

# ECOLE DE BASKET (MINI – POUSSINS)

<b>Fondamentaux Collectifs</b>	<b>Contre attaque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aller marquer le plus vite possible</li> <li>▪ La montée de balle se fera de préférence en passes (passer à un partenaire libre plus près du panier que soi).</li> </ul>
	<b>Attaque</b>	<p>Ne pas vouloir organiser le jeu (les enfants ont encore du mal à se repérer dans l'espace), on va privilégier le 1c1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Non porteur : s'écarte du porteur pour ne pas gêner 1c1</li> <li>▪ Porteur : ne pas hésiter à tirer quand il est seul ou à dribbler pour dépasser son adversaire.</li> </ul>
	<b>Défense</b>	<p>Homme à homme tout terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prendre un joueur en charge</li> <li>▪ Ne pas hésiter à aider un partenaire qui se fait dépasser par son joueur qui dribble</li> <li>▪ Ne pas faire mal à l'adversaire pour lui prendre la balle.</li> </ul>
<b>Fondamentaux individuels</b>	<b>Tirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tir en course à gauche et à droite à chaque séance</li> <li>▪ Tir de pied ferme : ne pas parler de technique de tir mais insister sur l'équilibre et forcer le joueur à garder les mains en l'air après le tir (= trajectoire de tir en cloche)</li> </ul>
	<b>Dribble et dextérité</b>	<p>Travail à faire à chaque séance avec les deux mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manipulation de ballon</li> <li>▪ Echange de balle (envoi et rattraper)</li> <li>▪ Dribble</li> </ul>
	<b>Appuis</b>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arrêt 1 temps</li> <li>▪ Le pied de pivot</li> <li>▪ Interdire les reprises de dribble : une fois que j'ai dribblé et que je tiens la balle à 2 mains je tire ou je passe c'est tout.</li> </ul>
	<b>Divers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ne pas faire un travail de passe en dehors d'un contexte de jeu</li> <li>▪ Lors d'un tir, demander aux joueurs de vouloir récupérer le ballon (approche du rebond)</li> </ul>

- ☞ L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en réduction).
- ☞ L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et avec ballon.
- ☞ Jouer sous forme réduite (ex : 3c3).
- ☞ Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- ☞ Peu de travail de technique spécifique.
- ☞ Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer.