



Comité de l'Yonne de Basket-ball  
Commission Technique et Jeunes  
C.T.F. : Sébastien LEGROS  
☎ 06 85 56 82 35



# **LIVRET ACQUIS TECHNIQUES**

Catégories

Mini-Poussins - Poussins - Benjamins

## FICHE EXPLICATIVE LIVRET ACQUIS TECHNIQUES par CATEGORIE

Ces documents ont pour but de hiérarchiser les contenus pédagogiques par catégorie afin de faciliter la planification de l'entraînement des mini-basketteurs et benjamins.

Ce livret sera une aide aux entraîneurs pour déterminer ce que chaque joueur devrait **idéalement** maîtriser à sa sortie de la catégorie.

Il est bien évident que chacun des enfants ne pourra que très rarement tout maîtriser (sauf cas très exceptionnel).

Par ailleurs, ce référentiel permettra également de pouvoir travailler par niveau de jeu en suivant les compétences édictées dans ce document.

Par exemple, un débutant benjamin pourra démarrer son cursus par les compétences à acquérir en mini-poussins.

Ce document n'a pas la présentation d'être une vérité absolue mais juste une suggestion, une orientation de travail pour les enfants.

Cordialement,

S.LEGROS

## Contenus Mini-Poussins

✦ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs 30 % du temps

### TOUT DOIT ÊTRE ABORDE PAR LE JEU (FORME LUDIQUE)

Jeu à 3 tout-terrain (terrains travers) => impliquer tous les joueurs

Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP

Occupation de l'espace (distance avec porteur - espace libres) => INITIATION

Transiter rapidement et connaître son statut (a=>d ou d=>a) => INITIATION

Connaître la bonne utilisation du dribble (dribbler pour avancer, se dégager ou déborder) => INITIATION

Dualité/opposition => INITIATION

Défense : Marquer chacun son joueur (volonté) sur tout le terrain => INITIATION

Se placer entre son joueur et le panier

✦ Fondamentaux individuels (FI) 70 % du temps (35% analytique - 35% ludique)

### ● Dribble-dextérité 15% du temps FI

Dribble avec vision dissociée Main forte et faible	Travailler autant les 2 mains	Connaissance
Changements de main (Cross)	Appuis/rythme/amplitude	Initiation
Dribble de contre-attaque	Port de tête haut	Connaissance
Changements de rythme	Vite/lent et lent/vite	Initiation
Dribble de protection	Ballon à l'opposé de l'adversaire	Initiation

### ● Appuis 15% du temps FI

Arrêt : simultané	posture fléchie (stabilité)	Maîtrise
Départ en dribble : croisé	poussée / amplitude	Initiation
Pivoté	savoir s'orienter, se dégager de l'opposition	Initiation
Réception - prise d'informations	intention de jouer d'abord avec l'autre	Connaissance

### ● Passe 15% du temps FI

Passe 2 mains	gestuelle à l'arrêt, positionnement des pieds	Maîtrise
Passe à terre à l'arrêt	appuis et gestuelle des mains	Maîtrise
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement	Réceptionneur doit offrir une cible	Connaissance
Passe baseball 1 main		Initiation
Passe décalée 1 main avec opposition faible	Sortir la balle de l'axe du corps	Connaissance
Passe dans la course	Prise d'infos et trajectoire tendue	Initiation

### ● Tir 50% du temps FI

Gestuelle tir de plein pied	Poussée vers le haut à une main	Connaissance
Tir de plein pied - petit saut (auto pass + tir)	Stabilité dans le tir (appuis)	Initiation
Tir en course main forte (après dribble et passe) - Push up	Rythmique d'appuis, verticalité	Connaissance
Tir en course main faible - Push up	Rythmique d'appuis, verticalité	Connaissance
Enchaînement dribble arrêt + tir	Dernier dribble fort + arrêt	Initiation
Tir en course avec opposition en retard	Gestion de la vitesse	Initiation

### ● Formation physique 10 % du temps FI

Courir longtemps (endurance = au mini 10 minutes) <b>SUR DES JEUX !!</b>	Maîtrise
Courir vite	Maîtrise
Courir en arrière	Connaissance
Courir en prenant des informations	Maîtrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)	Maîtrise
Coordination (dissociation segmentaire)	Connaissance
Equilibre	Connaissance

## 3 grands objectifs en fin de mini-poussins

- Etre capable de traverser collectivement le terrain
- Etre capable de marquer sans opposition
- Etre capable de savoir utiliser le dribble à bon escient

# Contenus Poussins

✚ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs		40 % du temps
Jeu à 3 ou 4 tout-terrain		
Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP (démarquage)		
Occupation de l'espace (couloirs de jeu - espace libres)		
Transiter rapidement (a=>d ou d=>a)		
Gestion des attaques en surnombre (2c1, 3c2) => initiation		
Connaissance des espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain et initiation au jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer)		
Recherche et exploitation de la dualité - opposition par niveau équilibré		
Savoir choisir son tir (sélection de tir)		
Savoir quand passer, quand dribbler		
Défense : Marquer chacun son joueur (volonté)		
Se placer entre son joueur et le panier		
Tenir ses duels défensifs sur 2 dribbles ou sur une course de plusieurs mètres		
Initiation aux aides défensives sur le joueur débordé		
✚ Fondamentaux individuels (FI)		60 % du temps
● Dribble - Dextérité		15% du temps FI
Changements de main (Cross + entre jambes + dos)		Maitrise
Dribble de contre-attaque		Maitrise
Changements de rythme		Maitrise
Dribble de protection		Connaissance
Dribble de pénétration-percussion		Initiation
Travail sur les captés-atrapés de balle		Initiation
● Appuis		10% du temps FI
Arrêt : simultané et <u>alternatif</u>		Maitrise
Départ en dribble : croisé (maitrise) et direct + feintes - recherche de rapidité et amplitude		Connaissance
Pivoté (savoir s'orienter, se dégager de l'opposition)		Maitrise
● Passe Recherche de la précision et gestuelle bien exécutée		10% du temps FI
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement -		Maitrise
Passe baseball 1 main		Maitrise
Passe décalée 1 main avec opposition faible		Maitrise
Passe dans la course		Maitrise
Passe avec opposition		Connaissance
● Tir		50% du temps FI
Tir de plein pied - petit saut (auto pass + tir)		Maitrise
Tir en course main forte (après dribble) - Push up avec poursuivant		Maitrise
Tir en course main faible - Push up		Maitrise
Enchaînement dribble arrêt + tir		Maitrise
● 1c1		
Démarquage		Connaissance
● Défense		10 % du temps FI
Attitudes porteur de balle (posture, déplacements, gestion de l'agressivité)		Connaissance
Attitudes Non porteur (posture, vision ballon joueur et placements)		initiation
Collaborations défensives (aider-reprendre / aider-changer)		initiation
● Formation physique		5 % du temps FI
Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes)		Maitrise
Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)		Maitrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)		Maitrise
Coordination (dissociation segmentaire)		Maitrise
Equilibre		Maitrise

## 3 grands objectifs en fin de Poussins

- Etre capable de créer individuellement et collectivement des déséquilibres offensifs
  - Etre capable de marquer régulièrement avec une faible opposition
    - Etre capable de tenir des duels défensifs

# Contenus Benjamins

✚ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs		50 % du temps
Jeu à 4 ou 5 tout-terrain => Priorité à l'agressivité offensive et au jeu rapide		
Transiter rapidement (a=>d ou d=>a)		
Maîtrise des attaques en surnombre (2c1, 3c2, 4c3) avec gestion des contacts		
Maîtrise des espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain et connaissance jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer)		
Connaissance de la notion de fixation-passe		
Savoir choisir son tir (sélection de tir), Savoir quand passer, quand dribbler		
Apprendre à gérer le tempo d'attaque et identifier les temps forts (quand jouer, quand être patient)		
<b>Défense</b> : développement des attitudes défensives (porteur, non porteur, à l'opposé)		
Ne pas perdre ses duels (jusqu'au rebond défensif)		
Aider le joueur débordé, initiation à l'aide de l'aide		
✚ Fondamentaux individuels (FI)		50 % du temps
○ <b>Dribble</b>		10% du temps FI
Changements de main (Cross + entre jambes + dos+ reverse) = > vitesse et amplitude d'exécution		Perfectionnement
Changements de rythme		Perfectionnement
Dribble de protection avec forte opposition		Maîtrise
Dribble de pénétration-percussion avec opposition		Connaissance
○ <b>Appuis</b>		10% du temps FI
Arrêt : simultané et alternatif + engagé et effacé		Perfectionnement
Départ en dribble : croisé (maîtrise) et direct + feintes avec opposition		Maîtrise
Pivoté face et dos au cercle avec opposition (lecture)		Maîtrise
○ <b>Passe</b>		10% du temps FI
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement et opposition		Maîtrise
Passe baseball 1 main		Maîtrise
Passe décalée 1 main avec opposition forte (réceptionneur et passeur)		Maîtrise
Passe dans la course avec opposition		Maîtrise
Passe avec opposition forte		Maîtrise
○ <b>Tir</b>		50% du temps FI
Tir en suspension avec travail d'appuis		Maîtrise
Tir en course (différents lâchers, différentes structures d'appuis, grosse vitesse d'exécution, opposition forte - contact)		Maîtrise
Enchaînement dribble arrêt + tir (varier angles de tir et d'arrivée et opposition)		Maîtrise
○ <b>1c1</b>		
Démarquage (appels, backdoor, contact, changements de rythme et direction + travail d'appuis)		Maîtrise
Démarquage de l'opposé (contact, lecture, backdoor + travail d'appuis sur les réceptions)		Connaissance
Jeu dos au cercle (contact et pivotés engagés et effacés)		Initiation
○ <b>Défense</b>		10 % du temps FI
Attitudes porteur de balle (maîtrise des pas défensifs, action des bras...)		Maîtrise
Transitions défensives (sauter au ballon)		Connaissance
Attitudes Non porteur		Connaissance
Attitudes à l'opposé		Initiation
Collaborations défensives (rotations, communication..)		Connaissance
○ <b>Formation physique</b>		10 % du temps FI
Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes)		Maîtrise
Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)		Maîtrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)		Maîtrise
Coordination		Maîtrise
Equilibre		Maîtrise

## 4 grands objectifs en fin de Benjamins

- Etre capable de créer et d'exploiter des déséquilibres défensifs
  - Etre capable de marquer avec une forte opposition
  - Etre capable de provoquer des mauvais choix offensifs
- Etre agressif (volonté de marquer vite)

