

Planification en mini poussin

En introduction : Plusieurs remarques

- 1) Le travail technique en Mini
 - Le travail avec les Mini ce n'est pas que du Ludique.
 - La séparation entre le monde de la formation et le monde du Mini, entre le travail technique et l'animation. On forme tous le temps de Mini jusqu'à Senior y compris.
 - La sensation de progrès est un levier très fort dans la motivation du jeune joueur. C'est donc un pilier de la fidélisation. Si on veut progresser il faut aussi travailler techniquement.

- 2) La difficulté de planifier en Mini
 - Prise en compte du niveau de départ du joueur.
 - Progression inégale de chaque joueur.
 - Donc pas de planification stricte et rigide mais une ligne directrice et une planification à moduler. Penser aussi à individualiser en fonction des individus.

Idée fondatrice : Partir de l'individu

→ Profiter de l'égoïsme de l'enfant caractéristique de cette tranche d'âge (moi et mon ballon). Attention ça ne veut pas dire qu'il n'y aura pas des moments de sociabilisation au travers du jeu (2c2, 3c3).

Objectif : rendre le joueur plus à l'aise avec la balle. Le ballon ne doit plus être une contrainte pour se déplacer sur le terrain.

► **Latéraliser le dribble**, c'est-à-dire sortir la balle de l'espace de course, sortir le dribble de l'axe sagittal.

sept/oct + piquures de rappel

Exercice avec les lignes du terrain :

Les enfants dribblent sur l'ensemble du terrain. Ils doivent dribbler d'un côté d'une ligne et courir de l'autre côté. Se servir de l'ensemble des lignes à disposition sur le gymnase.

Evolutions : peut se faire en fonction des individus avec des accélérations et des freinages.

Changement de main à chaque croisement de lignes.

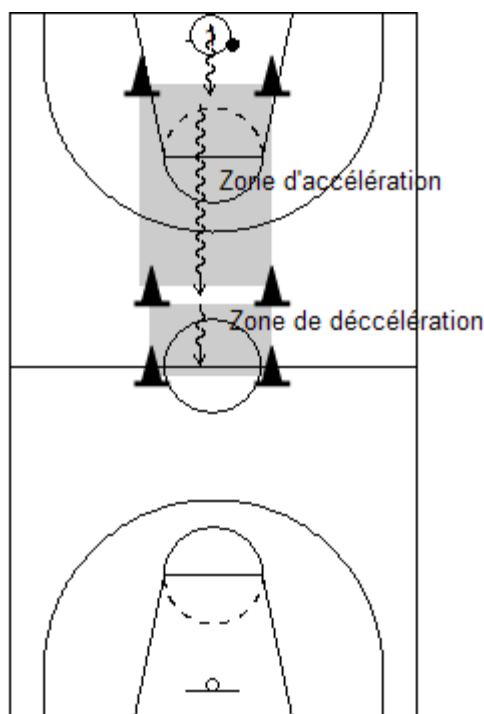
► **Savoir contrôler sa vitesse**, c'est-à-dire la capacité à accélérer mais aussi à décélérer balle en main.

nov/déc/janv

Exercice d'accélération et de décélération :

1° Les enfants évoluent sur le terrain avec un ballon chacun. Au coup de sifflet accélérer le plus vite possible sans perdre le contrôle de son ballon. Au double coup de sifflet s'arrêter sur la plus petite distance possible sans arrêt du dribble.

2° Les enfants sont par colonne. Créer grâce à des plots sur une ligne droite des zones d'accélération et des zones de décélération sur une distance que l'on pourra réduire petit à petit.



► **Décentrer le regard du ballon**, faire en sorte que l'enfant puisse regarder autour de lui, ne plus avoir les yeux fixés sur la balle.

janv/fev/mars

Exercice pour décentrer le regard du ballon :

Les enfants ont un ballon chacun et évoluent librement sur le terrain de basketball. Ils doivent repérer les espaces libres et aller les occuper. L'entraîneur peut leur montrer du doigt ces espaces libres.

Evolution : idem mais l'entraîneur à une chasuble verte et une chasuble rouge à la main. S'il montre le vert les enfants dribblent vers les espaces libres, s'il montre le rouge ils s'arrêtent tout en conservant leur dribble.

► **Dribbler avec de l'opposition**, c'est la suite du travail de latéralisation et de regard. L'idée étant encore de permettre à l'enfant de bouger librement sur le terrain sans que le ballon soit une contrainte.

mars/avril/mai

Exercice course poursuite :

1° Un ballon pour deux, il y a un attaquant avec le ballon et un défenseur qui le poursuit. Les enfants peuvent évoluer sur tout le terrain de basket. Le poursuivant doit toucher l'attaquant autant de fois que possible. L'attaquant ne peut être touché lorsqu'il est arrêté (attention conserver le dribble). Dans ce cas il doit se repositionner à 2m de l'attaquant. L'attaquant ne peut rester stoppé plus de 3". Faire des séquences de 30" et inverser les rôles.

2° Un ballon pour deux, il y a un attaquant avec le ballon et un défenseur. Cette fois c'est le défenseur qui est poursuivi par l'attaquant. L'attaquant doit toucher le défenseur pour que les rôles

soient inversés. Le défenseur ne peut courir qu'en course arrière. Attention à ce que les enfants ne se rentrent pas dedans. Insister sur la notion de regard.

Idée suivante : Permettre aux joueurs de marquer

Pédagogie : beaucoup de tir, d'abord à 1c0 proche du cercle. Pour cela avoir impérativement un ballon par joueur. Individualiser les exigences techniques en fonction des joueurs afin qu'ils soient toujours dans la juste zone de progression. Etre rigoureux et exigeant en corrigeant autant que possible les enfants.

► **Première approche du tir**, le ballon doit partir de la poitrine, la trajectoire est en cloche, la main forte derrière le ballon.

sept/oct/nov/déc/janv

Exercice basique :

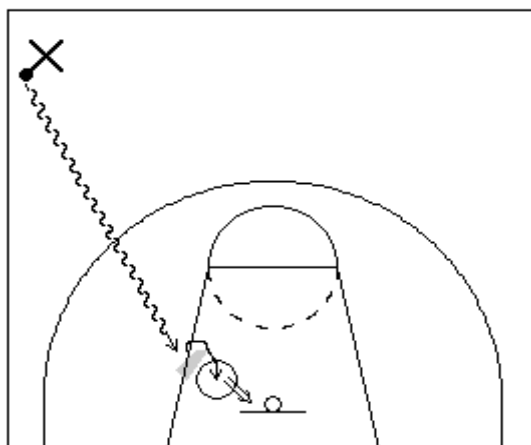
1 ballon par enfant. Chaque enfant tire sur un panier (avoir un maximum de paniers), puis changer de panier. Un entraîneur par panier pour la correction. Attention les Entraîneurs doivent se mettre d'accord sur une ou deux corrections à amener à l'enfant afin d'éviter la superposition des informations trop importantes que le joueur ne saurait gérer. On peut faire évoluer l'exercice grâce à un concours basé sur l'adresse. Le tir marqué en touchant le cercle vaut un point. Le tir marqué sans toucher le cercle vaut deux points.

► **Enchaînement dribble/tir**, ici il s'agit de travailler sur l'appui qui va précéder l'arrêt. C'est la synchronisation du dernier dribble avec le pied opposé. En effet cette synchronisation pied opposé/balle est préalable à de nombreux appuis nécessaires au tir. Il semble donc primordial d'acquérir cette étape car la suite en découlera naturellement, que cela soit dans le tir extérieur mais aussi dans le tir en course.

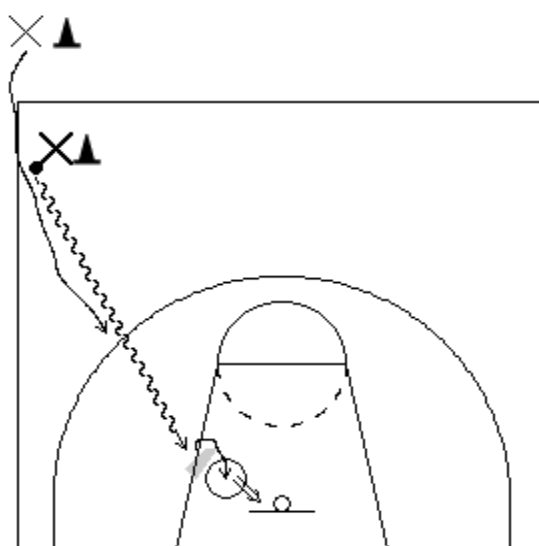
déc/janv/fev

Exercice enchaînement pied/balle et tir :

1° Un ballon par joueur. Partir de la ligne médiane en dribble. Poser dans le même temps l'appui opposé au dernier dribble. Exemple : dernier dribble de la main droite et pose de l'appui gauche juste avant la latte devant le cerceau. Puis arrêt alternatif ou simultané (laisser l'enfant choisir mais veiller à ce qu'il respecte la règle du marcher). Et enfin tir en respectant les critères minimaux de la technique de tir.



2° L'évolution pourra se faire avec un poursuivant qui devra toucher l'attaquant avant qu'il n'arrive dans la zone à trois points de façon à ne pas trop contraindre le travail technique. On recherchera l'association du dribble en opposition et de l'enchaînement technique appuis/ tir.



► **Travail du tir en course**, une fois réglé le préalable du travail pied/balle l'enchaînement en découlant c'est-à-dire la pose en continuité de deux appuis devrait être facilitée.

Exercice pour le tir en course : **janv/fév/mars/avril/mai**

On reprend l'exercice à 1c0 vu au dessus et on remplace le cerceau par deux pastilles représentant les deux appuis du tir en course. Multiplier les tirs avec une exigence technique de tous les instants. On pourra faire évoluer l'exercice en remettant en place une course poursuite avec une restriction d'espace à l'arrivée de plus en plus petite.

► **La gestuelle de tir**, il n'est pas inenvisageable de commencer à travailler sur cet aspect là. On veillera à ce que chaque enfant ait un ballon et qu'il puisse tirer un maximum de fois. Par ailleurs le temps de travail consécutif sera court de façon à ne pas perdre trop de concentration de la part des enfants. Des tranches de 5' à 10' une à deux dans l'entraînement suffiront. Bien entendu nous adapterons la hauteur des paniers, les ballons (T5, ballon plastique ou mousse) et la distance par rapport au panier afin de favoriser la réussite tout en conservant une technique propre.

Exercice de tir à une main : **mars/avril/mai**

Le joueur jette le ballon devant lui et l récupère à une main en la positionnant dessous, puis il va passer le coude dessous en mettant la main derrière le ballon, puis tirer. Veiller à ce que le mouvement se fasse en continuité. Insister sur la tenue de la balle (sur l'ensemble des doigts et pas sur la paume + finition index et majeur).

Au sujet de la passe : travail à faire en parallèle **Un peu toute l'année**

En effet ce travail n'est pas prioritaire. Entraîner c'est faire des choix et il faut éviter de faire du « saupoudrage », à vouloir tout faire on risque surtout de ne rien faire... Néanmoins on pourra commencer le travail de la passe en l'incluant sur les temps d'attente des autres exercices. On cherchera à rentabiliser ces temps là en faisant passer le ballon entre les enfants. On insistera

particulièrement sur la précision de la passe et la force mise en jeu. La passe sera dans un premier temps toujours effectué à deux mains. Si certains enfants ont peur du ballon dans sa réception ne pas hésiter à utiliser des ballons mousse qui éviteront toutes expériences « douloureuses ». Le travail portera autant sur les passes type poitrine/poitrine que sur les passes à terre.

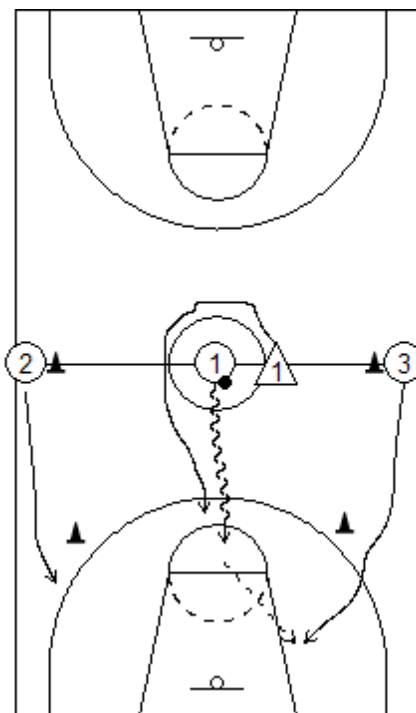
Approche du collectif

janv/fév/mars/avril/mai/juin

Ici aussi ce ne sera pas un travail prioritaire dans l'entraînement. Il est évident que le côté « sociabilisant » du collectif est intéressant mais il est d'emblée intégré sur les rencontres du week end. Par ailleurs le processus de formation y fera la part belle sur les catégories supérieures. Néanmoins certains aspects pourront être abordés en seconde partie de saison comme la gestion du surnombre et la volonté de faire « éclater la grappe » en jouant large.

Exercice de gestion du surnombre, 3c0 + 1 :

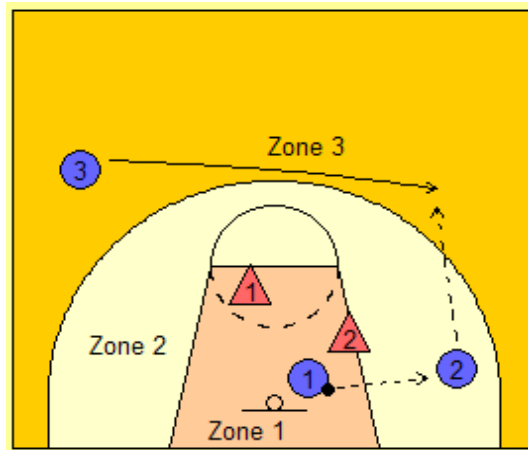
3 attaquants et un défenseur retardé. Le départ se fait du milieu de terrain. Les attaquants ne peuvent pas recevoir la balle dans la raquette afin d'éviter que tous les joueurs s'agglutinent dans la raquette. Le défenseur, au départ de la balle, contournera le rond central puis reviendra défendre. Les passes sont à faire à deux mains.



Exercice d'éclatement de la grappe, jouer large !:

3c2 sur un ½ terrain. 3 zones sont définies pour les attaquants. Chaque joueur a sa zone et doit y rester. Le dribble n'est pas permis. Faire 5 passes consécutives pour marquer un point. Si les défenseurs interceptent le ballon on inverse les rôles. Les défenseurs peuvent changer de zone librement.

déc/janv/fév/mars/avril/mai/juin



Conclusion

La formation est un processus long et continu. On commence dès le jeune âge et on enchaîne tout au long de sa carrière sportive, y compris en senior (« qu'est ce que je peux rajouter à mon jeu cette saison ? »). Former c'est un projet à long terme. Dans ce cadre là il faut être prêt à faire des choix et à s'y tenir ! « Entraîner c'est faire des choix ! ». L'idée étant de ne pas compromettre le développement du potentiel futur du joueur. Un joueur pouvant exprimer pleinement son potentiel mettra son talent au service du collectif dans le futur. Toutes ces raisons nous poussent à dire que la course à la « championnate aigue » limitera le travail technique individuel. Apprenons donc à nos jeunes joueurs à faire des choses simples mais très bien effectuées ! La rigueur, la précision, l'enthousiasme doivent accompagner l'état d'esprit de chaque entraîneur.

Enfin nous n'avons pas abordé le thème de la défense. C'est aussi un choix délibéré. Former un attaquant est un long processus, qui nous semble, pour nous, plus long que celui de la formation défensive. Ce thème là sera donc abordé ultérieurement.