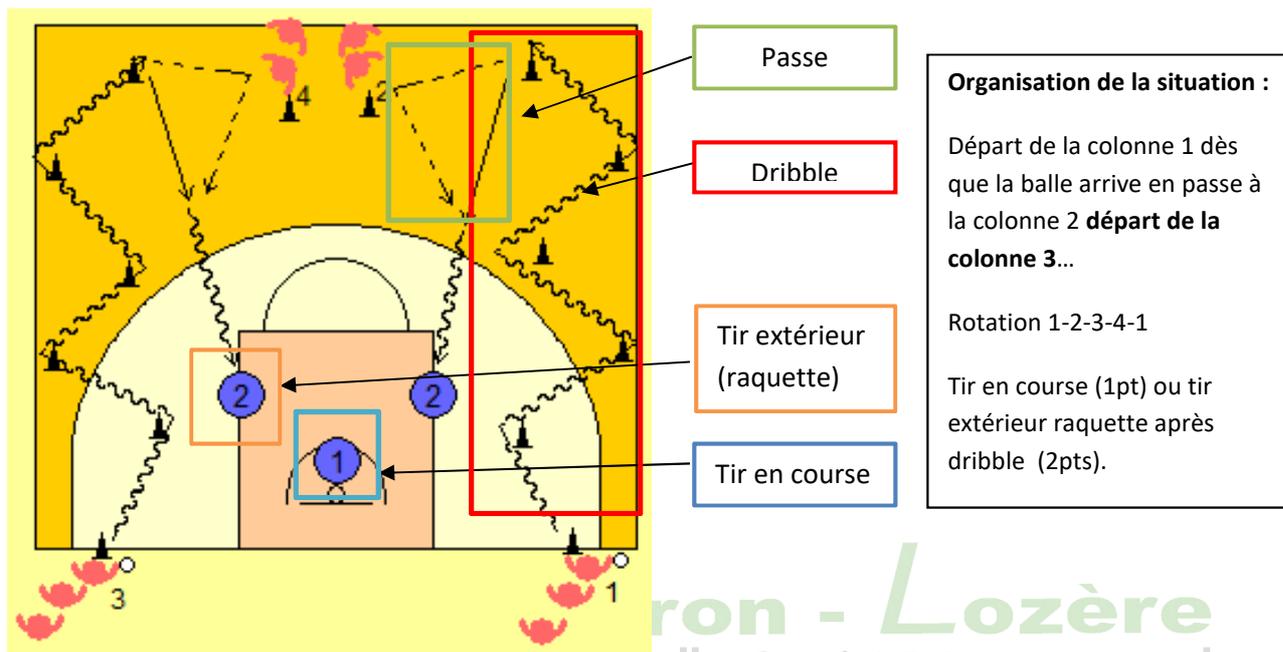


Challenge Inter Provinces :

Grâce à l'utilisation d'une « situation référente », nous souhaitons faire progresser les joueurs dans la catégorie U11.

En effet « **la situation référente** » (ci-dessous), qui regroupe les 3 fondamentaux du basket (le dribble, la passe et le tir) sous forme de relai / concours, sera mise en place lors de la journée du Tournoi Inter Provinces.



Pour progresser durant la saison, un exercice « *incontournable* » pour chaque thème vous est proposé ci-dessous. Ces exercices « *incontournable* » seront mis en place par le responsable de la province durant les rassemblements pendant la saison.

Ces situations pourront également être **utilisées par les entraîneurs de clubs**.

- Rassemblement 1 (Novembre) : Exercice référent sur **le dribble**
- Rassemblement 2 (Janvier) : Exercice référent sur **la passe**.
- Rassemblement 3 (Février) : Exercice référent sur **le tir extérieur (raquette)**.
- Rassemblement 4 (Avril) : Exercice référent sur **le tir en course**.
- **Challenge Inter Provinces** (samedi 16 mai 2020).

L'objectif pour l'entraîneur n'est pas devenir champion du Challenge Inter Provinces **mais d'utiliser la situation référente comme outil de développement pour la formation du joueur.**



« L'incontournable » de l'adresse :

Niveau **Débutant** (appuis) :

Les joueurs partent en dribble vers chaque cerceaux et doivent marquer **un arrêt simultané orienté vers le panier** (un appui dans le cerceau et l'autre à l'extérieur). Au dernier cerceau rouge le joueur peut déclencher son tir au panier.

L'écartement des appuis (largeur des épaules), position fléchie.

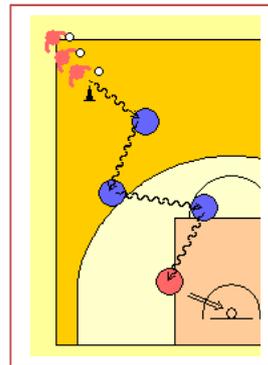


Photo 1



Niveau **Débrouillé** (gestuelle de tir) :

Le J1 possède le ballon et se place en position de tir, pour un droitier **sa main droite placée sous la balle pour la pousser, et sa main gauche sur le côté pour diriger le ballon** (photo 2). Celui-ci pousse le ballon en **extension complète** (photo 3), le plus haut possible, et doit faire rebondir le ballon dans la zone grise. Après avoir récupéré son ballon à l'entrée de la raquette le joueur doit réaliser le même geste mais avec le panier.

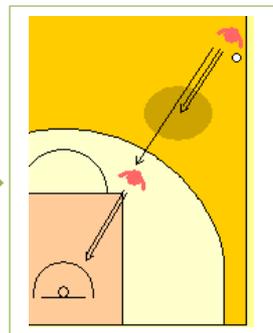


Photo 2



Photo 3

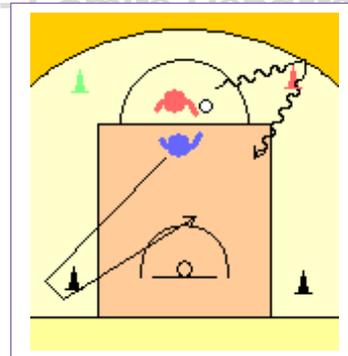


Niveau **Expert** (challenge) :

L'attaquant en rouge (avec ballon) doit contourner le plot (vert ou rouge) et prendre **un tir après dribble** à l'entrée de la raquette. Au 1^{er} dribble le défenseur doit très vite contourner le plot **symétrique** à celui pris par l'attaquant et essayer de gêner le tir.

L'objectif de cet exercice est de mettre **sous pression** le porteur de balle et non de contrer l'attaquant.

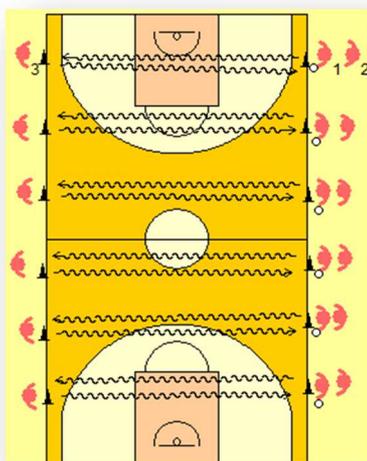
Attention Il faut régler la position des plots noirs de manière à obtenir un retard suffisamment important.



Le travail de l'adresse à l'entraînement **doit rester une priorité**. Ci-dessus trois ateliers pour travailler les appuis et la gestuelle de tir en passant par un concours qui permettra de **valider les acquis technique** des joueurs sur une situation ce rapprochant du match.



« L'incontournable » du dribble:



« Relai du loup »:

Au top départ, J1 traverse la largeur du terrain en dribble et donne le ballon à J3 qui réalise le parcours dans le sens inverse pour le donner à J2 etc...

Cet exercice simple à mettre en place s'adapte très bien aux absences de dernières minutes des joueurs(es) à l'entraînement...

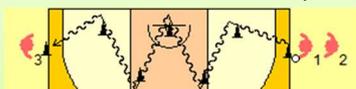
Niveau débutant

1. Dribble main droite
2. Dribble main gauche
3. Dribble **sans regarder son ballon,**

lors de son déplacement demander au coéquipier en face de montrer des chiffres avec ses doigts, le joueur en dribble devra l'annoncer à voix haute.

Niveau débrouillé

1. Dribble **de contre-attaque** (pousser la balle main droite et main gauche)
2. Dribble en slalom entre les plots.



3. Dribble de contre-attaque ou en slalom sans regarder son ballon.

Niveau expert

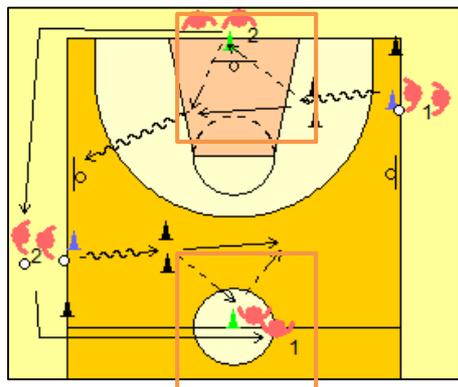
4. Dribble **en changeant de main** en face de chaque plot.
5. Dribble de contre-attaque ou en slalom sans regarder son ballon.
6. Dribble en changeant de main sans regarder son ballon.

Pour apporter de la vitesse :

Exemple : 1^{ère} équipe marquant 8pts en sachant qu'une traversée de terrain vaut 1pt.



« L'incontournable » de la passe :



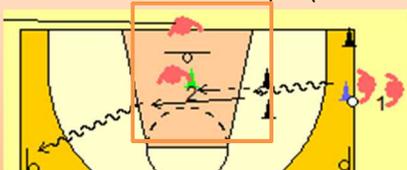
« La traversée des Pumas »

Au top départ, J1 se déplace en dribble et fait la passe à J2 lorsqu'il franchit la porte noire (2 plots). Après avoir reçu le ballon, J2 redonne le ballon à J1 qui la reçoit dans la course (sans s'arrêter).

Rotation : Après avoir tiré J1 va dans la colonne plot vert et J2 dans la colonne plot bleu (sur l'autre demi terrain). Possibilité de réaliser le même parcours sur un autre terrain.

Niveau débutant

1. **Arrêt simultané** de J1 après la porte noire pour réaliser la passe à J2.
2. Passe en **main à main** J2/J1 (si difficulté à capter la balle dans la course sans faire marcher)



3. Dribble de la **main extérieure** de J1

Niveau débrouillé

1. **Passe directe** de J1 pour J2 dans la course **sans s'arrêter** (après avoir passé la porte noire).
2. **Passe à terre** de J2 pour J1 pour partir en dribble de la main extérieure (droite)

Niveau expert

- Réaliser la situation de passe, le plus rapidement avec un **maximum de vitesse** (voir ci-dessous).
- Passage du **côté gauche**.

Pour apporter de la vitesse il y a plusieurs possibilités :

- Le contrat collectif : donner un objectif réalisable pour le groupe (par exemple réussir 10 paniers en 2 minutes).
- Le concours par équipe : composer deux groupes, réaliser le même parcours sur l'autre terrain, 1^{ère} équipe qui marque 10 paniers.



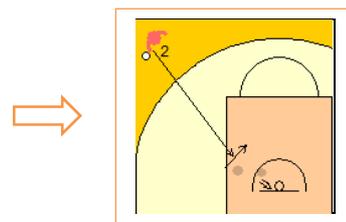
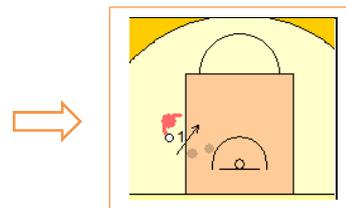
« L'incontournable » du tir en course (TEC) :

Niveau **débutant** :

Situation 1 : Le joueur 1 se place à 45° à 3 ou 4 mètres du panier en position de tir avec le ballon. Ensuite **il doit enjamber une latte et dans le mouvement de la foulée réaliser les deux appuis, droite/gauche (côté droit) ou gauche droite (côté gauche) avec explosivité** si les appuis sont maîtrisés (10 répétitions).

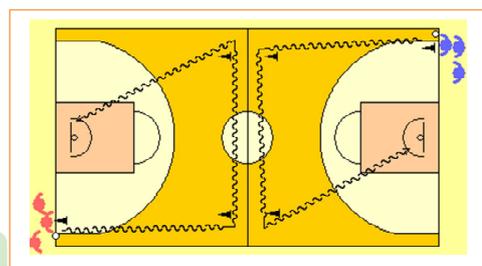
Situation 2 : Le joueur 2 doit se placer à 45° à 6 ou 7 mètres du panier, ensuite il doit courir **sans dribbler** en tenant le ballon du côté droit au niveau du bassin et réaliser la même chose que la situation 1 au niveau des appuis.

Situation 3 : Réaliser les situations 1 et 2 (sans la latte) **mais avec dribbles** juste avant le double pas.



Niveau **débrouillé** :

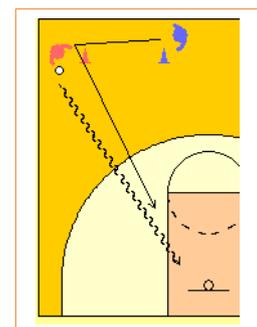
Situation de relais, qui doit être adaptée au nombre de joueurs et de paniers présents dans le gymnase (temps d'attente). 1^{ère} équipe qui marque 20 pts, 3pts si les appuis sont respectés (exemple à droite D / G) et 1pt supplémentaire si le panier est marqué.



Niveau **expert** :

Joueur en rouge avec ballon (attaquant), joueur en bleu sans ballon (défenseur). L'objectif pour l'attaquant est de partir en dribble et marquer le panier (2 rebonds offensifs autorisés), l'objectif pour le défenseur est d'essayer de « rattraper » l'attaquant.

Attention il est important de placer le défenseur (plot) de manière à ce que celui-ci pense qu'il puisse passer devant l'attaquant mais n'y arrive pas.



Dans l'apprentissage il est important de travailler le double pas à droite et à gauche, mais **pour un débutant il est préférable de répéter sur un seul et même côté** (exemple droit) pendant un exercice.

