



LA FORMATION ANIMATEUR MINI



Le BOOK



Edito :

Entraîner, ce n'est pas une action innée. Entraîner, demande une démarche pédagogique et éducative. Entraîner, c'est transmettre des connaissances, c'est faire acquérir des attitudes et c'est développer des compétences.

Entraîner des jeunes, c'est une lourde responsabilité quant à l'avenir du joueur. D'où l'importance et la nécessité de la formation initiale. Le meilleur éducateur est celui qui est capable d'évaluer les caractéristiques du groupe dont il a la charge comme, par exemple, l'âge des joueurs, leurs talents et les compétences à développer selon les catégories. Mais entraîner, c'est avoir des connaissances techniques mais aussi et surtout de l'enthousiasme, de la détermination et de la rigueur. Le comité d'Ille et Vilaine de basketball par ses propositions de formation est là pour vous accompagner dans votre parcours de formation initiale et continue. N'hésitez pas à contacter nos conseillers techniques départementaux.

Christophe BURGUIERE
Président de la commission Technique

Sommaire du Book :

Fiche 1 : Quels objectif se fixer quand on entraîne des mini basketteurs ?	Page 3
Fiche 2 : Les attitudes pédagogiques à l'entraînement	Page 4
Fiche 3 : Caractéristiques du public Mini Basket	Page 5
Fiche 4 : Comment construire son entraînement ?	Page 6
Fiche 5 : Information sur la DETECTION	Page 7
Fiche 6 : Fiche Technique sur la PASSE	Pages 8,9
Fiche 7 : Fiche Technique sur le TIR EN COURSE	Pages 10,11
Fiche 8 : Fiche Technique sur le TIR EXTERIEUR	Pages 12,13
Fiche 9 : Fiche Technique sur le DRIBBLE	Pages 14,15



FICHE N°1

Quels OBJECTIFS se fixer quand on entraîne des mini basketteurs ?

Lorsqu'on entraîne des enfants au basket, il faut toujours se poser 3 questions essentielles, si les réponses sont **positives en fin de séance, l'éducateur a rempli son rôle** :

Question 1

Est-ce que les enfants sont amusés ?

Question 2

Est-ce que les enfants ont appris des choses ?



Question 3

Est-ce que les enfants se sont dépensés Physiquement ?

Voici trois objectifs généraux que l'éducateur doit avoir en tête tout au long de la saison :

➤ **Objectif N°1 : DONNER ENVIE DE JOUER AU BASKET**

Pour répondre à cet objectif nous avons listé les principales attentes d'un mini basketteur :

- Il souhaite **faire des matchs** comme les plus grands. Le jeu doit prendre une place importante dans la formation du mini basketteur.
- Il a envie **de jouer**. Le jeu et les aspects ludiques doivent être au service des apprentissages.
- Il veut **marquer des paniers**. Pour eux, c'est bien souvent le seul critère de réussite.
- Il a envie **d'être avec ses copains**. La notion de groupe prend ici tout leur sens.

➤ **Objectif N°2 : APPRENDRE A S'ENTRAINER**

Nous nous devons d'amener les enfants à s'entraîner. Il faut leurs donner des repères et de bonnes habitudes d'entraînement :

- Etre en **tenu de sport et avoir une bouteille d'eau**.
- Etre à **l'heure à l'entraînement et au match**.
- **Les regrouper en début et fin de séance** au centre du terrain pour la prise en main et le bilan de séance.
- **Ecouter l'éducateur**, ne pas dribbler quand on donne des consignes.
- **Respecter et ranger le matériel** mis à leur disposition.

➤ **Objectif N°3 : DEVELOPPER LES QUALITES MOTRICES**

Le mini basketteur découvre avant tout une activité sportive, il faut donc qu'il développe certaines aptitudes motrices à travers le basket :

- Développer les **qualités de vitesse**. Ces qualités sont propices chez l'enfant et paraissent incontournables dans le basket moderne.
- Développer **la coordination**. L'enfant doit être coordonné entre le haut et bas du corps avec ou sans ballon.
- Etre capable **de sauter, de s'arrêter**. Avoir une qualité d'impulsion et une bonne maîtrise des appuis est prépondérant pour la suite de sa formation.



FICHE N°2

Les attitudes pédagogiques à l'entraînement.

Qu'est-ce que la PEDAGOGIE ?

TRANSMETTRE DES CONNAISSANCES, FAIRE ACQUERIR DES ATTITUDES ET DEVELOPPER DES COMPETENCES PAR DES METHODES PEDAGOGIQUES ET EDUCATIVES ADAPTEES.

Le public mini basket nécessite une pédagogie et un mode de fonctionnement adapté à ce type de public. La plus grosse erreur serait de vouloir reproduire des entraînements de seniors ou de jeunes confirmés.

Voici **7 critères pédagogiques** nécessaires, à l'enseignement du mini basket :

1. **Etre DYNAMIQUE.** Plus l'animateur sera dynamique plus le message passera auprès des enfants. La mise en place de situations doit être la plus rapide possible pour éviter les temps d'inactivités.
2. **Etre à l'ECOUTE.** Soyer proche d'eux et disponible, ils en ont besoin. Sur les matchs d'entraînement par exemple, n'hésitez pas à être sur le terrain à leurs côtés.
3. **Etre INNOVANT.** Pour garder l'attention des enfants, il ne faut pas hésiter à adapter votre entraînement en fonction du contexte.
4. **Etre PRECIS.** L'éducateur se doit d'être le plus précis possible dans ses consignes techniques mais aussi sur les règles de jeux où les enfants attachent énormément d'importance.
5. **Avoir un LANGAGE ADAPTE.** Des mots et des phrases relativement simples pour nous adultes sont parfois compliqués pour les enfants. Soyez vigilant également sur le langage familier qui est à proscrire.
6. **Etre MOTEUR par ses ENCOURAGEMENTS.** Les enfants ont besoin d'être soutenus et rassurés car ils se mettent régulièrement en situation d'échec ou de découragement.
7. **Leur DONNER DES REPERES.** Il faut à travers des règles simples de fonctionnement leur donner des repères : regroupement au centre du terrain, ballon sous le bras quand l'éducateur parle...



FICHE N°3

Connaissance du public Mini Basket

Le premier principe à intégrer quand on entraîne des mini basketteurs, c'est que le jeune n'est pas un joueur adulte en miniature. Il faut donc **S'ADAPTER au public** que l'on a en face de soi.

Voici les principales caractéristiques du public mini :

❖ ***D'un point de vue psychique***

- Curieux
- Capacité d'attention limitée dans le temps
- A besoin de jouer
- Attirer par les défis
- A besoin d'imiter
- A besoin de se dépenser physiquement
- Est souvent dans l'affect
- Apprécie qu'on le respecte
- Ne supporte pas l'échec

❖ ***D'un point de vue physiologique***

- Grandit plus qu'il ne prend de poids (charpente osseuse fragile)
- Importance de commencer le travail de vitesse très tôt
- Muscles du tronc peu développés (pas de travail de force)
- Pouls très rapide, adaptation à l'effort encore difficile (surtout en U7)
- La récupération est plus rapide au niveau de l'endurance
- Moins de différence entre filles et garçons
- Augmentation de la souplesse dans des proportions plus importantes que chez l'adulte.



FICHE N°4

Comment construire son entraînement ?

I. Mettre en place une séance d'entraînement

Il faut avant tout **préparer ses séances** avant d'arriver à l'entraînement.

Ensuite, il est important de mettre en place une méthodologie pour organiser une séance d'entraînement.

En général les séances durent 1h30, ce qui fait 6 séquences de 15 minutes (temps de situation adapté pour les mini basketteurs). Dans nos 6 séquences respectons la **REGLE DES TROIS TIERS**, soit 2 séquences par thèmes :

1/3
TIR

1/3
JEUX LUDIQUES

1/3
MATCHS

Il **ne faut pas utiliser le même plan d'entraînement pour être dynamique**. On peut commencer par un match par exemple et terminer par un concours de tirs et inverser la semaine d'après. Il ne faut pas que les mini basketteurs s'installent dans une routine...

II. Mettre en place une situation d'entraînement

La mise en place de l'exercice doit être **la plus rapide possible**.

Il faut déterminer **un objectif**, le pourquoi de la séquence d'entraînement.

On évite des situations avec trop de matériel pédagogique, trop long à mettre en place. **Rester simple** dans la mise en place, éviter les exercices avec des rotations compliquées et **mesurer les temps d'inactivité** (attention aux colonnes trop grandes).

Il faut bien faire la différence entre les consignes de déroulement, les consignes techniques et les conseils individuels.

Ensuite, on donne dans un premier temps **les consignes de déroulement**, (maximum 30 secondes) juste pour expliquer la situation avec si besoin une démonstration rapide.

Dans un second temps et une fois que la situation est lancée, ne pas hésiter à arrêter le jeu **pour donner des consignes techniques** (attention une seule consigne à la fois). Les mini basketteurs doivent se sentir à l'aise au travers des situations de réussite.

Enfin au cours de la séquence, il ne faut pas hésiter à encourager les joueurs et à leur donner **des conseils** sans arrêter la situation.



FICHE N°5

Information sur la Détection

La détection est **la responsabilité de tous les entraîneurs** du département. Nous devons signaler **tous les potentiels du département** pour les catégories U11, U13 et U15 qu'il s'agisse d'un joueur de votre club ou non.

Voici Les critères de DETECTION :

- La morphologie (taille, corpulence...)
- Les qualités d'adresse et du Tir
- Les qualités athlétiques (Vitesse de réaction, coordination, l'équilibre général...)
- Les habiletés techniques (maîtrise du ballon, qualités de passes...)
- Les qualités mentales (volontaire, n'aime pas perdre, respect, concentration...)
- La Connaissance et la compréhension du jeu (lecture, espace...)
- Le comportement général lors des compétitions

La Détection des GRANDS GABARITS :

Le basket est un sport où, qu'on le veuille ou non, **la taille est déterminante dans la performance individuelle et collective** et ce quelque soit le niveau : nous devons faire des efforts dans le repérage des grands et très grands. Voici le tableau de taille diffusé par la FFBB :

Age	Garçons		Filles	
	Grands	Très Grands	Grandes	Très grandes
9 ans – U9	146,5	162,5	144,5	159,5
10 ans – U10	151,5	167,5	150,5	166,5
11 ans – U11	157,5	174,5	158	175
12 ans – U12	164	182,5	167	186
13 ans – U13	174,5	196,5	172,5	191
14 ans – U14	184	208,5	176	195
15 ans – U15	190	212	178	195,5
adulte	195	214	180	196

Les démarches à faire :

- Inscrire le nom derrière les feuilles de matchs.
- Signaler le joueur dit potentiel à votre entraîneur de club ou directement à la commission technique départementale : cd35technique@orange.fr



FICHE N°6

La Technique de PASSE

1. L'APPROCHE

On parle de gestuelle de tir on parle aussi de gestuelle de passe.

Il convient donc de lui consacrer un temps spécifique en passant par un enseignement analytique progressif. Mettre assez rapidement des situations de jeu pour que le mini-basketteur comprenne le sens du travail analytique.

L'objectif final est d'obtenir l'aptitude à passer le ballon dans un espace bien défini avec précision et vitesse.

Il est primordial que l'opposition soit introduite progressivement pour que l'enfant apprenne à tenir compte :

- 1. De son propre défenseur*
- 2. De la position de son partenaire*
- 3. Du déplacement de son partenaire*
- 4. Du défenseur de son partenaire*

La capacité à feinter sera enseigné afin de se dégager de l'emprise direct de son propre défenseur et de sortir d'une situation délicate, mais aussi pour leurrer son défenseur et également celui du partenaire.

→feinter la passe et faire la passe

→feinter d'un côté et passer de l'autre

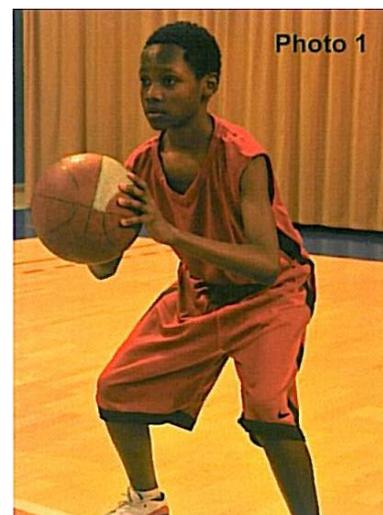


Photo 1

2. LES CONSIGNES TECHNIQUES



Photo 2

Pour le passeur : Attitude semi fléchie

- Tenir le ballon à deux mains à hauteur de la poitrine*
- Lancer le ballon en poussant simultanément vers l'avant avec les deux mains. Les coudes sont rentrés.*
- Finir le geste avec les deux bras tendus, doigts en direction de la cible et paumes de main vers l'extérieur.*

Pour le réceptionneur : Attitude semi fléchie également

- Présenter ses mains, pouces derrière doigts en face au passeur (cible et protection)*
- Attraper le ballon bras tendus devant soi et de suite le protéger*

LES DIFFERENTES PASSES

- *Passé à deux mains à la poitrine*
- *Passé à une main en position statique*
- *Passé direct en mouvement*
- *Passé à terre à une main (même main-même pied)*
- *Passé à une main en mouvement*
- *Passé au- dessus de la tête, soit sur une remise en jeu ou encore sur un transfert pour les plus confirmés*

3. REFLEXION

Attention de ne pas travailler les trop longues passes, est ce que nos jeunes basketteurs ont la force physique ?

N'est- il pas plus intéressant de travailler les passes au travers de situations de matchs et au travers de situations tout terrain ?





FICHE N°7

La Technique du TIR EN COURSE

1. L'APPROCHE

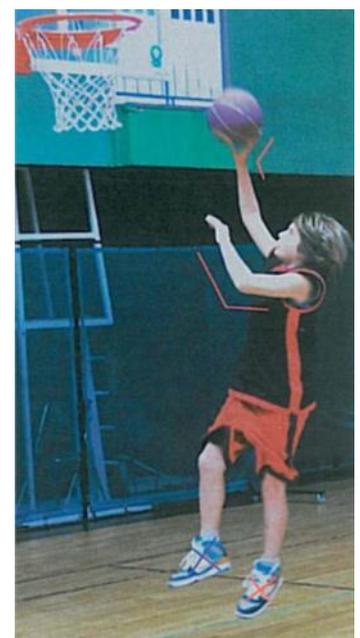
- La volonté d'axer le jeu sur la contre-attaque et l'agressivité du porteur de balle font que le tir en course est le plus utilisé en match dans ces catégories.
- La démarche choisie est d'aller de la main derrière le ballon (lâcher haut) à la main sous le ballon (lay-up).
- Ne pas omettre dès le début de l'apprentissage de travailler autant à gauche qu'à droite.
- Le choix pédagogique est de travailler sans opposition d'abord puis parfois avec un défenseur en retard et dans tous les cas de veiller à la protection du ballon (coudes sortis, ballon collée aux côtes sur le côté sans jamais le présenter) à l'adversaire : « combattre » le phénomène de « BALANCIER ». Puis au fur et à mesure, introduire de plus en plus de vitesse en fonction de la maîtrise.
- Il est important d'enseigner le tir en course sur deux trajectoires prioritaires : 45° et face au panier.



Pour les débutants, nous adopterons la pédagogie du recul, c'est-à-dire partir de la fin de l'action pour aller vers sa globalité.

2. CONSIGNES TECHNIQUES

- Dernier dribble plus puissant
- Attraper la balle et regard sur la cible (tenue de balle)
- Protection du ballon, coudes sortis, ballon collé aux côtes.
- Longueur du premier appui
- Impulsion du dernier appui (montée de genou)
- Le lâcher (donner des repères avec ou sans la planche)
- Appuis tir en course à droite : gauche-droite-gauche
- Appuis tir en course à gauche : droite-gauche-droite



3. REFLEXION

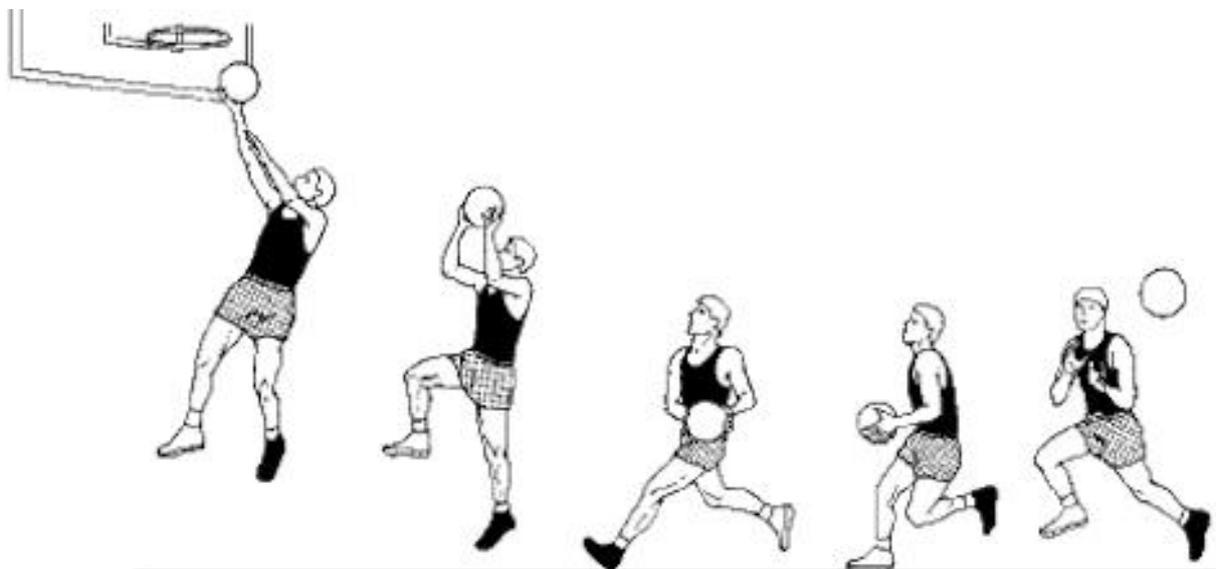
Commencer l'apprentissage par le tir en course classique en lâcher haut et lay-up, puis évoluer très rapidement sur le tir crochet.

Le « lay-back » pourra être enseigné à partir de minimes (U 15) car nous pensons que le jeune basketteur qui a acquis les bons gestes techniques pourra évoluer plus rapidement vers des situations plus complexes de tir en course.

Porter son attention sur la tenue de balle lors des différents lâchers.

Privilégier le tir en course après dribble car nous pensons que le tir en course après passe est trop complexe pour les joueurs débutants.

Si vous mettez en place des concours, veiller tout de même à la qualité et non la quantité en mettant de l'intensité dans les situations.



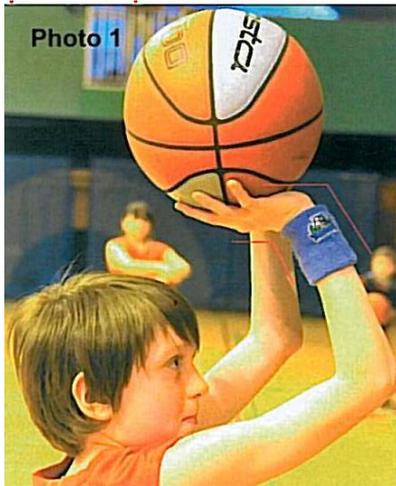


FICHE N°8

La Technique du TIR EXTERIEUR

1. L'APPROCHE

C'est une priorité absolue chez les U9, U11 et U13



Il convient d'y consacrer beaucoup de temps et de faire en sorte que le tir soit la finalité dans la majorité des situations pédagogiques.

Il est fondamental de donner de bonnes habitudes dès le début de l'enseignement et avoir bien en tête que pour avoir une bonne adresse il est indispensable de tirer beaucoup et bien (qualité de la gestuelle).

L'apprentissage sera non seulement basé sur le geste à reproduire mais aussi sur la découverte de sensations comme la tenue de balle, ressentir l'importance des jambes, découvrir la trajectoire très haute du ballon et son influence sur la réussite.....

L'entraîneur cherchera en permanence à corriger la gestuelle de tir en étant perfectionniste, en répétant, en montrant et en étant patient et **positif**.

Importance d'avoir un bon geste pour introduire ensuite de la vitesse et de l'opposition

Quelques conseils importants

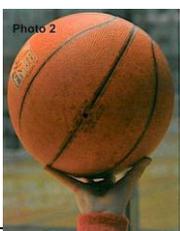
Eviter de faire tirer les mini –basketteurs de trop loin, la gestuelle en sera déformée par la recherche de force. Ne pas hésiter, si possible, à baisser les paniers si besoin

2. LES CONSIGNES TECHNIQUES



Les Appuis :

- attitude confortable et solide (écartement environ largeur des épaules)
- Pied tireur (droit) avancé d'un tiers par rapport à l'autre pour éviter la rotation du bassin et renforcer l'équilibre avant/arrière.
- Recevoir la balle en étant fléchi



La tenue du ballon : le tireur regarde le panier le plus tôt possible, les mains sont prêtes à enchaîner le tir (attention distance entre le ballon et l'épaule). Main droite qui fait face au ballon poignet « cassé » et main gauche sur le côté. Le ballon est tenu sur les doigts de la main droite, la main gauche sert



uniquement à maintenir le ballon dans l'autre, elle touche à peine le ballon.

Importance de la familiarisation avec le ballon et de la tenue de balle.

Attention de ne pas prendre le ballon sur les bouts des doigts.

Les alignements à respecter : pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier.

Cela constitue un « axe de lancement ». Le coude doit être rentré sans que cette position ne soit contraignante pour le tireur.

L'action du tir : pour que les muscles des jambes soient utilisées, une bonne coordination est indispensable (travail des pieds, dissociation bras/jambes et qualités athlétiques à développer chez les jeunes). Au moment du lâcher, le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. L'avant-bras ne sera pas loin de la verticale. Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet « rétro » qui fait tourner le ballon. La main pointe le panier en étant quasiment parallèle au sol. Les bras ne se croisent pas et restent tendues vers le haut.

La trajectoire de tir : on peut parler d'Arche (il faut la monter très très haute).

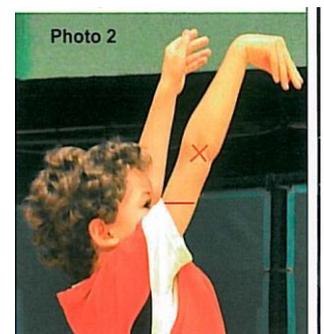


La finition : dès que le ballon est parti des mains, ramener les talons au sol ou sur un tir en extension ramener les pieds au même endroit (équilibre) avec le bassin, les pieds, les épaules vers le cercle. Garder les bras parallèles levés pour éviter de tourner les épaules et les doigts de la main droite « dans le cercle ».

L'enfant peut aussi imaginer avant le tir le ballon rentre dans le panier.

3. REFLEXION

- L'entraîneur devra faire le lien avec la gestuelle de tir afin que l'enfant que le travail plus ou moins analytique permet d'acquérir une bonne adresse.
- Le tir « après réception en mouvement » est très complexe pour la majorité des enfants. L'objectif est l'acquisition du bon geste : on choisit volontairement de « perdre du temps » pour en gagner par la suite.
- L'entraîneur doit avoir un esprit dans lequel il incite les enfants à prendre les tirs. Les enfants seront félicités pour les tirs réussis et lors des échecs ne pas hésiter à donner des précisions techniques, des repères pour pouvoir tirer et marquer, mettre en place des situations de surnombre pour favoriser le tir extérieur.
- Le mini-basketteur devra, néanmoins, apprendre selon les circonstances à choisir l'action la plus adaptée. Tirer si le défenseur est éloigné, pénétrer si le défenseur est proche.





FICHE N°8

La Technique du DRIBBLE

1. **L'APPROCHE**

- L'entraîneur est confronté à deux difficultés : la technique du dribble et son utilisation.
- L'ambidextrie est essentielle. Il est fondamental de travailler autant à droite qu'à gauche.
- La présence du défenseur direct sur le porteur et des autres défenseurs susceptibles de lui voler la balle fait qu'il sera indispensable d'être capable de dribbler.



Photo 2

ET DRIBBLER OU ?

Dans un espace restreint

Dans un espace large

Dans toutes les directions et avec des changements de direction,

A différentes hauteurs, fréquences et vitesses

Avec des changements de rythme et en s'arrêtant

2. **LES CONSIGNES TECHNIQUES**

- Le regard ne devra pas être dirigé sur le ballon mais sur le jeu (vision périphérique)
- La balle devra être protégée avant tout avec le corps, dribbler sur le côté bas (en dessous du genou). Attention avec la protection du ballon avec la main opposé (faute offensive si le porteur de balle sort de son cylindre)
- L'attitude fléchie sera elle aussi une constante
- La flexion complète du poignet en pointant les doigts vers le sol (« coiffer » la ballon). Attention à la règle du porté de balle, la main doit rester sur la partie supérieure du ballon)

QUEL DRIBBLE ?

- De pénétration, de débordement
- De protection
- De contre-attaque (dribble dans la course)
- De fixation
- De recul



Dans le cadre du jeu rapide, la passe à un partenaire situé devant reste une priorité.

L'entraîneur doit bannir les dribbles inutiles et inefficaces, caractéristiques de ces catégories d'âge : aller s'enfermer sur une ligne latérale, dribbler sur place sans l'intention d'aller au panier, dribble réflexe à la réception du ballon, démultiplier les dribbles sans aller au panier, dribble main droite pour aller à gauche et vice-versa.

La manipulation et le contrôle du ballon viendront en amont du dribble.

La progression pédagogique du dribble est la suivante :

- D'abord sur place avec la main forte
- Assez rapidement sur place avec une main ou l'autre
- Ensuite en mouvement de façon rectiligne
- De façon rectiligne avec des changements de rythme
- Puis en mouvement avec des changements de direction et de main
- Et enfin avec de l'opposition

L'introduction de la vitesse se fait en parallèle progressivement

3. REFLEXION

Ne pas hésiter à mettre, à l'entraînement, des situations avec un ballon par joueur.

Ne pas travailler des dribbles trop complexe comme le dribble dans le dos, entre les jambes...

Bien dissocier le bas du haut du corps : « dribbler en étant bien coordonné »

Mettre de l'intensité et inciter les mini-basketteurs à dribbler fort.

