

BASKETBALL : PROJET TECHNIQUE DU DÉBUTANT AU SENIOR

AVANT-PROPOS

Pour soutenir les clubs soucieux d'apporter un encadrement de qualité, le Conseil Général de Loire-Atlantique et ses services se sont engagés dans la création d'outils pédagogiques à destination des entraîneurs bénévoles.

Souhaitons que ces documents répondent à vos attentes et à votre volonté de servir au mieux les joueurs de votre club.

SOMMAIRE

- Pourquoi un projet technique p 1
- Ce qui définit le basket-ball p 2
- Créer et maîtriser le surnombre p 3
- Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu p 4
- Maîtrise collective du ballon dans une réalité de jeu p 5
- Mouvement vers la cible p 6
- Certitude / incertitude p 7
- Réduction / augmentation des espaces et des durées p 8
- Adaptation à l'organisation adverse p 9
- Adaptation à un rapport de force p 10
- Les principes de l'attaquant p 11
- Les principes du défenseur p 12
- Les débutants p 13-14
- Les poussins p 15-16-17
- Les benjamins p 18-19-20
- Les minimes, cadets, seniors p 21-22-23-24
- Autres documents du Conseil Général p 25

Pourquoi un projet technique dans un club de Basket-ball ?

1. Connaître les objectifs (compétences et compréhension de jeu) à atteindre sur la durée de la catégorie.
2. S'assurer d'une cohérence dans le passage d'une catégorie à une autre.
3. Favoriser le lien et l'échange entre les éducateurs du club.
4. Donner des repères immédiats aux nouveaux entraîneurs du club.

C'est imprimer une ligne de conduite au club

Ce qui définit le Basket-Ball

C'est une succession de confrontations permanentes où la seule maîtrise technique du joueur ne saurait être l'unique réponse aux problèmes posés par le jeu ; c'est là toute son originalité comparé à un sport individuel.

Il faut donc trouver des solutions pour que le geste trouve son efficacité en se mettant au service du jeu : il n'est pas une fin, il est juste un moyen.

Travailler donc le geste pour le geste ne répond qu'insuffisamment à la nature du basket-ball.

Pour élaborer ce document, nous nous sommes largement inspirés des travaux de Guy DERSOIR , professeur agrégé à l'UFR STAPS de Nantes (Savoirs Fondamentaux), sur la déclinaison des sports collectifs en 10 principes organisateurs.

La maîtrise individuelle du geste (comme thème central) n'est qu'un de ces 10 principes (elle est présente dans tous les thèmes dès qu'on aborde la réalité du jeu).

Lorsqu'un club est en mesure d'organiser 2 séances d'entraînement par semaine, il y a lieu d'en consacrer une entièrement à la maîtrise du geste, et l'autre aux 9 autres principes qui seront abordés selon la maîtrise des savoir-faire.

En revanche, lorsque le groupe ne peut bénéficier que d'une seule séance par semaine, il conviendra de veiller à ce que la maîtrise individuelle y soit travaillée pour un tiers du temps à partir des benjamins, 50% pour les débutants et 50% pour les poussins; le restant sera consacré aux principes portant sur les relations entre joueurs à l'intérieur du jeu.

Les principes organisateurs du jeu :

1. Créer et maîtriser le surnombre
2. Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu
3. Maîtrise collective du ballon dans une réalité de jeu
4. Mouvement vers le panier
5. Certitude / Incertitude
6. Réduction / Augmentation des espaces et des durées
7. Adaptation à l'organisation adverse
8. Adaptation à un rapport de force
9. Les principes de l'attaquant
10. Les principes du défenseur

PO 1 CREER ET MAITRISE LE SURNOMBRE

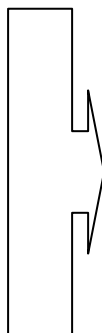
Débutants : ne pas aborder.

Poussins : (jeu à 2) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au panier, ou fixer l'adversaire et libérer son partenaire.
Pour le non porteur de balle, être en mouvement, visible de son partenaire et à distance de passe.

Benjamins : (jeu à 3) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au panier, ou fixer l'adversaire et donner au partenaire le mieux placé.
Pour les non porteurs de balle, être en mouvement, équilibrer le terrain (occuper systématiquement l'espace libéré par un des deux partenaires), se rendre visible et à distance de passe.
Notion d'appui et de soutien.

Minimes : dans un système de jeu, être capable de créer le surnombre sur tout le terrain.

Cadets :



dans le cadre d'un ou plusieurs systèmes de jeu
être capable de créer le surnombre sur tout
le terrain.

Seniors :

PO 2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

Débutants : - vivre tous les gestes.
- un contre un : savoir conserver son avance.
- commencer à lever la tête.

Poussins : - trouver et maîtriser sa zone de sécurité pour conserver son ballon.
- libérer son regard.

Benjamins : - détacher systématiquement son regard du ballon pour voir le jeu.
- être capable de changer de rythme, de vitesse, de donner des fausses pistes.
- maîtriser son ballon dans une succession de gestes malgré l'adversité.

Minimes : - maîtriser son ballon dans une succession d'adversité.
- voir et faire de plus en plus vite.
- maîtriser les ruptures (rythme, vitesse).
- savoir lire et anticiper les trajectoires (rebond).

Cadets : - affiner sa maîtrise individuelle par une recherche d'un geste plus juste, en réduisant les espaces et le temps.
- la répétition et le volume de travail sont la règle de l'efficacité.

Seniors : - entretien des acquis antérieurs.

PO 3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

Débutants : ne pas aborder.

Poussins : - s'écarter autour du porteur de balle.
- se reconnaître attaquant ou défenseur.
- progresser ensemble vers le panier.
- la contre-attaque.

Benjamins : - commencer à établir des liaisons entre les joueurs.
- occupation rationnelle du terrain.
- notions de jeu de transition, de mouvement collectif (simple)

Minimes : - maîtriser un système de jeu.
- notion de $\frac{1}{2}$ terrain ou tout terrain.

Cadets - Seniors :

- maîtriser plusieurs systèmes de jeu (offensif et défensif)
- adapter son schéma tactique aux qualités de l'équipe adverse.
- entretien des acquis sur le jeu en mouvement, avec plus de vitesse, plus de réactivité, avec moins d'espace et moins de temps.

PO 4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

Débutants : - toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif :
MARQUER.

Poussins : - du bloc compact vers la coopération grâce à l'éclatement de la grappe ; le début du jeu construit.

Benjamins : - en contre-attaque trouver par le placement et la combinaison des déplacements le moyen le plus efficace et le plus rapide d'arriver au panier et marquer.

Minimes : - dans un système de jeu défini, trouver par son placement et ceux des défenseurs le moyen le plus rapide et efficace d'arriver au panier et marquer.

Cadets - Seniors : - démarche identique avec une plus grande vitesse d'exécution : accéder au panier pour marquer avec un minimum de passes et en un minimum de temps
(NB : 90% des paniers sont marqués sur des séquences de jeu de 1 à 3 passes).

<p style="text-align: center;">PO 5 CERTITUDE / INCERTITUDE Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes</p>

Débutants - Poussins : ne pas aborder.

Benjamins : - l'appel provoque la passe.
- l'appel est visible par le porteur du ballon.
- l'espace libéré est pris.

Minimes : - l'appel dans l'espace proche provoque la passe. L'appui incite le relais (passe et va).
- le jeu sans ballon apparaît comme un élément tactique.
- jouer dans le dos de la défense.

Cadets: - l'appel dans l'espace proche provoque la passe.
- l'alternative, jouer d'un côté pour conclure ailleurs se développe .
- le jeu sans ballon devient un élément majeur (disponibilité, mobilité),
et crée l'incertitude pour l'adversaire.

Cadets - Seniors : - des appels combinés et programmés selon la position du ballon et/ou de l'espace joué.
- le système de jeu est évolutif.
- au-delà de la mobilité en attaque, le jeu sans ballon complexifie la tâche défensive de l'adversaire.

PO 6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

Débutants : ne pas aborder.

Poussins : plus je laisse d'espace à mon partenaire, plus l'adversaire aura de difficultés à récupérer la balle.

Benjamins : - en attaque : utiliser et/ou créer des espaces libres pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires, et assurer la progression du ballon vers le panier.

- en défense : réduire l'espace de jeu en fonction du panier ; être dans l'espace convoité avant l'attaquant et récupérer la balle (notion d'aide défensive).

Minimes : - en attaque : fixer la défense adverse dans la zone où se trouve le ballon pour renverser le jeu.

Valoriser : donner et recevoir en mouvement.

- en défense : réduire les espaces de façon coordonnée entre les joueurs.
Être attentif, disponible pour ne pas être en retard dans ses déplacements, ses interventions dans l'aide défensive.

Cadets - Seniors :

- en attaque : ne pas interrompre le mouvement pour favoriser l'exploitation des espaces, des paniers faciles.
- en défense : s'organiser pour travailler sur tous types de défenses, tout terrain ou ½ terrain.

PO 7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

Débutants : ne pas aborder.

Poussins : ne pas aborder.

Benjamins : - en attaque : jouer le 1X1

Face à un équipe qui occupe la largeur, savoir jouer dans la profondeur.

- en défense : Savoir être réactif sur les surnombres.

Minimes : en attaque comme en défense : être capable de réagir collectivement et de façon coordonnée au système de jeu adverse pour le contrarier.

Cadets - Seniors :

- être capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et les exploiter grâce à une organisation tactique prévue.
- Etre capable d'alterner des réponses en fonction de la maîtrise dans la possession du ballon.

PO 8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

Débutants : ne pas aborder

Poussins : à 1 contre 1, être capable de conserver son avance sur son défenseur.

Benjamins : en attaque :

- En supériorité numérique : être capable de conserver son avance et profiter de cet avantage dans la progression vers le panier.
- A égalité numérique : créer le surnombre.
- En infériorité numérique : garder pour attendre du renfort.

en défense :

- En supériorité numérique : harceler le porteur du ballon pour récupérer rapidement.
- A égalité numérique : harceler et/ou surveiller.
- En infériorité numérique : savoir anticiper sur des passes.

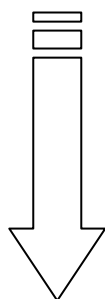
Minimes - Cadets - Seniors :

- renforcer les principes de base en :
 - affinant la vitesse de réaction.
 - augmentant les gains de ballons (diminuant les pertes).
 - diminuant les gestes inutiles.

PO 9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

Débutants : le jeu, c'est marquer des paniers.

De **Poussins** :



Je peux shooter, je shoote.

Je ne peux pas shooter, je passe.

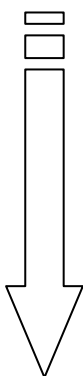
Je ne peux ni shooter ni passer, je dribble.

A **Seniors** :

PO 10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

Débutants : volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.

De **Poussins** :



Si je peux intercepter, j'intercepte.

Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.

Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A **Seniors** :

DEBUTANTS

PO1 CREER ET MAITRISE LE SURNOMBRE

- ne pas aborder.

PO2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- vivre tous les gestes.
- un contre un : savoir conserver son avance ; apprendre à maîtriser la vitesse et la trajectoire du ballon, les déplacements de l'adversaire.
- commencer à lever la tête.

PO3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

- ne pas aborder.

PO4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif :
MARQUER.

PO5 CERTITUDE / INCERTITUDE Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- ne pas aborder.

PO6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

PO7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

- ne pas aborder.

PO8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- ne pas aborder

PO9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

- le jeu, c'est marquer des paniers.

PO10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

- volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.

POUSSINS

PO1 CREER ET MAITRI SER LE SURNOMBRE

- (jeu à 2) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au panier, ou fixer l'adversaire et libérer son partenaire.
Pour le non porteur de balle, être en mouvement, visible de son partenaire et à distance de passe.

PO2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- vivre tous les gestes.
- un contre un : savoir conserver son avance ; apprendre à maîtriser la vitesse et la trajectoire du ballon, les déplacements de l'adversaire.
- commencer à lever la tête.

PO3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

- s'écarter autour du porteur de balle.
- se reconnaître attaquant ou défenseur.
- progresser ensemble vers le panier.

PO4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- du bloc compact vers la coopération grâce à l'éclatement de la grappe ; le début du jeu construit.

PO5 CERTITUDE / INCERTITUDE Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- ne pas aborder.

PO6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

- plus je laisse d'espace à mon partenaire, plus l'adversaire aura de difficultés à récupérer la balle.

PO7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

- ne pas aborder.

PO8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- à 1 contre 1, être capable de conserver son avance sur son défenseur.

PO9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

- Je peux shooter, je shoote.
- Je ne peux pas shooter, je passe.
- Je ne peux ni shooter ni passer, je dribble.

PO10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

- Si je peux intercepter, j'intercepte.
- Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.
- Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

BENJAMINS

PO1 CREER ET MAITRISE LE SURNOMBRE

- (jeu à 3) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au panier, ou fixer l'adversaire et donner au partenaire le mieux placé.
- Pour les non porteurs de balle, être en mouvement, équilibrer le terrain (occuper systématiquement l'espace libéré par un des deux partenaires), se rendre visible et à distance de passe.
- Notion d'appui et de soutien.

PO2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- détacher systématiquement son regard du ballon pour voir le jeu.
- être capable de changer de rythme, de vitesse, de donner des fausses pistes.
- maîtriser son ballon dans une succession de gestes malgré l'adversité.

PO3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

- commencer à établir des relations de passes entre les différents postes occupés.
- Occupation rationnelle du terrain.
- Notions de jeu de transition, de mouvement collectif simple.

PO4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- En contre-attaque trouver par le placement et la combinaison des déplacements le moyen le plus efficace et le plus rapide d'arriver au panier et marquer.

PO5 CERTITUDE / INCERTITUDE
Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- l'appel provoque la passe.
- l'appel est visible par le porteur du ballon.
- l'espace libéré est pris.

**PO6 REDUCTION / AUGMENTATION
DES ESPACES ET DES DUREES**

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

- en attaque : utiliser et/ou créer des espaces libres pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires, et assurer la progression du ballon vers le panier.
- en défense : réduire l'espace de jeu en fonction du panier, être dans l'espace convoité avant l'attaquant et récupérer la balle (notion d'aide défensive).

PO7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

- en attaque : jouer le 1X1.
face à un équipe qui occupe la largeur, savoir jouer dans la profondeur.
- en défense : Savoir être réactif sur les surnombres.

PO8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- en attaque :
 - En supériorité numérique : être capable de conserver son avance et profiter de cet avantage dans la progression vers le panier.
 - A égalité numérique : créer le surnombre.
 - En infériorité numérique : garder pour attendre du renfort.

- en défense :
 - En supériorité numérique : harceler le porteur du ballon pour récupérer rapidement (prise à deux).
 - A égalité numérique : harceler et/ou surveiller.
 - En infériorité numérique : savoir anticiper sur des passes.

PO9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

- Je peux shooter, je shoote.
- Je ne peux pas shooter, je passe.
- Je ne peux ni shooter ni passer, je dribble.

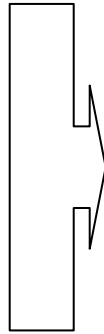
PO10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

- Si je peux intercepter, j'intercepte.
- Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.
- Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

MINIMES - CADETS - SENIORS

PO 1 CREER ET MAITRI SER LE SURNOMBRE

Minimes :



en tenant compte de ses capacités physiques,
dans le cadre d'un ou plusieurs systèmes de jeu ;
être capable de créer le surnombre sur tout le terrain

Cadets :

Seniors :

PO 2 MAITRI SE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

Minimes-Cadets : - affiner sa maîtrise individuelle par une recherche d'un geste plus juste, en réduisant les espaces et le temps.
- la répétition et le volume de travail sont la règle de l'efficacité.

Seniors : entretien des acquis antérieurs.

PO 3 MAITRI SE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

Minimes - Cadets - Seniors :

- maîtriser plusieurs systèmes de jeu.
- allier modes de circulation du ballon et rythme de jeu.
- adapter son schéma tactique aux qualités de l'équipe adverse.
- entretien des acquis sur le jeu en mouvement, avec plus de vitesse, plus de réactivité, avec moins d'espace et moins de temps.

PO 4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

Minimes : dans un système de jeu défini, trouver par son placement et ceux des défenseurs le moyen le plus rapide et efficace d'arriver au panier et marquer.

Cadets - Seniors :

- démarche identique avec une plus grande vitesse d'exécution : accéder au panier pour marquer avec un minimum de passes et en un minimum de temps (NB : 90% des panier sont marqués sur des séquences de jeu de 1 à 3 passes).

PO 5 CERTITUDE / INCERTITUDE

Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

Minimes : - l'appel dans l'espace proche provoque la passe.

- l'alternative, jouer d'un côté pour conclure ailleurs se développe .
- le jeu sans ballon devient un élément majeur (disponibilité, mobilité) et crée l'incertitude pour l'adversaire.
- jouer dans le dos de la défense

Cadets - Seniors : - des appels combinés et programmés selon la position du ballon et/ou de l'espace joué.

- le système de jeu est évolutif.
- au delà de la mobilité en attaque, le jeu sans ballon complexifie la tâche défensive de l'adversaire.

PO 6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

Minimes : - en attaque : fixer la défense adverse dans la zone où se trouve le ballon pour renverser le jeu.

Valoriser : donner et recevoir en mouvement.

- en défense : réduire les espaces de façon coordonnée entre les joueurs.

Etre attentif, disponible pour ne pas être en retard dans ses déplacements, ses interventions dans l'aide défensive.

Cadets - Seniors :

- en attaque : ne pas interrompre le mouvement pour favoriser l'exploitation des espaces et des paniers faciles.
- en défense : s'organiser pour travailler sur tous types de défenses ;
½ terrain ou tout terrain.

PO 7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

Minimes : en attaque comme en défense : être capable de réagir collectivement et de façon coordonnée au système de jeu adverse pour le contrarier.

Cadets - Seniors :

- être capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et les exploiter grâce à une organisation tactique prévue.
- Etre capable d'alterner des réponses en fonction de la maîtrise dans la possession du ballon.

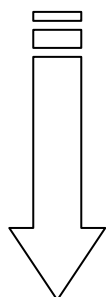
PO 8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE
--

Minimes - Cadets - Seniors :

- renforcer les principes de base en :
 - affinant la vitesse de réaction.
 - augmentant les gains de ballons (diminuant les pertes).
 - diminuant les gestes inutiles.

PO 9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

De Poussins :

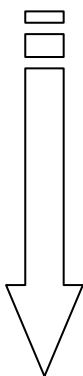


- Je peux shooter, je shoote.
- Je ne peux pas shooter, je passe.
- Je ne peux ni shooter ni passer, je dribble.

A Seniors :

PO 10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

De Poussins :



- Si je peux intercepter, j'intercepte.
- Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.
- Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A Seniors :

Autres documents du Conseil Général

- Des outils pour bâtir le projet du club
- Les principes de l'initiation (les clés de la séance d'entraînement et de l'exercice)
- Fiches pédagogiques
- Des clés pour manager
- Cdrom (conception de fiches pédagogiques)
- Site internet : www.sport.cg44.fr