
	<b>L'avant match : propositions d'échauffement et d'organisation en U9-U11-U13</b>	
	<b>Samedi 21 septembre 2013 (9h30h-12h30) / Quintin</b>	

*Sylvain Tardivel et Cathy Le Houérou*

L'échauffement fait partie du match.

L'accompagnateur-coach doit être présent tout l'échauffement (garant du bon déroulement et de sa qualité).

Ce temps est aussi important qu'un entraînement pour habituer les enfants à avoir une attitude et une gestuelle Basket.

● 4 principales directives :

- Concentration (comptage des paniers, mise en place de contrat ...)
- Zone de tirs sur le temps libre avant échauffement / en début d'échauffement: tirs près du cercle (zone restrictive)
- Intensité (durée de l'échauffement : 20-30', avec temps d'activité important balle en main)
- Situations de jeu (mouvement, enchaînements d'actions)

● Quelques consignes simples :

- Au minimum, 1 ballon pour 2,
- Début d'échauffement, groupe entier
- Responsabiliser (*ex : U13 : 1 responsable du déroulement de l'échauffement, U9-U11 : comptage des paniers ; responsable sac ballons et/ou maillots*)

● Repères pour le tir :

- Tirer près du cercle / dans la zone restrictive : tir de plain pied, arrêts alternatifs
- Tirer dans la zone restrictive puis la zone intermédiaire : tir de plain pied, arrêts alternatifs
- Tirer en course

● Proposition de « découpage »

**« JOUER SEUL, JOUER AVEC ET JOUER CONTRE »**

T1 -sans opposition, enchaînement dribble-tir

*(LF en fonction de la catégorie)*

T2- sans opposition, après réception de passe, enchaînement dribbler-tirer / attraper-tirer

*(LF en fonction de la catégorie)*

T3- avec opposition :

en supériorité numérique (2X1) en U9 et U11, égalité numérique (1X1-1X1 avec passeur) en U13

T4-1 panier marqué (tenté) par joueur

Apports techniques		1 <sup>ère</sup> phase	2 <sup>ème</sup> phase	3 <sup>ème</sup> phase
Passes	<b>U9</b>	directe à 2 mains, précision	directe à 2 mains, précision et puissance / directe à 1 main, main forte	directe à 2 mains, notion de timing / à terre à 2 mains
	<b>ETRE A L'AISE AVEC LE BALLON MAIN FORTE</b>			
	<b>U11</b>	directe à 1 main (type gestuelle de tir), main forte, précision	directe à 1 main, main forte et main faible, précision	directe à 2 mains dans la course, précision + puissance, notion de timing / à terre à 1 main, main forte, précision
	<b>U13</b>	directe et à terre à 1 main, main forte, précision et puissance / directe et à terre à 1 main, main faible, précision	directe (à la périphérie) et à terre (dans le jeu direct) à 1 main, main forte et main faible, précision et puissance	directe et à terre à 1 main, main forte et main faible (à la périphérie et dans le jeu direct), précision et puissance, notion de timing / feinte de tir
appuis	<b>U9</b>	être équilibré, ne pas marcher	avancer l'appui fort (1 tps) vers la « cible » pour passer (pour équilibre et puissance)	avancer l'appui fort (2 tps) vers la « cible » pour passer
	<b>U11</b>	arrêts simultanés / pivoter pour s'orienter et pour protéger le ballon (pied libre = pied fort)	arrêts alternatifs (pied fort posé en dernier) / pivoter pour s'orienter et pour protéger le ballon (pied libre = pied fort)	passer sans s'arrêter, sur des appuis « alternatifs » (type tir en course) / arrêts alternatifs (pied fort posé en dernier + avancer l'appui fort (2 tps) vers la « cible » pour passer)
	<b>U13</b>	arrêts alternatifs (pied fort posé en dernier) – avec appui croisé et direct	arrêts alternatifs (pied fort posé en dernier) – avec appui croisé et direct	arrêts simultanés (avec sursaut-rentre dans la balle) et remplacement du pied fort – avec appui croisé et direct
Tirs	<b>U9</b>	avoir les mains sous la balle / tir de plain pied près du cercle de face / recherche de trajectoire haute ( <i>finir mains au-dessus de la tête, bras tendus</i> )	avoir la main de tir (= main forte) sous la balle et les poignets armés (doigts vers le plafond) / tir de plain pied près du cercle de face et à 45° avec la planche	tir en course lâcher support (pousser 1 main, main forte) de face et à 45° avec la planche
	<b>ETRE A L'AISE AVEC LE BALLON MAIN FORTE</b>			
	<b>U11</b>	tir de plain pied près du cercle-bordure raquette / regarder le cercle le plus tôt possible / main de tir sous la balle, main d'équilibre sur le côté ou légèrement devant, poignets armés, amener le coude du bras tireur au niveau de l'épaule / recherche de trajectoire haute (arche de tir)	-tir en course lâcher support (pousser 1 main, main forte et main faible) de face et à 45° avec la planche ( <i>attention au mouvement de balancier</i> ) -tir de plain pied	-tir en course (D et G) -tir de plain pied (face et 45°)  après réception de passe (sans dribble)
<b>U13</b>	-tir de plain pied (face, 45° et 0°) bordure raquette -tir en course : main forte et main faible, sur l'axe : support et crochet, à 45° : support (dernier dribble fort-ballon à l'épaule sur le 1 <sup>er</sup> appui-arter sur le 2 <sup>ème</sup> )	-tir de plain pied (face, 45° et 0°) zone intermédiaire -séries de 2 LF (routine-rituel) distance à adapter pour gestuelle -tir en course : crochet (main forte, main faible) et lay up (main forte)	-tir de plain pied (face, 45° et 0°) zone intermédiaire -séries de 2 LF (routine-rituel) distance à adapter pour gestuelle (se rapprocher de la distance réglementaire) -tir en course : main forte et main faible, support-crochet-lay up	

<i>appuis</i>	<i>U9</i>	tir de plain pied : être équilibré, ne pas marcher, être orienté vers le cercle	tir de plain pied : arrêts alternatifs (pied fort = pied tireur posé en dernier)	tir en course : rythme de référence = 2 appuis (1 <sup>er</sup> long + 2 <sup>ème</sup> court)
	<i>U11</i>	tir de plain pied : arrêts alternatifs (pied fort = pied tireur posé en dernier)	-tir en course : rythme de référence = 2 appuis (1 <sup>er</sup> long + 2 <sup>ème</sup> court) et impulsion verticale ( <i>monter la jambe libre</i> ) -tir de plain pied : arrêts alternatifs (pied fort = pied tireur posé en dernier)	-tir en course : rythme de référence et impulsion verticale -tir de plain pied : arrêts alternatifs (pied fort = pied tireur posé en dernier)
	<i>U13</i>	-tir de plain pied : arrêts alternatifs (pied fort = pied tireur posé en dernier) -tir en course : rythme de référence et impulsion	-tir de plain pied : arrêts alternatifs (pied fort = pied tireur posé en dernier), réception de côté -tir en course : rythme de référence et impulsion	-tir de plain pied : sursaut simultané et remplacement du pied tireur -feinte de tir + départ en dribble(s) + tir
<i>Dribbles</i>	<i>U9</i>	-dribbler sans regarder le ballon -conduire/diriger le ballon à allure modérée	-dribbler fort en contrôlant la hauteur du dribble sans regarder la balle	-conduire/diriger le ballon dans la course (rechercher la vitesse) : dribble de contre-attaque
	<b>ETRE A L'AISE AVEC LE BALLON MAIN FORTE</b>			
	<i>U11</i>	main forte et main faible : -dribbler sans regarder le ballon -dribbler fort en contrôlant la hauteur du dribble main forte : -conduire/diriger le ballon dans la course (rechercher la vitesse) : dribble de contre-attaque (CA)	main forte et main faible : -dribbles de CA alternés -changer de main (devant-simple) pour protéger le ballon	main forte et main faible : -dribbler fort -dribbles de CA alternés -changer de main (devant-simple) pour protéger le ballon main forte : -changer le rythme de la course
<i>U13</i>	main forte et main faible : -dribbler fort sans regarder le ballon -changer le rythme de la course main forte : -éviter la défense sans changer de main -éviter la défense en changeant de main (devant-simple)	main forte et main faible : -dribbler fort sans regarder le ballon -changer le rythme du dribble-du ballon -éviter la défense sans changer de main -éviter la défense en changeant de main (devant-simple)	main forte et main faible : -changer le rythme du dribble et de la course -feinter dans le dribble -amplitude et volume de manipulation  de la main forte vers la main faible : -éviter la défense en changeant de main dans le dos (tout en conservant sa vitesse)	