



# CAP2026

## PROJETS SPORTIFS U11

### GAZELLES BLINOISES

Orientations techniques et pédagogiques

# SOMMAIRE

## **1 - L'APPRENTISSAGE**

Les constats

Les propositions

Incidences pédagogiques sur la répartition du temps de travail

## **2- LES OBJECTIFS**

Le pôle mini-basket

Les différentes catégories

Le projet de formation

## **3 - LE CONTRAT PARENTS-ENFANTS-CLUB**

## **4 - LE J.A.P.**

## **5 - LE CARNET DE SUIVIE**

## **6 - LE GUIDE DES PARENTS DU JEUNE BASKETTEUR**

## **7 - REGLES DE JEU**

# PREAMBULE

## L'école de basket

Dans la continuité des valeurs du club , l'école de basket oriente sa réflexion pédagogique autour des axes :

- **Axe 1** : Des clés pour vivre ensemble
- **Axe 2** : Des clés pour s'épanouir et s'ouvrir au monde
- **Axe 3** : Des clés pour grandir
- **Axe 4** : Des clés pour accompagner la réussite de chacun au bénéfice de tous
- **Axe 5** : Des clés pour fédérer, mutualiser les énergies des acteurs éducatifs.

L'école de basket c'est :

- La découverte, l'apprentissage du basket
- Des moments d'entraide et de partage alliant plaisir et convivialité lors de découvertes diversifiées
- Vivre des émotions intenses, comme le plaisir en partageant des expériences, avec des éducateurs et des intervenants tout en assurant le confort de chacun.

Les membres de l'école de basket et les éducateurs ont pour objectif de favoriser :

- le dépassement de soi
- le respect et la découverte de la différence
- l'éveil de l'esprit critique
- le sens du collectif
- la prise de responsabilités et l'autonomie

La CONVIVIALITE, le PLAISIR et l'APPRENTISSAGE sont les maitres mots1- LES  
CONTENUS TECHNIQUES ET TACTIQUES PAR CATÉGORIE

# 1 - L'APPRENTISSAGE

## Quels entraînements pour quels apprentissages chez l'enfant ?

### L'apprentissage moteur :

Définition :

« Il y a apprentissage lorsqu'un organisme, placé plusieurs fois dans la même situation modifie sa conduite de façon systématique et durable »

### Caractéristiques de l'apprentissage :

Un processus d'acquisition d'une capacité à produire des actions efficaces.

Le résultat de la pratique de l'expérience s'observe à travers la manifestation d'habiletés nouvelles, stables et permanentes (rôle de la mémoire).

**Remarques : Apprendre c'est d'abord "apprendre à apprendre" pour savoir produire des habiletés adaptées, efficaces et économiques.**

Il peut y avoir régression, il faut l'accepter.

L'erreur est formatrice si elle est analysée.

# 2 - LES OBJECTIFS

L'école de basket accueillera environ 70 joueurs Filles et garçons, âgés de 4 à 11 ans. (U5 à U11), issus de Blain et des communes du Pays de Blain.

L'école de basket vise à être labélisée au niveau National (FFBB) pour l'exercice 2021-2022.

Les séances d'entraînements se dérouleront dans 2 gymnases de Blain (Noël GÉRARD & Jean HERVY).

## Le pôle Mini-Basket (U7-U9-U11) :

### Objectif :

- Faire découvrir et susciter l'envie d'apprendre le basketball ;
- Donner un socle commun technique à chaque joueur.

### Moyens :

- Formation individuelle du joueur : répétition des fondamentaux (80% du temps d'entraînement) ;
- 1 entraînement par semaine pour la catégorie U7 (les Babys) avec 3 entraîneurs, 2 assistants et un entraîneur salarié ;
- 2 entraînements par semaine pour les catégories U9 & U11 :
  - Un CEC en commun avec 5 entraîneurs, 4-5 assistants (coaches des différentes équipes) et un entraîneur salarié ;
  - Un entraînement collectif séparé (U9, U11F & U11M) avec 2-3 entraîneurs, 2 assistants et un entraîneur salarié.

**La catégorie U 11 :**

**• L'organisation :**

- 4c4 tout terrain,
- Ballon taille 5 / Paniers à 2m75,
- 2 entraînements minimum par semaine (durée d'un entraînement 1h30 + 1h30).

**• Les intentions pédagogiques :**

- Travailler la motricité générale ;
- Perfectionnement des fondamentaux offensifs ;
- Apprentissage du jeu sans ballon ;
- Développer le jouer ensemble.

**• Le travail technique :**

- Travail autour de l'école de course (technique de course + vitesse) afin de se projeter vite vers l'avant ;
- Découverte et Exploitation des espaces de course ;
- Perfectionnement du tir, de la passe et du dribble (fil rouge) ;
- Découverte du passe et va + Exploitation du Surnombre ;
- Mettre en place un projet de jeu (simple) collectif pour accéder à la cible : Exploitation du surnombre .

**• Programmation :**

	CYCLE 1		CYCLE 3	
	SEPTEMBRE & OCTOBRE		OCTOBRE & DÉCEMBRE	
<b>INDIVIDUELS OFFENSIFS</b>	1 - Exploration de la <b>maîtrise</b> dans le espace avec un ballon 2 - Exploration des Schémas : <b>LAI UP, LAI BACK, CROCHET &amp; POWER</b> 3 - Perfectionnement des appuis et de la tenue de ballon sur le <b>POSH UP</b> 4 - Perfectionnement du <b>dribble statique</b> et en déplacement (sans dribble et sans garde) 5 - Approfondissement des <b>réceptions de passe à deux mains équilibrées</b> avec une <b>attente de 3 secondes</b> (protection de ballon + agression offensive) 6 - Exploration du <b>passe et va</b> 7 - Autour de <b>STOP &amp; GO</b> : Approfondissement du <b>dribble de contre-attaque</b> (suivi progressif en le combinant avec le <b>dribble de fixation</b> avec le sans changement de main)	1 - Exploration de la <b>maîtrise</b> dans le espace avec un ballon 2 - Exploration des Schémas : <b>LAI UP, LAI BACK, CROCHET &amp; POWER</b> 3 - Perfectionnement des appuis et de la tenue sur le <b>POSH UP</b> 4 - Perfectionnement du <b>dribble statique</b> et en déplacement en le combinant avec le changement de main <b>CROSS</b> 5 - Perfectionnement de la <b>passe à deux mains équilibrées</b> (directe et indirecte) et les <b>réceptions de passe à deux mains équilibrées</b> dans la course avec déplacements 6 - Autour de <b>STOP AND GO</b> : Perfectionnement du <b>dribble de contre-attaque</b> (suivi progressif en le combinant avec le <b>dribble de fixation</b> avec le sans changement de main)		
<b>COLLECTIF OFFENSIF</b>	1 - Autour de <b>CARD &amp; GO</b> : Approfondissement du <b>départ en dribble</b> conduit sur un ballon du premier appui et du premier dribble 2 - Exploration des <b>CROSS</b> 3 - Exploration des <b>espaces courts</b> jeu rapide - notion de <b>couleur (PS et NPS)</b> 4 - <b>Course vers la pénalité</b> aide à la progression du ballon vers l'avant 5 - Autour de <b>PASS &amp; CUT</b> : Jouer sur son espace, une coupe pour créer l'espace	1 - Autour de <b>CARD &amp; GO</b> : Perfectionnement du <b>départ en dribble</b> dans l'entraînement 2 - Exploration des <b>CROSS</b> dans le jeu rapide 3 - Recreer les situations de <b>surnombre simple 100 + 1</b> 4 - Autour de <b>PASS &amp; CUT</b> : Équilibrer / Réguler les espaces du terrain 5 - Autour de <b>Jeu de Fixation &amp; Découpe</b> : Notion de <b>traçé et démarrage</b> sans l'attente + Approfondissement du jeu de		
<b>DÉFENSIF</b>	1 - <b>Site alter</b> continuellement entre <b>passer (PS et NPS)</b> 2 - <b>Site alter</b> continuellement entre <b>ballon et sans ballon (NPS)</b>			
	<b>CYCLE 2</b> <b>JANVIER &amp; MARS</b>		<b>CYCLE 4</b> <b>MARS &amp; Fin MAI</b>	
<b>INDIVIDUELS OFFENSIFS</b>	1 - Exploration de la <b>maîtrise</b> dans le espace avec un ballon 2 - Exploration des Schémas et des appuis : <b>LAI UP, LAI BACK, CROCHET &amp; POWER</b> 3 - Perfectionnement des <b>travaux de bases</b> sur le <b>POSH UP &amp; LAI UP</b> 4 - Autour de <b>Jeu de Fixation</b> : Approfondissement des <b>dribbles de protection</b> et de <b>attente</b> et Approfondissement de la <b>pénalité</b> après fixation 5 - Autour de <b>STOP AND GO</b> : Perfectionnement du <b>dribble de fixation</b> (sans ou sans changement de main) combiné avec le <b>STOP AND GO</b> 6 - Autour de <b>CARD &amp; GO</b> : Perfectionnement de <b>l'attente et de l'arrêt</b> sur un appui à un temps puis sur le <b>prolongement de la passe</b> après déplacement par démarrage, équilibrer et réguler 7 - Exploration des <b>EPN</b> dans le jeu rapide	1 - Exploration de la <b>maîtrise</b> dans le espace avec un ballon 2 - Exploration des Schémas de type <b>Mais Inverse</b> 3 - Approfondissement des <b>travaux de bases</b> : <b>LAI UP, LAI BACK, CROCHET &amp; POWER</b> 4 - Perfectionnement mécanique de la <b>réception des passes</b> et Approfondissement du <b>travail PS</b> avec un ballon 5 - Autour de <b>Jeu de Fixation</b> : Perfectionnement des <b>dribbles de protection</b> et de <b>attente</b> + Perfectionnement des <b>travaux de bases</b> 6 - Autour de <b>STOP AND GO</b> : Perfectionnement du <b>dribble de fixation</b> (sans ou sans changement de main) combiné avec le <b>STOP AND GO</b> 7 - Autour de <b>CARD &amp; GO</b> : Perfectionnement de <b>l'attente</b> pour passer en agression 8 - Approfondissement des <b>EPN</b> et des <b>TAKES</b> dans le jeu rapide		
<b>COLLECTIF OFFENSIF</b>	1 - Recreer les situations de <b>surnombre simple 100 + 1</b> 2 - Autour de <b>PASS &amp; CUT</b> : Équilibrer / Réguler les espaces du terrain 3 - Autour de <b>CARD &amp; GO</b> : Exploration des <b>attirer</b> et <b>échapper</b>	1 - Recreer les situations de <b>surnombre simple 100 + 1</b> 2 - Autour de <b>PASS &amp; CUT</b> : Équilibrer / Réguler les espaces du terrain 3 - Autour de <b>CARD &amp; GO</b> : Exploration des <b>attirer</b> et <b>échapper</b>		
<b>DÉFENSIF</b>	1 - <b>Course avec une ligne avancée</b> sur son défenseur avec une bonne maîtrise des mains et des jambes sur <b>PS</b> (sans ou sans maître défensif) 2 - <b>Jouer à l'abri de la passe</b> lorsque monarque est côté fort (sans ou sans changement de site) 3 - <b>Recruter un regard attentif</b> après la perte du ballon (selon ou interrompre) avec une prise en charge de <b>PS</b> et une couverture du <b>partir défensif</b> , <b>Jeu 1000 et 100</b>			
<b>DE/FI OPPONENT ATHLETIQUE</b>				
1 - Développement de la <b>coordination</b> et de l' <b>agilité</b> : <b>GÉNÉRAL</b> 2 - Développement de la <b>coordination</b> et de l' <b>agilité</b> : <b>GÉNÉRAL</b> 3 - Développement de la <b>coordination</b> et de l' <b>agilité</b> : <b>GÉNÉRAL</b>				

Pour un regard plus attentif, le document est disponible.

• **Fondamentaux Principaux** : Les incontournables de la catégorie U11

- « Je ne reste pas dans la raquette plus de 3 secondes » ;
- « Je suis capable de défendre à 1 bras de mon adversaire et je suis capable de contester ses actions de jeu » ;
- « Je suis capable de m'arrêter en simultanée et/ou en alternatif (1 temps et/ou 2 temps) » ;
- « Je suis capable de changer de direction dans le dribble de contre attaque en faisant un reverse ou un cross » ;
- « Je connais les différents couloirs et leurs rôles » ;
- « Je suis capable de protéger mon ballon et de pivoter sans arrêter mon dribble » ;
- « Je suis capable d'attraper le ballon à deux mains et d'enchaîner une action de jeu (dribbler, passer et tirer) » ;
- « Je suis capable de faire une passe directe à deux mains dans la course » ;
- « Je suis capable de tirer à grande vitesse »
- « Je suis capable de tirer de plein pied avec la planche » ;
- « Après un tir, je vais au rebond ou reste près de mon joueur ».

• **Un projet de jeu : JOUER VITE VERS L'AVANT = RECHERCHE PERMANENTE**

**Les Situations de référence à 2c1 :**

Le 2 contre 1 est une situation référence dans l'exploitation du surnombre offensif.

**PB et NPB au même niveau :**



Le non porteur de la balle est au même niveau que le porteur de la balle.

Les 2 joueurs chercheront à aller le plus vite possible au panier (quelque soit leurs caractéristiques morphologiques).

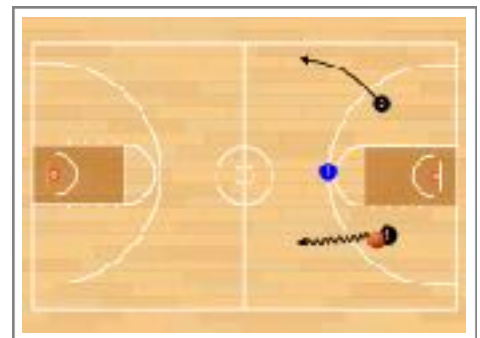
Le porteur de balle cherchera à aller marquer, alors que le non porteur cherchera lui à le soutenir en lui offrant une solution de passe agressive au cercle.

**PB devant :**

Le porteur de la balle est en avance par rapport au non porteur de la balle.

Le porteur de la balle cherchera à amener vite le danger vers l'avant en jouant le 1c1 balle en main,

Le non porteur de la balle cherchera à soutenir le porteur de la balle en lui proposant une passe proche du cercle et au minimum en participant au rebond offensif.



**NPB devant :**

Le non porteur de la balle est en avance par rapport au porteur de la balle.

Le porteur de la balle cherchera à amener vite le danger vers l'avant en passant la balle au non porteur de balle.

**Attention : il y a 2 moments à privilégier pour passer le ballon.**

Soit lorsque je suis encore loin du défenseur (passe par dessus),



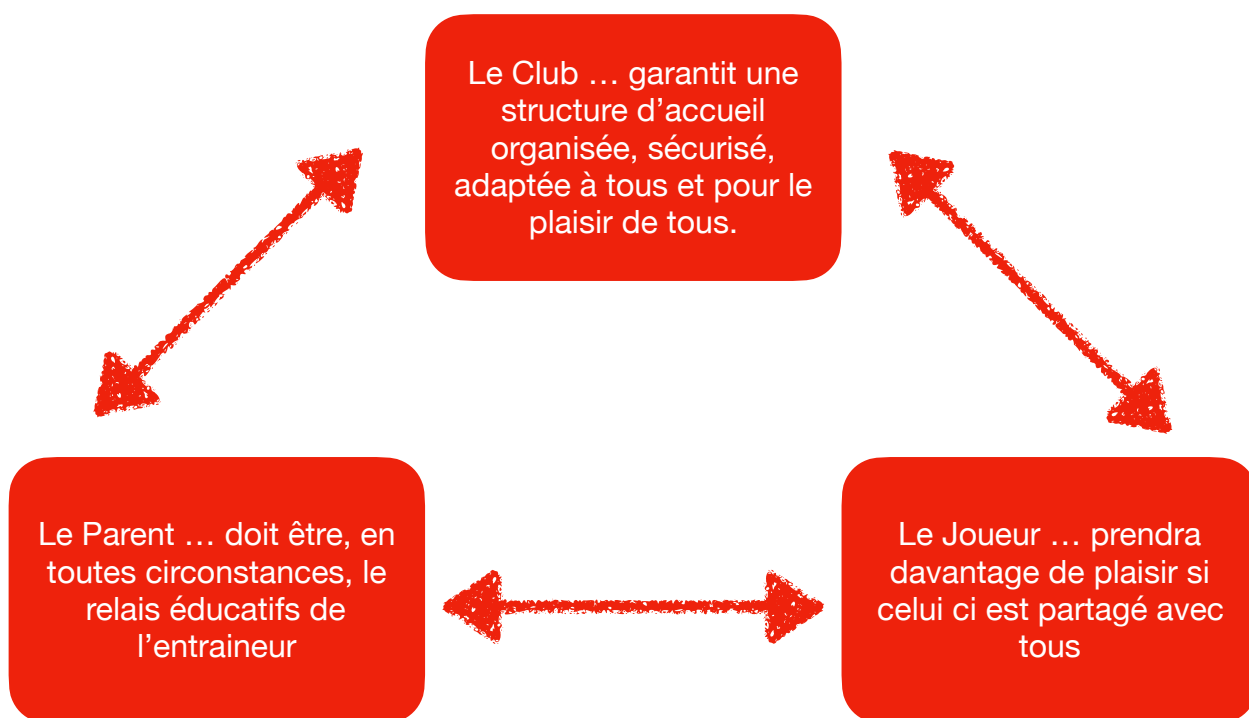
Soit après avoir débordé le défenseur, cela afin d'avoir des passes beaucoup plus sûres.

**Les passes se font toujours dans le sens de la course du joueur non porteur de balle** et doivent toujours arriver avec force et précision dans les mains de celui-ci (en aucun cas on lancera la balle vers l'avant).



### 3 - LE CONTRAT PARENTS-ENFANTS-CLUB

La charte d'engagement de l'école de mini basket c'est :



Un contrat signé par l'ensemble des acteurs du mini-basket, affiché dans le complexe.

### 4 - LE J.A.P.

La FBBB a lancé en 2008, l'opération « je joue, j'arbitre et je participe ». Cette opération est proposée aux clubs de mini basket afin de promouvoir la formation globale du jeune basketteur.



### Les objectifs principaux de la JAP sont :

- Amener les éducateurs à former à tous les aspects de la pratique du basket au sein d'un club ;
- Encourager les minibasketteurs et minibasketteuses à acquérir progressivement des compétences bien identifiées de joueur, d'arbitre et d'organisateur ;
- Les inciter à être acteur dans la direction du jeu, en les responsabilisant sur leur jugement et leur prise de décision ;
- Répondre à leur envie de jouer, d'arbitrer, de participer à l'organisation et leur permettre de se faire plaisir en assurant ces différents rôles.

Dès la rentrée 2022-2023, un protocole sera mis en place pour accompagner son organisation

## 5 - LE CARNET DU JEUNE BASKETTEUR

Historiquement appelé « Carnet de suivi », le livret « Le carnet du jeune basketteur » permet à l'enfant de suivre ses progrès et son évolution au cours de ses années de découverte et d'apprentissage.

Avec :

- Des coloriages ;
- Des documents à remplir ;
- Des photos à coller ;
- Des progrès à identifier
- Des retours des éducateurs ;
- Et pleins d'autres choses à compléter et découvrir pour grandir avec nous.



## 7 - LES REGLES DU JEU

### • Pour une compétition formatrice

Le résultat des compétitions quelle que soit leur forme ne peut être un but ou un objectif. La compétition devra avant tout être formatrice et donc adaptée aux capacités, aux caractéristiques et aux attentes des enfants.

Cela demande de se démarquer du modèle adulte dans lequel le résultat prime. Les entraîneurs devront avoir des objectifs à long terme en prévoyant une progression à l'entraînement. La compétition sera la suite logique des apprentissages.

Les formes jouées, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, devront avoir pour objectif premier de procurer une expérience qui permette aux enfants d'évoluer dans leur apprentissage.



• **Catégorie U11 : 4 niveaux**  
Aide au positionnement pour les U11

U11 D1/D2/D3 : championnat en 2 phases poules de 6

U11D4: 1phase en poules de 6 avec 1 week-end sur 2

• **Protocole d'échauffement U11 D3 & D4**

**ECHAUFFEMENT et MI-TPS des U11 D3 et D4**

2 équipes d'AVANT MATCH :  
1. Sécher les chaussures avant le protocole U11 D3 et D4 **avec un essuyage et séchage des chaussures** (200 tours)  
**Ligne de 3.0 M. MI-TPS** de l'axe de la ligne des Lancers Francs à l'axe  
Matériel nécessaire :  
1. 4 cônes de 60cm (pour le cercle)  
2. Ballons par équipe  
3. 6 plots pour le cercle et les lancers francs **avec changement de main à chaque plot**

**ENROULEMENT DU CERCLE A 1 BALLONS A HAUTEUR DES LANCERS FRANCS (M) :**  
A. Filles : Départ au côté de la piste, à l'axe **avec changement de main à chaque plot** entre les 2 plots adjacents en dribble jusqu'à 4<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> plots, **AVANT MATCH**.  
B. Garçons : à l'axe **avec changement de main à chaque plot** - premier cercle à 2m des plots de 4<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> plots, **AVANT MATCH**.



Respecter le nombre de passages à l'axe par des lancers francs. L'équipe qui passe le plus de fois passe au côté de la piste le plus de passages. (Si égalité, alors passage de priorité).

**ENROULEMENT DU CERCLE DE TIR EN 3.0 M. MI-TPS (M) :**  
A. Filles : passage par l'axe entre les 2 plots de lancers francs.  
B. Garçons : passage par l'axe.  
C. Chaque joueur à l'axe de la ligne des Lancers Francs son ballon. Il passe au suivant. L'échauffement de la ligne est possible.  
**POUR CHAQUE EQUIPE :** 1 ballon nécessaire, 0 con. 40x60, 4 Pls par équipe, 1 ballon valable, 3 con. Chaque équipe doit être le mieux avec ses plots.



Respecter le nombre de passages en dribble par équipe. L'équipe qui passe le plus de fois passe au côté de la piste le plus de passages. (Si égalité, alors passage de priorité).

• **Pour le règlement spécifique de la catégorie U11 :**

<https://basket44.com/images/2022-2023/Comite/Reglements/2022-08-30-REGLEMENTS-SPORTIF-JEUNE-5X5-2022-2023>

CRITÈRES D'INSCRIPTION U11			
Marchés compétitifs		Apprentissage des matchs	Découverte des matchs
NIVEAU D1	NIVEAU D2	NIVEAU D3	NIVEAU D4
		2 Jours de préparation (hors de la ligne de 3.0 m et temps)	
6 joueurs sont capables de :	4 joueurs sont capables de :	2 joueurs sont capables de :	Privilégier les U10 et Débutant
SAVOIR FAIRE INDIVIDUEL			
TIRES	Être capable de tirer en course à gauche et à droite, choisir les bons appuis et la bonne main de tir.		
	Être capable de tirer à 3 ou 4 mètres (hors zone restrictive) après passe ou dribble.		
PASSES	Être capable de passer à l'arrêt.		
	Être capable de passer en mouvement.		
DRIBLES	Être capable de traverser le terrain en 5 à 6 dribbles, main droite et/ou main gauche.		
	Être capable de dribbler face à son adversaire et de changer de main si nécessaire.		
SANS BALLON	Être capable de se démarquer sans l'aide de partenaires.		
	Être capable de toujours voir le ballon (attaque/défense).		
DÉFENSE	Être capable, sur porteur de balle, de se placer sur le chemin du panier, à une distance de 1m.		
	Être capable, sur non porteur de balle, de se placer sur la ligne de passe proche de son joueur.		

