



# CAP2026

## PROJETS SPORTIFS U9-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 U9 :

### • L'organisation :

- 3c3 tout terrain,
- Ballon taille 5 / Paniers à 2m75,
- 2 entraînements minimum par semaine (durée d'un entraînement 1h30 + 1h30).

### • Les intentions pédagogiques :

- Développer les savoirs jouer ;
- Développer le pouvoir jouer ;
- Développer le jouer ensemble.

### • Le travail technique et tactique :

- Travail des courses et des appuis (en Général) ;
- Développement du tir, de la passe et du dribble (fil rouge) ;
- Découverte des règles de jeu (espaces sur le terrain, attaquer et défendre un panier) ;
- Découverte de la notion de choix (individuel et/ou collectif) ;
- Développement de la coopération.

### • Programmation :

		DIAGNOSTIC INITIAL	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4	DIAGNOSTIC FINAL
		SEPTEMBRE	DÉBUT SEPTEMBRE	VACANCES DE LA TOUSSAINTE	VACANCES DE NOËL	MARS	FIN MAI
PROGRAMMATION FONDAMENTAUX INDIVIDUELS	MOTRICITE ET QUALITES PHYSIQUES	X	X	X	X	X	X
	LES PAS	X	X	X	X	X	X
	ENCHAINEMENT D'ACTION (DRIBBLES)	X	X	X	X	X	X
	DEFENSE ET PRISES D'APPUI	X			X	X	X
	DEMANDE D'EFFORTS	X				X	X

Document disponible : des précisions sur les apprentissages techniques visés lors de la première année U9 puis lors de la seconde année U9.

### • Fondamentaux Principaux : Les incontournables de la catégorie U9

- « Je suis capable de projeter vite vers l'avant ou l'arrière par la course avec ou sans le ballon » ;
- « Je sais dribbler des deux mains et les utiliser de la bonne manière en fonction de mes déplacements » ;
- « Je suis capable de changer de direction en faisant un reverse ou un cross » ;
- « Je suis capable de faire des dribbles de contre attaque » ;
- « Je suis capable de protéger mon ballon et de pivoter » ;
- « Je suis capable d'attraper le ballon à deux mains » ;
- « Je suis capable de faire une passe directe à deux mains à un joueur mieux placé que moi après dribble et/ou après un arrêt » ;
- « Je suis capable de
- « Je suis capable de faire un double pas en utilisant les bons appuis en fonction de mes déplacements » ;
- « Je choisis un joueur quand je rentre sur le terrain et je défends uniquement sur ce joueur ».
- « Je me place face à mon joueur, entre lui et son panier ».

• **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.



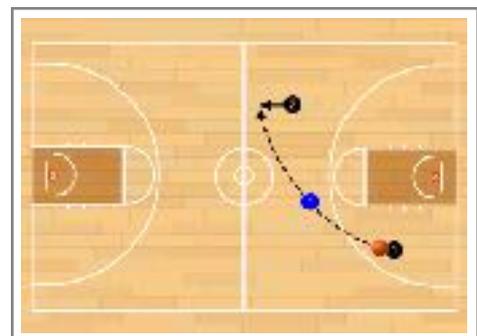
**NPB devant :**

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),



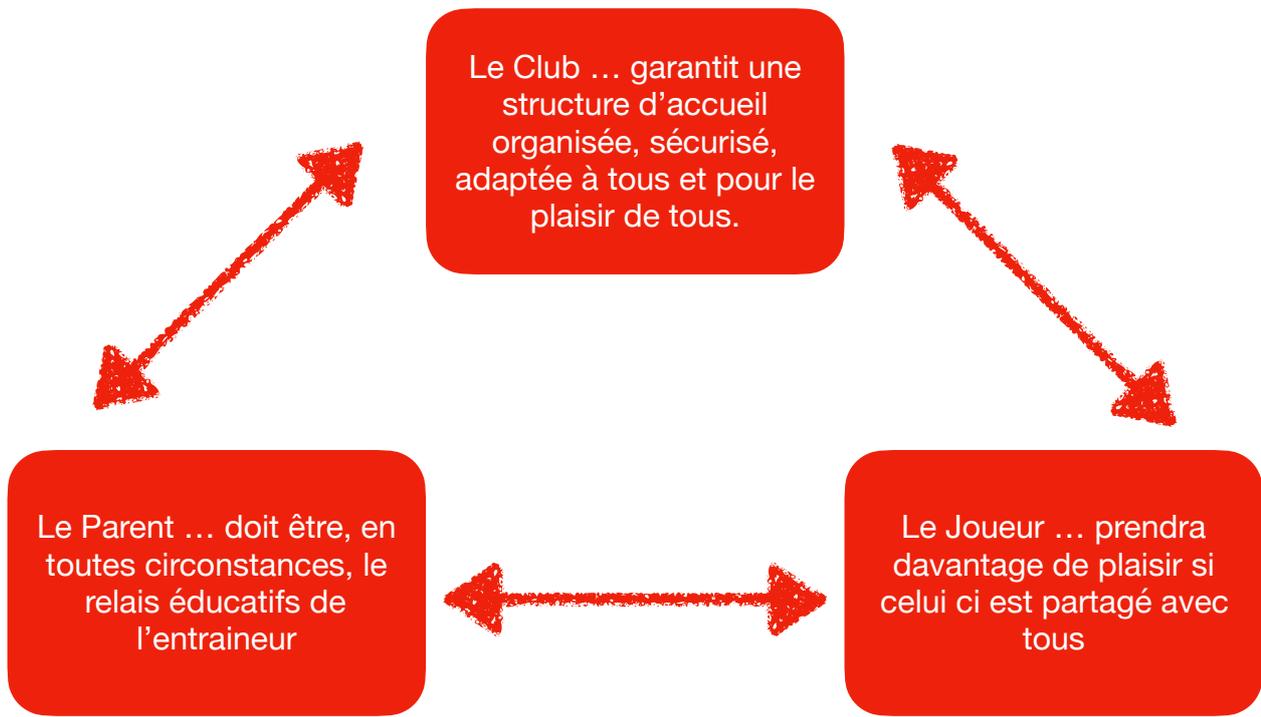
Soit après avoir débordé le défenseur, cela afin d'avoir des passes beaucoup plus sûres.



**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.

The image shows a 'CARTE JAP' from the Fédération Française Basketball. It is divided into two columns: 'Pour le minibasketteur' and 'Pour l'animateur'. The left column lists 'Une carte qui montre mes progrès comme : Joueur, Arbitre, Participant actif' with corresponding icons. The right column lists 'Un outil qui permet : - la prise en compte des trois domaines (jeu / arbitrage / participation) dans la programmation des apprentissages, - un suivi des progrès réalisés par les jeunes de l'école de basket, - le renforcement de l'identité du club'. At the bottom, it says '« J'apprends à tout faire ! »' and '« Je forme à tout faire ! »'.

#### 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.

Dés 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.



## 6 - LE GUIDE DES PARENTS DU JEUNE BASKETTEUR

Le « Guide » permet aux parents de découvrir le monde du basket : son histoire, son fonctionnement et la vie du club.

Ce guide a pour objectif de sensibiliser les parents, les accompagnateurs et supporters tout au long de l'année sportive.

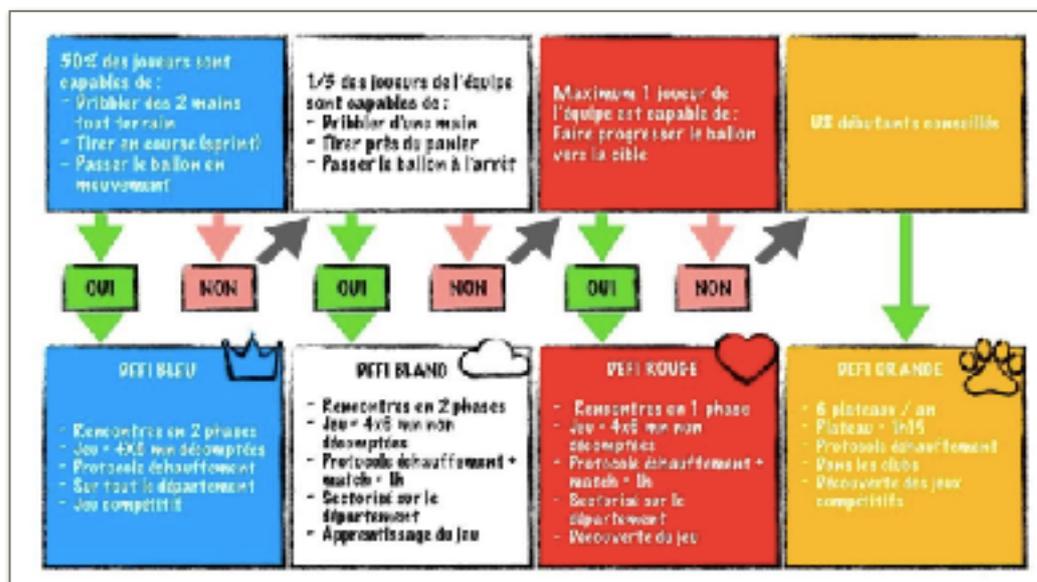
Avec :

- L'histoire rapide du basket ;
- L'histoire du club ;
- L'école française du mini-basket ;
- Les responsables du club ;
- Les relations avec le club ;
- Les réseaux sociaux utilisés par le club ;
- Et pleins d'autres choses facilitant l'intégration des parents dans la vie du club.



## 7 - LES REGLES DU JEU

En catégorie U9 :



	Défi Bleu	Défi Blanc	Défi Rouge	Défi Orange
<b>Aspects pratiques</b>				
Nombre de joueurs maximum	8 (3x3)			
Taille du ballon	T5		T1 et T3	
Temps de jeu	4 X 6mn Félicitations	4 X 6mn NANJ décomptées		Ateliers et Jeux 3x15
Terrain	De Préférence sur la largeur		Tout e gymnase	
Temps de jeu	1h30 environ	1h00	1h00	1h11 environ
Protocoles d'arbitrage	<b>PUIS</b>			
Début des sélections	Fin septembre	Après les vacances scolaires de la Toussaint (début novembre)		Courant novembre
Nombre de sélections	Poules de 4 équipes 1 phase en Aller/Retour	Poules de 4 équipes 2 Phase: 1ère en Aller temps 2ème Aller/Retour	Poules de 4 équipes 1 phase	Poule de 3 équipes 1 phase orange (Piteaux)
Score et Fonctionnement	E-marque complète SCORE FINAL : Protocole UP + score du match Score affiché: Normal	E-marque complète SCORE FINAL : Uniquement le résultat du Protocole UP Score affiché : remise à Zéro à chaque 114 pts		Fichier Excel ou Open Office liés aux données avec le N° licence
Arbitrage	L'arbitrage doit être explicatif et pédagogique			
<b>Aspects réglementaires</b>				
Marcher	Interdiction	Faiblesse *	Faiblesse **	Faiblesse ***
3' (dans la zone restrictive)			Non	
4' (pression au ballon dans les mains)			Non	
8' (type max pour passer la ligne médiane)			Non	
21' (type max de possession du ballon)			Non	
Reprise de dribble			Oui	
Retour en zone			Non	
Faute antipartie			Non	
Fautes Techniques			Non	
Fautes Disqualifiantes			Non	



## ECHAUFFEMENT DES DÉBUTS

Tous les défis sont concernés : BLEU BLANC ROUGE ORANGE

**AVANT MATCH :**  
L'échauffement se fera de 15 à 20 minutes (15 à 20 minutes).  
Le 1er échauffement se fera sur le terrain au 1/3 du terrain et avant match et Fautes à la suite.

**Matériel nécessaire :**  
1 Clé de 1m (ou 1m20)  
2 Ballons (gym)  
5/10m pour l'échauffement et les 1/3 du terrain

**DÉROULEMENT DU JEU :**  
1. L'échauffement se fera de 15 à 20 minutes (15 à 20 minutes).  
2. Le 1er échauffement se fera sur le terrain au 1/3 du terrain et avant match et Fautes à la suite.  
3. Le 2ème échauffement se fera sur le terrain au 1/3 du terrain et avant match et Fautes à la suite.



(Observer le nombre de passes effectuées par équipe. L'équipe qui marque est l'équipe qui a effectué le plus de passes. (5) égalité, alors passage de possession.)

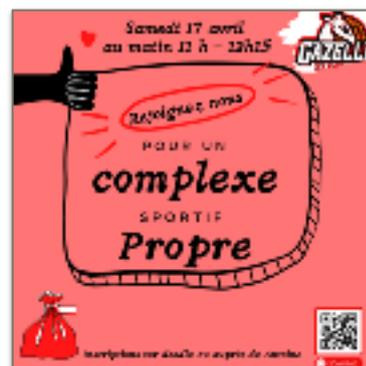


(Observer le nombre de passes effectuées par équipe. L'équipe qui marque est l'équipe qui a effectué le plus de passes. (5) égalité, alors passage de possession.)

POUR CHARGER IMMÉDIATEMENT : équipe qui marque le plus, équipe qui marque le plus, équipe qui marque le plus, équipe qui marque le plus. Chaque équipe débute avec 10 points avec des points.

## 8 - DATES À RETENIR

- **Reprise des entrainements** : 1er mercredi de la rentrée scolaire
- **Tournoi Mini Basket** : dernier weekend des vacances de la Toussaint
- **Début de la Phase 1 Championnat défi Blanc ou Rouge** : 1er weekend après les vacances de la Toussaint
- **KINDER DAY** : 2 semaines en Décembre - Découvrir les joies du basket -
- **Début de la Phase 2 Championnat défi Blanc ou Rouge** : 2ème weekend après les vacances de Noël
- **Organisation de stage sur des demi journées (matinée 9h30 - 12h30)** : Vacances de la Toussaint et d'Hiver
- **Organisation de stage sur des journées (9h30 - 16h30)** : Vacances du Printemps et d'été.
- **Projet « je nettoie ma salle »** : Vacances du Printemps
- **Participation à des tournois** : Tout au long de l'année (à la charge des entraîneurs de s'inscrire)
- **Organisation de portes ouvertes de Mai à Juin**
- **Kermesse du Club** : 1er weekend de Juin



À partir des vacances d'avril, les « futurs U11 » sont invités à venir participer aux entrainements de la catégories U11 se déroulant le mercredi de 15h à 16h30.