

MINI Basket



● Démarche personnelle

● Aspect théorique

- Article « Pivot »: Dossier spécial « le tir »
- Cours MSI option jeunes: Technique de base « les outils »

● Ateliers pratiques

- LF & Flip shoot
- Marelle
- Chaise
 - Vue globale
 - Vue de face
 - Vue latérale
- Chris Elzey shooting
- Départ en dribble & Jump shoot

● Conclusion



● Définitions

- **Qu'est-ce qu'un schème?** C'est un réflexe de 0 à 8 ans; par exemple la marche, le dribble
- **Qu'est-ce qu'une praxie?** C'est une coordination motrice volontaire, orientée vers un but et issue d'un apprentissage à partir de 8 ans

● Démarche pédagogique:

- Dois-je former des « lay upeurs » ou des shooteurs?
- Quel % de de lay up ou de shoot en match?
- Quelle finalité dans la développement à long terme (DLTA)?

● Comment dois-je envisager le shoot?

- Avant 8 ans, pas d'apprentissage du lay up. Je construis le shoot main droite & main gauche
- A partir de 8 ans, je construis le lay up
 - Par imitation
 - Par apprentissage technique

Article de « Pivot » - Dossier spécial: le tir



Apprentissage & Perfectionnement du tir extérieur	A quelle séance?
Analytique de type statique (LF)	A l'entraînement
Analytique de type dynamique	A l'entraînement
Visant à l'amélioration du tir sur des phases de jeu	A l'entraînement & En « match »
Visant à l'amélioration dans les aspects décisionnels	En « match »
Visant à l'amélioration dans des formes compétitives	Concours

- Richard Billant, INSEP: « Chaque formateur a le devoir d'apprendre à ses joueurs à tirer et ce, depuis le plus jeune âge »
- « Le tir est le fondement même de notre sport et l'objectif de tout pratiquant est de parvenir à marquer des paniers. S'il est en échec permanent, le jeune quittera l'activité pour s'orienter vers un autre sport »
- « Il faut former et valoriser les formateurs qui sont les véritables instituteurs du basket. L'apprentissage des fondamentaux en général et du tir en particulier doit être au centre des préoccupations des entraîneurs de jeunes »

Cours MSI options: technique de base

« les outils » - Les shoots



- Définition: action de finalité. Gestuelle utilisée pour atteindre l'objectif de la discipline: **MARQUER UN PANIER**

● Objectifs

- Faire comprendre au joueur: *tu es seul tu dois shooter = MESURER LES INTENTIONS DE JEU*
- Compréhension du jeu: choix de la bonne option (notion de distance)
- **Phase 1:** tenue du ballon, shoot à une main
- **Phase 2:** améliorer la fluidité du geste et augmenter la vitesse d'exécution.

● Gestuelles à développer

- Regard vers la cible
- La position du ballon
- La mécanique du shoot: extension des jambes, levé le coude, fouetté du poignet
- La trajectoire du ballon: haute et lobée
- Bras tendus vers la cible: l'image du **canard**
- **L'équilibre:** importance de la maîtrise des appuis

PHASE 2: CRITERES DE REUSSITE



● Position des mains

- La main préférentielle derrière le ballon, l'autre sur le côté
- Les doigts sont écartés, la paume de la main ne touche pas le ballon
- La position du ballon hauteur poitrine, coude à l'intérieur
- Regard porté vers la cible

● Position des pieds

- Pieds orientés vers la cible, écartés largeur épaules, Jambes légèrement fléchies
- Parallèles sur la même ligne
- Le pied côté de la main préférentielle légèrement devant

● Mécanique de shoot

- Coordination des membres inférieurs et supérieurs
- Extension simultanée des jambes: première force
- Lever le coude
- Extension du bras et fouetté du poignet: deuxième force
- Le bras et Les doigts orientés vers la cible
- Ne pas tourner les épaules: rester dans l'axe de la cible
- Notion d'équilibre avant et après le shoot
- Trajectoire du ballon : haute et lobée avec rotation inversée du ballon

● Gestion de la distance par rapport à la cible et à son opposant

● Gestion de la bonne option: compréhension du jeu

- Analyse de la situation: je suis seul et à la bonne distance

Atelier Flip shoot & LF



video 1

Objectifs poursuivis	Gestuelles à développer	Erreurs fréquentes
Placement des appuis	Equilibrés & Orientés face à l'anneau	Pieds trop écartés et/ou à 10h10
Angle droit (3)	Placement du coude en-dessous de la balle et coude orienté vers l'anneau	Balle à l'épaule Coude à l'extérieur
Placement du ballon	Main « en assiette », doigts écartés (pouce)	Pouce collé au autres doigts
Mécanique du shoot: utilisation des 2 forces · Extensions simultanées des jambes · Extension du bras & Fouetté du poignet	Coude au-dessus de l'épaule Bras dans l'axe de l'anneau Poignet cassé	Coude dans le prolongement de l'épaule Bras qui tombent en « balançoire »

Objectifs poursuivis	Gestuelles à développer	Erreurs observées
Placement des appuis	Equilibrés & Orientés face à l'anneau	Pieds trop écartés
Angle droit (3)	Placement du coude en-dessous de la balle et coude orienté vers l'anneau	Balle à l'épaule Coude à l'extérieur
Placement du ballon	Main « en assiette », doigts écartés (pouce) « L'armé » à l'épaule, la main derrière le ballon et les yeux au-dessus du ballon	Doigts collés Ballon devant les yeux Coude à l'extérieur
Mécanique du shoot = utilisation des 2 forces <ul style="list-style-type: none"> · Extensions simultanées des jambes · Extension du bras & Fouetté du poignet 	Coude au-dessus de l'épaule Bras dans l'axe de l'anneau Poignet cassé	Rotation des épaules Main dans le prolongement du bras Bras en-dehors de l'axe de l'anneau

Atelier marelle

vidéo



Objectifs poursuivis	Gestuelles à développer	Erreurs fréquentes
Coordination des appuis	Equilibrés , orientés face à l'anneau et en souplesse	Pieds décalés Coordination non acquise Arrêt sur les talons
Angle droit (3)	Placement du coude en-dessous de la balle et coude orienté vers l'anneau	Balle à l'épaule Coude à l'extérieur
Placement du ballon	A l'épaule shooteuse	Devant le ventre
Mécanique du shoot = utilisation des 2 forces · Extensions simultanées des jambes · Extension du bras & Fouetté du poignet	Déplacement du ballon dans l'axe de l'épaule shooteuse Coude au-dessus de l'épaule Bras dans l'axe de l'anneau Poignet cassé	Coude dans le prolongement de l'épaule Bras qui tombent en « balançoire » Passage du ballon devant les yeux Poignet sur le côté

Atelier chaise



Vue globale – Vue de face – Vue latérale

Objectifs poursuivis	Gestuelles à développer	Erreurs fréquentes
Placement des appuis	Assis sur le bord de la chaise Largeur épaule 90° au genou	Assis sur un « transat »
Main guide	Poing fermé pour guider le ballon dans l'axe de l'épaule shooteuse	Le ballon se déplace hors de l'axe
Placement du ballon	Sur le genou « shooteur » La main derrière le ballon	Devant le ventre La main sur la « joue » du ballon
Mécanique du shoot = utilisation des 2 forces <ul style="list-style-type: none">· Extensions simultanées des jambes· Extension du bras & Fouetté du poignet	Déplacement du ballon dans l'axe de l'épaule shooteuse Coude au-dessus de l'épaule Bras dans l'axe de l'anneau Décoller les talons Fluidité globale	Coude dans le prolongement de l'épaule Bras qui tombent en « balançoire » Passage du ballon devant les yeux Poignet sur le côté Pieds au sol

Chris Elzey shooting



Vidéo 1 – Vidéo 2

Objectifs poursuivis	Gestuelles à développer	Erreurs fréquentes
Placement des appuis	Equilibrés , orientés face à l'anneau et en souplesse	Assis sur un « transat »
Main guide	Poing fermé pour guider le ballon dans l'axe de l'épaule shooteuse	Le ballon se déplace hors de l'axe
Placement du ballon	A l'épaule shooteuse Les yeux au-dessus de la balle	Devant le ventre Devant les yeux
Mécanique du shoot = utilisation des 2 forces · Extensions simultanées des jambes · Extension du bras & Fouetté du poignet	Déplacement du ballon dans l'axe de l'épaule shooteuse Coude au-dessus de l'épaule Bras dans l'axe de l'anneau Décoller les talons	Coude dans le prolongement de l'épaule Bras qui tombent en « balançoire » Passage du ballon devant les yeux Poignet sur le côté Pieds au sol

CONCLUSION



- Priorité aux appuis
- Deux gestuelles: shoot et lay-up
- Organisation en atelier
- Varier les angles d'attaque
- Utilisation de situations de *stress*

Merci spécial à

Clément

Félix

Léo

Lucas

Samuel

Sophie