

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