

PROJET DE DISPOSITIF PARTICULIER AUX RENCONTRES U9 & U11 FEMININES



Mettre en situation de réussite la jeune joueuse pendant les rencontres

Dans l'objectif de maintenir un niveau d'excellence dans les différentes sélections (district, secteur, département) nous devons chercher à travailler sur l'augmentation de la masse de jeunes filles dans les catégories U9 et U11. Pour cela, il faut continuer le travail déjà commencé (opération basket

école, opération « amène une copine » mais aussi nous adapter en permettant à la débutante de s'épanouir.

En effet, une jeune joueuse qui est en échec lors des rencontres perdra en motivation, donc s'entraînera moins dur et donc progressera moins vite que certaines de ses co-équipières et sera sans doute tentée d'arrêter le basket.

A l'image des championnats U13 régionaux qui ont inclus dans leurs rencontres une épreuve d'adresse (ancien challenge Nando de Colo avec tirs de lancer-francs à la mi-temps), pourquoi ne pas inclure dans l'échauffement d'avant match une épreuve d'adresse simple (avec ou sans parcours) que l'on recommencera à la mi-temps.

L'épreuve serait définie en accord avec la commission technique du CDNBB en fonction de la catégorie et pourrait être évolutive en fonction de la saison (phase 1/phase 2) ou du niveau (D4/D5/D6) en district et D1/D2 en département.

Le match ne débiterait donc plus par un 0-0 mais par le score acquis par les 2 équipes lors de l'épreuve. La mi-temps serait aussi mise à profit pour rattraper un retard éventuel lors des 2 premières périodes.

Ainsi chaque joueuse, même la moins douée, serait en capacité à aider son équipe à gagner. Cela pourra aider à maintenir sa motivation et son envie de s'entraîner et de progresser.

Pour ne pas impacter sur les temps de match, les épreuves seront de durée courte (maximum 3mn).

Exemples d'épreuves :

Relais en dribble :

OBJECTIF : Les équipes effectuent un parcours en parallèle. Lorsque l'une des équipes a moins de concurrents, une ou plusieurs jeunes effectuent le parcours 2 fois afin que le nombre de passages soit identique. Attention : Le départ se fait sur une course droite et le retour en slalom, pour que l'enfant puisse s'arrêter plus facilement pour donner le ballon de la main à la main.

REMARQUES : Lors des passages de relais, la passe s'effectue de la main à la main. On prendra en compte que les jeunes sont des débutantes et l'on sera bienveillant sur les reprises de dribble et les marchers si ceux-ci n'avantagent pas outre mesure l'équipe concernée.

POINTS : Quel que soit le résultat des 2 premières manches, l'épreuve se joue en trois manches. L'équipe qui remporte 2 ou 3 manches marque 2 points, l'équipe qui remporte 0 ou 1 manche marque 1 point.

Epreuve d'adresse :

OBJECTIF : Avec 2 ballons minimum/équipe (3 si cela est possible) et pendant 2 minutes, chaque équipe effectue un parcours en dribble avec un maximum de tirs.

REMARQUES : Les tirs s'effectuent en course ou de plein pied

sous le cercle. Après avoir tiré, la jeune joueuse récupère son ballon et va le donner à une partenaire en faisant le tour du deuxième cône. Lors des passages de relais, la passe s'effectue de la main à la main. On prendra en compte que les jeunes sont des débutantes et l'on sera bienveillant sur les reprises de dribble et les marchers. La 1^{ère} manche se fait avec des tirs en course à droite, la 2^{nde} avec des tirs en course à gauche et la 3^{ème} se fait de face avec un tir de plein pied près du cercle.

POINTS : Quel que soit le résultat des 2 premières manches, l'épreuve se joue en trois manches. L'équipe qui remporte 2 ou 3 manches marque 2 points, l'équipe qui remporte 0 ou 1 manche marque 1 point.