# Sections Sportives du Lot-et-Garonne

27, Rue de l'Ecole Normale – 47000 AGEN
Tel. 05.53.66.94.20 - accueil@basket47.com
www.basket47.com

# Sommaire

Introduction
I) Présentation des sections sportives du Lot-et-Garonne
II) Présentation des thèmes
III) Projet :
a) d’entrainement (séance type)
b) de jeu

# Introduction

Le développement des sections sportives basket en collèges et lycées est un axe prioritaire du projet basket pour notre département.

L'équipe du Rebond du basket 47 souhaite à travers ces dernières, proposer des créneaux à tous les enfants désireux de pratiquer le basket plus souvent.

Le Comité Départemental proposera une uniformisation des contenus d'enseignement en relation avec les clubs et les entraineurs de sections et en relation avec l'équipe EPS, l'Inspection Académique et le Rectorat.

**Laurent MOPSUS**

Président du Comité Départemental de Basket-ball de Lot-et-Garonne

# I) Les sections sportives

**Sections reconnues par l'Education Nationale**

DURAS (Collège Lucien Sigala)
FUMEL (Collège Jean Monnet )
MARMANDE (Collège Jean Moulin)
TONNEINS (Collège Germillac)

**Sections reconnues par le C.D.47**

C.P.B. (Collège Joseph Chaumié)
VILLENEUVE (Collège Crochepierre)

**Sections en instance d'ouverture**

CASTILLONNES (Collège Jean Boucheron)
VILLENEUVE (Collège Anatole France)

# DURAS (Collège Lucien Sigala)

**<u>Effectif</u>** : 30 élèves
11 filles et 19 garçons
**<u>Entrainements</u>** :
***Lundi*** : classes de 5A, 6A, 6B et 6C de 13h30 à 14h55
Classes 3A et 4A de 14h55 à 17h
***Vendredi*** : classes 6e et 5e de 13h à 14h55 ; classes 3A et 4A de 14h55 à 17h

Classes de 6° et 5°

Classes de 4° et 3°

# FUMEL (Collège Jean Monnet )

**<u>Effectif</u>** : 18 élèves

9 filles et 9 garçons

**<u>Entrainements</u>** :

***Vendredi*** : de 14h à 16h gymnase de la cité scolaire

# MARMANDE (Collège Jean Moulin)

**Effectif** : 28 élèves
12 filles et 16 garçons

**Entrainements** :
***Filles*** : lundi et jeudi de 16h à 18h
***Garçons*** : mardi et vendredi de 16h à 18h

# TONNEINS (Collège Germillac)

**Effectif** : 16 élèves
8 filles et 8 garçons
**Entrainements** :
Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi ***:*** 17h à 18h30

# VILLENEUVE (Collège Crochepierre)

**<u>Effectif</u>** : 27 élèves

13 filles et 14 garçons

**<u>Entrainements</u>**

***Lundi*** : 16h à 17h30 pour les U12-U13

***Jeudi*** : 15h à 16h30 pour les U12-U13

***Mardi*** : 15h à 16h30 pour les U14-U15

***Vendredi*** : 9h à 10h20

# CPB : Collège Joseph Chaumié

**<u>Effectif</u>** : 27 élèves

9 filles et 18 garçons

**<u>Entrainements</u>**

***Lundi, mardi, jeudi, vendredi*** :

16h à 17h30

# II) Présentation des thèmes

(basés essentiellement sur le perfectionnement des fondamentaux individuels)

**Cycle 1** : 22 séances (12/09/16 au 18/10/16)

La dextérité – motricité – gammes de courses

**Cycle 2** : 21 séances (03/11/16 au 16/12/16)

Les tirs – motricité – renforcement musculaire – gainage

**Cycle 3** : 26 séances (05/01/17 au 17/02/17)

Les arrêts – les départs – les démarquages

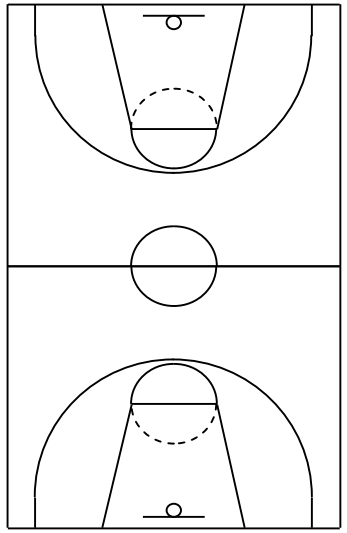
**Cycle 4** : 24 séances (06/03/17 au 14/04/17)

Les fondamentaux individuels défensifs – 1c1

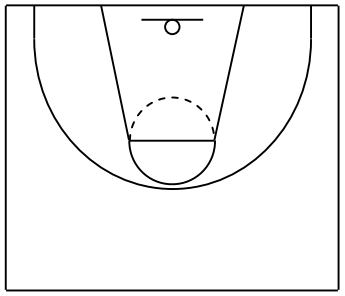
**Cycle 5** : 26 séances (02/05/17 au 16/06/17)

Les passes – le jeu en surnombre (2c1 / 3c2)

# Cycle 1
## 22 séances (12/09/16 au 18/10/16)
## La dextérité – motricité – gammes de courses

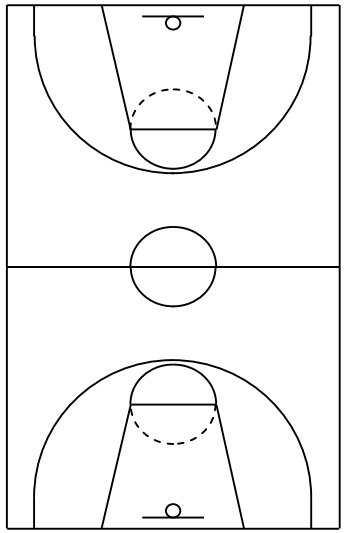


**1) Travail de courses** / sauts / appuis / échelles / haies / cerceaux.
*(voir les vidéos dans l'onglet « photos-vidéos »)*

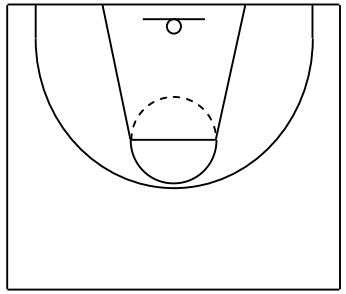


**3)** A : **dribbles** et prendre les plots renversés et les remettre
- Dribble bas et faire tour de chaque plot
- Dribble entre chaque plot façon « cross »

B : entre et au dessus des petites haies

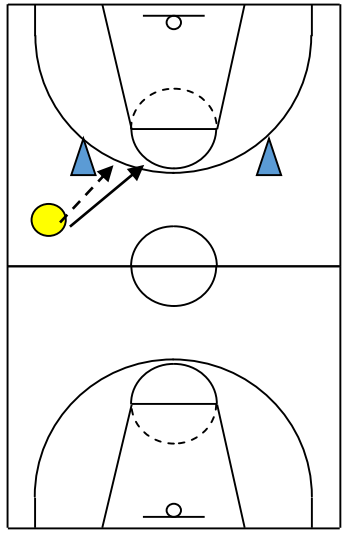


**2) Gainage dynamique**



**4)** *A* : **Dextérité avec 2 ballons** : Dribbles + passes
*B* : **1 ballon**, courses arrières-avant avec changement d'appuis, de direction.

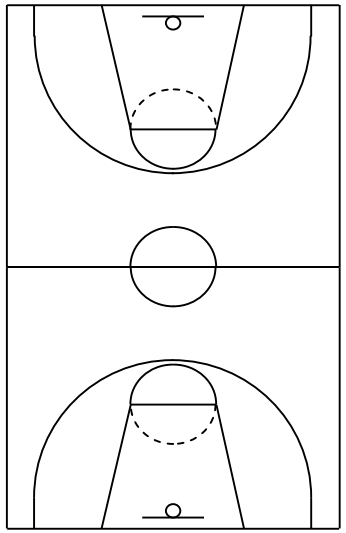
# Cycle 2
## 21 séances (03/11/16 au 16/12/16)
## Les tirs – motricité – renforcement musculaire – gainage



**1) Travail du tir**

Auto-passes et arrêt alternatif gauche droite et tirer

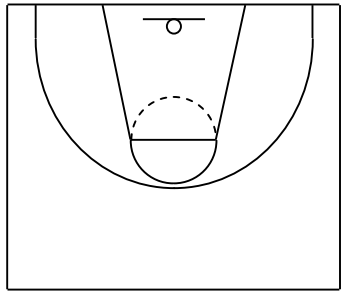
Inversement à droite



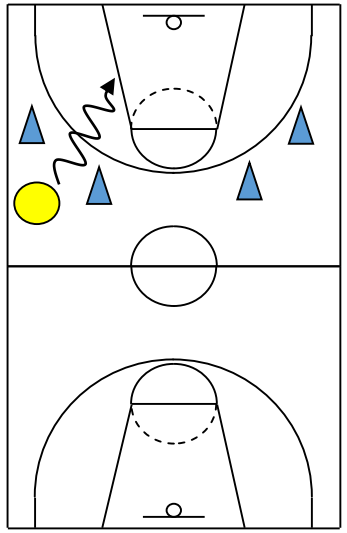
**2) Travail par ateliers** : exercices de gestuelle

a) Face « garçon de café » + tir
b) Tranche avec les 2 mains
c) Chaise : se baisser en touchant la chaise, se relever et tirer
d) Face à face : « garçon de café » tirer avec rotation du ballon, réception du NPB.

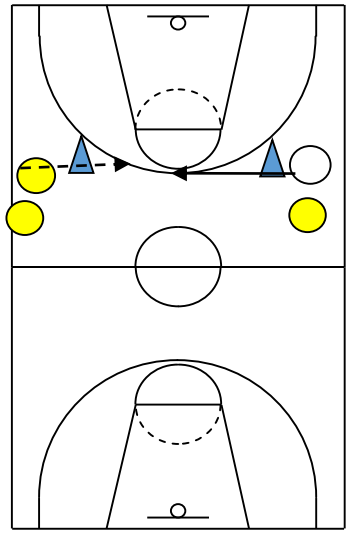
*(voir les vidéos dans l'onglet « photos-vidéos »)*



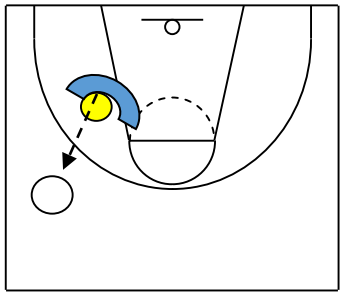
# Cycle 3
## 26 séances (05/01/17 au 17/02/17)
## Les arrêts – les départs – les démarquages



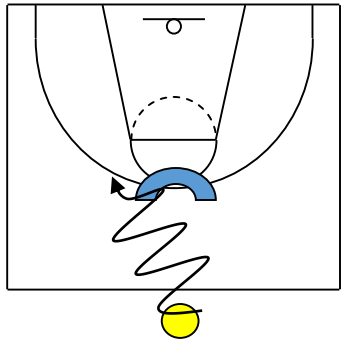
**1) Travail de tirs en course** : lay-up
2 dribbles maxi
(« grands pas, petits pas » : distance verticalité à gauche à droite)



**2) Travail tirs extérieurs** :
- Arrêt simultanés : attraper, s'arrêter et tirer
- Pré-appel, réception, arrêt simultané
- Même chose avec arrêt alternatif



**3) Défense avec le ballon**
- Jeter ballon extérieur ligne 3 pts,
- Attaquant : attraper jouer
Pour le défenseur : se jeter, rester loin, donner une orientation
L'attaquant devra agir en fonction

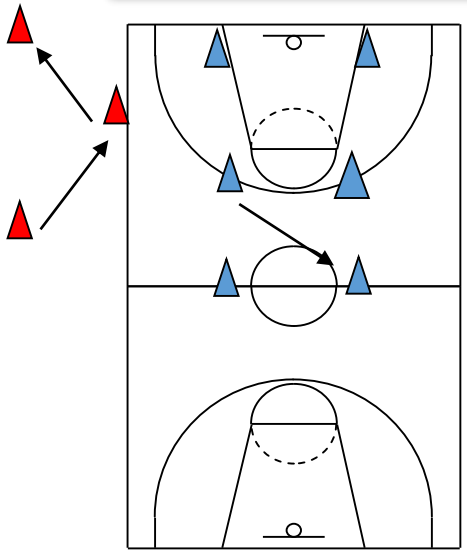


**4) 1c1**
Déséquilibrer le défenseur avant la ligne à 3 pts
Travail d'appuis et de réaction en fonction du défenseur,

# Cycle 4

## 24 séances (06/03/17 au 14/04/17)

## Les fondamentaux individuels défensifs – 1c1



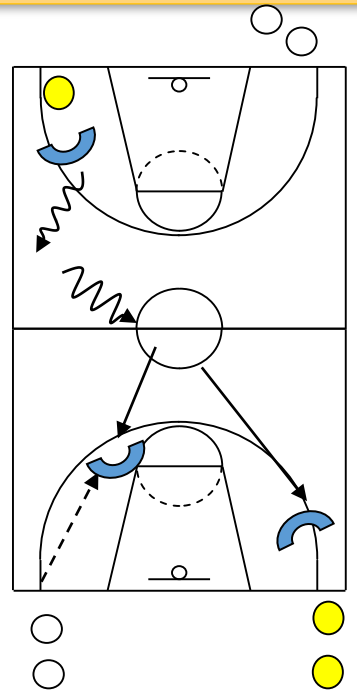
**1) Perfectionnement des déplacements**

Défense + course défensive

- Garder le même écart entre les pieds
- Jambes fléchies
- Bras tendus à l'horizontale
- Buste un peu fléchi vers l'avant

Objectif : intégrer de la course dans le déplacement défensif

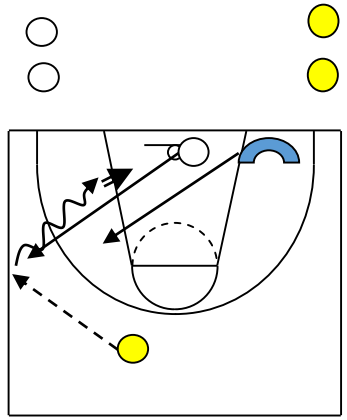
Retour en jeu de jambes défensifs.



**2) Passe – retour de passe + défense demi terrain**

Ne pas laisser le PB dans le même couloir. A la moitié, l'attaquant laisse le ballon dans le rond central et va défendre sur le joueur dans le corner opposé.

Le défenseur devient attaquant avec passe et retour et l'autre

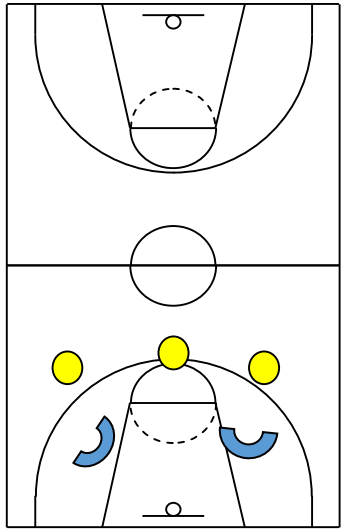


**3) Situation de 1c1**

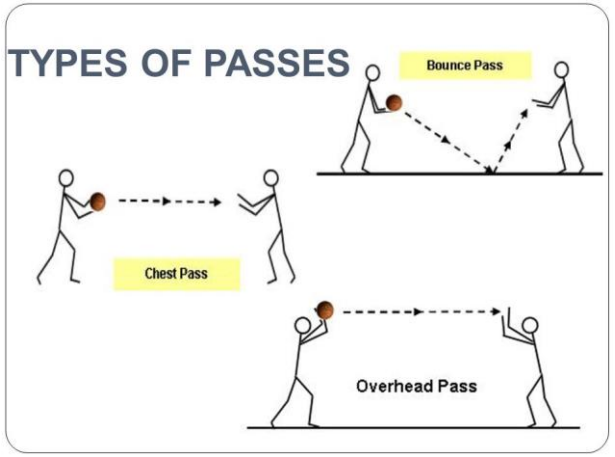
1 passeur en tête de raquette, 1 attaquant en pied de raquette et un défenseur en corner (pour qu'il soit retardé). L'attaquant court sur l'aile opposée et réceptionne le ballon, suivant la course, le déplacement et la vitesse du défenseur il enchaîne un départ en dribble pour aller au panier.

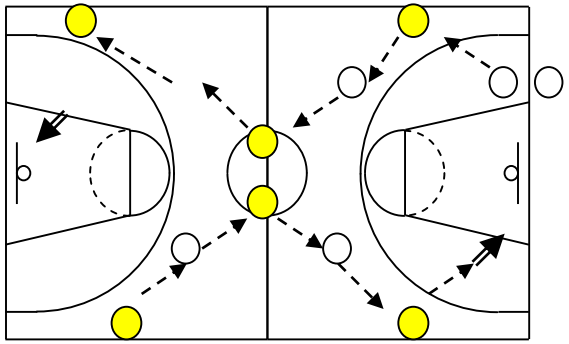
Rotation = Attaquant devient défenseur, défenseur devient passeur et passeur devient attaquant.

# Cycle 5
## 26 séances (02/05/17 au 16/06/17)
## Les passes – le jeu en surnombre (2c1 / 3c2)

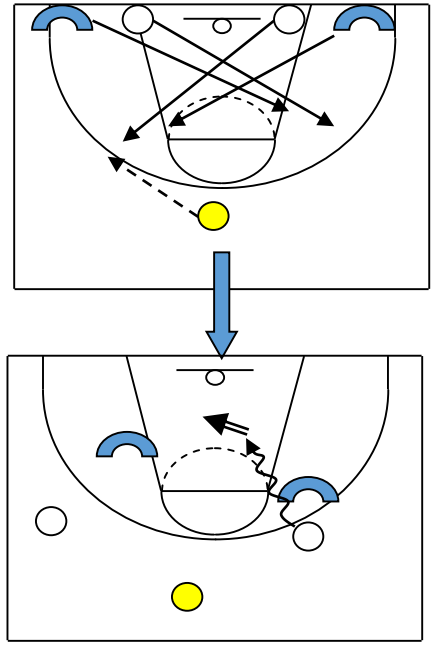


**1) Jeu à effectif réduit. 3 c 2 retour 2 c 1** par équipe pendant 6 minutes à chaque équipe . La même équipe joue le 3 c 2 ainsi que l'autre joue le 2 c 1 les joueurs se replacent a l'extérieur du terrain/ compter les points (avec des plus et des moins /pas rebond sauf panier sur claquette / si faute =1pt…..le shooteur revient en défense sur le 2c1.



**2) Passes en mouvement**
Enchaînement de passe avec des passeurs fixes que l'on remplace tous les deux passages
Le joueur passe et reçoit sur l'appel de balle = bras tendu attaquer le ballon



**3) 3 c 2 avec passeur fixe**

1 passeur en tête de raquette, 1 attaquant en pied de raquette et un défenseur en corner (pour qu'il soit retardé)

L'attaquant court sur l'aile opposée et réceptionne le ballon, suivant la course, le déplacement et la vitesse du défenseur il enchaîne un départ en dribble pour aller au panier.

Rotation = Attaquant devient défenseur, défenseur devient passeur et passeur devient attaquant.

de plus si le porteur de balle fixe l'aide défensive il peut passer à l'ailier opposé.

# IV) Projet de jeu

Vers l'entrainement à thème :

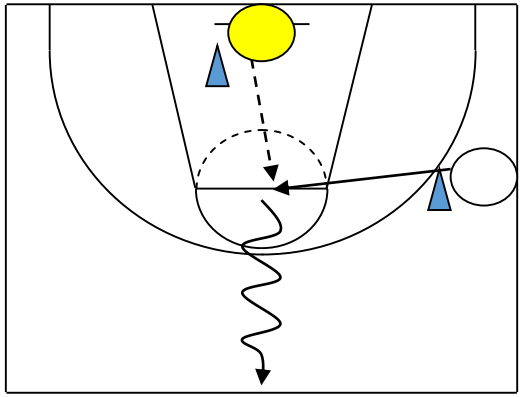
- Initiation au jeu rapide et à la gestion du 2c1
- Apprendre à jouer la CA

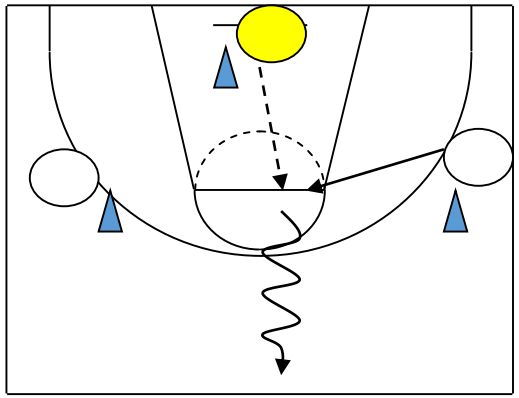
***Situation sortie de balle (jeu rapide):***

1 ballon pour deux, course poste 1, 4 plots

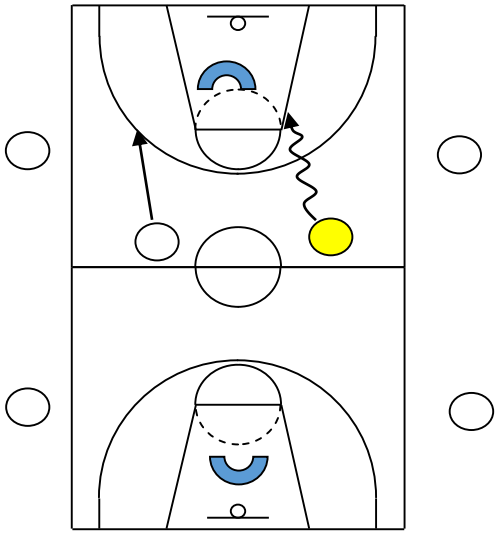
1 ballon pour trois, course 1,2,3

Situation de surnombre fin de contre-attaque.





2c1 en continuité



# Les partenaires et les institutions

**En collaboration avec les clubs du Lot-et-Garonne**

# LE COMITE 47 AU SERVICE DES ENFANTS ET DES ACTEURS DU JEU

Des supports techniques et des vidéos seront disponibles sur le site www.basket47.com

Nos CTF sont à votre disposition pour vous accompagner.


**Patrick NOAILLE**
**Vice-président**
**Responsable Sections Sportives**
**Tel :** 06.17.23.72.76
**Mail :** patrick.noaille@basket47.com

**Christelle BOËL**
**Conseiller Technique Fédéral**
**Tel :** 06.89.97.41.23
**Mail :** ctf.developpement@basket47.com

**José RUIZ**
**Président de la Commission Technique**
**Tel :** 06.49.03.99.72
**Mail :** jose.ruiz@basket47.com

**Jean-François TOFFOLI**
**Conseiller Technique Fédéral**
**Tel :** 06.89.97.39.68
**Mail :** ctf.technique@basket47.com

# Nous rencontrer

27 Rue de l'Ecole Normale

47000 AGEN

# Nous contacter

Téléphone : 05.53.66.94.20
Mail : secretariat@basket47.com

**Suivez l'actualité du Basket 47 sur notre site**
www.basket47.com
**ou sur notre page Facebook**
ComiteBasket LotetGaronne