

Projet Pédagogique U7 – Basketball

Entraînement le samedi matin Gymnase David Douillet 8h30 – 10h

1. Objectifs Généraux

- Socialiser les enfants et développer leur confiance
- Éveiller les enfants à l'activité basket
- Introduire les notions d'attaque et de défense
- Passer progressivement d'une opposition ludique à une opposition sous forme de matchs

2. Objectifs Spécifiques

- Développer la motricité générale (courses, sauts, coordination)
- Apprendre les gestes fondamentaux : dribble, passe, tir
- Comprendre l'importance de l'observation et du placement sur le terrain
- Encourager la collaboration et l'esprit d'équipe

3. Contenus et Compétences Développées

- *Motricité* : exercices de course, d'équilibre, de déplacement
- *Gestes techniques* : jeux et ateliers autour du dribble, de la passe et du tir
- *Perception de l'espace* : exercices d'observation et de déplacement par rapport aux coéquipiers et adversaires
- *Jeux coopératifs* : favorisant l'entraide et la communication
- *Introduction à l'opposition* : confrontation progressive par des jeux d'opposition avant d'introduire les matchs

4. Méthodologie et Approche Pédagogique

- Approche ludique pour capter l'attention des enfants et maintenir leur motivation
- Alternance entre exercices dirigés et temps de jeu libre
- Encouragement de la communication et de l'interaction entre les enfants
- Valorisation des efforts et non uniquement des résultats

5. Organisation des Séances

- **Echauffement (10 min)** : jeux moteurs, courses, coordination
- **Ateliers techniques (20 min)** : éducatifs sur le dribble, la passe, le tir
- **Jeux collectifs (20 min)** : mise en situation d'opposition sous forme de jeux coopératifs
- **Temps de matchs (10 min)** : adaptation progressive à la notion de match

- **Retour au calme (5 min)** : débriefing et étirements

6. Évaluation et Suivi

- Observation des progrès individuels et collectifs
- Mise en place d'objectifs simples et accessibles pour chaque séance
- Encouragement et renforcement positif
- Échanges avec les parents pour assurer une progression harmonieuse

Ce projet permet d'initier les U7 au basket en tenant compte de leur développement moteur et social, tout en favorisant leur plaisir et leur engagement dans l'activité.

Les cycles dans la saison

Cycle 1 : Découverte et Motricité

- ✓ Objectifs : Développer la coordination et la motricité de base
- ✓ Contenus : Jeux de course, équilibre, sauts, déplacements variés
- ✓ Exemples : Parcours moteur, courses avec changements de direction
- ✓ Opposition : Jeux de coopération sans ballon

Cycle 2 : Premiers Gestes Techniques

- ✓ Objectifs : Découvrir le dribble, la passe et le tir
- ✓ Contenus : Exercices de manipulation du ballon, dribble statique et en mouvement, passes simples
- ✓ Exemples : Ateliers de passes, tirs sur paniers adaptés
- ✓ Opposition : Jeux d'opposition en 1c1 sans contact

Cycle 3 : Compréhension de l'Espace et Collaboration

- ✓ Objectifs : Apprendre à observer et à se déplacer intelligemment
- ✓ Contenus : Positionnement sur le terrain, coopération en attaque
- ✓ Exemples : Jeux de passe et va, 2c1 avec défense passive
- ✓ Opposition : Petites situations de jeu 2c2 et 3c3

Cycle 4 : Introduction aux Matches

- ✓ Objectifs : S'initier aux matches avec règles adaptées
- ✓ Contenus : Mise en place de mini-rencontres
- ✓ Exemples : Petits matches 3c3 avec consignes évolutives
- ✓ Opposition : Alternance entre jeux libres et matches encadrés

