Projet Pédagogique U9 – Basketball

Entrainement : mercredi 13h30 à 15 Halle Cassan Bourgoin Jallieu

Samedi matin 10h – 11h30 Gymnase David Douillet Isle d'Abeau

1. Objectifs Généraux

- Développer les savoirs jouer : perfectionnement du shoot, de la passe et du dribble, fil rouge de la saison.
- Développer le pouvoir jouer : découverte et application des règles fondamentales (attaquer le panier, demander le ballon, feinter).
- Développer le jouer ensemble : compréhension des choix en jeu et volonté de marquer.

2. Objectifs Spécifiques

- Perfectionner la motricité spécifique au basket (vitesse, changements de direction, coordination).
- Approfondir les fondamentaux techniques : dribble, passe, tir.
- Comprendre et appliquer les principes de base du jeu collectif.
- Initier les jeunes à la prise de décision et au jeu en équipe.

3. Contenus et Compétences Développées

- **Motricité et déplacements** : exercices de course, freinage, pivot, changements de direction.
- **Techniques individuelles** : perfectionnement du dribble, de la passe et du tir.
- **Perception et intelligence de jeu** : lecture du jeu, placement, prise de décision.
- **Jeux collectifs** : travail sur la communication et la collaboration.
- **Introduction à la compétition** : apprentissage des règles de base et esprit sportif.

4. Méthodologie et Approche Pédagogique

- Progression pédagogique en 4 cycles pour structurer l'apprentissage.
- Alternance entre exercices techniques, jeux et mise en situation réelle.
- Approche ludique et valorisation des efforts pour renforcer l'engagement.
- Encouragement à l'autonomie et à la prise d'initiative dans le jeu.

5. Organisation des Séances

- **Échauffement (15 min)** : exercices de coordination, réveil musculaire.
- **Ateliers techniques (30 min)** : perfectionnement du dribble, de la passe et du tir.

- **Jeux collectifs et tactiques (20 min)** : mise en situation avec opposition contrôlée.
- **Temps de matchs (20 min)** : application des acquis en opposition réelle.
- **Retour au calme (5 min)** : étirements, échanges sur la séance.

6. Évaluation et Suivi

- Observation des progrès individuels et collectifs.
- Encouragement à la progression et à l'apprentissage par l'erreur.
- Communication avec les parents pour suivre l'évolution des joueurs.

Les Cycles de Travail

Cycle 1 : Consolidation des Fondamentaux

- Objectifs : améliorer la maîtrise du dribble, de la passe et du tir.
- Contenus : exercices techniques, jeux de manipulation du ballon.
- Exemples : dribbles en course, passes en mouvement, tirs en situation variée.
- Opposition : jeux réduits en 1c1 et 2c2.

Cycle 2 : Introduction aux Principes du Jeu

- Objectifs : comprendre les bases du jeu collectif et des placements.
- Contenus : démarquage, feintes, appel et réception du ballon.
- Exemples : exercices sur les déplacements avec et sans ballon.
- Opposition : 2c2 et 3c3 avec consignes spécifiques.

Cycle 3 : Développement des Capacités de Décision

- Objectifs : amener les joueurs à faire des choix adaptés en attaque et en défense.
- Contenus : lecture du jeu, gestion des espaces, anticipation des mouvements adverses.
- Exemples : exercices de passe et va, situations de surnombre.
- Opposition : 3c3 et 4c4 en variant les contraintes.

Cycle 4 : Mise en Situation et Application en Match

- Objectifs : appliquer les acquis dans des conditions proches des matchs officiels.
- Contenus : respect des règles, esprit d'équipe, gestion du stress en match.
- Exemples : mini-tournois, matchs à thème avec consignes.
- Opposition : matchs 4c4

Ce projet permet aux U9 de progresser tout au long de la saison en consolidant leurs compétences techniques et tactiques, tout en développant le plaisir du jeu collectif et le respect des règles.