



Special Olympics

Guides d'entraînement

Planification d'une saison d'entraînement et
de compétition de basket-ball



Planification d'une saison d'entraînement et de compétition de basket-ball

Buts

- Avantages
- Fixation des objectifs et motivation
- Fixation d'objectifs

Évaluer la check-list des objectifs

Programme d'entraînement sur huit semaines

Exemple de plan d'entraînement

- Entraînements de basket-ball – Semaine n°1
- Entraînements de basket-ball – Semaine n°2
- Entraînements de basket-ball – Semaine n°3
- Entraînements de basket-ball – Semaine n°4
- Entraînements de basket-ball – Semaine n°5
- Entraînements de basket-ball – Semaine n°6
- Entraînements de basket-ball – Semaine n°7
- Entraînements de basket-ball – Semaine n°8

Planification d'avant-saison

Planification en saison

Confirmation du programme d'entraînement

Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement de basket-ball

Exemple de fiche de planification d'entraînement

Principes de séances d'entraînement efficaces

Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Compétitions d'entraînement de basket-ball

Exemple de session d'entraînement

Sélectionner les joueurs d'une équipe

- Regroupement par aptitudes
- Regroupement par âge

Créer une implication significative dans les Sports Unifiés®

Évaluation des aptitudes en basket-ball

Carte d'évaluation des aptitudes en basket-ball Special Olympics

Évaluation des aptitudes des athlètes et adaptation aux épreuves

Relevé des performances quotidiennes

Tenue de basket-ball

Matériel de basket-ball



Buts

Des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète sont importants pour la motivation de l'athlète à la fois pendant l'entraînement et la compétition. Les objectifs établissent et dirigent l'action des plans d'entraînement et de compétition. La confiance sportive dans les athlètes contribue à rendre la participation agréable et est fondamentale pour la motivation de l'athlète. Veuillez consulter les **Principes d'entraînement** pour plus d'informations et d'exercices sur la fixation des objectifs.

Avantages

- Accroît le niveau de forme physique de l'athlète
- Apprend l'autodiscipline
- Apprend à l'athlète les aptitudes sportives essentielles à de nombreuses autres activités
- Donne à l'athlète un moyen d'expression et d'interaction sociale

Fixation des objectifs et motivation

Développer la confiance en soi en se fixant des objectifs

Atteindre des objectifs pendant l'entraînement par le biais de la répétition dans des lieux similaires à l'environnement de la compétition favorisera la confiance. Définir des objectifs est un effort conjoint entre les athlètes et les entraîneurs. Les principales caractéristiques de la définition des objectifs sont :

1. Les objectifs doivent être structurés en objectifs à court, moyen et long terme.
2. Les objectifs doivent être vus comme des étapes vers le succès.
3. Les objectifs doivent être acceptés par l'athlète.
4. Les objectifs doivent varier en difficulté - des objectifs facilement accessibles aux objectifs les plus stimulants.
5. Les objectifs doivent être mesurables.
6. Les objectifs doivent être utilisés pour définir le plan d'entraînement et de compétition de l'athlète.

Les athlètes souffrant ou pas d'un handicap intellectuel peuvent être davantage motivés par l'accomplissement d'objectifs à court terme qu'à long terme. Cependant, n'ayez pas peur de les mettre au défi. Faites participer les athlètes à la définition de leurs objectifs. Par exemple, demandez à l'athlète « Combien de passes correctes veux-tu effectuer aujourd'hui ? » « Voyons combien de passes correctes tu as effectuées lors du dernier entraînement ». « Quel est ton record personnel ? » « Que penses-tu pouvoir faire ? » Connaître la motivation de la participation de l'athlète est également important pour définir les objectifs. Des facteurs liés à la participation peuvent influencer la motivation et la fixation des objectifs :

- La convenance de l'âge
- Le niveau d'aptitude
- Le niveau de préparation
- Les performances de l'athlète
- L'influence de la famille
- L'influence des pairs



Les préférences de l'athlète

Objectifs de performance contre objectifs de résultat

Les objectifs efficaces se concentrent sur les performances et non sur le résultat. La performance est ce que l'athlète contrôle. Les résultats sont souvent contrôlés par les autres. Un athlète peut faire des performances exceptionnelles et ne pas gagner une compétition car les autres athlètes ont fait des performances encore meilleures. À l'inverse, un athlète peut faire de mauvaises performances et gagner quand même si les autres athlètes font des performances encore plus mauvaises. Si l'objectif d'un athlète consiste à réaliser un exercice en un certain temps, il contrôle mieux l'accomplissement de cet objectif qu'une victoire. Cependant, l'athlète maîtrise encore davantage l'accomplissement d'un objectif si ce dernier consiste à finir l'exercice en faisant appel à la technique appropriée. Cet objectif de performance donne enfin à l'athlète davantage de contrôle sur ses performances.

Motivation par la fixation d'objectifs

Au cours des trois dernières décennies, la fixation des objectifs s'est avérée l'un des mécanismes de motivation les plus simples et les plus efficaces pour le sport. Bien que le concept ne soit pas récent, les techniques actuelles pour une fixation efficace des objectifs ont été affinées et clarifiées. La motivation signifie avoir des besoins et s'efforcer de les satisfaire. Comment pouvez-vous améliorer la motivation d'un athlète ?

1. Accordez plus de temps et d'attention à un athlète lorsqu'il rencontre des difficultés pour apprendre une aptitude.
2. Récompensez même les petits progrès en termes de niveau de compétences.
3. Développez des systèmes de mesure des accomplissements autres que la victoire.
4. Montrez à vos athlètes qu'ils sont importants pour vous.
5. Montrez à vos athlètes que vous êtes fier d'eux et admirateur de ce qu'ils font.
6. Donnez de l'assurance à vos athlètes.

Les objectifs donnent une orientation. Ils nous disent ce qui doit être accompli. Ils augmentent l'effort, la persistance et la qualité des performances. Définir des objectifs exige que l'athlète et l'entraîneur déterminent des techniques sur la manière d'atteindre ces objectifs.

Mesurable et spécifique

Les objectifs efficaces sont très spécifiques et mesurables. Les objectifs formulés par « Je veux donner le meilleur de moi-même ! » ou « Je veux améliorer mes performances ! » sont vagues et difficiles à mesurer. C'est positif mais difficile, voire impossible, d'évaluer s'ils ont été atteints. Pour être réalistes, les objectifs mesurables doivent créer une base des performances enregistrées pendant les deux dernières semaines.

Difficile, mais réaliste

Des objectifs efficaces sont perçus comme stimulants mais pas menaçants. Un objectif stimulant est un objectif perçu comme difficile mais accessible dans un délai raisonnable avec un effort ou une aptitude raisonnable. Un objectif menaçant est perçu comme au-delà de la capacité actuelle. Réaliste implique un jugement. Les objectifs basés sur une base de performances enregistrées au cours de la dernière ou des deux dernières semaines ont de grandes chances d'être réalistes.

Objectifs à court terme contre objectifs à long terme

Les objectifs à long et à court terme donnent une orientation, mais les objectifs à court terme semblent engendrer le plus de motivation. Les objectifs à court terme sont immédiatement accessibles et constituent les étapes vers les objectifs à long terme. Des objectifs à court terme irréalistes sont plus faciles à reconnaître que les objectifs irréalistes à long terme. Les objectifs irréalistes peuvent être modifiés avant qu'un temps d'entraînement précieux ait été perdu.

Fixation d'objectifs positifs/négatifs

Les objectifs positifs disent quoi faire plutôt que quoi ne pas faire. Les objectifs négatifs attirent notre attention sur les erreurs que nous voulons éviter ou éliminer. Les objectifs positifs exigent que les entraîneurs et athlètes décident comment atteindre ces objectifs spécifiques. Une fois l'objectif déterminé, l'athlète et l'entraîneur doivent déterminer des stratégies et des techniques spécifiques qui permettront d'atteindre l'objectif en question.



Fixation de priorités

Les objectifs efficaces sont limités en nombre et sont significatifs pour l'athlète. Définir un nombre limité d'objectifs exige que les athlètes et l'entraîneur décident de ce qui est important et fondamental pour un développement continu. Établir quelques objectifs soigneusement sélectionnés permet également aux athlètes et aux entraîneurs d'enregistrer ces derniers avec précision sans être submergé par cette tâche.

Fixation d'objectifs mutuels

La fixation des objectifs devient un mécanisme de motivation efficace lorsque les athlètes sont engagés à atteindre ces objectifs. Lorsque les objectifs sont imposés ou définis sans apport significatif des athlètes, il est peu probable que la motivation soit renforcée.

Fixation d'horaires précis

Les dates cibles donnent de l'urgence aux efforts d'un athlète. Les dates cibles spécifiques ont tendance à éviter les idées illusoire et permettent de déterminer quels sont les objectifs réalistes. Les délais sont particulièrement utiles dans les sports à haut risque où la peur engendre souvent la procrastination dans l'apprentissage de nouvelles compétences.

Fixation d'objectifs formels et informels

Certains entraîneurs et athlètes pensent que les objectifs doivent être définis dans des réunions formelles en dehors de l'entraînement, et exigent de longues périodes d'évaluation réfléchie avant d'être décidés. Les objectifs sont littéralement des étapes de progression que les entraîneurs utilisent depuis des années, mais sont à présent exprimés en termes de performances mesurables plutôt qu'en résultats généraux et vagues.

Objectifs d'équipes/individuels

Tandis que les objectifs d'équipe semblent avoir une grande importance pour les sports collectifs, la réalité est que la plupart des objectifs collectifs peuvent être divisés en rôles ou responsabilités individuels. Chaque joueur doit assumer ces rôles ou responsabilités individuels pour que l'équipe fonctionne efficacement.

Domaines de fixation des objectifs

Lorsqu'on leur demande de fixer des objectifs, les athlètes se concentrent généralement sur l'apprentissage de nouvelles compétences ou performances dans les compétitions. Un des rôles majeurs de l'entraîneur est d'élargir la perception de ces domaines par l'athlète, et la fixation des objectifs peut être un outil efficace. Des objectifs peuvent être fixés pour renforcer la condition physique, améliorer l'assiduité, augmenter l'intensité, favoriser la sportivité, développer l'esprit d'équipe, dégager davantage de temps libre ou établir une certaine cohérence.

Fixation d'objectifs

La fixation d'objectifs est un travail commun entre l'athlète et l'entraîneur. Voici les principales caractéristiques de la fixation d'objectifs :

Structurés en objectifs à court et à long terme

Tremplins pour réussir

Doivent être acceptés par l'athlète

Variés en termes de difficulté — de facilement accomplis à stimulants

Doivent être mesurables

Objectif à court terme

Apprendre le basket-ball en s'amusant.



Objectif à long terme

L'athlète devra acquérir les aptitudes de base du basket-ball, adopter un comportement social approprié et disposer de connaissances fonctionnelles des règles nécessaires pour participer avec succès à des compétitions de basket-ball.



Évaluer la check-list des objectifs

1. Écrire une déclaration d'objectifs.
2. L'objectif répond-il suffisamment aux besoins de l'athlète ?
3. L'objectif est-il mentionné de façon positive ? Si ce n'est pas le cas, réécrivez-le.
4. L'objectif est-il maîtrisé par l'athlète ? Se focalise-t-il sur les actions de cet athlète uniquement ?
5. L'objectif est-il suffisamment important aux yeux de l'athlète pour qu'il ait la volonté de travailler à l'atteindre ? L'athlète dispose-t-il du temps et de l'énergie nécessaires pour l'atteindre ?
6. Dans quelle mesure le fait d'atteindre cet objectif modifiera-t-il la vie de l'athlète ?
7. Quelles barrières l'athlète pourrait-il rencontrer en travaillant pour cet objectif ?
8. Que l'athlète doit-il savoir de plus ?
9. Que l'athlète doit-il apprendre à faire ?
10. Quels risques l'athlète doit-il prendre ?



Programme d'entraînement sur huit semaines

Les programmes d'entraînement sur huit semaines suivants ont été appliqués avec succès avec des athlètes aux capacités diverses à l'occasion de toutes sortes de séances d'entraînement. Ils sont proposés comme exemples, pas comme programmes d'entraînement obligatoires. Dans le meilleur des cas, bien plus de huit semaines d'entraînement seront prévues et vous disposerez de bien plus d'opportunités de compétition que celles énumérées ici.

Semaine n°1 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Tests d'évaluation des aptitudes en basket-ball (BSAT) — Dribbles, prises de rebonds, tirs en périphérie.
3. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°1 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Programme d'entraînement de basket-ball à domicile – focalisation sur les dribbles.
3. Jeu du « Dribble Tag ». Introduire également le concept d'attaque et de défense.
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°2 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (10 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, tirs et course après le ballon.
3. Organisation d'un jeu dirigé contrôlé.
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°2 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (10 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés (introduction de la remise en jeu), tirs et course après le ballon.
3. Enseignement d'une technique d'attaque simple sur demi-terrain. Jeu dirigé.
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°3 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (10 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebond et défense en un contre un.



3. Passage en revue d'une technique d'attaque simple sur demi-terrain. Enseignement d'une technique de défense simple. Jeu dirigé.
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°3 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Enseignement d'une routine d'échauffement simple d'avant-match.
3. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (5 à 7 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebond, défense en un contre un, puis en deux contre un.
4. Passage en revue d'une technique simple d'attaque et de défense sur demi-terrain et jeu dirigé (introduction de la règle des 3 secondes).
5. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°4 — Entraînement n°1

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Échauffement d'avant-match.
3. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (5 à 6 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebonds et défense en deux contre un.
4. Passage en revue d'une technique d'attaque et de défense simple sur demi-terrain et jeu dirigé (introduction du changement de paniers à la mi-temps).
5. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°4 — Entraînement n°2

1. Échauffement avec activités de jeu de jambes et un ballon, puis étirements.
2. Échauffement d'avant-match.
3. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (5 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, tirs avec prise de rebonds et défense en deux contre un, puis en deux contre deux.
4. Passage en revue d'une technique simple d'attaque et de défense sur demi-terrain et jeu dirigé (enseignement de l'entre-deux et entraînement au changement de paniers à la mi-temps).
5. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°5 — Entraînement n°1

1. Échauffement d'avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (4 à 5 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebonds et deux contre deux.



3. Passage en revue de la technique d'attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d'un match court (avec sortie de terrain du ballon sous le panier).
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°5 — Entraînement n°2 (match contre une équipe locale.)

Semaine n°6 — Entraînement n°1

1. Activités de jeu de jambes, répétition de l'échauffement d'avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (4 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebonds, deux contre deux, puis trois contre deux.
3. Passage en revue de la technique d'attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d'un match court (focalisation sur les positions de jeu et le changement de côté à la mi-temps. Passage en revue de la situation de sortie de ballon sous le panier. Mise en scène d'une sortie de ballon au niveau de la ligne de touche).
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°6 — Entraînement n°2

1. Activités de jeu de jambes, course pendant l'échauffement d'avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (4 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebond, trois contre deux, puis trois contre trois.
3. Passage en revue de la technique d'attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d'un match court (focalisation sur les positions de jeu et le changement de côté à la mi-temps. Passage en revue d'une situation de sortie de ballon sous le panier et au niveau de la ligne de touche).
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°7 — Entraînement n°1

1. Activités de jeu de jambes, course pendant l'échauffement d'avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et mise en place de quatre postes (3 à 4 minutes chacun) — dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebonds, trois contre deux, puis trois contre trois.
3. Passage en revue de la technique d'attaque et de défense sur demi-terrain. Organisation d'un match court (focalisation sur les positions de jeu et le changement de côté à la mi-temps. Passage en revue d'une situation de sortie de ballon sous le panier et au niveau de la ligne de touche).
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°7 — Entraînement n°2 (Match contre une équipe locale.)



Semaine n°8 — Entraînement n°1

1. Activités de jeu de jambes, échauffement d'avant-match, puis étirements.
2. Séparation en quatre groupes égaux et organisation de quatre postes (3 à 4 minutes chacun) - dribbles, passes/attrapés, lancers francs avec prise de rebond, trois contre deux, puis trois contre trois.
3. Préparation pour un Tournoi régional. Mise en scène des diverses situations et jeu dirigé.
4. Récupération et communication d'équipe.

Semaine n°8 — Entraînement n°2 (Participation au tournoi régional.)

1. Voyage, arrivée, inscription de l'équipe et des athlètes individuellement. Passage en revue du programme.
2. Repas léger ou normal une heure ou une demi-heure avant la compétition (ou après la compétition, si nécessaire).
3. Échauffement et étirements 20 minutes avant la compétition.
4. Compétition.
5. Remise des récompenses.
6. Récupération.
7. Retour au domicile.

Après la saison de huit semaines

1. Continuez à entraîner les athlètes en visant plus haut que les compétitions locales ou régionales.
2. Invitez les athlètes, les parents, le personnel responsable du groupe, les responsables des installations, les commanditaires, etc.
3. Organisez une fête pour la fin de la saison afin de fêter et de féliciter les résultats des athlètes et de remercier les entraîneurs assistants pour leur aide.
4. Remerciez les responsables des installations.
5. Remerciez les entraîneurs assistants.
6. Remerciez les bénévoles.
7. Communiquez un compte-rendu et des photos aux médias.
8. Évaluez la saison.
9. Élaborez le programme de la saison suivante.



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°1

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement en groupe par vagues de quatre en partant d'une extrémité du terrain : jogging (vers l'avant, vers l'arrière et pas chassés défensifs)

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par deux en se déplaçant d'une ligne de touche à l'autre). *Le premier joueur dribble jusqu'à la ligne de touche opposée, se tourne du côté de la main qui tient le ballon, oriente le ballon dans une autre direction, s'arrête à mi-chemin, effectue une passe à terre à son partenaire qui se déplace pour attraper le ballon avant de continuer à dribbler et de répéter l'exercice.*

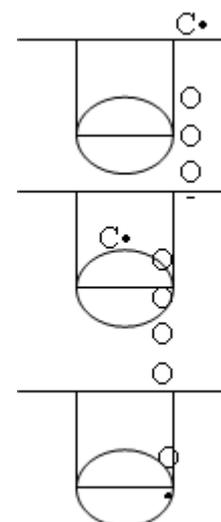
Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : déplacement jusqu'au ballon (avec un ballon roulé en ligne droite, puis de chaque côté ; avec un ballon qui rebondit en ligne droite, puis de chaque côté ; avec un ballon envoyé tout droit, puis de chaque côté). *Mise en place d'un poste avec l'entraîneur et les athlètes en file indienne. Les athlètes se déplacent vers le ballon, l'attrapent, effectuent une passe à terre à l'entraîneur et se dirigent à la fin de la file.*

Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté), puis tirs courts. *Mise en place d'un poste avec un entraîneur devant le panier et à côté de la file d'athlètes, le long de la ligne du couloir. Les athlètes utilisent le panneau pour tirer. Si le temps le permet, le joueur prend le ballon des mains de l'entraîneur en adoptant une position de tir correcte.*



Deux contre l'entraîneur (deux attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur défenseur). *C'est le début de l'attaque.* Trois contre trois : travail sur la formation défensive en triangle (se déplacer vers le ballon ; ventre contre le ballon). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon.*



Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Un attaquant et deux ou trois défenseurs sans adversaire — travail sur l'attaque « Allez ».

Jeu dirigé. Les entraîneurs peuvent avoir besoin de surveiller et d'aider les athlètes de niveau faible à se positionner sur le terrain.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices, par ex. le

Contre la montre : consiste à déterminer combien de tirs peuvent être réalisés à partir des positions 1 et 2 en 30 secondes.

Activités de mise en forme : sauter les lignes, redressement assis, pompes

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés : former un cercle des vainqueurs, chaque athlète recevant des accolades. L'entraîneur souligne un point positif par athlète.



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°2

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l'avant, vers l'arrière, d'un côté à l'autre [pas chassés défensifs])

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par paires, d'une ligne de touche à l'autre)

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras.

25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

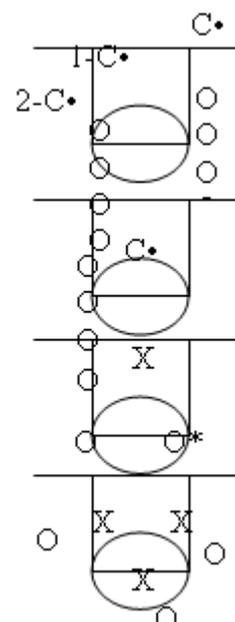
Prise de rebonds : déplacement jusqu'au ballon (avec un ballon roulé, qui rebondit, envoyé ; ajouter le tir avec les athlètes encore en file, avec l'entraîneur qui tire depuis le côté). *Mise en place d'un poste avec l'entraîneur et les athlètes en file indienne. Les athlètes se déplacent vers le ballon, l'attrapent, effectuent une passe à terre à l'entraîneur et se dirigent à la fin de la file.*

Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté).

Progresser pour recevoir la passe, tirer et suivre le ballon pour prendre le rebond, puis effectuer des tirs courts. *Mettre en place un poste avec l'entraîneur sous le panier et les athlètes en file le long de la ligne du couloir.*

Deux contre l'entraîneur : deux attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur défenseur qui propose des niveaux de pression de plus en plus élevés.

Trois contre trois : continuer à travailler sur la défense (se déplacer vers le ballon ; ventre contre le ballon/ajouter Fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon. Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon. Dribbler ensuite vers*





l'ouverture alors que la défense « ferme la porte ». Les défenseurs les plus proches avancent ensemble et empêchent l'attaquant de s'engouffrer dans l'ouverture.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Un attaquant et deux ou trois défenseurs sans adversaire – continuer à travailler sur l'attaque « Allez ». Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain ; Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Ajouter l'entraînement à l'entre-deux pour commencer le match et le jeu au niveau de la ligne de touche du côté offensif : *l'équipe se positionne et son meilleur passeur ou son meneur met le ballon en touche.*

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (deux joueurs tentent de rester à distance de l'entraîneur).

Activités de mise en forme : sauter les lignes, redressement assis, pompes

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés : former un cercle des vainqueurs, chaque athlète recevant des accolades. L'entraîneur souligne un point positif par athlète.



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°3

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l'avant, vers l'arrière, d'un côté à l'autre [pas chassés défensifs])

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (en paires et en se déplaçant d'une ligne de touche à l'autre)

Ajouter le jeu « Dribble Tag » pendant 5 minutes : *Séparer les athlètes par aptitudes et affecter les groupes à chaque entraîneur. En fonction du niveau de l'athlète, mettre deux athlètes dans le cercle de l'entre-deux. Chacun a un ballon. Chacun doit commencer à dribbler et empêcher l'adversaire d'intercepter le ballon alors qu'il dribble son propre ballon.*

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

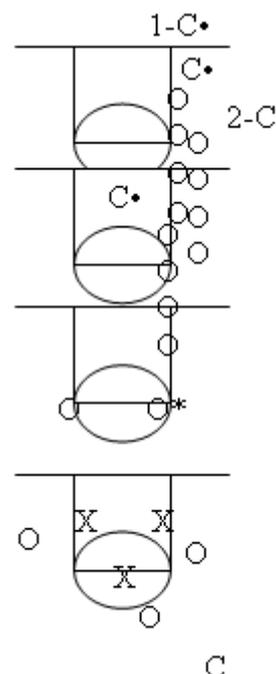
25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : se déplacer vers le ballon roulé, qui rebondit, envoyé et tiré. *L'entraîneur tire depuis un coin, comme la semaine précédente. Ajouter de la pression avec l'entraîneur essayant d'intercepter le ballon et établissant un contact physique avec l'athlète.*

Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté). Progresser pour recevoir la passe, tirer et suivre le ballon pour prendre le rebond, puis effectuer des tirs courts : *Mettre en place un poste avec l'entraîneur sous le panier et les athlètes en file le long de la ligne du couloir.*

Deux contre l'entraîneur : deux attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur défenseur qui propose des niveaux de pression de plus en plus élevés. Ajouter une contrainte : les athlètes doivent réaliser au moins deux passes avant de tirer.





Trois contre trois : continuer à travailler sur la défense (se déplacer vers le ballon ; ventre contre le ballon/ajouter Fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon. Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon. Dribbler ensuite vers l'ouverture alors que la défense « ferme la porte ». Les défenseurs les plus proches avancent ensemble et empêchent l'attaquant de s'engouffrer dans l'ouverture. Ajouter une contrainte — quand la défense récupère le ballon, elle doit le repasser à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.*

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire.

Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense.

Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entraînement à l'entre-deux et au jeu en touche après le changement de panier.

Ajouter le positionnement en file et le tir de lancers francs.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes athlète/entraîneur en deux contre deux).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur)



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°4

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l'avant, vers l'arrière, d'un côté à l'autre [pas chassés défensifs])

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par paires, d'une ligne de touche à l'autre)

Jouer au « Dribble Tag » pendant 6 minutes : *Séparer les athlètes en quatre groupes — deux groupes de niveau inférieur, deux groupes de niveau supérieur. Les équipes de niveau inférieur jouent sur un demi-terrain alors que les équipes de niveau supérieur jouent sur l'autre demi-terrain. Jouer par intervalles de 3 minutes. Les équipes qui remportent le jeu sont celles qui disposent du plus grand nombre de joueurs sur le terrain à la fin du temps imparti.*

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

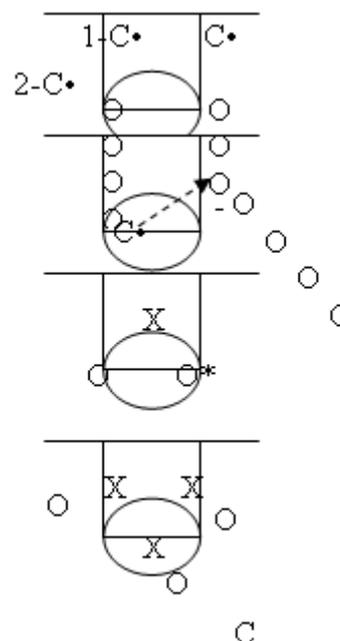
25 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : se déplacer vers le ballon roulé, qui rebondit, envoyé et tiré. L'entraîneur tire depuis un coin, comme la semaine précédente. Ajouter de la pression avec l'entraîneur et/ou l'athlète derrière un joueur essayant d'intercepter le ballon et établissant un contact physique.

Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte (main tireuse au-dessus du ballon, main accompagnatrice sur le côté). Progresser pour recevoir la passe, tirer et suivre le ballon pour prendre le rebond, puis effectuer des tirs courts : *Mettre en place un poste avec l'entraîneur au niveau de la ligne de lancer franc et la passe provenant de différents angles.*

Trois contre l'entraîneur : trois attaquants travaillent les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur/défenseur qui propose des niveaux de pression de plus en plus élevés. Ajouter une contrainte : les athlètes doivent réaliser au moins deux passes avant de tirer.





Trois contre trois : continuer à se focaliser sur la défense (se déplacer vers le ballon, ventre contre le ballon, fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon. Elle se déplace vers le ballon, ventre face au ballon, puis « ferme la porte » lorsque l'attaquant pénètre en dribble l'ouverture. Continuer quand la défense récupère le ballon, repasser le ballon à l'entraîneur. Les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.*

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Continuer à passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entraînement à l'entre-deux, au jeu en touche et au tir de lancers francs. Ajouter le jeu en touche au niveau de la ligne de fond pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes athlète/entraîneur en deux contre deux).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°5

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

20 minutes

Échauffement : jogging (vers l'avant, vers l'arrière, d'un côté à l'autre [pas chassés défensifs])

Dribbles, passes et déplacements vers le ballon (par paires, d'une ligne de touche à l'autre)

Jouer au « Dribble Tag » pendant 6 minutes : *Séparer les athlètes en quatre groupes — deux groupes de niveau inférieur, deux groupes de niveau supérieur. Les équipes de niveau inférieur jouent sur un demi-terrain alors que les équipes de niveau supérieur jouent sur l'autre demi-terrain. Jouer par intervalles de 3 minutes. Les équipes qui remportent le jeu sont celles qui disposent du plus grand nombre de joueurs sur le terrain à la fin du temps imparti.*

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

25 minutes

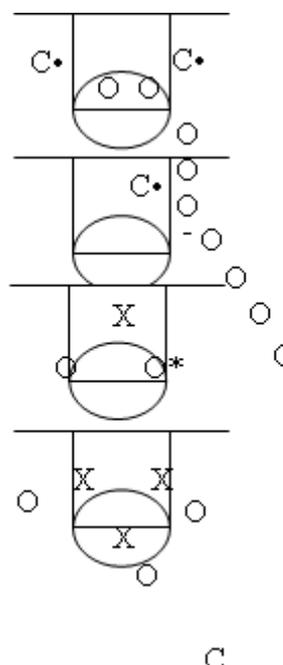
Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : se déplacer vers le ballon roulé, qui rebondit, envoyé et tiré, puis jouer à la prise de rebond : *Deux joueurs à la fois avec l'entraîneur qui tire et les joueurs qui essaient de saisir le ballon en premier.*

Tir : récupération du ballon dans une position de tir correcte. Tir avec, puis sans pression. *Mettre en place un poste avec l'entraîneur sous le panier qui passe à l'athlète et s'avance pour exercer une pression faciale ou en relevant les mains.*

Trois contre l'entraîneur plus un : *Trois attaquants travaillent sur les passes, les déplacements, les prises de rebonds et les tirs contre un entraîneur-défenseur et un coéquipier qui appliquent des niveaux de pression de plus en plus élevés.*

Trois contre trois : continuer à se focaliser sur la défense (se déplacer vers le ballon, ventre contre le ballon, fermer la porte lors de la pénétration en dribble). *Focalisation sur la défense qui réagit et se déplace pour arrêter le ballon.*





Commencer par effectuer des passes alors que la défense se déplace vers le ballon, ventre face au ballon. Dribbler ensuite vers l'ouverture alors que la défense « ferme la porte ». Les défenseurs les plus proches avancent ensemble et empêchent l'attaquant de s'engouffrer dans l'ouverture. Quand la défense récupère le ballon, elle doit le repasser à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq

Continuer à passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entraînement à l'entre-deux, au jeu en touche et au tir de lancers francs. Ajouter le jeu en touche au niveau de la ligne de fond pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes d'athlètes en deux contre deux).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°6

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

25 minutes

Échauffement : officialiser l'échauffement d'avant-match (jogging, puis dribbles et passes au partenaire)

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

Tirs en course et tirs (deux files : une file d'entraînement au tir, l'autre pour l'entraînement à la prise de rebond)

Ajouter un exercice de contre-attaque : l'entraîneur effectue un lancer long, l'athlète court, saisit le ballon (ne dribble pas un ballon qui rebondit), puis dribble pour un tir en course, prend le rebond et passe à l'entraîneur. Répéter l'exercice en descendant le terrain avec un autre entraîneur qui lance le ballon.

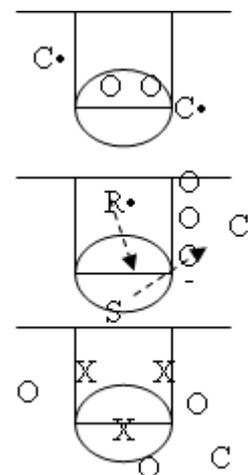
20 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : prendre le ballon au rebond. *Deux joueurs à la fois. L'entraîneur tire et les joueurs essayent de saisir le ballon en premier.*

Tirs : tirs rapides en groupes de trois avec deux ballons. *Mettre en place un poste avec un capteur de rebonds, un passeur et un tireur. L'entraîneur se trouve à proximité des athlètes pour les aider.*

Trois contre trois : attaque-défense. *La défense se déplace vers le ballon, ventre contre le ballon et « ferme la porte ». L'attaque travaille avec ses coéquipiers, se déplace pour se démarquer, prend le rebond et est consciente de l'infraction des 3 secondes dans la zone. Lorsque la défense récupère le ballon, elle le passe à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.*



35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq



Continuer à passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entre-deux, le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de touche des deux côtés du terrain, les lancers francs et le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de fond, des deux côtés du terrain, pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC) : 10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes de trois contre trois composées d'un entraîneur et de deux athlètes).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°7

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

25 minutes

Échauffement : passer en revue l'échauffement d'avant-match (jogging, puis dribbles et passes au partenaire)

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

Tirs en course et tirs (deux files : une file d'entraînement au tir, l'autre pour l'entraînement à la prise de rebond)

Continuer l'exercice de contre-attaque : l'entraîneur effectue un lancer long, l'athlète court, saisit d'abord le ballon (ne dribble pas un ballon qui rebondit), puis dribble pour un tir en course, prend le rebond et passe à l'entraîneur. Répéter l'exercice en descendant le terrain avec un autre entraîneur qui lance le ballon.

20 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

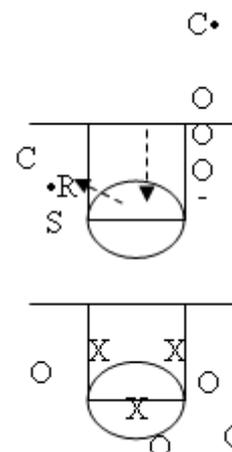
Prise de rebonds : prendre le ballon au rebond. Deux joueurs à la fois. L'entraîneur tire et les joueurs essayent de saisir le ballon en premier.

Tirs : tirs rapides depuis le côté opposé en groupes de trois avec deux ballons. Mettre en place un poste avec un capteur de rebonds, un passeur et un tireur. L'entraîneur se trouve à proximité des athlètes pour les aider. Effectuer une rotation en sens horaire toutes les 30 secondes.

Trois contre trois : attaque-défense. La défense se déplace vers le ballon, ventre contre le ballon et « ferme la porte ». L'attaque travaille avec ses coéquipiers, se déplace pour se démarquer, prend le rebond et est consciente de l'infraction des 3 secondes dans la zone. Lorsque la défense récupère le ballon, elle le passe à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.

35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq





Continuer à passer en revue l'attaque « Allez » et la défense à deux ou trois joueurs sans adversaire. Courir jusqu'aux positions depuis la moitié du terrain, puis depuis les positions de défense. Passer en attaque.

Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entre-deux, le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de touche des deux côtés du terrain, les lancers francs et le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de fond, des deux côtés du terrain, pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC)

10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes de trois contre trois composées d'un entraîneur et de deux athlètes).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Exemple de plan d'entraînement

Entraînements de basket-ball – Semaine n°8

Suggérez au moins deux entraînements (en répétant et en insistant sur les concepts à chaque fois)

25 minutes

Échauffement : passer en revue l'échauffement d'avant-match (jogging, puis dribbles et passes au partenaire)

Étirements : clavicules, muscles ischio-jambiers, quadriceps, aine et bras

Tirs en course et tirs (deux files : une file d'entraînement au tir, l'autre pour l'entraînement à la prise de rebond)

Continuer l'exercice de contre-attaque : l'entraîneur effectue un lancer long, l'athlète court, saisit d'abord le ballon (ne dribble pas un ballon qui rebondit), puis dribble pour un tir en course, prend le rebond et passe à l'entraîneur. Répéter l'exercice en descendant le terrain avec un autre entraîneur qui lance le ballon.

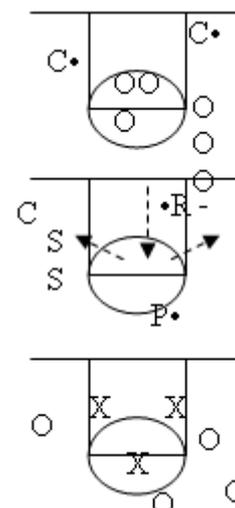
20 minutes

Travail des aptitudes (un ou deux entraîneur(s) par ballon de basket ; postes de 5 minutes chacun ; jogging jusqu'au poste suivant ; athlètes regroupés par capacités pour une meilleure adaptation de la force et de la taille dans un souci de sécurité)

Prise de rebonds : prendre le ballon au rebond. *Trois joueurs à la fois. L'entraîneur tire et les joueurs essayent de saisir le ballon en premier.*

Tirs : tirs rapides des deux côtés en groupes de quatre avec deux ballons et deux tireurs. *Mettre en place un poste avec un capteur de rebonds, un passeur et des tireurs. Effectuer une rotation en sens horaire toutes les 30 secondes.*

Trois contre trois : attaque-défense. *La défense se déplace vers le ballon, ventre contre le ballon et « ferme la porte ». L'attaque travaille avec ses coéquipiers, se déplace pour se démarquer, prend le rebond et est consciente de l'infraction des 3 secondes dans la zone. Lorsque la défense récupère le ballon, elle le passe à l'entraîneur et les équipes passent d'attaque à défense et vice versa.*



35 minutes

Concept d'équipe de cinq contre cinq



Jeux dirigés de 5 à 7 minutes.

Continuer l'entre-deux, le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de touche des deux côtés du terrain, les lancers francs et le jeu de sortie en touche au niveau de la ligne de fond, des deux côtés du terrain, pour marquer sous son propre panier.

Travail des aptitudes individuelles avec des athlètes des Compétitions d'aptitudes individuelles (ISC)

10 m de dribbles, passes ciblées, tirs en avant

Organiser l'ISC et marquer. Enregistrer les efforts.

Mise en place de matchs peu organisés et amusants faisant appel à des exercices (équipes de trois contre trois composées d'athlètes).

10 minutes

Rassembler les équipes pour des étirements de récupération et féliciter les efforts réalisés. Passer en revue les programmes de compétition de la semaine (uniformes, logistique de déplacement, responsabilités des parents et de l'entraîneur).



Planification d'avant-saison

1. Améliorez vos connaissances en basket-ball et en encadrement d'athlètes souffrant de handicaps intellectuels en assistant à une formation Special Olympics.
2. Trouvez des installations adaptées aux besoins de vos athlètes (école, UCJG, église, terrain de jeu, etc.).
3. Procurez-vous le matériel adéquat.
4. Recrutez et orientez des entraîneurs assistants bénévoles.
5. Recrutez du personnel afin d'aider lors du transport des athlètes depuis et jusqu'au lieu d'entraînement.
6. Planifiez au moins deux entraînements par semaine pendant au moins huit semaines avant un tournoi important ou des matchs d'état/nationaux.
7. Planifiez des jeux dirigés et des matchs contre les équipes locales avant les matchs d'état/nationaux.
8. Veillez à ce que tous les athlètes aient un certificat médical d'aptitude avant le premier entraînement.
9. Collectez les certificats médicaux et les autorisations parentales.
10. Établissez les objectifs et élaborer un plan pour la saison.
 - Quelles aptitudes doivent être acquises par vos athlètes avant leur premier match ?
 - Quand introduirez-vous ces aptitudes ?
 - Comment vous appuierez-vous sur elles ?

Programme d'implémentation des concepts de jeu

Le tableau suivant est un exemple de programme saisonnier sur 3 ans pour l'introduction des concepts de jeu. Il a été utilisé avec succès pour l'introduction des concepts de jeu auprès d'athlètes de niveau faible. Le (X) indique ce qui est introduit ou à nouveau mis en avant lors d'une année spécifique.

Concepts	1ère année	2ème année	3ème année
Règle des trois secondes	X	X	X
Changement de paniers à la mi-temps	X	X	X
Technique d'attaque simple	X	X	X
• Ajout d'une option		X	X
• Ajout de deux options			X
Technique de défense simple (attaque et défense)	X	X	X
• Aide (fermer la porte)	X	X	X
		X	X
• Défense en boîte et poursuiveur			X



• Joueur contre joueur			
Contre-attaque			X
Sortie de ballon			
• Remise en jeu de base	X	X	X
		X	X
• Ligne de touche		X	X
• Ligne de fond			X
• Terrain complet			
Lancer franc			
• Positionnement de base	X	X	X
• Se déplacer pour intercepter			X
Entre-deux			
• Technique de base (deux joueurs)	X	X	X
• Se déplacer pour intercepter			X
Blocking out			X



Planification en saison

1. Utilisez les évaluations des aptitudes afin d'identifier le niveau d'aptitude de chaque athlète et d'enregistrer les progrès de chaque athlète tout au long de la saison.
2. Évaluez les capacités de l'équipe :
 - Combien d'athlètes peuvent jouer en un contre un ?
 - Combien d'athlètes peuvent travailler avec des coéquipiers (en deux contre deux) ?
 - Combien d'athlètes peuvent courir et contrôler le ballon (contre-attaque) ?
 - Combien d'athlètes peuvent exercer une pression défensive : sur un demi-terrain et/ou sur un terrain complet ?
3. Concevez un programme d'entraînement sur huit semaines tel que celui suggéré ci-après pour un nouveau programme.
4. Planifiez et modifiez chaque session en fonction de ce qui doit être atteint.
5. Concevez ou utilisez des exercices en fonction de vos besoins :
 - Faites en sorte que les exercices aient un lien direct avec vos techniques offensives et défensives.
 - Maintenez tout le monde occupé.
 - Parlez de façon simple et précise.
 - Insistez sur la technique correcte.
 - Proposez constamment des exercices courts et intenses (pas moins de 30 secondes, pas plus de 10 minutes).
 - Ajoutez des étapes de progression et des contraintes aux exercices courants au fur et à mesure que les aptitudes augmentent.
 - Contribuez à plus d'un aspect du jeu, si possible.
 - Mettez l'accent sur la mise en condition lorsque l'aptitude est apprise.
 - Faites travailler l'attaque et la défense (une des deux techniques peut être mise en avant, mais pas aux dépens de l'autre).
6. Développez les aptitudes en augmentant progressivement la difficulté.
 - Réalisez l'exercice.
 - Réalisez l'exercice un certain nombre de fois.
 - Comptez le nombre de fois où l'exercice est réalisé dans un laps de temps donné.
 - Exigez que l'exercice soit effectué un nombre minimum de fois dans un laps de temps donné.
 - Ajoutez un adversaire et jouez, mais mettez l'accent sur l'exercice et faites respecter les règles.
 - Jouez et atteignez un objectif donné (relatif au temps ou à la fréquence).
 - Ajoutez d'autres joueurs (encouragez la compétition et la coopération).
 - Ajoutez des conditions à respecter dans le jeu.
7. Introduisez des concepts de jeu selon le seuil de préparation et le développement. Modifiez le programme d'implémentation si nécessaire.





Confirmation du programme d'entraînement

Une fois votre site déterminé et évalué, vous êtes prêt pour confirmer votre programme d'entraînement et de compétition. Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux groupes intéressés ci-dessous. Cela peut permettre de sensibiliser la communauté à votre programme de basket-ball Special Olympics.

Représentants des installations
Programme local Special Olympics spécial
Entraîneurs bénévoles
Athlètes
Familles
Médias
Membres de la direction
Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition n'est pas restreint aux zones énumérées ci-après :

Dates
Heures de début et de fin
Zones d'inscription et/ou de rencontre
Numéro de téléphone sur place
Numéros de téléphone des entraîneurs



Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement de basket-ball

Chaque séance d'entraînement doit comprendre les mêmes éléments essentiels. Le temps passé sur chaque élément dépendra de l'objectif de la séance d'entraînement, du moment de la saison et du temps disponible pour une séance spécifique. Les éléments suivants doivent être inclus dans le programme d'entraînement quotidien de l'athlète. Veuillez vous référer aux sections annotées dans chaque zone pour plus d'informations et de conseils sur ces sujets.

Échauffement

25 à 30 minutes

Entraînement pour le développement des aptitudes

15 à 20 minutes

Entraînement fitness ou de remise en forme

15 à 20 minutes

Récupération

15 à 20 minutes

L'étape finale de la planification d'une séance d'entraînement est la conception de ce que l'athlète va effectivement faire. Lors de la création d'une séance d'entraînement, n'oubliez pas d'intensifier progressivement l'activité physique.

Facile à difficile

Lent à rapide

Connu à inconnu

Général à spécifique

Début à fin



Principes de séances d'entraînement efficaces

Maintenez tous les athlètes actifs

Les athlètes doivent être des auditeurs actifs

Établissez des buts clairs et précis

Les athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l'on attend d'eux.

Donnez des instructions claires et concises

Faites des démonstrations — pour une meilleure précision de l'enseignement

Relevez les progrès

Constatez les progrès réalisés avec vos athlètes

Donnez un feedback positif

Mettez en avant et récompensez ce que l'athlète effectue correctement

Variez

Variez les exercices pour éviter l'ennui

Suscitez le plaisir

L'entraînement et la compétition sont amusants — maintenez ce climat détendu pour vos athlètes et vous

Établissez des progressions

On apprend davantage lorsque l'information progresse de :

 Connu à inconnu - découvrir de nouvelles choses avec réussite.

 Simple à complexe — voir que « je » peux le faire

 Général à spécifique — c'est pour cette raison que je travaille si dur

Prévoyez une utilisation maximale des ressources

Utilisez ce dont vous disposez et improvisez pour le matériel que vous n'avez pas — faites preuve de créativité

Tenez compte des différences individuelles

Les athlètes, les rythmes d'apprentissage et les capacités sont différents



Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités conformément à votre plan d'entraînement.

Lorsque cela est possible, faites préparer tout le matériel et tous les postes avant l'arrivée des athlètes.

Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.

Passez en revue avec tout le monde le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.

Modifiez le programme en fonction des conditions météorologiques, des installations ou afin de l'adapter aux besoins des athlètes.

Changez d'activité avant que les athlètes ne s'ennuient et ne soient plus intéressés.

Organisez des exercices et des activités brefs de sorte que les athlètes ne s'ennuient pas.

Occupez tout le monde avec un exercice, même s'il consiste à se reposer.

Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut être stimulante et amusante, en faisant en sorte que, à la fin de l'entraînement, les athlètes attendent avec impatience la prochaine séance.

Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.

Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.



Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Même si les risques peuvent être réduits, les entraîneurs doivent s'assurer que les athlètes connaissent, comprennent et évaluent les risques du basket-ball. La sécurité et le bien-être des athlètes sont la principale préoccupation de l'entraîneur. Le basket-ball n'est pas un sport dangereux, mais des accidents surviennent lorsque les entraîneurs oublient de prendre des précautions de sécurité. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de réduire les cas de blessures en garantissant des conditions de sécurité.

1. Établissez des règles claires de comportement lors du premier entraînement et appliquez-les.
2. Ne faites pas de gestes avec les mains.
3. Écoutez l'entraîneur.
4. Lorsque vous entendez le sifflet, arrêtez, regardez et écoutez.
5. Demandez à l'entraîneur la permission de quitter le terrain.
6. Assurez-vous que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement.
7. Vérifiez votre kit de premiers secours ; réapprovisionnez-le selon les besoins.
8. Identifiez le téléphone accessible le plus proche pendant l'entraînement.
9. Veillez à ce que les vestiaires et/ou les toilettes soient disponibles et propres pendant l'entraînement.
10. Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.
11. Ne laissez pas les athlètes jouer avec une montre, des bracelets ou des bijoux, notamment des boucles d'oreille.
12. Faites-leur faire des exercices d'étirement appropriés après l'échauffement au début de chaque entraînement.
13. Proposez des activités qui améliorent également les niveaux généraux de santé physique. Des athlètes en bonne condition physique sont moins susceptibles de se blesser.
14. Assurez la sécurité de la zone. Réparez les panneaux gauches ou les trous sur le sol, retirez les objets saillants des murs, etc. susceptibles de blesser. Se contenter de dire aux athlètes d'éviter les obstacles ne suffit pas.
15. Parcourez le terrain pour vérifier que les conditions sont sûres. Le sol doit être propre, l'éclairage adéquat et un rembourrage prévu, selon besoin. Tout matériel ou obstacle inutile et tout objet meuble doit être retiré.
16. Identifiez une zone sûre où les ballons de basket peuvent être rangés pendant l'entraînement. Les zones sûres doivent se trouver au moins à deux mètres sur le côté du terrain ou au-delà. Les ballons de basket non-utilisés peuvent être placés dans des sacs à ballons et rangés à cet endroit.
17. Vérifiez que les ballons de basket sont bien gonflés et ne comportent pas de parties lâches.
18. Vérifiez les paniers et les filets.
19. Encouragez les athlètes à porter des genouillères, des orthèses pour le genou, des coquilles, des cordons de lunettes et des protège-dents, selon besoin. Certains athlètes ont besoin de ces protections supplémentaires.
20. Encouragez les athlètes à porter des vêtements confortables, portés amples, une ou deux paire(s) de chaussettes blanches en coton ou en mélange coton et des chaussures de sport lacées et correctement ajustées.
21. Regroupez de façon homogène les athlètes aux physiques similaires pour organiser des matchs et des activités telles que les un contre un, les jeux dirigés, le mini basket-ball, etc.
22. Proposez un enseignement individuel, en particulier aux athlètes de niveau inférieur.
23. Prévoyez toujours au moins deux entraîneurs à chaque entraînement et à chaque match afin de proposer :
 - Un encadrement individuel aux athlètes les plus faibles
 - Un encadrement en un contre deux aux athlètes de niveau inférieur
 - Un encadrement en un contre trois aux athlètes de niveau moyen
 - Un encadrement en un contre quatre aux athlètes de niveau supérieur



Compétitions d'entraînement de basket-ball

Plus on fait de compétition, meilleur on devient. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Élargissez ou ajoutez à votre programme autant d'occasions de compétition que possible. Nous avons fourni quelques suggestions ci-dessous :

1. Accueillez des matchs de basket-ball dans le cadre des programmes locaux.
2. Demandez au lycée local si une compétition d'entraînement peut être organisée entre vos athlètes et ses équipes.
3. Rejoignez la ligue, le club et/ou l'association de basket-ball de la communauté locale.
4. Créez votre propre ligue ou club de basket-ball dans votre communauté.
5. Organisez chaque semaine des matchs de basket-ball à domicile pour la région.
6. Récupérez le matériel et les dossards de compétition à la fin de chaque séance d'entraînement.



Exemple de session d'entraînement

En général, les athlètes Special Olympics suivent une routine d'entraînement simple et bien structurée. Une routine structurée peut constituer une expérience positive pour les athlètes Special Olympics car elle propose familiarité, stabilité et cohérence. De plus, un programme organisé, préparé avant l'arrivée de l'entraîneur sur site, permettra à ce dernier d'utiliser au mieux le temps restreint qui lui est alloué. Il aidera également l'entraîneur principal à organiser et à communiquer les responsabilités avec les entraîneurs assistants. Chaque séance d'entraînement doit comporter les éléments suivants :

- Échauffement
- Étirements
- Techniques précédemment enseignées
- Nouvelles techniques
- Expérience de la compétition
- Entraînement de conditionnement physique
- Récupération
- Feedback sur les performances

Le temps consacré à chaque élément variera en fonction de plusieurs facteurs :

1. Avancement de la saison — davantage d'entraînements aux aptitudes sont proposés plus tôt dans la saison. En revanche, davantage d'expériences de la compétition sont proposées plus tard dans la saison.
2. Niveau d'aptitude — un entraînement approfondi des aptitudes précédemment enseignées est nécessaire pour les athlètes de niveau inférieur.
3. Nombre d'entraîneurs — plus le nombre d'entraîneurs présents est important, meilleure est la qualité de l'enseignement individuel proposé et plus les progrès constatés sont considérables.
4. Temps d'entraînement total disponible — davantage de temps est consacré à de nouvelles aptitudes lors d'une séance de 2 heures que lors d'une séance de 90 minutes.

Un programme d'entraînement de 90 minutes recommandé avec des conseils d'entraînement est décrit dans la colonne suivante.

1. Échauffement et étirements (20 à 25 minutes)
 - Assurer la sécurité du terrain.
 - Fournir un ballon de basket à chaque athlète, si possible.
 - Commencer par un cri de guerre.
 - Utiliser un ballon de basket autant que possible.
 - Proposer des activités de jeu de jambes.
 - Étirer chaque groupe de muscles.
 - Une fois la routine apprise, demander aux athlètes d'effectuer les étirements pendant que les entraîneurs proposent une aide individuelle, le cas échéant.
2. Aptitudes de base (15 à 20 minutes)



- Passer en revue les aptitudes précédemment apprises.
 - Présenter la nouvelle aptitude enseignée lors de cette séance d'entraînement.
 - Proposer une démonstration simple et significative.
 - Guider et aider physiquement les athlètes de niveau inférieur, selon besoin.
3. Expérience de la compétition (20 à 30 minutes)
- Après la présentation des aptitudes, les athlètes apprennent en jouant. Le jeu est la meilleure façon d'apprendre car il s'agit d'une opportunité d'appliquer ces aptitudes.
 - Les mini matchs (mini basket-ball) permettent d'apprendre les règles de base et d'acquérir une bonne compréhension du jeu.
 - Les jeux dirigés enseignent les positions de base et le jeu en lui-même.
 - Utiliser l'« arrêt de jeu » pour arrêter de temps en temps le match et insister sur les techniques correctes.
 - Le travail d'équipe et les efforts doivent être reconnus et encouragés.
 - Toujours laisser au moins 10 minutes de jeu libre pendant lesquelles l'entraîneur ne dit rien, mais applique les règles du jeu.
4. Récupération et communication d'équipe (5 minutes)
- Courir doucement, marcher et s'étirer.
 - Commenter la séance d'entraînement pendant que les athlètes récupèrent.
 - Insister de manière positive sur ce qu'ils ont bien fait. Reconnaître la contribution de chaque personne.
 - Terminer par un cri de guerre.



Sélectionner les joueurs d'une équipe

La clé de la formation réussie d'une équipe classique Special Olympics ou Sports Unifiés® Special Olympics est la sélection des bons membres. Voici quelques considérations de base.

Regroupement par aptitudes

Les équipes de basket-ball Sports Unifiés et Special Olympics classiques enregistrent de meilleurs résultats lorsque tous les membres de l'équipe possèdent des aptitudes sportives similaires. En Sports Unifiés, les partenaires aux aptitudes bien supérieures à celles de leurs coéquipiers auront la possibilité de prendre le contrôle de la compétition ou de s'adapter au niveau des autres en ne jouant pas à la hauteur de leur potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d'interaction et de travail en équipe sont réduits et on ne produit pas une vraie expérience de compétition.

Regroupement par âge

Les âges de tous les membres de l'équipe doivent être rapprochés :

Les écarts ne doivent pas dépasser 3 à 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins.

Ils ne doivent pas dépasser 10 à 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus.

Par exemple, en basket-ball, un joueur de 8 ans ne doit pas jouer avec, ni être confronté à un athlète de 30 ans.



Créer une implication significative dans les Sports Unifiés®

Sports Unifiés® adhère à la philosophie et aux principes de Special Olympics. Lors de la sélection de votre équipe Sports Unifiés, il s'agit de parvenir à une implication significative au début, pendant et à la fin de la saison sportive. Les équipes Sports Unifiés sont organisées pour permettre une implication significative de tous les athlètes et partenaires. Chaque membre de l'équipe doit jouer un rôle et avoir l'occasion de contribuer à l'équipe. L'implication significative se traduit aussi par la qualité d'interaction et de compétition au sein d'une équipe Sports Unifiés. Permettre l'implication significative de tous les membres de l'équipe crée une expérience positive et gratifiante pour chacun.

Indicateurs d'une implication significative

Les membres de l'équipe concourent sans faire courir à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.

Les membres de l'équipe concourent en respectant les règles de la compétition.

Les membres de l'équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l'équipe.

Les membres de l'équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d'autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.

On ne peut pas parler d'implication significative lorsque certains membres de l'équipe

Ont des aptitudes sportives supérieures aux autres coéquipiers.

Agissent plus comme entraîneurs sur le terrain que comme des coéquipiers.

Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.

Ne s'entraînent ou ne pratiquent pas régulièrement et ne se présentent que le jour de la compétition.

Réduisent gravement leur niveau d'aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.



Évaluation des aptitudes en basket-ball

Le tableau d'évaluation des aptitudes sportives est une méthode systématique utile pour la détermination des compétences d'un athlète. La Carte d'évaluation des aptitudes en basket-ball a été conçue pour aider les entraîneurs à déterminer le niveau de compétences des athlètes en basket-ball avant le début de leur participation. Les entraîneurs trouveront en cette évaluation un outil utile pour plusieurs raisons :

1. Aider l'entraîneur à déterminer avec les athlètes à quelles épreuves ils prendront part
2. Établir les zones d'entraînement de base des athlètes
3. Aider les entraîneurs à regrouper les athlètes présentant des aptitudes similaires en équipes d'entraînement
4. Évaluer la progression des athlètes
5. Participer à la planification de l'entraînement quotidien des athlètes

Avant de réaliser l'évaluation, l'entraîneur doit effectuer l'analyse suivante en observant l'athlète.

Se familiariser avec chacune des tâches énumérées dans les aptitudes principales

Visualiser précisément chaque tâche

Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l'exercice

Lorsqu'ils réaliseront l'évaluation, les entraîneurs auront plus de facilité à obtenir la meilleure analyse possible de leurs athlètes. Toujours commencer par expliquer l'aptitude que vous aimeriez observer. Lorsque cela est possible, faites une démonstration de l'aptitude.

Carte d'évaluation des aptitudes en basket-ball Special Olympics

Nom de l'athlète

Date

Nom de l'entraîneur

Date

Instructions

1. Utilisez cet outil au début de la saison d'entraînement/compétition pour établir le niveau d'aptitude de départ de l'athlète.
2. Faites réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète.
3. Si l'athlète réalise correctement l'exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l'aptitude pour indiquer que l'exercice a été bien effectué.
4. Programmez des sessions d'évaluation dans votre programme.



5. Les athlètes peuvent effectuer les exercices dans n'importe quel ordre. Les athlètes ont accompli cette liste quand tous les éléments ont été réalisés.

Dribbles

Essaye de dribbler un ballon de basket, quelle que soit la technique.

Dribble le ballon, quelle que soit la technique, avec au moins trois rebonds d'affilée.

Dribble le ballon à une main en effectuant plus de trois rebonds d'affilée sans se déplacer.

Dribble le ballon avec la main opposée en effectuant plus de trois rebonds d'affilée sans se déplacer.

Dribble le ballon à une main, puis avec l'autre en effectuant trois rebonds d'affilée à chaque fois, sans s'arrêter ni se déplacer.

Dribble le ballon à une main en effectuant dix pas vers l'avant en marchant.

Dribble le ballon à une main en effectuant vingt pas vers l'avant en courant.

Dribble le ballon avec une main en se déplaçant dans n'importe quelle direction (vers l'avant, l'arrière ou le côté).

Jeu de passes

Essaye de passer un ballon de basket.

Passes le ballon, quelle que soit la technique, dans n'importe quelle direction.

Passes le ballon, quelle que soit la technique, vers une cible déterminée.

Réalise une passe à deux mains de la poitrine dans n'importe quelle direction.

Réalise une passe à deux mains de la poitrine vers une cible déterminée.

Réalise une passe à terre vers une cible déterminée.

Réalise une passe à deux mains par-dessus la tête vers une cible déterminée.

Réalise une passe en cloche vers une cible déterminée.

Réalise une passe de base-ball vers une cible déterminée.

Participe à des exercices de passes en équipe.



Attrapé

Essaye d'attraper un ballon de basket, quelle que soit la technique.

Attrape le ballon, quelle que soit la technique.

Attrape une passe à terre avec les bras et la poitrine.

Attrape une passe à terre avec les mains uniquement.

Attrape une passe de la poitrine avec les bras et la poitrine.

Attrape une passe de la poitrine avec les mains uniquement.

Essaye d'attraper une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant.

Attrape une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant.

Attrape une passe, avec les mains uniquement, en se déplaçant.

Tir

Essaye de tirer un ballon de basket en direction du panier.

Touche le panneau après un tir à l'arrêt à une main.

Met un panier après un tir à l'arrêt à une main.

Touche le panneau après un tir en course.

Met un panier après un tir en course.

Touche le panneau après un tir en suspension.

Met un panier après un tir en suspension.

Prise de rebonds

Essaye d'attraper un ballon de basket, quelle que soit la technique, envoyé en l'air.

Attrape un ballon envoyé en l'air.

Essaye d'attraper un ballon, quelle que soit la technique, qui rebondit sur le panneau.



Suit le ballon lorsqu'il est tiré en direction du panier.

Se tourne pour être face au panier et prend une position indiquant qu'il est prêt à capter le rebond.

Attrape le ballon, quelle que soit la technique, après qu'il a rebondi sur le panneau et une fois au sol.

Attrape le ballon avec les mains uniquement après qu'il a rebondi sur le panneau et une fois au sol.

Attrape le ballon en l'air avec les mains uniquement après qu'il a rebondi sur le panneau.

Participe à des exercices de prise de rebonds d'équipe.

Jeu d'équipe

Essaye de participer aux exercices de jeu d'équipe.

Participe, de quelque manière que ce soit, à un exercice de jeu d'équipe offensif.

Participe, de quelque manière que ce soit, à un exercice de jeu d'équipe défensif.

Démontre une connaissance des bases du jeu d'équipe offensif.

Démontre une connaissance des bases du jeu d'équipe défensif.

Participation

Essaye de participer à un programme d'entraînement de basket-ball.

Participe, de quelque manière que ce soit, à un programme d'entraînement de basket-ball.

Participe de sa propre initiative à un programme d'entraînement de basket-ball.

Participe à des entraînements de basket-ball au moins trois fois par semaine.

Participe à des activités d'équipe.

Démontre une connaissance des règles de base du basket-ball.



Évaluation des aptitudes des athlètes et adaptation aux épreuves

Il est important d'encourager les athlètes et de leur offrir une opportunité de choisir les sports et les épreuves qui leur conviennent. Cependant, la santé et la sécurité de tous les athlètes sont d'une importance capitale. Les sports et les épreuves doivent constituer des opportunités sûres, riches et stimulantes pour l'ensemble des athlètes. Par exemple, si le nombre d'athlètes est suffisant, le basket-ball en fauteuil est un sport tout à fait adapté aux athlètes non-ambulateurs. Néanmoins, lorsque le nombre limité d'athlètes ne permet pas de constituer des équipes complètes pour organiser un match en 5 contre 5, les entraîneurs doivent aider les athlètes en les invitant à consulter les programmes communautaires.

Le basket-ball en fauteuil, en 3 contre 3 sur demi-terrain, les compétitions des techniques individuelles, les dribbles rapides et/ou les techniques d'équipe s'adaptent parfaitement aux athlètes en fauteuil roulant.

Le basket-ball en fauteuil, les compétitions des techniques individuelles, les dribbles rapides et/ou les techniques d'équipe s'adaptent parfaitement aux athlètes souffrant d'un handicap physique.

Le basket-ball en 3 contre 3 sur demi-terrain, les compétitions des techniques individuelles, les dribbles rapides et/ou les techniques d'équipe s'adaptent parfaitement aux athlètes souffrant d'un handicap visuel.

Il est important pour l'entraîneur d'envisager la compétition pour laquelle chaque athlète doit s'entraîner.

Dribbles rapides

Adaptés aux athlètes non-ambulateurs et de niveau très faible.

Compétition des techniques individuelles

Adaptée aux athlètes très peu réactifs, incapables de dribbler le ballon sur plus de 10 mètres, ne se déplaçant pas pour attraper le ballon, même lorsque ce dernier se déplace lentement et ne participant pas de façon active.

Basket-ball et techniques d'équipe

Adapté aux athlètes non-ambulateurs, de niveau faible et capables de passer le ballon et de l'attraper.

Basket-ball en 3 contre 3

Adapté aux athlètes capables de dribbler un ballon sur au moins 10 mètres, de le passer, de l'attraper, de tirer en course, de poursuivre un ballon en mouvement et de faire la différence entre ses coéquipiers et ses adversaires.

Convient également si les installations sont restreintes, si la mise à disposition d'un demi-terrain est plus probable ou si l'utilisation d'un demi-terrain est plus courante au sein de la communauté.



Basket-ball en 5 contre 5 sur terrain complet

Adapté aux athlètes qui possèdent de bonnes aptitudes de base, une bonne compréhension des règles et des tactiques de base du jeu et de l'endurance.

Basket-ball Sports Unifiés

Adapté aux athlètes de plus haut niveau.



Relevé des performances quotidiennes

Le Relevé des performances quotidiennes a été conçu pour l'entraîneur afin qu'il consigne précisément les performances quotidiennes des athlètes pendant leur apprentissage d'une aptitude sportive. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes.

1. Le relevé devient une documentation permanente des progrès de l'athlète.
2. Le relevé aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète.
3. Le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la session d'enseignement et d'entraînement réelle, car il peut décomposer les aptitudes en tâches spécifiques, plus petites, conformes aux besoins spécifiques de chaque athlète.
4. Le relevé permet à l'entraîneur de choisir les bonnes méthodes et conditions d'enseignement des aptitudes et les critères d'évaluation des performances de l'athlète.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

Dans la partie supérieure du relevé, l'entraîneur inscrit son nom, le nom de l'athlète et l'aptitude de basket-ball sur laquelle travaille l'athlète. Si plusieurs entraîneurs travaillent avec l'athlète, ils doivent inscrire leurs dates d'intervention à côté de leur nom.

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, des intérêts et des capacités mentales et physiques de l'athlète. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser. L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche. On notera chaque aptitude supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé l'aptitude précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les aptitudes concernées. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une aptitude proposée, l'entraîneur pourra la décomposer en tâches plus courtes, ce qui permettra à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise

Après avoir saisi l'aptitude, l'entraîneur doit ensuite décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière dont l'athlète doit réaliser un exercice. Par exemple, « avec une démonstration et une aide ». L'entraîneur doit toujours travailler en supposant que les conditions ultimes dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide ». Par conséquent, il n'est pas contraint d'inscrire ces conditions dans le relevé à côté de l'entrée relative à l'aptitude. Idéalement, l'entraîneur doit organiser les aptitudes et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude doit être maîtrisée. L'entraîneur doit déterminer une norme qui s'adapte de manière réaliste aux capacités physiques et mentales de l'athlète. Par exemple, « réaliser trois lancers francs consécutifs 60 % du temps ». Compte tenu de la diversité des aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes d'instruction pendant cette période pour arriver au point où l'athlète réalise l'exercice selon les instructions et sans aide. Afin d'établir un programme régulier pour l'athlète, l'entraîneur doit consigner les dates auxquelles il travaille sur des tâches particulières et doit inscrire les méthodes d'enseignement utilisées à ces dates.



Tenue de basket-ball

Pour s'entraîner et participer à une compétition dans de bonnes conditions, quel que soit le sport pratiqué, un athlète doit porter une tenue de sport adaptée. Une tenue et du matériel inappropriés peuvent avoir une influence sur l'aptitude d'un athlète à se déplacer ainsi qu'à jouer son match. Des chaussures délacées, mal ajustées et aux semelles lisses, des lunettes sans cordon et des bijoux sont dangereux non seulement pour l'athlète qui les porte, mais également pour les autres joueurs. Un athlète vêtu d'un uniforme et de chaussures de basket-ball attrayants et bien ajustés se sentira bien, aura l'impression de faire partie d'une équipe et aura tendance à mieux jouer.

Tous les compétiteurs doivent porter une tenue de basket-ball appropriée. En tant qu'entraîneur, discutez des types de vêtements de sport acceptables et non-acceptables pour l'entraînement et la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements bien ajustés, ainsi que des avantages et des inconvénients de certains types de vêtements portés durant l'entraînement et les compétitions. Par exemple, les jeans et les shorts en jean ne constituent une tenue de basket-ball correcte pour aucune épreuve. Expliquez que les athlètes ne peuvent pas enregistrer les meilleures performances s'ils portent des jeans qui restreignent leurs mouvements. Emmenez vos athlètes assister à des séances d'entraînement ou à des compétitions de basket-ball collégiennes ou secondaires et insistez sur la tenue portée. Vous pouvez même montrer l'exemple en portant la tenue appropriée lors des sessions d'entraînement et des compétitions, et en ne récompensant pas les athlètes qui ne viennent pas correctement habillés pour s'entraîner et/ou participer à une compétition.

Maillots

Les maillots d'entraînement doivent être de type T-shirt ou sans manche. Les maillots doivent être conçus en matière légère, confortables et permettre une bonne liberté de mouvement au niveau des épaules. Pour les compétitions, l'athlète doit porter un maillot propre uniforme (également avec ou sans manche(s)) comportant un numéro sur la poitrine et le dos. Consultez les règles relatives à la taille des numéros. Le maillot doit être correctement ajusté et assez long pour être rentré dans le short.

Shorts

Le short doit être conçu en matière légère, comporter une ceinture élastique et permettre une bonne liberté de mouvement au niveau des hanches et des cuisses.

Chaussettes

Les chaussettes peuvent être de n'importe quelle longueur et conçues dans n'importe quelle matière. Une à deux paires de chaussettes en coton ou en mélange coton blanches, correctement ajustées sont recommandées pour éviter les ampoules.

Chaussures

Les chaussures sont les vêtements les plus importants pour l'athlète. Elles doivent être munies d'une semelle bien adhérente. De plus, elles doivent parfaitement s'ajuster à la cheville de l'athlète tout en laissant suffisamment d'espace aux orteils afin d'éviter les ampoules. Des chaussures de sport montantes sont recommandées car elles offrent à l'athlète le meilleur maintien des chevilles et des pieds. Un renfort de talon et un soutien de voûte plantaire solides ainsi qu'une semelle rembourrée sont caractéristiques de chaussures de sport de qualité. Les chaussures aux semelles noires doivent être évitées car elles laissent des traces sur certains terrains.

Genouillères

Les genouillères, les coudières et les cordons de lunettes offrent une protection supplémentaire et aident à éviter les blessures. Des orthèses de genou peuvent également être portées, à condition qu'elles soient correctement recouvertes.

Survêtements

Des survêtements sont nécessaires pour s'échauffer avant un entraînement ou un match de basket-ball et pour rester échauffé après l'entraînement ou le match. Les survêtements ne doivent pas être



portés pendant un entraînement ou un match en raison du poids supplémentaire qu'ils représentent et parce qu'ils peuvent engendrer une sudation importante. Un pantalon et un sweat-shirt en coton de grammage moyen constituent un survêtement tout à fait adapté et peu onéreux.

Bandeaux

Des bandeaux, des bandes élastiques ou des rubans sont nécessaires pour des raisons de sécurité lorsque l'athlète a besoin de se dégager les cheveux du visage. Selon les règles, les pinces métalliques et les pinces à cheveux sont interdites.

Conseils d'entraînement

Affichez et discutez des types de vêtements autorisés pour jouer au basket-ball. Discutez de l'importance de porter des vêtements correctement ajustés.

Soulignez les avantages et les inconvénients des divers types de vêtements.

Emmenez les athlètes assister à un match de basket-ball et insistez sur les vêtements portés par les athlètes.

Impliquez les athlètes dans la conception d'un uniforme pour l'équipe.



Matériel de basket-ball

Il est important pour les athlètes d'être capable de savoir et de comprendre comment le matériel fonctionne et dans quelle mesure il influence leurs performances. Demandez à vos athlètes de nommer chaque élément d'équipement lorsque vous le montrez, et d'indiquer, pour chacun, son utilisation.

Un matériel et une utilisation corrects sont essentiels pour la sécurité ainsi que pour l'enseignement. De plus, les entraîneurs doivent vérifier le matériel régulièrement et réaliser une maintenance préventive afin de garantir la sécurité.

Des ballons de basket recouverts de caoutchouc sont en général utilisés lors des entraînements, des matchs et au quotidien. Ils sont particulièrement adaptés à une utilisation en extérieur. Les ballons de basket en cuir sont recommandés pour les compétitions en intérieur. Les ballons de basket doivent être inspectés régulièrement afin de vérifier qu'ils sont correctement gonflés et qu'ils ne comportent pas d'éventuels défauts. Des ballons de basket sont disponibles en poids et taille officiels (76 cm) et en taille junior (71 cm).

Chaque athlète a besoin d'un ballon de basket. Les athlètes ne peuvent améliorer leurs performances que s'ils s'entraînent fréquemment avec un ballon de basket. De plus, les athlètes de la division junior et les femmes doivent utiliser un plus petit ballon de basket. La plus petite taille du ballon de basket permet à ces athlètes de dribbler, de passer, d'attraper et de tirer plus facilement. Ce ballon favorise également une meilleure technique.

Apportez une petite pompe à air et un ou deux pointeau(x) à aiguille sur le site d'entraînement. Ils peuvent être nécessaires et ne pas être mis à disposition sur le site.

Des dossards ou des maillots amples sont essentiels pour aider les athlètes à distinguer leurs coéquipiers des adversaires. Les athlètes débutants Special Olympics peuvent avoir beaucoup de difficultés à effectuer cette distinction à moins que les deux équipes ne soient clairement différenciées par l'utilisation de dossards aux couleurs vives. Si possible, ces dossards doivent être assez larges pour être glissés le long du corps, plutôt qu'ajustés, de sorte qu'ils soient plus faciles à enfiler et à enlever. Leur matière doit être légère et il serait approprié qu'elle comporte des mailles.

Des cônes ou des indicateurs de marquage en plastique sont utiles pour délimiter les zones d'évaluation des aptitudes et les épreuves des Compétitions des techniques individuelles. Les cônes en plastique de 22,5 cm (9 pouces) sont bon marché, durables et plus faciles à utiliser que les plus gros cônes de marquage.

Une craie est utilisée pour marquer les zones sur les surfaces extérieures ou pour dessiner les techniques de jeu au sol ou sur un tableau noir. Du ruban adhésif peut être utilisé pour marquer des zones spécifiques sur le sol comme pour les Compétitions des techniques individuelles et les Tests d'évaluation des aptitudes. Des X marqués au sol peuvent indiquer les positions défensives pendant un jeu d'équipe.

Un sifflet ne remplace pas les ordres verbaux. Cependant, il est essentiel pour les athlètes de répondre aux coups de sifflet étant donné qu'ils sont utilisés par les arbitres pendant les matchs. Il peut être enseigné aux athlètes que le coup de sifflet signifie Arrêter, Regarder et Écouter. De plus, il aide à enseigner aux athlètes l'habitude du mouvement constant.

Un porte-bloc avec un programme de séance d'entraînement est prévu à plusieurs fins. Une fois une séance d'entraînement commencée, les exercices suivants sont facilement oubliés. La présence d'un porte-bloc avec le programme d'entraînement constituera une aide considérable pour l'entraîneur en ce qui concerne : l'organisation de l'entraînement, la communication des informations à ses entraîneurs assistants, la concentration sur le travail à accomplir et le contrôle de la progression.



Conseils d'entraînement

Les entraîneurs doivent enseigner aux athlètes à bien prendre soin des ballons de basket. Par exemple, ils doivent être nettoyés et séchés après toute utilisation en extérieur. Évitez de donner un coup de pied dans les ballons, de vous asseoir sur ces derniers et rangez-les toujours dans un endroit sec et sûr.