|  |  |
| --- | --- |
| **CA: 4** | **APSA : BASKET-BALL (CQ)** |
| **Effets *ou* *repères de performance*** | → Ils correspondent aux critères **d’efficacité** **tactiques, techniques, cognitifs, physiologiques et sociaux** d’une équipe en **attaque et en défense**   * Conservation du ballon et possibilité de tirs en situations favorables (pertes de ballons…) / récupération du ballon * Placement et déplacements des joueurs (courses et jeu sans ballon (ex : écrans)) * Rythme et circulation du ballon (joue-t-on assez vite ?) * Rôles des joueurs et réactivité (qui remonte le ballon, y-a-t-il des rôles bien définis ?) * Adaptation aux changements de défenses adverses (tout-terrain, « presse », individuelles, zones) / changements d’attaques * Techniques avec le ballon : adresse et finition (ex : tirs en courses en fin de contre-attaque), qualité des passes et des dribbles * Engagement physique, vitesse et endurance des joueurs (envie, motivation, ex : dépassement de soi au rebond) * Choix, lucidité et prise de décisions des joueurs * Solidarité, entraide, cohésion de groupe.   → Lors des **phases de jeu** suivantes :   * Remontée de balle, * Contre-attaques, * Jeu de transition, * Jeu placé, * Rebonds offensifs/défensifs, * Moments spéciaux (lancers-francs, remise en jeu, violation…) |
| **Exemple de ressentis**  ***(« langage élève »***  **= traduction enseignant)** | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Mon équipe en attaque :** | | | | | | | | *« On ne franchi jamais la ligne médiane »*  = N’arrive pas à remonter la balle efficacement | *« On perd tout le temps le ballon »*  = N’arrive pas à conserver et faire circuler la balle efficacement | *« On revient trop tard en défense »*  = N’arrive pas à s’adapter à la défense proposée par l’adversaire (jeu rapide ou jeu posé par exemple) | *« On ne tire jamais, ou alors on force le tir »*  = N’arrive pas à trouver des solutions de tirs proche du panier adverse | *« On panique avec le ballon, on perd tous nos ballons »*  = Manque de fondamentaux techniques (adresses, passes ajustées, fixation, dribbles efficaces) | *« On ne court pas assez, on dort, on n’est pas à fond »*  = Manque de capacités physiques et de rythme | *« Certains ne courent pas… »*  = Manque d’envie, de motivation, de solidarité | | **Mon équipe en défense :** | | | | | | | | *« On se fait passer à chaque fois »*  = N’arrive pas à gêner la remontée de balle | *« On se fait écraser… »*  = N’arrive pas à gêner la circulation de ballon sur attaque placée | *« On a pris trop de points d’un coup »*  = N’arrive pas à s’adapter aux changements d’attaque de l’équipe adverse | *« Ils sont toujours tous seuls en dessous »*  = Facilite trop les tirs de proches du panier. | *« On se fait dribbler à chaque fois, on est perdu »*  = Manque de fondamentaux individuels  (connaissance de son joueur…) | *« Ils sont trop rapides pour nous »*  = Manque de capacités physiques et de rythme | *« Je suis tout seul en défense… »*  = Manque d’envie, de motivation, de solidarité | | **Un ressenti peut correspondre à plusieurs points positifs ou négatifs des repères de la performance (observables). Et inversement, un problème sur un observable peut se traduire par plusieurs ressentis personnels et/oui collectifs.** | | | | | | | |
| **Paramètres *sur lesquels pourra « jouer » l’élève*** | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Paramètres pour organiser mon entraînement en attaque :** | | | | | | | | **Remontée de balle**  → Surnombre offensif  → Jeux dans couloirs / espaces / rôles | **Circulation de balle**  → Surnombre offensif  → techniques de passes et jeu à 2 jeu à 3  → écrans et jeu sans ballon | **S’adapter à la défense**  → temps : augmenter le temps de prise d’informations et décisions | **Solutions de tirs faciles**  → surnombre offensif  → jeu à 2 et à 3,  → alternance jeu direct / jeu indirect  → favoriser la contre-attaque | **Fondamentaux techniques**  → routines avec variables type « cascade »  → répétition gestuelle  → diminution des pouvoirs défensifs | **Capacités physiques et rythme**  → Echauffement longs  → varier l’opposition et les rapports de force  → parcours techniques | **Motivation et solidarité**  → varier les temps de compétition avec et sans adversaires directs (ex : concours de shoots)  → favoriser les temps de discussion et de coaching  → responsabilisation | | **Paramètres pour organiser mon entraînement en défense :** | | | | | | | | **Gêner la remontée de balle**  → REGLEMENT  Règles des 8 secondes (5sec ?)  → placements et rôles des joueurs | **Gêner la circulation de ballon**  → ESPACE : le « triangle » défensif en 1c1 avec passeur  → règles des 24 secondes | **S’adapter aux changements d’attaque**  → Comptabilisation des défenses réussies sur 10 attaques avec changements imposés | **Tirs proches du panier**  → apprentissage d’une défense de zone  → apprendre à changer de joueur en 2c2 | **Fondamentaux individuels**  → 1c1 , 1c1 avec passeur  → situations de jeu à 2 avec écrans | **Capacités physiques et rythme**  → travail en 1c1  → 3c3 ½ terrain  → parcours individuels | **Motivation et**  **Solidarité**  → valorisation de la défense en match (obj. = avoir le moins de panier marqués) | | De manière générale les paramètres utilisés sont axés autour de :  - la GESTION DU RAPPORT de FORCE (augmentation/diminution du nombre d’attaquants ou des défenseurs, du pouvoir des att. ou déf.)  - la REPETITION de GESTES TECHNIQUES  - la MODELISATION de PHASES de JEU  - La GESTION des ESPACES et des DUREES | | | | | | | |
| ***Registres de régulation de soi*** | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Solutions personnelles pour réussir – auto-consignes en attaque :** | | | | | | | | **Remontée de balle**  → Je lève plus la tête  → Occupons les 3 couloirs  → je limite les dribbles  → Je fixe mon adv. avant de donner | **Circulation de balle**  → Je priorise la passe  → j’utilise le « passe-et-va »  → « On se fait des écrans »  → « après chaque passe je dois faire quelque chose » | **S’adapter à la défense**  → J’annonce à mes coéquipiers les changements de défense adverse.  → Je discute et analyse le jeu de l’adversaire | **Solutions de tirs faciles**  → Je cherche les paniers faciles  → j’essaye d’enchaîner les actions,  → je cherche des solutions (partenaires démarqués) proche du panier  → j’essaye de jouer vite vers l’avant | **Fondamentaux techniques**  → je me fixe des objectifs de travail simples et réalisables  → Je me motive et note mes résultats  → je travaille mes points faibles et mes points forts, sans oublier de me faire plaisir | **Capacités physiques et rythme**  → à la fin de l’échauffement je dois arriver à une intensité proche de celle du match  → je m’entraîne à tire en situation de match (essoufflé)  → J’accepte la contrainte et la répétition pour progresser | **Motivation et solidarité**  → je motive mes camarades  → je rassure mes camarades  → je relève le positif lors des rencontres | | **Solutions personnelles pour réussir – auto-consignes en défense :** | | | | | | | | **Gêner la remontée de balle**  → Je stoppe le ballon rapidement  → je connais mon joueur ou mon poste en défense | **Gêner la circulation de ballon**  → je me place entre mon adv. Et le ballon  → je cherche sans arrêt à gêner les passes. | **S’adapter aux changements d’attaque**  → Je favorise les moments d’échange avec mes partenaires( temps-morts) | **Tirs proches du panier**  → Je suis alerte, semi-fléchi, j’occupe bien ma zone…  → je suis mon joueur, je « ferme la raquette » | **Fondamentaux individuels**  → Je m’entraine au 1c1  → j’accepte ce rôle particulier mais fondamental de défenseur | **Capacités physiques et rythme**  → je travaille ma tonicité  → je travaille mon explosivité  → je travaille avec arbitrage ferme | **Motivation et**  **Solidarité**  → J’encourage mes coéquipiers, j’annonce les changements de joueurs, je montre l’exemple. | |