|  |  |
| --- | --- |
| **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**→ REGLEMENTRègles 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. |

 |