

La **Commission Mini du CD44** te propose un nouvel échauffement avant le match ! Au programme : des mouvements, un parcours sans ballon et un défi en équipe.

L'objectif ? **Apprendre à mieux bouger pour mieux jouer au basket !** Courir, sauter, changer de direction et garder l'équilibre sont autant de choses à apprendre en s'amusant. Ici, le plus important n'est pas d'aller le plus vite, mais de bien réaliser les mouvements !

COMMENT GAGNER DES POINTS ?

6 POINTS si les deux équipes réalisent les mouvements ensemble.

6 POINTS si l'équipe réalise le parcours.

DÉFI	Pour le défi :	6 POINTS SI L'ÉQUIPE GAGNE	4 POINTS EN CAS D'ÉGALITÉ	3 POINTS SI ELLE PERD
-------------	----------------	-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------

Les points de l'échauffement sont **les seuls à inscrire sur l'E-marque dans Handicap** pour les défis Rouge et Blanc avant le début du match.

Le temps manque avant le match ? Pas de panique ! Vous pouvez faire uniquement le défi.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

L'échauffement dure **18 minutes**, avec 3 étapes de 6 minutes chacune :

6 min  **LES MOUVEMENTS** : on bouge tous ensemble.

6 min  **LE PARCOURS** : on réalise le parcours en faisant de son mieux.

6 min  **LE DÉFI** : les deux équipes s'affrontent !

PROJET RÈGLEMENT U9

	DÉFI BLEU	DÉFI BLANC	DÉFI ROUGE
ASPECTS PRATIQUES			
Nombre de joueurs maximum	8 (3x3)		
Taille du ballon	T5		
Temps du défi	4 X 6mn Décomptées	4 X 6mn NON décomptées	
Terrain	De Préférence sur la largeur		
Temps réel	1h30 environ	1h00	1h00
Protocole échauffement	OUI		
Dates d'inscriptions	Fin Juin	Fin septembre	
Début des défis	Fin septembre	Après les vacances scolaires de la toussaint (début novembre)	
Nombre de défis/an	Poules de 6 équipes 2 Phases en Aller/Retour	Poules de 6 équipes 2 Phases 1ère en Aller simple 2ème Aller/Retour	Poules de 6 équipes 1 Phase
Score et Fonctionnement	E-marque complète SCORE FINAL : Protocole U9 + score du match Score affiché : Normale	E-marque complète SCORE FINAL : Uniquement le résultat du Protocole U9 Score affiché : remise à Zéro à chaque 1/4 tps	
Arbitrage	L'arbitrage doit être explicatif et pédagogique		
ASPECTS RÈGLEMENTAIRES			
Marcher	Tolérance	Tolérance +	Tolérance ++
3" (dans la zone restrictive)	Non		
5" (possession du ballon dans les mains)	Non		
8" (tps max pour passer la ligne médiane)	Non		
24" (tps max de possession du ballon)	Non		
Reprise de dribble	Oui		
Retour en zone	Non		
Faute antisportive	Non		
Faute Technique	Non		
Faute Disqualifiante	Non		
5 fautes Joueur	Oui	Non	
Réparation après 5 fautes d'équipe par 1/4 tps.	Oui	Non	
ASPECTS TECHNIQUES			
Repères pour l'encadrement	Jeu compétitif	Apprentissage du jeu	Découverte du jeu
Défense individuelle tout-terrain	OBLIGATOIRE		

ÉCHAUFFEMENT 3x3



1 ÉQUILIBRE UNIPODAL

OBJECTIF

Contrôle moteur • Équilibre • Stabilité



- 1 En appui sur une jambe.
- 2 Flexion de hanche pour toucher le bout de sa chaussure avec les deux mains.
- 3 Retour en position haute avec montée du genou libre et bras vers le ciel.

3 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

2 FENTE AVANT / ARRIÈRE + ROTATION

OBJECTIF

Mobilité des hanches • Dissociation bassin / épaules



Pied gauche fixe / pied droit mobile

Pied gauche fixe au sol

Pied droit mobile (*ne retouche pas le sol entre la fente avant et la fente arrière*)

Pied droit fixe / pied gauche mobile

Pied droit fixe au sol

Pied gauche mobile (*ne retouche pas le sol entre la fente avant et la fente arrière*)

3 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

3 QUADRUPÉDIE – 4 APPUIS

OBJECTIF

Préparer poignets • épaules • centre du corps



Bird Dog

Bear Walk

Planche + toucher
d'épaule

Planche + genou vers
coude opposé

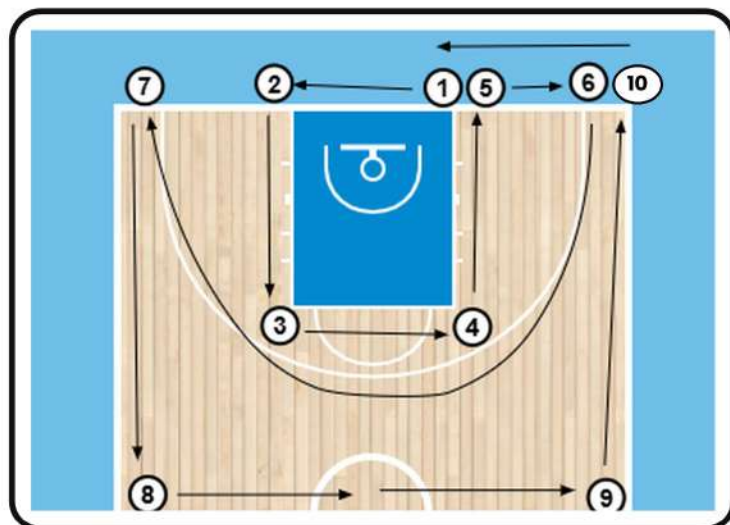
Planche +
déplacement des
mains

Déplacement en
quadrupédie

3 RÉPÉTITIONS

3 EXERCICES • 3 RÉPÉTITIONS • QUALITÉ DU MOUVEMENT

PARCOURS 1 → 10



LE PARCOURS EN BREF

- 1 → 2 **Courir puis se stabiliser**
- 2 → 3 **Courir puis se stabiliser**
- 3 → 4 **Courir puis se stabiliser**
- 4 → 5 **Courir puis se stabiliser**
- 5 → 6 **Coordonner ses appuis**
- 6 → 7 **Se déplacer latéralement**
- 7 → 8 **S'orienter dans l'espace**
- 8 → 9 **Sauter et réceptionner**
- 9 → 10 **Se propulser vers l'avant**

1 → 2 COURIR PUIS SE STABILISER

DÉPLACEMENT

Course jusqu'au point 2 puis arrêt équilibré.

POURQUOI ?

Développer la capacité à freiner, retrouver son équilibre et repartir de manière contrôlée. Cette compétence est essentielle dans les changements de direction et les accélérations au basket.

2 → 3 COURIR PUIS SE STABILISER

DÉPLACEMENT

Course jusqu'au point 3 puis arrêt équilibré.

POURQUOI ?

Répéter le geste pour installer un apprentissage de qualité. À cet âge, la répétition est un levier essentiel pour développer les automatismes moteurs.

3 → 4 COURIR PUIS SE STABILISER

DÉPLACEMENT

Course jusqu'au point 4 puis arrêt équilibré.

POURQUOI ?

Répéter le geste pour installer un apprentissage de qualité. À cet âge, la répétition est un levier essentiel pour développer les automatismes moteurs.

4 → 5 COURIR PUIS SE STABILISER

DÉPLACEMENT

Course jusqu'au point 5 puis arrêt équilibré.

POURQUOI ?

Consolider le contrôle du corps avant d'introduire des déplacements plus complexes.

5 → 6 COORDONNER SES APPUIS

DÉPLACEMENT

Appuis droite-gauche de chaque côté de la ligne de fond, puis se stabiliser sur l'appui avant de repartir : contrôle de la réception et recherche d'équilibre sur une jambe.

POURQUOI ?

Développer la coordination, le rythme et la dissociation droite/gauche. La ligne de fond sert de repère pour guider les appuis.

6 → 7 SE DÉPLACER LATÉRALEMENT

DÉPLACEMENT

2 pas défensifs sur la ligne des 3 points, puis pivot avant pour changer de sens.

POURQUOI ?

Développer les déplacements latéraux, l'orientation du corps et la perception de l'espace. La courbe de la ligne des 3 points permet de varier les orientations tout en utilisant les repères du terrain.

7 → 8 S'ORIENTER DANS L'ESPACE

DÉPLACEMENT

Passage par le coin du terrain puis course arrière jusqu'au point 8.

POURQUOI ?

Développer la coordination, l'orientation spatiale et la maîtrise des déplacements arrière, tout en utilisant les lignes du terrain comme repères.

8 → 9 SAUTER ET RÉCEPTIONNER

DÉPLACEMENT

Appui et saut vertical avec montée de genou.

POURQUOI ?

Développer la coordination des appuis, l'impulsion verticale et la qualité de la réception. Solliciter les deux côtés du corps afin de développer une motricité plus équilibrée.

9 → 10 SE PROPULSER VERS L'AVANT

DÉPLACEMENT

Foulées bondissantes.

POURQUOI ?

Retour au départ.

LES DÉFIS U9

ÉCHAUFFEMENT • ENTRAÎNEMENT D'AVANT-MATCH



Du sens à l'échauffement / avant-match

Situations transférables au jeu

Mise en place simple

Aspect compétition pour la fin

POUR LES 3 DÉFIS

2 ballons dans chaque colonne ligne médiane.

Temps 6 minutes

Les coaches et les arbitres, à la ligne médiane, comptent les duels gagnés.

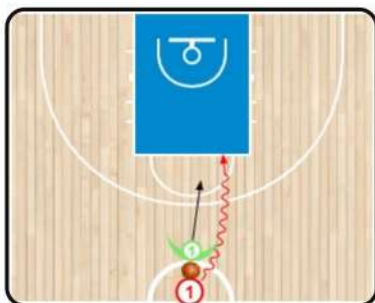
1 DÉFI BLEU • TRANSITER



- ATTAQUANT** Le 2^e joueur de chaque colonne part en dribble et va au tir.
- DÉFENSEUR** Équipe adverse : a du retard et essaie de revenir sans faute.
- ENCHAÎNEMENT** Les joueurs inversent les rôles tout-terrain sur le panier adverse.
- TEMPS** 3 min l'équipe A attaque, puis 3 min l'équipe B attaque.

Course-poursuite avec retard au défenseur dû à la réactivité et la surprise du côté d'attaque et du moment.

2 DÉFI BLANC • RÉAGIR



- ATTAQUANT** Dans le rond central, balle en main.
- DÉFENSEUR** 2 pieds sur la ligne du rond central et **dos à l'attaquant**.
- DÉPART** Départ arrêté : l'attaque donne le signal dès qu'il dribble.
- DÉFENSEUR** Défend le plus rapidement possible.
- OPTION** Possibilité d'adapter les distances et/ou ballon au contact du dos du défenseur.

Course-poursuite avec retard léger au défenseur, sans faute (duel perdu).

3 DÉFI ROUGE • POURSUITE



- ATTAQUANT** 1 pied sur le rond central, balle en main.
- DÉFENSEUR** 1 pied sur la ligne des 3 points.
- DÉPART** L'attaque donne le signal dès qu'il dribble.
- DÉFENSEUR** Doit mettre un pied sur la ligne du rond central avant de défendre.
- OPTION** Possibilité d'adapter les distances et/ou le défenseur donne le départ.

Course-poursuite avec retard au défenseur, sans faute (duel perdu).

Comptage des points pour chaque défi :
l'équipe qui a le plus de duels gagnés

6

PTS • VICTOIRE

4

PTS • ÉGALITÉ

3

PTS • DÉFAITE

FEUILLE DE MARQUE (HANDICAP) = CUMUL DES TROIS DÉFIS