

Objectifs de formation à la SSS en classe de 6^{ème}
Connaissance et apprentissage des règles de l'entraînement

Comportementaux	
Respect de la Structure	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Mise en place et application des règles de fonctionnement propre à l' établissement ◦ Respect des Horaires ◦ Respect des cadres et des partenaires (écoute)
Tenue d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> ◦ L'élève doit revêtir la tenue définie par l'encadrement (short, t-shirt, Sweat ,,,) ◦ Les chaussures de basket doivent être lacées ◦ Les Bijoux doivent être enlevés et les cheveux doivent être attachés
Hygiène	<ul style="list-style-type: none"> ◦ La douche est obligatoire en fin de séance
Techniques	
Habilités avec ballon (45 %)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Dextérité et manipulation (40%) ◦ Conduite de balle (40%) ◦ Dribble en présence de défenseurs (20%)
Tirs en course (30 %)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Utiliser les appuis coté fort et coté faible ◦ Maîtriser la gestuelle coté fort / bras cassé ◦ Utiliser la gestuelle coté faible / bras cassé
Appuis (25 %)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Découverte des formes d'arrêt (simultané - alternatif) ◦ Les départs (attitude - déplacement, vitesse de réaction) ◦ Les changement de direction (Avt, Ar, Latéraux...) ◦ Travail de l'attitude de course (École de course) Évaluation sur course navette (4 X 5 m) ◦ Équilibre - proprioception
Savoirs d'accompagnement	
Principes de travail	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Tenir à jour son cahier de basket en fonction des choix d'établissement
Entretien Physique	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Prendre conscience de l'importance de l'échauffement et maîtriser quelques bases ◦ Prise de conscience de l'intérêt de méthodes d'étirements ◦ S'hydrater régulièrement ◦ Signaler ses blessures

Objectifs de formation à la SSS en classe de 5^{ème}

Acquisition des règles de l'entraînement et développement de l'autonomie

<u>Comportementaux</u>	Investissement au sein de la SSL ° mise en place d'un parrainage avec un élève de 6ème ° participation active aux différentes compétitions sportives scolaires (UNSS et UGSEL)
	Attitudes lors de l'entraînement ° capacités d'observer ses partenaires et de conseiller ° prises de responsabilités lors des entraînements (arbitrages et tables de marque) ° être capable de travailler en ateliers sans surveillance continue (respect des consignes et attitude) ° en cas de dispense, être capable d'accompagner l'éducateur sur des missions définies par lui-même
<u>Techniques</u>	Perfectionnement du Tir en Course (30 %) ° Utilisation des appuis et gestuelles/côté fort/sous formes de différents tirs en courses ° Maîtrise du tir en course côté fort avec retard défensif (Lay up - tir crochet) ° Utilisation du T.C. côté faible avec retard défensif
	Apprentissage du Tir à l'arrêt (45 %) ° Travail des appuis dans le T à l' A (gainage inclus) 40 % ° Travail de ma gestuelle dans le T à l'A (accroche virtuelle inclus) 40 % ° Recherche de la réussite dans les tirs (notamment avec utilisation de la planche) 40 %
	Sensibilisation du jeu pré collectif (25 %) ° Utilisation des différentes passes (relation passeurs - réceptionneurs) ° Repérage et occupation des espaces (dans le jeu extérieur à 3) ° Utilisation et acquisition du surnombre dans le 2 contre 1
<u>Savoirs</u>	Principes de travail ° sensibilisation aux règles de l'arbitrage (à l'entraînement et lors des compétitions sportives scolaires - UNSS et UGSEL) ° connaître ses propres performances et les records (tests physiques et techniques)
	<u>d'accompagnement</u> Entretien physique ° sensibilisation aux pré-échauffement lors de l amise en route de l aséance ° connaître son corps et savoir s'arrêter en cas de blessure ° les inciter à pratiquer l'entraînement "invisible"

Programme de travail / SSS Collège Chevreul / Classe de 6^{ème}

Classe de 6°	Septembre à Toussaint	Toussaint à Décembre	Décembre à Février	Février à Pâques	Pâques à Juin
Mardi (seuls)	<p>Manipulation de balle Conduite de balle Appuis/ Arrêt alternatif et simultané et Pivoter et départs</p> <p><i>Puis travail du 1c1</i></p>	<p>Manipulation de balle Conduite de balle Passes et démarquages 1c1 après passe 1c1 après dribble</p> <p><i>Puis travail du 1c1</i></p>	<p>Manipulation de balle Conduite de balle Les démarquages simples 1c1 dribblé 1c1 arrêté Notions de placements et replacements Jeu de surnombre</p> <p><i>Puis travail du 1c1 vers le 2c2</i></p>	<p>Notions de placements et replacements 2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu en 3c3 Jeu de surnombre</p> <p><i>Puis travail du 2c2</i></p>	<p>2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu de transfert en 3c3 Jeu de surnombre <i>Puis travail du 2c2 et 3c3</i></p>
Judi Avec les 5°	<p><u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité, conduite de balle</u> 20 à 30'</p> <p>Tir en course : Utilisation des appuis et gestuelles/côté fort et faible/sous formes de différents tirs en courses</p> <p>Tirs en course sous forme de concours</p>	<p><u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité</u></p> <p>Tir à l'arrêt</p>	<p><u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité</u></p> <p>Tir en course : Maîtrise du tir en course côté fort avec retard défensif</p> <p>Tirs en course sous forme de concours</p>	<p><u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité</u></p> <p>Lancer franc + Tir Quantitatif</p>	<p><u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité</u></p> <p>Tir à l'arrêt Jeu de tir jeu et tournois</p>

Réaliser un bilan technique à la fin de chaque trimestre pour les 2 niveaux de classe

Programme de travail / SSS Collège Chevreul / Classe de 5^{ème}

Classe de 5°	Septembre à Toussaint	Toussaint à Décembre	Décembre à Février	Février à Pâques	Pâques à Juin
Mardi Avec les 4°	Manipulation de balle Conduite de balle Appuis/ Arrêt alternatif et simultané et Pivoter et départs Puis travail du 1c1	Manipulation de balle Conduite de balle Passes et démarquages 1c1 après passe 1c1 après dribble Puis travail du 1c1	Manipulation de balle Conduite de balle Les démarquages simples 1c1 dribblé 1c1 arrêté Notions de placements et replacements Jeu de surnombre Puis travail du 1c1 vers le 2c2	Notions de placements et replacements 2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu en 3c3 Jeu de surnombre Puis travail du 2c2	2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu de transfert en 3c3 Jeu de surnombre Puis travail du 2c2 et 3c3
Jeudi Avec les 6°	<u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité, conduite de balle</u> 20 à 30' Tir en course : Utilisation des appuis et gestuelles/côté fort et faible/sous formes de différents tirs en courses Tirs en course sous forme de concours	<u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité</u> Tir à l'arrêt	<u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité</u> Tir en course : Maîtrise du tir en course côté fort avec retard défensif Tirs en course sous forme de concours	<u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité</u> Lancer franc + Tir Quantitatif	<u>Echauffements :</u> <u>coordination, motricité, conduite de balle</u> 20 à 30' Tir en course : Utilisation des appuis et gestuelles/côté fort et faible/sous formes de différents tirs en courses Tirs en course sous forme de concours
Vendredi <u>en commun</u> <u>5^{ème} 4^{ème}</u> <u>et 3^{ème}</u>	<u>Le Tir :</u> Technique du lancer Spécificité du tir crochet Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier)	<u>Le Tir :</u> Technique du lancer Spécificité du tir crochet Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier) Le tir dans sa globalité	Techniques d'appuis basiques (face au panier) Tir quantitatif (grille)	<u>Jeu direct ou comment jouer avec le joueur intérieur</u> Prise de positions préférentielles Passes intérieures et enchaînements Attaque en dribble et replacements Jeu intérieur et transfert	<u>Le Tir :</u> Technique du lancer Tir quantitatif Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier)

Réaliser un bilan technique à la fin de chaque trimestre pour les 2 niveaux de classe