

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS PAR CATEGORIE

Catégories	Savoirs-Faire Individuels Offensifs	Savoirs-Faire Individuels Défensifs
Mini-poussin(e)s	<ul style="list-style-type: none"> - Passe à 2 mains directe/à terre (cible arrêtée/en mouvement) - Tirs de plein pied, en course sur main forte - Dribble de progression (des 2 mains) - Dribble de protection (des 2 mains) - Arrêts : simultané/alterné 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance des statuts - Placement entre le joueur (PB) et le panier
Poussin(e)s	<ul style="list-style-type: none"> - Dribble de débordement - Tirs de plein pied à 3/4m, en course sur coté fort et coté faible - Pivots : après passe/ après dribble (important) - Protection de la balle - Passe à 2 mains directe/à terre (cible arrêtée/en mouvement), après dribble/pivot - Départ en dribble (direct) - Vivacité des déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> - Placement entre le joueur (PB et NPB) et le panier - Contester les déplacements du PB - Position fondamentale
Benjamin(e)s	<ul style="list-style-type: none"> - Tirs de plein pied à 4/5 m, lancers francs, en course (lay up, lay back, crochet ; après passe, après dribble) - Départs en dribble (direct, croisé), types de dribble (progression, recul, renversement) - Arrêts et pivots (Sous pression/Enchaînement tir/passe/dribble) - Formes de passes (sous pression/dans la course) - Dribbles difficiles (reverse, cross, dans le dos) - Vivacité des déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> - Placement défensif sur PB et NPB - Cadrer les appuis, éviter contact - Agressivité défensive

<p>Minimes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Départs en dribble (croisé, renversé) - Appuis : enchaînement simple, simple pas - Sur réception de balle : appuis effacés/appuis engagés - Différents tirs : Power, Crochet, Soleil, Décalé - Dribbles difficiles (reverse, cross, dans le dos) - Renforcer la notion de choix (quand ? pourquoi ? comment ?) - Travail des qualités athlétiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Attitudes défensives/orientation du PB (harceler) - Gagner le défi Défensif (Agressivité) - Défense sur NPB (notion de triangle défensif : ballon, attaquant, défenseur) - Contester les lignes de passes (dissuader)
<p>Cadet(te)s / Juniors</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tirs/Dribbles/Passes/Appuis sous toutes leurs formes (moduler sur le type d'opposition, le placement, le timing, le réseau d'échanges) - Insister sur le volume de travail et la quantité. - Renforcer la notion de choix (quand ? pourquoi ? comment ?) - Rapprocher des conditions du jeu réel - Ecrans PB et NPB - Travail des qualités athlétiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Contester la venue dans un espace (déplacement des NPB) - Volume Défensif - Ecran de retard (contrôle du rebond/ lecture du tir/anticipation)

OBJECTIFS GENERAUX

* MINI-POUSSIN(E)S, POUSSIN(E)S, BENJAMIN(E)S :

- OFFENSIVEMENT :

L'apprentissage des fondamentaux individuels (la technique) : le dribble, le tir, la passe et le rebond

+ Benjamin(e)s : Amélioration de la vivacité des déplacements et initiation au jeu rapide

- DEFENSIVEMENT :

Reconnaissance des statuts et placements défensifs sur PB et NPB

INTERDIRE L'AXE PANIER/PANIER
ORIENTER LIGNE DE FOND

* MINIMES :

- OFFENSIVEMENT :

Le perfectionnement des fondamentaux avec priorité sur la dextérité, les appuis et les feintes

Développement des qualités athlétiques

Apprentissage du jeu rapide (transition)

- DEFENSIVEMENT :

Volonté défensive avec des aides si possible

INTERDIRE L'AXE PANIER/PANIER
ORIENTER LIGNE DE FOND

* CADET(TE)S, JUNIORS :

- OFFENSIVEMENT :

Le perfectionnement des fondamentaux avec priorité sur la dextérité, les appuis et les feintes

Développement des qualités athlétiques

Apprentissage des postes de jeu

- DEFENSIVEMENT :

Apprentissage et mise en place d'une zone et zone-press

Volonté défensive avec mise en place d'aides et rotations défensives en individuel

INTERDIRE L'AXE PANIER/PANIER
ORIENTER LIGNE DE FOND