

Les objectifs de l'école de basket

Objectifs du groupe Baby Ball (U5):

Savoir-faire individuels	Savoir être
<ul style="list-style-type: none">- Lancer loin- Lancer au-dessus- Lancer dans- Lancer au-dessous- Lancer contre un mur- Maîtriser la réception de la balle- Recevoir un objet lancé- Courir	<ul style="list-style-type: none">- Respecter les autres- Respecter les consignes- Respecter le matériel- Accepter de partager des jeux avec l'autre- Accepter l'effort

Objectifs du groupe Baby Basket (U7) :

Savoir-faire Individuels	Savoir être	Savoir-faire Collectifs
<ul style="list-style-type: none">- Dribbler correctement de la main préférentielle en courant et en marchant.- Faire un tir correct vers le panier	<ul style="list-style-type: none">- Respecter les autres- Respecter les consignes- Respecter le matériel- Accepter de partager des jeux avec l'autre- Accepter l'effort	<ul style="list-style-type: none">- Faire une passe à son coéquipier- Evoluer vers le panier

Objectifs du groupe Pré-poussins (U9) :

Savoir-faire Individuels	Savoir être	Savoir-faire Collectifs
<ul style="list-style-type: none">- Dribbler correctement des 2 mains en courant et en marchant.- Faire un tir correct en utilisant la planche et une bonne position des mains	<ul style="list-style-type: none">- Respecter les autres- Respecter les consignes- Respecter le matériel- Accepter de partager des jeux avec l'autre- Accepter l'effort	<ul style="list-style-type: none">- Faire une passe à son coéquipier- Evoluer vers le panier- Protéger son panier

Les objectifs du groupe Poussins (U11) :

Fondamentaux Individuels

❖ Dribble et dextérité

- Dribbler des 2 mains sans regarder le ballon.
- Changer de direction en dribble en course avant main gauche puis main droite.
- Effectuer un dribble de recul main droite puis main gauche.
- Effectuer un dribble de contre attaque.
- Effectuer un « reverse » main droite ou main gauche.
- Effectuer un dribble de contournement main droite ou main gauche.
- Effectuer un départ croisé main gauche et main droite.
- Effectuer un départ direct main gauche ou main droite.
- Effectuer un dribble croisé (« cross ») de la main gauche à la main droite et vice versa.

❖ Appuis offensifs

- Comprendre et savoir adopter la position de « triple menace » en situation de 1 X 1.
- Découvrir et comprendre le concept de « fixation de la défense » grâce à la « triple menace ».
- Effectuer un arrêt en appuis simultanés.
- S'arrêter en équilibre après une couse en dribble.
- S'arrêter en équilibre après une course et la réception d'une passe.
- Orienter ses appuis vers la cible.
- Orienter ses appuis vers la cible sur un arrêt simultané après la réception d'une passe.
- Effectuer un pas de pivot « effacé » ou « engagé » en protégeant son ballon.

❖ Appuis défensifs

- Adopter des appuis défensifs.
- Effectuer un déplacement simple latéral et arrière en appuis défensifs.
- Découvrir et comprendre le déplacement rapide latéral en appuis défensifs (avec croisement des jambes).

❖ Démarquage

- Découvrir et comprendre le concept de « fixation de la défense » grâce au démarquage dans le jeu direct.
- Prendre un contact sur le défenseur avec l'avant bras et demander le ballon avec l'autre main.
- S'adapter et réagir en fonction du positionnement du défenseur.
- Savoir orienter son démarquage à une distance dangereuse (distance de tir).

❖ Passe

- Effectuer une passe à 2 mains « poitrine-poitrine » en mouvement.
- Effectuer une passe à 2 mains « poitrine-poitrine » à terre en mouvement.
- Effectuer une passe à une main « désaxée » sur place.
- Effectuer une passe à une main « désaxée » à terre sur place.
- Effectuer une passe à une main « javelotée » sur place.
- Effectuer une passe à une main longue sur place.
- Effectuer une passe à une main en dribblant sur place.
- Effectuer une passe à une main avec un dribble de recul.
- Effectuer une passe de contre-attaque en mouvement.
- Effectuer une passe (à terre) de contre-attaque en mouvement.
- Réceptionner tout type de passe en course avant.

❖ Tir

- Effectuer un tir après un arrêt appuis simultanés + 1 appui
- Effectuer un tir en course en appuis décalés à droite ou à gauche après avoir dribblé
- Effectuer un tir en course en appuis décalés à droite ou à gauche après avoir réceptionné une passe

La typologie des tirs ayant été largement abordée en U9, nous essayerons en U11 d'élargir le panel des situations de tirs en jouant sur les degrés de difficultés de certaines variables didactiques :

- La vitesse, l'espace.
- L'opposition face au tireur.
- L'enchaînement moteur ou technique précédent le tir.

Enfin, nous aborderons plus en détail des points techniques précis en rapport avec le tir :

- La gestuelle du tir.
- La trajectoire du tir.
- L'équilibre corporel.

❖ Défense

- Progresser dans l'espace en course arrière en regardant le ballon.
- Effectuer un repli défensif avec les appuis adaptés en regardant le ballon.
- Réduire la distance avec un attaquant qui a arrêté son dribble pour mettre une pression défensive.

Fondamentaux Collectifs

❖ Offensifs

- Découvrir et comprendre le concept de « passer – couper – équilibrer ».
- Effectuer un « passe et va » .
- Effectuer un « passe et suit ».
- Découvrir les espaces latéraux de jeux rapides.

❖ Défensifs

- Se positionner sur une défense « Tout terrain ».
- Se positionner sur une défense « Demi-terrain ».
- Se positionner sur une remise en jeu.
- Couper un « passe et va ».