

PROGRAMMATION TECHNIQUE

POUSSINS - U11



FONDAMENTAUX OFFENSIFS

INDIVIDUELS	Tir	Tirer en course (lay-up) à droite et à gauche après dribble
		Tirer en course (lay-up) à droite et à gauche après passe
		Tirer en suspension (jump-shoot) après un dribble
		Tirer en suspension (jump-shoot) après une passe
	Passe	Passer le ballon directement (passe à 2 mains poitrine-poitrine)
		Réceptionner le ballon à 2 mains en le protégeant
		Passer le ballon avec rebond (passe à 2 mains poitrine-poitrine)
		Réaliser ces passes en course et/ou après dribble
	Dribble	Dribbler sur place et en avançant main droite et main gauche
		Réaliser un dribble de contre-attaque (ballon devant)
		Réaliser un dribble croisé (cross-over) main droite et main gauche
	Appuis	S'arrêter en simultané sur une réception de passe de manière équilibrée
Pivoter sur un appui		
Partir en dribble sans marcher (départ direct et départ croisé) à droite et à gauche		
Jeu sans ballon	Se démarquer en rompant l'alignement avec le défenseur (passage devant ou derrière)	
	Se déplacer vers le panier après la passe	
COLLECTIFS	Jeu rapide	Résoudre des situations de surnombre simple (2c1, 2c1 + 1)
		Courir vers le panier ou aider à la progression du ballon vers l'avant
	Jeu placé	Jouer sur un passe et va puis libérer l'espace
		Equilibrer / Rééquilibrer les espaces du terrain

FONDAMENTAUX DEFENSIFS

INDIVIDUELS	Porteur de balle	Me situer constamment entre mon joueur et le panier
		Me situer à proximité de l'attaquant avec une attitude fléchie et active
	Non PDB	Me situer constamment entre le ballon et mon joueur

PREPARATION PHYSIQUE

Connaître les principes d'un échauffement collectif

Savoir s'étirer

OBJECTIFS EDUCATIFS

Apprentissage de la rigueur, de la concentration et du respect des consignes

Accepter les décisions de l'arbitre

Veiller à la propreté de la salle (bouteilles vides, sachets, etc.)