

PROGRAMMATION TECHNIQUE



BENJAMINS - U13



FONDAMENTAUX OFFENSIFS

INDIVIDUELS	Tir	Tirer en course (lay-back) à droite et à gauche après dribble
		Tirer en course (lay-back) à droite et à gauche après passe
		Tirer en course avec des appuis décalés à droite et à gauche
		Tirer à 3 points (gestuelle, usage des jambes)
	Passe	Réaliser une passe dans le dribble à 1 main à droite et à gauche
		Feinter avant de passer
		Réaliser une passe longue à bras cassé
	Dribble	Réaliser un changement de main dans le dos et entre les jambes à droite et à gauche
		Remonter le ballon sur forte pression défensive (dribble de protection)
		Battre mon défenseur en 1 contre 1 (dribble de fixation)
	Appuis	S'arrêter de manière alternative
		Pivoter en engageant et en effaçant
		Partir en dribble (départs direct et croisé) après feinte, à gauche et à droite
Jeu sans ballon	Se démarquer côté ballon en V-cut	
	Prendre brièvement une position poste bas	
	Participer au rebond offensif	
COLLECTIFS	Jeu rapide	Résoudre des situations de surnombre plus complexes (3c2, 3c2+1)
		Utiliser les 3 couloirs du terrain
	Jeu placé	Jouer sur un passe et suit (main à main)
		Jouer sur un chassé et prise de position basse
		Découvrir l'écran porteur et non-porteur (aspects règlementaires)

FONDAMENTAUX DEFENSIFS

INDIVIDUELS	Porteur de balle	Cadrer mon attaquant et ne pas lui donner l'axe du terrain
		Exercer une forte pression avec une forte activité des mains
	Non PDB	Couper la ligne de passe quand mon joueur est côté ballon
		Flotter sur l'axe panier-panier quand mon joueur est à l'opposé
		Intervenir en aide si le défenseur du PDB est battu
		Bloquer au rebond

PREPARATION PHYSIQUE

S'échauffer de manière autonome

Savoir s'étirer de manière activo-dynamique

Développer les qualités de vitesse

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.)