

Objectifs Individuels

U13/U15

Espace et placement

- Je connais les différentes règles suivantes (sortie, trois secondes, retour en zone, zone de non charge)
- Je suis capable de me situer sur le terrain et connais les différentes zones et lignes du terrain de basket (Ligne de fond, raquette, ligne des lancers francs, ligne à trois points, ligne médiane, rond central...)
- Je connais les différents couloirs de jeu : couloir central pour le porteur de balle, couloirs latéraux pour les non porteurs.
- Je connais les différents postes et spots de jeu extérieurs (meneur, arrière, ailier, corner)
- Je connais les différents postes et spots de jeu intérieurs (Poste haut, poste médian, short corner)
- Je sais me repositionner en fonction du mouvement des autres joueurs (CIRCLE MOVE)
- Je suis capable de rester en post up après une coupe

Dribbles

- Je connais les différentes infractions à ne pas commettre lorsque je dribble (marcher, reprise de dribble, porter de balle)
- Je suis capable de dribbler main droite et main gauche, sans regarder le ballon, sur place ou en mouvement (je ne dribble pas devant mes pieds)
- J'utilise la bonne main en fonction de mon placement sur le terrain ou de la direction dans laquelle j'avance.
- Je suis capable de changer de direction en changeant de main et en utilisant un changement de direction (Cross/reverse/dribble entre les jambes/dribble dans le dos/in and out)
- Je suis capable de faire des dribbles de contre attaque (je cours vite, je pousse mon dribble vers l'avant et je change de main à chaque fois)
- Je dribble loin de mon défenseur et je protège mon ballon
- Je suis capable de partir en dribble en départ croisé ou direct
- Je suis capable de m'arrêter en appuis simultanée ou alternatif
- Je sais remonter la balle en dribble
- Je sais jouer un 1c1
- Je suis capable de faire un main à main et un chasse
- Je suis capable de demander, faire et prendre un écran

Passes et réception de balle

- Je suis capable de faire une passe directe à deux mains, à terre
- Je suis capable de faire une passe en pleine course ou à un joueur en pleine course
- Je suis capable de faire un passe et va
- Je suis capable de faire une passe de transfert (ailier à ailier opposé)
- Je suis capable de faire une passe à une main désaxée (main droite et gauche)
- Je suis capable de faire un passe baseball à un joueur en course
- Je suis capable de me démarquer en V, curl ou back door pour recevoir la balle
- Lorsque j'ai la balle, je suis capable de protéger mon ballon (ballon dans la poche/loin du défenseur), de pivoter et de faire des feintes (passe/dribble/tir)

Tirs

- Je connais et applique la bonne gestuelle de tir
- Je suis capable de tirer en course (push up ou lay up)
- Je suis capable de tirer un lancer franc sans dépasser la ligne
- Je suis capable de tirer à 3 points
- Je sais faire un power et un tir crochet
- Je sais faire un lay back

Rebond

- Après un tir, je dois obligatoirement choisir entre, aller au rebond ou revenir en défense

Défense

- Je connais les différentes fautes à ne pas commettre lorsque je défends (taper, pousser, tenir, obstruction...)
- Je choisis un joueur à marquer quand je suis sur le terrain et je défends sur CE joueur à chaque action même s'il n'a pas le ballon.
- Je me place entre mon joueur et son panier, face à lui, un bras sur le tire et un bras sur le dribble ou la ligne de passe (Je dois tout le temps voir mon joueur et le ballon)
- Si mon adversaire dribble devant moi ou ne protège pas son ballon, j'essaye de lui piquer la balle sans faire faute.
- Je lève les bras lorsque mon adversaire veut tirer ou faire une passe afin de le gêner.
- Je garde systématiquement un œil sur le ballon afin d'anticiper des interceptions.
- Je sais me positionner en défense en fonction de la position du ballon (pression, semi-interception, aide)
- J'ai une attitude agressive en défense
- Je suis capable de faire un écran retard

Principes de jeu

U13/U15

Attaque

Appliquer le système READ AND REACT OFFENSE :

- Se placer sur une des spots de jeu (Intérieur ou Extérieur)
- Rééquilibrer lorsqu'un espace se libère
- Drive/Passe et coupe/main à main/chasse/pick n' roll ou pop
- Prise de décision dans la raquette : Ressortir ou post up ou écran pour un coéquipier
- Ecrans : Back screen, pin screen, pick n' roll et pick n' pop
- Contre attaque

Défense

- Je défends en indiv tout terrain
- Lorsque mon joueur à la balle, je le presse et l'oriente vers les lignes de touche
- Lorsque mon joueur est à distance d'une passe du porteur de balle, je suis en « semi interception » (Je fais un saut vers le ballon et je mets un bras sur la ligne de passe)
- Lorsque mon joueur est à l'opposé du ballon (il n'est pas dangereux), je suis alors en aide (j'ai les deux pieds dans la raquette prêt à intervenir si besoin/j'ai un œil sur le porteur de balle et sur mon joueur)
- Lorsque mon joueur est prêt du cercle ou coupe dans la raquette, je le colle et l'empêche d'avoir le ballon
- J'annonce les tirs et je fais des écrans retards

