Objectifs Individuels

U9/U11

Espace et placement

- Je connais les différentes règles suivantes (sortie, trois secondes, retour en zone)
- 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 ne reste pas dans la raquette lorsque mon équipe attaque afin de ne pas faire trois secondes et espacer le jeu. Je me place plutôt en dehors des trois points.
- Je m'écarte du porteur de balle afin de pouvoir recevoir une passe, ne pas le gêner dans sa progression et lui laisser de l'espace.
- Je connais les différents couloirs de jeu : couloir central pour le porteur de balle, couloirs latéraux pour les non porteurs.

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 ou reverse)
- 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

Passes et réception de balle

- Je suis capable d'attraper le ballon à deux mains
- Je suis capable de me démarquer pour recevoir une passe (En V ou en curl)
- Je protège mon ballon lorsque je reçois une passe et je suis capable de pivoter.
- Je suis capable de faire une passe directe à deux mains (je finis bras tendus, paumes vers l'extérieur et pouces vers le bas)
- Je suis capable de faire une passe à terre (je fais rebondir le ballon au deux tiers de la distance qui me sépare de mon coéquipier)
- Lors d'une remise en jeu, je ne colle pas la ligne et je ne réalise pas une remise en jeu derrière le panier
- Je suis capable de faire une passe baseball à une main
- Je suis capable de faire une passe en pleine course
- Je suis capable de faire une passe dans la course d'un coéquipier

Tirs

- Je suis capable de faire un double pas à droite et à gauche (tir en push up ou en lay up)
- Je suis capable de tirer grâce à la planche (Je vise l'angle du carré)
- Je suis capable de tirer un lancer franc sans dépasser la ligne bleue

Rebond

- Après un tir, je vais au rebond ou je reste près de mon joueur pour l'empêcher d'avoir le rebond.

Défense

- Je connais les différentes fautes à ne pas commettre lorsque je défends (taper, pousser, tenir...)
- 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 (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.
- Si un de mes coéquipiers se fait passer par son joueur, j'ai le droit d'aller défendre sur son joueur pour l'aider et empêcher le panier.

Principes de jeu

U9/U11

Attaque

- Nous nous espaçons les uns des autres
- Si je peux progresser en dribble, j'avance sauf si un coéquipier seul est mieux placé que moi.
- Si je ne peux plus dribbler, je fais une passe (vers le panier de préférence) à mon coéquipier le mieux placé.
- Après une passe je coupe vers le panier
- Si un de mes coéquipiers est bloqué avec le ballon, je vais faire un main à main
- Je ne tire pas si je suis loin du panier, mal placé ou bien défendu.

Défense

- Je défends en indiv tout terrain
- Je viens en aide sur un joueur qui va marquer si mon coéquipier est dépassé