

PROGRAMMATION DEPARTEMENTALE

U11

| | | |
|--|------------|--|
| F O N D A M E N T A U X I N D I V I D U E L S O F F E N S I F S | PASSE | <p>Perfectionnement de la passe dans le dribble pour le jeu rapide.</p> <p>Perfectionnement de la passe dans un espace restreint (après fixation en dribble) gestes de passes tendues ou à terre. 1 ou 2 main, directe, décalée...</p> <p>Feintes de passes.</p> <p>Passes avec pression défensive</p> |
| | DRIBBLE | <p>Main droite, main gauche</p> <p>Variation de vitesse dans le dribble</p> <p>Changements de main (revers, cross over, dribble entre les jambes, dribble dans le dos).</p> <p>Travailler en priorité la lecture de jeu</p> |
| | TIR | <p>Appuis dans le tir</p> <p>Différents types de tirs (double pas, lay up, droite et gauche, 2+1, power , décalée).</p> <p>Différents types de lâchers (lay down, lay up, crochet)</p> <p>Geste de tir à 1 main et coude sous la balle.</p> <p>Deux paramètres : gestion de fin de contre-attaque, défenseur en retard</p> <p>vitesse dans la prise d'appuis et la montée de balle au dessus de la tête</p> |
| | DEMARQUAGE | <p>Changements de direction</p> <p>Changement de rythme</p> <p>Appuis</p> <p>Contact</p> |

| | | |
|--|------------------|--|
| F O N D A M E N T A U X I N D I V I D U E L S D E F E N S I F S | DEF. PORTEUR | <p>Apprentissage des différents pas défensifs</p> <p>Notion de ne pas donner l'axe (orientation)</p> <p>Tenir le joueur dans le duel</p> |
| | DEF. NON PORTEUR | <p>Notion de côté fort et côté faible</p> <p>Ligne de passe côté fort</p> <p>Notion d'aide côté faible</p> |

| | | |
|--|----------------|--|
| C O L L E C T I F P R E - C O L L E C T I F | CONTRE ATTAQUE | <p>Occupation des trois couloirs de course</p> <p>Gestion des surnombres (2C1)</p> <p>Remontée de balle vers le centre (la balle doit y aller mais pas obligatoirement y rester)</p> <p>Se projeter le plus vite possible vers le panier adverse</p> <p>Privilégier les passes courtes</p> |
| | ATTAQUE PLACEE | <p>Occupation des espaces de jeu derrière la ligne des trois points</p> <p>Agressivité avec la balle</p> <p>Gestion du passe et va</p> <p>Donner des priorités sur le passe et va</p> <p>Soutien de passe lors de 1C1</p> |

| | | |
|-------------|---------------------|---|
| 1 C 1 | AVANT LE DRIBBLE | S'orienter vers la cible Différents départs en dribble Position triple menace (dribble, passe, tir) Différents pivotés et transfert de balle (défenseur loin ou proche de moi) |
| | EN DRIBBLE | Vision du cercle Rythme Notion de duel Garder son dribble même si le jeu s'est refermé |

| | | |
|--------------------------------------|-----------|--|
| P H Y S I Q U E | MOTRICITE | Travail des appuis École de course Coordination générale Coordination avec la balle Vitesse d'exécution INTENSITE DANS LE TRAVAIL |
|--------------------------------------|-----------|--|