

# APPRENTISSAGES CATEGORIES U12 / U13

## Progression dans l'apprentissage des fondamentaux

## Objectifs fin U13

### SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS

APPUIS	Diversifier les appuis sur les tirs en course	Engagés, effacés, enroulés	Vitesse d'exécution	Maitrise de l'équilibre et du déséquilibre	Maitrise des différents appuis sur les finitions de tirs et les arrêts
AISANCE	Détacher le regard du ballon	Changement de main dans dos, entre les jambes, in and out	Dribble de CA, de fixation, de recul	Adapter le dribble et les changements de main en fonction de la défense	Maitriser son dribble des deux mains à différentes vitesses et sous pression défensive
DEPARTS	Recherche de la profondeur sur les départs	Capacité à attaquer la hanche du défenseur sur les départs croisés	Attraper et enchaîner rapidement des deux côtés	Dribble 0, départ direct	Maitriser les différents départs avec efficacité pour franchir le défenseur
TIRS EN COURSE	Diversifier les appuis sur les tirs en course	Diversifier les lâchers sur les tirs en course	Maitrise des tirs en course à pleine vitesse	Adapter son tir en course en fonction du placement du défenseur	Maitriser les différents lâchers et appuis et s'adapter au placement du défenseur
TIR	Tir après réception de passe en variant les appuis	Finition poignet, main. Recherche de la fluidité et du relâchement	Vitesse d'exécution	Etre capable de créer son propre tir extérieur avec opposition	Maitriser sa gestuelle à moyenne distance
PASSE	Passe dans le dribble avec défenseur	Passes désaxées	Passe de sortie de balle sur rebond et baseball passe	Recherche de la passe adaptée pour créer un avantage sur la défense	Maitriser et rechercher l'efficacité sur tous types de passes
1c1	Gagner son 1c1 en un minimum de dribble	Gagner son 1c1 en dribble tout terrain	Gestion des contacts	Recherche de l'efficacité dans le 1c1	Gagner son duel avec un haut pourcentage de réussite

### SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DEFENSIFS

REBOND	Envie de récupérer la balle	Annoncer le tir et écran retard	Eloigner l'attaquant de son panier	Recherche du rebond propre pour une sortie de balle rapide	Etre capable de récupérer le ballon au rebond
DEFENSE PORTEUR	Volonté de ralentir ou de stopper le porteur de balle	Défendre propre en montrant ses mains (à l'arbitre)	Maitriser les différents appuis défensifs : appuis défensifs, course défensive, courir reprendre	Close out	Etre capable de ralentir ou stopper la progression du ballon
DEFENSE NON PORTEUR	Savoir se placer et se déplacer en fonction du ballon	Mobilité des bras et des appuis	Aide défensive	Rotation défensive	Etre capable de collaborer pour gagner le ballon

### SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS

RELANCE	Sortir le ballon rapidement (passe ou dribble) et jouer vite les remises en jeu	Recherche de vitesse pour avoir des tirs à haut pourcentage de réussite	Occupation des espaces de course, rechercher la largeur et la profondeur	Efficacité dans la gestion des surnombres. 3c1, 3c2, 3c2+1	Etre capable de marquer à haut pourcentage de réussite en situation de surnombre
ESPACES	5 espaces de jeu	Equilibrer dans le bon espace	Respecter le spacing	Respecter les distances de passes	Etre capable de jouer avec et sans ballon dans les espaces définis
DISPONIBILITE SANS BALLON	Jouer avec son défenseur	Contacteur et surpasser son défenseur	Ouvrir des angles de passe au porteur de balle	Lire la défense pour adapter le bon démarquage	Etre capable de donner des solutions au porteur de balle dans le bon timing
MOUVEMENT	Libérer et équilibrer les espaces	Enchaîner après une passe en fonction du placement du défenseur	Changement de rythme dans les déplacements	Donner une solution au porteur de balle pour un tir ouvert	Etre capable d'enchaîner les actions avec et sans ballon

### SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS DEFENSIFS

CONTRÔLER LE REBOND	Annoncer le tir	Eloigner l'attaquant de notre panier	Contacteur les joueurs avec et sans ballon	Contrôler les attaquants pour récupérer le ballon	Etre capable de contrôler le rebond
EMPECHER L'ADVERSAIRE DE MARQUER	Communiquer	Empêcher les joueurs sans ballon de donner des solutions au porteur de balle	Etre capable de déclencher des rotations	Contester les passes et les déplacements	Etre capable de perturber le collectif adverse
COMMUNIQUER	Annonce "Balle + Tir+passe+aide"	Annonce des changes	Communiquer sur les changements de positions	Communiquer efficacement en défense	Communiquer pour gagner le ballon en défense

### QUALITES PHYSIQUES

ECOLE DE COURSE	Travail de pied, propulsion	Vitesse d'appuis	Développement de la foulée	Enchaînement d'appuis différents	Maitriser son corps et recherche de vitesse dans les mouvements
MOTRICITE	Enchaînement d'actions dissociées	Recherche de vitesse sur tous types de déplacements	Intégration de la balle dans les mouvements	Maitrise de la coordination haut/bas	
MOBILITE ARTICULAIRE	Mise en place d'un rituel d'avant séance : Shine box, spiderman, scorpion...				