

# APPRENTISSAGES U10 / U11

## Progression dans l'apprentissage des fondamentaux

### Objectifs fin U11

#### SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS

APPUIS	arrêts simultanés, alternatifs	Pivotés vers le cercle	Engagés, effacés	Vitesse d'exécution, équilibre	Savoir s'arrêter avec le ballon sans faire de marcher
AISANCE	Dribble main forte et main faible	Changement de main simple	Dribbles spécifiques	Détacher le regard du ballon	Etre capable de maîtriser le dribble avec ses deux mains en regardant le jeu
DEPARTS	Croisé des deux côtés	Croisé avec recherche de vitesse	attraper, enchaîner	Départ à l'espagnol	Savoir partir en dribble sans marcher des deux côtés
TIRS EN COURSE	Avoir les bons appuis à droite et à gauche	Tirer avec la bonne main à droite et à gauche	Avoir la bonne finition en fonction de la vitesse : vite=lay-up, doucement=push-up	tir en course après passe	Savoir tirer en course à pleine vitesse des deux mains après dribble et passe
TIR	Rythme des appuis	Fluidité du bas vers le haut du corps	Finition coude au dessus des yeux	Tir sur réception de passe	Avoir une gestuelle correcte proche du cercle
PASSE	Passe à 2 mains	Passe à 1 main	Dans le dribble	Créativité dans la réalisation face à un défenseur	Savoir faire tous types de passes avec défenseur
1c1	Jouer le 1c1 en dribble	Gagner son duel en vitesse à partir du dribble	Gagner son duel main faible	Etre efficace en un minimum de dribble	Etre capable de gagner son duel

#### SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DEFENSIFS

REBOND	Envie de récupérer la balle	Priver mon joueur d'un deuxième tir	Toucher l'attaquant avant de jouer le rebond	Eloigner l'attaquant de notre panier	Etre capable de récupérer le ballon au rebond
DEFENSE PORTEUR	Etre entre mon joueur et le panier que je défends	Etre fléchi et mobilité des pieds, cadrer le joueur avec ballon	Courir - reprendre	Mobilité des bras et des mains	Etre capable de gagner son duel sur porteur de balle
DEFENSE NON PORTEUR	Prendre son joueur en défense	Toujours voir son joueur et le ballon	Toucher son joueur, être sur les lignes de passes	Contester le déplacement de l'attaquant	Etre capable d'empêcher l'attaquant de passer devant

#### SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS

RELANCE	Sortir le ballon rapidement (passe ou dribble) et jouer vite les remises en jeu	Faire avancer le ballon rapidement : passe , dribbles, "Passe dans le futur"	Courir large puis en profondeur. Se mettre "hors jeu"	Surnombre 2c1 / 2c1+1	Avoir la volonté de marquer le plus vite possible
ESPACES	Etre à 2 mètres d'un coéquipier	Respecter les couloirs de jeu direct	En dehors des 3 points	5 espaces de jeu	Respecter le spacing
DISPONIBILITE SANS BALLON	Courir sans la balle/ dépasser le porteur de balle	Démarquage simple. "Sortir de l'ombre du défenseur".	Respecter les couloirs et les espaces de jeu et les distances	Curl/ Back door	Etre capable de donner des solutions au porteur de balle
MOUVEMENT	Se rendre disponible pour le porteur de balle	Passer devant la balle	Enchaîner après une passe	Libérer et équilibrer les espaces	Etre capable de donner des solutions au porteur de balle

#### SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS DEFENSIFS

CONTRÔLER LE REBOND	Annoncer le tir	Priver l'attaque d'un deuxième tir	Toucher l'attaquant avant de jouer le rebond	Eloigner l'attaquant de notre panier	Priver l'équipe adverse d'un deuxième tir
EMPECHER L'ADVERSAIRE DE MARQUER	Défendre chacun son joueur	Avoir envie de gagner la balle le plus haut possible sur le terrain	Défendre tout terrain	Communiquer	Avoir envie de récupérer la balle le plus vite possible
COMMUNIQUER	Annonce de son Joueur	Annonce "Balle"	Annonce "Balle + Tir"	Annonce "Balle + Tir+passe"	Apprendre à se parler en défense

#### QUALITES PHYSIQUES

ECOLE DE COURSE	Tallons Fesses/ Montée Genoux/ Griffé/ Pas de siou	Vitesse de réaction, école de sauts	Travail une seule jambe	Travail de pieds, vitesse d'appuis	Maîtriser son corps et les mouvements de celui-ci
MOTRICITE	Simple	Coordination Haut/bas	Dissociation latérale	Enchaînement d'actions dissociées	
MOBILITE ARTICULAIRE	Shin box	Scorpion face et dos	Fentes spiderman	Spiderman walk	