

# APPRENTISSAGES CATEGORIES U9

## "Jouer avec les autres"

		Progression dans l'apprentissage des fondamentaux				Objectifs fin U9
REGLES DE VIE	POLITESSE	Bonjour	S'il vous plaît	Merci	Au revoir	Être capable d'utiliser les règles de politesse
	RESPECT	Des autres : enfants, adultes, coéquipiers, adversaires, arbitres, entraîneurs	Du matériel et des installations	Des règles de vie	De soi-même	Être capable de se respecter et de respecter les autres
	COMMUNIQUER	Aider ses partenaires	Encourager ses coéquipiers	Féliciter ses coéquipiers, adversaires	Poser des questions	Être capable de communiquer avec les autres
QUALITES MOTRICES	EQUILIBRE COORDINATION	S'équilibrer après un saut et/ou une course	Ambidextrie, latéralité	Dissociation haut-bas	Dissociation droite-gauche	Être capable de coordonner et de dissocier haut-bas et droite-gauche
	COURIR SAUTER	Recherche de la verticalité dans les sauts (utilisation du genou)	Gainage dans les sauts et changements de direction	Ecole de course	Enchaîner les courses à intensités élevées	Être capable d'avoir des appuis réactifs et efficaces
	VITESSE	Déplacements avec changement de direction rapide	Vitesse de main, de bras, de pieds	Temps de réaction	Être vite sur les départs	Être capable de réagir vite
SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS	APPUIS	Savoir s'arrêter en étant stable et équilibré avec ou sans ballon	Savoir s'arrêter en appuis simultanés, alternatifs	Reconnaitre ou choisir son pied de pivot	Savoir s'arrêter en étant équilibré à haute vitesse	Être capable de s'arrêter de façon stable et équilibrée quel que soit le type d'appuis
	DRIBBLES	Savoir dribbler main forte et main faible	Savoir changer de main	Savoir dribbler dans tout l'espace proche : devant, côté	Se déplacer vite en dribbles	Être capable de diversifier ses actions balle en main
	DEPARTS	Attraper, pivoter	Apprentissage départ en dribble : pied balle	Savoir partir en dribble main forte et main faible	Savoir partir en dribble sans marcher	Être capable de partir en dribble en respectant la règle du marcher
	TIRS EN COURSE	Apprentissage de la verticalité du dernier appui	Apprentissage des appuis pour le double pas	Apprentissage du tir sur un appui	Savoir lâcher des deux mains	Être capable de tirer en course à droite et à gauche
	TIR	Pousser le ballon vers le haut à une main	Appuis stables, fléchir	Continuité du bas vers le haut	Finir les deux bras vers le haut	Être capable de tirer à une main
	PASSE	Apprentissage de la passe à deux mains : s'organiser sur le haut du corps (rotation du buste)	Apprentissage de la passe à deux mains : s'organiser sur le bas du corps (s'engager)	Apprendre à désaxer le ballon	Apprentissage de la passe à une main (main droite et main gauche)	Être capable de transmettre le ballon dans de bonnes conditions
	1c1	Attaquer dans le couloir de jeu direct avec la bonne main en fonction du défenseur				Être capable de trouver le moyen le plus efficace pour aller au panier
SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DEFENSIFS	REBOND	Regarder le ballon	Se déplacer pour attraper le ballon	Tendre les bras vers le haut pour attraper le ballon	Sauter vers le haut pour attraper le ballon	Être capable d'aller prendre le ballon au rebond
	DEFENSE PORTEUR	1 joueur sur le ballon	Rester face au porteur du ballon	Gêner la progression du ballon	Empêcher le porteur d'aller au panier	Être capable de ralentir et stopper la progression du ballon
	DEFENSE NON PORTEUR	Reconnaitre son joueur	Rester près de lui	Bouger avec son joueur <b>en restant entre lui et le panier</b>	Gêner les passes	Être capable de se placer sur les lignes de passes
SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS	RELANCE	Regarder vers l'avant	Faire avancer vite le ballon vers l'avant par le dribble	Faire avancer vite le ballon vers l'avant par la passe	Faire une passe dans le futur (devant)	Être capable de faire avancer vite le ballon vers l'avant par le dribble ou par la passe
	ESPACES	S'éloigner du soleil (ballon)	Sortir de l'ombre du défenseur	Aller dans un espace libre	Distance de sécurité entre les joueurs (3 pas)	Être capable de donner une solution facile au porteur de balle
	DISPONIBILITE SANS BALLON	Partir, revenir pour donner une solution de passe	Pas plus de 2s au même endroit	Donner une solution dans le futur	Changer de direction et de vitesse	Être capable de donner une solution au porteur de balle dans le futur