

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
--------------------------------------	-----------	--