

Objectifs Individuels

U17/U18/U20/Seniors

Espace et placement

- Je connais les différentes règles suivantes (sortie, trois secondes, retour en zone, zone de non charge)
- Je suis capable de me situer sur le terrain et connais les différentes zones et lignes du terrain de basket (Ligne de fond, raquette, ligne des lancers francs, ligne à trois points, ligne médiane, rond central...)
- Je connais les différents couloirs de jeu : couloir central pour le porteur de balle, couloirs latéraux pour les non porteurs.
- Je connais les différents postes et spots de jeu extérieurs (meneur, arrière, ailier, corner)
- Je connais les différents postes et spots de jeu intérieurs (Poste haut, poste médian, short corner)
- Je sais me repositionner en fonction du mouvement des autres joueurs (CIRCLE MOVE)
- Je suis capable de rester en post up après une coupe
- Je suis capable de repérer les espaces libres et en profiter

Dribbles

- Je connais les différentes infractions à ne pas commettre lorsque je dribble (marcher, reprise de dribble, porter de balle)
- Je suis capable de dribbler main droite et main gauche, sans regarder le ballon, sur place ou en mouvement (je ne dribble pas devant mes pieds)
- J'utilise la bonne main en fonction de mon placement sur le terrain ou de la direction dans laquelle j'avance.
- Je suis capable de changer de direction en changeant de main et en utilisant un changement de direction (Cross/reverse/dribble entre les jambes/dribble dans le dos/in and out)
- Je suis capable d'enchaîner plusieurs changements de direction
- Je suis capable de faire des dribbles de contre attaque (je cours vite, je pousse mon dribble vers l'avant et je change de main à chaque fois)
- Je dribble loin de mon défenseur et je protège mon ballon

- Je suis capable de partir en dribble en départ croisé ou direct
- Je suis capable de m'arrêter en appuis simultanée ou alternatif
- Je sais remonter la balle en dribble
- Je sais jouer un 1c1
- Je suis capable de faire un main à main et un chasse
- Je suis capable de demander, faire et prendre un écran

Passes et réception de balle

- Je suis capable de faire une cible avec ma ou mes mains pour montrer où je veux recevoir le ballon précisément (notamment quand je suis en post up intérieur)
- Je suis capable de faire une passe directe à deux mains, à terre
- Je suis capable de faire une passe en pleine course ou à un joueur en pleine course
- Je suis capable de faire un passe et va
- Je suis capable de faire une passe de transfert (ailier à ailier opposé)
- Je suis capable de faire une passe à une main désaxée (main droite et gauche/directe ou à terre)
- Je suis capable de faire un passe baseball à un joueur en course
- Je suis capable de me démarquer en V, curl, back door pour recevoir la balle ou de me servir d'un écran
- Lorsque j'ai la balle, je suis capable de protéger mon ballon (ballon dans la poche/loin du défenseur), de pivoter et de faire des feintes (passe/dribble/tir)
- Je suis capable de faire une passe dans le dos ou entre les jambes

Tirs

- Je connais et applique la bonne gestuelle de tir
- Je suis capable de tirer en course (push up ou lay up)
- Je suis capable de tirer un lancer franc sans dépasser la ligne
- Je suis capable de tirer à 3 points
- Je suis capable de faire des feintes de tirs
- Je sais faire un power/ tir crochet/lay back/flotteur/step back
- Après un tir je vais au rebond et je fais un écran retard

Défense

- Je connais les différentes fautes à ne pas commettre lorsque je défends (taper, pousser, tenir, obstruction...)
 - Je suis capable de défendre en indiv et en zone
- Si je suis en indiv :**
- Je choisis un joueur à marquer quand je suis sur le terrain et je défends sur CE joueur à chaque action même s'il n'a pas le ballon.
 - Je me place entre mon joueur et son panier, face à lui, un bras sur le tire et un bras sur le dribble ou la ligne de passe (Je dois tout le temps voir mon joueur et le ballon)
 - Si mon adversaire dribble devant moi ou ne protège pas son ballon, j'essaye de lui piquer la balle sans faire faute.
 - Je lève les bras lorsque mon adversaire veut tirer ou faire une passe afin de le gêner.
 - Je garde systématiquement un œil sur le ballon afin d'anticiper des interceptions.
 - Je sais me positionner en défense en fonction de la position du ballon (pression, semi-interception, aide)
 - J'ai une attitude agressive en défense
 - Je suis capable de faire un écran retard
- Si je suis en zone :**
- Je suis capable de défendre en 2-1-2 / 1-2-2 ou 3-2
 - Je défends uniquement ma zone et « passe » les joueurs à mes coéquipiers si ils sortent de ma zone
 - Je COMMUNIQUE et écoute et prends en compte les informations que me donne mes coéquipiers.
 - Si le ballon n'est pas dans ma zone, je surveille quand même tout ce qui se passe dans ma zone et intervient si il le faut (si un joueur bouge ou coupe par exemple)

Principes de jeu

U17/U18/U20/Seniors

Attaque

Appliquer le système READ AND REACT OFFENSE :

- Se placer sur une des spots de jeu (Intérieur ou Extérieur)
- Rééquilibrer lorsqu'un espace se libère
- Drive/Passe et coupe/main à main/chasse/pick n' roll ou pop
- Laker cut et X cut
- Prise de décision dans la raquette : Ressortir/post up/écran pour un coéquipier intérieur ou extérieur
- Ecrans : Back screen, pin screen, pick n' roll, pick n' pop, post screen, multiple screen et intérieur/intérieur
- Système de touche fond et côté
- Contre attaque

Défense

- Je défends en indiv tout terrain ou en zone
- Indiv :**
- Lorsque mon joueur à la balle, je le presse et l'oriente vers les lignes de touche
 - Lorsque mon joueur est à distance d'une passe du porteur de balle, je suis en « semi interception » (Je fais un saut vers le ballon et je mets un bras sur la ligne de passe)
 - Lorsque mon joueur est à l'opposé du ballon (il n'est pas dangereux), je suis alors en aide (j'ai les deux pieds dans la raquette prêt à intervenir si besoin/j'ai un œil sur le porteur de balle et sur mon joueur)
 - Lorsque mon joueur est prêt du cercle ou coupe dans la raquette, je le colle et l'empêche d'avoir le ballon
 - J'annonce les tirs et je fais des écrans retards
- Zone :**
- 2-1-2 / 1-2-2 / 3-2