

# APPRENTISSAGE ET EVOLUTION TECHNIQUE DES JOUEURS(SES)

*Le programme est identique pour les filles et pour les garçons.*

## **ECOLE DE BASKET**

- Découverte de la balle et du collectif
- Tirs

## **POUSSINS**

- Découverte du jeu,
- Le jeu rapide avec occupation des couloirs à trois,
- Tirs lancés MG-MD, de près.

## **BENJAMINS**

- Tirs,
- Apprentissage du saut à la corde (*motricité*),
- Le jeu rapide avec occupation des couloirs à trois,
- L'occupation des zones de jeu,
- Jeu à deux avec ou sans ballon (*passé et va, back-door, ...*),
- Notion : adversaire - moi - ballon,
- Défense individuelle tout terrain (*défense à hauteur du ballon, défense côté aide - côté fort*).

## **MINIMES**

- Tirs
- Saut à la corde
- Jeu rapide avec un suiveur
- Jeu à deux avec ou sans ballon
- Jeu à trois avec ou sans ballon
- Apprentissage de l'attaque de zone (*principes*)
- Défense côté aide - côté fort sur 1/2 terrain
- Défense individuelle tout terrain (*run and jump, prise à deux, ...*)
- Défense sur les écrans directs et les écrans inverses

## **CADETS**

- Tirs,
- Jeu rapide avec une transition,
- L'attaque de zone (*≠ formes*),
- La défense de zone, 1/2 terrain et tout terrain (*principes et formes*),
- Défense sur écran direct - écran inverse - double écran,