

BENJAMINS

Fondamentaux Collectifs	Contre attaque	<p>La contre attaque reste encore la forme d'attaque la plus courante (insister sur ce jeu rapide même après un panier encaissé) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Courir vers l'avant dans les couloirs ▪ Faire couper les retardataires dans l'axe ▪ Travail en surnombre (2c1, 3c2 ...)
	Attaque	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se placer et se déplacer dans les 5 secteurs (jeu équilibré) ▪ Travail du passe et va ▪ Démarquage en changeant de direction, de rythme et en appelant le ballon : Démarquage intérieur proche du cercle dans les box Démarquage extérieur dans les spots de tirs (+ back door) ▪ Faire la différence entre jouer vite (CA) et placé.
	Défense	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Défense H à H tout terrain : prises à deux et rotation à 3. ▪ Défense demi terrain : défense sur le porteur, défense à 1 passe, défense loin du porteur (aide défensive) ▪ « Stop » sur joueur bloqué + contestation de passes ▪ Travail technique de la posture de base (appuis, jambes fléchies, rattraper si besoin son joueur en sprint...) ▪ Contrôle de l'adversaire sur rebonds (écran retard)
Fondamentaux individuels	Tirs	<p>Chaque séance (commencer à introduire un défenseur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Travail du tir en course (gauche, droite et de face) : Lay-up, double pas appuis décalés, tir crochet ▪ Tir en sautant (proche du panier) après un rebond offensif et en suspension pour les joueurs à motricité avancée (appuis équilibrés, accrochage visuel, coude placé, finition geste)
	Dribble et dextérité	<p>Travailler le départ direct et le départ croisé. En plus du changement de mains pour dépasser son adversaire, parler du dribble de CA, d'attente et de pénétration. Dribble entre les jambes, dribble dans le dos, reverse.</p>
	Appuis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maîtrise des arrêts (1 et 2 temps) ▪ Maîtrise des pivoter (engagés, effacés, enroulés)
	Divers	<p>Travail de la passe : sèche à 2 mains avec ou sans rebond, semi longues (appel de balle et réception instantanée). Importance de la communication : « shoot », « aide », « stop »...</p>

- ☞ Jouer sous forme réduite, 2c2, 3c3, également 5c5.
- ☞ Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- ☞ Il faut être exigeant sur la tenue sportive et sur le respect des horaires.
- ☞ Respect de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires.
- ☞ Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer