



## OBJECTIFS DE FIN DE CYCLE U11



### Position et mouvement Basket

Ecole de course  
Changement de rythme  
Changement de direction  
Arrêt simultané/alternatif  
Pivoter

### Adresse

Tir en course (lay up)  
Tir en course (power)  
Tir de lancer franc  
Tir de plein pied  
Travail sur l'armer

### Passes

Passer poitrine et à terre  
Capter / Attraper

### Dribbles

Manipulation de balle  
Fondamentaux du dribble  
Dribble de contre attaque  
Changement de direction simple

### Fondamentaux offensifs

Position de triple menace  
Départ croisé  
Démarquage simple

### Fondamentaux défensifs

Position défensive  
Déplacements défensifs  
Défense sur porteur de balle  
Défense sur non porteur à 1 passe