



OBJECTIFS DE FIN DE CYCLE U13



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
Travail sur l'impulsion
Travail sur la concentration

Passes

Passe poitrine et à terre
Capter / Attraper
Ouvrir un couloir de passe
Relation avec un joueur intérieur
Passe de contre attaque à une main
Feintes de passe

Dribbles

Manipulation de balle
Fondamentaux du dribble
Dribble de contre attaque
Dribble de pénétration
Changement de direction simple
Changement de direction (reverse)
Dribble dans le dos
Dribble entre les jambes
Dribble de recul

Fondamentaux offensifs

Position de triple menace
Départ direct
Départ croisé
Feintes de tir et de départ
Démarquage simple

Fondamentaux défensifs

Position défensive
Déplacements défensifs
Défense sur porteur de balle
Défense sur non porteur à 1 passe
Défense sur non porteur à 2 passes
Sauter au ballon
Défendre sur les coupes

Rebond

Equilibre
Ecran retard
Protection de balle
Sortie de balle sur rebond défensif