



**PLANNIFICATION DES APPRENTISSAGES BASKET
PAR CYCLE DE 7/8 SEMAINES**

U 7

PERIODES	OBJECTIFS A VISER
CYCLE 1 7 semaines	<p>Se reconnaître attaquant ou défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changement rapide de statut • Organisation corporelle : être responsable d'un joueur et le suivre, se placer entre lui et mon panier, cadrer ses appuis avec les miens. <p>Aider sur le PB adverse si mon partenaire est en difficulté.</p>
CYCLE 2 7 semaines	<p>Savoir s'arrêter équilibré après une course avec et sans le ballon pour, contrôler son corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'orienter, passer • Pivoter • Marquer • Ne pas marcher (soulever le pied de pivot)
CYCLE 3 7 semaines	<p>Tirer pour marquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tirer à l'appui pour marquer (proche de la cible 1C 0, à 45°, avec la planche, 1 main ou 2 mains) • Tirer à l'appui en étant poursuivis • En course (les prémisses : conserver la vitesse, 2 appuis, à 45°, à 2 mains ou à une main).
CYCLE 4 6 semaines	<p>Augmenter l'espace de jeu effectif : casser la grappe de joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se rendre disponible pour recevoir le ballon : rompre la ligne ATT /PB/DEF • Progresser en dribble vers le panier • Jouer vers l'avant : dribble, passe, course, déplacement.
CYCLE 5 8 semaines	<p>Jouer l'alternative du PB en situation de 2C1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des choix et les comprendre : <p>Avancer pour tirer, passer, fixer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire son CJD : axe panier-panier, libre = j'avance. • Jouer en surnombre en vague 2C0 puis 2C1.