



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

**U 9**

<b>PERIODES</b>	<b>OBJECTIFS A VISER</b>
<b>CYCLE 1 7 semaines</b>	<p><b>Adopter la position fondamentale de défense :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différencier défense sur PB et NPB : cadrer les appuis.</li> <li>• Différencier défense sur mon vis-à-vis proche ou loin de la cible et adopter la bonne distance.</li> <li>• Contester les déplacements et récupérer activement le ballon : harcèlement du PB adverse, voler le ballon dans les mains.</li> </ul>
<b>CYCLE 2 7 semaines</b>	<p><b>Développer un début de jeu rapide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer en mouvement vers l'avant à un joueur qui court vers le panier</li> <li>• Tirer en course : la mécanique.</li> <li>• Progresser vers la cible : courir, dribble de progression.</li> <li>• Se reconnaître appui ou soutien pour favoriser la montée de balle rapide.</li> <li>• Développer des combinaisons à 2 : passe et va, passe et suit, back door.</li> </ul>
<b>CYCLE 3 7 semaines</b>	<p><b>Savoir s'arrêter et enchaîner des actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'arrêter - passer</li> <li>• S'arrêter - tirer</li> <li>• S'arrêter - pivoter/protéger.</li> </ul> <p>Rappel des règles du marcher.</p>
<b>CYCLE 4 6 semaines</b>	<p><b>Opérationnalisation du surnombre offensif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En tant que PB : faire le bon choix dans son CJD (tirer/passer/fixer)</li> <li>• En tant que NPB : se rendre disponible dans son CJD, se démarquer vers la cible.</li> </ul>
<b>CYCLE 5 8 semaines</b>	<p><b>Construire son CJD sur ½ Terrain et tout terrain :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les distances et les espaces de jeu : adversaires/partenaires/panier.</li> <li>• Développement des combinaisons collectives : passe et va, passe et suit, back door, main à main.</li> </ul>