



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

**U 11**

<b>PERIODES</b>	<b>OBJECTIFS A VISER</b>
<b>CYCLE 1 7 semaines</b>	<p><b>Perfectionnement défensif : Défendre tout terrain.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadrer les appuis de son adversaire direct</li> <li>• Contester les déplacements de mon vis-à-vis</li> <li>• Interdire l'axe central au PB adverse : orienter vers les touches.</li> <li>• Différencier la pression défensive sur PB et NPB coté ballon ou coté opposé pour aider son partenaire.</li> <li>• Harceler le PB ou couper la ligne de passe des NPB pour récupérer rapidement le ballon</li> </ul>
<b>CYCLE 2 7 semaines</b>	<p><b>Savoir réaliser des départs et pieds de pivots pour gagner mon duel et réaliser des actions : directs et croisés.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ + tirs (à l'arrêt et courses)</li> <li>• Pivoter + départs</li> <li>• Réceptionner +départs</li> </ul> <p><b>Savoir faire des tirs en courses variés</b> (varier les angles et le coté) et sous pression défensive (derrière, sur le coté, devant).</p>
<b>CYCLE 3 7 semaines</b>	<p><b>Jouer vite vers l'avant pour prendre la défense de vitesse :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebond défensif + Sortie de balle</li> <li>• Passes longues</li> <li>• Dribble de progression dans son CJD</li> </ul> <p><b>Se rendre disponible pour favoriser le jeu rapide :</b> Jouer large, être disponible, se reconnaître relais ou soutien. Développer les combinaisons collectives : passe et va, et suit,...</p>
<b>CYCLE 4 6 semaines</b>	<p><b>Travail du surnombre offensif : 1C0, 2C1, 3C2.</b></p> <p align="center"><u>Alternatives du PB :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire et reconnaître son CJD : jouer son 1C1 pour marquer.</li> <li>• Passer à un partenaire libre proche du panier</li> <li>• Fixer la défense pour libérer un partenaire.</li> </ul> <p align="center"><u>Alternatives du NPB :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se démarquer dans son CJD ou laisser l'espace au PB pour qu'il joue son 1C1.</li> </ul>
<b>CYCLE 5 8 semaines</b>	<p><b>Organisation collective en jeu placé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distances par rapport au panier et partenaires</li> <li>• Construire son CJD : Jouer son 1C1</li> <li>• Observer ses partenaires pour enchaîner une action : couper, se démarquer.</li> </ul>