



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

U 13

PERIODES	OBJECTIFS A VISER
CYCLE 1 7 semaines	<p>Récupération rapide du ballon : gagner son duel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harceler le PB adverse et l'orienter sur la ligne de fond • Interdire l'axe central • Couper les lignes de passes • Adapter la distance en fonction de son panier et de la participation au jeu offensif de son vis-à-vis. • Contester les déplacements et prendre le rebond. • Aider le défenseur du PB pour le stopper si nécessaire.
CYCLE 2 7 semaines	<p>Recherche le plus souvent possible à déclencher le jeu rapide et gérer le surnombre offensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer vite vers l'avant : rebond, dribble de progression, passe longue, sortie de balle vers l'avant. • Courir vite vers l'avant dans les espaces latéraux et prendre de l'information sur le PB (relais, soutien) • Gérer les alternatives de PB : faire le bon choix (dribble de progression, fixer, tirer, passer, dribble d'attente)
CYCLE 3 7 semaines	<p>Apprentissage et perfectionnement des départs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Directs et croisés pour gagner son duel • Augmenter la distance face au défenseur, feinter, tirer, enchaîner arrêt-départ 1 pied, speed move, reculer en dribble. <p>Perfectionnement du tir en course et tirs à l'appui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation des angles d'attaque, de la main, de la pression défensive, distances.
CYCLE 4 6 semaines	<p>Organisation collective sur transition offensive pour créer une continuité après la tentative de jeu rapide et début de jeu à principe (Jeu en 3C3 et 4C4).</p> <p>Reconnaitre une situation favorable pour déclencher le jeu rapide : récupération rapide, sortie de balle.</p> <p align="center"><u>Principes de jeu</u></p>
CYCLE 5 8 semaines	<p>Jouer son 1C1 dans son CJD pour aller marquer ou créer.</p> <p>Occuper tout l'espace de jeu sur ½ Terrain et respecter les distances de jeu : partenaires, panier.</p> <p>Prendre l'info sur ses adversaires et ses partenaires pour engager sur action offensive.</p> <p>Enchaîner les actions de jeu : couper-se replacer, couper-demander le ballon, couper-poster, passer-couper, réceptionner-tirer, passer-suivre.</p>