



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

U 17M / U18F

PERIODES	OBJECTIFS A VISER
CYCLE 1 7 semaines	<p>Responsabiliser les joueurs en défense : <u>Gagner son duel</u> : cadrer, interdire l'axe central au 1C1, couper les lignes de passes coté ballon, orienter sur la main faible et vers la ligne de fond, contester les déplacements des NPB, contrôler son joueur pour prendre le rebond. <u>Défendre ensemble</u> : Organisation collective sur Homme : Pression côté ballon/flotter à l'opposé, aider-reprendre, aide de l'aide, choix défensif dans le secteur intérieur (devant, $\frac{3}{4}$ Bas, $\frac{3}{4}$ haut.</p>
CYCLE 2 7 semaines	<p>Aller vite : Courir et se rendre disponible pour participer à la montée de balle du jeu rapide : Sortie de balle après rebond des 5 joueurs, occupation des couloirs latéraux pour favoriser la sortie du ballon, occupation de l'axe central (meneur) pour la montée de balle, trouver un tir favorable en surnombre offensif Gérer les rythmes et choisir l'alternative entre fin de jeu rapide et début de mise en place du jeu placé.</p>
CYCLE 3 7 semaines	<p>Maîtriser les gestes techniques fondamentaux : perfectionnement individuel. Tirs extérieurs, travail individuel par poste de jeu <u>Meneur</u> : dextérité, 1C1 axe central, prise d'écran, tirs 3 pts, arrêt-tirs. <u>Ailiers</u> : Départs directs et croisés, réception-tirs (entrant, sortant), jouer les picks (rool, flair), attaquer le cercle, poster. <u>Intérieurs</u> : jouer dos au cercle (appuis), tirs postes, picks.</p>
CYCLE 4 6 semaines	<p>Perfectionnement du jeu collectif Jeu à 5 sur $\frac{1}{2}$ Terrain avec 1 ou 2 joueurs intérieurs sur défense individuelle ou zone. Jeu en lecture sur principes de jeu collectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire le bon choix et observer ses partenaires • Utiliser les forces individuelles pour le collectif • Insister sur les difficultés de l'adversaire (préparation)
CYCLE 5 8 semaines	<p>Créer une petite circulation offensive sur la défense de zone et sur une défense individuelle agressive. Utiliser les écrans sur porteur et non porteur (entrants et sortants) Lire la défense adverse pour se démarquer et utiliser les écrans : curler, couper, s'écarter, tirer.</p>