

PROGRAMMATION U11



CYCLE 1

CYCLE 2

SEPTEMBRE à OCTOBRE

OCTOBRE à DÉCEMBRE

INDIVIDUELS OFFENSIFS

- 1 - Exploration de la **dextérité** dans le dribble avec un ballon
- 2 - Exploration des lâchers : **LAY UP, LAY BACK, CROCHET & POWER**
- 3 - Perfectionnement des appuis et de la tenue de balle sur le **PUSH UP**
- 4 - Perfectionnement du **dribble statique** et **en déplacement** (main droite et main gauche)
- 5 - Approfondissement des **réceptions de passe à deux mains équilibrés** avec une **attitude de 3 menaces** (protection de la balle + agressivité offensive)
+ Exploitation du **ped de pivot**
- 6 - Autour du **STOP & GO** : Approfondissement du **dribble de contre-attaque** (ou progression), le **dribble d'arrêt** et le dribble **de reprise**
- 7 - Autour du **CATCH & GO** : Approfondissement du **départ en dribble** (croisé) sur un travail du premier appui et du premier dribble
- 8 - Exploration des **CROSS**

- 1 - Exploration de la **dextérité** dans le dribble avec un ballon
- 2 - Exploration des lâchers : **LAY UP, LAY BACK, CROCHET & POWER**
- 3 - Perfectionnement des appuis et de l'armer sur le **PUSH UP**
- 4 - Perfectionnement du **dribble statique** et **en déplacement** en le combinant avec le changement de main **CROSS**
- 5 - Perfectionnement de la **passe à deux mains** (directe et/ou à terre) et des **réceptions** de passe à deux mains **équilibrées** dans la course et les déplacements
- 5 - Autour du **STOP AND GO** : Perfectionnement du **dribble de contre-attaque** (ou progression) en le combinant avec le **dribble de fixation** (avec ou sans changement de main)
- 6 - Autour du **CATCH & GO** : Perfectionnement du **départ en dribble** dans l'enchaînement
- 7 - Exploration des **CROSS** dans le jeu rapide

COLLECTIF OFFENSIF

- 1 - Exploration **des espaces sur le jeu rapide** : notion de couloir (PB et NPB)
- 2 - **Courir vers le panier** ou **aider à la progression** du ballon vers l'avant
- 3 - Autour de **PASS & CUT** : Jouer sur une passe, une coupe puis libérer l'espace

- 1 - Résoudre les situations de **surnombre simple 2C0 + 1**
- 2 - Autour de **PASS & CUT** : Équilibrer / Rééquilibrer les espaces du terrain
- 3 - Autour du **Jeu de Fixation & de Coupe** : Fixation de l'axe et Démarquage dans l'aile opposée + Approfondissement du jeu de

DÉFENSIF

- 1 - Me situer constamment entre **mon joueur PB** et le panier
- 2 - Me situer constamment entre le ballon et **mon joueur NPB**



CYCLE 3

CYCLE 4

JANVIER à MI MARS

MI MARS à Fin MAI

INDIVIDUELS OFFENSIFS

- 1 - Exploration de la **dextérité** dans le dribble avec un ballon
- 2 - Exploration des **lâchers** et **des appuis** : **LAY UP, LAY BACK, CROCHET & POWER**
- 3 - Perfectionnement des finitions (mains & jambes) sur le **PUSH UP + LAY UP**
- 4 - Autour du **Jeu de Fixation** : Approfondissement des **dribbles de protection** et de **recul** + Approfondissement de la **passé** après fixation
- 5 - Autour du **STOP AND GO** : Perfectionnement du **dribble de fixation** (avec ou sans changement de main) combiné au **IN OUT** et/ou aux **CROSS**
- 6 - Autour du **CATCH & GO** : Perfectionnement de **l'attraper et de l'arrêt** (sur pré appel & un temps) puis de **la protection de balle** après déplacement (se démarquer, équilibrer ou rééquilibrer)
- 7 - Exploration des **SPIN** dans le jeu rapide

- 1 - Exploration de la **dextérité** dans le dribble avec deux ballons
- 2 - Exploration des **lâchers** de type **Main inversée**
- 3 - Approfondissement des tirs en courses : **LAY UP, LAY BACK, CROCHET & POWER**
- 4 - Perfectionnement mécanique du tir (utilisation des jambes) et Approfondissement du **STOP TIR** après un dribble
- 5 - Autour du **Jeu de Fixation** : Perfectionnement des **dribbles de protection** et de **recul** + Perfectionnement de la **passé** après fixation
- 6 - Autour du **STOP AND GO** : Perfectionnement du **dribble de fixation** (avec ou sans changement de main) combiné au **IN OUT** et/ou aux **CROSS**
- 7 - Autour du **CATCH & GO** : Perfectionnement de **l'attraper engager** pour gagner en agressivité
- 8 - Approfondissement des **SPIN** et des **CROSS** dans le jeu rapide

COLLECTIF OFFENSIF

- 1 - Résoudre les situations de **surnombre simple 2C1**
- 2 - Autour de **PASS & CUT** : Équilibrer / Rééquilibrer les espaces du terrain
- 3 - Autour du **CATCH & GO** : Exploration des attraper enchaîner

- 1 - Résoudre les situations de **surnombre simple 3C1 + 1**
- 2 - Autour de **PASS & CUT** : Équilibrer / Rééquilibrer les espaces du terrain
- 3 - Autour du **CATCH & GO** : Exploration des attraper enchaîner

DÉFENSIF

- 1 - Exercer **une forte pression** sur son défenseur avec une bonne activité des mains et des jambes sur PB (puis avec reprise défensive)
- 2 - **Couper la ligne de passe** lorsque mon attaquant est coté fort (puis avec changement de statut)
- 3 - **Gestion du repli défensif** après la perte du ballon (rebond ou interception) avec une prise en charge du PB et une couverture du panier défendu **Jeu réduit en 2C2**

DEVELOPPEMENT ATHLETIQUE

1 - Développement de la vitesse de **RÉACTION**, de la **GESTUELLE** (proprioception), et de la **VÉLOCITÉ**

2 - Découverte du **GAINAGE** de manière ludique

3 - Développement de la coordination et de l'agilité : **GÉNÉRALE**

2 entrainements par cycle : 30 minutes au début d'une séance de type CEC
Développer un parcours de motricité générale ludique
Préparation Physique avec de petits jeux les mettant dans des situations de réussite