

À L'ÉCOLE DE BASKET : J'APPRENDS À TOUT FAIRE !



J'APPARTIENS À UNE ÉQUIPE :

- JE RECONNAIS MES PARTENAIRES ET MES ADVERSAIRES
- JE CONNAIS LES RÔLES D'ATTAQUANT ET DE DÉFENSEUR
- J'ÉCOUTE LES CONSEILS DE MON ENTRAÎNEUR
- JE COMPRENDS LES INTERVENTIONS DE L'ARBITRE, JE NE LES CONTESTE PAS

JE JOUE LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

> DRIBBLER SANS REGARDER LE BALLON

- 1 - MAIN DROITE ET GAUCHE : main forte et faible
- 2 - CHANGEMENT DE MAIN POUR PASSER UN DÉFENSEUR : cross over...
- 3 - PROTÉGER LE BALLON AVEC DÉFENSEUR :
garder le contrôle du ballon sous une pression défensive
- 4 - ALLER TIRER EN DRIBBLANT : enchaîner dribble et tir

> REGARDER

ATTAQUANT

- 1 - PORTEUR : JOUER LE 1C1 POUR TIRER OU PASSER : jouer le 1c1, fixation
- 2 - NON PORTEUR : SE DÉMARQUER, SE DÉPLACER POUR FACILITER L'ACTION DU PORTEUR : occuper les espaces libres, ne pas rester dans l'espace de jeu direct du porteur
- 3 - SAIT RÉAGIR RAPIDEMENT AU CHANGEMENT DE STATUT ATTAQUANT/DÉFENSEUR : participer à une contre-attaque, au repli défensif

DÉFENSEUR

- 4 - SAIT SE PLACER POUR EMPÊCHER SON JOUEUR D'AVOIR LE BALLON : sait se placer sur le non porteur pour contester les passes

> PASSER

- 1 - PASSE À UN JOUEUR SEUL : passe à un partenaire qui se déplace
- 2 - PASSE FACE À UN DÉFENSEUR : passe à un partenaire malgré une pression défensive
- 3 - PASSE LONGUE À JOUEUR QUI SE DÉPLACE : passe de contre attaque
- 4 - DRIBBLER ET PASSER : enchaîner dribble et passe

> TIRER

- 1 - EN COURSE MAIN FORTE AU MOINS DE DEUX FAÇONS : lay in, lay up,....
- 2 - EN COURSE MAIN FAIBLE : lay in, lay up,....
- 3 - EN COURSE MAIN FORTE AVEC DÉFENSEUR : avec pression défensive
- 4 - À MI-DISTANCE (GESTE CORRECT) : tir de plein pied (appuis, geste : poignet cassé, visée)

JOUER, C'EST :

- P**RENDRE DU PLAISIR
- R**IRE AVEC SES COPAINS, COPINES
- I**NTÉGRER LES CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR
- N**E PAS S'ÉNERVER CONTRE LES AUTRES
- C**ORRIGER SES ERREURS
- I**MPLIQUER SES CAMARADES DANS LE JEU
- P**ARTICIPER À LA VIE DE GROUPE
- A**CQUÉRIR L'ESPRIT D'ÉQUIPE
- L'**ESSENTIEL !

JE PENSE À :

- ÊTRE PRÈS DE L'ACTION SANS GÊNER LES JOUEURS
- SIFFLER FORT
- DIRE CE QUE J'AI SIFFLÉ
- DIRE À QUI JE REDONNE LA BALLE ET LE FAIRE AU BON ENDROIT

J'ARBITRE



LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- > SIFFLER LES SORTIES
- > SIFFLER LES REPRISES DE DRIBBLE
- > SIFFLER LES MARCHER
- > SIFFLER LES CONTACTS

ARBITRER, C'EST :

- S**IFFLER FORT
- I**NDIQUER À QUI EST LE BALLON
- M**ONTRER LE SENS DE L'ATTAQUE
- P**ARLER POUR DIRE CE QU'ON A VU
- L**IMITER LES SIGNES
- E**TRE PROCHE DE L'ACTION (APPRÉCIATION)

JE PARTICIPE

PARTICIPER, C'EST :

- E**COUTER / ENCOURAGER
- V**IVRE AU SEIN DE SON ÉQUIPE ET DE SON CLUB
- I**NTÉGRER LE GROUPE
- D**ONNER DES COUPS DE MAINS
- E**METTRE DES IDÉES
- N**OUER DES CONTACTS
- T**ESTER SES COMPÉTENCES



JE PENSE À :

- ÊTRE DISPONIBLE AU DÉBUT ET À LA FIN DES SÉANCES
- RANGER LE MATÉRIEL LÀ OÙ JE L'AI PRIS
- RESPECTER LES RÈGLES DE VIE DE L'ÉCOLE AVEC LES AUTRES (JOUEURS, ENTRAÎNEURS, ARBITRES...)
- COMMUNIQUER
- PARTICIPER À L'APRÈS-MATCH

LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- > TENIR UNE FEUILLE DE MARQUE (MATCH OU ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
- > CHRONOMÉTRER (MATCH ET ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
- > INSTALLER UN ATELIER D'APRÈS UN SCHÉMA OU LES CONSIGNES DONNÉES PAR MON ENTRAÎNEUR
- > PARTICIPER AUX ANIMATIONS DE L'ÉCOLE DE BASKET ET DU CLUB