ASVHG

PROJET TECHNIQUE ET SPORTIF

U11

TECHNIQUE

Situation de 1c0 & 1c0+1

A TRAVAILLER

Passes
- Passe dans la course
- Passe désaxée
- Passe et va

Tir
- Stop tir
- Gestuelle de tir / girafe

Dextérité
- Dribble de contre attaque
- Jonglage
- Meilleur maitrise du ballon
- Changement de mains
- Changement de rytime

Tir en course
- Maitrise push up
- Appuis & dernier dribble
- Lay up

Démarquage

Défense
- Entre son joueur et le panier
- Prendre du volume avec ses bras
- Position défensive
- Appuis défensifs

Appuis
- Départ croisé
- Départ direct
- Pied de pivot

ARBITRAGE

Connaissance des règles de sa catégorie

Réussir à faire des coups de sifflet brefs mais puissants

Maîtriser et utiliser la gestuelle pour les règles de base (marcher, dribble irrégulier, sorties et fautes).

Réussir à prendre des coups de sifflet pendant une rencontre

MOTIVATION

COLLECTIVE

- Jouer pour s'amuser
- S'encourager
- Ne pas abandonner

INDIVIDUELLE

- Jouer pour s'amuser
- Volonté de progresser
- Se donner au maximum

TACTIQUE

DÉFENSIF

Homme à homme
tout terrain

- Volonté de récupérer le ballon
- Gestion de l'urgence
- Avoir la responsabilité de son joueur

OFFENSIF

- Jouer vite vers l'avant
- Notion de contre attaque
- Faire des remises en jeu rapidement
- Identifier les espaces libres

Changements de statut