ASVHG

PROJET TECHNIQUE ET SPORTIF

U13

TECHNIQUE

1c1

A TRAVAILLER

Passes
- Passe désaxée
- Skip pass

Tir
- Mécanique de tir
- Gestuelle de tir / girafe

Rebond
TAG

Dextérité
- Dribble de contre-attaque
- Dribble de recul
- Dribble de débordement
- Cross (entre les jambes, dans le dos)
- Changement de rythme

Tir en course
- Jay-up
- Jay back
- Power
- Floater

Démarquage
Backdoor

Défense
- Entre son joueur et le panier
- Encadrer les appuis
- Position défensive
- Appuis défensifs

Jeu posté
- Placement
- Appuis

ARBITRAGE

Connaissance des règles utiles à l'arbitrage

Etre capable d'arbitrer un match minibasket

PHYSIQUE

Etirements

Echauffement d'avant match cadré

- Explosivité
- Vitesse
- Agilité
- Motricité
- Ecole de course / gammes athlétiques

Force, Gainage

TACTIQUE

OFFENSIF

Spacing : fer à cheval
Drive & coupes

- Lecture de jeu rapide
- Faire vivre le ballon
- Fixer passer
- Jeu de contre attaque
- Sortie de balle & couloirs de course
- Faire des remises en jeu rapidement

Changements de statut

DÉFENSIF

Homme à homme
tout terrain

- Agressivité sur le porteur du ballon
- Aide & change / aide & reprendre
- Présence sur les lignes de passes
- Interdire l'axe

MOTIVATION

COLLECTIVE

- Etre respectueux
- S'encourager
- Ne pas abandonner

INDIVIDUELLE

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