

Contenus Poussins

✚ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs		40 % du temps
Jeu à 3 ou 4 tout-terrain		
Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP (démarquage)		
Occupation de l'espace (couloirs de jeu - espace libres)		
Transiter rapidement (a->d ou d->a)		
Gestion des attaques en surnombre (2c1, 3c2) => initiation		
Connaissance des espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain et initiation au jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer)		
Recherche et exploitation de la dualité - opposition par niveau équilibré		
Savoir choisir son tir (sélection de tir)		
Savoir quand passer, quand dribbler		
Défense : Marquer chacun son joueur (volonté)		
Se placer entre son joueur et le panier		
Tenir ses duels défensifs sur 2 dribbles ou sur une course de plusieurs mètres		
Initiation aux aides défensives sur le joueur débordé		
✚ Fondamentaux individuels (FI)		60 % du temps
🟡 Dribble - Dextérité		15% du temps FI
Changements de main (Cross + entre jambes + dos)		Maitrise
Dribble de contre-attaque		Maitrise
Changements de rythme		Maitrise
Dribble de protection		Connaissance
Dribble de pénétration-percussion		Initiation
Travail sur les captés-atrapés de balle		Initiation
🟡 Appuis		10% du temps FI
Arrêt : simultané et <u>alternatif</u>		Maitrise
Départ en dribble : croisé (maitrise) et direct + feintes - recherche de rapidité et amplitude		Connaissance
Pivoté (savoir s'orienter, se dégager de l'opposition)		Maitrise
🟡 Passe Recherche de la précision et gestuelle bien exécutée		10% du temps FI
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement -		Maitrise
Passe baseball 1 main		Maitrise
Passe décalée 1 main avec opposition faible		Maitrise
Passe dans la course		Maitrise
Passe avec opposition		Connaissance
🟡 Tir		50% du temps FI
Tir de plein pied - petit saut (auto pass + tir)		Maitrise
Tir en course main forte (après dribble) - Push up avec poursuivant		Maitrise
Tir en course main faible - Push up		Maitrise
Enchaînement dribble arrêt + tir		Maitrise
🟡 1c1		
Démarquage		Connaissance
🟡 Défense		10 % du temps FI
Attitudes porteur de balle (posture, déplacements, gestion de l'agressivité)		Connaissance
Attitudes Non porteur (posture, vision ballon joueur et placements)		initiation
Collaborations défensives (aider-reprendre / aider-changer)		initiation
🟡 Formation physique		5 % du temps FI
Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes)		Maitrise
Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)		Maitrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)		Maitrise
Coordination (dissociation segmentaire)		Maitrise
Equilibre		Maitrise

3 grands objectifs en fin de Poussins

- 🟡 Etre capable de créer individuellement et collectivement des déséquilibres offensifs
- 🟡 Etre capable de marquer régulièrement avec une faible opposition
- 🟡 Etre capable de tenir des duels défensifs