

JAP

JE JOUE

AVEC LE BASKET,

J'APPRENDS

À TOUT FAIRE !

Dribbler :

- JD1/ Utiliser sa main forte ou sa main faible
- JD2/ Protéger le ballon face à un défenseur
- JD3/ Changer de main pour passer un défenseur
- JD4/ Enchaîner dribble et tir

Tirer :

- JT1/ Tirer en course après dribble (main forte / main faible)
- JT2/ Tirer en course après passe (main forte / main faible)
- JT3/ Tirer en course avec pression défensive
- JT4/ Tirer à mi-distance après dribble

Passer :

- JP1/ Passer le ballon à un partenaire immobile
- JP2/ Passer le ballon à un partenaire qui se déplace
- JP3/ Passer le ballon à un partenaire malgré la présence d'un défenseur
- JP4/ Réaliser une passe de contre-attaque

Regarder :

Attaquant :

- JR1/ Porteur : jouer le 1c1 ; fixer, passer ou tirer
- JR2/ Non-porteur : se démarquer dans les espaces libres
- JR3/ Réagir rapidement au changement de statut défenseur / attaquant (participer à une contre-attaque)

Défenseur :

- JR4/ Gêner la passe sur un non-porteur
- JR5/ Réagir rapidement au changement de statut attaquant / défenseur (repli défensif)



J'ARBITRE

Siffler la sortie :

- AS1/ Repérer les sorties du ballon
- AS2/ Repérer les sorties du porteur de balle
- AS3/ Repérer le joueur responsable de la sortie
- AS4/ Repérer les mauvaises remises en jeu



Siffler le marcher :

- AM1/ Repérer le marcher sur les arrêts
- AM2/ Repérer le marcher sur les pieds de pivot
- AM3/ Repérer le marcher sur les départs en dribble
- AM4/ Repérer le marcher sur les tirs en course



Siffler les dribbles irréguliers :

- AD1/ Repérer les dribbles à deux mains
- AD2/ Repérer le porter de balle
- AD3/ Repérer les reprises de dribble
- AD4/ Ne pas sanctionner les pertes accidentelles



Siffler les contacts :

- AC1/ Repérer les contacts irréguliers sur un porteur de balle
- AC2/ Repérer les contacts irréguliers sur un tireur
- AC3/ Repérer les contacts irréguliers sur un non-porteur
- AC4/ Repérer les contacts irréguliers des attaquants



Je Participe

Tenir la feuille de marque :

- PF1/ Compter les points lors d'un jeu à l'entraînement (au moins 2 fois)
- PF2/ Compter les points (support papier) lors d'un match à l'entraînement
- PF3/ Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- PF4/ Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte

Chronométrer :

- PC1/ Chronométrer un jeu à l'entraînement (temps non-décompté)
- PC2/ Chronométrer un match à l'entraînement (temps décompté)
- PC3/ Chronométrer lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- PC4/ Chronométrer lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte



Aider à l'encadrement :

- PE1/ Installer/ranger le matériel pour un jeu selon un schéma ou les consignes de l'entraîneur
- PE2/ Faire respecter une consigne technique lors d'un atelier à l'entraînement
- PE3/ Installer et ranger du matériel sur un jeu lors d'un plateau
- PE4/ Choisir et animer un jeu lors d'un plateau

Participer à la vie du club :

- PV1/ Participer aux tâches liées à son équipe : maillots, goûters, déplacements
- PV2/ Être régulier et ponctuel aux entraînements et aux matches ; prévenir en cas d'absence
- PV3/ Participer aux animations : fêtes, tombolas, calendriers, lotos, etc. et aussi assister aux rencontres d'autres équipes du club
- PV4/ Participer à l'assemblée générale du club

