



# Des objectifs pour les "11-12 ans"



## 1. Sur le plan physique

Les capacités de coordination, de rythme, de contrôle et d'équilibre et de vitesse doivent être entraînées (triples sauts, sauts latéraux, sauts à la corde...) et il faut commencer à développer l'endurance et le renforcement musculaire.

## 2. Sur le plan psychologique

Le joueur doit apprendre à contrôler ses émotions et utiliser le chronomètre comme un partenaire (gérer des ballons délicats)

**3. Sur le plan technique**, c'est l'âge d'or des apprentissages et la formation peut s'envisager par rapport à des objectifs à long terme

- apprendre à utiliser le dribble lorsqu'il est nécessaire (pour chercher un couloir de passe, pour attendre le remplacement des partenaires ou tout simplement pour aller vers l'avant ou effacer un adversaire (départ direct, départ croisé). Pour cela, le regard est levé dans le dribble...
- apprendre à passer en situation d'opposition (utiliser le pivoter, faire des passes à rebonds)
- jouer le 1c1 avec et sans la balle dans un couloir avec des feintes
- tirer de la ligne de lancers-francs
- tirer de l'extérieur avec pour règle : avancer quand on marque le tir et reculer quand on le réussit
- tirer de l'intérieur de face, de dos (avec des feintes)
- tirs en course sous différents angles
- voir la balle et le joueur que l'on marque quand on défend
- avoir un écart correct des appuis en défense et apprécier la bonne distance de garde

## 4. Sur le plan collectif

- jouer la contre-attaque
- et apprendre à utiliser le terrain de façon rationnelle

## 5. Méthode

- entraînement
- formes de travail : ateliers spécialisés
- compétition avec soi-même (ne pas trop chercher à se comparer aux autres)
- championnat : le plus élevé possible