



Des objectifs pour les "7-10 ans"



1. Pour les 7-8 ans - améliorer la coordination motrice

a) apprivoiser son corps

- ne pas se limiter à des exercices dirigés exclusivement vers le basket-ball (courir, sauter, tourner sur soi, rouler, grimper, se balancer ...)
- s'inspirer d'exercices issus de différents sports
- savoir où est l'avant et l'arrière en situation d'exercice ou de jeu

b) apprivoiser les balles

- jonglages avec des ballons de baudruche
- attraper, lancer pour soi, pour quelqu'un ou vers un panier de baby

c) méthode et formes de travail

- ludique : - jeux de colonies de vacances, jeux adaptés
- compétition néant
- championnat néant

2. Pour les 9-10 ans - insister sur l'équilibre

a) développer une motricité orientée vers le basket-ball

- s'arrêter équilibré après des courses ou des dribbles
- tirer sur des paniers à hauteur variable, avec différentes balles
- pivoter vers l'avant, vers l'arrière, avant de tirer au panier
- tirer en lay-up
- manipuler le ballon
- occuper le terrain (ne plus jouer en grappe)
- revenir devant l'adversaire
- s'initier à l'arbitrage

b) Méthode

- essais/erreurs - mettre les joueurs en situation
- travail par ateliers dans le cadre de l'école de basket
- compétitions sur des plateaux de travail
- petits tournois de mini-basket
- championnat néant