



PROGRAMME PEDAGOGIQUE U9

OBJECTIF PRINCIPAL

Développer les compétences de base du basket-ball tout en faisant le plaisir, la participation et le développement de l'esprit d'équipe.

Fondamentaux du dribble et de la passe

- enseigner la position de base et l'équilibre en tenant le ballon
- pratiquer le dribble en avançant, reculant et en changeant de direction
- introduire les différents passes et pratiquer leur exécution

Techniques de tir

- enseigner la position correcte pour tirer, y compris l'alignement du corps et la position des mains
- pratiquer le tir à différentes distances, en mettant l'accent sur la forme
- introduire le dribble avant de tirer pour créer des opportunités de tir

Fondamentaux de la Défense et de la transition

- enseigner les bases de la défense individuelle, y compris le positionnement du corps et le mouvement latéral
- introduire le concept de l'aide défensive et du travail d'équipe pour arrêter l'adversaire
- pratiquer la transition entre l'attaque et la défense, en mettant l'accent sur la rapidité et la communication

Jeux en équipe et compétitions amicales

- organiser des mini-matches pour mettre en pratique les compétences acquises
- encourager la communication sur le terrain et la notion de travail d'équipe
- souligner l'importance du fair-play et du respect des coéquipier, de l'arbitrage et des adversaires

Conseil

Adapter les exercices et les activités en fonction du niveau de compétence et de compréhension des enfants

Garder des sessions courtes et varier pour maintenir l'attention et l'engagement des jeunes joueurs.

Encourager les joueurs à poser des questions et à exprimer leurs idées pour favoriser l'apprentissage actif.