

# JAP

**JE JOUE**

AVEC LE BASKET,

J'APPRENDS

À TOUT FAIRE !

## Dribbler :

- 1/ Utiliser sa main forte ou sa main faible
- 2/ Protéger le ballon face à un défenseur
- 3/ Changer de main pour passer un défenseur
- 4/ Enchaîner dribble et tir

## Tirer :

- 1/ Tirer en course après dribble (main forte / main faible)
- 2/ Tirer en course après passe (main forte / main faible)
- 3/ Tirer en course avec pression défensive
- 4/ Tirer à mi-distance après dribble

## Passer :

- 1/ Passer le ballon à un partenaire immobile
- 2/ Passer le ballon à un partenaire qui se déplace
- 3/ Passer le ballon à un partenaire malgré la présence d'un défenseur
- 4/ Réaliser une passe de contre-attaque

## Regarder :

Attaquant :

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

Défenseur :

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



## J'ARBITRE

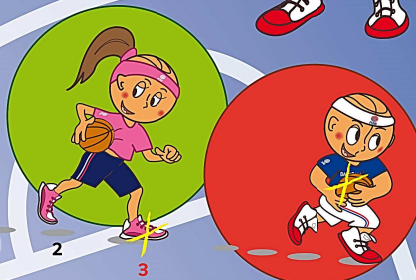
### Siffler la sortie :

- S1/ Repérer les sorties du ballon
- S2/ Repérer les sorties du porteur de balle
- S3/ Repérer le joueur responsable de la sortie
- S4/ Repérer les mauvaises remises en jeu



### Siffler le marcher :

- M1/ Repérer les marchers sur les arrêts
- M2/ Repérer les marchers sur le pied de pivot
- M3/ Repérer les marchers sur les départs en dribble
- M4/ Repérer les marchers sur le tir en course



### Siffler les dribbles irréguliers :

- D1/ Repérer les dribbles à deux mains
- D2/ Repérer les porters de balle
- D3/ Repérer les reprises de dribble
- D4/ Ne pas sanctionner les pertes accidentelles



### Siffler les contacts :

- C1/ Repérer les contacts irréguliers sur un porteur de balle
- C2/ Repérer les contacts irréguliers sur un tireur
- C3/ Repérer les contacts irréguliers sur un non-porteur
- C4/ Repérer les contacts irréguliers des attaquants



## Je Participe

### Tenir la feuille de marque :

- E1/ Compter les points lors d'un jeu à l'entraînement (au moins 2 fois)
- E2/ Compter les points (support papier) lors d'un match à l'entraînement
- M1/ Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- M2/ Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte

### Chronométrer :

- E1/ Chronométrer un jeu à l'entraînement (temps non-décompté)
- E2/ Chronométrer un match à l'entraînement (temps décompté)
- M1/ Chronométrer lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- M2/ Chronométrer lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte



### Aider à l'encadrement :

- E1/ Installer/ranger le matériel pour un jeu selon un schéma ou les consignes de l'entraîneur
- E2/ Faire respecter une consigne technique lors d'un atelier à l'entraînement
- M1/ Installer et ranger du matériel sur un jeu lors d'un plateau
- M2/ Choisir et animer un jeu lors d'un plateau

### Participer à la vie du club :

- S1/ Participer aux tâches liées à son équipe : maillots, goûters, déplacements
- S2/ Être régulier et ponctuel aux entraînements et aux matches ; prévenir en cas d'absence
- ES1/ Participer aux animations : fêtes, tombolas, calendriers, lotos, etc. et aussi assister aux rencontres d'autres équipes du club
- ES2/ Participer à l'assemblée générale du club

