

## OBJECTIFS DE FIN DE CYCLE BENJAMINS

Position et mouvement Basket	Fondamentaux offensifs
Savoir courir	Position de triple menace
Changement de vitesse	Départ direct
Changement de direction	Départ croisé
S'arrêter en 1 ou 2 temps	Feintes de tir et de départ
Pivoter	Démarquage simple
Adresse	Fondamentaux défensifs
Tir en course Lay up	Position défensive
Tir en course en puissance	Déplacements défensifs
Tir en course Lay back	Défense sur porteur de balle
Tir de Lancer franc	Défense sur non porteur à 1 passe
Tir de plain pied	Défense sur non porteur à 2 passes
Tir en suspension	Aider reprendre
Travail sur l'armer	Sauter au ballon
Travail sur l'impulsion	Défendre sur les couper
Travail sur la concentration	Contestation de déplacements
	Défendre sur écran porteur
Passes	Défendre sur écran sur non porteur
Passe poitrine et à terre	Défendre dans le jeu intérieur
Capter / Attraper	
Ouvrir un couloir de passe	Rebond
Relation avec un joueur intérieur	Equilibre
Passe de contre attaque à une main	Ecran retard
Feintes de passe	Protection de balle
	Sortie de balle sur rebond défensif
Dribbles	Tir en puissance sur rebond offensif
Manipulation de balle	
Fondamentaux du dribble	Pré collectif
Dribble de contre attaque	Démarquage avec écran
Dribble de pénétration	Ecran sur porteur
Changement de direction simple	Défense sur écran
Changement de direction (reverse)	Pick and roll
Dribble dans le dos	Défense sur le Pick and roll
Dribble entre les jambes	Travail spécifique par poste
Dribble de recul	