

Fondamentaux individuels principaux en U9-U11

PLACEMENT		
Je ne reste pas dans la raquette plus de 3 secondes	Je ne colle pas le porteur de balle, je reste à 3-4 mètres	Je connais les différents couloirs
DRIBBLE		
Je sais dribbler des deux mains et utilise la bonne en fonction de mes déplacements	Je suis capable de changer de direction en faisant un reverse ou un cross	Je suis capable de faire des dribbles de contre attaque
Je suis capable de protéger mon ballon	Je suis capable de faire un départ croisé/direct	Je sais m'arrêter en simultanée ou en alternatif
PASSES ET RECEPTIONS		
Je suis capable d'attraper le ballon à deux mains	Je suis capable de faire une passe directe à deux mains	Je suis capable de faire une passe à terre
Je sais me démarquer en V ou en curl	Je suis capable de protéger mon ballon et pivoter	Lors d'une remise en jeu de ne colle pas la ligne et je ne me mets pas derrière le panier
TIRS		
Je suis capable de faire un double pas	Je suis capable de tirer avec la planche	Après un tir, je vais au rebond ou reste près de mon joueur
DEFENSE		
Je choisis un joueur quand je rentre sur le terrain et je défends uniquement sur ce joueur	Je me place face à mon joueur, entre lui et son panier	Je lève les bras pour empêcher le tir