

Date Inscription



Prénom

N Licence

Nom

Naissance



Je joue, j'arbitre, je participe

ES MASSY BASKET-BALL

«OR» «ARGENT» «BRONZE»

Objectif le JAP d'OR

Cahier Technique

JOUER

Aquisitions Comp. Niveau

DRIBBLER

- JD1 Main forte et faible
- JD2 Protéger le ballon avec défenseur : garder le contrôle du ballon sous une pression défensive
- JD3 En changeant de main pour passer un défenseur
- JD4 Aller tirer en dribblant : enchaîner dribble et tir

PASSER

- JP1 A un partenaire immobile
- JP2 A un joueur seul : passe à un partenaire qui se déplace
- JP3 Face à un défenseur : passe à un partenaire malgré une pression défensive
- JP4 En lancer de contre-attaque à une main à un joueur qui se déplace

TIRER

- JT1 En course après dribble (main forte / main faible)
- JT2 En course après passe (main forte / main faible)
- JT3 En course avec pression défensive
- JT4 A mi-distance après dribble

REGARDER

- JR1 **Attaquant Porteur** : jouer le 1c1 : fixer tirer ou passer
- JR2 **Attaquant Non porteur** : se démarquer, se déplacer pour faciliter l'action du porteur. occuper les espaces libres, ne pas rester dans l'espace de jeu direct du porteur
- JR3 **Attaquant** : Sait réagir rapidement au changement de statut attaquant/défenseur : participer à une contre-attaque, au repli défensif
- JR4 **Défenseur** : Sait gêner la passe sur un non porteur



D3

D10

D6

TC11

P1

P7

P8

P5 + P10 (J'apprends)

T6

T10

TC6

T11

D12 + TC12

P12

TC12

P12

ARBITRER

SIFFLER LES SORTIES

- AS1 Repérer les sorties du ballon
- AS2 Repérer les sorties du porteur de balle
- AS3 Repérer le joueur responsable de la sortie
- AS4 Repérer les mauvaises remises en jeu

SIFFLER LES MARCHER

- AM1 Repérer le marcher sur les arrêts
- AM2 Repérer le marcher sur le pied de pivot
- AM3 Repérer le marcher sur les départs en dribble
- AM4 Repérer le marcher sur le tir en course

LES DRIBBLES IRREGULIERS

- AD1 Repérer les dribbles à deux mains
- AD2 Repérer les porters de balle
- AD3 Repérer les reprises de dribble
- AD4 Ne pas sanctionner les pertes accidentelles

SIFFLER LES CONTACTS

- AC1 Repérer les contacts irréguliers sur un porteur de balle
- AC2 Repérer les contacts irréguliers sur un tireur
- AC3 Repérer les contacts irréguliers sur un non-porteur
- AC4 Repérer les contacts irréguliers des attaquants



T1-P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-D6-D8-D9-D10-D11-D12-Match

P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-D6-D8-D9-D10-D11-D12-T12-Match

P1-P2-P4-P5-P7-P8-P9-P10-P11-P12-D6-D8-D9-D10-D11-D12-T12-Match

P3-P4-P6-P7-P8-P9-P11-P12-T12-Match

P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-D7-D8-Match

P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-D8-Match

D2-D4-D6-D7-D8-D9-D12-Match

T2-T4-T6-T8-T9-T10-T12-Match

D1 à D12, T11 - Match

D1 à D12, T11 - Match

D1 à D12, T11 - Match

D5-D6-D12-Match

D6-D7-D8-T6-T12-T6-T10-T11-T12-P2-P3-P4-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-Match

T6-T12-T6-T10-T11-T12-P12-Match

P2-P3-P4-P6-P7-T12-Match

D6-D7-D8-P3-P4-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-T6-T12-T6-T10-T11-T12-Match

PARTICIPER

TENIR LA FEUILLE DE MARQUE

- PF1 Compter les points lors d'un jeu à l'entraînement (au moins deux fois)
- PF2 Compter les points (support papier) lors d'un match à l'entraînement.
- PF3 Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- PF4 Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte

CHRONOMETRER

- PC1 Chronométrer un jeu à l'entraînement (temps non décompté)
- PC2 Chronométrer un match à l'entraînement (temps décompté)
- PC3 Chronométrer lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- PC4 Chronométrer lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte

AIDER A L'ENCADREMENT

- PE1 Installer/ranger le matériel pour un jeu selon un schéma ou les consignes de l'entraîneur
- PE2 Faire respecter une consigne technique lors d'un atelier à l'entraînement
- PE3 Installer et ranger du matériel sur un jeu lors d'un plateau
- PE4 Choisir et animer un jeu lors d'un plateau

LA VIE DU CLUB

- PV1 Participer aux tâches liées à son équipe : maillots, goûters, déplacements
- PV2 Etre régulier et ponctuel aux entraînements et aux matchs – Prévenir en cas d'absence
- PV3 Participer aux animations : fêtes, tombola, calendrier, loto...et aussi assister aux rencontres d'autres équipes du club
- PV4 Participer à l'assemblée générale du club



P1-P2-P3-P4-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-T1-T5-D2-D3-D4-D6-D11-D12

Match

Match

Match

P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-T3-D1-D6

Match

Match

Match

E1-E2-E3-E7-E8-E9-E12-P1-P2-P4-T1-T3-T5-D3-D4-D6-D9-D11-D12

recto: P1-P3-P4-P5-P7-T1-T2-T4-T5-T6-T8-T10-T11-D3-D4-D6-D9-D10-D11

Page 108 à 113

Page 108 à 113

Je joue, j'arbitre, je participe

J'apprends à tout faire !

Objectif le JAP d'OR

COMPETENCES :
 JAP «OR» : 48 compétences (Toutes)
 JAP «ARGENT» : 32 compétences (4 par domaine)
 JAP «BRONZE» : 16 compétences (2 par domaine)



ARGENT

OR

BRONZE


<http://www.ffbb.com/ffbb/diagrammes/developper/mini-jeunes/jap>
<https://massybasket.fr/actualites/actualites-ecole/222-ajp>

Exo Catalogue 7 - 11ans