



Niveaux Basket-ball

Ouvert à tous

Pour tout niveau - Cette offre ne nécessite aucun niveau particulier et est ouverte à toute la communauté des sports universitaires.

N1

Vous pouvez participer à l'offre N1 sans connaissances préalables. L'entraînement s'adresse aux personnes qui souhaitent apprendre les bases du basket-ball.

N2

Vous disposez d'un bon niveau dans toutes les compétences techniques. Vous connaissez les formes tactiques simples. Vous savez appliquer et varier les techniques de base en attaque et en défense. Vous connaissez les termes « pénétration », « coupe » et « aide défensive » et savez comment agir dans ces situations.

N3

Vous disposez d'un haut niveau technique et maîtriser des formes tactiques exigeantes. Vous savez appliquer avec assurance les techniques d'attaque et de défense. Vous connaissez les termes suivants dans le basket-ball : pick and roll, défense de zone, spacing, et savez agir correctement dans ces situations.