



# Livret des incontournables du joueur de U7 à U13



## SOMMAIRE

<b>Présentation du livret.....</b>	<b>2</b>
<b>Les incontournables du travail individuel chez les jeunes .....</b>	<b>3</b>
U7 .....	4
U9 .....	4
U11 .....	5
U13 .....	6
<b>Les entraînements BONUS .....</b>	<b>7</b>
<b>Les prémices du pré-collectif .....</b>	<b>9</b>
Le Passe et Va.....	10
Le Backdoor.....	11
L'attaque en dribble et les rotations sans ballon.....	12
Le Jeu Posté.....	13
<b>Joueuses et Joueurs Potentiels .....</b>	<b>15</b>
<b>Exercices d'entraînement.....</b>	<b>19</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>20</b>
<b>Crédits .....</b>	<b>21</b>

## I – Présentation du livret

Le Département de la Mayenne est démographiquement le plus petit département de la Région des Pays de Loire, de ce fait notre Basket en est impacté.

Nous avons moins de licenciés, moins de salariés, moins de jeunes potentiels ...

Nous sommes considérés comme le petit poucet de la Ligue Régionale.

Afin d'aider les clubs qui n'ont pas de salarié, nous avons créé et mis à disposition ce livret d'apprentissage afin d'uniformiser les contenus techniques sur le territoire, d'accompagner les encadrants bénévoles et d'augmenter le niveau global des jeunes qui sont tous volontaires et demandeurs.

Ici nous nous sommes concentrés sur le MiniBasket (U11 – 10 ans et moins) ainsi que la catégorie U13. Cela permet aux jeunes d'acquérir un niveau global qui leur servira de base pour la suite de leur évolution. La catégorie U13 correspond aux détectations des joueurs par le Comité Départemental et la Ligue Régionale.

Démographie dans la région (68 100 licenciés sur la Région) :

Département	Nombre de licenciés
Loire Atlantique (44)	26 200 licenciés
Maine et Loire (49)	17 900 licenciés
Mayenne (53)	3 800 licenciés
Sarthe (72)	8 000 licenciés
Vendée (85)	12 300 licenciés

## II – Les incontournables du travail individuel chez les jeunes

Nous vous proposons ici un organigramme des acquis que nous jugeons incontournables à maîtriser par catégorie.

Sachant que chaque club n'a pas les mêmes problématiques et le même nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire nous avons découpé les acquis en trois catégories :

-**A** : ce qui nous semble nécessaire de maîtriser pour les clubs ayant moins d'1h30 d'entraînement hebdomadaire (En apprentissage)

-**B** : ce qui nous semble intéressant de maîtriser avec 1h30 à 3h d'entraînement hebdomadaire (Intermédiaire)

-**C** : perfectionnement de la catégorie pour ceux ayant plus de 3h d'entraînement hebdomadaire (En perfectionnement)

**Catégorie U7 :** L'objectif premier est de développer la motricité du jeune, qu'il apprenne à connaître son corps et à le maîtriser

	A	B	C
U7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motricité simple : mobiliser une seule partie du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motricité globale : courir, lancer, sauter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motricité globale : dissociation pieds-mains</li> </ul>

**Catégorie U9 :** L'objectif est de terminer de développer la motricité du joueur et commencer à développer sa maîtrise du ballon

	A	B	C
U9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dribbler main droite et main gauche</li> <li>Ne plus avoir le réflexe de poser les deux mains sur le ballon</li> <li>Motricité globale : courir, lancer, sauter</li> <li>Tir : lever la trajectoire du ballon</li> <li>1c1 : Apprendre à s'arrêter (2 appuis, pied de pivot, ...)</li> <li>Surnombre : 2c1 / 3c1</li> <li>Arrêts : alternatif</li> <li>1c0 en Contre-Attaque rapide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regarder devant soi lors du dribble</li> <li>Savoir-faire un tir en course</li> <li>Motricité globale : dissociation pieds-mains</li> <li>Maîtriser la passe à 2 mains (sèche, à terre, désaxée, dans la course ...)</li> <li>Tirer avec 1 main (la seconde est sur le côté pour l'équilibre du ballon)</li> <li>1c1 : départ en dribble (croisé + règle du marcher)</li> <li>Surnombre : 2c1 / 3c2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser le tir en course main forte avec et sans pression</li> <li>Maîtriser le tir en course main faible avec et sans pression</li> <li>Maîtriser la passe à 1 main (sèche, à terre, désaxée, dans la course, ...)</li> <li>Tir : fouetté du poignet ("doigts dans le cercle")</li> <li>1c1 : départ en dribble (direct + règle du marcher)</li> </ul>

**Catégorie U11 :** L'objectif de la catégorie est d'approivoiser sa main faible et commencer à développer le tir et le tir en course

	A	B	C
U11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser le tir en course main forte</li> <li>Regarder devant soi lors du dribble</li> <li>Motricité globale : dissociation pieds-mains</li> <li>Maîtriser la passe à 2 mains (sèche, à terre, désaxée, dans la course ...)</li> <li>Tirer avec 1 main (la seconde est sur le côté pour l'équilibre du ballon)</li> <li>Tir : fouetté du poignet ("doigts dans le cercle")</li> <li>1c1 : départ en dribble (croisé + règle du marcher)</li> <li>1c1 lancé</li> <li>1c1 avec du retard défensif</li> <li>Surnombre : 2c2 / 3c2 / 4c2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser le tir en course main faible</li> <li>Maîtriser la passe à 1 main (sèche, à terre, désaxée, dans la course, ...)</li> <li>Tir : appuis face au panier / corps droit et aligné (pas de lancer de javelot)</li> <li>Tir : bras haut</li> <li>1c1 : départ en dribble (direct + règle du marcher)</li> <li>1c1 a l'arrêt</li> <li>Surnombre : 4c3 – grand retard défensif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser divers tirs en course : lay-back, crochet, power, ...</li> <li>1c1 avec du retard offensif</li> <li>Surnombre : 4c3 – court retard défensif</li> <li>« Passer, Couper, Rééquilibrer »</li> <li>Eviter les « effets de grappe » sur Contre-Attaque – utiliser tout l'espace du terrain</li> <li>Courir dans le dos sur les Contre-Attaque</li> </ul>

**Catégorie U13 :** L'objectif de la catégorie est de maîtriser sa main faible et le ballon afin de développer des compétences plus poussées. Le pré-collectif sera alors plus facile à apprivoiser

	A	B	C
U13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser divers tirs en course main forte et main faible</li> <li>Maîtriser la passe à 1 main (sèche, à terre, désaxée, dans la course, ...)</li> <li>Tir : appuis face au panier / corps droit et aligné (pas de lancer de javelot)</li> <li>Tir : bras haut</li> <li>1c1 : départ en dribble (direct + règle du marcher)</li> <li>1c1 a l'arrêt</li> <li>Surnombre : 3c3 / 4c3 / 5c3 / 5c4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser divers tirs en course : lay-back, power, ...</li> <li>1c1 avec du retard offensif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

Il est important de consacrer 2/3 du temps des entraînements pour le développement individuel des joueuses et joueurs. Le dernier 1/3 sera consacré au développement collectif.

Développement individuel : dextérité / maîtrise du ballon, tir (gestuelle + quantité), tirs en courses, travail de motricité, 1c1

Développement collectif : pré-collectif, surnombre, jeu rapide / contre-attaque, jeu à 5 (loin d'être la priorité ...)

### Les entraînements BONUS :

Le nombre d'équipes, le manque de bénévoles, le manque de créneaux, ... sont peut-être des éléments qui ne permettent pas aux clubs de s'entraîner plus de 1h30 par semaine.

Afin de pallier à cette problématique, nous avons ciblé 3 moments "bonus" où on peut s'entraîner et ainsi avancer sur le développement des jeunes.

#### ➤ 10 minutes avant la séance d'entraînement

- ✓ Créer un protocole d'entraînement permettant aux jeunes de travailler en toute facilité et autonomie (sous le regard de l'encadrant) : motricité, gainage, appuis, proprioception, ...
- ✓ Présenter ce protocole aux jeunes lors d'une séance et les laisser réaliser les entraînements suivants
- ✓ Leur donner de l'autonomie et de la responsabilité => ils adorent !
- **Problématiques :**
  - La salle est occupée par un autre sport OU tout l'espace de la salle est occupé → *utiliser le hall ou les vestiaires, ou autre endroit, il ne suffit pas de beaucoup d'espace (suivant le nombre de jeunes)*
  - J'entraîne plusieurs catégories à la suite → *le protocole est parfait pour surveiller d'un œil en laissant l'autonomie*

#### ➤ 10 minutes après la séance d'entraînement

- ✓ Même principe que le premier point 🕒

### ➤ L'échauffement d'avant match

- ✓ Tourner pendant 15 minutes, Faire 1 minute de Lancer-Francs pour 4 minutes à regarder les copains, Briefer son groupe pendant 5 minutes et faire du 2c1 5 minutes ...
- ✓ Ce protocole est-il utile ? A notre sens il ne l'est pas et ces 30 minutes peuvent servir à s'entraîner
- ✓ Travailler le tir, le tir en course, les appuis, les passe et va, la motricité, la proprioception, ...
- ✓ Tout ça à 10 maximum, sans matériel (hormis 3 ballons, un coach, des parents, ...)
- ✓ Je vous propose un petit protocole qu'on peut mettre en place dans la section Exercices d'Entraînements 😊

### III – Les prémices du pré-collectif

Pour apporter une notion tactique, nous vous proposons deux – trois principes de pré-collectif que vous pouvez travailler. Nous tenons tout de même rappeler que la victoire le week-end n'est pas un objectif mais bien le résultat d'un travail de formation individuelle du joueur. En effet, plus les joueurs seront développés sur le plan technique et plus ils seront intelligents et plus le niveau global de l'équipe augmentera. De même, le travail de l'organisation du 5 contre 5 n'est pas à privilégier pour les catégories vues précédemment, cela doit être une infime partie du temps global d'entraînement.

Afin de comprendre les futurs schémas, voici le code des Techniciens :

1	ou	X	joueur non porteur du ballon
①	ou	⊗	joueur porteur du ballon
			défeuseur
			déplacement du joueur sans ballon
			passe
			déplacement avec ballon / dribble
			tir au panier

*Sur les schémas suivants, les actions en rouge se font en simultanées et en premier. Les bleues se font dans un second temps en simultanées.*

## A – Le Passe et Va

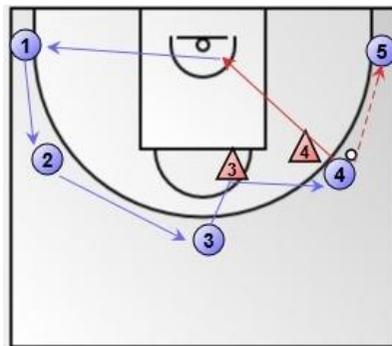
**Explication :** Le passe et va est une action simple qui servira tout du long du cursus de formation du joueur. Le joueur avec le ballon fait la passe à un partenaire puis court vers le panier en demandant le ballon.

**Point Tactique :** Une fois que le joueur a fait sa passe, les autres joueurs rééquilibrent l'espace de jeu (Ainsi 1 prend la place de 2 qui prend la place de 3 qui prend la passe de 4 qui lui-même prendra la place de 1).

**Point Technique :** 4 doit passer devant son défenseur en demandant le ballon (bras vers l'avant). 5 doit faire une passe dans la course de 4 et à terre (ainsi la passe est sûre de trouver la bonne main). Quand 3 rééquilibre, il doit prendre contact sur son défenseur avant de prendre la place de 4

**Catégorie :** Vous pouvez commencer à travailler sur cette notion simplifiée (pas de rééquilibrage) dès U9 si votre équipe est plutôt confirmée. Sinon en U11 et en U13 c'est un point à maîtriser.

Schéma :



## B – Le Backdoor : coupe dans le dos du défenseur

**Explication :** Le Backdoor est une action simple qui permet de développer l'intelligence du joueur. Le joueur sans ballon coupe au panier lorsque son défenseur coupe la passe pour se retrouver seul au panier.

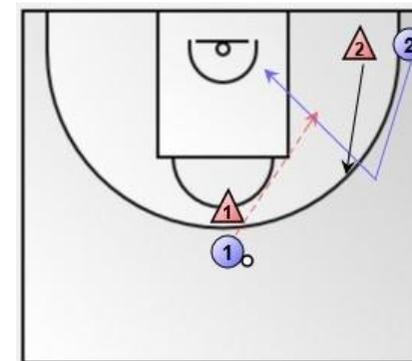
**Point Tactique :** Une fois que le joueur 2 remonte, si son défenseur lui coupe la ligne de passe, il coupe dans son dos en poussant sur ses jambes. Il fait un appel de balle pour aller dans l'espace libre

**Point Technique :** 2 prend son joueur à contre-pied lorsque celui-ci revient fort couper la ligne de passe.

**Catégorie :** Vous pouvez commencer à travailler sur cette notion en U11. En U13 c'est une bonne notion.

**Remarque :** Le schéma ci-dessous montre lorsque le ballon est dans l'axe mais cette action de Backdoor peut se faire n'importe où suivant la position du ballon

Schéma :



## C – L'attaque en dribble et les rotations sans ballon

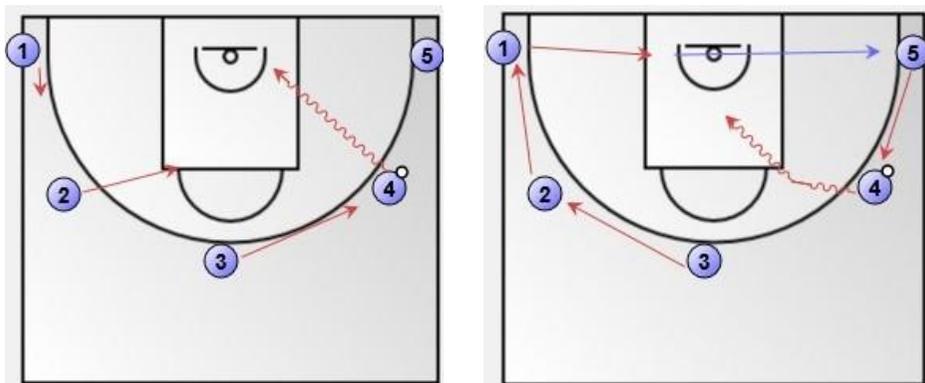
**Explication :** Le 1 contre 1 d'un joueur doit provoquer des rotations des joueurs sans ballon afin de se créer des solutions de tirs plus facile

**Point Tactique :** Si un 1c1 est gagné par l'attaquant, un défenseur d'un autre joueur risque de se présenter face à lui, laissant donc un autre attaquant seul. L'objectif est de faire bouger ce joueur seul afin de trouver un tir facile (ou tir en course)

**Point Technique :** Le travail du 1c1, de la passe et l'intelligence de jeu du joueur sans ballon sont des points essentiels

**Catégorie :** Vous pouvez commencer à travailler sur cette notion en U11 pour les plus aguerris, mais sinon nous vous conseillons de travailler cette notion auprès des U13

Schéma :



## D – Le Jeu posté

**Explication :** Le jeu posté consiste à avoir un joueur près de la raquette et non à trois points. Il sert de point de fixation pour jouer autour. Il demande de l'intelligence auprès des joueurs

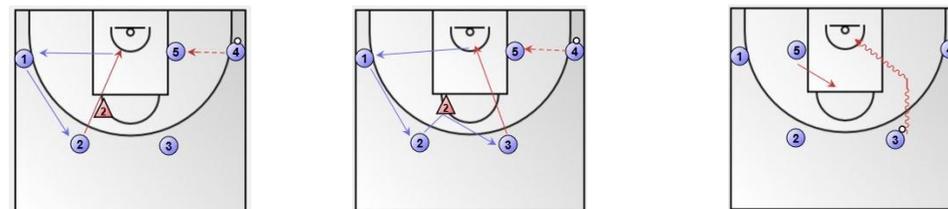
**Point Tactique :** \*Une fois que le joueur posté a le ballon, il faut qu'il regarde le jeu autour de lui et à l'opposé ! Les autres joueurs sans ballon doivent couper au panier pour trouver des tirs faciles (ou tirs en course). 1 fera la passe et on travaillera notamment sur les coupes vers le panier de 3 et 2 en priorité (et le rééquilibrage des autres joueurs)

\*Une seconde option est d'avoir le joueur posté à l'opposé du ballon, ainsi il ne fera que couper pour ouvrir l'angle de la passe avec le joueur qui attaque en dribble (*point C*)

**Point Technique :** La passe pour le joueur posté doit se faire à terre. Le joueur posté doit se mettre **face au jeu**

**Catégorie :** U13 une fois le reste maîtrisé

Schéma :



**Remarques :** Nous déconseillons de travailler du jeu posté si les joueurs ne sont pas prêts. Un joueur qui coupe au panier peut s'il le décide ponctuellement rester poste bas pour profiter d'un avantage (action à encourager). **ATTENTION : à cet âge nous déconseillons de recevoir et jouer dos au panier en jeu posté !**



Il est tout de même important de préciser que le 5c5 n'est absolument pas ce qu'il faut travailler en priorité !

En effet, nous avons souvent tendance à penser que le 5c5 est important voir crucial pour gagner les matchs !

Gagner les matchs... On pourrait philosopher sur l'importance de gagner un match ou non mais ici ce n'est pas le propos.

Former un joueur c'est vous permet d'être plus performant dans le collectif et le 5c5.

- Le 5c5 n'implique jamais les 5 joueuses ou joueurs sur une action offensive ou défensive – on fait du jeu réduit (jeu à deux, jeu à trois), du surnombre
- Un joueur qui ne sait pas dribbler sans regarder son ballon peut il voir un partenaire devant et lui faire la passe ?
- La non maîtrise de certains fondamentaux individuels (passe, tir, dribble, motricité, ...) freine la progression du joueur et donc le jeu collectif
- Ainsi un joueur complet sera un plus dans une équipe, 10 joueurs complets permettront un meilleur niveau de l'équipe et du club sur le long terme.
- Et si vous souhaitez fidéliser vos joueurs dans votre club je vous invite à les investir en tant qu'entraîneur ou assistant, arbitres, marqueur, chronométrateur, ... 😊



## IV – Joueuses et Joueurs Potentiels

Nous souhaitons ici vous sensibiliser sur les jeunes potentiels. Comme on a pu le dire plus tôt, nous avons sur notre territoire moins de licenciés que d'autres départements. Ainsi il n'y a aucune raison que nous passions à côté d'un jeune potentiel.

Le comité peut difficilement couvrir tous les clubs et voir tous les jeunes seul. Ainsi nous avons besoin de votre appui et de votre soutien.

**Comment ?** Nous informer lorsque vous entraînez ou que vous voyez lors d'un entraînement un jeune potentiel. Ainsi nous pourrons par la suite nous organiser pour voir ce jeune. Nous restons dans une optique de développement du joueur.

**Mais qu'est-ce qu'un potentiel ?** C'est la toute la question.

Nous vous donnons ici les pistes d'observations pour repérer les potentiels.  
*Il est à noter que nous utilisons les documents et les termes de la Ligue Régionale des Pays de la Loire\*.*



**« Il ne s'agit pas de repérer les meilleurs du moment mais les plus prometteurs c'est-à-dire ceux qui seront les meilleurs demain »**

- On désigne comme "Potentiel" un jeune dont on peut supposer à l'avance, de manière fondée (via des observables rationnels), qu'il pourra atteindre, à terme, une forte capacité de performance dans le sport de haut niveau et obtenir des succès dans le domaine de l'Elite.
- Il s'agit d'évaluer la marge de progression des jeunes dans les différents critères et non seulement le niveau du jeune à l'instant T.

Les différents points sur lesquels nous nous basons sont les suivants :

➤ **L'Environnement et la Génétique**

- ✓ Un parent (papa ou maman) qui est (ou a été) joueuse ou joueur de basket professionnel (International, Jeep Elite, Pro B)
- ✓ Un papa qui mesure plus de 195 cm
- ✓ Une maman qui mesure plus de 180 cm
- ✓ Un parent (ex) sportif professionnel dans une autre discipline
- ✓ Un proche **dans** la famille (ex) joueur professionnel
- ✓ Un proche **dans** la famille mesurant plus de 195 cm (homme) ou 180 cm (femme)

➤ **Le Morphotype et les Attitudes "Basket"**

- ✓ Beaucoup plus grand que les autres
- ✓ Beaucoup plus longiligne que les autres (bras très longs qui arrivent "sous les genoux")
- ✓ Avec des mains et/ou des pieds beaucoup plus grands que la moyenne
- ✓ Avec une allure et un visage beaucoup plus bébé que les autres (signal d'une croissance tardive)
- ✓ Qui "sentent" beaucoup plus le basket que les autres (combinaisons d'habiletés techniques et de facilité à faire les bons choix et faire briller les autres au-dessus de la moyenne)
- ✓ Beaucoup plus talentueux que les autres (comme rarement vu)
- ✓ Beaucoup plus adroits que les autres (réussites de loin / prise de tirs)
- ✓ Beaucoup plus vite et plus haut que les autres

Voici quelques exemples :

➤ Environnement et Génétique :



Rudy GOBERT



Iliana & Rayan RUPERT



Sandrine GRUDA

➤ Prédilection, "Hors Norme"



Tony PARKER



Valériane AYAYI

➤ Morphotype / Croissance Tardive



Victor WEMBANYAMA



Olivia EPOUPA



Nando DE COLO



Diandra TCHATCHOUANG



Afin d'avoir plus d'informations quant à la formation et la détection du joueur dans notre Ligue de Basket, nous t'invitons à regarder cette vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=a\\_zK7vhyCMw](https://www.youtube.com/watch?v=a_zK7vhyCMw)

De plus, tu peux participer aussi grâce à l'application suivante mise en place par la Ligue Régionale. Elle te permet de renseigner une joueuse ou un joueur que tu as pu voir sur un terrain. Elle est facile d'utilisation et tout y est bien expliqué (il s'agit d'un lien que tu enregistres sur ta page d'accueil pour y avoir accès comme une application).

Le premier acteur de la détection, de la formation du joueur c'est toi ! Nous comptons tous sur toi pour le développement de notre territoire. 😊



## V – Exercices d'entraînement

Nous vous donnons accès à une bibliothèque d'exercices pour développer ces différents points. Bien évidemment vous pouvez créer vos exercices en vous basant sur les suivants ou en vous renseignant auprès d'autres entraîneurs diplômés :

<http://comite.basket.com>

Lors de la formation d'un joueur, il y a 2 temps bien distincts :

- Le premier sera celui de l'**apprentissage**. Durant cette période, il est important de bien transmettre la bonne information de manière vocale ou démontrée afin que le joueur comprenne bien ce qui lui est demandé d'exécuter.  
En tant qu'entraîneur, nous devons faire attention à ce que chaque joueur soit concentré sur la ou les consignes techniques demandées. En résumé, la période d'apprentissage doit permettre aux joueurs de réaliser correctement un geste technique sans opposition.
- Puis dans un second temps, viendra le temps du **perfectionnement**. Lors de cette période, contrairement à celle de l'apprentissage, on va chercher à mettre en évidence un geste technique dans une situation donnée dont les variables seront la vitesse et l'opposition.  
Il est recommandé de commencer la période de perfectionnement par la notion de vitesse puis rajouter de l'opposition. Bien entendu, le coach devra y aller de manière graduelle.  
En résumé, soyez vigilants sur vos consignes données ou démontrées et que vos mises en situations soient adaptées à la progression du joueur.

## VI – Conclusion

Nous espérons que ce livret sera utile. Il n'a pas vocation à être une vérité immuable mais bien un moyen pour que tous les clubs puissent travailler même sans entraîneur diplômé.

Nous vous incitons à suivre les formations et à passer des diplômes afin de progresser et faire progresser les jeunes, le Comité restera votre point d'appui en cas de besoins.

Dans ce livret nous insistons sur le développement du jeune, le pré-collectif n'est pas une nécessité immédiate.

Ici nous nous sommes basés sur :

- Un jeu avec 5 joueurs à trois points sur le pré-collectif pour permettre les 1c1 et l'utilisation de l'espace par les 5 joueurs.
- Des directives fédérales ainsi que nos expériences passées sur les terrains

Si vous avez besoin de conseils n'hésitez pas nous contacter !

## VII – Crédits

Ce projet est initié et porté par Jérôme NICOLAIZEAU agent de développement au Comité Départemental de Basketball. Ce projet n'aurait pas pu voir le jour sans discussions avec différents acteurs.

Cette version finale n'a pu aboutir que grâce aux échanges avec les salariés du Comité, certains élus investis dans ce projet, les Conseillers Technique de la Ligue et des Départements de la région et les divers échanges avec les techniciens salariés, bénévoles des différents clubs

En espérant que ce livret puisse vous être utile, à bientôt sur les terrains !



Si vous avez besoin de conseils n'hésitez pas nous contacter !

## Informations utiles

Nous vous conseillons également les Cahiers Techniques de la FFBB :

- Kit Babyball (U7) ([Présentation](#))



- Cahier Cahier Technique 7-11 ans (U9 - U11)

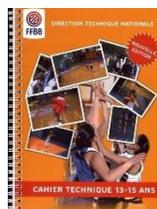
- 



- Technique 11-13 ans (U13)



- Cahier Technique 13-15 ans (U15)



Le comité possède des ouvrages en prêt pour les intéressés.