



*2<sup>nde</sup> édition*

# Le **BOOK** **U13**



**CONTENUS PEDAGOGIQUES, METHODOLOGIES,  
TACTIQUES et TECHNIQUES  
En Ille et Vilaine**



# Préambule

La Direction Technique Nationale de la FFBB a mis en place les contenus techniques prioritaires par catégorie. Le cahier technique des « 11-13 ans » donne des axes de travail à privilégier et des fondamentaux spécifiques à enseigner auprès de nos jeunes joueuses et joueurs.

La commission technique du comité d'Ille et Vilaine de basketball propose d'accompagner ces contenus U13 par la mise en place d'un document technique.

Cette version 2 du book U13 se veut plus pratique pour répondre aux attentes des entraîneurs qui encadrent cette catégorie. Document interactif et évolutif, cette 2<sup>ème</sup> édition a été enrichie par les réflexions de l'équipe technique départementale (ETD).

Vous y trouverez d'ailleurs des liens vidéo de [notre page Dailymotion](#) ainsi que des références au Cahier Technique des 11-13 ans de la FFBB.

Notre démarche au travers de ce document est de présenter l'ensemble des contenus pédagogiques, méthodologiques, et techniques prioritaires pour améliorer notre action de formation sur la catégorie U13.

Toutes les actions de formation du joueur et de formation des cadres en Ille et Vilaine s'appuient en partie sur ce Book U13. C'est un document qui vise à être diffusé et partagé par l'ensemble des entraîneurs de jeunes.

**La Commission Technique Départementale**

# Sommaire



<b>I. La pédagogie</b> (pages 4 à 5)	
1. Avoir de l'empathie .....	page 4
2. Avoir un discours positif .....	page 4
3. Accompagner un groupe .....	page 5
4. Volonté d'apprendre .....	page 5
<b>II. La méthodologie d'entraînement</b> (pages 6 à 10)	
1. Gestion de l'intensité et du rythme .....	page 7
2. Avoir un discours positif .....	pages 7, 8
3. Accompagner un groupe .....	page 8
4. Volonté d'apprendre .....	page 9
5. Programmation d'entraînement .....	page 10
<b>III. Les prés collectifs en U13</b> (pages 11 à 15)	
1. Les Priorités Offensives	
A. La sortie de balle et la relance du jeu .....	page 11
B. La montée de balle .....	page 12
C. Le jeu de fixation et de transition .....	page 13
2. Les Priorités Défensives	
A. La défense sur Porteur de balle .....	page 14
B. La défense sur Non Porteur de balle .....	page 15
<b>IV. La technique individuelle</b> (pages 11 à 15)	
1. Le dribble .....	page 17
2. La passe .....	page 18
3. Enchaînement d'actions .....	page 19
<b>V. Le Tir</b> (pages 20 à 22)	
1. Le Tir proche du cercle .....	page 20
2. Le Tir extérieur .....	page 21
3. Les Tirs en course .....	page 22

## I. LA PEDAGOGIE

### Etre entraîneur de jeunes, c'est être pédagogue...

« Tout le monde veut obtenir des résultats dans tout ce qu'il fait. Et les résultats pour l'entraîneur de jeunes doivent être d'avoir des joueurs qui se développent plutôt qu'un certain nombre de victoires. »

*Ettore MESSINA*

Nous sommes tous d'accord que la **notion de plaisir** est une notion essentielle dans la pratique des jeunes. Mais, prendre plaisir dans une activité en l'occurrence le basket, ça veut dire quoi ? C'est tout simplement **favoriser les apprentissages dans un environnement dans lequel le jeune s'épanouit.**



#### 1) Etre pédagogue : c'est avoir de l'empathie

Avoir de l'empathie, **c'est s'intéresser à l'individu** tout entier et pas uniquement dans sa pratique basket. Le fait de s'intéresser au joueur l'amènera à **avoir plus confiance en lui** pour le faire progresser et gagner en autonomie. Les coaches, nous sommes, des accompagnateurs.

« Il faut leur montrer de l'attention sur et en dehors du terrain, comprendre qui ils sont, ce qui les anime. »

*Greg POPOVICH*

Il paraît important de rappeler que chaque jeune est différent ; il semble opportun de connaître leur environnement et de mieux cerner leur personnalité. **Un entraîneur doit connaître les joueurs**, c'est la dimension psychologique que l'entraîneur doit prendre en compte.

**Le développement du joueur doit donc être placé au centre du processus dans l'entraînement.** On doit former des joueurs qui jouent en équipe et non l'inverse qui est de former une équipe avec des joueurs.

#### 2) Etre pédagogue : c'est avoir un discours positif

Un joueur ne fait pas exprès de ne pas réussir ! Or, **la tonalité que nous employons** sur les terrains, n'est pas toujours adaptée. Nous nous devons de réfléchir nos comportements et nos emportements : **STOP AUX COMPORTEMENTS EXCESSIFS.**

Les discours négatifs et les comportements excessifs ne favorisent pas la prise de plaisir à long terme des joueurs, de l'entraîneur, des spectateurs... **Nous avons besoin de nous détacher du résultat sportif et de prendre du recul, d'être posés, d'être positifs...**

Par la suite, le fait de **reconnaitre les améliorations sans attendre la perfection**, provoque une motivation chez les jeunes joueurs.

Dans une société où le résultat prime, l'erreur n'est pas toujours reconnue comme une source de progrès. A ce titre, le jeune joueur retient davantage les difficultés rencontrées que les aspects positifs de son jeu ; à nous entraîneurs, accompagnateurs, et éducateurs de valoriser ce qu'il fait de bien. Cependant, il est important de les corriger pour que les mêmes erreurs ne perdurent pas dans le temps.

Le travail et **les entraînements ne doivent jamais être présentés comme une sanction** mais au contraire comme un moyen de se développer.

Il faut fixer des objectifs réalisables pour favoriser l'investissement dans les apprentissages et encourager le jeune dans sa pratique : les encouragements favorisent, sur la durée, la confiance en soi ; **Etre dans l'encouragement s'apprend et se cultive.**

### **3) Etre pédagogue : c'est accompagner un groupe**

L'entraîneur doit **déterminer au préalable des règles de vie** de fonctionnement, qu'elles soient dans l'entraînement, en compétition et dans la vie du club. Même si l'entraîneur peut choisir de responsabiliser des joueurs pour développer l'autonomie, le leadership... Il reste le garant du respect de ces règles de vie. La communication auprès des joueurs et des parents de ses règles de fonctionnement en début de saison permettra à l'entraîneur de fixer un cadre.

Cette dimension collective et de groupe doit permettre à tous de fonctionner dans les meilleures conditions. Aucun joueur ne doit pouvoir déroger à ces règles de vie. Nous nous devons d'inculquer certaines **valeurs de vivre ensemble** comme la solidarité, la loyauté, le respect et le contrôle de soi ; elles ne sont pas innées.

### **4) Etre pédagogue : c'est avoir la volonté d'apprendre**

Nous devons **croire en nous en tant qu'entraîneur si l'on veut que le joueur progresse** ; ce qui n'exclue pas la remise en question, bien au contraire.

La remise en question commence sur le fait **d'autoévaluer sa pratique**. Si des jeunes joueurs ont des comportements inappropriés pendant les séances, dites de vous que c'est peut-être de notre faute. Cette remise en question nous fera évoluer car nous chercherons les raisons de ces comportements parasites qui nous empêchent d'être dans l'entraînement.

**Tout entraîneur doit avoir la volonté d'apprendre, de se former, de s'ouvrir et d'échanger.** La notion de plaisir pour l'entraîneur naît de l'envie de progresser.

Nous apprenons aux contacts des joueurs mais il est primordial de confronter sa pratique à d'autres entraîneurs de basket mais aussi à des éducateurs d'autres disciplines.

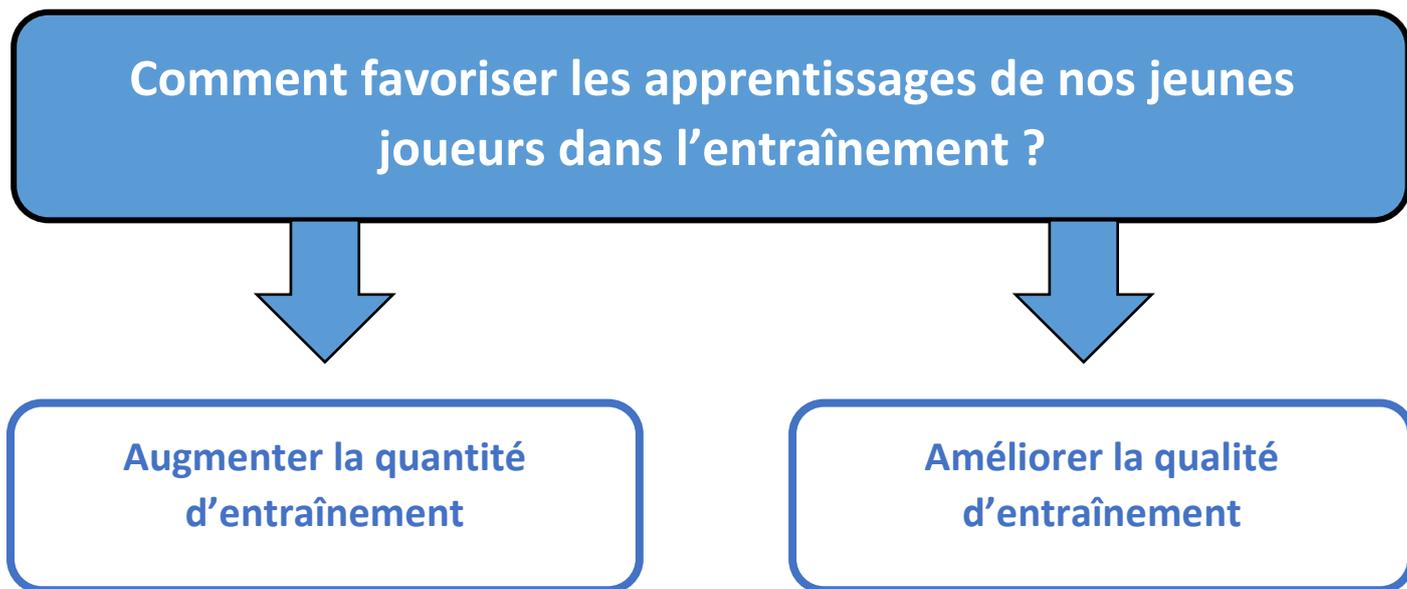
*« La pensée unique de l'entraîneur est un joug qui maintient la cohésion de l'attelage mais qui finit inéluctablement par le mener dans le précipice. »*

**Claude ONESTA**

L'essentiel à retenir :

**S'INTERRESSER, ENCOURAGER, ACCOMPAGNER, S'OUVRI**

## II. LA METHODOLOGIE D'ENTRAINEMENT



En moyenne, les U13 ne s'entraînent que deux fois par semaine dans notre département. L'**augmentation du temps de pratique fera** que vos joueurs progresseront plus vite. Les problèmes de créneaux de salle ,les conditions d'entraînement ne sont pas toujours simples c'est pour cette raison qu'il faut utiliser au mieux les temps disponibles pour entraîner davantage comme les temps de vacances, les dimanches matins , les fins de saison...

En revanche, nous pouvons **plus facilement agir sur la qualité de nos entraînements** en tant qu'entraîneur pour être plus efficace dans les apprentissages. Les séances d'entraînements avec un thème unique de séance ne nous semblent plus trop adaptées à la formation du joueur.

Nous préconisons une séance avec plusieurs blocs (thèmes) où des objectifs différents seront développés :

- **Le développement athlétique**
- **L'aisance avec le ballon et les fondamentaux individuels**
- **Le tir**
- **Les pré-collectifs offensifs et défensifs**

Dans la méthodologie d'entraînement, nous avons déterminé 3 grandes lignes directrices :

- **Gérer l'intensité et le rythme**
- **Favoriser le développement du joueur : agressivité et prises d'initiatives**
- **Simplifier les situations par rapport à la réalité du jeu**

## 1) Gestion de l'intensité et du rythme

Il faut confronter les joueurs à cette dimension si on veut les faire progresser individuellement et collectivement.

Pour développer la vitesse, **l'engagement des joueurs doit être à 100%**. Ils auront besoin d'être encouragés et poussés par l'entraîneur. Notre objectif est de « **donner le goût de l'effort** » pour ce faire il est important de mettre en place des **situations d'entraînement tout terrain en aller-retour**.

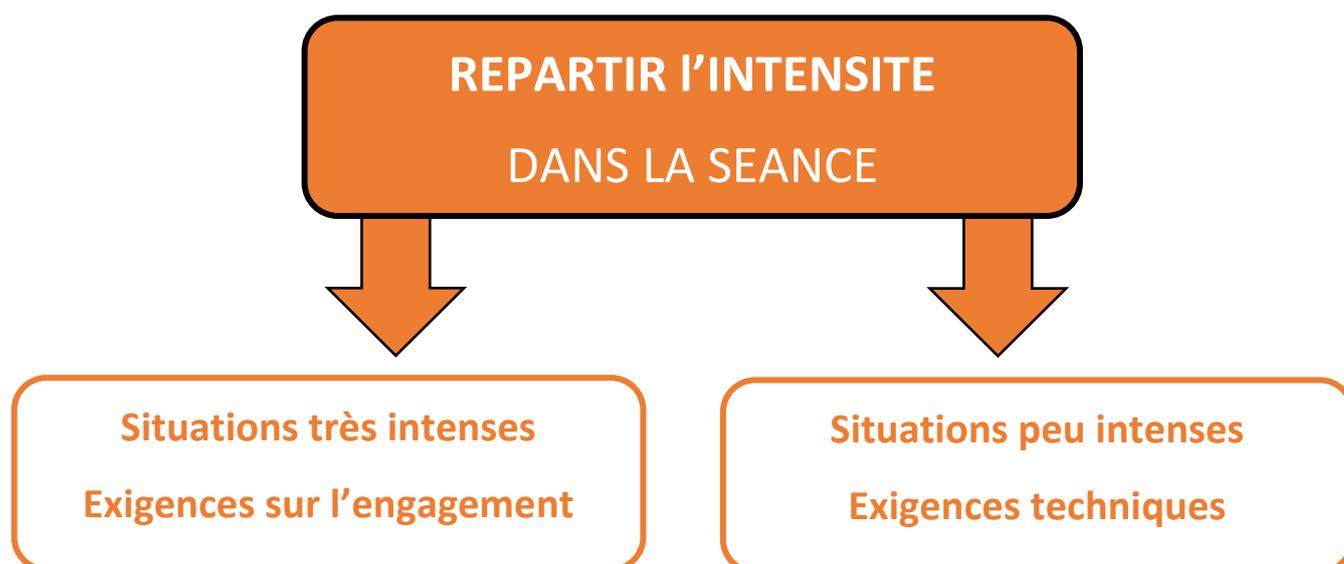


**Les situations intenses doivent être relativement courtes (4 minutes maximum).**

Nous avons tendance à vouloir donner trop de consignes techniques en arrêtant régulièrement les situations. Si notre objectif est de travailler l'intensité, **il faut absolument laisser jouer** et ne pas arrêter toutes les 30 secondes pour donner une consigne technique.

Il faut **éviter les déplacements inutiles dans les rotations** de type revenir sur le côté du terrain en courant pour repartir... Optimiser le déplacement des joueurs.

Nous devons **donner des consignes aux jeunes joueurs en leur expliquant clairement ce que nous attendons d'eux sur la situation d'entraînement**. Si par contre, nous voulons qu'ils réalisent vite et bien en situation d'opposition, nous risquons d'être déçus même si cela reste l'objectif final.



## 2) Favoriser l'agressivité et les prises d'initiatives

Le basket, sport collectif, n'est pas **uniquement** basé sur un jeu de passes. Il **se construit aussi sur le duel et l'agressivité** par le dribble.

**« Etre collectif signifie faire le bon choix pour son équipe »**

Nous devons toujours **valoriser leurs prises d'initiatives**. Certaines d'entre elles, qui génèrent des erreurs, pourront devenir des réussites par la suite. Les organisations collectives trop structurées ne permettent pas aux jeunes de s'exprimer pleinement.

**« Le basket des jeunes doit permettre des prises d'initiatives »**

En favorisant la prise d'initiatives chez les joueurs, nous nous devons de préciser les facteurs de réussite pour **évaluer leurs actions**. Exemple : l'action de prendre un tir ouvert est plus importante que de marquer le panier.

### « Valoriser la justesse des choix, plutôt que l'efficacité chez les jeunes »

L'agressivité peut se caractériser dans tous les aspects du jeu :

Agressivité en attaque Avec le ballon	Agressivité en attaque sans ballon	Agressivité en défense
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre les tirs ouverts</li> <li>- Jouer le 1c1 dans le dribble en variant les rythmes</li> <li>- Accepter les contacts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se projeter vite vers l'avant</li> <li>- Ouvrir un angle de passe</li> <li>- Appeler et regarder le ballon</li> <li>- Jouer le rebond offensif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre tout terrain</li> <li>- Etre en pression sur le porteur de balle et non porteur de balle : être en mesure de récupérer le ballon</li> <li>- Regarder la balle et le joueur</li> <li>- Contrôler le rebond défensif</li> </ul>

### 3) Simplicité et cohérence dans le jeu

Il faut **donner du sens à nos situations pédagogiques** en se rapprochant du jeu afin que nos jeunes joueurs comprennent et s'impliquent d'avantage dans l'entraînement. On évitera d'adopter des situations telles que le contournement des chaises (des plots) qui ne se rapprochent en aucun cas du jeu.

Il faut **simplifier l'organisation des situations d'entraînements** pour une compréhension rapide. Si les rotations sont complexes, les joueurs se centreront plus sur l'organisation que sur la consigne proprement dite. Lors de la mise en place de situation, **éviter les longs discours** et l'utilisation excessive de matériel pédagogique comme les plots...pendant ce temps les jeunes ne pratiquent pas.

De même que l'entraînement et **l'acquisition des gestes techniques passent par la répétition**, la mise en place de situations identiques pendant 3 ou 4 séances peut permettre de gagner du temps dans la compréhension des joueurs.

Nous devons nous centrer sur notre **capacité à évaluer l'objectif de notre situation** et ainsi la simplifier ou la complexifier. Concentrons-nous sur notre objectif, **ne nous dispersons pas !**

### « Simplicité, précision et cohérence dans le jeu »

L'essentiel à retenir :

- **REPARTIR L'INTENISTE** dans la séance
- **FAVORISER** les prises d'initiatives et l'agressivité
- **RESTER SIMPLE** dans les situations en s'inspirant du jeu

#### 4) La séance d'entraînement type

Avant toute chose, les situations d'opposition en 4c4 et 5c5 ne sont pas à privilégier à l'entraînement en U13. Le temps imparti à ces situations correspond aux rencontres du week-end car la compétition doit et reste un moyen de se développer. Il faut mettre en place des situations de jeu réduit.

**« Le jeu réduit favorise l'intensité, l'agressivité, les prises d'initiatives et la lecture de jeu dans des situations simples »**

Voici la séance type d'1h30 que nous préconisons :

Temps	Blocs	Forme de travail	Objectif, remarques
10'	<b>Développement athlétique</b>	Travail par vague ou circuit	<i>Le développement athlétique peut se faire avec et sans ballon. Il nous paraît important d'alterner les deux.</i>
10'	<b>Technique Individuelle</b>	Travail Technique à vide	<i>Isoler la technique souhaitée en ayant une très grande exigence sur la réalisation.</i>
10'		Travail Rythmée	<i>Effectuer des situations tout terrain avec une intensité maximale.</i>
10'		Travail en situations jouées	<i>Se rapprocher du jeu avec des situations de transition attaque défense et inversement.</i>
10'	<b>Le Tir</b>	Travail de la gestuelle	<i>Travailler sur la gestuelle en ayant une très grande exigence sur la réalisation.</i>
10'		Travail de répétition	<i>Nombreuses répétitions avec des contrats tirs.</i>
10'		Tir à travers le 1c1	<i>Il peut se faire en opposition contrôlée ou situation réelle d'opposition.</i>
10'	<b>Les Pré Collectifs</b>	Travail à vide ou en surnombre	<i>Situations à vide ou avec des situations aménagées répondant au pré-collectif souhaité.</i>
10'		Travail en opposition	<i>Situations en 2c2 ou 3c3 tout terrain</i>

A chaque séance, nous avons **donc 4 objectifs à déterminer** : un objectif par bloc. Cet objectif doit être le plus précis possible en fonction des contenus prioritaires détaillés ci-après.

**Le développement athlétique** peut être mis en place en début ou en fin de séance avec des objectifs différents.

**La technique individuelle et le tir** représentent la part la plus importante dans l'entraînement car le développement du joueur doit être au centre de la formation. Les formes de travail doivent permettre d'apporter une cohérence et réinvestir la technique dans le jeu réduit ou le 1c1.

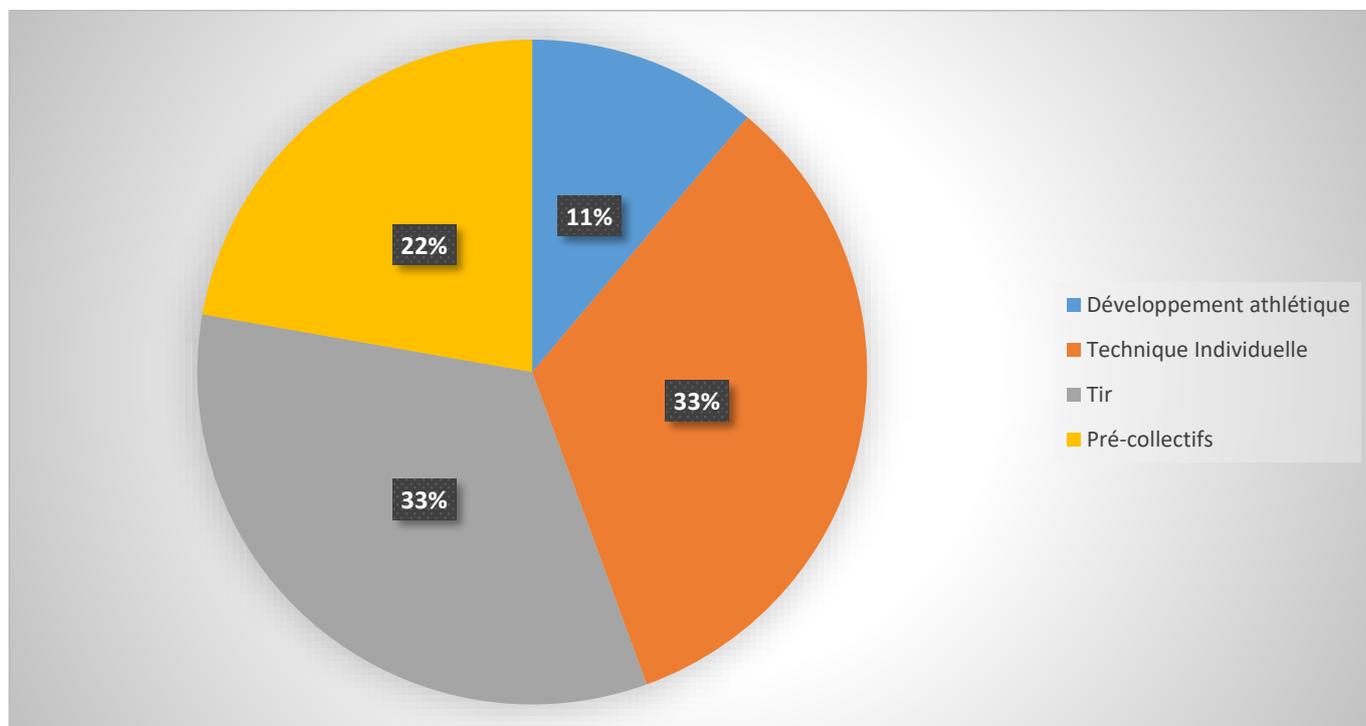
**Les pré-collectifs** doivent apporter prioritairement aux joueurs des repères dans le jeu.

## 5) La programmation d'entraînement

En fonction des contenus prioritaires, nous devons construire notre programmation d'entraînement autour de 4 **objectifs par séance**. Ces 4 objectifs peuvent être travaillés sur plusieurs semaines en fonction du niveau et de la progression des joueurs.

Cette programmation nous permet d'être cohérent et de travailler dans le temps. A nous, maintenant de construire notre programmation d'entraînement (cf. annexe 1)

Nous vous proposons la répartition annuelle suivante :



### L'essentiel à retenir :

- La **FORMATION** du JOUEUR est au centre de l'entraînement
- **INTEGRER** la technique et le tir dans les situations jouées
- **PROPOSER** le plus souvent des situations de jeu réduit

### III. LES PRE COLLECTIFS EN U13

Le basket est **un sport de transition** (passage attaque-défense et défense-attaque). Le fait de transiter n'est pas « naturel », c'est pourquoi l'entraîneur, dans ses choix de situations d'entraînements doit prendre en compte ces changements de statuts.

**La première transition offensive doit être le rebond offensif.** Nous cherchons à amener le ballon proche du cercle (haut pourcentage réussite). Nous devons donc encourager le rebond offensif tout en respectant l'équilibre pour assurer le repli défensif.

Nous ne parlerons pas d'attaque placée car dans cette catégorie la priorité est le jeu rapide.

#### 1. LES PRIORITES OFFENSIVES

##### A. La sortie de balle et la relance du jeu

Nos jeunes doivent pratiquer un basket où l'on court. Créer des conditions de surnombre offensif dans les premières secondes fait partie intégrante des fondamentaux de l'attaque collective. Les échecs dans le jeu de Contre-Attaque sont en général le résultat d'un manque de vitesse dans **la phase de démarrage**.

Après le rebond défensif, un joueur a la possibilité de sortir la balle soit par une passe à un coéquipier qui est devant, soit de partir en dribble. La sortie du ballon par le dribble est aussi à développer chez les joueurs de grande taille.

La zone arrière est la zone de mise en action rapide, les temps de décisions doivent être courts, les enchaînements techniques seront marqués **par l'anticipation**. Tous les attaquants doivent démarrer en sprintant, la recherche de la prise d'avantage de tous les joueurs par rapport à la défense est une aptitude primordiale à développer.

### La relance rapide du jeu avec des prises de risque doit se faire sur chaque possession

Quelques consignes techniques :

<b>Sortie de balle et relance du jeu</b>	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : page 6</b>	<b>Liens Vidéos ETD</b>
1. <b>Etre ouvert au jeu notamment sur les rebonds défensifs</b> pour partir vite vers l'avant	<a href="#">Situation N° 6</a>
2. <b>Sortir la balle en passe ou en dribble pour éliminer des joueurs.</b>	
3. <b>Se projeter vite vers l'avant tout en occupant les espaces dans la largeur et la profondeur.</b>	<a href="#">Situation N° 7</a>
4. Après panier encaissé, le joueur le plus près du ballon prend le ballon et <b>se place très vite derrière la ligne de fond pour faire la remise en jeu</b> en indiquant aux autres le côté sur lequel il veut effectuer la remise en jeu	

## B. La montée de balle

La montée de balle doit être portée par **le jeu vers l'avant avec un enchaînement de courses, de dribbles et de passes**. Les montées de balles rapides et efficaces qui débouchent sur des situations de surnombre combinent ces 3 éléments essentiels.

On privilégiera **les passes courtes et fortes sur la montée de balle** pour donner du rythme au jeu et créer des décalages. Les longues passes, les passes lobées et les passes à terre peuvent être utilisées sur des situations spécifiques, mais elles ne doivent pas être une priorité pour monter le ballon dans le camp adverse car elles ralentissent le jeu.

Pour pouvoir pratiquer le jeu de passes, cela nécessite **une bonne occupation des espaces dans la largeur et dans la profondeur des non porteurs**. Le jeu sans ballon se fera en coupant le jeu direct pour fixer la défense ou en s'écartant pour libérer des espaces aux partenaires.

### Les contre-attaques efficaces sont le fruit d'enchaînements courses-dribbles-passes

Quelques consignes techniques :

La montée de balle	
<i>Référence Cahier Technique 11-13 ans : page 7</i>	<i>Liens Vidéos ETD</i>
1. <b>Sprinter vers l'avant en regardant et en appelant le ballon :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>En courant le long des lignes de touches</b> (la largeur)</li><li>- <b>En traversant le jeu direct</b> (la profondeur)</li></ul>	<a href="#">Situation N° 9</a>
2. Privilégier les enchaînements courses-dribbles-passes <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>les passes fortes et courtes en course</b></li><li>- <b>Réception des passes à deux mains</b></li></ul>	

## C. le jeu de fixation et de Transition

La zone avant est **une zone de finition**.

Dans le cas du 2 contre 1, le porteur doit se montrer très agressif avec la **ferme intention d'attaquer le panier** ; soit pour marquer, soit pour fixer et donner au non porteur proche du cercle. Il faut profiter de l'avantage donné à l'attaque.

Dans le cas d'un retour rapide des défenseurs (deux à trois défenseurs sont dans la raquette) **les non porteurs ne doivent pas rester dans la raquette**. Ils doivent demander la balle le plus près possible du cercle, puis s'écarter rapidement vers un corner, afin d'obliger la défense à faire des choix. Dans ce cas, le porteur de balle pourra fixer les défenseurs et donner la balle à un joueur libre qui aura su créer un angle de passe et un décalage pour un tir extérieur par exemple.

Dès que la balle ralentit, on cherchera à la **transférer pour aller chercher un 1c1 à l'opposé**. Il est primordial de ne pas stopper la balle. Les non porteurs de balle doivent être mobiles pour ouvrir des angles de passes au porteur de balle.

**Les situations de jeu de transition ne doivent pas excéder 2 à 3 passes et doivent correspondre à un temps d'attaque court.**

Quelques consignes techniques :

<b>Le jeu de fixation et de transition</b>	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 8 à 22</b>	<i>Liens Vidéos ETD</i>
1. <b>Utiliser les bons espaces</b> en appelant le ballon : <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Dans la largeur</b> (pas tous du même côté)</li><li>- <b>Dans la profondeur</b> (notamment dans les corners et dans le dos de la défense)</li></ul>	
2. <b>Lors des fixations en dribble, proposer des solutions de passe</b> en ouvrant des angles à l'extérieur ou vers le cercle	
3. <b>Faire vivre le ballon</b> par la passe ou le dribble pour faire bouger la défense ( <b>notion de renversement de jeu</b> )	

## 2. LES PRIORITES DEFENSIVES

**Les aspects mentaux et physiques sont primordiaux.** L'entraîneur doit développer cette envie de reconquérir très rapidement la balle et de défendre tout terrain. Sur l'aspect physique, le développement de la motricité (vitesse, coordination et qualité des appuis) est indispensable pour bien défendre.

La défense ne doit pas être travaillée à vide mais **au travers des situations de jeu réduit en donnant des repères défensifs** aux jeunes.

L'entraîneur devra sensibiliser ses joueurs au fait que l'on a fini de défendre seulement quand on a la balle dans les mains après avoir enchaîné de **nombreuses transitions défensives**. En effet, **le placement défensif se fera en fonction du ballon, des espaces et des adversaires**. Il faudra donc transiter et ajuster ses placements et ses attitudes de manière continue au cours de la phase défensive.

Nous exigeons la communication entre les joueurs sur le domaine défensif notamment sur les éventuels changements de joueurs dans la continuité du jeu.

Autre élément à prendre en compte, **le rebond défensif**. En U13, le défenseur doit être capable de couper la course de son adversaire direct vers le rebond. Ensuite, il doit anticiper la trajectoire de tir et sauter pour capter la balle au rebond.

### A. La défense sur Porteur de balle

Le joueur doit être capable d'avoir la **volonté de tenir un duel et de le gagner**. La défense se met en difficulté à partir du moment où trop de duels sont perdus. Il nous paraît important de leur apporter comme repère le fait de cadrer son joueur : être situé entre le panier et son joueur. Pour le moment l'idée est de remporter son duel défensif. On ne parle pas d'orientation du porteur de balle dans cette catégorie.

Il faut encourager les joueurs à vouloir ralentir le ballon si mon adversaire est à pleine vitesse en **sprintant pour se replacer**. Les déplacements défensifs sont faits de courses et d'appuis défensifs en position fléchie (corps obstacle).

Quand mon adversaire ralentit, il est indispensable à n'importe quel endroit du terrain d'être en pression sur le porteur de balle. **Qui dit pression, dit activité des bras** prêts à voler le ballon et à gêner les passes.

**Etre dans l'agressivité défensive avec des prises de risques, plutôt que d'être dans les défenses trop « contrôlées »**

Quelques consignes techniques :

<b>La Défense sur Porteur de balle</b>	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 106 à 108</b>	<b>Liens Vidéos ETD</b>
1. <b>Avoir les bras en activité</b> , avec la volonté de récupérer la balle, une pression défensive efficace fait appel à l'activité des bras.	<a href="#">Situation N° 2</a>
2. <b>Se replacer en sprint</b> pour recadrer le porteur lorsque l'on est débordé par l'attaquant (entre le porteur et le panier).	
3. <b>Le jeu de jambes défensif</b> lorsque le porteur ralentit, doit se faire de manière fléchie, avec des appuis qui rasant le sol, en poussant sur la jambe opposée à l'attaque en dribble.	

## B. La défense sur Non Porteur de balle

Il est intéressant de donner des repères aux défenseurs non porteurs de balle en fonction de l'espace à défendre et de son positionnement en fonction du ballon :

Pour prendre en compte ces éléments, la prise d'information avec vision périphérique est primordiale voire indispensable pour ajuster son placement.

Attention de ne pas rentrer trop tôt dans les aides défensives pour les joueurs proches du ballon afin que chaque joueur puisse se responsabiliser. C'est pourquoi, nous avons choisi de **défendre sur le non porteur en étant sur la ligne de passes** car nous pensons qu'elle est plus formatrice pour les joueurs proches de la balle. Ils défendront la passe en mettant la main sur la ligne de passe avec la paume orientée vers le ballon.

Pour les joueurs les plus éloignés de la balle, il est important de leur **apporter cette notion d'aide positionnelle** : le triangle d'aide (voir son joueur et la balle). Ce qui est différent d'aller en aide où l'on prend la décision d'intervenir en corps obstacle entre le porteur de balle et le panier.

**Ne pas organiser de collectif défensif de type zone press.**

**Si des prises à deux se font, elles sont à l'initiative des joueurs.**

Quelques consignes techniques :

<b>La Défense sur Non Porteur de balle</b>	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 109 à 118</b>	<i>Liens Vidéos ETD</i>
1. <b>Toujours avoir un œil sur la balle</b> , volonté de défendre le ballon tout en ayant un œil sur l'attaquant dont on est responsable.	<a href="#"><u>Situation N° 12</u></a>
2. <b>Varié les distances par rapport au ballon</b> si mon attaquant est loin ou proche = <b>les aides défensives</b> .	
3. <b>Dissuader la passe sur les remises en jeu</b> , faire comprendre au joueur que la pression doit exister sur les non porteurs de balle	

## IV. LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

« La technique est beaucoup plus importante que la tactique ». Acquérir un bagage technique est primordial pour que le joueur puisse s'exprimer dans le collectif.

Une bonne technique individuelle est dépendante de deux critères qui définissent le développement de la motricité avec le ballon

### Maitrise du Ballon

Travail de coordination, d'appuis, de vitesse, de sauts, d'arrêts

### Maitrise de son corps

Dribbler, passer, tirer...

Avant d'évoquer le dribble, la passe et les enchainements d'actions, il nous paraît important de s'attarder sur les attitudes incontournables dans la maitrise des fondamentaux :

### La Tenue de balle

Avant de maîtriser un ballon en mouvement (jeu de passes et dribbles), il est plus simple pour le jeune basketteur de le maîtriser en l'ayant dans les mains : **être capable de bien tenir son ballon avec les poignets armés.** Ensuite, on changera la position du ballon par rapport au défenseur (au niveau de la taille, au-dessus de la tête, à l'épaule).

### La position fléchie

Le basket est un sport fait de courses et d'arrêts. Lors des positions arrêtées et ralenties, il est indispensable pour les joueurs d'être fléchis avec un écartement des appuis plus ou moins important pour être équilibré.

## 1. LE DRIBBLE

Tous les joueurs doivent avoir la possibilité de dribbler et de développer des aptitudes avec le ballon.

L'ambidextrie (être à l'aise des deux mains) doit être au centre de préoccupations de l'entraîneur. Il faut quantifier et équilibrer en temps le travail des 2 mains à travers nos situations d'entraînements. On peut utiliser le chronomètre ou le quantifier à travers la situation : à l'aller main droite et au retour main gauche.

Pour développer cette maîtrise de la balle et une certaine finesse technique, il faut avoir le ballon dans les mains. Nous recommandons que chaque joueur possède **la balle dans les mains la moitié de la séance d'entraînement**.

Dans la plupart des situations d'entraînement, nous pouvons rajouter des ballons, afin d'**optimiser le temps balle en main des joueurs**. Les **situations avec 2 ballons** par joueurs sont très intéressantes et permettent de travailler les 2 mains.

Pour protéger son ballon lors du dribble, on privilégiera le fait de **rester face en baissant la hauteur du dribble sur le côté**, plutôt que de protéger son ballon avec son corps en tournant le dos au panier.

Nous encouragerons les initiatives si elles sont adaptées aux situations de jeu, à **tenter des dribbles plus complexes** de types dribbles dans le dos, entre les jambes... pour développer la créativité des joueurs.

**Développer des aptitudes de manipulation de balle est différent d'être capable de bien dribbler. Les bons dribbleurs sont ceux qui utilisent le dribble à bon escient et pas de manière excessive.**

Les techniques de dribbles prioritaires :

Le DRIBBLE	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 76 à 85</b>	<b>Liens Vidéos ETD</b>
1. <b>Le dribble de protection</b> : c'est dribbler tout en prenant des informations sous la pression adverse. Attention de ne pas faire du sur place, il faut faire vivre le ballon.	<a href="#">Situation N° 3</a>
2. <b>Le dribble poussé</b> à pleine vitesse appelé dribble de contre-attaque. On pourra alterner les deux mains pour prendre plus de vitesse en 1c0.	
3. <b>Le dribble de fixation</b> c'est rester face au jeu, rester fléchi, baisser le dribble pour un meilleur contrôle en décélérant sans s'arrêter avec toujours cette notion de bouger la balle.	<a href="#">Situation N° 4</a>
4. <b>Le dribble de débordement</b> pour passer son adversaire direct le plus près possible de lui par un changement de rythme effectué de la même main ou par un changement de main.	
5. <b>Le dribble de recul</b> pour reprendre de l'espace (notion de rupture) quand la défense est regroupée dans la raquette. Le regard doit toujours être porté vers le jeu et vers l'avant.	

## 2. LA PASSE

Développer le jeu de passes permet de diminuer le nombre de balles perdues et d'augmenter le nombre de passes décisives. Dans chacun des types de passes, l'entraîneur devra faire comprendre aux jeunes joueurs que **la précision et la puissance** sont deux éléments incontournables.

**La puissance de la passe permet au jeu de s'accélérer et de créer des décalages offensifs**, la passe à privilégier est la passe forte et sèche.

La précision de la passe varie selon les situations, il paraît cependant important de les sensibiliser à **passer le ballon dans un espace** en fonction de la course de son partenaire, du positionnement des défenseurs et de la distance vis-à-vis du panier.

Réduire la passe à la seule gestuelle qui s'y rattache est une erreur. L'intégrer dans le jeu est primordial afin de choisir non seulement le type de passe mais aussi le bon moment, **notion de Timing**.

Pour devenir un « bon passeur », un joueur devra donner de l'amplitude et avoir un regard large.

Pour réceptionner le ballon, il faut prendre des informations visuelles : **la première des règles dans le jeu sans ballon est de regarder le ballon** quand on est sur le terrain.

La seconde règle pour recevoir la balle est **d'ouvrir un angle de passe en appelant son ballon avec les mains**. On privilégiera tous les appels et **attrapés de balle à 2 mains** dans un premier temps sur cette catégorie.

Le passeur n'est pas le seul responsable dans la réussite de la passe. **Le réceptionneur a également des responsabilités** : son envie d'aller chercher le ballon, d'anticiper, de « sentir la passe » est peut-être aussi important et un axe à développer chez les plus jeunes.

### La passe doit être un choix et non un recours.

#### Les techniques de passes prioritaires :

La PASSE	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 68 à 75</b>	<b>Liens Vidéos ETD</b>
1. <b>La passe en course.</b> Elle est très importante sur la montée de balle et les situations sans défenseurs. Elle peut se faire à une main ou deux mains il faut cependant éviter les doubles pas avant de passer, un seul pas suffit pour donner de la vitesse au jeu (en fonction des qualités athlétiques du joueur).	<a href="#">Situation N° 8</a>
2. <b>La passe désaxée.</b> Lorsqu'un défenseur est devant, il est important de pouvoir passer la balle en désaxant la balle du corps de la main droite ou de la main gauche. Le lâcher se fera au niveau de l'épaule pour les passes directes et à la taille pour les passes à terre.	<a href="#">Situation N° 9</a>
3. <b>La passe au-dessus de la tête.</b> Elle peut être utilisée sur les remises en jeu et par les joueurs de grands gabarits pour protéger le ballon.	

### 3. LES ENCHAINEMENTS D' ACTIONS

Enchaîner des actions c'est combiner des actions différentes avec et sans ballon.

Le basket est un sport de transition. Le porteur de balle doit enchaîner des actions avec pour objectif d'aller très vite vers l'avant. Il doit **prendre l'information très tôt**, pour décider de son action sans perdre le contrôle du ballon.

Les joueurs doivent toujours avoir à l'esprit de faire vivre le ballon pour éviter que la défense ajuste son placement. On privilégiera tous les « attraper/jouer ».

Dans cette catégorie, le 1 contre 1 se déroulera essentiellement face au panier. Lors de chaque réception il est indispensable que le porteur **s'oriente immédiatement vers le cercle** afin d'observer la réaction défensive. Il est important d'introduire de la vitesse pour se rapprocher du rythme du match dans les situations d'entraînement.

**Le travail des feintes devra être enseigné assez tôt** afin de déstabiliser le défenseur. **La feinte** a toute sa place dans les situations d'enchaînement d'actions. Elle s'effectue au travers des mouvements de corps, des mouvements de ballon mais **avant tout se fait avec le regard**.

**On ne fait pas du basket, mais on joue au basket.**

Les enchaînements d'actions prioritaires :

<b>Les enchaînements d'actions</b>	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 86 à 99 et 31 à 39</b>	<b>Liens Vidéos ETD</b>
1. <b>Les démarquages et le jeu sans ballon.</b> Il faut faire comprendre aux jeunes que le 1c1 débute sans ballon avec l'ouverture des lignes de passes sur les fixations et le fait de s'écarter. Privilégier les démarquages en mouvement vers le cercle de type back-door (passer derrière) et curl (passer devant).	<a href="#"><u>Situation N° 1</u></a>
2. <b>Les départs en dribble.</b> Les départs croisés sont à enseigner de manière prioritaire car plus facile pour avoir un avantage vis-à-vis de la défense. Les départs directs serviront à faire bouger la balle latéralement pour pouvoir attaquer dans un second temps et afin d'éviter les marchers.	

## V. Le TIR

Le but du basket est de marquer des paniers. Il faut absolument y consacrer sur chaque séance d'entraînement un temps relativement important **soit environ 1/3 du temps d'entraînement**.

**Le nombre de répétitions, la gestuelle de tir et l'aisance avec le ballon** sont les facteurs qui permettront d'augmenter le pourcentage réussite.

Le travail spécifique du lancer franc et les répétitions de tirs à 3 points ne constituent pas une priorité d'entraînement dans cette catégorie.

### 1. LE TIR PROCHE DU CERCLE

Les tirs proches du cercle sont souvent plus nombreux que les tirs en course dans les situations de matchs. Ce sont, avec les tirs en courses sans opposition, les tirs avec **les plus hauts pourcentages d'adresse**. Ils sont souvent **associés avec le rebond offensif**, ou sur des situations dos au cercle de 1c1 dans la raquette (jeu dans le post-up)

Et pourtant... ce sont des tirs qui sont souvent oubliés dans les séquences d'entraînement.

Il faut à travers la quasi-totalité de nos séquences d'entraînement jouer les situations de rebond offensif.

Il faut **lutter contre l'enseignement systématique après un rebond offensif de ressortir le ballon**. La première intention est de retirer, pas de ressortir le ballon. Par contre, il est évident que si le rebond offensif est long (en dehors de la raquette) ou que l'avantage de taille ne permet pas de tirer, il faut à ce moment-là redonner de l'espace au jeu en écartant le ballon du panier.

**Avoir l'intention de tirer plutôt que  
de ressortir sur les rebonds offensifs.**

Quelques consignes techniques :

<b>Les tirs proches du cercle</b>	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans :</b>	<i>Liens Vidéos ETD</i>
1. <b>La Trajectoire de tir avec la planche.</b> Les tirs dans la raquette doivent être pris avec la planche de la main droite et de la main gauche.	
1. <b>Les Appuis et l'équilibre.</b> Le remplacement des appuis vers le cercle avec un pivoter permet un meilleur équilibre en plus d'un écartement des appuis important et d'une flexion des jambes.	
3. <b>La gestion du contact.</b> La posture est importante pour protéger le tir en désaxant son bras tout en ayant un contact sur le défenseur avec l'épaule opposée	

## 2. LE TIR EXTERIEUR

La réussite aux tirs extérieurs est le critère qui fait bien souvent basculer les rencontres. C'est un axe indispensable à développer chez les jeunes. Il faut développer **l'intention de tirer pour tous les joueurs**, « si mon défenseur est loin de moi, je dois prendre le tir même si je suis à trois points ». Il faut encourager les tirs ouverts même si les échecs sont parfois nombreux chez les jeunes.

Il est nécessaire de guider les joueurs dans **l'apprentissage d'une bonne gestuelle de tir** qui continuera d'évoluer au fil du temps. Ce travail de gestuelle devra se faire à une distance raisonnable (bord de raquette).

Pour stabiliser un geste, selon des psychomotriciens ; il faut effectuer de nombreuses répétitions. **La quantité de tirs doit être importante au cours des entraînements**. C'est pourquoi on privilégiera les situations d'entraînement avec un ballon chacun ou un ballon pour deux ; avec peu de déplacements entre les tirs.

Le fait d'avoir une bonne gestuelle et d'être efficace à vide ne suffit pas, il faut **réinvestir le tir dans des situations jouées pour avoir une bonne sélection des tirs**. Les choix des tirs dans les situations de 1c1 avec une opposition contrôlée et retardée permettront au jeune joueur d'avoir des repères pour bien sélectionner ses prises de tirs.

### Valoriser le choix du TIR, plutôt que la réussite aux tirs.

Quelques consignes techniques :

Les tirs extérieurs	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 40 à 54</b>	<b>Liens Vidéos ETD</b>
1. <b>La Trajectoire doit être haute.</b> C'est la première consigne à donner. Plus le tireur sera éloigné, plus il devra faire monter le ballon.	<a href="#">Situation N° 11</a>
2. <b>Les Appuis et l'équilibre.</b> Avoir écartement légèrement plus large que la largeur des épaules, avec le pied tireur avancé d'un tiers par rapport à l'autre. Recevoir la balle en ayant une position fléchie.	
3. <b>La tenue du ballon.</b> Avoir les poignets armés et cassés sur la balle.	
4. <b>Les alignements.</b> Il faut que le pied tireur, genou, coude, main tireuse, doigts et panier soient sur un même axe. On tolère que le coude soit légèrement décalé pour que le tireur trouve sa position de confort.	
5. <b>L'action de Tir et la finition.</b> Au moment du lâcher le coude est situé légèrement au-dessus du regard. L'avant-bras n'est pas loin de la verticale, le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. La main pointe le panier en étant parallèle au sol.	

### 3. LES TIRS EN COURSE

Tout comme les tirs proches du cercle, les tirs en courses sont logiquement **des tirs à fort taux de réussite**.

Nous avons besoin de **stabiliser le tir en course basique : le lâcher haut** dit « push up ». Nous commencerons avec une progression pédagogique dite de « recul » sans opposition :

- Lancer le dernier appui et monter le genou
- Enchaîner 2 appuis et tirer
- Enchaîner 1 dribble + les 2 appuis
- Traverser le terrain en dribble + le tir en course

L'angle de tir où le pourcentage de réussite est le plus élevé se situe à 45°. Cependant **l'erreur serait de se cantonner à cet unique tir en course à 45°**, il est primordial de travailler dans un second temps **les tirs en course dans l'axe central du terrain**(attention de choisir un angle de tir efficace) ; puis dans un troisième temps, les tirs en course en ligne de fond.

La notion de vitesse, voire de très grande vitesse, en situation de 1c0 doit être au centre de nos préoccupations. L'erreur serait de conseiller de « **ralentir** » **pour s'appliquer** à nos jeunes joueurs quand ils arrivent seuls au panier. On doit encourager le jeune joueur à tirer à pleine vitesse-

**L'apprentissage du Lay-up s'impose** sur des tirs en course à grande vitesse. Il faut une bonne maîtrise de la balle et être coordonnée pour être en situation de réussite.

Nous développerons dans cette catégorie en plus du **PUSH UP et du LAY UP**, les **TIRS POWER** avec des appuis rapprochés dans le temps mais larges (notamment pour les plus grands) ; et les **TIRS CROCHETS** avec des lâchers désaxés.

Le tir en course après réception de passe ne constitue pas une priorité. La grande majorité des tirs en courses sont effectués **après un ou plusieurs dribbles** dans cette catégorie.

Le tir en course permet de **développer la coordination et la motricité avec ballon**. Nous sommes dans le perfectionnement des tirs en course avec une variété dans les appuis et les différents lâchers.

Il faut ensuite **réinvestir les tirs en course dans des situations jouées**, utiliser et choisir le bon tir en course dans les situations de 1c1 avec une opposition contrôlée et retardée.

### Varier les situations de tir en courses : angles, opposition, appuis...

Quelques consignes techniques :

Les tirs en course	
<b>Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 59 à 67</b>	Liens Vidéos ETD
1. <b>La finition.</b> La quasi-totalité des tirs en courses hormis le tir drop, sont réalisés avec l'aide de la planche. Tous les tirs en course doivent être effectués <b>avec l'aide de la planche</b> . Etre capable d'utiliser les deux mains lors des lâchers.	<a href="#">Situation N° 10</a>
2. <b>Les Appuis et l'équilibre.</b> Le dernier dribble doit être fort au sol pour prendre de la puissance. Ensuite il nous paraît important que les joueurs sachent varier les appuis courts/longs (appuis décalés) – et longs-courts.	
3. <b>La tenue de balle.</b> Interdire le geste parasite de balancier lors de la protection du ballon. La position de la main tireuse doit être sous la balle pour les Lay-up, et en arrière du ballon pour les lâchers haut et sur le côté pour les tirs crochets.	



# Conclusion

Comme dans la première version, le Book2 U13 a deux objectifs :

- D'une part, mettre l'accent sur les priorités d'entraînement des U13,
- D'autre part, proposer une méthodologie de l'entraînement.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et de vos suggestions dans le but d'enrichir le BOOK U13.

Enfin pour terminer, un grand MERCI à l'ensemble des personnes de l'Equipe Technique Départementale qui ont contribué à la réalisation de ce document.

Bonne lecture !

**La Commission Technique Départementale**

