



Comité Départemental
De La Manche De Basketball
Commission Technique



Cahier Technique 11-13 ans

Ramy BEN AMEUR
Conseiller Territorial &
Agent De Développement

ramy.ctcd50@gmail.com

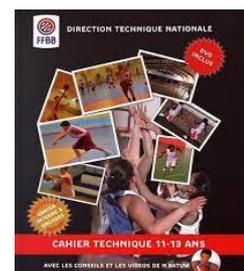
Patrice CARIOU

Président Commission Technique

patricecariou4@gmail.com

*Pour une connaissance plus approfondie n'hésitez pas à
consulter Le Cahier Technique Nationale U11-U13 FFBB*

Au bureau du comité





Préface :

Ces documents ont pour but de hiérarchiser les contenus pédagogiques par catégorie afin de faciliter la planification de l'entraînement des U11-U13.

Ce cahier sera une aide aux entraîneurs pour déterminer ce que chaque joueur devrait idéalement maîtriser à sa sortie de la catégorie.

Il est bien évident que chacun des enfants ne pourra que très rarement tout maîtriser (sauf cas très exceptionnel).

Par ailleurs, ce référentiel permettra également de pouvoir travailler par niveau de jeu en suivant les compétences édictées dans ce document.

Par exemple, un débutant U13 (ex benjamins) pourra démarrer son cursus par les compétences à acquérir en U11 (mini-poussins).

Ce document n'a pas la présentation d'être une vérité absolue mais juste une suggestion, une orientation de travail pour les enfants.

Un enfant doit s'amuser, c'est votre priorité au sein de vos entraînements.

Sportivement,



Sommaire

Fondamentaux individuels offensifs

Pages 5 à 6

- Passe
 - Dribble
 - Démarquage
 - Arrêt, Départs
 - Tir extérieur
 - Tir en cours
- ✓ Contenu et niveau de jeu
 - ✓ Savoir-faire en fin de cycle

Fondamentaux collectifs offensifs

Page 7

- Contre-attaque
 - Jeu placer : Jeu réduit
- ✓ Contenu et niveau de jeu
 - ✓ Savoir-faire en fin de cycle

Fondamentaux défensifs

Page 8

- Apprendre à replier
 - Défendre le jeu placer
- ✓ Contenu et niveau de jeu
 - ✓ Savoir-faire en fin de cycle

Préparation Physique

Pages 9 à 11

- Motricité coordination
 - ✓ Contenu U11-U13
 - ✓ Savoir faire
- Vitesse
 - ✓ Contenu U11-U13
 - ✓ Savoir faire

- Autres qualités

Planification de la saison U11-U13

Pages 13 à 16

La construction d'une séance

Page 17

Réalisation d'une séance d'entraînement

Page 18

Lexique :

Fondamentaux individuels offensifs = FIO

Fondamentaux individuels défensifs = FID

Fondamentaux collectifs offensifs = FCO

Fondamentaux collectifs défensifs = FCD

Préparation physique = PP

Match = Jeu

Fondamentaux individuels offensifs :

F. I. O	Passes	Dribble	Démarquage
Contenu et niveau de jeu 11-13	<p>- 2 mains = CA (2 appuis après le dribble) - Cibler la passe à l'opposé du défenseur - 1 main à terre désaxé - 2 mains au-dessus de la tête</p> <p><u>TOUTES LES RECEPTIONS DOIVENT ETRE FAITES À DEUX MAINS !!!</u></p>	<p>- Aisance avec la balle à droite et à gauche</p> <p>- Dribble de CA - Dribble de débordement - Changement de direction devant - Dribble de fixation en fin de cycle</p>	<p>- Réception dans les espaces de jeu (espaces intérieurs ou espaces extérieurs) - Réception face au passeur (alternatif) + pivoter face au panier</p> <p>Les différents démarquages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En L • En V • Back door • Appel de balle
Savoir-faire en fin de cycle	<p>Les techniques de passes prioritaires :</p> <p>Les aspects technique et joués (sous forme de jeux ludiques) doivent être abordés dans cette catégorie. Les types de passes à travailler sont les suivantes :</p> <p>Passe poitrine-poitrine Passe de relance (de la tête de raquette à la ligne médiane) pour rechercher à passer la ligne médiane le plus vite possible (pourquoi pas en interdisant le dribble en zone arrière) Passe à terre Passe après fixation (notamment sur les situations de 2c1) Passe désaxée c.-à-d. être capable de sortir le ballon de l'axe du corps</p> <p>En résumé, il devra y avoir un travail technique puis une conceptualisation (jeu de relance, puis jeu de fixation, puis jeu placé type passe et va)</p>	<p>Aisance avec la balle : les prioritaires</p> <p>Libérer le regard dans la conduite du ballon Attitude semi-fléchie Rechercher l'ambidextrie Apprentissage en fonction des paramètres suivants :</p> <p>Direction (avant, arrière, côté droit, côté gauche) Amplitude (hauteur, largeur, profondeur) Fréquence Puissance Angle d'incidence Dissociation haut du corps et appuis</p>	<p>Le démarquage coté ballon</p> <p>L'objectif du démarquage dans cette catégorie est d'offrir une possibilité de passe vers le cercle en priorité.</p> <p>Le démarquage à l'opposé du ballon</p> <p>L'objectif est :</p> <ul style="list-style-type: none"> - D'attaquer vers le cercle - De rééquilibrer afin de recevoir une passe pour transférer ou attaquer en dribble

Pour une connaissance plus approfondie n'hésitez pas à consulter le Cahier Technique FFBB

Passes (Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 68 à 75)

Dribble (Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 76 à 85)

Démarquage (Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 86 à 99)

Fondamentaux individuels offensifs

⇒ **Agressivité offensive individuelle : intention de tir : faire face au cercle au préalable à toute action.**

⇒ **Fondamentaux à développer à droite et à gauche.**

F.I.O	Arrêt, départs		Tir extérieur	Tir en course
<p>Contenu et niveau de jeu 11-13</p>	<p>-Arrêt alternatif (un pied puis l'autre) -Arrêt simultané (les deux pieds en même temps) Les pivotes : -Sur le pied droit ou le pied gauche -Intérieur ou extérieur (effacé ou engagé)</p>	<p>Directe Croisé</p>	<p>-Travail mécanique du tir -Tenue de la balle (tir à 1 main) -Alignement -Trajectoire (finition) -Tir en suspension : coordination jambe-bras -Prise d'appuis alternative</p>	<p>Finition : Push-up (la main derrière le ballon) Lay-up en priorité (la main sous le ballon) Floter (Tir crochet) pour les confirmés Lay-back et power en fin de cycle Espace : Progression : 45° (avec la planche), dans l'axe, 0° en fin de cycle Protection de balle (coté) Montée genou opposé sur dernier appui : Recherche de verticalité</p>
<p>Savoir-faire en fin de cycle</p>	<p>Il faut savoir : -Equilibrer -S'arrêter sans marcher Avoir la tête levée pour prendre des informations -Avoir les mains bien positionnées sur le ballon -Attaquer le sol talon-pointe avec le 1^{er} appui, le 2^{ème} appui étant un appui d'équilibre -Être semi-fléchi -Attraper face au passeur puis s'orienter (en deux temps distinct) L'arrêt avec ballon : en stoppant le dribble, en conservant le dribble sur place, lors d'une réception de passe (on demandera alors prioritairement d'attraper la balle à deux mains) *Réf 31 à 38</p>		<p>Savoir exécuter un lancer-franc ou tir en situation statique) avec une gestuelle correcte parait un bon point de départ. Il s'agit d'avoir : une tenue de balle avec la main directrice dans l'axe, un alignement segmentaire du pied à l'index et une maîtrise de la coordination jambe/bras. La gestuelle de tir en détail *Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 50 à 58</p>	<p>Le tir en course seul sans opposition main droite et main gauche devrait être maîtrisé fin U13 (ex benjamaine(s)). On entend par tir en course, la maîtrise d'une structure d'appuis l'un devant l'autre, un lâcher de balle main dessous et une attaque du cercle à 45° *Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 59 à 67</p>

Fondamentaux collectifs offensifs

F.C.O	Contre-Attaque	Jeu Placé : Jeu Réduit
<p>Contenu et niveau de jeu 11-13</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sortie de balle à 45° -Montée de balle par l'axe -Maitrise de la passe et du dribble dans la CA -Jouer juste à jeu réduit à 1-2-3 -Perfectionner la réussite à 1 contre 0 	<p>Maitrise de principes offensifs à effectif réduit</p> <p>Passe et coupe sur passe descendante</p> <p>Passe et croise sur passe de transfert</p> <p>Jeu à l'opposé : attaque du cercle et rééquilibrage</p> <p>Jeu de « fixation-passe »</p>
<p>Savoir-faire fin de cycle</p>	<p>Notions fondamentales :</p> <p>Anticipation</p> <p>Amener le ballon le plus vite possible vers l'avant</p> <p>Occupation des 3 couloirs</p> <p>Maitrise du 2 contre 1 (en fin de catégorie U13 « ex benjamins » les joueurs(euses) devront être capable de marquer dans un 2 contre 1 dans 70% des cas</p>	<p>Notion de fixation passe en surnombre offensif</p> <p>Notion de jeu direct, gestion des espaces</p>

Pour une connaissance plus approfondie n'hésitez pas à consulter le Cahier Technique FFBB

Passé Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 6 à 30.

Fondamentaux défensifs

F.D	Apprendre à replier	Défendre le jeu placé
<p>Contenu et niveau de jeu 11-13</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Regarder la balle (course arrière, course normale buste désaxé,) -Contrôle du porteur de balle -Occupation de l'axe pour gérer le ballon et un autre joueur <p>Gêner les passes longues en utilisant les bras. L'interdiction des tirs en course sera une priorité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Contenir le porteur de balle, -Gérer l'espace (notion de distance de garde) -Par la suite orienter le dribbleur (repère pieds parallèles ligne à trois points) -Contrôle du ballon et de son joueur, Attitude à plat dans la raquette -Défendre le back-door et défendre l'accès au cercle = se placer entre joueur et panier une main sur la ligne de passe et l'autre qui défend le back-door
<p>Savoir-faire fin de cycle</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Défendre le porteur de balle -Défendre l'axe du terrain (le panier) 	<ul style="list-style-type: none"> -Défendre le 1 contre 1 : contrôle -Défendre non porteur opposé ballon = notion de placement + espace + déplacement

Pour une connaissance plus approfondie n'hésitez pas à consulter le Cahier Technique FFBB

Passé (Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 106 à 120.

Préparation Physique

Pour cette tranche d'âge, la préparation physique revêt deux aspects :

Une organisation pédagogique sur le terrain privilégiant le circuit, en prolongement de la démarche adoptés pour la tranche d'âge antérieure (7/11ans)

Une programmation qui intègre l'entraînement physique systématiquement dans l'échauffement de la seconde séance de la semaine.

Une démarche de préparation physique associée à la séance de basketball

Motricité Coordination	Contenu 11-13	<p>⇒ Développer la qualité des appuis :</p> <p>Enchainements de courses, arrêts, sauts, réceptions Travail avec lattes, cerceaux, steps ou mini-banc, corde à sauter en recherchant la qualité d'exécution puis la vitesse (privilégier la tonicité à la détente) ; varier les appuis = alternatifs, simultanés, décalés / en avant ou en arrière / appuis doublés ou plus, combinés sur 1 ou 2 pieds</p> <p>⇒ Développer la dissociation segmentaire et du regard : à travers la dextérité avec ballon, en ajoutant un travail avec ballon aux exercices d'appuis.</p>
	Savoir-faire	<p>Des appuis de qualité :</p> <p>-Toute prise d'appuis doit suivre une montée et d'une avancée des genoux plus ou moins importante en fonction de la vitesse qui précède ; garder la tête et le buste droits</p> <p>-Pose par le talon en déroulant le pied jusqu'aux orteils (en particulier sur le premier appui d'une pose alternative, le second étant posé plus à plat)</p> <p>-Impulsion / répulsion par la plante de pieds en privilégiant le travail du pied, sans prendre trop de flexion au niveau des cuisses (tonicité plus importante que détente maximale)</p>

Vitesse	Contenu 11-13	<p>⇒ Situations des sprints : varier les directions, varier les rythmes, varier les positions de départ ; jouer sur la diversité des signaux (visuels, auditifs, tactiles) pour développer la vitesse de réaction.</p> <p>⇒ Conditions des sprints : courte distance (5 à 15m), les inclure progressivement dans des enchaînements avec arrêts, changements de direction, saut, slaloms.</p> <p>⇒ En relation avec le travail : privilégier les exercices en compétition = courses à 2 ou 0 plusieurs, course contre le chrono.</p> <p>⇒ Mettre en place un test très simple à reproduire quelques fois dans la saison.</p>
	Savoir-faire	<p>-Courir droit, avec le bassin haut et en montant les genoux, avec un pied qui déroule (pas à plat) ; chercher à ramener le pied en avant par la plante (« griffé ») et à vite se propulser vers l'avant(cf travail d'appuis)</p> <p>-Pousser sur les premiers appuis au départ et pour changer de rythme tout en se redressant Freiner avec le moins d'appuis possible, sans s'écraser</p> <p>⇒ La vitesse de réaction et les changements de rythme sont prioritaires. La vitesse de démarrage, de freinage, de changement de direction ne sont pas prioritaires car elles nécessitent des qualités musculaires en général trop importantes pour les U13 (ex benjamins) et U15 (ex minimes) de grande taille.</p> <p>⇒ La vitesse – vivacité : il faut différencier la vitesse de déplacement qui rend le joueur rapide, d'un point à un autre du terrain, et, la vivacité qui rend le joueur imprévisible dans son déplacement, capable de changer de direction, freiner et redémarrer de façon vive.</p>

<p>Autres qualités</p>	<p>Contenu 11-13</p>	<p><u>Force :</u></p> <p>Pas de travail spécifique Initiation au gainage Initiation à des exercices de base (pompes, flexions sans jamais atteindre un angle inférieur à 90°) par des maintiens de position en isométrie (pompes sur les genoux...); chaîne de poussée des bras (lancer de médecine-ball, pompes brachiales contre un mur ou un plan incliné, ou sur un banc); chaîne des muscles extenseurs des membres inférieurs (squat sans charge, montée sur banc (step-test), montées d'escalier lentes à grand pas, etc.)</p> <p><u>Endurance :</u></p> <p>Pas de travail spécifique. Elle est développée par : La qualité d'entraînement (et autres activités sportives éventuelles) L'approche pédagogique des séances : multiplier les passages, favoriser le temps de travail, exiger l'intensité.</p> <p>Capacités de tranche d'âge : au niveau physique, privilégier des temps d'effort et de pause courts et répétés ; au niveau mental, la concentration disponible requiert des situations simples avec des consignes brèves et claires.</p> <p><u>Souplesse :</u></p> <p>Des étirements méthodiques ne seront pas abordés. Une simple initiation peut être mise en place au moyen d'exercices globaux, avec des postures passives (tenues 30'' environ), à réaliser en fin de séance.</p> <p>Ces postures peuvent être utilisées pour améliorer la souplesse des quadriceps et ischios-jambiers dont le manque est souvent à l'origine des problèmes rencontrés en U15 (ex minimes). Le dos doit également faire l'objet d'attention, en particulier chez les grands gabarits.</p> <p>Mettre en place un rituel de stretching en fin de séance et à enseigner le plutôt possible aux jeunes joueurs</p>
-------------------------------	----------------------	--

Pour une connaissance plus approfondie n'hésitez pas à consulter le Cahier Technique FFBB

Préparation Physique (Référence Cahier Technique 11-13 ans : pages 122 à 123.

Planification Annuelle Des séances U11

« Vers l'entraînement à thème »

Cycle 1

Période : Septembre / Octobre (environ 6 semaines)

Thème : Apprentissage du dribble et passe

- Améliorer le dribble de progression
- Apprentissage des différents types de passe (directe, à terre, décaler, 1 main, 2 mains...), Passe dans la course
- Améliorer le dribble de contre-attaque
- Améliorer la conduite de balle
- Dribbler en dissociation main Droite/ main Gauche
- Perfectionnement les appuis durant le dribble
- Apprentissage des changements de main
- Perfectionnement du rythme du Tir et des appuis

Cycle 2

Période : Novembre / Décembre (environ 6 semaines)

Thème : apprentissage du tir en course et tir extérieur

- Apprentissage de la tenue et des lâchers de ballon (commencer par le lâcher puis lay-up)
- Apprentissage du tir en course après passe
- Dribble de débordement
- Apprentissage du tir en course avec opposition
- Travail de la finition du geste, des appuis et l'armer

Cycle 3

Période : Janvier / Février (environ 6 semaines)

Thème : Initiation au Jeu rapide

- 1 contre 1 dans le dribble (jeu rapide), opposition raisonnée
- Initiation au passe et va
- Tir en course avec opposition : choix du lâches/opposition
- Maîtrise du 1 contre 0
- Jeu rapide à 3 (connaître les couloirs de jeu)
- Résoudre des situations de surnombre simple (2c1, 2c1 + 1)
- Courir vers le panier ou aider à la progression du ballon vers l'avant

Cycle 4

Période : Mars : Avril (environ 6 semaines)

Thème : Formes de jeu offensif

- Progresser vers l'avant, travail dans la profondeur
- Jeu dans le couloir et jeu direct
- Passes dans le jeu rapide
- Occupation des espaces clés
- Initiation au 1 contre 1 avec notion de fixation
- Tir en course après passe
- Jeu à 3 demi-terrain
- Recherche agressivité
- Surnombre et égalité numérique 3 contre 3

Cycle 5

Période : Mai / Juin (environ 6 semaines)

Thème : s'organiser collectivement

- Défense porteur tout terrain (vouloir récupérer la balle, responsabilisation de son joueur)
- Défense non-porteur
- Sélection de tir
- Tir en courses avec vitesse
- Gammes de passes (dans la course)
- Apprentissage de la notion de triangle défensif
- Jeu à 4 demi-terrain

Planification Annuelle Des séances U13

« Vers l'entraînement à thème »

Cycle 1

Période : Septembre / Octobre (environ 6 semaines)

Thème : Initiation au jeu rapide et à la gestion du 2 contre 1

- Relation de passe et tir en course après passe dans le cadre du jeu rapide
- Apprentissage du 2 contre 1 dans le cadre du jeu rapide
- Perfectionnement du 2 contre 1 dans le cadre du jeu rapide
- La gestuelle de Tir

Cycle 2

Période : Novembre / Décembre (environ 6 semaines)

Thème : Le jeu rapide et gestion du 2 contre 1+1

- Relation de passe en situation de jeu rapide et tir en course après une passe
- Perfectionnement de 2 contre 1 (2contre 1+1)
- Perfectionnement du jeu rapide dans le cadre du 2 contre 2.
- Enchaînement tenue de la balle, gestuelle de tir.

Cycle 3

Période : Janvier / Février (environ 6 semaines)

Thème : Apprentissage du jeu en « fixation-passe »

- Apprentissage du dribble de pénétration
- Agressivité du porteur dans un espace restreint, 1 contre 1 « couloir »
- Apprentissage du jeu en fixation-passe (2 contre 2 dans un espace délimité)

Cycle 4

Période : Mars : Avril (environ 6 semaines)

Thème : Passe et Va

- Apprentissage du « passe et va » et tir en course après passe
- Apprentissage de la passe et va en situation d'opposition (un contre un avec passeur)
- Perfectionnement du « passe et va » dans le cadre du 2 contre 2
- Attraper-tirer en arrivent de face

Cycle 5

Période : Avril / Mai (environ 6 semaines)

Thème : Transférer la balle

- Apprentissage de la continuité du jeu (transférer la balle)
- Perfectionnement du démarquage et des lectures correspondantes lors du transfert (2 contre 2 avec Passeur)
- Perfectionnement de la mobilité offensive et de la continuité des actions (3 contre 3 ou 4 contre 4)
- Attraper-tirer en arrivent latéralement.

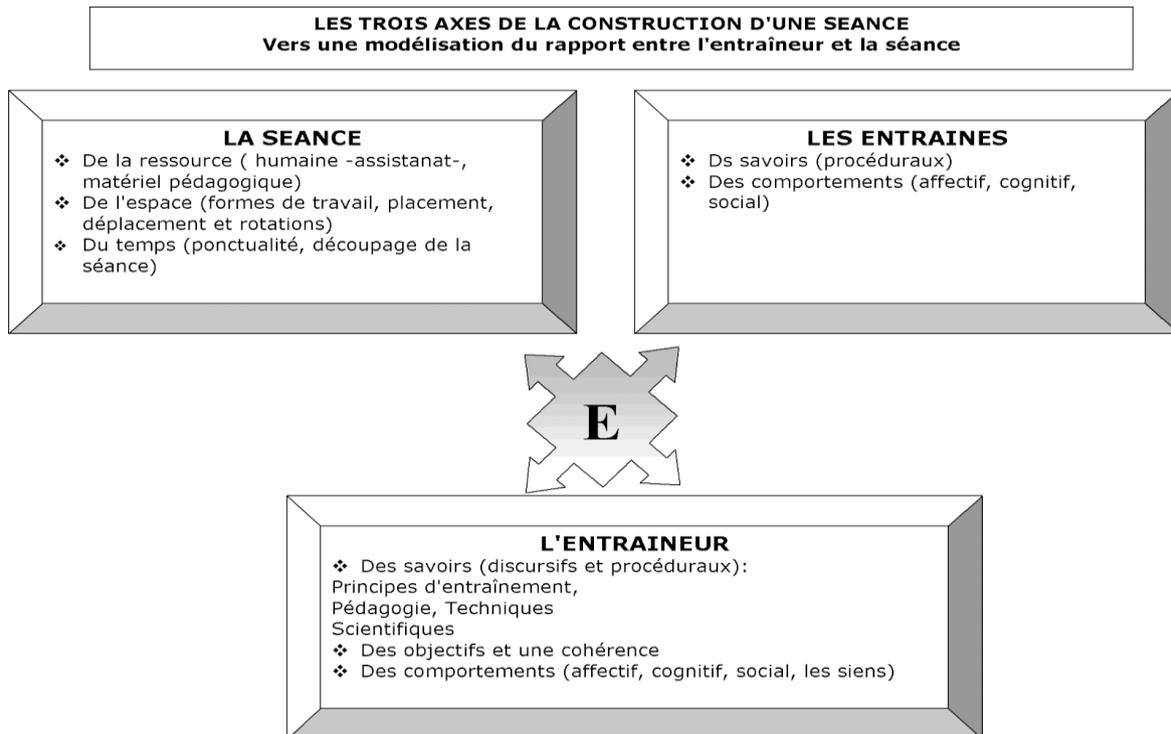
Cycle 6

Période : Mai / Juin (environ 6 semaines)

Thème : Enchaînement défense collective / Contre-Attaque

- Apprentissage de la défense sur porteur apprentissage du positionnement en aide
- Défense sur non porteur côté ballon
- Tirer en sortie de dribble.

La construction d'une séance





Réalisation d'une séance d'entraînement

Fiche pédagogique

Thème :

Objectif :

Critère de réalisation :

Critère de réussite :

Exemple :

Dribbler avec une balle chacun :

- **Objectif** : apprendre à dribbler pour pouvoir le faire en match car c'est le seul moyen de se déplacer avec la balle en match.
- **Critères de réalisations** : avec la main droite ou gauche, faire rebondir la balle.
- **Critères de réussites** : la balle n'atterrit pas sur les pieds et on ne porte pas la balle

DOMAINES DE TRAVAIL	CONTENUS D'ENTRAINEMENT		REPARTITION %	
Fondamentaux individuels offensifs (FIO)	FIO avec ballon	Tir	20 à 25%	35 à 40%
		Autres fondamentaux	15 à 20%	
	FIO sans ballon	Démarquage		
Fondamentaux collectifs offensifs (FCO)	Contre attaque		15 à 20%	25 à 30%
	Contre attaque placée en jeu réduit	Jeu de passe et jeu intérieur	10 à 15%	
		Jeu en fixation passe		
Fondamentaux individuels défensifs (FID)	Défense 1 c 1		10 à 15%	
	Défense 1 c 1 + passeur (avec démarquage)			
Fondamentaux collectifs défensifs (FCD)	Défense contre passer –couper côté ballon			
	Défense contre une action de coupe venant de l'opposé			
	Défense contre le jeu de passe et le jeu intérieur			
	Défense contre le jeu de fixation - passe			
Jeu	5 contre 5		20 à 25%	

Catégorie :

Thème :

Nombre de joueurs :

Cycle septembre-octobre

Organisation	Durée	Objectif	Consignes technique
