# CAHIER TECHNIQUE

# U13

## LA TECHNIQUE, LE TIR, L'INTENSITÉ, LES PRISES D'INITIATIVE

**DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE**
**FÉDÉRATION CAMEROUNAISE DE BASKETBALL**
**Louis TSOUNGUI**

*Édition 2027 • Cameroun*

# PRÉFACE

## PRÉFACE DE LA DIRECTION TECHNIQUE

Ce cahier technique fait suite au **Cahier Technique U7 – U10 (mini-basket)**. Il a été mis en place par la Direction Technique Nationale afin d'assurer la cohérence et la continuité dans la formation du jeune joueur au Cameroun.

Dans cette nouvelle dynamique, le Cameroun s'est présenté pour la première fois aux qualifications de l'AFROBASKET U16 en 2025 ; nous ne pouvons plus faire l'économie d'une formation rigoureuse et cohérente à l'échelle régionale et nationale.

**Les objectifs dans la catégorie U13 sont des clés de voûte essentielles sur le long chemin qui permet d'atteindre le haut niveau.** À travers les objectifs nationaux, les jeunes joueurs apprendront à évoluer comme des sportifs de haut niveau. Cela implique une rigueur, une disponibilité et une forte motivation pour réussir dans ce projet.

Ce document a pour but de mettre à disposition toutes les informations nécessaires afin de répondre aux besoins des joueurs et joueuses dans un objectif de progression efficiente.

Nous invitons un maximum de clubs à participer à cette aventure afin de faire progresser nos jeunes U13 dans leur technique individuelle, leur compréhension du jeu, leur investissement et l'attitude à adopter au sein d'une équipe performante.

La Direction Technique souhaite remercier tous les clubs pour leur travail quotidien concernant la formation des jeunes joueurs.

Sportivement,

*La Direction Technique Nationale,*
**L. TSOUNGUI**

## SOMMAIRE


• Préface de la Direction Technique Nationale p. 2

• Le cahier en 10 repères — à afficher au terrain p. 5

I La pédagogie p. 6

II La méthodologie de l'entraînement p. 9

III La technique individuelle p. 16

IV Le tir p. 21

V Le pré-collectif offensif en U13 p. 26

VI Les priorités défensives p. 31

VII Annexes — les fondamentaux en détail p. 35

• Conclusion & sources p. 62


### LE CORPUS TECHNIQUE FÉDÉRAL

| Volume | Catégorie | Ce qu'on y construit |
|---|---|---|
| Cahier Technique U7 – U10 | 7 à 10 ans | Le goût du jeu, la motricité, le rapport au ballon |
| **Cahier Technique U13** | **11 à 13 ans** | **La technique individuelle, le tir, l'intensité** |
| Cahier Technique U16 – U18 | 14 à 18 ans | La performance, la planification, le haut niveau |

# SOMMAIRE (suite) — LES ANNEXES

## LES ANNEXES — LA PARTIE « RÉFÉRENCE » DU CAHIER


**VII.1 Fondamentaux individuels offensifs sans ballon** p. 37

- Le démarquage côté ballon — déplacements rentrants et sortants
- Le démarquage à l'opposé du ballon
- Savoir-faire et niveau de jeu attendu en fin de U13

**VII.2 Fondamentaux collectifs offensifs** p. 39

- Les 5 principes offensifs en U13 et leur mise en application
- Continuité des actions de jeu — Timing
- Les postes de jeu en U13
- La contre-attaque

**VII.3 L'attaque placée en jeu réduit (2 à 5 joueurs)** p. 44

- Le jeu de passe, le jeu intérieur, les passes périphériques
- Le transfert à l'opposé — le jeu à 4 joueurs
- Le jeu en fixation — 1c1 extérieur et intérieur
- Le jeu à 5 joueurs (4 extérieurs, 1 intérieur)

**VII.4 La défense** p. 53

- Note d'arbitrage sur l'orientation défensive : voir p. 32
- Principes et intentions défensives · Le rebond offensif
- La défense 1c1 et contre le démarquage
- Les fondamentaux collectifs défensifs · Le rebond défensif

# LE CAHIER U13 EN 10 REPÈRES

## À PHOTOCOPIER ET À AFFICHER AU TERRAIN

**1** **Deux entraînements par semaine, c'est le minimum.**

Le moteur de l'apprentissage, c'est la répétition. Tout créneau gagné — vacances, dimanche matin, fin de saison — est du temps de formation gagné.

**2** **Une séance, quatre blocs — pas un thème unique.**

Développement athlétique, technique individuelle, tir, pré-collectifs. Le thème unique de séance n'est plus adapté à la formation du joueur.

**3** **Un tiers de la séance pour le tir.**

Le but du jeu est de marquer. Les tirs proches du cercle et en course sont les plus rentables — et les plus souvent oubliés à l'entraînement.

**4** **Le ballon dans les mains la moitié de la séance.**

Ajoutez des ballons. Deux ballons par joueur, c'est deux mains travaillées. L'ambidextrie se quantifie, elle ne s'espère pas.

**5** **Situations intenses : 6 minutes maximum.**

Et pendant ces 6 minutes, on laisse jouer. On n'arrête pas toutes les 30 secondes pour une consigne technique.

**6** **Valoriser le choix, pas la réussite.**

Prendre le tir ouvert vaut mieux que marquer. « Valoriser la justesse des choix, plutôt que l'efficacité chez les jeunes. »

**7** **Jeu réduit, pas 5c5.**

Le 4c4 et le 5c5 sont pour le week-end. À l'entraînement, le jeu réduit favorise l'intensité, l'agressivité et la lecture de jeu.

**8** **Pas de plots, pas de chaises, pas de longs discours.**

Une situation qui ne ressemble pas au jeu n'apprend pas le jeu. Une rotation complexe fait travailler l'organisation, pas la consigne.

**9** **Défendre tout terrain, sans organisation collective de type zone.**

Pression sur le porteur et sur le non-porteur. Pas de zone, pas de zone press. Si des prises à deux se font, elles viennent des joueurs.

**10** **Le résultat de l'entraîneur de jeunes, ce sont des joueurs qui progressent.**

« 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

***« Il faut apprendre en jouant, et non apprendre pour jouer. »***

# I

# LA PÉDAGOGIE

# I — LA PÉDAGOGIE | A. 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 Être pédagogue, c'est avoir de l'empathie

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, à progresser et à gagner en autonomie. Nous, les coachs, sommes des accompagnateurs.

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

Chaque jeune est différent ; il semble opportun de connaître son environnement et de mieux cerner sa personnalité. Un entraîneur doit connaître ses joueurs : c'est la dimension psychologique qu'il doit prendre en compte. Le développement du joueur doit donc être placé au centre du processus d'entraînement. On doit former des joueurs qui jouent en équipe — et non l'inverse, qui serait de former une équipe avec des joueurs.

## 2 Être 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 devons réfléchir à nos comportements et à 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, de prendre du recul, d'être posés, d'être positifs.
- Le travail et les entraînements ne doivent jamais être présentés comme une sanction, mais au contraire comme un moyen de se développer.
- Fixer des objectifs réalisables favorise l'investissement dans les apprentissages. Les encouragements construisent la confiance en soi. Être dans l'encouragement s'apprend et se cultive.

**MISE À JOUR — ÉDITION 2027**

Ce que la recherche dit du « discours positif ». Chez près de 8 000 jeunes footballeurs de cinq pays européens, l'intention d'arrêter le sport était prédite par le climat créé par l'entraîneur : plus celui-ci soutient l'autonomie du joueur, plus l'intention d'abandon baisse (Quested et coll., 2013). Chez de jeunes nageurs, ceux qui ont persisté percevaient leur entraîneur comme soutenant leur autonomie ; ceux qui ont arrêté le percevaient comme contrôlant. Le discours positif n'est pas affaire de gentillesse : c'est le principal levier connu contre l'abandon.

# I — LA PÉDAGOGIE | A. Être pédagogue… (suite)

## 3 Être pédagogue, c'est accompagner un groupe

L'entraîneur doit déterminer au préalable des règles de vie et de fonctionnement — à l'entraînement, en compétition et dans la vie du club.

- Même si l'entraîneur peut choisir de responsabiliser des joueurs pour développer l'autonomie et le leadership, il reste le garant du respect des règles de vie.
- Communiquer ces règles aux joueurs et aux parents en début de saison permet à l'entraîneur de fixer un cadre.
- Cette dimension collective doit permettre à tous de fonctionner dans les meilleures conditions. Aucun joueur ne doit pouvoir déroger à ces règles.
- Nous devons inculquer certaines valeurs du vivre-ensemble : la solidarité, la loyauté, le respect et le contrôle de soi. Elles ne sont pas innées.

## 4 Être 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'exclut pas la remise en question, bien au contraire.

- La remise en question commence par l'auto-évaluation de sa pratique.
- Si des jeunes joueurs ont des comportements inappropriés pendant les séances, dites-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 au contact des joueurs, mais il est primordial de confronter sa pratique à d'autres entraîneurs de basket — et aussi à des éducateurs d'autres disciplines.

## LES QUATRE PILIERS — À RELIRE AVANT CHAQUE SÉANCE

### Empathie

Je m'intéresse au joueur, pas seulement au basketteur. Je connais son environnement.

### Discours positif

Je fixe des objectifs atteignables. J'encourage. Je ne présente jamais le travail comme une sanction.

### Accompagner le groupe

Des règles de vie posées en début de saison, connues des parents, valables pour tous.

### Volonté d'apprendre

J'auto-évalue mes séances. Je me forme. Je vais voir ailleurs, y compris hors du basket.

*Source : Cahier Technique U13, LBC, diapositive 9.*

II

# LA MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT

## II — MÉTHODOLOGIE | A. Comment favoriser les apprentissages




En moyenne, les U13 ne s'entraînent que deux à trois fois par semaine dans notre pays. L'augmentation du temps de pratique fera que vos joueurs progresseront plus vite. Les problèmes de créneaux de salle et 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 — les vacances, les dimanches matin, les fins de saison…

En revanche, nous pouvons plus facilement agir sur la qualité de nos entraînements pour être plus efficaces dans les apprentissages. Les séances d'entraînement avec un thème unique ne nous semblent plus adaptées à la formation du joueur.

### UNE SÉANCE, PLUSIEURS BLOCS — QUATRE OBJECTIFS DIFFÉRENTS

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Le développement athlétique** | Avec et sans ballon — il est important d'alterner les deux. |
| 2 | **L'aisance avec le ballon et les fondamentaux individuels** | Le socle technique : dribble, passe, enchaînements d'actions. |
| 3 | **Le tir** | Le but du jeu. Environ un tiers du temps de séance. |
| 4 | **Les pré-collectifs offensifs et défensifs** | Le passage du 1c1 au jeu réduit. |

### Les trois grandes lignes directrices de la méthodologie

| | |
|---|---|
| 1 | **Gérer l'intensité et le rythme** |
| 2 | Favoriser le développement du joueur : agressivité et prises d'initiative |
| 3 | **Simplifier les situations par rapport à la réalité du jeu** |

# II — MÉTHODOLOGIE | B. Gestion de l'intensité et du rythme

## 1) GÉRER L'INTENSITÉ ET LE 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 — 6 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.
- Nous devons donner des consignes aux jeunes joueurs en leur expliquant clairement ce que nous attendons d'eux sur la situation. 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'INITIATIVE

- 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 en attaque, et par une présence forte en défense.
- Nous devons toujours valoriser les prises d'initiative. 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.

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

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

# II — MÉTHODOLOGIE | C. Simplicité et cohérence dans le jeu

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 |
|---|---|---|
| • Prendre les tirs ouverts<br>• Jouer le 1c1 dans le dribble en variant les rythmes<br>• Accepter les contacts | • Se projeter vite vers l'avant<br>• Ouvrir un angle de passe<br>• Appeler et regarder le ballon<br>• Jouer le rebond offensif | • Défendre tout terrain<br>• Être en pression sur le porteur et le non-porteur : être en mesure de récupérer le ballon<br>• Regarder la balle et le joueur<br>• Contrôler le rebond défensif |

## 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 davantage dans l'entraînement. On évitera d'adopter des situations telles que le contournement des chaises ou des plots, qui ne se rapprochent en aucun cas du jeu.
- Il faut simplifier l'organisation des situations d'entraînement 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 d'une 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 :*

- **RÉPARTIR L'INTENSITÉ dans la séance**
- **FAVORISER les prises d'initiative et l'agressivité**
- **RESTER SIMPLE dans les situations, en s'inspirant du jeu**

# II — MÉTHODOLOGIE | D. La séance d'entraînement type

## 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 rester 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'initiative et la lecture de jeu dans des situations simples »***

### La séance type d'1 h 30 que nous préconisons

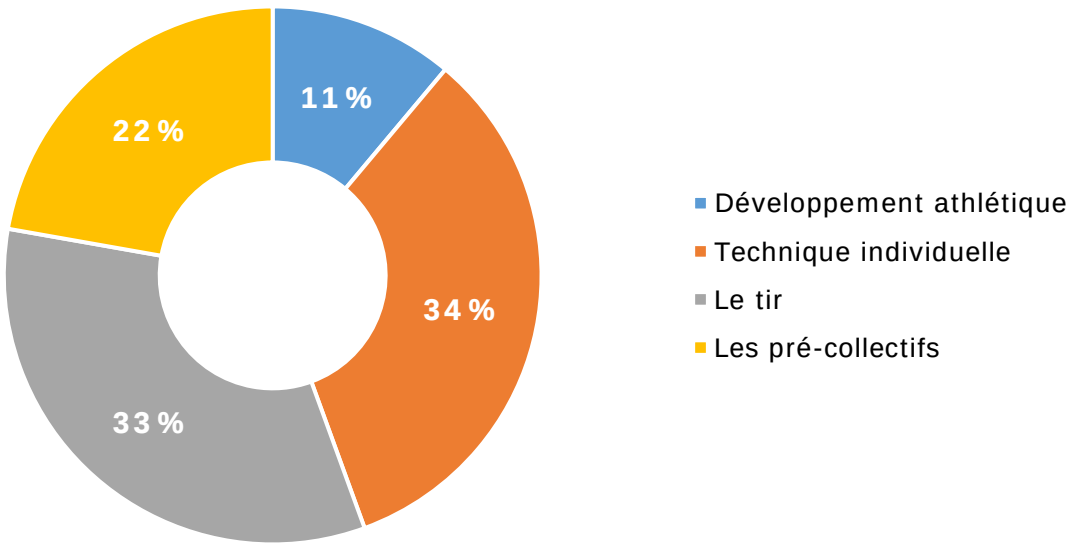
| Temps | Blocs | Forme de travail | Objectif, remarques |
|---|---|---|---|
| 10' | **Développement athlétique** | Travail par vague ou circuit | Le développement athlétique peut se faire avec et sans ballon. Il nous paraît important d'alterner les deux. |
| 10' | **Technique individuelle** | Travail technique à vide | Isoler la technique souhaitée en ayant une très grande exigence sur la réalisation. |
| 10' | 〃 | Travail rythmé | Effectuer des situations tout terrain avec une intensité maximale. |
| 10' | 〃 | Travail en situations jouées | Se rapprocher du jeu avec des situations de transition attaque-défense et inversement. |
| 10' | **Le tir** | Travail de la gestuelle | Travailler sur la gestuelle en ayant une très grande exigence sur la réalisation. |
| 10' | 〃 | Travail de répétition | Nombreuses répétitions, avec des contrats tirs. |
| 10' | 〃 | Tir à travers le 1c1 | Il peut se faire en opposition contrôlée ou en situation réelle d'opposition. |
| 10' | **Les pré-collectifs** | Travail à vide ou en surnombre | Situations à vide ou situations aménagées répondant au pré-collectif souhaité. |
| 10' | 〃 | Travail en opposition | Situations en 2c2 ou 3c3 tout terrain. |
| **90'** | **4 blocs** | **9 séquences de 10 minutes** | **Aucune séquence ne dépasse 10 minutes.** |

# II — MÉTHODOLOGIE | E. La programmation d'entraînement

## 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 cohérents et de travailler dans le temps. À nous, maintenant, de construire notre programmation d'entraînement.

### La répartition du temps de séance que nous proposons




*L'essentiel à retenir :*

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

## II — MÉTHODOLOGIE | F. La répartition des contenus sur la saison

### PROPOSITION DE RÉPARTITION EN POURCENTAGES DES CONTENUS À ABORDER EN U13

Il faut amener les équipes à s'entraîner plus, afin de pouvoir aborder le plus de contenus possible — sachant que le moteur principal de l'apprentissage et du perfectionnement est la répétition.

**Un joueur U13 doit s'entraîner au minimum 2 fois par semaine.**

| Famille de contenus | Part de la saison | Détail | Part |
|---|---|---|---|
| FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS (FIO) | 40 – 50 % | Les tirs | 20 – 25 % |
| | | Les autres fondamentaux : dribble, passe, enchaînements d'actions | 15 – 20 % |
| | | Les démarquages | 5 % |
| FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS (FCO) | 25 – 35 % | La contre-attaque | 15 – 20 % |
| | | L'attaque placée en jeu réduit | 10 – 15 % |
| FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DÉFENSIFS (FID) | 10 – 12 % | Défense 1c1, défense contre le démarquage | |
| FONDAMENTAUX COLLECTIFS DÉFENSIFS (FCD) | 5 – 8 % | Contestation, aide, rotation, rebond défensif | |
| MATCHS — 5c5 | 20 – 25 % | La compétition du week-end. Elle est un moyen de se développer, pas une fin. | |

### CE QUE CE TABLEAU DIT, EN UNE PHRASE

*Les fondamentaux individuels offensifs — dont le tir à lui seul pèse 20 à 25 % — occupent près de la moitié de la saison. La défense, individuelle et collective, en occupe 15 à 20 %. Le 5c5 en occupe 20 à 25 %, et c'est le week-end. Un club qui inverse ces proportions ne prépare pas des joueurs : il prépare des week-ends. Les fourchettes se lisent comme des marges de réglage : la somme des bornes basses fait 100 %.*

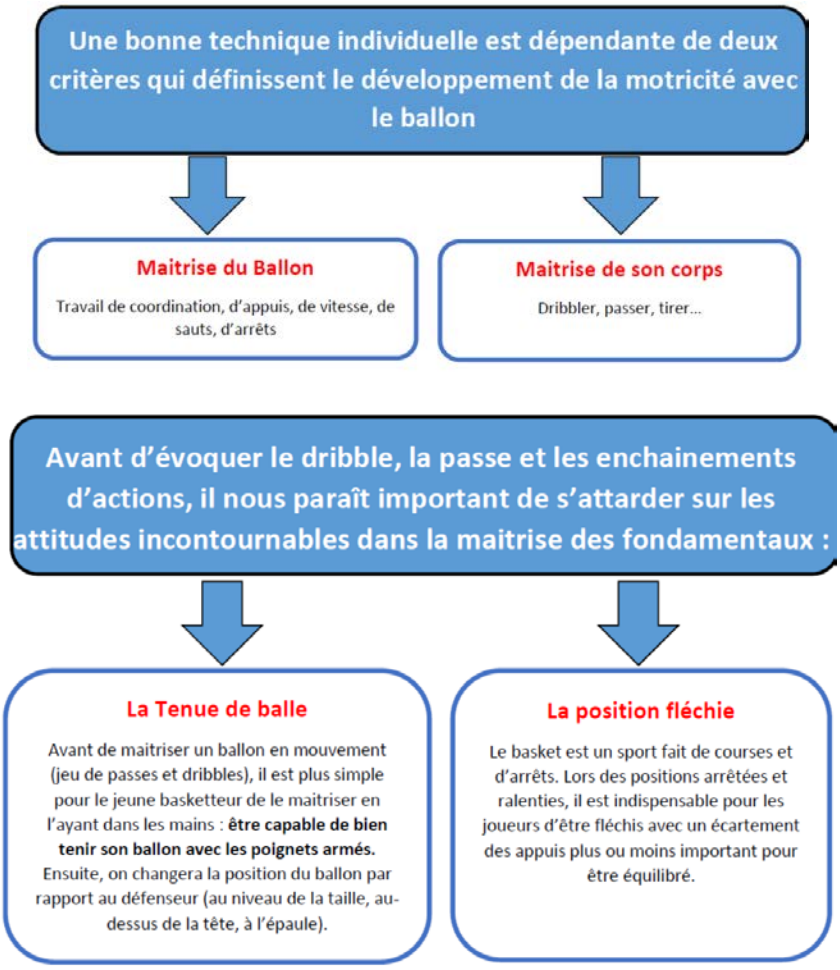
# III

# LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

# III — LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE | Ouverture

## « 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.*




### Plan des sections III et IV

| | | |
|---|---|---|
| III.A | Le dribble | L'ambidextrie, la protection du ballon, les 5 techniques prioritaires |
| III.B | La passe | Précision et puissance ; le rôle du réceptionneur |
| III.C | Les enchaînements d'actions | Le 1c1 face au panier, la feinte, l'« attraper / jouer » |
| IV.A | Le tir proche du cercle | Le rebond offensif : retirer plutôt que ressortir |
| IV.B | Le tir extérieur | La gestuelle, le volume de répétitions, la sélection du tir |
| IV.C | Les tirs en course | Push-up, lay-up, power, crochet ; les angles |

# III — LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE | A. Le dribble

## TOUS LES JOUEURS DOIVENT AVOIR LA POSSIBILITÉ DE DRIBBLER

- L'ambidextrie — être à l'aise des deux mains — doit être au centre des préoccupations de l'entraîneur. Il faut quantifier et équilibrer en temps le travail des 2 mains à travers nos situations. On peut utiliser le chronomètre, ou le quantifier à travers la situation : à l'aller main droite, 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 ait la balle dans les mains la moitié de la séance d'entraînement.
- Dans la plupart des situations, nous pouvons rajouter des ballons afin d'optimiser le temps balle en main. Les situations avec 2 ballons par joueur sont très intéressantes et permettent de travailler les 2 mains.
- Pour protéger son ballon lors du dribble, on privilégiera le fait de rester face au jeu 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 joueurs à tenter des dribbles plus complexes — dans le dos, entre les jambes… — lorsque ces initiatives sont adaptées aux situations de jeu, afin de développer leur créativité.

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

## CONSIGNES TECHNIQUES — LES TECHNIQUES DE DRIBBLE PRIORITAIRES

| | |
|---|---|
| 1 | Le dribble de protection : dribbler tout en prenant des informations sous la pression adverse. Attention à ne pas faire du sur-place : il faut faire vivre le ballon. |
| 2 | Le dribble poussé, à pleine vitesse, appelé dribble de contre-attaque. On pourra alterner les deux mains pour prendre plus de vitesse en 1c0. |
| 3 | Le dribble de fixation : 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. |
| 4 | Le dribble de débordement, 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 | Le dribble de recul, 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. |

*Source : Cahier Technique U13, LBC, diapositive 26.*

# III — LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE | B. 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

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

### La précision

Elle varie selon les situations : passer le ballon dans un espace, en fonction de la course du partenaire, du positionnement des défenseurs et de la distance au 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 de 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 tout aussi importante — et c'est un axe à développer chez les plus jeunes.

***La passe doit être un choix, et non un recours.***

## CONSIGNES TECHNIQUES — LES TECHNIQUES DE PASSE PRIORITAIRES

1. La passe en course. Très importante sur la montée de balle et les situations sans défenseur. Elle peut se faire à une 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).

2. La passe désaxée. Lorsqu'un défenseur est devant, il est important de pouvoir passer la balle en la désaxant 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.

3. La passe au-dessus de la tête. Elle peut être utilisée sur les remises en jeu et par les joueurs de grand gabarit, pour protéger le ballon.

*Source : Cahier Technique U13, LBC, diapositive 27.*

# III — LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE | C. Les enchaînements 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 1c1 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 avec le regard.

***On ne fait pas du basket : on JOUE au basket.***

## CONSIGNES TECHNIQUES — LES ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS PRIORITAIRES

1. Les démarquages et le jeu sans ballon. Il faut faire comprendre aux jeunes que le 1c1 débute sans ballon, avec l'ouverture des lignes de passe 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).
2. Les départs en dribble. Les départs croisés sont à enseigner de manière prioritaire, car ils sont plus faciles 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.

## DEUX DÉMARQUAGES À NOMMER DE LA MÊME FAÇON DANS TOUT LE CLUB

### Le back-door

Passer DERRIÈRE le défenseur, vers le cercle. C'est le démarquage à jouer quand mon défenseur monte sur la ligne de passe.

### Le curl

Passer DEVANT le défenseur, vers le cercle. C'est le démarquage à jouer quand mon défenseur me suit dans le dos.

*Ces deux démarquages sont développés en détail, avec diagrammes, dans l'annexe VII.1 — « Fondamentaux individuels offensifs sans ballon ».*

*Source : Cahier Technique U13, LBC, diapositive 28.*

# IV

# LE TIR

# IV — LE TIR | A. Le tir proche du cercle

## 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 de 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.

## A) LE TIR PROCHE DU CERCLE

- Les tirs proches du cercle sont souvent plus nombreux que les tirs en course dans les situations de match. Ce sont, avec les tirs en course sans opposition, les tirs avec les plus hauts pourcentages d'adresse.
- Ils sont souvent associés au rebond offensif, ou à 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 consistant à ressortir le ballon après un rebond offensif. La première intention est de retirer, pas de ressortir. Par contre, 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.***

### CONSIGNES TECHNIQUES — LE TIR PROCHE DU CERCLE

1. La trajectoire de tir avec la planche. Les tirs dans la raquette doivent être pris avec la planche, de la main droite et de la main gauche.
2. Les appuis et l'équilibre. Le replacement des appuis vers le cercle par un pivot permet un meilleur équilibre, en plus d'un écartement des appuis important et d'une flexion des jambes.
3. **La gestion du contact**. La posture est importante pour protéger le tir, en désaxant son bras tout en ayant un contact sur le défenseur avec l'épaule opposée.

## IV — LE TIR | B. Le tir extérieur

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. Il faut encourager les tirs ouverts, même si les échecs sont parfois nombreux chez les jeunes.

> *« Si mon défenseur est loin de moi, je dois prendre le tir »*

- 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, il faut effectuer de nombreuses répétitions. La quantité de tirs doit être importante au cours des entraînements. C'est pourquoi on privilégiera les situations 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 de tir 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 tir.

***Valoriser le CHOIX du tir, plutôt que la RÉUSSITE au tir.***

### CONSIGNES TECHNIQUES — LE TIR EXTÉRIEUR

| | |
|---|---|
| 1 | La trajectoire doit être haute. C'est la première consigne à donner. Plus le tireur sera éloigné, plus il devra faire monter le ballon. |
| 2 | Les appuis et l'équilibre. Avoir un 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 | La tenue du ballon. Avoir les poignets armés et cassés sur la balle. |
| 4 | Les alignements. Il faut que le pied tireur, le genou, le coude, la main tireuse, les doigts et le panier soient sur un même axe. On tolère que le coude soit légèrement décalé pour que le tireur trouve sa position de confort. |
| 5 | L'action de tir et la finition. 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 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. |

# IV — LE TIR | C. Les tirs en course

Tout comme les tirs proches du cercle, les tirs en course 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 ».

## La progression pédagogique dite « de recul », sans opposition

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| 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 à 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 à nos jeunes joueurs de « ralentir » pour s'appliquer 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 coordonné pour être en situation de réussite.
- Le tir en course après réception de passe ne constitue pas une priorité : la grande majorité des tirs en course 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, avec une variété dans les appuis et les différents lâchers.

## Les quatre tirs en course à construire en U13

| Tir | Lâcher | Quand | Point de vigilance |
|---|---|---|---|
| **PUSH-UP** | Lâcher haut | Le tir de base | C'est celui qu'on stabilise en premier. |
| **LAY-UP** | Main sous la balle | À grande vitesse | Exige une bonne maîtrise de balle et de la coordination. |
| **POWER** | Appuis simultanés | Au contact, dans la raquette | Appuis rapprochés dans le temps mais larges. Notamment pour les plus grands. |
| **CROCHET** | Lâcher désaxé | Sur le côté | Main tireuse sur le côté du ballon. |

## CONSIGNES TECHNIQUES — LES TIRS EN COURSE

1. La finition. La quasi-totalité des tirs en course sont réalisés avec l'aide de la planche. Être capable d'utiliser les deux mains lors des lâchers.
2. Les appuis et l'équilibre. Le dernier dribble doit être fort au sol pour prendre de la puissance. Varier les appuis courts/longs (appuis décalés) et longs/courts.
3. La tenue de balle. Interdire le geste parasite de balancier lors de la protection du ballon. La main tireuse est sous la balle pour les lay-up, en arrière du ballon pour les lâchers hauts, sur le côté pour les crochets.

## IV — LE TIR | C. Réinvestir le tir en course

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 course : angles, opposition, appuis…***

### LES TROIS TEMPS DE L'APPRENTISSAGE DU TIR EN COURSE

**1er temps**

#### Le tir en course à 45°

C'est l'angle où le pourcentage de réussite est le plus élevé. C'est là qu'on commence — mais ce n'est pas là qu'on s'arrête.

**2e temps**

#### Le tir en course dans l'axe central

Attention à choisir un angle de tir efficace : l'axe central n'offre pas l'angle de planche du 45°.

**3e temps**

#### Le tir en course en ligne de fond

Le plus contraint. Il oblige à varier le lâcher — et souvent à passer par le crochet ou le power.

*L'essentiel à retenir :*

- **Le TIR occupe environ 1/3 du temps de chaque séance**
- **La PLANCHE sur tous les tirs dans la raquette et en course, des DEUX mains**
- **La GESTUELLE se travaille au bord de la raquette, pas à 3 points**
- **On valorise le CHOIX du tir, pas la réussite**

### Ce que le U13 transmet au U16 – U18

| Acquis attendu en fin de U13 | Ce que le Cahier Technique U16 – U18 en fait |
|---|---|
| Une gestuelle de tir stabilisée au bord de la raquette | Elle est reculée progressivement jusqu'à la ligne à 3 points, sans être reconstruite. |
| Les quatre tirs en course : push-up, lay-up, power, crochet | Ils deviennent le répertoire de finition sous opposition réelle. |
| Le réflexe de tirer sur rebond offensif plutôt que de ressortir | Il devient un indicateur d'équipe suivi en compétition. |
| Le lancer franc — non travaillé spécifiquement en U13 | Il devient un objet d'entraînement à part entière, avec volumes et normes. |

*Le travail spécifique du lancer franc et les répétitions à 3 points ne sont pas une priorité U13. Ils le deviennent en U16 – U18.*

*Source : Cahier Technique U13, LBC, diapositive 32. — Tableau de liaison : ajout DTN, d'après le Cahier Technique U16 – U18 FECABASKET (annexe D, « Le shoot »).*

# V

# LE PRÉ-COLLECTIF OFFENSIF EN U13

# V — LE PRÉ-COLLECTIF | A. La sortie de balle et la relance

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'entraînement, doit prendre en compte ces changements de statut.

**LA PREMIÈRE TRANSITION OFFENSIVE EST LE REBOND DÉFENSIF**

Nous cherchons à amener le ballon le plus rapidement possible vers l'avant — le secteur au plus haut pourcentage de 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 priorités 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 en partant 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 décision 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**

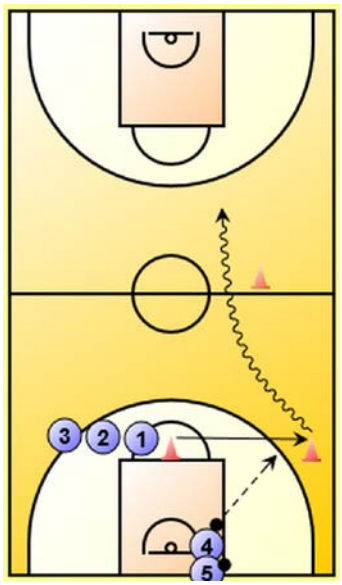
### CONSIGNES TECHNIQUES — LA SORTIE DE BALLE

| | |
|---|---|
| 1 | Être ouvert au jeu, notamment sur les rebonds défensifs, pour partir vite vers l'avant. |
| 2 | Sortir la balle en passe ou en dribble pour éliminer des joueurs. |
| 3 | Se projeter vite vers l'avant tout en occupant les espaces dans la largeur et la profondeur. |
| 4 | Après panier encaissé, le joueur le plus près du ballon s'en saisit et se place très vite derrière la ligne de fond pour faire la remise en jeu, en indiquant aux autres le côté sur lequel il veut effectuer la remise en jeu. |

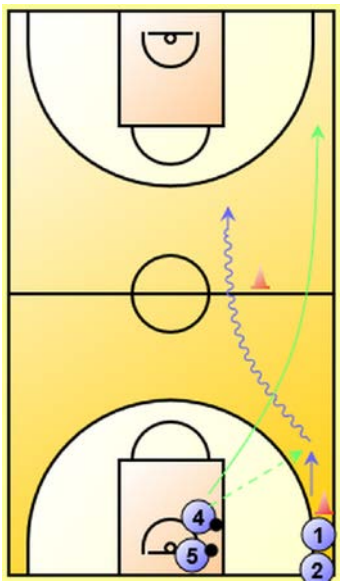
*Source : Cahier Technique U13, LBC, diapositive 17.*

## V — LE PRÉ-COLLECTIF | A. La sortie de balle — diagrammes

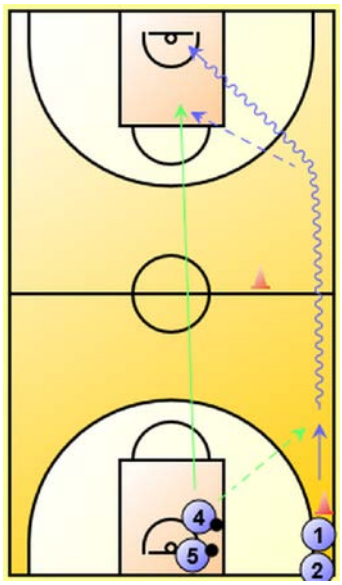
*Les trois formes de sortie de balle à faire vivre en U13. Dans les trois cas, l'intention est la même : le ballon doit être devant avant que la défense ne soit replacée.*




*Diag. 1 — Sortie de balle en dribble par le rebondeur*




*Diag. 2 — Sortie en passe vers le couloir latéral*




*Diag. 3 — Relance et occupation des couloirs*

### CE QUE L'ON REGARDE SUR CES TROIS DIAGRAMMES

- Diag. 1 — Le rebondeur sort la balle lui-même en dribble. À développer y compris chez les grands : un intérieur qui attend un extérieur pour sortir la balle perd la contre-attaque.
- Diag. 2 — La sortie en passe vers un joueur déjà lancé. La passe est courte et forte ; le receveur est en mouvement, pas à l'arrêt.
- Diag. 3 — Les couloirs sont occupés dès la sortie. Personne n'attend le ballon au centre du terrain : on court d'abord, on reçoit ensuite. Option a : le porteur de balle fait la passe dans l'axe. Option b : le porteur de balle attaque le panier en dribble.

### Situation d'entraînement associée

Travail tout terrain en aller-retour, sur 6 minutes maximum (cf. section II.B). On ne corrige pas la technique pendant la séquence : on laisse courir. La correction technique se fait sur le bloc « technique individuelle » de la séance, pas sur le bloc d'intensité.

## V — LE PRÉ-COLLECTIF | 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 balle rapides et efficaces, celles qui débouchent sur des situations de surnombre, combinent ces trois éléments essentiels.

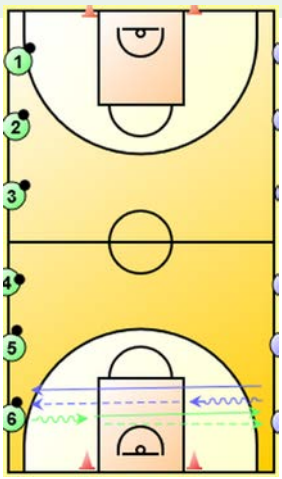
- On privilégiera les passes courtes et fortes sur la montée de balle, pour donner du rythme au jeu et créer des décalages.
- Les longues passes, les passes lobées et les passes à terre peuvent être utilisées sur des situations spécifiques, mais elles ne doivent pas être une priorité pour monter le ballon dans le camp adverse : elles ralentissent le jeu.
- Pour pouvoir pratiquer le jeu de passes, il faut une bonne occupation des espaces dans la largeur et dans la profondeur par les non-porteurs.
- Le jeu sans ballon se fera en coupant dans le couloir de 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***

### CONSIGNES TECHNIQUES — LA MONTÉE DE BALLE

**1** Sprinter vers l'avant en regardant et en appelant le ballon :
- en courant le long des lignes de touche (la largeur) ;
- en traversant le jeu direct (la profondeur).

**2** Privilégier les enchaînements courses – dribbles – passes :
- les passes fortes et courtes en course ;
- réception des passes à deux mains.




*Diag. 4 — Montée de balle : occupation des couloirs et renversement*

# V — LE PRÉ-COLLECTIF | C. Le jeu de fixation et de transition

## LA ZONE AVANT EST UNE ZONE DE FINITION

- Dans le cas du 2c1, 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 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. Le porteur pourra alors 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 passe au porteur.
- Les situations de jeu de transition ne doivent pas excéder 2 à 3 passes, et doivent correspondre à un temps d'attaque court.

## CONSIGNES TECHNIQUES — LE JEU DE FIXATION ET DE TRANSITION

**1** Utiliser les bons espaces en appelant le ballon :
- dans la largeur (pas tous du même côté) ;
- dans la profondeur (notamment dans les corners et dans le dos de la défense).

**2** Lors des fixations en dribble, proposer des solutions de passe en ouvrant des angles à l'extérieur ou vers le cercle.

**3** Faire vivre le ballon par la passe ou le dribble pour faire bouger la défense (notion de renversement de jeu).

### Récapitulatif — les trois temps du pré-collectif offensif en U13

| Zone | Intention | Repère pour l'entraîneur |
|---|---|---|
| **Zone arrière (sortie de balle)** | Mise en action rapide | Tous les attaquants démarrent en sprintant. Temps de décision courts. |
| **Montée de balle** | Courses – dribbles – passes | Passes courtes et fortes. Largeur et profondeur occupées. |
| **Zone avant (finition)** | Fixer puis donner | 2 à 3 passes maximum. La balle ne s'arrête pas. Personne ne stationne dans la raquette. |

# VI

# LES PRIORITÉS DÉFENSIVES

# VI — LES PRIORITÉS DÉFENSIVES | A. Généralités

## 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.

**1** **La défense ne se travaille pas à vide**

Elle se travaille au travers des situations de jeu réduit, en donnant des repères défensifs aux jeunes.

**2** **On a fini de défendre quand on a la balle dans les mains**

L'entraîneur devra sensibiliser ses joueurs à ce fait , notamment lorsqu'ils viennent d'enchaîner de nombreuses transitions défensives. Le placement défensif se fera en fonction du ballon, des espaces et des adversaires : il faut donc transiter et ajuster ses placements et ses attitudes de manière continue au cours de la phase défensive.

**3** **La communication est exigée, pas souhaitée**

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

**4** **Le rebond défensif est une priorité 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.

## CE QUE L'ON NE FAIT PAS EN U13

| | |
|---|---|
| ✕ **Pas de collectif défensif de type zone** | Aucune organisation défensive collective type ZONE n'est enseignée dans cette catégorie. |
| ✕ **Pas d'orientation du porteur de balle** | Le 1er apprentissage, c'est sans orientation : l'idée est de remporter son duel. L'évolution, ensuite, c'est de refuser l'axe central (voir p. 55). |
| ✕ **Pas de prises à deux organisées** | Si des prises à deux se font, elles sont à l'initiative des joueurs — pas de l'entraîneur. |
| ✕ **Pas de défense « contrôlée »** | Être dans l'agressivité défensive avec des prises de risque, plutôt que dans les défenses trop « contrôlées ». |

## VI — LES PRIORITÉS DÉFENSIVES | B. La défense sur porteur de balle

**LE JOUEUR DOIT 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 l'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.

***Être dans l'agressivité défensive avec des prises de risque, plutôt que dans les défenses trop « contrôlées »***

**CONSIGNES TECHNIQUES — LA DÉFENSE SUR PORTEUR DE BALLE**

1. Avoir les bras en activité, avec la volonté de récupérer la balle : une pression défensive efficace fait appel à l'activité des bras.
2. Se replacer en sprint pour recadrer le porteur lorsque l'on est débordé par l'attaquant — entre le porteur et le panier.
3. Le jeu de jambes défensif, lorsque le porteur ralentit, doit se faire de manière fléchie, avec des appuis qui rasent le sol, en poussant sur la jambe opposée à l'attaque en dribble.

### La progression du duel défensif en U13

| Situation du porteur | Ce que fait le défenseur | L'erreur classique |
|---|---|---|
| **Il arrive à pleine vitesse** | Il sprinte pour se replacer et cherche à ralentir le ballon. | Se mettre en pas chassés trop tôt et se faire dépasser. |
| **Il ralentit** | Il monte en pression : fléchi, bras actifs, prêt à voler la balle. | Laisser de l'espace « pour ne pas prendre faute ». |
| **Il déborde** | Il sprinte pour se replacer entre le porteur et le panier. | Suivre l'attaquant à côté de lui, sans jamais reprendre l'axe. |

*Source : Cahier Technique U13, LBC, diapositive 22.*

## VI — LES PRIORITÉS DÉFENSIVES | C. La défense sur non-porteur

Il est intéressant de donner des repères aux défenseurs des non-porteurs de balle en fonction de l'espace à défendre et de leur positionnement par rapport au ballon.

- Pour prendre en compte ces éléments, la prise d'information avec vision périphérique est primordiale, voire indispensable, pour ajuster son placement.
- Attention à 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 passe : nous pensons que cette option est plus formatrice pour les joueurs proches de la balle. Ils défendront la passe en mettant la main sur la ligne de passe, la paume orientée vers le ballon.
- Pour les joueurs les plus éloignés de la balle, il est important de leur apporter la notion d'aide positionnelle : le triangle défensif — 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.

### DEUX NOTIONS À NE PAS CONFONDRE

#### L'aide positionnelle

Je me place de façon à voir mon joueur et la balle. Je n'ai encore rien décidé. C'est un placement — le triangle défensif.

#### Aller en aide

Je décide d'intervenir, en corps obstacle, entre le porteur de balle et le panier. C'est une action — et elle laisse mon joueur libre.

### CONSIGNES TECHNIQUES — LA DÉFENSE SUR NON-PORTEUR DE BALLE

1. Toujours avoir un œil sur la balle : volonté de défendre le ballon tout en ayant un œil sur l'attaquant dont on est responsable.
2. Varier les distances par rapport au ballon selon que mon attaquant est loin ou proche — ce sont les aides défensives.
3. Dissuader la passe sur les remises en jeu : faire comprendre au joueur que la pression doit exister aussi sur les non-porteurs de balle.

### RAPPEL — PAS DE ZONE. PAS DE PRISE À DEUX ORGANISÉE.

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

# VII

## ANNEXES
## LES FONDAMENTAUX EN DÉTAIL

# VII — ANNEXES | Comment utiliser cette partie

Les sections I à VI donnent les principes : ce que l'on cherche à construire en U13, et pourquoi. Cette annexe donne la matière : les diagrammes, les positions, les enchaînements. C'est la partie « référence » du cahier — on la consulte au moment de préparer une séance, on ne la lit pas d'un trait.

## CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CHAQUE SOUS-PARTIE

| Annexe | Contenu | À consulter quand… |
|---|---|---|
| **VII.1 — Fondamentaux individuels offensifs sans ballon** | Le démarquage : déplacements rentrants et sortants, côté ballon et à l'opposé. | …vos joueurs restent immobiles en attaque et attendent le ballon. |
| **VII.2 — Fondamentaux collectifs offensifs** | Les 5 principes offensifs, les postes de jeu, la contre-attaque. | …vous préparez un bloc « pré-collectif offensif » de la séance type. |
| **VII.3 — L'attaque placée en jeu réduit** | Le jeu de passe, le jeu intérieur, le jeu en fixation, de 2 à 5 joueurs. | …vous voulez des situations de 2c2 ou de 3c3 qui ressemblent au jeu. |
| **VII.4 — La défense** | Note d'arbitrage sur l'orientation, principes défensifs, défense 1c1, fondamentaux collectifs défensifs. | …vous préparez un bloc défensif, ou vous cherchez un repère à donner. |

## UN AVERTISSEMENT SUR LE NIVEAU D'EXIGENCE

Le texte de cette annexe est nettement plus dense et plus technique que celui des sections I à VI. C'est normal : il provient du corpus de référence dont la présente édition fédérale s'est inspirée, et il décrit un état d'acquisition attendu en FIN de catégorie — pas à l'entrée. Un joueur de 11 ans qui débute n'est pas censé savoir ce qui est décrit ici. La règle de lecture est celle que donne le cahier lui-même :

***« Recevoir le ballon dans un espace d'évolution choisi par l'attaquant, et non contraint par la défense, caractérise le niveau qui doit être atteint EN FIN de catégorie 11 – 13 ans. »***

# VII.1 — FONDAMENTAUX OFFENSIFS SANS BALLON | Le démarquage : généralités

## 1. GÉNÉRALITÉS

- Le démarquage est considéré comme faisant partie de l'attaque placée. Il est lié au jeu sans ballon.
- Un joueur peut être démarqué par l'action du porteur du ballon : il peut donc être déjà positionné sur un spot lors de la réception du ballon.
- Un joueur non porteur peut donner une solution pour recevoir le ballon en effectuant un déplacement appelé démarquage. C'est ce que nous traiterons ici.
- La technique de réception du ballon et les enchaînements possibles — recevoir/tirer, recevoir/passer, recevoir/dribbler — sont développés dans la section III, « La technique individuelle ».

### Les deux déplacements prioritaires dans la construction de l'aptitude à se démarquer

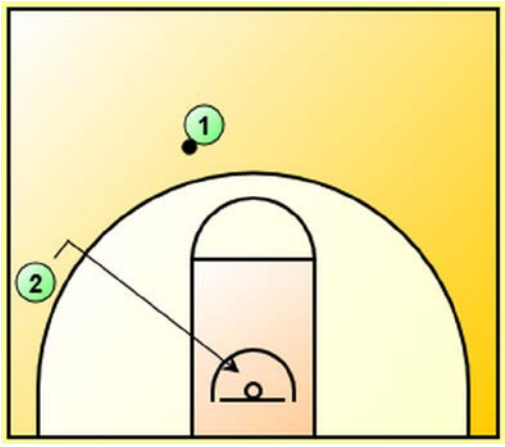
**Le déplacement rentrant**

Je vais VERS le cercle pour recevoir. Back-door, curl, coupe au panier, coupe short corner.

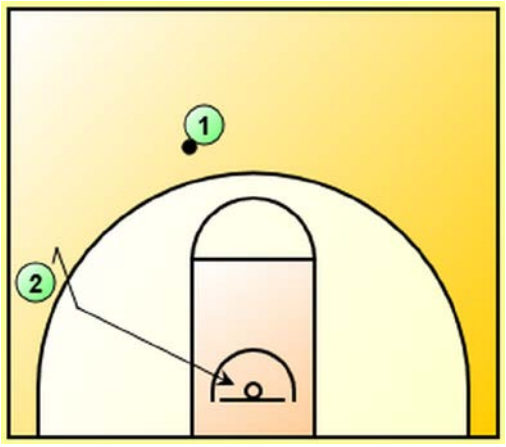
**Le déplacement sortant**

Je m'ÉCARTE du cercle pour recevoir. Je contacte le défenseur, je change de rythme, je lis sa réaction.

## 2. NOTION DE DÉPLACEMENT RENTRANT CÔTÉ BALLON




*Diag. 5 — Passer DEVANT (curl)*

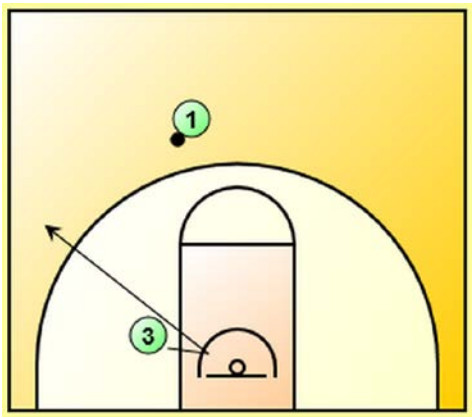



*Diag. 6 — Passer DERRIÈRE (back-door)*

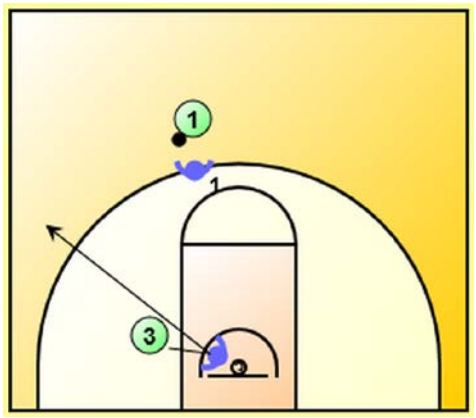
| Objectifs | Situations |
|---|---|
| • Amplitude du démarquage<br>• Changement de rythme<br>• Lecture du défenseur | • 1c0 + passeur<br>• 1c1 + passeur, en variant l'intensité défensive |

# VII.1 — FONDAMENTAUX OFFENSIFS SANS BALLON | Le démarquage (suite)

## 3. NOTION DE DÉPLACEMENT SORTANT CÔTÉ BALLON



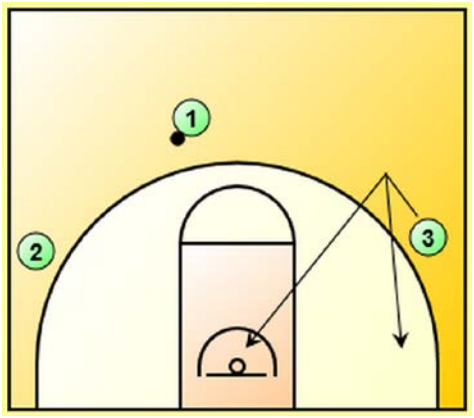

*Diag. 7 — 1c0 + passeur*



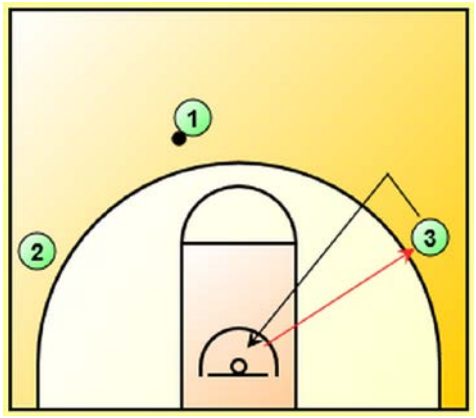

*Diag. 8 — 2c2, en variant l'intensité défensive*

| Objectifs |
|---|
| • Amplitude et rythme • Mimer le contact • Action des appuis et des bras |

## 4. DÉMARQUAGES À L'OPPOSÉ DU BALLON




*Diag. 9 — Démarquage RENTRANT à l'opposé*




*Diag. 10 — Démarquage SORTANT à l'opposé*

| Rentrant | Sortant |
|---|---|
| • Couper au panier<br>• Couper short corner | • Contacter le défenseur<br>• Changer de rythme<br>• Lire le défenseur |

## 5. SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU

- Recevoir le ballon dans un espace d'évolution choisi par l'attaquant, et non contraint par la défense, caractérise le niveau qui doit être atteint en fin de catégorie 11 – 13 ans.
- À l'entrée dans la catégorie U13, l'apprentissage et le perfectionnement du démarquage sont donc prioritaires. À la sortie, ce savoir-faire doit être acquis : le niveau de maîtrise doit permettre de ne pas subir le rapport de force défensif.

# VII.2 — FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS | A. Les 5 principes offensifs · B. Leur mise en application

## LES PRINCIPES OFFENSIFS SONT AU NOMBRE DE CINQ

**1** **Jeu avec ballon**
Importance du tir, de la technique individuelle, notion de prise de décision.

**2** **Gestion de la proximité et de l'éloignement**
Entre les joueurs, dans un jeu à effectif réduit.

**3** **Continuité des actions de jeu**
Déplacement des joueurs ET déplacement du ballon.

**4** **Timing**
Se déplacer dans le temps juste — ni trop tôt, ni trop tard.

**5** **Notion de changement de rythme**
C'est la rupture qui crée l'avantage, pas la vitesse constante.

## B. LA MISE EN APPLICATION DE CES PRINCIPES

### 1) Jeu avec ballon

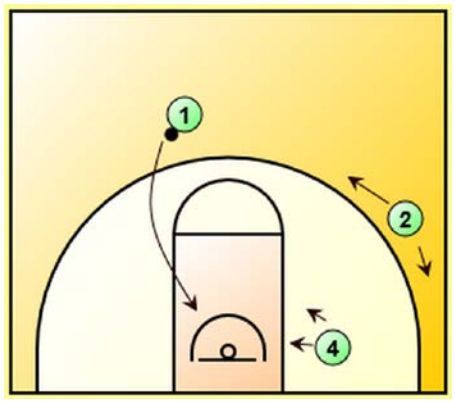
- Il s'agit de l'aptitude du porteur du ballon à tirer, passer, dribbler.
- Les défenseurs doivent être amenés à considérer que chaque attaquant représente, par son aptitude à marquer, un danger majeur.
- Dans l'attaque du panier en dribble, éviter en règle générale de subir l'orientation défensive. Privilégier le jeu direct.

### 2) Gestion de la proximité et de l'éloignement dans un jeu à effectif réduit

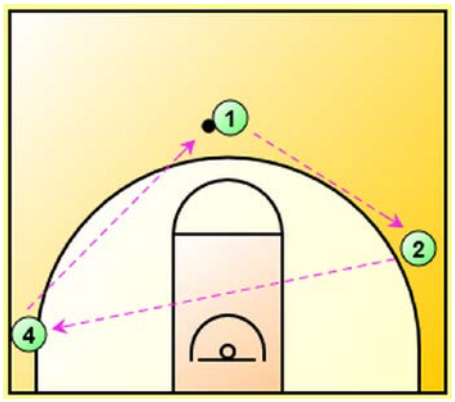
| Diag. | Notion | Ce qu'on demande aux joueurs |
|---|---|---|
| 11 | **Rompre les alignements** | Les non-porteurs ne doivent pas être alignés : cela perturbe l'aide défensive. |
| 12 | **Spacing dans la largeur** | Développer la notion d'espacement dans la largeur du terrain. |
| 13 | **Spacing dans la profondeur** | Développer la notion d'espacement dans la profondeur. |
| 14 | **Coordonner les intentions** | Coordonner les rapprochements et les éloignements entre joueurs : pour donner des solutions de passe, et pour perturber l'aide défensive. |

## VII.2 — FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS | B (suite) · C. Continuité des actions de jeu · D. Timing

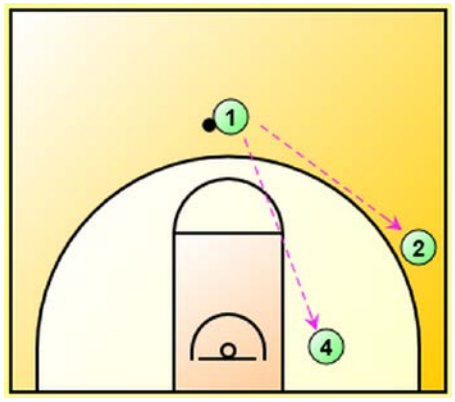
### Rompre les alignements et espacer — dans la largeur, dans la profondeur



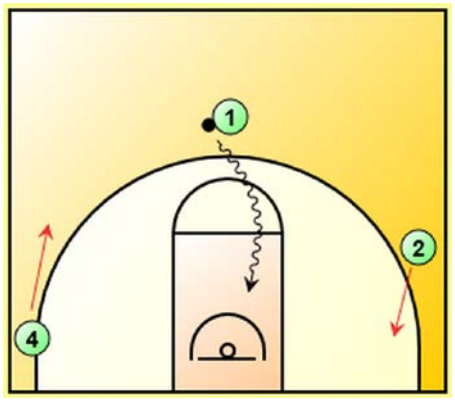

*Diag. 11 — Rompre les alignements des non-porteurs*




*Diag. 12 — Espacement dans la largeur (spacing)*



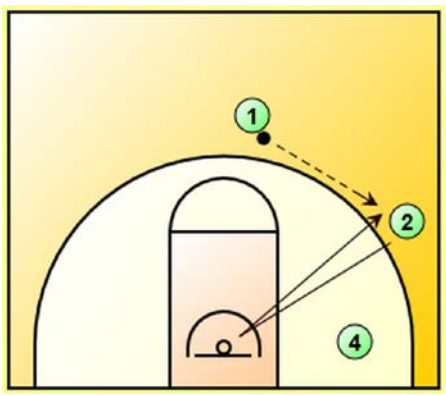

*Diag. 13 — Espacement dans la profondeur (spacing)*



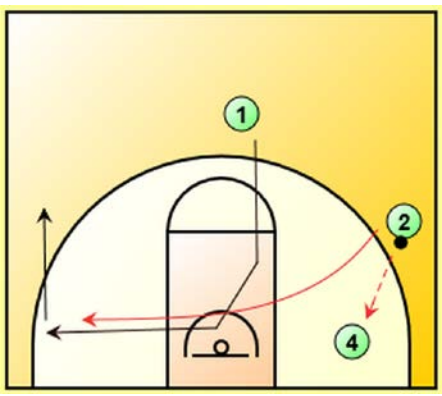

*Diag. 14 — Coordonner rapprochement et éloignement*

## C. CONTINUITÉ DES ACTIONS DE JEU — D. TIMING

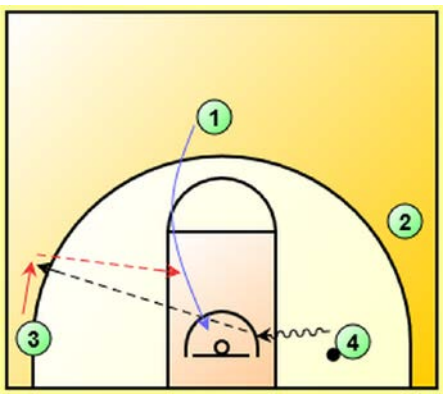
***Tout arrêt favorise le replacement défensif.***




*Diag. 15 — Passe et va entre 2 extérieurs*




*Diag. 16 — Passe et va extérieur / intérieur*




*Diag. 17 — Le timing des non-porteurs*

*Diag. 16 — L'intérieur est en position basse et excentrée, afin qu'il puisse aisément jouer face au panier. • Diag. 17 — Pour les non-porteurs, se déplacer dans le temps juste : 1er temps, passe #4 → #3 ; 2e temps, passe #3 → #1.*

# VII.2 — FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS | E. Les postes de jeu en U13

**À 11 ans, l'orientation définitive d'un joueur vers un poste de jeu ne se voit pas fréquemment. Plusieurs organisations sont donc possibles.**

## Cas 1 — 2 postes déterminés, 3 profils à construire

- #1 déterminé.
- #5 déterminé — cas du joueur « très grande taille ».
- #2, #3, #4 indéterminés : à orienter vers des postes de joueurs extérieurs ou intérieurs.

## Cas 2 — 1 poste déterminé, 4 profils à construire

- #1 déterminé.
- #2, #3 devront évoluer (tranche des 14 – 18 ans) vers des postes distincts : soit #2, soit #3.
- #4, #5 devront évoluer (tranche des 14 – 18 ans) vers des postes distincts : soit #4, soit #5.

## Cas 3 — Tous les profils sont à construire

- Les arrières : #1, #2 devront évoluer vers des postes distincts (soit #1, soit #2).
- Les ailiers : #2, #3 devront évoluer vers des postes distincts (soit #2, soit #3).
- Les pivots : #4, #5 devront évoluer vers des postes distincts (soit #4, soit #5).

## CE QUE CETTE PAGE INTERDIT, EN PRATIQUE

- Interdit de dire « toi tu es pivot » à 12 ans parce que le joueur est grand. Le cahier prévoit explicitement le cas où AUCUN poste n'est déterminé — c'est une organisation valide, pas un échec.
- Interdit d'enlever le ballon des mains d'un grand. La section V demande que la sortie du ballon par le dribble soit aussi développée chez les joueurs de grande taille.
- Interdit de figer #2 et #3, ou #4 et #5, en U13. Le cahier les distingue seulement « dans la tranche des 14 – 18 ans » — c'est-à-dire dans le Cahier Technique U16 – U18, pas ici.

**MISE À JOUR — ÉDITION 2027**

Pourquoi cette page est probablement la plus importante de l'annexe. La spécialisation précoce par poste est le mécanisme par lequel un joueur grand et lent à 12 ans devient un joueur grand et lent à 18 ans : on lui a retiré, pendant six ans, les répétitions de dribble, de passe et de tir extérieur qui l'auraient rendu complet. Or la taille à 12 ans ne prédit pas la taille à 18 ans, et le pic de croissance arrive à des dates très différentes selon les individus. Autrement dit : le joueur que vous installez au poste 5 cette saison parce qu'il dépasse tout le monde d'une tête est peut-être l'ailier de votre sélection nationale dans six ans — à condition qu'on lui ait laissé un ballon dans les mains.

# VII.2 — FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS | F. La contre-attaque

## 1. GÉNÉRALITÉS

- La contre-attaque se définit comme une action de jeu rapide en surnombre offensif.
- Le développement des actions de course, de passe, de dribble et de tir doit être organisé pédagogiquement sur tout le terrain.

**L'objectif recherché : un pourcentage élevé de réussite dans les situations de…**

| 1c0 | 2c0 | 2c1 | 3c0 | 3c1 | 3c2 |
|---|---|---|---|---|---|

*1c0 : voir la section IV.C, « Les tirs en course ». • 3c2 : en sortie de formation U13 seulement. • La notion de fixation, incontournable dans le déroulement de la contre-attaque avec défenseur(s), est traitée plus bas.*

## 2. NOTIONS FONDAMENTALES

### L'anticipation

Décider avant de recevoir. La contre-attaque échoue au démarrage, pas à la finition.

### La profondeur

Recherche de profondeur par la vitesse. Tous les attaquants démarrent en sprintant.

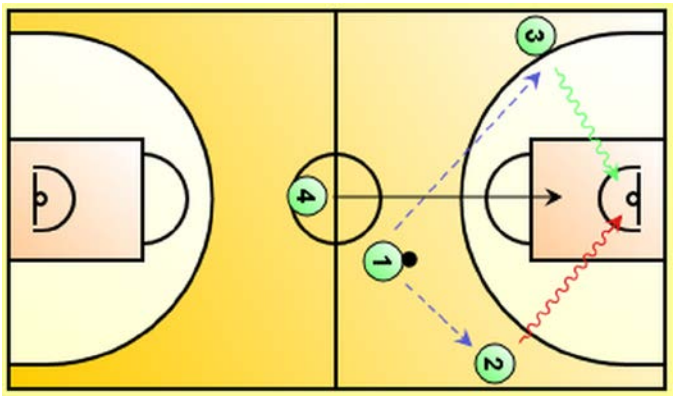
### La largeur

Occupation de 2 couloirs (2c1) ou de 3 couloirs (3c1 et 3c2).

***La contre-attaque est construite sur l'intention d'amener le plus vite possible le ballon vers l'avant.***

## 3. ACTIONS EN ZONE ARRIÈRE

Le ballon est amené dans le couloir central ou secondaire.

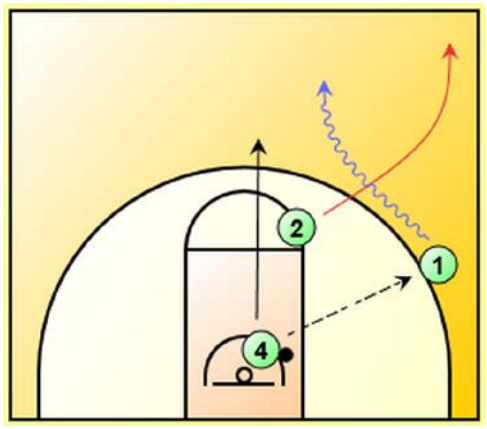



*Diag. 18 — Zone arrière : le ballon dans le couloir central, les couloirs latéraux occupés*

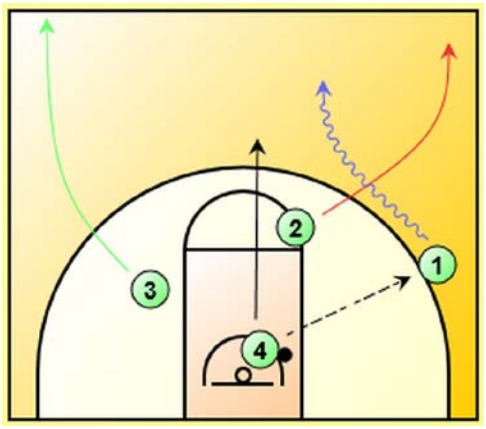
# VII.2 — FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS | F (suite) — Contre-attaque : zone avant et fixation

## 4. ACTIONS EN ZONE AVANT

Sans contrainte liée à la défense, le ballon est amené prioritairement vers le joueur le plus en pointe, pour une recherche de jeu agressif vers le cercle.




*Diag. 19 — Zone avant : jeu vers le joueur en pointe*



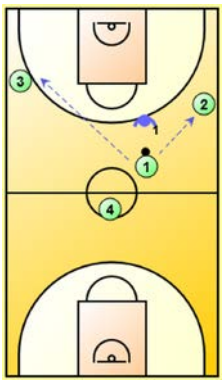

*Diag. 20 — Zone avant : le troisième joueur remonte*

## 5. LA NOTION DE FIXATION

Notion qui appartient au porteur du ballon, dans une action conjuguée des attaquants, afin d'aboutir à une situation favorable — l'obtention d'un retard défensif.

### Fixer par la passe

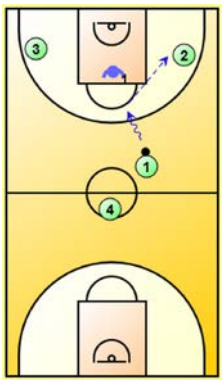
Le défenseur est fixé par la menace de la passe : il doit choisir.




*Diag. 21 — Fixation par la passe*

### Fixer par le dribble

L'attaquant rentre dans la zone d'efficacité du défenseur : celui-ci doit intervenir.




*Diag. 22 — Fixation par le dribble*

## 6. SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU

Jouer juste toute contre-attaque impliquant un ou plusieurs défenseurs, en jeu réduit de 2 à 4 attaquants, relève d'un perfectionnement permanent. Tous les tirs en course à 1c0 en fin de contre-attaque devront être réussis avec un bon pourcentage (70 %).

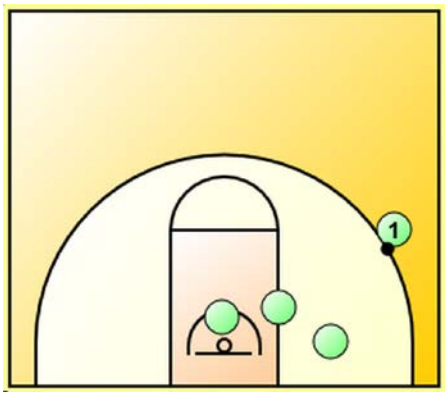
# VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | A. Le jeu de passe et le jeu intérieur

## a) GÉNÉRALITÉS

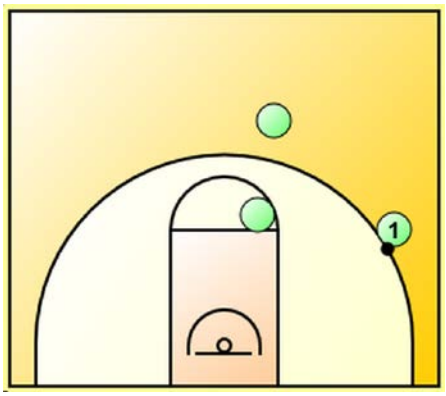
- Le jeu de passe et le jeu intérieur sont considérés comme faisant partie de l'attaque placée. Seront distinguées les passes périphériques et les passes vers l'intérieur.
- Ce sont des intentions tactiques qui s'appuient sur les 5 principes offensifs énoncés en VII.2.
- L'équilibre du jeu est essentiel pour organiser l'occupation des espaces, tout en tenant compte de la notion de postes de jeu.

## b) CAS DE LA POSITION INTÉRIEURE EN BAS

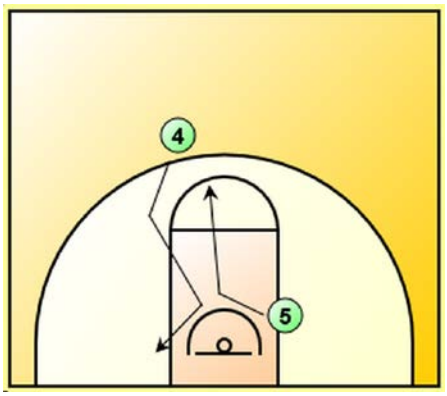
- Dans la catégorie U13, nous définissons 3 positions fondamentales en poste bas et 2 positions fondamentales en poste haut (diag. 23 et 24).
- Ces positions peuvent être occupées prioritairement par un #5 en poste bas et par un #4 en poste haut ; ou par un #5 ou un #4 quelle que soit la position, si les joueurs sont interchangeables.
- La notion de poste bas et de poste haut interchangeables peut alors être mise en avant, avec des déplacements associés (diag. 25).




*Diag. 23 — Les 3 positions fondamentales en poste bas*



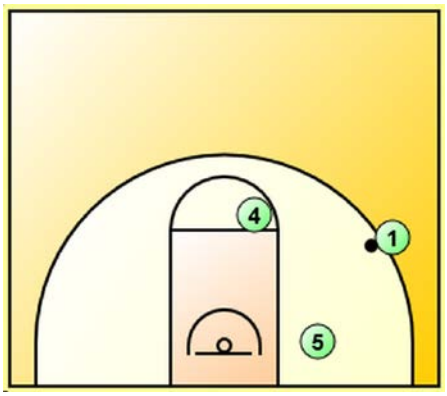

*Diag. 24 — Les 2 positions fondamentales en poste haut*



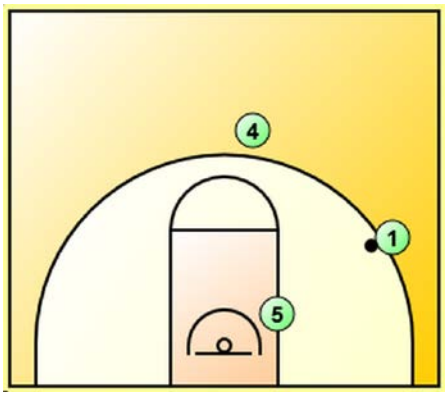

*Diag. 25 — Poste bas / poste haut interchangeables*

## VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | A (suite) — Les positions compatibles

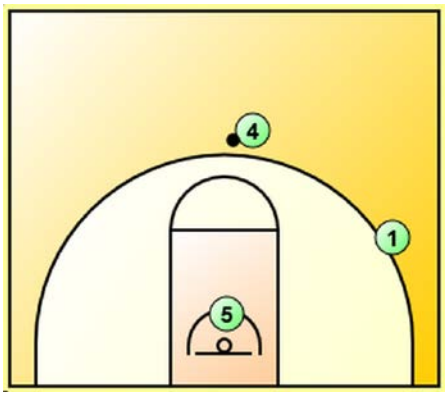
La notion de positions compatibles est très importante, car elle intervient dans l'équilibre du jeu (diag. 26, 27, 28).




*Diag. 26 — Positions compatibles*



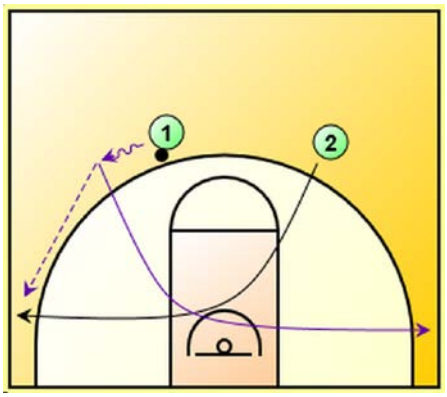

*Diag. 27 — Positions compatibles*



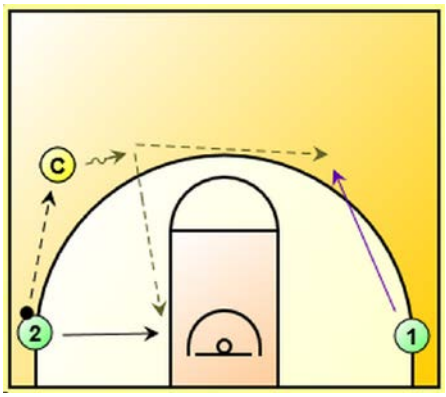

*Diag. 28 — Positions compatibles*

### c) PASSES PÉRIPHÉRIQUES

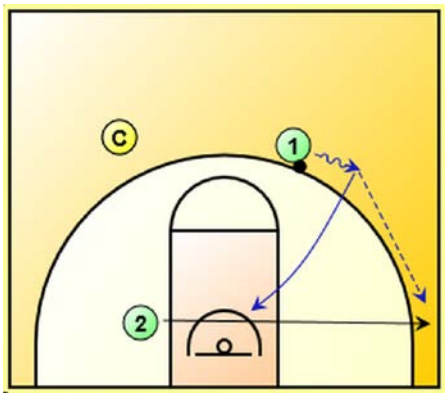
- Le jeu de passe doit être abordé par la mise en place de passes périphériques, par l'utilisation du passe et va, et du passer / couper.
- Ces deux formes d'attaque peuvent être proposées en 2c2 + passeur (diag. 29, 30, 31).




*Diag. 29 — 2c2 + P : le passe et va*




*Diag. 30 — 2c2 + P : le passer / couper*

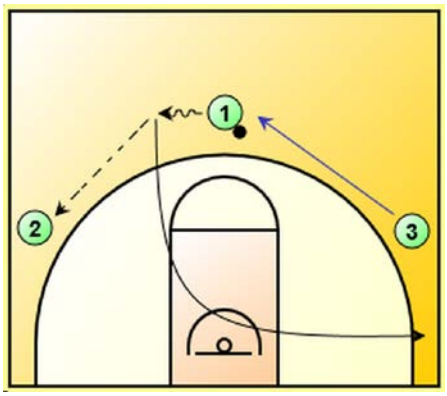



*Diag. 31 — 2c2 + P : continuité*

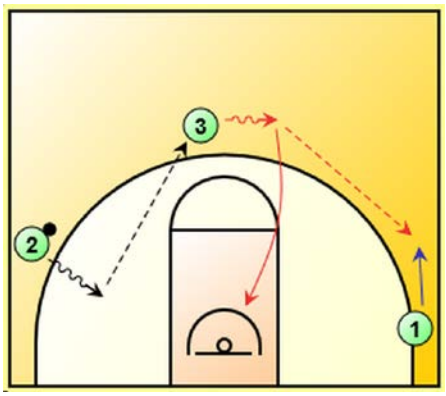
# VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | B. Le 3c3 de joueurs extérieurs

## 3c3 — JOUEURS EXTÉRIEURS

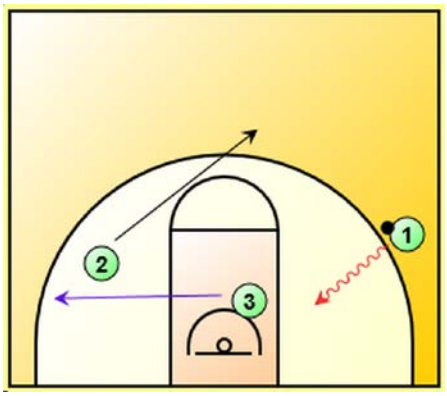
Le passe et va et le passer / couper, transposés à trois joueurs extérieurs (diag. 32, 33, 34).




*Diag. 32 — 3c3 extérieurs*

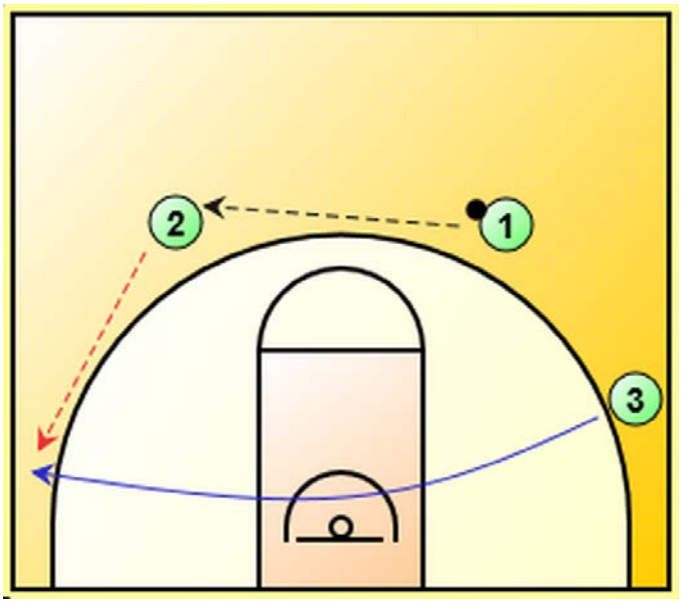



*Diag. 33 — 3c3 extérieurs*

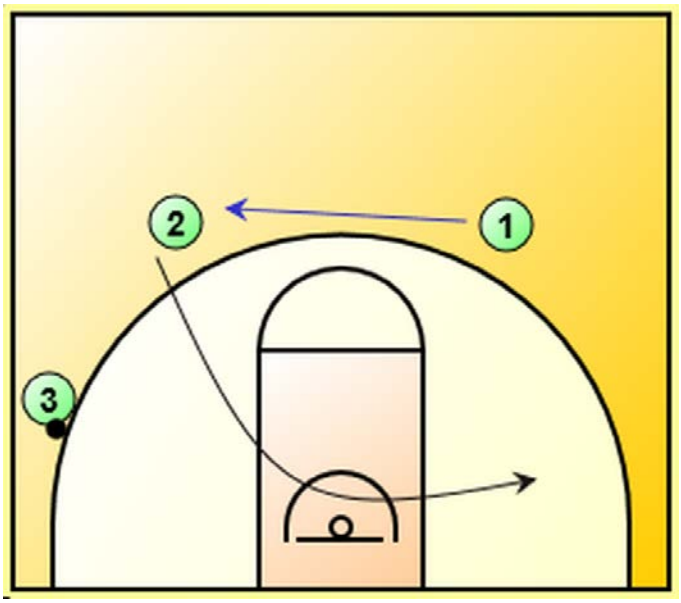



*Diag. 34 — 3c3 extérieurs*

## 3c3 — JOUEURS EXTÉRIEURS : 2 ARRIÈRES, 1 AILIER




*Diag. 35 — 2 arrières, 1 ailier*

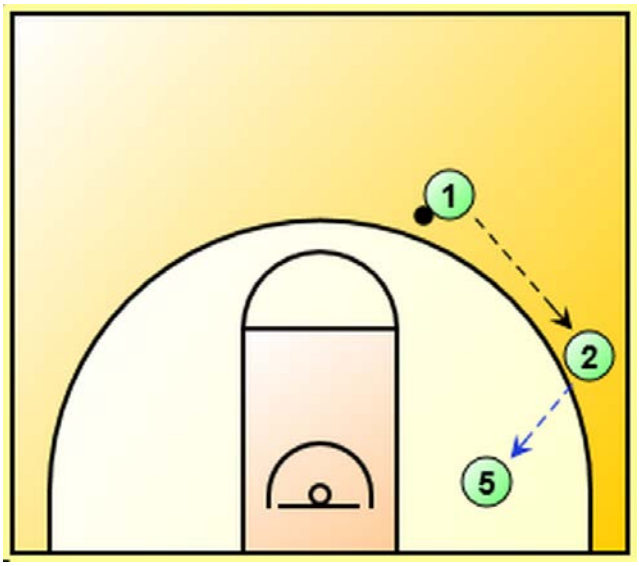



*Diag. 36 — 2 arrières, 1 ailier*

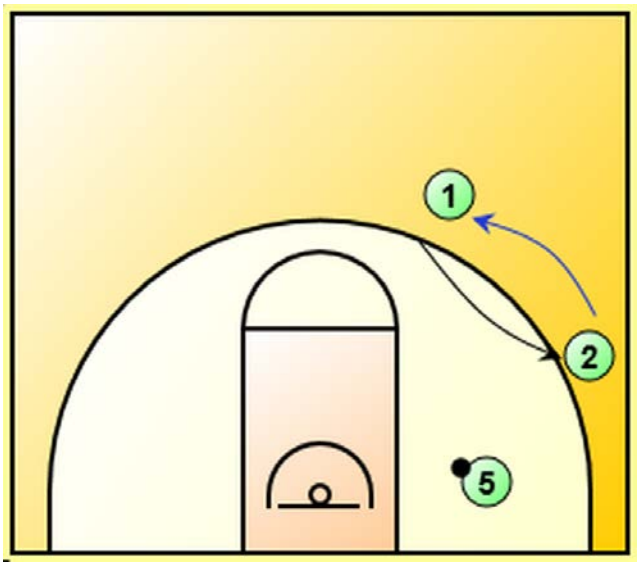
# VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | C. La passe vers le jeu intérieur

## d) PASSE VERS LE JEU INTÉRIEUR

- Côté ballon, à partir d'une passe vers un joueur en position basse intérieure (diag. 37), les joueurs extérieurs peuvent se mobiliser : dans leur espace de jeu (diag. 38), ou en se croisant.
- Le déplacement après passe peut concerner un joueur qui ira côté opposé — voir les transferts à l'opposé, p. 48 (diag. 39 à 43).




*Diag. 37 — Passe vers la position basse intérieure*



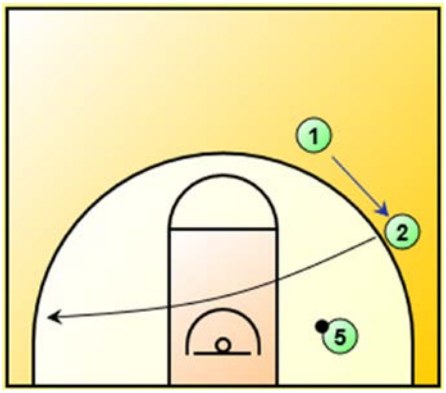

*Diag. 38 — Les extérieurs se mobilisent dans leur espace*

## e) NOTION DE TRANSFERT À L'OPPOSÉ

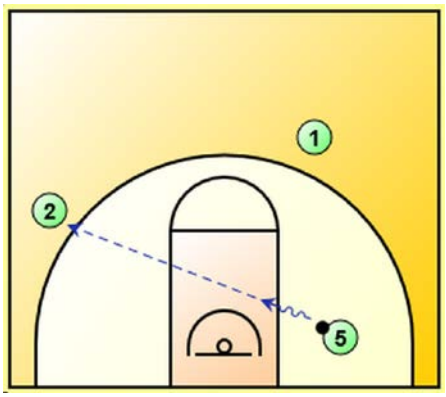
- Être agressif vers le panier est une attitude qui doit se traduire par une forte intention de tir. Si un choix de passe doit intervenir, c'est le transfert du ballon côté opposé qui sera recherché prioritairement.
- En U13, la notion de transfert à l'opposé comprend : la passe d'un joueur en position basse intérieure vers un joueur déjà positionné ; la passe d'un joueur extérieur vers un autre joueur extérieur ; la passe d'un joueur en position basse intérieure vers un joueur qui donne une solution de passe — un déplacement rentrant, par exemple.
- La réception du ballon implique une continuité du jeu, dans le respect de l'équilibre. Un jeu de passe associé à des actions de coupe, ou un jeu de fixation – passe, sont possibles.

## VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | C (suite) — Le transfert à l'opposé : diagrammes

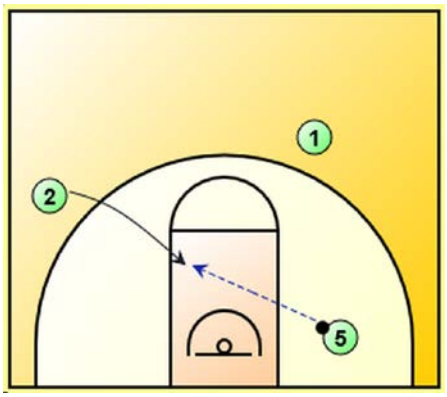
*Les cinq formes de transfert à l'opposé à faire vivre en U13. Dans tous les cas : la balle ne s'arrête pas, et le receveur enchaîne.*



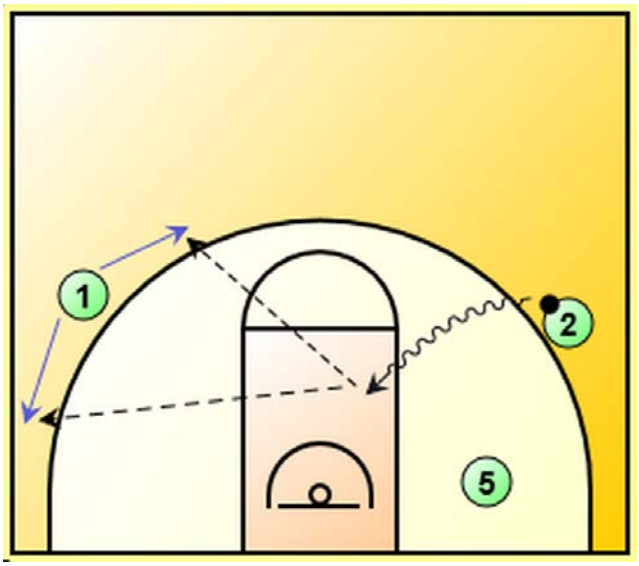

*Diag. 39 — Transfert depuis la position basse intérieure*



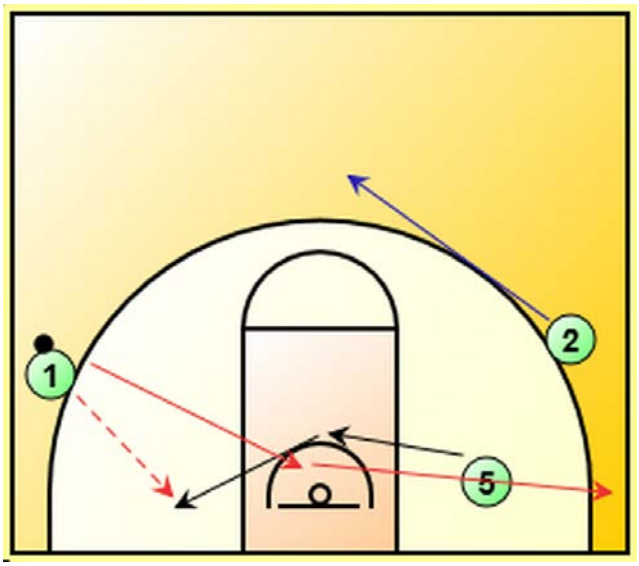

*Diag. 40 — Transfert d'un extérieur vers un extérieur*




*Diag. 41 — Transfert vers un joueur qui donne une solution*




*Diag. 42 — Jeu de passe associé à une action de coupe*




*Diag. 43 — Jeu de fixation – passe*

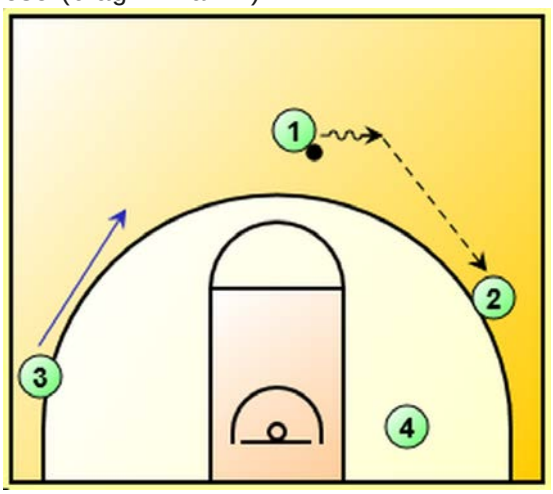
### LE REPÈRE À DONNER AUX JOUEURS

Dès que la balle ralentit, on cherche à la transférer pour aller chercher un 1c1 à l'opposé. Le transfert n'est pas une passe de renoncement : c'est le moyen d'obtenir un duel gagnable de l'autre côté du terrain, pendant que la défense est encore du premier côté.

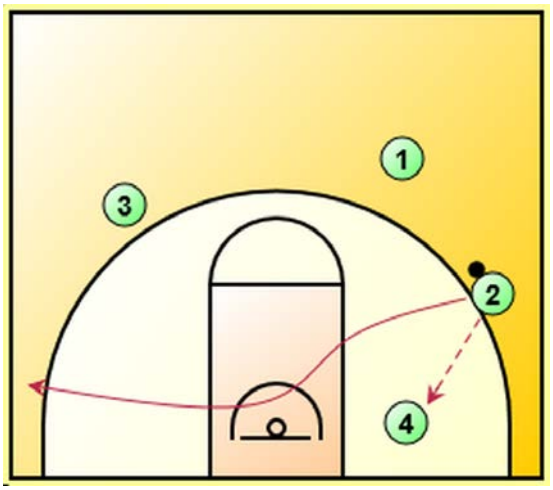
# VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | D. Le jeu à 4 joueurs

## f) JEU À 4 JOUEURS

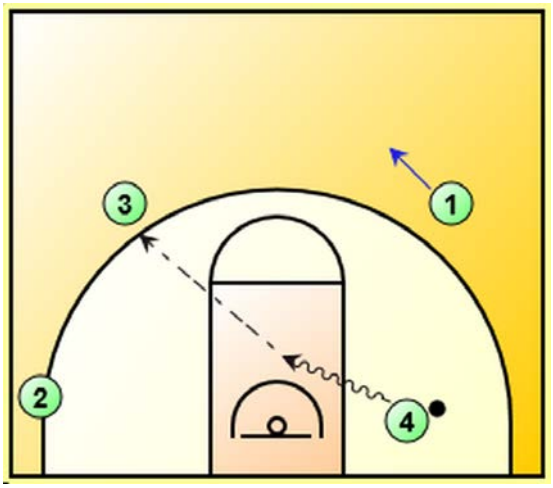
Exemple d'enchaînement de jeu à 4 joueurs, basé sur les trois types de passes vus dans cette annexe : passes périphériques, passe vers la position basse intérieure, et passe de transfert à l'opposé (diag. 44 à 47).



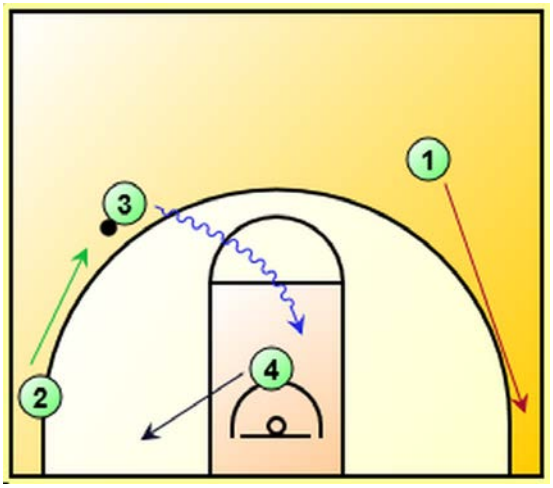

*Diag. 44 — 1er temps : passe périphérique*




*Diag. 45 — 2e temps : passe vers la position basse intérieure*




*Diag. 46 — 3e temps : transfert à l'opposé*




*Diag. 47 — 4e temps : continuité et finition*

## g) SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU

- Tous les savoir-faire liés au jeu de passe et au jeu vers une position basse intérieure représentent des acquisitions fondamentales.
- Sans défenseur, dans un cadre de jeu réduit (2c0, 3c0, 4c0), une maîtrise est demandée en fin de catégorie U13 dans la qualité et la justesse des actions de jeu.
- Avec défenseur, le perfectionnement des savoir-faire est un objectif de formation — et non un acquis attendu.

# VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | E. Le jeu en fixation

## GÉNÉRALITÉS

Un objectif majeur du jeu en fixation – passe repose sur le développement de 2 aptitudes :

### Recevoir le ballon – tirer

Le tir ouvert est la première option. On l'encourage, même si les échecs sont nombreux.

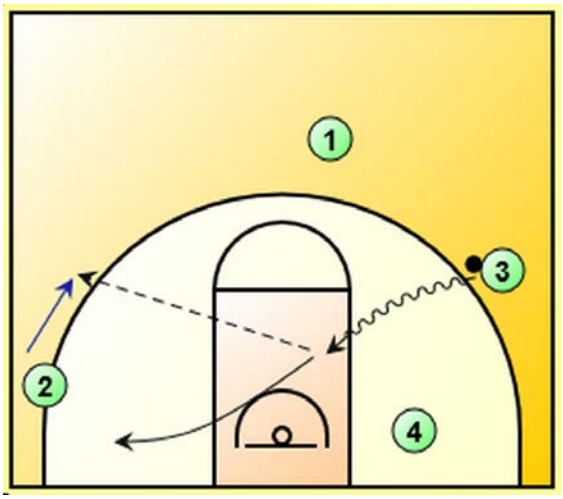
### Recevoir le ballon – jouer 1c1

S'orienter immédiatement vers le cercle à la réception, pour observer la réaction défensive.

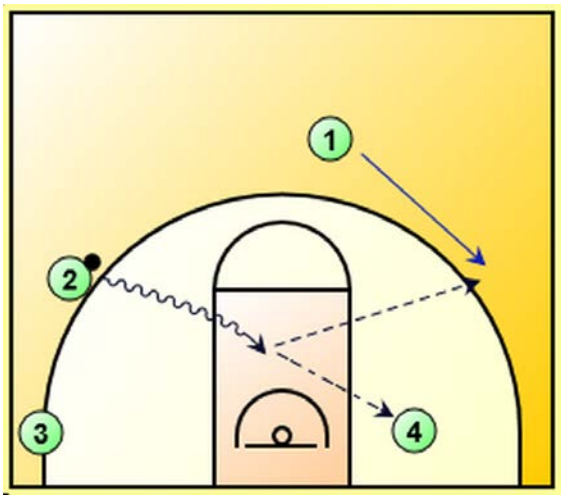
***L'encouragement au tir ouvert est fondamental.***

## a) L'ENCHAÎNEMENT DES ACTIONS PRIORITAIRES

Un enchaînement sur le thème de « fixation + passe + fixation + passe… » peut être mis en place en fin de formation U13 (diag. 48).




*Diag. 48 — Fixation + passe + fixation + passe*




*Diag. 49 — Le même enchaînement, côté opposé*

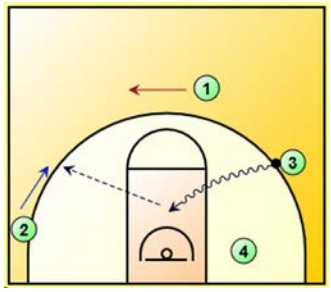
## MAIS CE N'EST PAS L'ENCHAÎNEMENT À PRIVILÉGIER — VOICI POURQUOI

- L'alternance d'une fixation et d'une passe présente l'inconvénient de faire succéder des actions agressives de dribble au cœur d'une défense resserrée par l'aide défensive.
- Un enchaînement à privilégier est de faire pratiquer une alternance de « fixation + passe + PASSE + fixation + dribble… ».
- L'action de dribble à la suite de 2 passes s'effectuera contre une défense plus étirée.

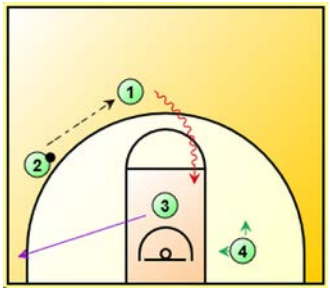
# VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | E (suite) — Le 1c1 extérieur dans le jeu à 4

## b) PROPOSITION D'ENCHAÎNEMENTS DE JEU À 4 JOUEURS

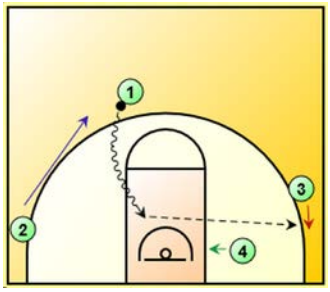
**Jeu de 1c1 extérieur dans le cas de 3 joueurs côté ballon.**



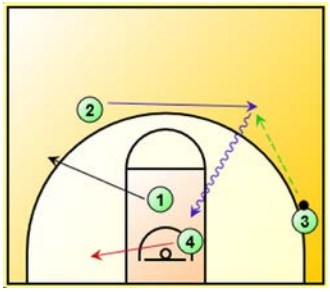
*Diag. 50 — 1c1 du joueur ailier vers l'axe central*



*Diag. 51 — 1c1 du joueur ailier vers l'axe central (suite)*



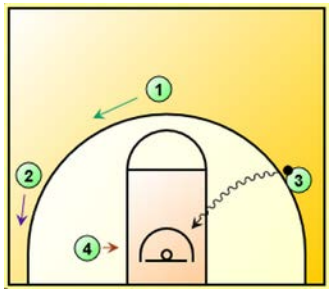
*Diag. 52 — 1c1 du joueur meneur de jeu*



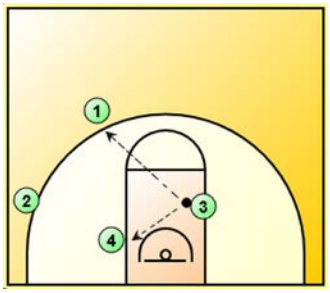
*Diag. 53 — 1c1 du joueur meneur de jeu (suite)*

## c) JEU DE 1c1 EXTÉRIEUR DANS LE CAS DE 2 JOUEURS CÔTÉ BALLON

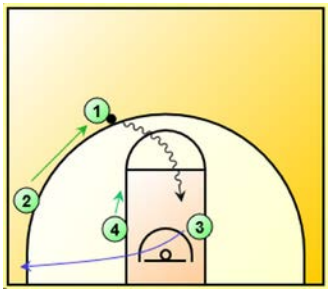
1c1 du joueur ailier vers l'axe central (diag. 54, 55), puis vers la ligne de fond (diag. 56, 57).



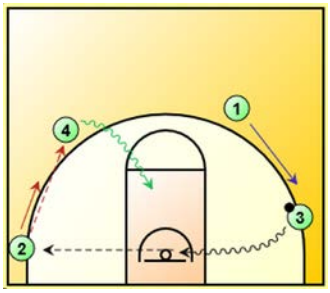
*Diag. 54 — Vers l'axe central*



*Diag. 55 — Vers l'axe central (suite)*



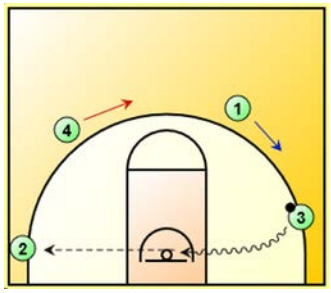
*Diag. 56 — Vers la ligne de fond*



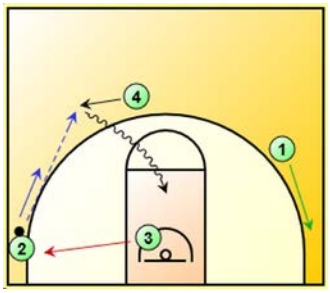
*Diag. 57 — Vers la ligne de fond (suite)*

# VII.3 — ATTAQUE PLACÉE | F. Le 1c1 intérieur et le jeu à 5 joueurs

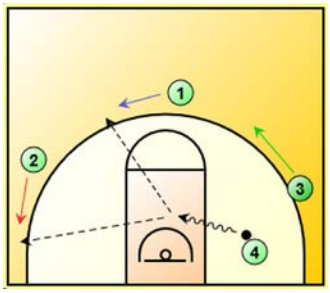
## d) JEU DE 1c1 DU JOUEUR EN POSITION BASSE INTÉRIEURE



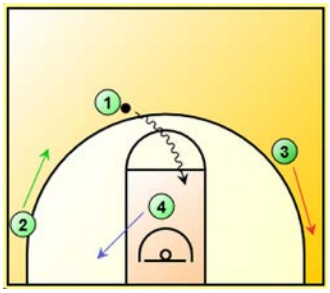
*Diag. 58 — 1c1 en position basse intérieure*



*Diag. 59 — 1c1 en position basse intérieure*



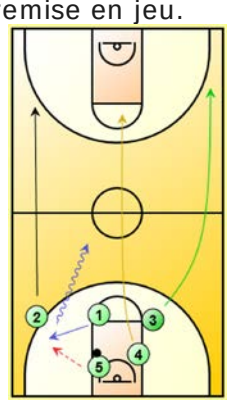
*Diag. 60 — 1c1 en position basse intérieure*



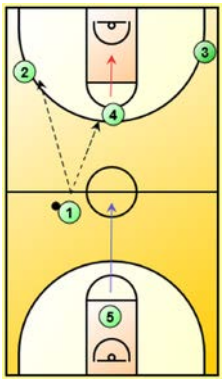
*Diag. 61 — 1c1 en position basse intérieure*

## e) PROPOSITION D'ENCHAÎNEMENTS DE JEU À 5 JOUEURS (4 EXTÉRIEURS, 1 INTÉRIEUR)

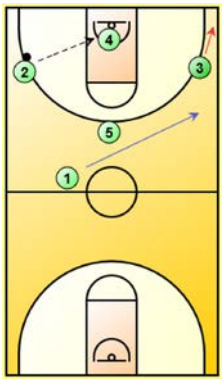
Identification des postes de jeu 1 et 5. 1er cas de figure : l'intérieur prend le rebond, ou fait la remise en jeu.



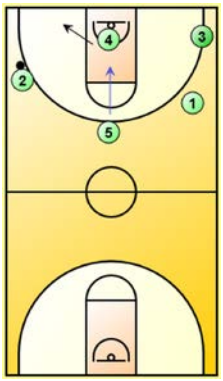
*Diag. 62 — Jeu à 5 : 1er temps*



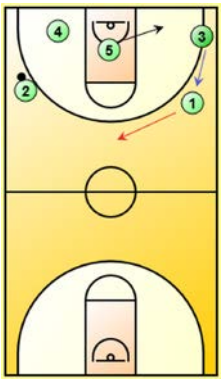
*Diag. 63 — Jeu à 5 : 2e temps*



*Diag. 64 — Jeu à 5 : 3e temps*



*Diag. 65 — Jeu à 5 : 4e temps*



*Diag. 66 — Jeu à 5 : 5e temps*

La sortie de balle est identique au jeu à 4 joueurs. #4 court dans un couloir latéral. #1 prend le couloir central en dribble et essaie d'amener la balle rapidement vers l'avant.

# VII.4 — LA DÉFENSE | A. Principes défensifs

Le chapitre consacré aux fondamentaux défensifs collectifs se limite aux savoir-faire liés à la défense repliée. Toutefois, il convient de ne pas négliger les phases précédentes :

- Le rebond offensif et le repli défensif associé.
- Le contrôle du porteur du ballon pendant la remontée du terrain.
- La coordination immédiate des 4 autres défenseurs avec le défenseur du porteur du ballon.

On ne peut en effet parler d'efficacité défensive lorsque le « bloc défensif » se trouve trop fréquemment mis à mal par la contre-attaque adverse, ou par un rapport de force porteur / défenseur systématiquement à l'avantage de l'attaquant.

**LE REBOND DÉFENSIF EST INCONTOURNABLE — ET IL S'ENTRAÎNE PARTOUT**

*Pédagogiquement, tous les exercices ou situations défensives mis en place à l'entraînement devront toujours intégrer la lutte pour la conquête du ballon au rebond.*

***En résumé : la mise en application méthodique des principes défensifs doit associer au rapport de force 1c1 une organisation collective cohérente.***

## Les 5 principes défensifs

**1 — Pression et orientation**
Lier agressivité défensive et contrôle de soi.

**2 — Contestation**
Des passes, et des déplacements.

**3 — Aide**
L'aide positionnelle d'abord ; aller en aide ensuite.

**4 — Anticipation**
Fortement liée à la vision : voir le ballon en toute circonstance.

**5 — Communication**
Elle s'apprend. Elle n'est pas innée.

Les notions d'anticipation et de communication entrent en jeu dans les principes de pression et d'orientation, de contestation et d'aide. L'anticipation étant liée à la vision, les défenseurs des non-porteurs devront développer l'aptitude à voir le ballon et la situation de jeu le plus largement possible.

# VII.4 — LA DÉFENSE | B. Intentions défensives · C. Le rebond offensif

## LES ASPECTS INCONTOURNABLES DE LA FORMATION DÉFENSIVE EN U13

### La défense sur le porteur du ballon

Une pression forte sur le porteur. Une orientation défensive qui cherche à éviter tout 1c1 adverse gagné vers l'axe central. — En U13 : la pression d'abord ; refuser l'axe central vient ensuite (p. 32).

### Une DÉFENSE OUVERTE À LA BALLE

Une organisation générale conçue pour ne jamais perdre de vue le positionnement et le déplacement du ballon.

### Des coordinations collectives basiques

Une maîtrise qui permet de mieux anticiper les actions.

### Un engagement mental et physique de TOUS

Sans exception, et sur toute la durée de la phase défensive.

### Un apprentissage à la communication

C'est un apprentissage, au même titre que le dribble.

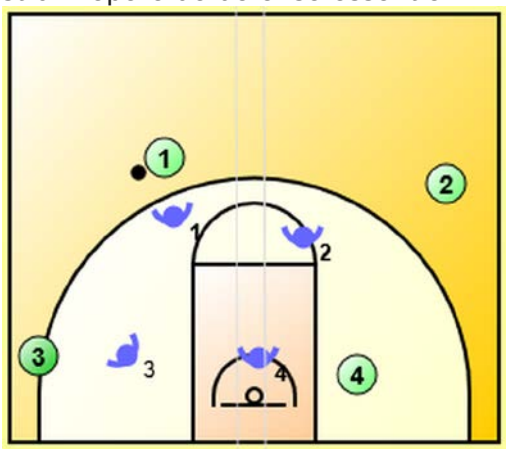
## C. LE REBOND OFFENSIF

**Il convient de renforcer l'apprentissage du rebond offensif à l'opposé du tireur.**

# VII.4 — LA DÉFENSE | D. Rendre opérationnels les principes (H/H)

## 1. PRESSION ET ORIENTATION

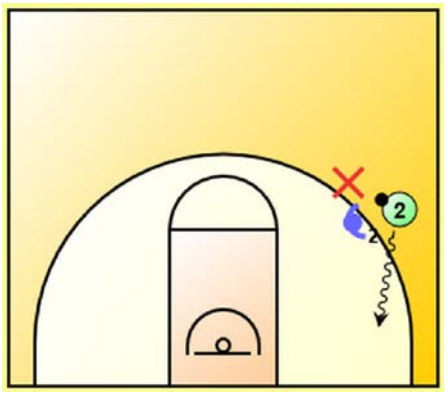
- Lier agressivité défensive — ne pas subir l'action de l'attaquant — et contrôle de soi : pas de faute inutile.
- Évaluer la distance défensive en fonction de l'espace d'évolution de l'attaquant, et du danger qu'il représente par le tir.
- Dans tous les cas, la position du ballon et l'orientation donnée à l'attaquant déterminent un côté ballon et un côté opposé, appelé aussi côté aide.
- La ligne panier – panier est un repère de défense essentiel.



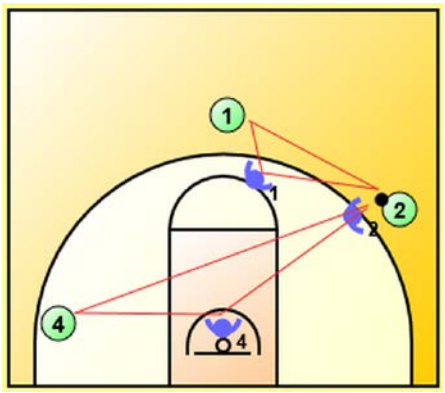

*Diag. 67 — Côté ballon et côté aide : le repère de la ligne panier – panier*

**L'orientation défensive se résume par une notion claire et constante : « NE PAS DONNER LE MILIEU »**

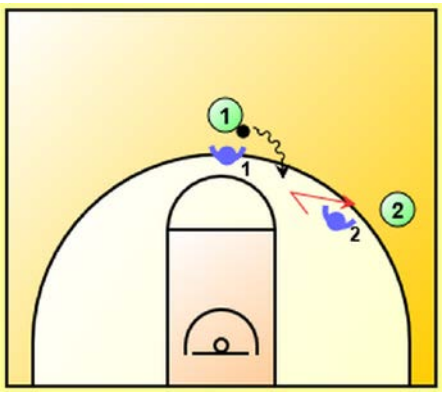
Autrement dit : tout débordement en dribble de l'attaquant vers l'axe central du terrain doit être « interdit » (diag. 68).




*Diag. 68 — « Ne pas donner le milieu »*




*Diag. 69 — Placement des appuis / courbure de la ligne à 3 pts*




*Diag. 70 — Action des bras : gêner le jeu de passe adverse*

*Sur les attitudes de défense en pression : noter le placement des appuis par rapport à la courbure de la ligne à 3 points, et l'action des bras rendant difficile le jeu de passe adverse.*

# VII.4 — LA DÉFENSE | D (suite) — Les positions contre non-porteur

## 2. LES POSITIONS DÉFENSIVES CONTRE NON-PORTEUR, CÔTÉ BALLON ET CÔTÉ OPPOSÉ

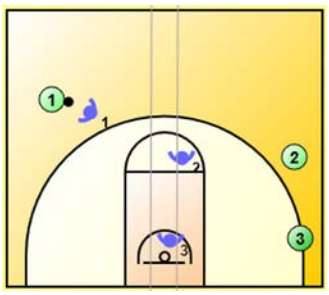
- Dans un souci de formation du joueur, il convient d'organiser une défense homme à homme dans laquelle l'intérêt porté au ballon est prioritaire.
- Afin de simplifier les repères collectifs, la notion de triangle défensif — « ballon – moi – adversaire » — sera présentée.

### Ces triangles se différencient par l'intention défensive qui leur correspond

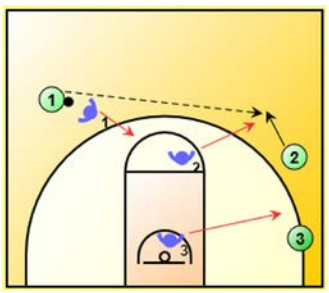
| Position de l'adversaire | Intention prioritaire | Repère correspondant |
|---|---|---|
| **Côté ballon** | Contestation de la passe | La ligne de passe |
| **À l'opposé du ballon** | Aide contre le jeu en pénétration | La ligne panier – panier |

## 3. LA POSITION « À PLAT » ET LE REPLACEMENT DÉFENSIF

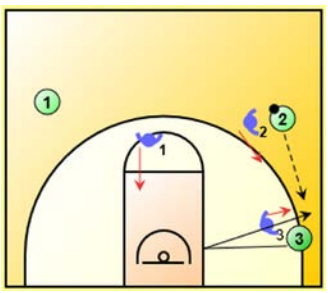
- La position défensive d'un joueur à l'opposé du ballon sera nommée « à plat » : les épaules du défenseur seront parallèles à la ligne de fond.
- Ce positionnement définit une « aide positionnelle » qui répond à deux repères : la ligne panier – panier, et la ligne de passe.
- Le défenseur se situera près de la ligne panier – panier, et près de la ligne de passe, un pas en retrait.
- À chaque déplacement du ballon, il y a un replacement de l'ensemble des joueurs.



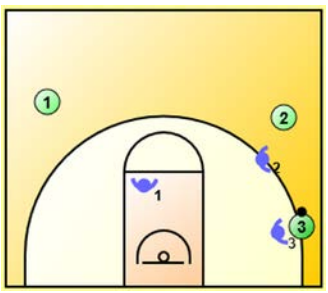
*Diag. 71 — Le triangle défensif « ballon – moi – adversaire »*



*Diag. 72 — Défense « à plat » côté opposé*



*Diag. 73 — Aide positionnelle : les deux repères*



*Diag. 74 — Le replacement défensif*

# VII.4 — LA DÉFENSE | E. La défense 1c1

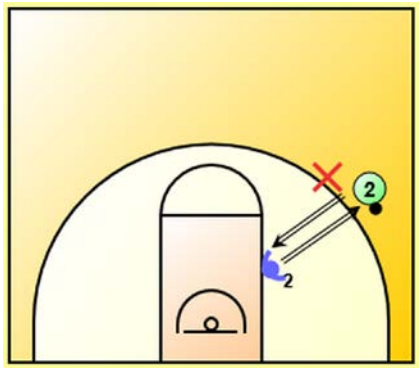
## LES DEUX OBJECTIFS DE LA DÉFENSE 1c1

### Ne pas subir un tir immédiat

La distance défensive est essentielle. Elle s'évalue selon le danger que représente l'attaquant par le tir.

### Ne pas être battu d'entrée

Forcer l'attaquant à utiliser 2 dribbles minimum. — Les consignes d'orientation défensive ne sont abordées qu'en fin de cycle U13 (p. 32).




*Diag. 75 — Forcer l'attaquant à utiliser 2 dribbles minimum*

### Défendre 1c1 avec efficacité requiert la maîtrise des savoir-faire suivants

- Se déplacer avec aisance et vitesse : en course avant, en course arrière, en course croisée (latérale ou diagonale vers l'arrière).
- En jeu de jambes défensif : pas chassés latéraux, arrière et avant, sans croiser les appuis.
- En saut de recul, en appuis simultanés.
- L'utilisation des bras privilégie la défense contre le ballon : contre le tir, la passe, le dribble.

## EXEMPLE D'EXERCICE — SAVOIR-FAIRE À REPRENDRE DE 11 À 18 ANS

- Déplacement défensif en course vers l'avant.
- Appuis courts d'ajustement de la distance défensive.
- Attitude de défense 1c1 : pression et orientation ; utilisation d'un bras pour gêner le tir ; pas de tentative de contre.

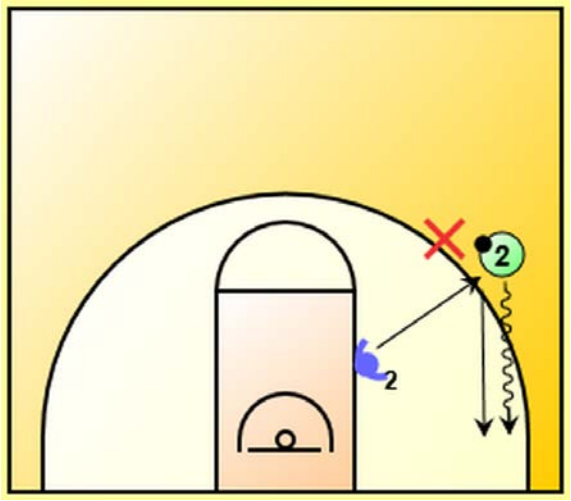
### À partir de l'attitude de défense 1c1

| Ce que fait le défenseur | Ce qu'il ne fait pas |
|---|---|
| • Il lutte contre l'entrée du joueur dans la zone restrictive.<br>• Le jeu de jambes est précédé d'un saut de recul.<br>• Les consignes d'orientation défensive ne sont abordées qu'en fin de cycle U13 (p. 32). | • Pas de contact défenseur – attaquant avec les bras.<br>• Pas de tentative de contre.<br>• (L'interdit du départ par l'axe central n'est abordé qu'en fin de cycle U13.) |

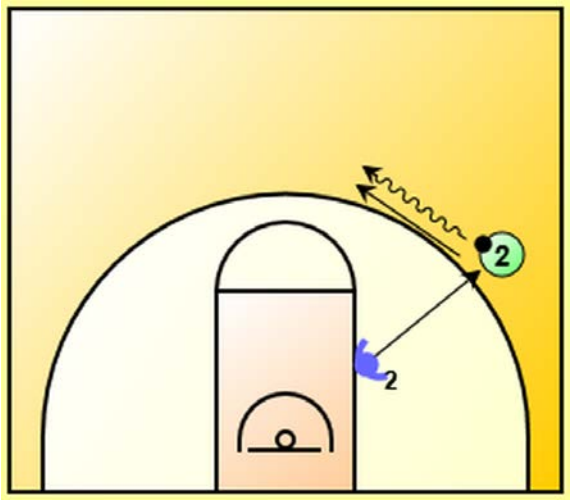
# VII.4 — LA DÉFENSE | E (suite) — Contre le démarquage simple

## DÉFENSE CONTRE LE DÉMARQUAGE SIMPLE — LES REPÈRES D'ACTION

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Le pied extérieur du défenseur ne dépassera pas la ligne de passe.** | C'est le repère qui distingue la contestation de la passe du fait de « courir après » son joueur. |
| 2 | **Les mains seront orientées vers le ballon.** | Pas vers l'attaquant. La défense se fait contre le ballon. |
| 3 | **Un contact pourra être établi avec l'attaquant, avec l'avant-bras.** | L'avant-bras, replié et de profil — pas les mains, pas la poussée. |




*Diag. 76 — Le pied extérieur ne dépasse pas la ligne de passe*




*Diag. 77 — Contact avec l'avant-bras replié, de profil*

## SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU

- Dans l'apprentissage, la précision dans l'exécution technique des savoir-faire — déplacements défensifs spécifiques, utilisation des bras — est un passage obligé.
- La défense 1c1 ainsi que la défense contre le démarquage sont une priorité d'apprentissage.
- Dans le perfectionnement, l'aptitude à enchaîner les actions est à rechercher.
- Il en est de même pour l'engagement mental et physique, ainsi que pour l'apprentissage à la communication.

## LA SYMÉTRIE À FAIRE VOIR AUX JOUEURS

*Le démarquage (annexe VII.1) et la défense contre le démarquage (ci-dessus) sont deux priorités d'apprentissage du même cahier. C'est le même duel, vu des deux côtés — il se travaille dans la même situation de 1c1 + passeur.*

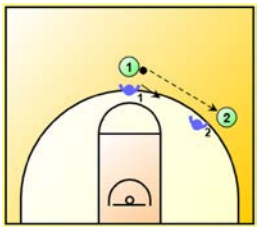
# VII.4 — LA DÉFENSE | F. Contester les passes et les déplacements

## 1. APTITUDE À CONTESTER LES PASSES ET LES DÉPLACEMENTS CÔTÉ BALLON

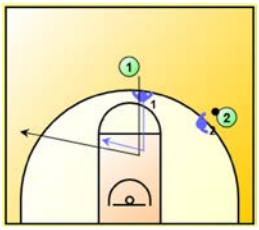
- Il s'agit d'apprendre à « sauter à la balle ».
- Le « saut à la balle » donne la priorité à la contestation du déplacement.
- La position du défenseur qui saute à la balle est ouverte à la balle.
- Dans la continuité de son action défensive, il pourra conserver cette position ouverte, ou passer à une position « à plat », selon les cas de positionnement de l'attaquant.

### Exemples de situations de jeu

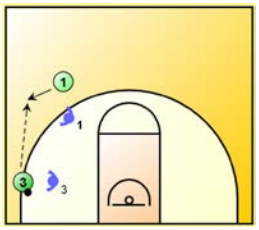
- Le défenseur de #1 saute à la balle : position ouverte (diag. 78).
- Il reste toujours plus près du ballon que son vis-à-vis non porteur.
- Sa position finale, près de la ligne panier – panier, sera « à plat » (diag. 79).



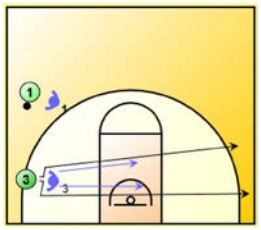
*Diag. 78 — Sauter à la balle : position ouverte*



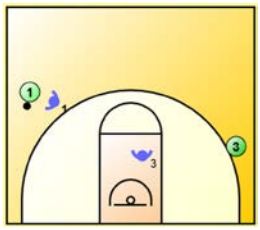
*Diag. 79 — Position finale « à plat »*



*Diag. 80 — Rester plus près du ballon que son vis-à-vis*



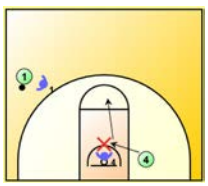
*Diag. 81 — Contestation du déplacement*



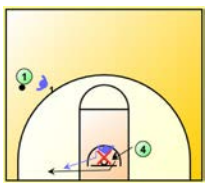
*Diag. 82 — Continuité de l'action défensive*

## 2. DÉFENSE CONTRE UNE ACTION DE COUPE VENANT DE L'OPPOSÉ

- Il ne doit pas y avoir d'avantage positionnel pour l'attaquant dans le couloir du jeu direct.
- À partir de la notion d'aide positionnelle, le défenseur se situera près de la ligne panier – panier, et près de la ligne de passe, un pas en retrait. La position défensive sera « ouverte ».
- La contestation du rapprochement de l'attaquant non porteur vers le ballon se fera sans quitter le ballon de vue, et en établissant un contact avec l'avant-bras replié et de profil.



*Diag. 83 — Pas d'avantage dans le couloir direct*



*Diag. 84 — Contact avec l'avant-bras*

# VII.4 — LA DÉFENSE | F (suite) — Contre le jeu intérieur et le jeu de passe

## 3. DÉFENSE CONTRE LE JEU INTÉRIEUR

L'apprentissage s'effectue par la pratique de 2 positionnements défensifs.

### La position « ¾ avant »

Le défenseur est sur le côté de l'intérieur, entre lui et le ballon, sans être totalement devant.

### La position dite « devant »

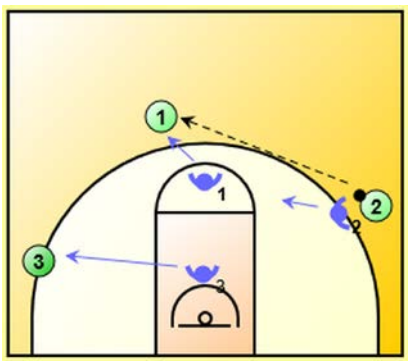
Le défenseur est entre l'intérieur et le ballon. Il interdit la passe, mais laisse le rebond dans son dos.

## 4. DÉFENSE CONTRE LE JEU DE PASSE

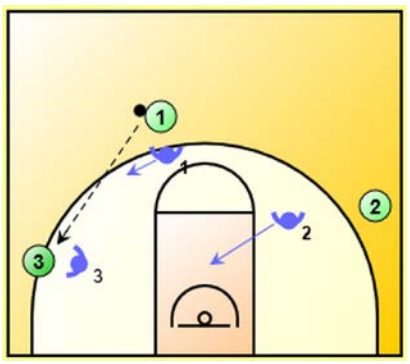
On aborde ici le passage de la position du défenseur contre un attaquant non porteur, à un attaquant réceptionneur du ballon.

### Cas des collaborations défensives

- Un défenseur encadre les appuis de l'attaquant ; l'autre place ses appuis devant les appuis de l'attaquant. Les actions des défenseurs de #1 et #3 sont reliées, pour rendre difficile le jeu de passe adverse.
- Défendre contre un transfert de passe entre #2, #1 et #3 (diag. 85, 86) se fera avec efficacité si le défenseur de #1 conteste la passe de #2 et exerce une pression sur son vis-à-vis s'il reçoit le ballon.
- Cette action du défenseur de #1 permettra au défenseur de #3 de transiter dans de bonnes conditions entre les positions défensives suivantes : aide positionnelle lorsque #2 a le ballon ; contestation de passe lorsque #1 a le ballon ; pression – orientation sans retard défensif lorsque #3 réceptionnera le ballon.
- Lors d'un transfert de balle direct, le passage d'un placement en aide positionnelle à une action de pression – orientation se fera grâce à un déplacement légèrement en courbe, incluant des pas d'ajustement et une action des bras, afin de ne pas subir de tir immédiat ni de débordement 1c1 vers l'axe central.




*Diag. 85 — Défendre le transfert de passe entre #2, #1 et #3*




*Diag. 86 — Le déplacement en courbe du défenseur en aide*

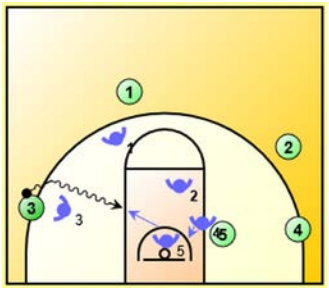
# VII.4 — LA DÉFENSE | F (suite) — Contre la fixation – passe · Le rebond défensif

## 5. DÉFENSE CONTRE LE JEU DE FIXATION – PASSE

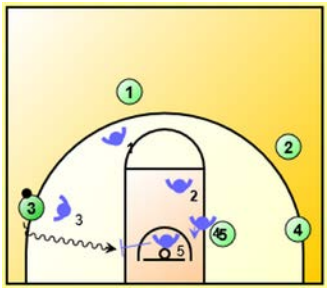
***Cet apprentissage n'interviendra qu'EN FIN de cycle U13.***

### a) Aide et rotation défensive contre le jeu extérieur

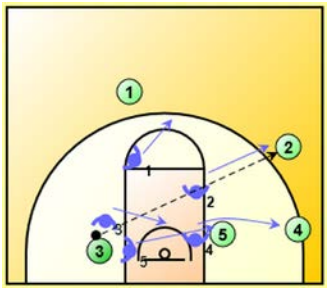
| Cas | D'où vient l'aide ? | Rotation défensive ? |
|---|---|---|
| **Débordement par la LIGNE DE FOND d'un joueur extérieur** | Du joueur placé le plus bas et le plus près de l'action, en réduisant l'espace offensif d'évolution de l'attaquant. | **Non — il n'y a pas de déclenchement de rotation défensive.** |
| **Débordement « PAR LE MILIEU » d'un joueur extérieur** | Du joueur placé le plus bas et le plus près de l'action, en réduisant l'espace offensif d'évolution de l'attaquant. | **Oui — il y a déclenchement de rotation défensive. Elle s'effectue en conservant la règle du joueur le plus près pour intervenir sur la réception de passe.** |



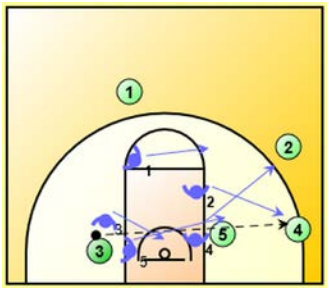
*Diag. 87 — Débordement ligne de fond : l'aide, sans rotation*



*Diag. 88 — Débordement par le milieu : l'aide*



*Diag. 89 — La rotation défensive se déclenche*



*Diag. 90 — Le joueur le plus près intervient sur la réception*

## 6. LE REBOND DÉFENSIF

- Dès le déclenchement du tir adverse, le contact avec les joueurs susceptibles d'aller au rebond offensif en venant de l'opposé est recherché.
- Cette action, nommée « écran retard », permet de garder une position proche du cercle. Bloquer un joueur dans son dos doit être effectué sans l'usage des mains.
- La dimension aérienne du jeu au rebond est également essentielle.
- Tous les postes de jeu doivent être impliqués dans la conquête du ballon au rebond défensif.

## 7. SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU — LE MOT DE LA FIN DE L'ANNEXE

***« L'essentiel de la priorité d'apprentissage reste néanmoins la qualité technique des savoir-faire requis dans des situations SIMPLES de défense : contre le démarquage, contre les actions de 1c1. »***

# CONCLUSION

## CE CAHIER EN QUATRE PHRASES

**1** Le U13 n'est pas une catégorie d'attente. C'est le moment où l'on construit une technique — ou bien où l'on ne la construit pas, et où l'on ne la construira plus jamais aussi facilement.

**2** La technique se construit par la répétition, dans des situations qui ressemblent au jeu. Pas dans des slaloms entre des plots, et pas dans du 5c5 à chaque séance.

**3** Aucun poste n'est fixé à 12 ans. Le joueur le plus grand de votre équipe doit dribbler, passer et tirer comme les autres. Ce que vous lui retirez maintenant ne lui reviendra pas.

**4** On valorise le choix, pas la réussite. Le tir ouvert pris et manqué vaut mieux que le tir ouvert refusé.

## LA CONTINUITÉ — CE QUE CE CAHIER REÇOIT, CE QU'IL TRANSMET

| En amont — Cahier U7 – U10 | Ici — Cahier U13 | En aval — Cahier U16 – U18 |
|---|---|---|
| L'enfant arrive avec le goût du jeu, une motricité de base et un rapport au ballon. | **Il repart avec une technique individuelle, une gestuelle de tir, l'habitude de l'intensité et le droit de prendre des initiatives.** | Il y trouvera la planification, la préparation physique et mentale, le travail spécifique du tir — et la performance. |

***« Les joueurs de la sélection U16 de 2029 ont 13 ans aujourd'hui, et ils sont dans vos clubs. »***