CAHIER TECHNIQUE FECABASKET

U16

CAHIER TECHNICO-TACTIQUE
PRÉPARATION PHYSIQUE
LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE
FÉDÉRATION CAMEROUNAISE DE BASKETBALL
Louis TSOUNGUI

Édition 2027 • Cameroun

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

« Une nation de basket se construit sur un langage commun : mêmes repères, mêmes principes, mêmes exigences, du club le plus modeste à la sélection nationale. » L. TSOUNGUI

La catégorie U16 est un palier décisif. L'enfant joueur devient un jeune athlète : le corps change, le jeu s'accélère, l'opposition se durcit et la compétition prend tout son sens. C'est l'âge où se cristallisent les fondamentaux acquis chez les plus jeunes et où s'installent les véritables compétences de jeu : lecture, prise de décision sous pression, intensité défensive et responsabilité collective.

Ce cahier technique prolonge le travail engagé en U7–U10 puis en U13. Il en relève volontairement le niveau d'exigence. Il ne s'agit plus seulement de découvrir et d'expérimenter, mais de maîtriser, de répéter à haute vitesse et d'exécuter juste dans le rythme du match. **Nous demandons davantage à nos U16 : davantage de vitesse, davantage de justesse, davantage d'engagement.**

Cet outil propose un référentiel national : une identité de jeu fondée sur l'agressivité par le 1c1, la priorité au jeu rapide et la transition, une défense collective conquérante et une organisation offensive au service des joueurs. À chaque entraîneur de se l'approprier et de le faire vivre sur le terrain.



La Direction Technique Nationale
Louis TSOUNGUI

SOMMAIRE

• Préambule p. 3

1 Philosophie & exigences U16 p. 4

2 Contenus technico-tactiques U16 p. 6

3 Le jeu rapide — priorité n°1 p. 8

4 Situations références p. 12

5 Jeu placé : écrans & pick and roll p. 20

6 Défense collective p. 23

7 Préparation physique U16 p. 25

8 La séance d'entraînement p. 27

• Conclusion p. 29

• Annexes — Physique · Mentale · Tir p. 30

• Sources & références p. 51

• Lexique p. 52

• Les 10 points à retenir p. 53

PRÉAMBULE

Pourquoi un cahier technique national ?

Ce cahier a pour but de proposer un référentiel commun pour la formation des U16 sur l'ensemble du territoire. Il fixe des repères partagés par catégorie et propose des situations références pour travailler les points clés du jeu.

Harmoniser

Une politique de formation cohérente, du club à la sélection nationale.

Structurer

Un référentiel technico-tactique formalisé et une dynamique d'entraînement commune.

Transmettre

Des repères immédiats pour les nouveaux entraîneurs et une continuité entre générations.

Élever

Relever le niveau d'exigence : maîtrise, vitesse d'exécution et qualité de décision.

Notre conviction

L'objectif n'est pas de dicter les entraînements, mais de donner des principes de jeu et des axes de travail permettant aux joueurs d'évoluer et de progresser. Nous voulons mettre nos joueuses et joueurs dans les meilleures dispositions pour faire valoir leurs qualités, en adaptant les exigences du développement du joueur aux caractéristiques de nos jeunes — afin qu'ils s'épanouissent dans une pratique de plus en plus compétitive.

Le niveau U16 accepte la prise de risque et le « déchet » qu'elle engendre : c'est en jouant vite, sous opposition réelle et avec des responsabilités, que se développent la lecture de jeu et le QI basket.

1

PHILOSOPHIE & EXIGENCES U16

QUATRE AXES, UN NIVEAU D'EXIGENCE RELEVÉ

1 **L'agressivité par le 1c1**

Gagner son duel, attaquer le cercle, provoquer la faute. À U16 : finir avec contact, varier les finitions, lire l'aide.

2 **Le jeu rapide ET la transition, une priorité**

Courir le terrain à chaque possession. Créer ET gérer le surnombre à haute vitesse, minimiser les dribbles, privilégier la passe vers l'avant.

3 **La défense au service de l'attaque**

Défense individuelle conquérante, aides et rotations organisées. La récupération de balle déclenche la transition.

4 **Une forme de jeu au service des joueurs**

Spacing à 5 joueurs, jeu sans ballon, lecture des situations. Polyvalence : tous les joueurs occupent tous les rôles.

CE QUE NOUS EXIGEONS DE PLUS EN U16

- **Vitesse d'exécution** : exécuter juste DANS le rythme du match, pas seulement à l'arrêt.
- **Lecture à 2 défenseurs et anticipation des rotations** (et non plus un seul repère).
- **Jeu placé structuré** : écrans porteur/non-porteur, pick and roll, continuité à 4 extérieurs + 1 intérieur.
- **Défense collective** : aide, aide de l'aide, rotations, contestation systématique et box-out + COMMUNICATION.
- **Responsabilité** : QI basket, leadership, sélection de tir et gestion du ratio passe décisive / balle perdue.
- Préparation physique encadrée et hygiène de vie de jeune athlète.

2

CONTENUS

TECHNICO-TACTIQUES U16

CONTENUS À METTRE EN AVANT CHEZ LES U16

Hiérarchisation des contenus prioritaires de la catégorie. Le niveau attendu est indiqué : I initiation • **C *consolidation*** • **M *maîtrise.***

DOMAINE	CONTENUS PRIORITAIRES U16	NIV.
1c1 — gagner son duel	Finitions variées avec contact, départs croisé/direct + feintes, changements de rythme et de direction, lecture de l'aide.	**M**
Jeu sans ballon	Démarquages (priorité backdoor), jeu de coupes, écrans non-porteur, replacement et spacing à 5.	**C**
Maniement & passe	Passe à une main sous pression, passe dans la course, passe par-dessus la défense, captés en pleine vitesse.	**M**
Jeu rapide / relance	Relance après panier, rebond, remise en jeu (RMJ) ; 1c0+1, 2c1(+1), 3c2(+1), 4c3(+1) ; couloirs de course.	**M**
Jeu placé	Pick and roll porteur, écrans extérieurs, continuité 4 ext + 1 int / short corner, lecture des aides.	**I**
Défense sur porteur	Distance, orientation, gestion du duel sur plusieurs dribbles, contestation du tir.	**M**
Défense non-porteur	Décrochage à l'opposé, aide & aide de l'aide, rotations, défense sur écran (show / drop / switch).	**C**
Rebond & transition	Box-out systématique, volonté de rebond, repli défensif, déclenchement immédiat de la contre-attaque.	**M**
Tir	Sélection de tir, tir en sortie de dribble, tir en sortie d'écran, lancers-francs, mécanique « BEEF ».	**C**

Lecture du niveau : I = contenu découvert cette saison, on l'installe sans l'évaluer · C = contenu déjà abordé en U13, on le consolide · M = contenu attendu maîtrisé en fin de U16. Le jeu placé sur écran (pick and roll, écrans extérieurs, défense sur écran) est nouveau en U16 : il est coté I.

3

LE JEU RAPIDE

PRIORITÉ N°1

LE JEU RAPIDE — PRINCIPES

Le jeu rapide et la contre-attaque sont une priorité. L'objectif est de mettre en place une organisation collective qui crée des situations de finition favorables, en exploitant la faiblesse des replis et la lenteur de réaction adverse. Travailler à haute vitesse place les apprentissages en difficulté relative et développe la lecture et la prise de décision.

TROIS PHASES

- Rebond / sortie de balle — ou départ en dribble si le couloir direct est ouvert.
- La relance vers l'avant — passer avant le milieu de terrain ; minimiser les dribbles, privilégier la passe.
- La finition — gérer le surnombre et finir vite.

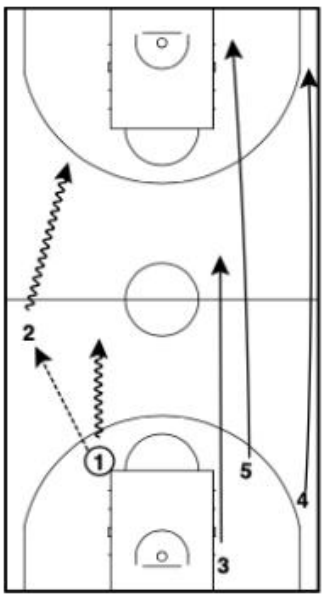
DÉFINITION DES RÔLES — LA RÈGLE DU 2 + 1

Dans un souci de formation et de polyvalence, ne pas figer les rôles. Deux joueurs — désignés en alternance, quel que soit leur poste — sont responsabilisés sur la montée de balle ; un « +1 » s'y ajoute lorsqu'un arrière capte le rebond ou récupère la balle pour la remise en jeu. **Celui qui capte le ballon fait la remise en jeu : la relance doit être la plus rapide possible.**

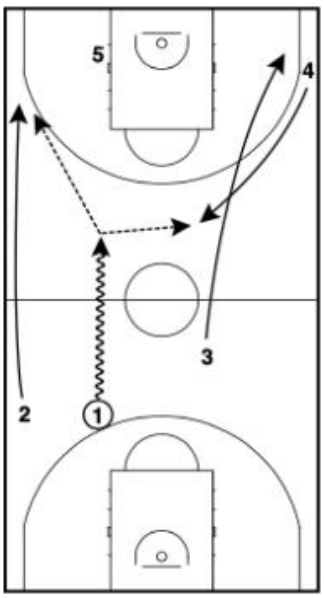
Organisation des espaces sur transition offensive



Diag. 1 — 1 ext. côté balle : priorité non-porteur



Diag. 2 — 1 ext. côté balle : priorité porteur



Diag. 3 — Arrivée ½ terrain : opposé balle

JEU DE RELANCE SUR REMISE EN JEU

CRÉATION DES SURNOMBRES — JEU DE RELANCE

Le passeur

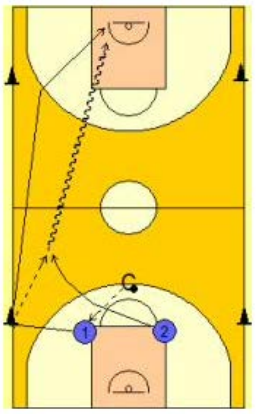
Se placer vite pour la remise en jeu, sans dribbler. Prise d'infos pendant le déplacement ; ballon « armé » à l'épaule, prêt à déclencher.

Les non-porteurs

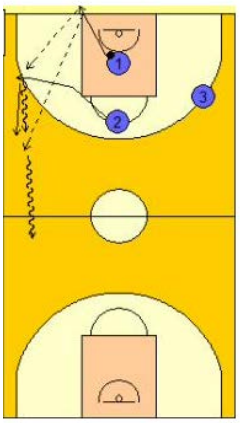
Le 1er NPB se démarque dans le jeu direct (course ligne ballon/panier). Curl si non contesté, backdoor si le défenseur coupe la ligne de passe. Le 2nd NPB vient en soutien dans un 2e temps, en profondeur.

Consignes de finition

Capter, regard vers l'avant, départ en dribble main intérieure, dribble long (départ croisé court), finition avec flexion du poignet. Après la passe, le remiseur sprinte dans le couloir extérieur.



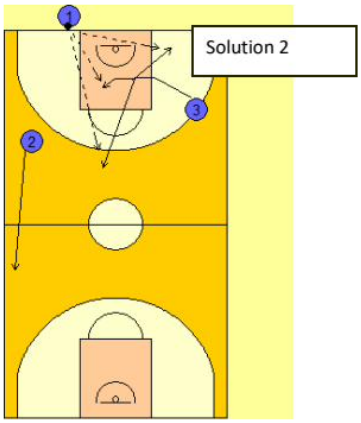
Diag. 4 — Remise en jeu de côté



Diag. 5 — Relance après panier (1)

EXIGENCE U16 : 1 passe de relance avant le milieu de terrain

On vise une relance en une passe vers l'avant chaque fois que c'est possible. Le retard du passeur (1 temps après sa passe) est ajouté pour densifier la lecture défensive.

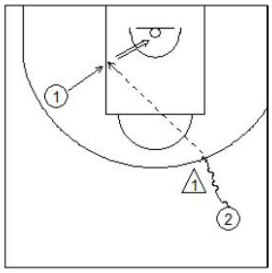


Diag. 6 — Relance après panier (2)

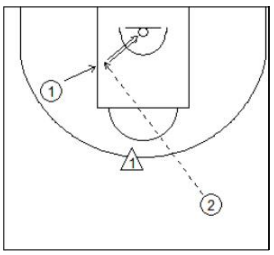
GESTION DES SURNOMBRES — 2c1 & 3c2

Nos joueurs doivent lire le surnombre pour donner la réponse adéquate. La lecture se fait sur deux paramètres : **la position du défenseur** et **la position du partenaire.**

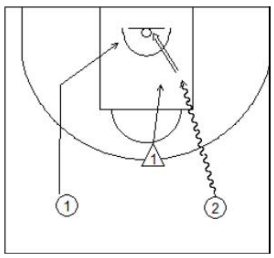
NPB devant le ballon	Défenseur à moins de 3 m : déborder avant de passer. Défenseur loin : passe longue le plus vite possible.
NPB au même niveau	Foncer au panier ; ne passer que si le défenseur coupe la trajectoire (passe au contact), sinon tir en course.
NPB en retard	Attaquer le cercle sans temporiser, chercher l'agressivité ; le NPB sprinte en soutien / rebond offensif.



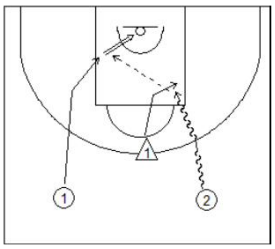
Diag. 7 — Débordement avant passe



Diag. 8 — Passe longue



Diag. 9 — Foncer au panier



Diag. 10 — Passe au contact

3c2 — REPÈRES

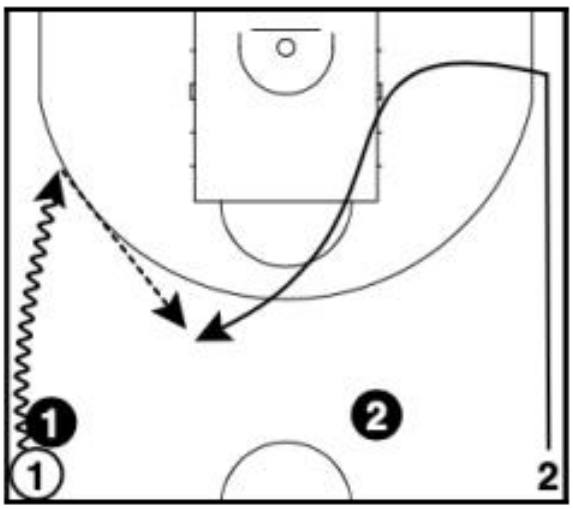
- Couloir central : percuter pour fixer le 1er défenseur avant de servir un ailier.
- Ailier réception : attaquer le cercle ; passer seulement si la défense se replace devant.
- Ailier opposé : sprinter au cercle pour finir ou jouer le rebond offensif ; ouvrir l'angle de passe selon le côté d'attaque.

4

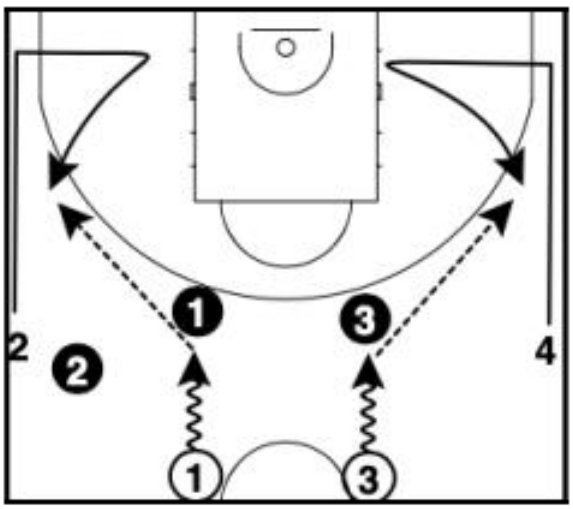
SITUATIONS RÉFÉRENCES

SITUATIONS RÉFÉRENCES — 1c1

1C1 : CADRAGE / DÉBORDEMENT & DÉMARQUAGE



Diag. 11 — 1c1 en venant de l'opposé



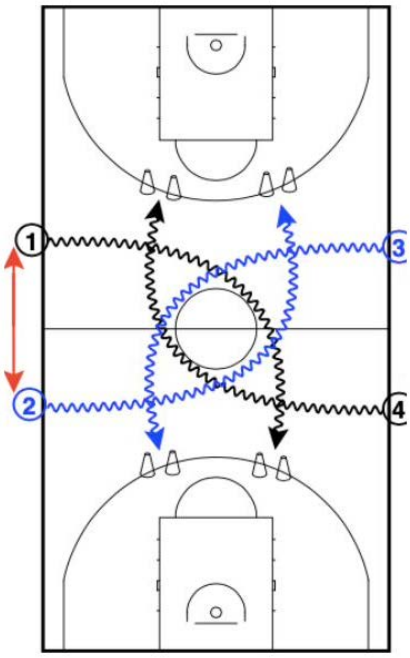
Diag. 12 — 1c1 démarquage côté ballon

Repères de coaching

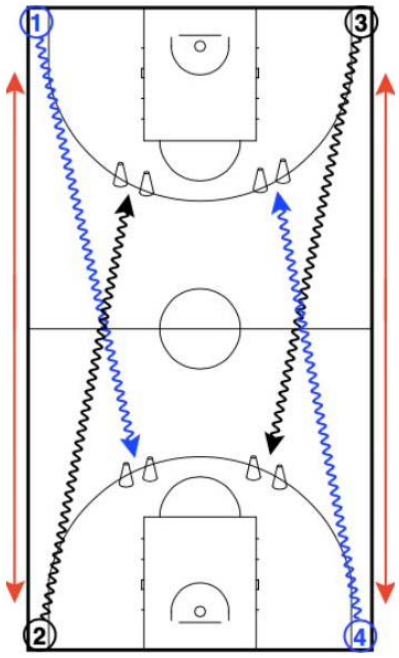
- En fontaine sur ½ ou ¼ de terrain : descendre sous la pointe, contacter le défenseur puis ressortir dans la zone intermédiaire pour recevoir.
- Arriver dans le dribble lancé, cadrer le défenseur, déborder en limitant les dribbles et gérer le contact.
- Exigence U16 : franchir en 1 ou 2 dribbles maximum, finition avec opposition et lecture de l'aide.

SITUATIONS RÉFÉRENCES — AISANCE AVEC LA BALLE

MANIEMENT & DÉPLACEMENTS TOUT-TERRAIN



Diag. 13 — Parcours tout-terrain (4 couloirs)



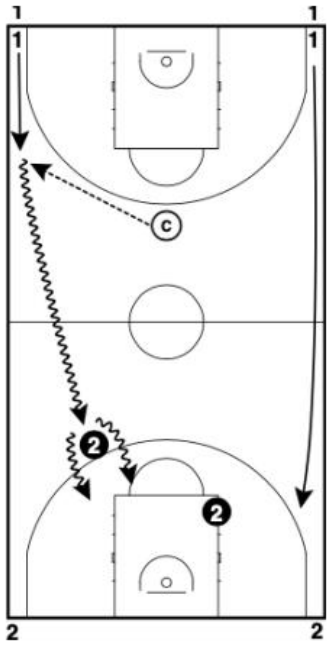
Diag. 14 — Variante captés / changements

Repères de coaching

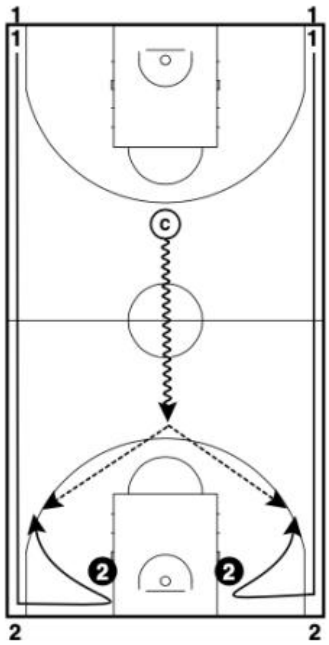
- Le terrain est partagé en 4 couloirs ; chaque joueur enchaîne dribbles, changements de main et de rythme sans casser la vitesse.
- Travailler les deux mains, le port de tête haut et les captés-attrapés de balle en pleine course.
- Exigence U16 : maintenir la vitesse ET la précision — pas de perte de balle sur le maniement.

SITUATIONS RÉFÉRENCES — JEU À 2 AVEC PASSEUR

PASSE & VA, RÉCEPTION EN MOUVEMENT



Diag. 15 — Jeu à 2 : passe & coupe



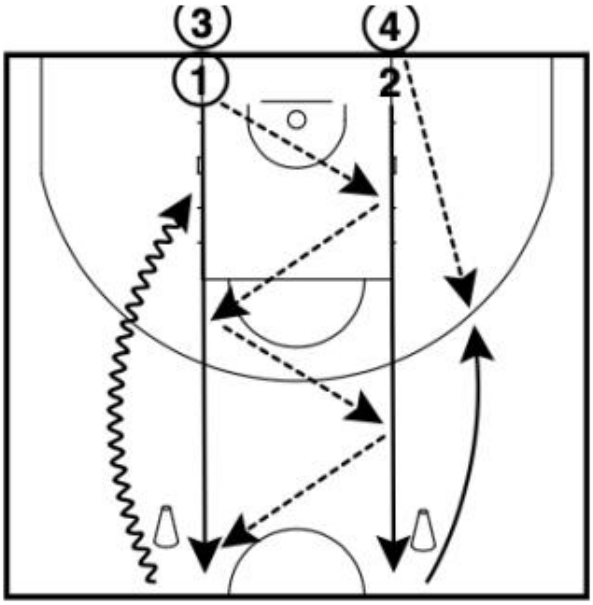
Diag. 16 — Lecture et angle de passe

Repères de coaching

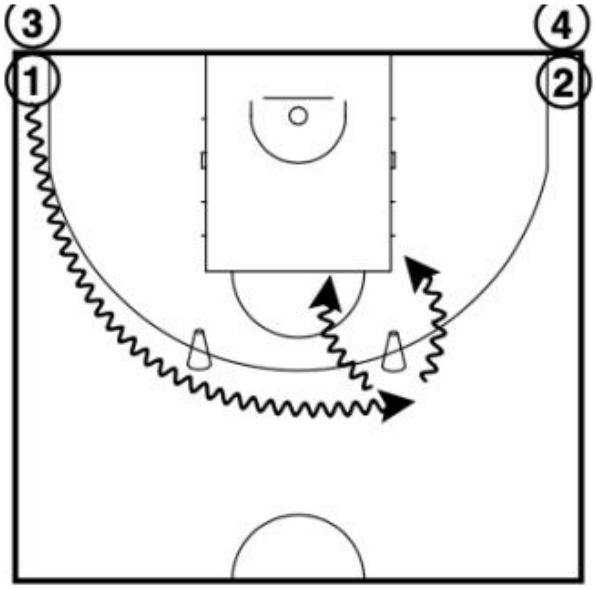
- Le passeur sert puis coupe ou écrante ; le réceptionneur offre une cible et attaque dans la foulée.
- Varier les types de passes et les timings ; lire la réaction défensive avant de décider.
- Exigence U16 : passe armée, réception orientée vers le cercle, enchaînement immédiat.

SITUATIONS RÉFÉRENCES — TIRS EN COURSE

ARRÊTS & DÉPARTS EN DRIBBLE



Diag. 17 — Tir en course : situation n°1



Diag. 18 — Tir en course : situation n°2

Repères de coaching

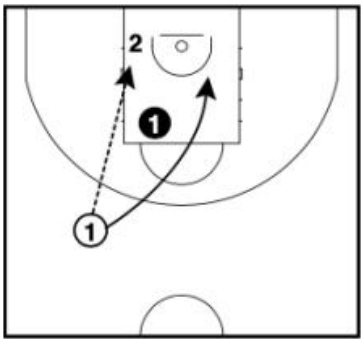
- Enchaîner départ en dribble, arrêt équilibré et finition ; alterner main forte et main faible.
- Soigner la rythmique d'appuis et la verticalité (push-up / lay-up) sous légère opposition.
- Exigence U16 : finir des deux côtés avec un défenseur poursuivant.

SITUATIONS RÉFÉRENCES — PRINCIPES SURNOMBRES

JEU RAPIDE : LIRE & EXPLOITER LE SURNOMBRE



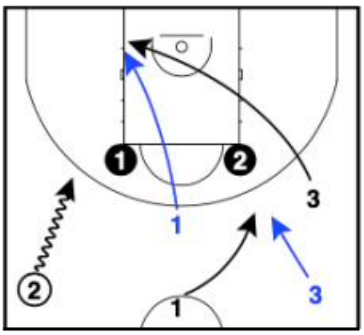
Diag. 19 — Surnombre 2c1 : situation n°1



Diag. 20 — Surnombre 2c1 : situation n°2



Diag. 21 — Surnombre 2c1 : situation n°3



Diag. 22 — Surnombre 3c2 : situation n°1



Diag. 23 — Surnombre 3c2 : situation n°2



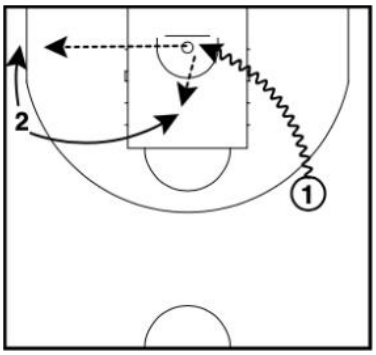
Diag. 24 — Surnombre 3c2 : situation n°3

Repères de coaching

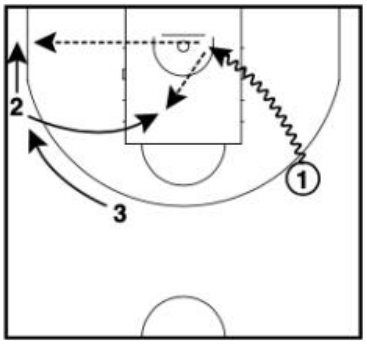
- Fixer pour libérer : percuter, attirer un défenseur puis servir le partenaire le mieux placé.
- Occuper les couloirs, sprinter au cercle, ouvrir les angles de passe selon le côté d'attaque.
- Exigence U16 : décision en moins de deux dribbles ; rebond offensif systématique si l'action est manquée.

SITUATIONS RÉFÉRENCES — PRÉ-COLLECTIF À 2 & 3 JOUEURS

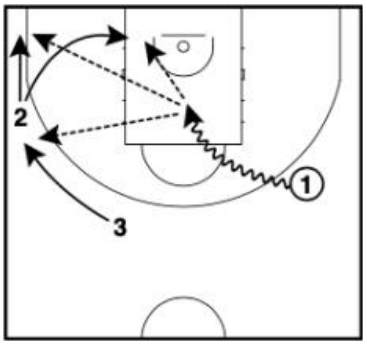
ATTAQUE EN DRIBBLE & APPUIS



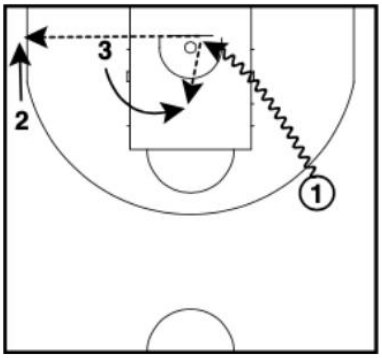
Diag. 25 — Pré-collectif à 2 : attaque en dribble



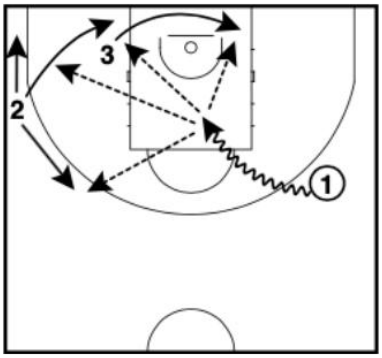
Diag. 26 — Pré-collectif à 3 : situation n°1



Diag. 27 — Pré-collectif à 3 : situation n°2



Diag. 28 — Pré-collectif à 3 : situation n°3



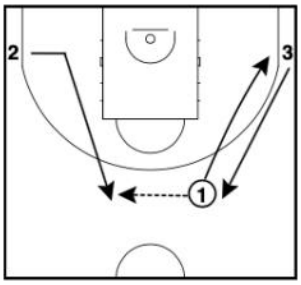
Diag. 29 — Pré-collectif à 3 : situation n°4

Repères de coaching

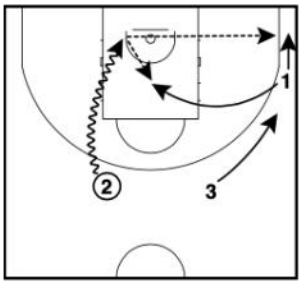
- Pré-collectif à 2 : passe & va, relais, fixation et renversement.
- Pré-collectif à 3 — attaque en dribble : percuter, fixer puis décaler ; le NPB s'ajuste dans le sens de la pénétration.
- Exigence U16 : créer un déséquilibre AVANT la finition ; pas de passe « de confort ».

SITUATIONS RÉFÉRENCES — PRÉ-COLLECTIF À 3 : DÉMARQUAGE

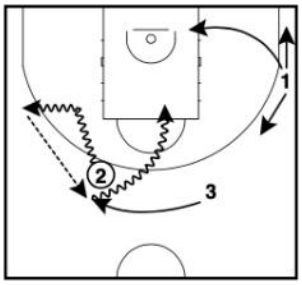
DÉMARQUAGE : CURL / BACKDOOR / FLARE & ENCHAÎNEMENTS



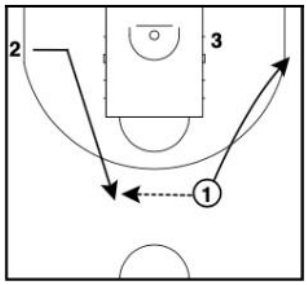
Diag. 30 — Démarquage à 3 : situation n°1



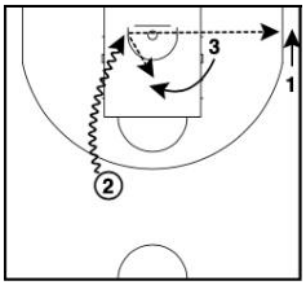
Diag. 31 — Démarquage à 3 : situation n°2



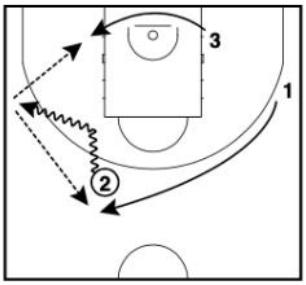
Diag. 32 — Démarquage à 3 : situation n°3



Diag. 33 — Démarquage à 3 : situation n°4



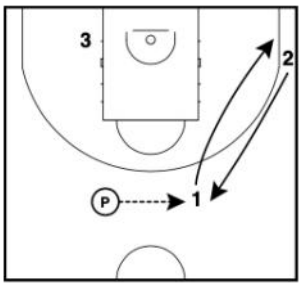
Diag. 34 — Démarquage à 3 : situation n°5



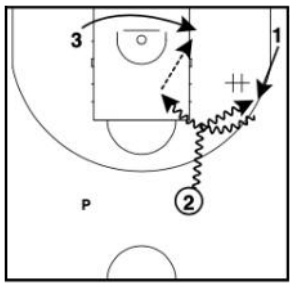
Diag. 35 — Démarquage à 3 : situation n°6



Diag. 36 — Démarquage à 3 : situation n°7



Diag. 37 — Démarquage à 3 : situation n°8



Diag. 38 — Démarquage à 3 : situation n°9

Repères de coaching

- Lecture du défenseur : curl devant lui, backdoor s'il coupe la passe, flare s'il conteste sans couper.
- Enchaîner les démarquages : si la 1re solution n'est pas donnée, le partenaire enchaîne immédiatement.
- Exigence U16 : timing et changement de rythme — se démarquer pour recevoir EN MOUVEMENT vers le cercle.

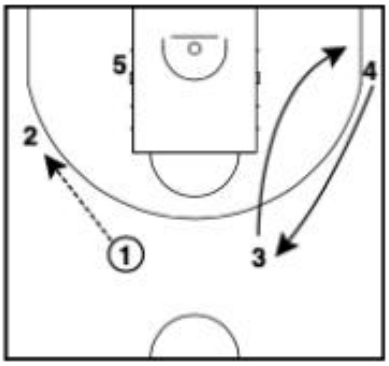
5

JEU PLACÉ

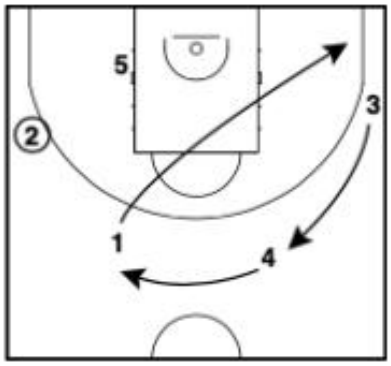
ÉCRANS & PICK AND ROLL

CONTINUITÉ 4 EXTÉRIEURS + 1 INTÉRIEUR

À l'arrivée du jeu rapide, si le surnombre n'a pas abouti, on enchaîne sur une organisation placée à 4 extérieurs et 1 joueur dans le jeu intérieur (ou short corner). Le principe directeur : **mouvement à l'opposé du ballon, passer-couper-équilibrer.**



Diag. 39 — Passe à 45° puis continuité



Diag. 40 — Continuité : coupe & rééquilibrage

LE PICK AND ROLL — NOUVEAU CONTENU U16

Le porteur

- Attendre l'écran (« setup »), changer de rythme et frôler l'épaule du poseur.
- Lire le défenseur du poseur : drop → tir / floater ; show → passe au roll ou skip à l'opposé ; switch → attaquer le mismatch.
- Garder le dribble vivant ; ne pas charger l'aide.

Le poseur d'écran

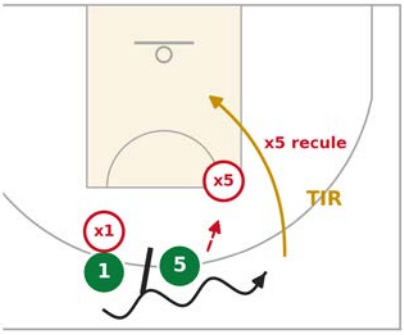
- Écran solide et orienté (angle), puis roll vers le cercle ou pop selon la défense.
- Présenter une cible large ; finir au cercle ou relayer (short roll) si l'aide monte.

EXIGENCES

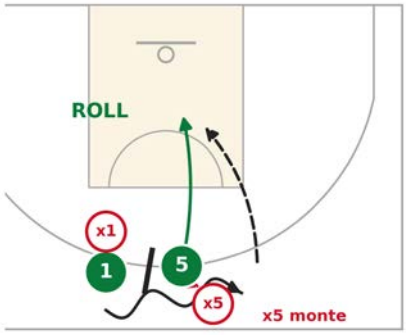
- Spacing : les 3 autres joueurs écartent et sont prêts au tir (kick-out) ou à la coupe.
- Lecture en moins d'une seconde ; enchaîner sur la continuité si le pick and roll ne donne rien.

LE PICK AND ROLL — LES 5 LECTURES

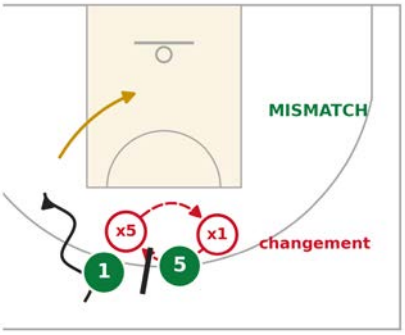
LIRE LE DÉFENSEUR DU POSEUR, PUIS CHOISIR — EN MOINS D'UNE SECONDE



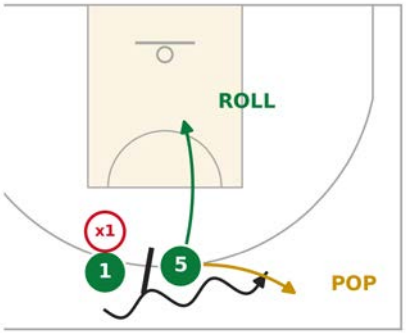
Diag. 41 — 1. DROP : x5 recule sous l'écran → tir à mi-distance ou floater.



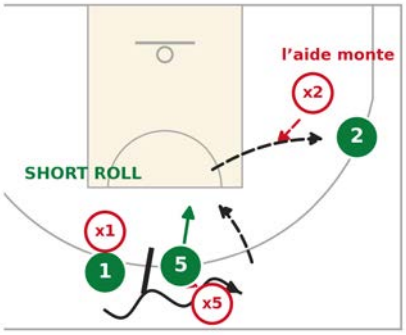
Diag. 42 — 2. SHOW : x5 monte au contact → passe au roll, ou skip à l'opposé.



Diag. 43 — 3. SWITCH : les défenseurs changent → attaquer le mismatch.



Diag. 44 — 4. ROLL ou POP : le poseur plonge au cercle, ou s'écarte pour le tir.



Diag. 45 — 5. SHORT ROLL : l'aide monte → le poseur s'arrête et redistribue.

Repères de coaching

- Le porteur attend l'écran (« setup »), change de rythme et frôle l'épaule du poseur : sans contact serré, il n'y a pas d'avantage.
- Il lit d'abord le défenseur du POSEUR : c'est lui qui décide de la solution — pas le sien.
- Le poseur présente une cible large et garde les mains hautes ; il roule ou s'écarte selon ce que fait la défense.
- Les trois autres joueurs écartent (spacing) et sont prêts au tir ou à la coupe : sans écartement, aucune des cinq lectures ne fonctionne.
- Exigence U16 : décider en moins d'une seconde ; si le pick and roll ne donne rien, enchaîner sur la continuité (p. 21) — on ne recommence pas l'écran.

Lecture des schémas : disque vert = attaquant · cercle rouge = défenseur · trait épais = écran · ligne ondulée = dribble · pointillés = passe ou déplacement défensif · flèche or = tir

6

DÉFENSE COLLECTIVE

PRINCIPES DÉFENSIFS U16

Sur porteur

- Distance & orientation selon la zone
- Tenir le duel sur plusieurs dribbles
- Pousser vers l'aide / la ligne de fond
- Contester chaque tir, mains actives sans faute

Non-porteur

- Décrocher à l'opposé du ballon
- Voir ballon + adversaire (triangle de vision)
- Anticiper la ligne de passe
- Position d'aide, prêt à fermer le cercle

Sur écran

- Communication systématique (« écran ! », « aide ! »…)
- Show / drop / switch selon la consigne
- Le défenseur du poseur dicte la réponse
- Reprendre son joueur après l'aide

Aides & rotations

- Aide = fermer le cercle ; aide de l'aide derrière
- Rotation pour couvrir le joueur libre
- Replacement vers le ballon
- Pas de double faute, pas de panique

REBOND & TRANSITION DÉFENSIVE

- Box-out systématique : trouver un corps, puis aller au ballon.
- Repli immédiat dès la perte de balle : protéger le cercle puis reprendre son joueur.
- La récupération déclenche la relance — la défense est au service de l'attaque.
- Volonté de jouer le rebond : c'est une attitude, pas seulement une taille.

EXIGENCE U16 : INTENSITÉ & COMMUNICATION

On attend une défense conquérante et qui parle. La pression sur le porteur, l'anticipation des lignes de passe et l'organisation des aides doivent permettre de provoquer la perte de balle et d'accélérer le jeu. L'intensité défensive se travaille à chaque séance.

7

PRÉPARATION PHYSIQUE U16

DEVENIR UN JEUNE ATHLÈTE

À U16, la croissance s'accélère et les contraintes augmentent. La préparation physique est **encadrée, progressive et préventive** — jamais une fin en soi, toujours au service du jeu et de la santé du joueur.

Motricité & coordination

École de course et de saut, dissociation segmentaire, agilité, qualité d'appuis. À intégrer à l'échauffement.

Vitesse & explosivité

Sprints courts, démarrages, changements de direction. Pliométrie d'intensité modérée et bien encadrée.

Gainage & prévention

Gainage, renforcement du tronc et des chaînes ; prévention chevilles/genoux. Travail régulier et progressif.

Filières énergétiques

Capacité à répéter des efforts intenses (intermittent). Endurance de base par le jeu.

Hygiène de vie

Sommeil, hydratation, alimentation, échauffement et récupération. Le joueur est responsabilisé.

Charge & croissance

Surveiller la charge pendant les pics de croissance ; respecter douleurs et fatigue, éviter la spécialisation précoce.

PRINCIPE DIRECTEUR

Le physique se développe le plus souvent AVEC le ballon et par le jeu. On cherche un athlète complet, disponible et durable — capable de jouer vite et longtemps, et protégé contre la blessure.

8

LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARER & STRUCTURER LA SÉANCE U16

Quelques questions incontournables

- Quelle place dans la saison ? Qu'ont-ils appris avant ?
- Quels objectifs précis (1 à 2 par séance) ? Quelle durée, quel effectif, quel matériel ?
- Quelle intensité, quel niveau d'opposition, quelle vitesse d'exécution visée ?

STRUCTURE TYPE (1H30)

PHASE	DURÉE	CONTENU
Regroupement	2 min	Présenter l'objectif de la séance
Échauffement	15 min	Échauffement neuromusculaire préventif (annexe A) + maniement de balle à 2 ballons
Fondamentaux	20 min	1c1, tir, maniement — analytique puis dynamique
Situation 1	10 min	Liée à l'objectif (ex. jeu rapide / surnombres)
Situation 2	10 min	Progressivité : opposition et vitesse croissantes
Jeu / match	+30 min	Mise en application, consignes ciblées, lecture
Bilan	3 min	Précis et concis ; finir par le positif

ATTITUDE DE L'ENTRAÎNEUR U16

- Exiger l'intensité et la justesse, tout en gardant le plaisir de jouer.
- Parler peu mais précisément ; feed-back courts, positifs et concrets.
- Responsabiliser : faire prendre des décisions, accepter le « déchet » formateur.
- Varier les rôles : tous les joueurs montent la balle, défendent, jouent à l'intérieur.

CONCLUSION

Ce cahier technique U16 prolonge et durcit volontairement le travail des catégories précédentes. Il vise une identité de jeu nationale : **agressivité par le 1c1, priorité au jeu rapide, défense collective conquérante et organisation offensive au service des joueurs.**

Dans cette catégorie, il est essentiel de :

- Faire jouer vite, sous opposition réelle, pour développer la lecture et le QI basket.
- Maintenir la polyvalence : ne pas spécialiser trop tôt sur un poste.
- Donner des responsabilités et accepter l'erreur comme étape de progrès.
- Soigner la préparation physique et la santé du jeune athlète.
- Appliquer un langage commun pour assurer la continuité vers les sélections.

LES VALEURS À DÉFENDRE

EXIGER · RESPONSABILISER · ENCOURAGER · FORMER

L'entraîneur U16 est un formateur exigeant et un éducateur. Sa mission : faire grandir des joueurs complets, intelligents et engagés, fiers de porter les couleurs de leur club et, demain, de leur pays.

A

ANNEXE A

PRÉPARATION PHYSIQUE U16

COMPLÉMENTARITÉ AVEC LE U18

À U16, on protège un corps en pleine croissance et on construit les qualités motrices. Le développement de la force et de la puissance sous charge, les dosages lourds et les batteries de tests relèvent, eux, du Cahier Technique U18.

CROISSANCE, MATURITÉ & VIGILANCE À U16

À U16 (14-15 ans), le corps se transforme vite. Beaucoup de garçons traversent ou viennent de dépasser leur pic de croissance ; la plupart des filles l'ont dépassé plus tôt. La préparation physique doit d'abord protéger un corps en construction — puis le développer.

Le pic de croissance (PHV)

Le pic de vitesse de croissance survient vers 13-14 ans chez le garçon, 11-12 ans chez la fille : jusqu'à 8-10 cm gagnés dans l'année du pic.

Deux joueurs du même âge peuvent avoir 2-3 ans d'écart de maturité biologique.

On programme sur le corps, pas sur la date de la licence.

La « phase gauche » de l'ado

Pendant le pic, les segments s'allongent plus vite que le contrôle moteur ne suit : coordination temporairement dégradée, appuis moins sûrs.

Ce n'est pas une régression, c'est un passage. On y retravaille course, saut et réception — sans chercher la performance à tout prix.

Les douleurs de croissance

Autour du pic, le genou (Osgood-Schlatter) et le talon (Sever) sont des zones sensibles.

Une douleur de genou ou de talon n'est pas une courbature : elle se signale, se dose — on ne « serre pas les dents ».

Adaptation féminine

À âge égal, les filles sont plus avancées en maturité : plus prêtes pour la force, pas plus fragiles.

Mais le risque de rupture du LCA (genou, sans contact) est nettement plus élevé : la qualité de réception et l'alignement genou-pied deviennent prioritaires.

PRINCIPE : individualiser selon la maturité, pas selon l'âge civil. Un retard de maturation n'est pas un manque de talent — c'est de la marge physique encore disponible.

ÉCHAUFFEMENT PRÉVENTIF & DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE

À U16, le physique se développe surtout AVEC le ballon et par le jeu. Deux leviers structurés s'y ajoutent : un échauffement préventif à chaque séance, et un travail athlétique fondé sur la technique du mouvement — avant toute charge.

Échauffement neuromusculaire — 15 min, chaque séance

1. Course & appuis : course avant/arrière, pas chassés, montées de genoux. Poser le pied sous le bassin, regard haut.

2. Force & gainage : gainage, fentes, pont fessier, ischio-jambiers. La chaîne postérieure protège le genou.

3. Équilibre : appui unipodal, avec déséquilibre par un partenaire. Le genou reste au-dessus du pied.

4. Pliométrie légère : petits sauts et réceptions. Atterrir en silence — le bruit signe une réception subie.

5. Spécifique : départs, freinages, changements de direction avec ballon.

Assiduité ≥ 3 séances sur 4 : c'est le facteur n°1. Un protocole irrégulier perd son bénéfice.

Le développement athlétique à U16

Motricité & coordination : priorité de la catégorie. École de course et de saut, dissociation, agilité, qualité d'appuis.

Force au poids de corps : gainage et renforcement au poids de corps ; technique parfaite à vide AVANT toute charge. Pas de charges lourdes ni de maximale à cet âge.

Pliométrie dosée : compter les contacts au sol (≈ 50-100/séance), 48-72 h entre deux séances. Les sauts du match comptent déjà dans le total.

Vitesse & agilité : sprints courts, frais, en début de séance. Le freinage se coache autant que l'accélération ; l'agilité réelle se travaille sous opposition, avec ballon.

À U16 : RENFORCER SANS CHARGER. Le renforcement se fait au poids de corps et par le jeu ; la charge additionnelle (barres, force maximale, pliométrie à haut volume) appartient à la catégorie U18. Encadré, le renforcement ne « bloque pas la croissance » — le vrai risque, c'est le travail non supervisé.

CHALEUR, HYDRATATION & GESTION DE LA CHARGE

Nos joueurs s'entraînent en chaleur et humidité élevées : la sueur s'évapore mal, la déshydratation s'installe plus vite. À cela s'ajoute un corps en croissance, qui supporte mal les hausses brutales de charge. Deux surveillances simples suffisent.

Chaleur & hydratation — 5 réflexes

Peser : sur les séances longues, avant/après. Une perte > 2 % du poids impose de se réhydrater.

Boire : bidon nominatif, pauses planifiées — pas « à la soif » : la soif arrive après la déshydratation.

Saler : électrolytes sur les grosses séances ; l'eau seule ne remplace pas le sodium perdu.

Programmer : le plus intense aux heures les moins chaudes.

Surveiller : crampes, maux de tête, confusion, arrêt de la sudation → arrêt immédiat.

Gestion de la charge — simple & gratuit

Charge = effort perçu × durée : après la séance, le joueur note son effort de 1 à 10 ; multiplié par la durée, cela donne la charge. On surveille son évolution d'une semaine à l'autre.

Bien-être en 60 s : sommeil, fatigue, courbatures, stress, humeur — chaque lundi. Une chute nette déclenche un échange, pas une sanction.

Progressivité : on augmente la charge par petits paliers. Pendant un pic de croissance, on réduit les impacts.

Douleur ≠ courbature : une douleur de genou/talon chez un jeune en croissance se signale toujours.

LE PRINCIPE DIRECTEUR : on cherche un athlète complet, disponible et durable — capable de jouer vite ET longtemps, et protégé contre la blessure. Le physique prépare et protège le jeu ; il ne s'y substitue jamais.

B

ANNEXE B

PRÉPARATION MENTALE U16

COMPLÉMENTARITÉ AVEC LE U18

À U16, on installe trois outils mentaux de base et le langage commun. La boîte à outils complète — imagerie PETTLEP, profil d'activation, refocus, entraînement sous pression — est développée dans le Cahier Technique U18.

LA PRÉPARATION MENTALE : UN ENTRAÎNEMENT, COMME LE TIR

On répète que le basket se joue « dans la tête » — mais on n'y consacre presque jamais de temps. Les habiletés mentales s'apprennent comme le tir : par la répétition, pas par un discours d'avant-match.

Ce que la prépa mentale n'est PAS

✕ **Pas de la thérapie.** Face à une vraie souffrance, on oriente vers un professionnel — on ne bricole pas.

✕ **Pas un discours d'avant-match.** Une causerie enflammée est un moment, pas un entraînement répété.

✕ **Pas réservé aux fragiles.** On n'en fait pas parce qu'un joueur va mal, mais parce que la performance sous pression s'apprend.

✕ **Pas de la « pensée positive ».** Se répéter « je vais réussir » ne fait rien. Ce qui marche : des instructions précises et des routines exécutées.

L'outil de base : la respiration

Trouver sa zone : trop mou, le joueur rate ; trop tendu, il rate aussi. Entre les deux, une zone — et elle est propre à chacun.

Le protocole : 6 respirations par minute — 5 s pour inspirer, 5 s pour expirer. Le corps redescend. C'est un effet mécanique, pas une croyance.

Avant la séance : 5 min au calme — c'est là qu'on apprend le geste.

Au lancer-franc : 1 cycle avant de recevoir le ballon. Invisible. Invisible.

Après une erreur : 1 cycle long en revenant en défense. Ça n'efface pas l'erreur — ça empêche la deuxième.

LES 4 RÈGLES : court (aucun outil ne dépasse 5 min), gratuit (une feuille et une voix suffisent), intégré (rien ne s'ajoute à la séance), répété. Un outil qui prend 20 minutes ne sera jamais fait.

LE DISCOURS INTERNE & LES ROUTINES

Deux outils simples, gratuits et parmi les mieux documentés de la préparation mentale : ce qu'un joueur se dit, et la séquence qu'il exécute avant un geste « fermé » (lancer-franc, remise en jeu).

Le discours interne instructionnel

Instructionnel > motivationnel : « coude sous le ballon » est plus efficace que « allez, tu peux le faire » — surtout sur les gestes fins comme le tir.

Dire ce qu'il faut FAIRE, jamais ce qu'il ne faut pas. « Pieds au sol » plutôt que « ne fais pas faute » : le cerveau ne traite pas la négation dans l'action rapide.

Un mot-clé par joueur : le pivot qui perd des ballons → « épaules » ; l'arrière qui tire long → « jambes ». Un seul mot, un seul geste, écrit sur la fiche.

La routine de lancer-franc — 5 temps

1. Recevoir : ballon en main, un regard au cercle.

2. Placer : les pieds sur la même marque, toujours la même.

3. Souffler : une expiration longue.

4. Dire : son mot-clé instructionnel.

5. Tirer : sans hésitation, dans le rythme.

C'est la SÉQUENCE qui compte, pas la durée. Une routine respectée rend plus régulier — et c'est le seul outil dont l'effet MONTE quand la pression monte.

À FAIRE : en début de saison, chaque joueur écrit sa routine et son mot-clé sur sa fiche. C'est la même routine nationale qu'il gardera en U18 : on installe ici un langage commun, pas un outil provisoire. L'entraîneur ne corrige plus « concentre-toi » — il rappelle le mot du joueur, ou l'étape oubliée.

OBJECTIFS DE PROGRÈS & CLIMAT MOTIVATIONNEL

Deux leviers directement dans les mains de l'entraîneur : la manière de fixer les objectifs, et le climat installé à chaque séance. Ce sont eux qui font durer les jeunes dans le basket — et qui, à terme, font les meilleurs joueurs.

Les trois étages de l'objectif

Résultat : gagner le match, être sélectionné. Aucun contrôle : dépend de l'adversaire, de l'arbitre, du hasard.

Performance : marquer X points, tenir tel pourcentage. Partiellement contrôlable.

Maîtrise / progrès : répéter un geste juste, tenir sa routine, gagner ses duels. Entièrement dans la main du joueur.

→ C'est le SEUL étage qu'on travaille à l'entraînement. « On veut le titre » n'est pas un objectif de travail : c'est un souhait.

Le climat motivationnel — le levier du coach

Valoriser le progrès et l'effort, pas seulement le résultat et le talent.

Donner des responsabilités et des choix : un joueur qui décide s'implique. On varie les rôles.

Comparer chaque joueur à lui-même, pas au voisin. Pas de classement affiché.

Accepter l'erreur comme étape : à U16, on prend des risques ; le « déchet » est formateur, pas une faute.

À U16, ON NE FORME PAS QUE DES JOUEURS : on forme des jeunes qui aiment jouer. Un climat de maîtrise garde plus de jeunes dans le jeu, réduit l'abandon — et construit, sur la durée, des joueurs plus solides sous pression.

C

ANNEXE C

LE TIR & LES FORMES DE TIR

COMPLÉMENTARITÉ AVEC LE U18

À U16, on construit une gestuelle propre et on élargit le répertoire de tir. Les normes chiffrées de réussite, les optima de trajectoire et la programmation détaillée du tir figurent dans le Cahier Technique U18.

LA MÉCANIQUE DU TIR & L'ARC

À U16, on consolide une gestuelle propre avant de l'éloigner. Une base simple — le repère BEEF — et deux consignes d'arc suffisent à corriger la majorité des tirs.

Le repère BEEF

B — Balance / appuis : pieds équilibrés, orientés au cercle ; le tir part des jambes, pas des bras.

E — Eyes / regard : fixer une cible précise (le fond du cercle) avant et pendant le tir.

E — Elbow / coude : coude sous le ballon, aligné vers le panier — pas ouvert sur le côté.

F — Follow-through : poignet cassé, doigts vers le sol ; on « tient » la fin du geste une seconde.

L'arc : plus haut, viser le fond

Un tir trop tendu traverse un cercle qui paraît beaucoup plus petit : il pardonne moins l'erreur. L'arc n'est pas une coquetterie — il agrandit la cible.

Deux consignes, aucune théorie : « le sommet du ballon au-dessus du panneau » et « vise le fond du cercle ».

Test simple : un partenaire tend le bras à 1,5 m devant le tireur ; le ballon doit passer au-dessus de sa main.

LA DISTANCE SUIT LA FORCE, JAMAIS L'INVERSE. Un joueur qui n'a pas encore la force de tirer à 3 points compense en cassant sa mécanique (il descend le ballon, ouvre le coude, pousse des épaules) — et installe à 15 ans un défaut qu'il devra défaire à 20. On rapproche, on solidifie la gestuelle, puis on éloigne progressivement.

LES FORMES DE TIR À TRAVAILLER EN U16

Le match ne demande pas « un » tir, mais une famille de tirs. En U16, on élargit le répertoire — toujours en gardant la même mécanique de base (BEEF).

Finitions au cercle

Lay-up, power (2 appuis), main faible, layback, crochet. Le Mikan drill, exigeant, travaille les deux mains, les appuis et le toucher.

Un joueur qui ne finit que d'un côté est défendu sur une moitié de terrain.

Le floater

Petit tir en suspension par-dessus l'aide intérieure, quand le lay-up est fermé.

C'est le tir qui débloque la pénétration face à un intérieur plus grand.

Catch & shoot

Réception pieds déjà prêts, épaules au cercle, tir dans le rythme. La préparation des appuis précède la passe.

Tir en sortie de dribble

Arrêt équilibré (stop-tir) après changement de rythme, main forte ET main faible.

Tir en sortie d'écran

Réception en mouvement, appuis posés vers le cercle, lecture de l'aide avant de décider.

Mi-distance

Le tir le plus abandonné du basket moderne — et celui qui débloque le jeu quand la ligne à 3 points est fermée.

SÉLECTION DE TIR : un tir ouvert, pieds préparés, dans le rythme vaut mieux que trois tirs forcés. Bien choisir son tir est une compétence de lecture, pas seulement d'adresse.

LANCER-FRANC, RÉPÉTITION & MESURE

Le lancer-franc est le tir le plus rentable : sans défenseur, sans horloge, toujours à la même distance. C'est aussi celui qui se travaille le mieux à coût zéro — à condition de le mesurer.

Le lancer-franc — 4 leviers

La routine avant la technique : séquence fixe en 5 temps (annexe B), écrite, jamais modifiée.

Le regard (« quiet eye ») : fixer un point précis du cercle ≥ 1 seconde avant de déclencher.

La fatigue : placer les lancers APRÈS l'effort, jambes lourdes — comme en match, jamais frais en début de séance.

La pression : « 2 lancers pour finir », essai unique, sous le regard du groupe.

Répéter & organiser

Blocs puis varié : la répétition en blocs installe une gestuelle neuve ; une fois le geste stable, on varie distance, spots et enchaînements — parce que le match, lui, est aléatoire.

Organiser en paires : un tire, un rebondit — cela double le volume sans allonger la séance. Aller chercher son propre rebond fait perdre la moitié du temps de tir.

Tir = 20 % du temps : mesurer une fois le vrai volume d'un joueur suffit à voir le gaspillage.

LA GRILLE DE TIRS — SE COMPARER À SOI. On l'introduit dès le U16 : quelques spots + le lancer-franc, séries de 10 tirs, refaites à l'identique à chaque cycle (la grille complète à photocopier est fournie dans le Cahier Technique U18). Elle révèle ce qu'un pourcentage global cache : l'asymétrie droite/gauche, l'écart lancer-franc / 3 points. Le joueur ne « rate » pas un test — il progresse, ou non.

D

ANNEXE D

REGARDS CROISÉS LITUANIE & SERBIE

MODE D'EMPLOI

Deux des meilleures écoles de formation au monde, rapportées à la réalité d'une catégorie U16 camerounaise. Non pas des modèles à copier, mais des principes de formation à adapter.

CE QUE NOUS ENSEIGNENT LES ÉCOLES LITUANIENNE & SERBE

La Lituanie (moins de 3 millions d'habitants) et la Serbie forment, année après année, des joueurs de tout premier plan. Au-delà des moyens, leur réussite tient à des principes de formation transférables — et largement compatibles avec notre cahier U16.

Technique → répétition → intensité

École serbe (N. Trunić) : la vitesse est la 3e étape, jamais la 1re. On construit le geste juste, on le répète, puis on l'accélère.

Défense : des règles / Attaque : des principes

En défense, des règles strictes, sans excuse. En attaque, des principes à l'intérieur desquels le joueur lit et réagit.

Aimer le jeu d'abord

École lituanienne : avant les systèmes, on installe le plaisir, l'envie d'apprendre et le QI basket. La tactique vient sur une base technique acquise.

Former avant de gagner

Le développement prime sur le résultat à 15 ans. On accepte de perdre en apprenant — et on progresse plus vite sur la durée.

Polyvalence, spécialisation tardive

Chaque joueur doit couvrir plusieurs postes ; on ne spécialise pas avant la fin de la formation (U18). Un intérieur qui dribble et passe devient meilleur.

La maturité avant l'âge civil

Camps, plans et évaluations tiennent compte de la maturité biologique, pas seulement de la date de naissance (voir annexe A).

LE POINT COMMUN : ces systèmes ne cherchent pas à gagner à 14 ans — ils forment des joueurs intelligents, complets et durables. C'est exactement l'ambition de ce cahier U16.

TRADUCTIONS CONCRÈTES POUR LA FECABASKET

Ces principes ne valent que traduits en décisions simples, applicables dès la prochaine saison — et sans moyens supplémentaires.

La règle de participation

Inspirée du système serbe : imposer qu'un minimum de joueurs différents jouent chaque quart-temps. On forme un groupe entier — on ne joue pas à sept.

Retarder la complexité

Priorité au 1c1, au jeu rapide et à la lecture avant les systèmes figés et la zone. La contrainte force le fondamental (déjà notre choix).

Évaluer la formation, pas que le score

Mesurer le progrès individuel — grille de tirs, duels gagnés, décisions justes — pas seulement le résultat du week-end.

Le questionnement guidé

Plutôt que tout dicter : « Bon tir ? Meilleure solution ? ». Le joueur qui comprend progresse plus vite que celui qui obéit.

Le carnet du joueur

Comme dans les camps lituaniens et serbes : un suivi individuel (objectifs, maturité, charge, adresse) qui suit le jeune d'année en année.

Chercher l'exposition

Multiplier les confrontations exigeantes — tournois, sélections régionales, brassages. C'est le meilleur accélérateur de progrès.

À RETENIR : nous n'avons ni le même nombre de licenciés ni les mêmes infrastructures — mais ces principes-là ne coûtent rien. Ils relèvent de la décision de l'entraîneur et du club, pas du budget. Chaque levier est approfondi dans les pages suivantes.

LEVIER 1 — LA RÈGLE DE PARTICIPATION

En Serbie, une règle impose de faire jouer un large effectif dès les premières périodes : on forme un groupe, on ne gagne pas à sept. À U16, faire jouer, c'est former — un joueur assis sur le banc ne progresse pas.

Pourquoi, chez nous ?

Trop souvent, l'équipe U16 tourne à 6-7 joueurs pour gagner le week-end ; les autres regardent.

Un joueur qui ne joue pas ne progresse pas — et souvent, il abandonne.

Nos effectifs sont inégaux d'un club à l'autre : la règle protège la formation partout.

La règle proposée (U16)

Sur 4 quarts-temps, au moins 10 joueurs différents entrent en jeu.

Aucun joueur ne dispute les 4 quarts-temps : chacun s'assoit au moins une fois.

Viser 2 quarts-temps par joueur, 1 au minimum ; personne à zéro.

L'entraîneur prépare sa rotation AVANT le match, pas à l'instinct.

SCHÉMA — ROTATION GARANTIE

N°	Q1	Q2	Q3	Q4	Tot
4	●	●	·	·	2
5	●	·	●	·	2
6	●	·	●	·	2
7	●	·	·	●	2
8	●	·	·	●	2
9	·	●	●	·	2
10	·	●	·	●	2
11	·	●	·	●	2
12	·	●	·	·	1
13	·	·	●	·	1
14	·	·	●	·	1
15	·	·	·	●	1

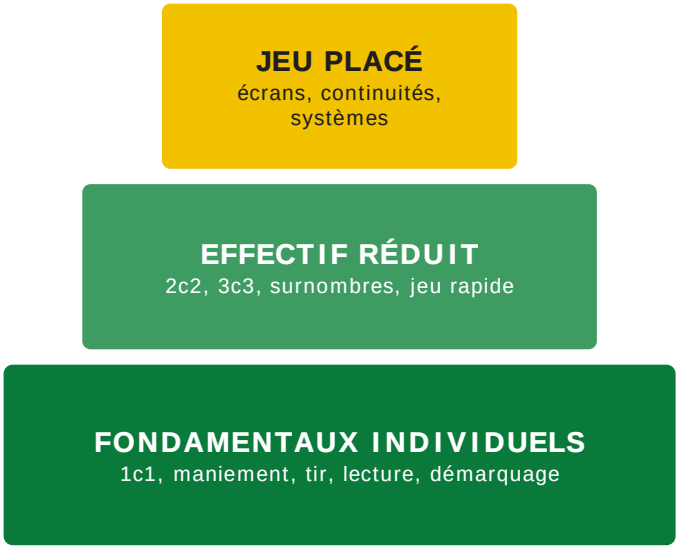
● sur le terrain · chaque colonne = 5 joueurs · chaque joueur : 1 à 2 quarts.

L'IDÉE : à U16, la feuille de match est un outil de formation, pas seulement de résultat. Faire jouer douze joueurs un peu, c'est en former douze — en faire jouer sept beaucoup, c'est en former sept et en perdre cinq.

LEVIER 2 — RETARDER LA COMPLEXITÉ

En Serbie comme en Lituanie, on limite très tôt la zone, le pressing systématique et les systèmes figés : la contrainte oblige à travailler le fondamental. On gagne un match de jeunes avec une zone ; on ne forme pas un joueur avec.

SCHÉMA — L'ORDRE DE CONSTRUCTION



On ne monte d'un étage qu'une fois l'étage du dessous acquis.

ON PRIORISE	ON RETARDE
Défense individuelle	Zone systématique
1c1, duels, lecture	Systèmes appris par cœur
Jeu rapide, surnombres	Pressing permanent tout-terrain
Réagir à ce qu'on voit	Exécuter sans comprendre

Pourquoi chez nous

En championnat de jeunes, la zone et le pressing gagnent des matchs — et masquent les lacunes. À U16, on choisit de former : la défense individuelle d'abord, la zone viendra plus tard.

LA CONTRAINTE FORME. Limiter la zone en U16 n'est pas un handicap : c'est ce qui force le joueur à défendre son duel et le collectif à s'organiser réellement. On gagne moins vite, on forme beaucoup mieux.

LEVIER 3 — ÉVALUER LA FORMATION, PAS QUE LE SCORE

Le score dit qui a gagné samedi ; il ne dit pas qui progresse. Les grandes écoles évaluent le développement individuel — décisions, duels, attitude — et s'y tiennent, même quand l'équipe perd.

FICHE D'ÉVALUATION FORMATION (à photocopier — 1 = faible … 5 = excellent)

INDICATEUR	CE QU'ON OBSERVE	1	2	3	4	5
Duels (1c1)	Gagne-t-il ses duels, des deux côtés ?					
Décisions	Bon choix : passe / tir / dribble ?					
Balles perdues	Pertes évitables par précipitation ?					
Consignes	Applique-t-il le plan de jeu ?					
Effort & attitude	Intensité, repli, encouragements ?					
Progrès du cycle	Avance-t-il sur SON objectif ?					

Comment, sans statisticien

Une fiche par joueur, notée à l'œil de 1 à 5, après le match ou en fin de cycle. Ni vidéo ni moyens : le regard entraîné suffit.

Ce qu'on en fait

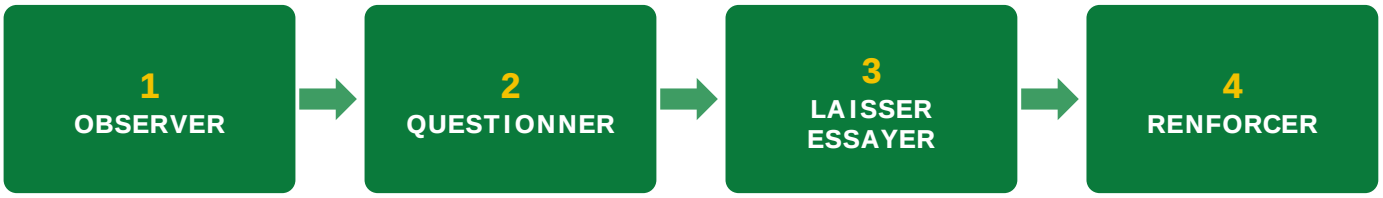
On garde la fiche d'un cycle à l'autre. C'est la courbe individuelle qui compte — pas la note d'un jour, ni le résultat du week-end.

LE PRINCIPE : un joueur ne « rate » pas un match — il progresse ou non sur SES indicateurs. Une équipe peut perdre et bien se former : c'est cela qu'on regarde en U16.

LEVIER 4 — LE QUESTIONNEMENT GUIDÉ

L'école serbe (N. Trunić) et l'école lituanienne forment des joueurs qui comprennent, pas qui obéissent. On remplace une partie des consignes par des questions : le joueur trouve, retient mieux, et décide seul en match.

SCHÉMA — LE CYCLE DU QUESTIONNEMENT



voir l'erreur, sans couper le jeu

poser UNE question courte

le joueur corrige lui-même

valider ce qui a marché

↺ le cycle se répète à chaque séance — on questionne environ 1 fois sur 3, pas en continu.

BANQUE DE QUESTIONS

SITUATION	QUESTION À POSER
Après un tir forcé	« C'était le meilleur tir possible ? »
Un surnombre non exploité	« Où était le joueur libre ? »
Balle perdue en dribble	« Fallait-il dribbler, ou passer plus tôt ? »
Défenseur battu	« Tu l'as poussé vers ton aide, ou vers le cercle ? »
Contre-attaque mal finie	« On courait pour tirer, ou pour un panier facile ? »

POURQUOI CHEZ NOUS : avec des groupes nombreux et un encadrement parfois limité, former des joueurs qui comprennent, c'est former des joueurs qui jouent juste même sans coach à l'oreille. Le joueur qui a trouvé la réponse la retient bien mieux que celui à qui on l'a dictée.

LEVIER 5 — LE CARNET DU JOUEUR (À PHOTOCOPIER)

Une page par joueur, mise à jour trois fois par saison. Elle relie tout le cahier : maturité (annexe A), mental (annexe B), tir (annexe C) et décisions (levier 3). Coût : une feuille.

IDENTITÉ			
Nom & prénom		Poste(s)	
Club / Région		Né(e) le	

MATURITÉ & CROISSANCE (annexe A)					
Taille (cm)		Taille assis (cm)		Masse (kg)	
Maturity offset		Douleur signalée (genou / talon)			

OBJECTIF DU CYCLE (maîtrise — annexe B)			
Objectif			
Mot-clé mental (B)		Routine LF revue	☐ oui ☐ non

ADRESSE — GRILLE DE TIRS (annexe C)					
Lancers-francs	/20	Tirs extérieurs	___/___	Spot faible	

CHARGE, BIEN-ÊTRE & DÉCISION (annexe A & levier 3)					
RPE moyen	/10	Bien-être	/25	Décision & attitude	/5

BILAN DE L'ENTRAÎNEUR

À FAIRE : 3 mises à jour par saison (début, milieu, fin) — comme la grille de tirs et les mesures de maturité. La feuille suit le jeune d'année en année.

LEVIER 6 — CHERCHER L'EXPOSITION

On progresse au contact du meilleur. La géographie et les moyens limitent les confrontations : il faut donc les organiser volontairement. Chaque marche gravie tire le joueur vers le haut.

SCHÉMA — LA FILIÈRE D'EXPOSITION



Pourquoi ça compte

Un joueur qui n'affronte que son championnat local plafonne. Chaque marche — plateau, sélection, tournoi — tire le niveau vers le haut.

Leviers à coût maîtrisé

Mutualiser le transport : plateaux le week-end regroupant plusieurs clubs sur un site.

Jumeler des clubs de régions voisines pour des matchs réguliers.

S'appuyer sur le sport scolaire : une 2e filière de matchs.

Fixer un minimum de matchs par saison — et s'y tenir.

Présenter les meilleurs aux sélections régionales et aux camps continentaux.

LA GÉOGRAPHIE N'EST PAS UNE FATALITÉ. À défaut de moyens, on organise la confrontation : un plateau régional coûte peu et vaut dix entraînements. Le Cameroun revient sur la scène continentale U16/U18 — c'est là que se jugera, demain, la qualité de notre formation.

SOURCES & RÉFÉRENCES

Ce cahier s'inscrit dans la collection technique de la FECABASKET et s'appuie sur les travaux ci-dessous. Les repères chiffrés des annexes — maturité, échauffement préventif, charge d'entraînement, routines de tir — en sont issus.

LA COLLECTION TECHNIQUE FECABASKET

- Cahier Technique U7 – U10 (mini-basket) — Direction Technique Nationale, FECABASKET, 2027.
- Cahier Technique U13 — Direction Technique Nationale, FECABASKET, 2027.
- Cahier Technique U16 (le présent volume) — Direction Technique Nationale, FECABASKET, 2027.
- Cahier Technique U18 — à paraître.

TRAVAUX CITÉS DANS LES ANNEXES

- Mirwald R. L., Baxter-Jones A. D. G., Bailey D. A., Beunen G. P. (2002). « An assessment of maturity from anthropometric measurements ». Medicine & Science in Sports & Exercise, 34(4), 689-694. → annexe A, maturité et pic de croissance.
- Soligard T. et coll. (2010). « Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football ». British Journal of Sports Medicine, 44(11), 787-793. → annexe A, assiduité à l'échauffement préventif.
- Foster C. et coll. (2001). « A new approach to monitoring exercise training ». Journal of Strength and Conditioning Research, 15(1), 109-115. → annexe A, charge = effort perçu (RPE) × durée.
- Holmes P. S., Collins D. J. (2001). « The PETTLEP approach to motor imagery ». Journal of Applied Sport Psychology, 13(1), 60-83. → annexe B, imagerie mentale.
- Vickers J. N. (1996). « Control of visual attention during the basketball free throw ». The American Journal of Sports Medicine, 24(6 suppl.), S93-S97. → annexe C, le regard (« quiet eye »).
- Trunić N., université Singidunum (Belgrade) — travaux sur la formation du jeune joueur en Serbie. → annexe D, l'école serbe.
- FIBA — règlements et compétitions de jeunes (Championnat d'Afrique FIBA U16). → annexe D et conclusion.

Les valeurs indiquées dans les annexes A à D sont des repères de terrain issus de ces travaux. Elles ne remplacent ni l'avis d'un médecin, ni celui d'un préparateur physique diplômé.

LEXIQUE

Les termes anglais et les sigles employés dans ce cahier, avec la page où chacun est utilisé. Un entraîneur qui ne connaît pas un mot ne peut pas le faire comprendre à ses joueurs : ce lexique est fait pour être photocopié et gardé avec le carnet du joueur.

backdoor Démarquage : couper dans le dos du défenseur qui conteste la ligne de passe. *p. 19*

BEEF Repère du tir : Balance (équilibre) · Eyes (regard) · Elbow (coude) · Follow-through (accompagnement). *p. 39*

box-out Écran de rebond : se placer entre son adversaire et le cercle avant d'aller capter la balle. *p. 7*

catch & shoot Tir pris immédiatement à la réception, sans dribble. *p. 40*

curl Démarquage : contourner l'écran par-devant en s'enroulant vers le cercle. *p. 19*

drop Défense sur écran : le défenseur du poseur recule sous l'écran et protège le cercle. *p. 22*

flare Démarquage : s'écarter vers l'extérieur pour recevoir, à l'opposé de la coupe. *p. 19*

floater Tir poussé haut par-dessus l'aide, entre la raquette et la ligne des lancers-francs. *p. 22*

follow-through Accompagnement : poignet cassé et main tenue vers le cercle après le lâcher. *p. 39*

kick-out Passe du pénétrant vers un partenaire écarté à 3 points. *p. 21*

lay-up Tir en course, main sous la balle, déposé au panier en montant le genou. *p. 40*

layback Tir en course déposé en arrière du cercle, de l'autre côté de la planche. *p. 40*

mismatch Décalage de gabarit ou de vitesse créé par un changement défensif ; se joue tout de suite. *p. 22*

NPB / PB Non-porteur de balle / porteur de balle. *p. 10*

PHV Peak height velocity : le pic de croissance, moment de la poussée la plus rapide. *p. 30*

pick and roll Écran posé sur le porteur, suivi de la plongée du poseur vers le cercle. *p. 21*

pop Le poseur d'écran s'écarte vers l'extérieur après l'écran, pour le tir. *p. 22*

power Tir en course pris sur appuis simultanés, au contact, dans la raquette. *p. 40*

push-up Tir en course de base : lâcher haut, à une main. *p. 40*

quiet eye Fixation du regard sur la cible juste avant le tir, tenue jusqu'au lâcher. *p. 41*

RMJ Remise en jeu. *p. 10*

roll Plongée du poseur vers le cercle, épaule vers le panier, cible large. *p. 22*

RPE Effort perçu noté de 1 à 10 par le joueur. Charge de séance = RPE × durée en minutes. *p. 32*

setup Mise en place : le porteur attend l'écran et change de rythme avant de l'utiliser. *p. 22*

short corner Zone basse sur le côté de la raquette, entre la ligne de fond et le prolongement des lancers-francs. *p. 21*

short roll Le poseur interrompt sa plongée à mi-chemin pour recevoir et redistribuer quand l'aide monte. *p. 22*

show Défense sur écran : le défenseur du poseur monte au contact du porteur, puis récupère son joueur. *p. 22*

skip Passe longue par-dessus la défense, d'un côté du terrain à l'opposé. *p. 22*

spacing Écartement des joueurs sans ballon. Sans lui, ni pénétration ni passe ne sont possibles. *p. 22*

stop-tir Arrêt en un ou deux temps après le dribble, pour tirer dans l'équilibre. *p. 40*

switch Défense sur écran : les deux défenseurs échangent d'adversaire. *p. 22*

U16 — LES 10 POINTS À RETENIR

Synthèse du cahier technique U16 — sur le terrain comme dans les annexes. Quatre repères de jeu, puis six repères de formation du jeune athlète, du mental et du tir.

1 — Jouer vite
Le jeu rapide et la transition sont la priorité n°1, à chaque possession.

2 — Gagner son duel
Agressivité par le 1c1 : attaquer le cercle, finir avec contact, lire l'aide.

3 — Défendre en conquérant
Défense qui parle, aides et rotations, box-out ; la récupération lance l'attaque.

4 — Rester polyvalent
Tous les joueurs à tous les postes ; ne pas spécialiser trop tôt.

5 — Protéger le corps qui grandit
Individualiser selon la maturité ; une douleur de genou ou de talon se signale.

6 — Construire l'athlète par le jeu
Motricité, poids de corps, échauffement préventif ; la charge lourde attendra le U18.

7 — Installer les outils mentaux
Respiration, discours interne instructionnel, routine de tir : dès maintenant.

8 — Créer un climat de maîtrise
Valoriser le progrès et l'effort ; accepter le « déchet » formateur.

9 — Bâtir un tir propre
Mécanique (BEEF) et arc d'abord ; la distance suit la force ; élargir les formes de tir.

10 — Mesurer pour progresser
Lancer-franc, grille de tirs, charge : chacun se compare à lui-même.

EXIGER · RESPONSABILISER · ENCOURAGER · FORMER