CAHIER TECHNIQUE

U7 – U10

MINI-BASKET
LE JEU, LE PLAISIR, LA MOTRICITÉ

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE
FÉDÉRATION CAMEROUNAISE DE BASKETBALL
Louis TSOUNGUI

Édition 2027 • Cameroun

MOT DU PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION

« Tous les pays qui réussissent ont des bases techniques nationales communes, quel que soit leur club.
La réponse qui m'a systématiquement été donnée : tous les clubs se basent sur un référentiel national. »

Ce constat, fait sur les terrains du monde entier, est à l'origine de ce cahier. Là où une fédération dispose d'un référentiel partagé, les jeunes joueurs arrivent en sélection avec les mêmes fondations. Là où il n'en existe pas, chaque club invente sa propre méthode — et le travail est à refaire à chaque étape.

Ce document est la version fédérale d'un travail né en ligue régionale : **le Cahier technique U7–U10 de la LBC, publié en 2023 sous la direction de M. TSOUNGUI.** La Direction Technique Nationale l'a repris, mis à la forme des Cahiers Techniques nationaux et actualisé au regard des recommandations internationales les plus récentes.

Le mini-basket n'est pas une catégorie d'attente avant le « vrai » basket. **C'est là que tout se décide : le goût du jeu, la motricité, le rapport au ballon, le rapport aux autres.** Un enfant qui s'ennuie à 7 ans ne deviendra pas un joueur à 18.

Des stages pratiques accompagneront la diffusion de ce cahier. Plus nos formateurs seront formés, plus nos joueurs seront compétents.

La Direction Technique Nationale FECABASKET
Louis Tsoungui

SOMMAIRE

- • Préambule
- • Le cahier en 10 règles — à afficher au gymnase
- 1 Impact de l'entraînement sur les U7 – U10
- 2 Objectifs par catégorie
- 3 La séance d'entraînement
- 4 Aménagement des règles du jeu
- 5 Code de conduite
- 6 Exemple de planification U10
- 7 Contenus U7 – U10
- 8 Les exercices
- 9 Annexes & mises à jour 2026
- • Conclusion

PRÉAMBULE

Ce cahier est une synthèse qui a pour seul but de proposer un référentiel commun des objectifs incontournables en U7 et U10, de sorte que nous ayons les mêmes repères par catégorie — mais aussi des exercices basiques de référence pour travailler des points particuliers.

Harmoniser

Les mêmes repères par catégorie, du club le plus modeste à la sélection nationale.

Outiller

Une ligne directrice pour la séance, et des exercices de référence prêts à l'emploi.

Connaître l'enfant

Mieux connaître le public que l'on entraîne : ce qu'il peut faire, et ce qu'il ne peut pas encore.

Former les formateurs

Plus nous sommes formés, plus nos joueurs seront compétents.

LA PHRASE QUI RÉSUME TOUT LE DOCUMENT

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

D'où vient ce document

Il reprend l'intégralité du Cahier technique U7–U10 de la LBC, publié en 2023 — contenus, tableaux, règles, code de conduite et exercices. Trois ajouts seulement : la forme du Cahier Technique U18, une section « Mises à jour 2026 » confrontant les recommandations de la FIBA, de USA Basketball et de la FFBB, et des encadrés jaunes signalant, au fil des pages, les points où l'état de l'activité a évolué depuis 2023.

COMMENT LIRE LES ENCADRÉS JAUNES

Un encadré « MISE À JOUR 2026 » ne contredit pas le texte : il le complète, en indiquant sa source. Le texte d'origine reste la référence de la Ligue.

LE CAHIER EN 10 RÈGLES

À PHOTOCOPIER ET À AFFICHER AU GYMNASE

1	**Un ballon par enfant.** Sans cela, l'enfant attend son tour — et un enfant qui attend n'apprend pas.	5C
2	**Un tiers de la séance en match.** 20 minutes minimum sur 60. Ce n'est pas la récompense de fin de séance : c'est le cœur du dispositif.	3B
3	**Apprendre en jouant, jamais apprendre pour jouer.** Toute situation doit avoir du sens et ressembler au jeu.	1A
4	**Des situations de 5 à 7 minutes.** Au-delà, l'enfant décroche — quel que soit l'exercice.	1C
5	**Parler peu.** Une consigne, une démonstration, on joue. Feed-back courts et positifs.	3A
6	**Défense individuelle obligatoire.** Pas de zone, pas de prise à deux, pas d'écran. Les trois référentiels internationaux sont d'accord.	4G
7	**Tout le monde joue.** Quels que soient le niveau, l'expérience ou la morphologie. Un enfant qui se déplace pour ne pas jouer, c'est un enfant perdu.	Concl.
8	**Chaque enfant tire son lancer-franc.** En fin de mi-temps et en fin de séance. C'est là que se joue l'écart de 17 points avec l'Europe.	3B
9	**Finir par le positif.** Le bilan dure 2 minutes et se termine bien. C'est le dernier souvenir que l'enfant emporte.	3A
10	**Le formateur est un éducateur, pas un juge.** Il ne hurle pas, il n'humilie pas, il ne punit pas systématiquement. Il montre.	5A

La colonne de droite renvoie à la page du cahier qui développe la règle.

1

IMPACT DE L'ENTRAÎNEMENT SUR LES U7 – U10

1A — QUELS ENTRAÎNEMENTS POUR QUELS APPRENTISSAGES ?

APPRENTISSAGES MOTEURS

À cet âge, l'enfant tire sa motivation dans le jeu et le plaisir qu'il lui apporte : alors faisons-le jouer le plus souvent possible à l'entraînement ! Toutefois, pour que ce jeu soit source de progrès, organisons-le — mais sachons être patients, sachons laisser de côté nos désirs d'apporter trop vite des solutions que l'enfant doit d'abord identifier en les expérimentant, en tâtonnant, et en se trompant souvent.

1

Du « mon ballon pour moi » au ballon partagé

Il s'agit pour l'entraîneur d'aider l'enfant à passer d'un stade égocentrique à un jeu collectif dans lequel le ballon doit être partagé. Gardons cet aspect collectif à l'esprit, même s'il est bien plus facile de mettre en place des jeux à visée technique individuelle (dribbler, passer, shooter).

2

Le domaine spatio-temporel

Au-delà de l'aspect moteur et social, cette période est particulièrement propice au développement du domaine spatio-temporel.

3

Le « stock moteur »

Plus l'enfant est jeune, plus son stock moteur est pauvre — et donc moins il a de réponses possibles à une situation. **D'où beaucoup de bienveillance**, par exemple, sur les arrêts.

4

L'intention conditionne l'apprentissage

Les apprentissages ne sont durables que s'il y a intention : un enfant volontaire et actif. Il faut donc créer des situations motivantes.

MISE À JOUR 2026

La littérature actuelle range ces principes sous le terme de « littératie physique ». Le stade concerné (garçons 6-9 ans, filles 5-8 ans) y est appelé « FUNdamentals » : son objectif est le développement des quatre capacités de base — agilité, équilibre, coordination, vitesse — par le JEU. Deux points confirment le texte ci-dessus : la période critique de développement des habiletés motrices fondamentales se situe entre 3 et 6 ans ; et l'apprentissage se fait par une combinaison de jeu libre et d'enseignement de qualité, jamais par l'un sans l'autre.

LA RÈGLE D'OR

« Il est impératif d'apprendre en jouant et non d'apprendre pour jouer. »

1B — QUE PEUT-ON DEMANDER EN U7 ET U10 ?

MOINS DE 5 ANS

- Il veut agir et ne pas attendre : diminuer au maximum les files d'attente et les moments non joués.
- Il agit et contrôle après coup.
- Il est incapable d'intégrer des informations visuelles au cours de son mouvement.
- Il n'est capable de faire qu'une seule tâche à la fois.
- Il ne possède pas ou peu la notion d'équipe.

5 ANS — L'IMITATION

- Il intègre mieux les démonstrations et développe ses habiletés grâce à la répétition.
- Il commence à intégrer des informations en cours d'action, mais l'action reste instable.

6 ANS

- Il développe l'équilibre.
- Il peut réaliser des mouvements plus précis s'ils sont prévus et démontrés à l'avance.
- Il commence à contrôler la prise d'information, la planification, l'exécution.

8 ET 9 ANS

- On entre dans la motricité sportive : les gestes deviennent de plus en plus précis, le temps de réaction plus rapide.

CE QU'IL FAUT RETENIR ENTRE 5 ET 7 ANS

- Proposer des situations motivantes et ludiques : **le plaisir d'abord.**
- Multiplier les possibilités d'agir.
- Proposer des situations ouvertes : autonomie, choix.
- Laisser du temps à l'enfant pour découvrir et trouver les réponses.

C'est une période de grandes possibilités d'apprentissages moteurs : il faut donc en tenir compte pour favoriser des acquisitions motrices variées.

MISE À JOUR 2026

USA Basketball et la NBA convergent avec ces repères : défense individuelle seule et prise à deux interdite de 7 à 11 ans, interdiction pour les 7-8 ans de subtiliser le ballon au dribbleur — exactement la règle U7 de ce cahier.

1C — POINT DE VUE SUR LES RYTHMES BIOLOGIQUES

Le cahier de 2023 propose les repères suivants, issus de la chronopsychologie scolaire :

16 h – 19 h	La mémoire à long terme est favorisée sur ce créneau.
2 min 30	Temps de vigilance continue chez un enfant de 6 ans.
Le lundi	Le plus mauvais jour de la semaine.
1re semaine	La semaine qui suit les vacances est difficile.
60 min	Une séance active de 60 minutes est suffisante chez les plus jeunes.
5 à 7 min	Durée d'une situation (exercice).
2 à 2 min 30	Repos entre deux situations — en profiter pour faire le bilan de la précédente.

MISE À JOUR 2026

Prudence sur les trois premiers repères. Les créneaux horaires, le « plus mauvais jour » et la durée de vigilance chiffrée proviennent de travaux de chronopsychologie scolaire menés en France, en contexte scolaire tempéré. Ils sont débattus dans la littérature et n'ont, à notre connaissance, jamais été validés sur des enfants camerounais, dont le rythme scolaire, le climat et les horaires d'entraînement diffèrent. Ce que ces repères disent d'utile et de solide, en revanche : un jeune enfant ne tient pas longtemps son attention, il faut donc des situations courtes, nombreuses et variées, et éviter les longues explications. Ce principe-là est incontesté. Les valeurs précises, elles, sont à considérer comme des ordres de grandeur — pas comme des mesures.

CE QUE LE STAFF EN FAIT CONCRÈTEMENT

- Des situations de 5 à 7 minutes, pas plus. Au-delà, l'enfant décroche — quel que soit l'exercice.
- Parler peu. Une consigne, une démonstration, on joue.
- Le bilan se fait pendant la pause eau, pas en arrêtant le jeu.

Source : Cahier technique U7–U10, LBC, 2023 (repères issus de la chronopsychologie scolaire).

1D — CAPACITÉS ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Capacité : être capable de…
Compétence : savoir réaliser un geste particulier en sachant pourquoi on le fait et comment on s'y prend.

CE QUI DOIT GUIDER NOTRE DÉMARCHE

- Le jeu et le plaisir sont le travail de l'enfant.
- La motivation est essentielle.
- Il faut permettre d'apprendre en jouant, et non apprendre pour jouer.
- Toute situation (exercice) doit avoir du sens.
- Construire une succession d'entraînements, ce n'est pas mettre bout à bout des exercices de plus en plus difficiles : c'est créer une cohérence en vue d'objectifs précis.
- Ne pas privilégier la technique individuelle au détriment de la technique collective — sauf pour la maîtrise du ballon (manipulation et dribbles).

LES TROIS GRANDS OBJECTIFS DE SORTIE

U7

- Être capable de traverser collectivement le terrain
- Être capable de marquer sans opposition
- Être capable de savoir utiliser le dribble à bon escient

U10

- Être capable de créer individuellement et collectivement des déséquilibres offensifs
- Être capable de dribbler sans regarder la balle et marquer régulièrement avec une faible opposition
- Être capable de tenir des duels défensifs

2

OBJECTIFS PAR CATÉGORIE

2A — OBJECTIFS U7

Ce que l'enfant doit être capable de faire à sa sortie de la catégorie U7.

DOMAINE	OBJECTIF	OBJECTIF
COURIR	En suivant un itinéraire	Et s'arrêter en équilibre
	Et attraper la balle	Et s'arrêter en respectant un signal
RÉAGIR	À un signal de départ (auditif, visuel)	—
DRIBBLER	Sur place, main gauche + main droite	Et s'arrêter en équilibre
	En changeant de main sur place	S'arrêter en équilibre + dribble
	En prenant un objet au sol	En respectant un parcours
PASSER	Au sol	Lancer en l'air et attraper
	Directement	—
ATTRAPER	Recevoir une passe courte	Recevoir une passe haute
SAUTER	Sauter haut verticalement	—
PASSER EN MOUVEMENT	Passer et se déplacer	Recevoir, passer et se déplacer
TIRER	Tirer à l'arrêt	Tirer en course, même si « marcher »
VISION DE JEU & ESPACE	Passer et se déplacer vers le panier adverse	Se démarquer dans le champ de vision du partenaire
RÔLES SOCIAUX	Comprendre et respecter les règles	Organiser • Arbitrer

LA TOLÉRANCE SUR LE « MARCHER » N'EST PAS UNE FAIBLESSE

Elle est inscrite dans l'objectif lui-même : « tirer en course, même si marcher ». Un enfant dont le stock moteur est encore pauvre n'a pas assez de réponses disponibles pour gérer à la fois la course, le ballon, la cible et la règle. Sanctionner le marcher à cet âge, c'est sanctionner un enfant pour quelque chose qu'il ne peut pas encore faire.

MISE À JOUR 2026

Ces objectifs restent entièrement valides. Un seul point mérite d'être ajouté à la lumière des recommandations FIBA actuelles : si la hauteur du panier ne peut pas être abaissée, **la FIBA suggère d'accorder des points pour les tirs qui touchent le cercle, la planche ou le filet.** Cette adaptation, gratuite, transforme un objectif inatteignable (« marquer » à 2,60 m avec un ballon trop lourd) en objectif atteignable — et préserve la gestuelle, qui se déforme dès que l'enfant doit lancer trop fort pour atteindre la cible.

2B — OBJECTIFS U10

Ce que l'enfant doit être capable de faire à sa sortie de la catégorie U10.

DOMAINE	OBJECTIF	OBJECTIF
ATTITUDES OFFENSIVES	Arrêt / pivoter / changement de direction	Maîtriser la réception du ballon
	Changement de direction et de rythme	Aller au panier
	Départ croisé / départ direct	Protéger son ballon
SE DÉPLACER EN DRIBBLANT	En marchant / courant — avant, arrière, côté	En protégeant mon ballon
	Regard dissocié de la balle	S'arrêter, pivoter
	En contournant des plots	Recevoir / partir en dribble
	En évitant des adversaires	Changement de direction simple
PASSER ET/OU RECEVOIR	À l'arrêt + désaxée	Après démarquage
	Passe directe + désaxée	Passe au sol
TIRER	Après un dribble / sans dribble	Apprentissage du push-up + lay-up
	Double pas D/G avec et sans dribble	Repérage visuel de la cible
APPRENTISSAGE COURSE	École de course et de saut	Coordination et équilibre
	Capacité de coordination (bras / jambes)	—
ATTITUDE DÉFENSIVE	Pression sur le porteur de balle	Entre l'attaquant direct et le panier (attitude défensive de base)
RÔLES SOCIAUX	Respecter les règles • Arbitrer	Ranger le matériel / propreté • Organiser

LE SAUT ENTRE U7 ET U10

Deux nouveautés majeures apparaissent : l'attitude défensive — jusque-là absente — et le regard dissocié de la balle. Ce sont les deux marqueurs de l'entrée dans la motricité sportive. Tout le reste est un approfondissement de l'U7.

MISE À JOUR 2026

La progression course/saut et coordination inscrite ici est aujourd'hui la colonne vertébrale du stade « FUNdamentals » : agilité, équilibre, coordination, vitesse. Le cahier de 2023 avait vu juste — l'annexe « École de course » en donne le contenu.

3

LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

3A — PRÉPARER UNE SÉANCE

UNE SÉANCE, ÇA SE PRÉPARE !

Quelques questions incontournables à se poser

1. Quelle place dans la saison ?
2. Qu'ont-ils appris avant ?
3. Quels objectifs particuliers ?
4. Quelle durée ? Combien d'enfants ?
5. Combien de personnes pour encadrer ?
6. Quel moment dans la journée ou la semaine ?
7. Quelles installations ? Quel matériel ?

GARDER DES SITUATIONS OUVERTES

L'enfant doit découvrir par lui-même : c'est ce qui va en faire un joueur autonome et créatif. À cette période de son développement, il a la possibilité d'apprendre énormément — à condition qu'on lui laisse le temps de chercher.

1 **Toujours faire un bilan en fin de séance**

1 à 2 minutes, en finissant par le positif. C'est le dernier souvenir que l'enfant emporte.

2 **Parler peu, mais précisément**

Entre deux exercices. Des feed-back « flash », très courts et positifs.

3 **Laisser jouer**

C'est la consigne la plus difficile à tenir pour un entraîneur — et la plus importante à cet âge.

Source : Cahier technique U7–U10, LBC, 2023.

3B — STRUCTURE DE LA SÉANCE (1 HEURE)

ÉTAPE	DURÉE	REMARQUES
Regroupement	**1 min**	Présenter l'objectif.
Échauffement général	**7 min**	École de course / saut (voir annexe).
Échauffement spécifique	**10 min**	Manipulation de balle.
Corps — Exercice 1	**7 min**	Lié à l'objectif.
Corps — Exercice 2	**7 min**	Progressivité.
MATCHS	**+ 20 min**	**Un tiers de la séance. Séquences de 5 minutes.**
Bilan	**2 min**	Précis et concis. Finir par le positif.

LE CHIFFRE QUI COMPTE : UN TIERS DE LA SÉANCE EN MATCH

Vingt minutes de match minimum sur soixante. Ce n'est pas la récompense de fin de séance : c'est le cœur du dispositif. Un enfant apprend le basket en jouant au basket — les exercices ne font que préparer ce moment-là.

Les règles de fonctionnement

- Pauses eau : 1 à 2 minutes.
- Parler peu mais précisément entre deux exercices.
- Feed-back flash, très courts et positifs.
- Laisser jouer.

MISE À JOUR 2026

Un ajout gratuit et à fort rendement, tiré du règlement mini-basket de la FFBB : le concours de lancers-francs en fin de mi-temps, où CHAQUE enfant tire son lancer-franc, qui compte pour le score de la période. Transposé à l'entraînement, cela donne un rituel de 3 minutes en fin de séance : chaque enfant tire, tout le groupe compte. À l'échelle de la formation camerounaise, c'est le geste le plus rentable qui soit. L'annexe D du Cahier Technique U18 documente l'écart : aux championnats continentaux U18 FÉMININS de 2016, l'Afrique tire à 48,5 % aux lancers-francs contre 65,4 % pour l'Europe — 17 points d'écart sur le seul tir sans défenseur ni horloge. Cet écart se construit ici, à 8 ans.

Source : Cahier technique U7–U10, LBC, 2023. — Mise à jour : Règlement National MiniBasket FFBB / CPBB, U9 et U11.

4

AMÉNAGEMENT DES RÈGLES DU JEU

4A — DIMENSIONS ET MATÉRIEL — U7

La surface du terrain est réduite. Utiliser les lignes extérieures du terrain existant, ou placer des plots pour délimiter. Ne pas utiliser les lignes de la raquette, la ligne médiane et la ligne à 3 points.

OBLIGATION D'UTILISER L'UNE DE CES TROIS OPTIONS

OPTION 1	Utilisation d'un demi-terrain. Placement d'un panneau amovible au niveau de la ligne médiane.
OPTION 2	Placer 2 panneaux amovibles sur la ligne médiane. Possibilité de jouer 2 rencontres en même temps.
OPTION 3	Placer 2 ou 4 panneaux amovibles sur les lignes latérales. Utilisation d'un demi-terrain en largeur. Possibilité de jouer 2 rencontres en même temps.

LES PANNEAUX	**1,83 m à 2,60 m**
LE BALLON	**Taille 5**

MISE À JOUR 2026

C'est le point du cahier 2023 sur lequel l'état de l'art a le plus bougé — et fait débat au sein de la DTN. Trois référentiels internationaux recommandent aujourd'hui d'aller PLUS BAS et PLUS PETIT que 2,60 m / taille 5 pour les plus jeunes :

- FIBA (Mini-Basketball Coaches Manual) : U6 → panier 1,83 m et ballon taille 3 ; U10 → panier 2,43 m ; U12 → taille 5.
- USA Basketball / NBA : 7-8 ans → panier 2,43 m, ballon taille 5 ; 9-11 ans → panier 2,74 m.
- FFBB : U7 → anneau ≤ 2,60 m (un PLAFOND, pas une cible) et « tous ballons sauf T6 et T7 » — donc la taille 3 est permise et souvent conseillée.

La valeur « 2,60 m / taille 5 » retenue en 2023 est donc conforme à la FFBB, mais elle est la plus haute et la plus lourde des trois référentiels pour un enfant de 7 ans.

LA SOLUTION FIBA QUAND ON NE PEUT PAS BAISSER LE PANIER

« Accorder des points pour les tirs qui touchent le cercle, la planche ou le filet. » Gratuit, immédiat, et cela sauve la gestuelle.

Source : Cahier technique U7–U10, LBC, 2023. — Mises à jour : FIBA Mini-Basketball Coaches Manual ; USA Basketball / NBA Youth Basketball Guidelines ; Règlement National MiniBasket FFBB.

4B — ORGANISATION ET DURÉE — U7

MATCHS	8 périodes de 4 minutes, sans arrêt de chrono.
FORMULE TOURNOI	6 périodes de 4 minutes, sans arrêt de chrono.
TEMPS DE REPOS	1 minute entre les périodes 1-2-3-4. 10 minutes à la mi-temps. 1 minute entre les périodes 5-6-7-8.
TEMPS MORTS ET REMPLACEMENTS	Pas de temps-mort tout au long de la rencontre. Pas de remplacement pendant la période, sauf blessure. On change entre deux périodes.
ÉCHAUFFEMENT	L'échauffement est commun. Il est organisé par le formateur Mini-Basket visité, ou en collaboration entre les deux.

GESTION DE LA RENCONTRE — U7

La rencontre est gérée par les 2 formateurs Mini-Basket. Chacun d'eux intervient sur ses propres joueurs. Ils décideront AVANT la rencontre d'une ligne de conduite et l'ajusteront si nécessaire au cours de celle-ci — par exemple le niveau de tolérance sur les marchers. Ils devront tenir compte de la spécificité de l'enfant : son âge, son niveau technique, ses capacités de développement.

Remarque : dès le plus jeune âge, il faut habituer l'enfant à respecter la ligne de conduite établie.

MISE À JOUR 2026

La DTN rend cet entretien d'avant-match OBLIGATOIRE et le formalise : « Avant chaque match, l'arbitre réunira les deux entraîneurs pour situer le niveau d'intervention de l'arbitrage, en fonction du niveau de pratique de tous les enfants. » Elle ajoute une exigence que le cahier 2023 ne formule pas : l'arbitre doit être éducateur — expliquer et commenter ses décisions aux enfants, et énoncer la sanction verbalement AVANT de faire le geste technique. Recommandation : inscrire l'entretien d'avant-match comme obligatoire, et non comme une bonne pratique.

4C — RÈGLES PARTICULIÈRES ET ADAPTATIONS — U7

Aux quatre règles essentielles s'ajoutent certaines particularités. Objectif : faciliter le déroulement de la rencontre, empêcher des arrêts trop fréquents et garder la fluidité du jeu.

1. Interdiction de garder plus de trois secondes la balle en mains sans action.
2. Interdiction de prendre le ballon des mains d'un autre joueur.
3. Il n'y a pas d'entre-deux. L'équipe visiteuse possède la première remise en jeu. Ensuite, l'alternance est de rigueur.
4. Pas de comptage des points (pas de shoot à 3 points).
5. Les règles des 3 secondes, des 8 secondes et des 24 secondes ne sont pas d'application.
6. Pas de retour en zone.
7. Pas de faute personnelle ni d'équipe, pas de lancer-franc.
8. Pas de faute technique ou antisportive. En cas de comportement antisportif, les formateurs Mini-Basket imposeront son remplacement.

POURQUOI « PAS DE COMPTAGE DES POINTS » N'EST PAS UNE LUBIE

À 6 ans, l'enfant ne possède pas ou peu la notion d'équipe (voir 1B). Un score ne lui apprend rien qu'il puisse utiliser : il lui apprend seulement qu'il a perdu. Ce que le score produit à cet âge, ce n'est pas de la motivation — c'est de la comparaison, et une comparaison entre enfants de maturité différente.

MISE À JOUR 2026

USA Basketball et la NBA convergent point par point avec ces règles pour les 7-8 ans : défense individuelle seule, prise à deux interdite, interdiction de subtiliser le ballon au dribbleur, pas d'entre-deux, pas de tir à 3 points avant 12 ans. Deux référentiels indépendants, la même conclusion — ces règles ne sont pas des adaptations « au rabais », ce sont les règles justes pour cet âge.
Un ajout possible, tiré de la DTN : le score par période plafonné (gagnée = 2 pts, nulle = 1, perdue = 0), qui rend les écarts-fleuves impossibles sans supprimer l'enjeu.

4D — DIMENSIONS ET MATÉRIEL — U10

La surface du terrain est réduite quand c'est possible. Utiliser les lignes extérieures du terrain existant, ou placer des plots. Ne pas utiliser les lignes de la raquette, la ligne médiane et la ligne à 3 points. Veiller à la sécurité des montants du panier : le jeu s'accélère et les risques augmentent. Objectif : donner de la qualité à la rencontre.

OBLIGATION D'UTILISER L'UNE DE CES DEUX OPTIONS

OPTION 1	Utilisation des ¾ du terrain. Panneau amovible au niveau de la ligne des lancers-francs. Deux cônes pour délimiter la moitié du terrain, une série de cônes pour la ligne de fond. Un morceau de tape à 3,50 m sous l'anneau pour la ligne des LF.
OPTION 2	Placer 2 panneaux amovibles sur la ligne des LF (base du socle au niveau des LF). Un morceau de tape à 3,50 m sous l'anneau pour la ligne des LF. Des cônes pour délimiter les deux lignes de fond.

Important : bien délimiter le terrain ainsi que le placement de la ligne des lancers-francs.

LES PANNEAUX	**2 m 60**
LE BALLON	**Taille 5**
LIGNE DES LF	**3 m 50**

MISE À JOUR 2026

Le ballon taille 5 en U10 fait consensus (FIBA : taille 5 jusqu'en U12 ; DTN : T5 en U9 et U11). Deux points de divergence à trancher par la DTN :

- Le panier : FIBA recommande 2,43 m en U10, USA Basketball 2,74 m pour les 9-11 ans. La DTN, elle, maintient 2,60 m. Le choix de 2023 est donc défendable — mais c'est un choix, pas une évidence.
- La ligne de LF à 3,50 m est une excellente décision, alignée sur la logique DTN : « adapter la ligne des lancers à l'âge et aux possibilités de l'enfant, pour que la gestuelle apprise ne soit pas déformée ».

Source : Cahier technique U7–U10, LBC, 2023. — Mises à jour : FIBA Mini-Basketball Coaches Manual ; USA Basketball / NBA Youth Guidelines ; FFBB.

4E — ORGANISATION ET GESTION DE LA RENCONTRE — U10

MATCHS	Formule en aller-retour. 8 périodes de 4 minutes, AVEC arrêts de chrono.
FORMULE TOURNOI	6 périodes de 4 minutes, avec arrêts de chrono.
TEMPS DE REPOS	1 minute entre les périodes 1-2-3-4. 10 minutes à la mi-temps. 1 minute entre les périodes 5-6-7-8.
TEMPS MORTS ET REMPLACEMENTS	Pas de temps-mort. Pas de remplacement pendant la période, sauf blessure.
ÉCHAUFFEMENT	L'échauffement commun est OBLIGATOIRE. Organisé par le formateur visité, ou en collaboration.

LA DIFFÉRENCE AVEC L'U7 : LE CHRONO S'ARRÊTE

C'est le premier pas vers le code de jeu officiel. Le reste — pas de temps-mort, pas de remplacement en cours de période — reste identique à l'U7 : le temps de jeu de chaque enfant est protégé.

Gestion de la rencontre — la ligne de conduite

Elle sera assurée de préférence par les deux formateurs Mini-Basket, ou en alternance, en commençant la période 1 par le visité. Ils établiront une ligne de conduite pour chaque rencontre : en fonction du niveau technique des deux équipes, et du niveau des acquis individuels. Pendant la rencontre, il est possible d'augmenter le niveau d'exigence en s'adaptant aux joueurs.

Remarque : les formateurs Mini-Basket et les joueurs doivent accepter et respecter la ligne de conduite établie.

CONCERTATION ET ATTITUDE DES COACHS

- La concertation d'avant-match des deux équipes est très importante pour pouvoir objectiver chaque période et chaque rencontre.
- Éventuellement ajuster ou adapter les décisions pendant la mi-temps.
- Éviter absolument de mettre les enfants en situation d'échec.

4F — LES QUATRE RÈGLES ESSENTIELLES

Le code de jeu du Mini-Basket est bâti sur quatre règles de base, à démarche progressive : la sortie de balle, le dribble, le marcher, le contact.

1 LE MARCHER	Le niveau d'exigence se décide avant la rencontre entre les deux formateurs, en fonction du niveau des enfants. La tolérance n'est pas de la complaisance : c'est un ajustement au stock moteur disponible.
2 LE DRIBBLE	Insister sur la maîtrise. Ne pas arrêter le dribble trop tôt, ne pas en abuser. Utiliser la main opposée au défenseur. Utilisation des changements de direction.
3 LE CONTACT	Le niveau d'exigence est très important. Le contact est INTERDIT : sur le porteur du ballon (ne pas essayer de lui prendre le ballon, pas de contact avec les mains dans le dribble), sur le non-porteur, et sur le shooteur.
4 LA SORTIE ET LES REMISES EN JEU	Le ballon est sorti lorsqu'il touche les lignes extérieures. Il est remis en jeu par le joueur avec son défenseur à côté de lui. Sur panier marqué : faire la remise en jeu au plus vite, sans attendre que le défenseur se place.

FAUTE SUR SHOOT EN U10 — LE LANCER-FRANC À 2 POINTS

Le shoot est marqué	Le panier est validé + 1 lancer-franc, d'une valeur de 2 points s'il est marqué.
Le shoot est raté	Le joueur a 1 lancer-franc, d'une valeur de 2 points s'il est marqué.

MISE À JOUR 2026

Le lancer-franc à 2 points est une invention intelligente du cahier 2023 : elle donne un poids réel au LF sans complexifier le décompte.

4G — LA DÉFENSE ET L'ATTAQUE

LA DÉFENSE — INDIVIDUELLE, OBLIGATOIRE

Défense individuelle tout terrain ou demi-terrain. L'aide défensive est autorisée, mais pas la trappe (pas de prise à deux). Objectif : ne pas utiliser la faiblesse de l'adversaire — à cet âge, la maîtrise du dribble et de la passe n'est pas encore acquise. En cas de non-respect, le formateur qui gère la rencontre pourra intervenir, demander à son collègue de respecter la règle, et redonner le ballon à l'équipe attaquante.

Les exigences techniques

- S'interposer sur le chemin entre l'attaquant et l'anneau.
- Repérer au plus vite le joueur libre le plus dangereux : priorité au porteur, puis au joueur proche de la cible, puis aux autres.
- Essayer de toujours voir le ballon ET mon opposant direct.
- Empêcher mon opposant direct de progresser facilement vers l'anneau, sans faute de contact.

Objectif : booster la compréhension du jeu, développer la notion d'aide défensive, aborder le basket avec des principes et non des règles figées.

L'ATTAQUE — TOUS LES TYPES D'ÉCRAN SONT INTERDITS

Les exigences techniques — augmenter les critères d'exigence

Le « marcher »	Le départ en dribble • Les pieds pivots • Les arrêts
Le « dribble »	Insister sur la maîtrise • Ne pas arrêter le dribble trop tôt • Ne pas en abuser • Utiliser la main opposée au défenseur • Utiliser les changements de direction

MISE À JOUR 2026

Convergence totale des trois référentiels sur ce point — c'est sans doute la règle la mieux établie de tout le mini-basket. FIBA : « No Double Team ». USA Basketball / NBA : défense individuelle uniquement et prise à deux interdite de 7 à 11 ans. **DTN : « Défense individuelle OBLIGATOIRE, ZONE INTERDITE » et « Écran interdit » en U9 et U11. Rien à changer.**

5

CODE DE CONDUITE

5A — CODE DE CONDUITE DU FORMATEUR MINI-BASKET

Ne jamais oublier que le formateur Mini-Basket est d'abord un exemple et un éducateur.

S'EFFORCERA DE…	S'INTERDIRA DE…
✓ Être ponctuel et arriver 15 minutes avant le début de la séance.	✗ Systématiquement punir.
✓ Préparer sa séance.	✗ Exclure définitivement un enfant d'une séance.
✓ Donner le goût du basket et enseigner ses règles et ses valeurs.	✗ Hurler, crier sans cesse.
✓ Faire jouer tous les enfants, quel que soit leur niveau.	✗ Humilier, dévaloriser les enfants.
✓ Valoriser, encourager, positiver.	✗ Laisser les enfants sans surveillance.
✓ Se former et faire évoluer sa pratique.	✗ Ne faire que des remarques négatives.
✓ Être un exemple par son attitude et ses paroles.	✗ Privilégier le résultat sur la formation.

LE FORMATEUR EST D'ABORD UN ÉDUCATEUR

Ce code n'est pas un règlement intérieur : c'est la description du métier. Un formateur qui hurle obtient de l'obéissance, pas des joueurs. Un formateur qui prépare sa séance obtient les deux. À cet âge, l'enfant n'apprend pas malgré l'adulte qu'il a en face — il apprend à travers lui.

5B — CODE DE CONDUITE DU MINI-BASKETTEUR

Le mini-basketteur prendra davantage de plaisir à pratiquer si le plaisir est partagé avec tous.

S'EFFORCERA DE…	S'INTERDIRA DE…
✓ Arriver en tenue de basketteur.	✗ Être désagréable avec les autres.
✓ Arriver environ 15 minutes avant le début de la séance, pour être prêt à débuter à l'heure prévue.	✗ Parler, dribbler ou shooter quand le formateur Mini-Basket parle ou montre.
✓ Être poli : bonjour, au revoir, merci…	✗ Quitter la séance sans autorisation.
✓ Respecter les lieux et les infrastructures.	✗ Se moquer d'un camarade qui rate.
✓ Écouter le formateur et ses camarades.	✗ Contester une décision.
✓ Encourager ses coéquipiers.	✗ Abandonner quand c'est difficile.
✓ Respecter l'adversaire et l'arbitre.	✗ Laisser traîner le matériel.

CE CODE SE CONSTRUIT, IL NE S'IMPOSE PAS

À 7 ans, un enfant ne « respecte » pas une règle qu'il n'a pas comprise : il obéit, ou il oublie. Ce code s'explique, se rappelle et se félicite quand il est tenu — il ne se punit pas quand il ne l'est pas. C'est exactement la démarche pédagogique demandée aux formateurs pour l'arbitrage.

5C — CODE DE CONDUITE DES DIRIGEANTS

Les dirigeants seront les garants de l'« esprit Mini-Basket ».

S'EFFORCERONT DE…	S'INTERDIRONT DE…
✓ Suivre leurs mini-basketteurs à la séance comme à la rencontre.	✗ Montrer moins d'intérêt pour leurs équipes de Mini-Basket que pour leur équipe fanion.
✓ Donner les moyens matériels aux formateurs : un ballon par enfant, des chasubles, des cônes…	✗ S'immiscer dans le fonctionnement technique de l'école Mini-Basket.
✓ Faciliter la formation des formateurs Mini-Basket.	✗ Laisser le formateur Mini-Basket livré à lui-même.
✓ Valoriser le travail de l'école de basket.	✗ Juger l'école de basket sur ses résultats.
✓ Rappeler aux parents l'esprit du Mini-Basket.	✗ Recruter au détriment de la formation.

UN BALLON PAR ENFANT — LA CONDITION DE TOUT LE RESTE

La quasi-totalité des exercices de ce cahier commencent par la même ligne : « autant de ballons que de joueurs ». Sans cela, l'enfant attend son tour — et un enfant qui attend n'apprend pas. C'est la première responsabilité du dirigeant, avant toute considération de résultat.

6

EXEMPLE DE PLANIFICATION U10

6 — EXEMPLE DE PLANIFICATION EN U10

Objectif : ce document doit vous aider à construire vos cycles et à organiser les apprentissages dans la saison.

SEPTEMBRE – OCTOBRE

« ÊTRE CAPABLE DE COOPÉRER »

- Jeu à 2
- Différents types de passes : 2 mains directe, à terre
- Arrêts (simultanés, alternatifs)
- S'orienter (pied de pivot)
- Courir en prenant des informations
- Savoir se déplacer en passes
- Dextérité
- Connaître son statut : attaquant / défenseur
- Prise d'informations, réception

NOVEMBRE – DÉCEMBRE – JANVIER

« ÊTRE CAPABLE DE MARQUER »

- Courir vite, s'arrêter
- Apprentissage du tir
- Dextérité
- Arrêts (simultanés, alternatifs)
- Tir en course
- Prise d'informations

FÉVRIER – MARS – AVRIL

« ÊTRE CAPABLE D'ATTAQUER RAPIDEMENT »

- Tir en course avec opposition
- Courir vite
- Passe dans la course
- Dribble de contre-attaque
- Jeu rapide
- Défense
- Passe baseball
- Dualité, opposition

MAI – JUIN

« ÊTRE CAPABLE DE TRAVERSER COLLECTIVEMENT LE TERRAIN »

- Dualité / opposition
- Jeu à 3 tout-terrain
- Connaître son statut
- Passe à un joueur
- Occupation de l'espace
- Défense
- Changements de rythme dans le dribble
- Arrêts en mouvement (simultanés, alternatifs)

7

CONTENUS

U7 – U10

7 — À QUOI SERVENT CES TABLEAUX

Ces tableaux ont pour but de hiérarchiser les contenus pédagogiques par catégorie, afin de faciliter la planification de l'entraînement des mini-basketteurs. C'est une aide aux entraîneurs pour déterminer ce que chaque joueur devrait idéalement maîtriser à sa sortie de la catégorie. Il est bien évident que chacun des enfants ne pourra que très rarement tout maîtriser (sauf cas très exceptionnel).

Par ailleurs, ce référentiel permettra également de travailler par niveau de jeu en suivant les compétences édictées dans ce document : par exemple, un débutant plus âgé pourra démarrer son cursus par les compétences à acquérir en U7.

CE DOCUMENT N'A PAS LA PRÉTENTION D'ÊTRE UNE VÉRITÉ ABSOLUE

MISE À JOUR 2026

Le dribble et le tir occupent plus de 50 % du temps individuel dans les DEUX catégories. C'est un choix fort du cahier 2023, et c'est le bon : c'est à cet âge que la gestuelle s'installe — et l'annexe D du Cahier Technique U18 montre que c'est précisément là que l'Afrique perd le plus de terrain.

Les trois niveaux d'exigence utilisés dans les tableaux

CONNAISSANCE	L'enfant a rencontré le geste. Il sait ce que c'est. Il ne le réussit pas encore régulièrement.
INITIATION	L'enfant commence à le réaliser dans des conditions favorables. C'est instable.
MAÎTRISE	L'enfant le réalise régulièrement, y compris dans le jeu. C'est l'objectif de sortie.

LA RÉPARTITION DU TEMPS — LE CHIFFRE À RETENIR

U7	**30 %** collectif	**70 %** individuel
U10	**40 %** collectif	**60 %** individuel

En U7, les fondamentaux individuels se répartissent eux-mêmes en 35 % analytique et 35 % ludique. Et tout doit être abordé par le jeu.

7A — PROPOSITIONS DE CONTENUS — U7

FONDAMENTAUX COLLECTIFS ET PRÉ-COLLECTIFS — 30 % DU TEMPS • TOUT DOIT ÊTRE ABORDÉ PAR LE JEU

- Jeu à 3 tout-terrain (terrains en travers) → impliquer tous les joueurs.
- Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement la prise d'infos du porteur et la disponibilité du non-porteur.
- Occupation de l'espace (distance avec le porteur, espaces libres) → INITIATION.
- Transiter rapidement et connaître son statut (attaque ⇄ défense) → INITIATION.
- Bonne utilisation du dribble (dribbler pour avancer, se dégager ou déborder) → INITIATION.
- Dualité / opposition → INITIATION.
- Défense : marquer chacun son joueur sur tout le terrain, se placer entre son joueur et le panier → INITIATION.

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS — 70 % DU TEMPS (35 % ANALYTIQUE — 35 % LUDIQUE)

DRIBBLE – DEXTÉRITÉ — 15 % du temps FI		
Dribble avec vision dissociée	Main forte et faible — travailler autant les 2 mains	**Connaissance**
Changements de main (cross)	Appuis / rythme / amplitude	**Initiation**
Dribble de contre-attaque	Port de tête haut	**Connaissance**
Changements de rythme	Vite/lent et lent/vite	**Initiation**
Dribble de protection	Ballon à l'opposé de l'adversaire	**Initiation**
APPUIS — 15 % du temps FI		
Arrêt simultané	Posture fléchie (stabilité)	**Maîtrise**
Départ en dribble	Croisé — poussée / amplitude	**Initiation**
Pivoter	Savoir s'orienter, se dégager de l'opposition	**Initiation**
Réception – prise d'informations	Intention de jouer d'abord avec l'autre	**Connaissance**
PASSE — 15 % du temps FI		
Passe 2 mains	Gestuelle à l'arrêt, positionnement des pieds	**Maîtrise**
Passe à terre	À l'arrêt — appuis et gestuelle des mains	**Maîtrise**
Passe 2 mains, réceptionneur en mouvement	Le réceptionneur doit offrir une cible	**Connaissance**
Passe baseball 1 main	—	**Initiation**
Passe décalée 1 main, opposition faible	Sortir la balle de l'axe du corps	**Connaissance**
Passe dans la course	Prise d'infos et trajectoire tendue	**Initiation**
TIR — 50 % du temps FI		
Gestuelle tir de plein pied	Poussée vers le haut à une main	**Connaissance**
Tir de plein pied – petit saut (auto-passe + tir)	Stabilité dans le tir (appuis)	**Initiation**
Tir en course main forte (après dribble et passe) – push-up	Rythmique d'appuis, verticalité	**Connaissance**
Tir en course main faible – push-up	Rythmique d'appuis, verticalité	**Connaissance**
Enchaînement dribble – arrêt + tir	Dernier dribble fort + arrêt	**Initiation**
Tir en course avec opposition en retard	Gestion de la vitesse	**Initiation**
FORMATION PHYSIQUE — 10 % du temps FI		
Courir longtemps (endurance = 10 minutes minimum)	SUR DES JEUX !	**Maîtrise**
Courir vite • Courir en arrière	—	**Maîtrise**
Courir en prenant des informations	—	**Maîtrise**
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction	Réactivité	**Maîtrise**
Coordination (dissociation segmentaire) • Équilibre	—	**Connaissance**

7B — PROPOSITIONS DE CONTENUS — U10

FONDAMENTAUX COLLECTIFS ET PRÉ-COLLECTIFS — 40 % DU TEMPS

- Jeu à 3 ou 4 tout-terrain.
- Jeu rapide dans la passe : prise d'infos du porteur et disponibilité du non-porteur (démarquage).
- Occupation de l'espace (couloirs de jeu, espaces libres).
- Transiter rapidement (attaque ⇄ défense).
- Gestion des attaques en surnombre (2c1, 3c2) → initiation.
- Connaissance des espaces de jeu sur ½ terrain et initiation au jeu sans ballon (passer – couper – équilibrer).
- Recherche et exploitation de la dualité / opposition par niveau équilibré.
- Savoir choisir son tir (sélection de tir) • Savoir quand passer, quand dribbler.
- Défense : marquer chacun son joueur • Se placer entre son joueur et le panier • Tenir ses duels défensifs sur 2 dribbles ou sur une course de plusieurs mètres • Initiation aux aides défensives sur le joueur débordé.

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS — 60 % DU TEMPS

DRIBBLE – DEXTÉRITÉ — 15 % du temps FI	
Changements de main (cross + entre les jambes + dans le dos)	**Maîtrise**
Dribble de contre-attaque • Changements de rythme	**Maîtrise**
Dribble de protection	**Connaissance**
Dribble de pénétration – percussion • Captés-attrapés de balle	**Initiation**
APPUIS — 10 % du temps FI	
Arrêt simultané et alternatif • Pivoter (s'orienter, se dégager)	**Maîtrise**
Départ en dribble : croisé (maîtrise) et direct + feintes — rapidité et amplitude	**Connaissance**
PASSE — recherche de la précision et gestuelle bien exécutée — 10 % du temps FI	
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement • Passe baseball 1 main	**Maîtrise**
Passe décalée 1 main avec opposition faible • Passe dans la course	**Maîtrise**
Passe avec opposition	**Connaissance**
TIR — 50 % du temps FI	
Tir de plein pied – petit saut (auto-passe + tir)	**Maîtrise**
Tir en course main forte (après dribble) – push-up avec poursuivant	**Maîtrise**
Tir en course main faible – push-up • Enchaînement dribble – arrêt + tir	**Maîtrise**
1c1 • Démarquage	**Connaissance**
DÉFENSE — 10 % du temps FI	
Attitudes porteur de balle (posture, déplacements, gestion de l'agressivité)	**Connaissance**
Attitudes non-porteur (posture, vision ballon/joueur, placements)	**Initiation**
Collaborations défensives (aider-reprendre / aider-changer)	**Initiation**
FORMATION PHYSIQUE — 5 % du temps FI	
Courir longtemps (endurance = 20 minutes minimum) • Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)	**Maîtrise**
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)	**Maîtrise**
Coordination (dissociation segmentaire) • Équilibre	**Maîtrise**

8

LES EXERCICES

8 — LES 21 FICHES D'EXERCICES

Les fiches qui suivent sont numérotées de 8.1 à 8.21. Chacune tient sur une page : le schéma d'origine, les objectifs, le déroulement et les variantes.

8.1 → 8.10 U7	Course, motricité, dribble, passe et tir — tout par le jeu : parcours, kermesse, 1-2-3 soleil, l'intrus, le restaurant pour girafe…
8.11 → 8.21 U10	Dribble de contre-attaque, gestuelle du tir, spacing, tir en course, dextérité — on entre dans la motricité sportive.

COMMENT LIRE UNE FICHE

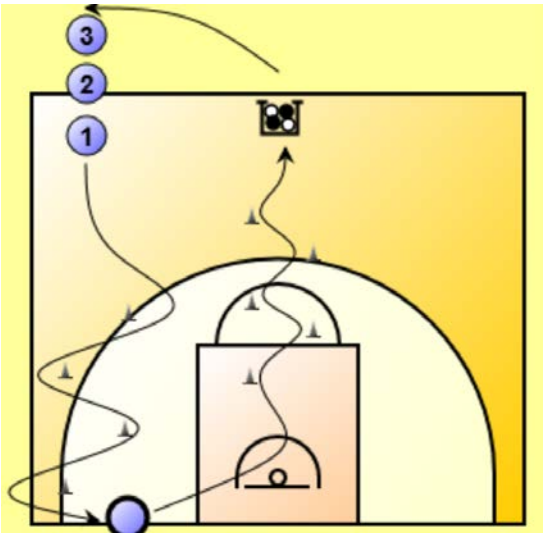
Le bandeau	La catégorie (U7 rouge, U10 vert) et le thème travaillé.
Le schéma	Repris tel quel du cahier de 2023 — c'est le dispositif sur le terrain.
Objectifs	Ce que l'exercice développe. Un ou deux, jamais plus.
Déroulement	Ce que fait l'enfant, étape par étape.
Variantes	Comment durcir ou alléger sans changer d'exercice — c'est là que se joue la différenciation.

LE MATÉRIEL — LA CONDITION DE TOUTES CES FICHES

Presque toutes commencent par la même ligne : « autant de ballons que de joueurs ». Ce n'est pas un détail d'intendance, c'est la règle n°1 du cahier (voir « Le cahier en 10 règles »). Avec un ballon pour trois, ces exercices deviennent des files d'attente — et perdent tout leur intérêt.

8.1 — L'ÉPREUVE D'IMMUNITÉ

U7 — **COURSE – SAUT – MOTRICITÉ**



Le parcours : 7 étapes, du point 1 au point 7

OBJECTIFS

- Course
- Saut
- Motricité

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

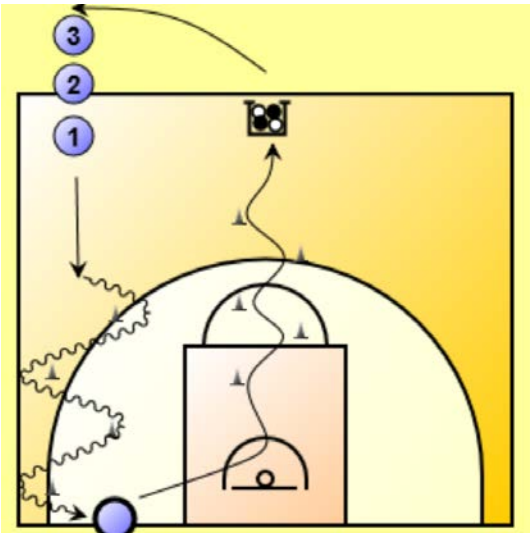
- 1. Course avant. 2. Slalom. 3. Sauter pieds joints dans le cerceau. 4. Course.
- 5. Toucher le plot à gauche de la main gauche, à droite de la main droite.
- 6. Prendre un ballon, faire un 8 entre les jambes. 7. Poser le ballon, revenir.
- L'enfant se déplace sans ballon ; l'utilisation du ballon se fait à l'arrêt (manipulation).
- Le matériel de la salle détermine le parcours et l'objectif fixé.

Variantes

- La longueur du parcours.
- Le nombre d'éléments le constituant.
- La complexité de ces éléments.
- Chronométrer.

8.2 — LA KERMESSE

U7 DRIBBLE – MOTRICITÉ



Parcours avec manipulation et cibles

OBJECTIFS

- La motricité
- Dribble

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

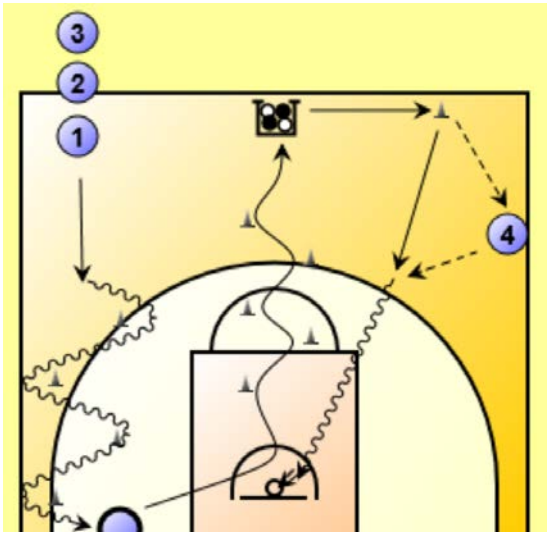
- 1. Course avant, tourner le ballon autour de la taille. 2. Slalom en dribble.
- 3. Sauter pieds joints dans le cerceau, toucher une cible sur le mur. 4. Récupérer son ballon.
- 5. Toucher le plot à gauche de la main gauche, à droite, en faisant rouler le ballon.
- 6. Envoyer le ballon dans le cerceau ou le casier à ballons. 7. Revenir.
- Manipulation et mouvement sont associables. Le parcours comprend des allures différentes, des sauts à 1 pied, des passages surélevés ou sous-élevés, des cibles à viser après désorientation.

Variantes

- La longueur du parcours.
- Le nombre et la complexité des éléments.
- Chronométrer.

8.3 — QUELLE AVENTURE !

U7 DRIBBLE – MOTRICITÉ



Parcours complet : de la manipulation au panier

OBJECTIFS

- La motricité
- Dribble

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

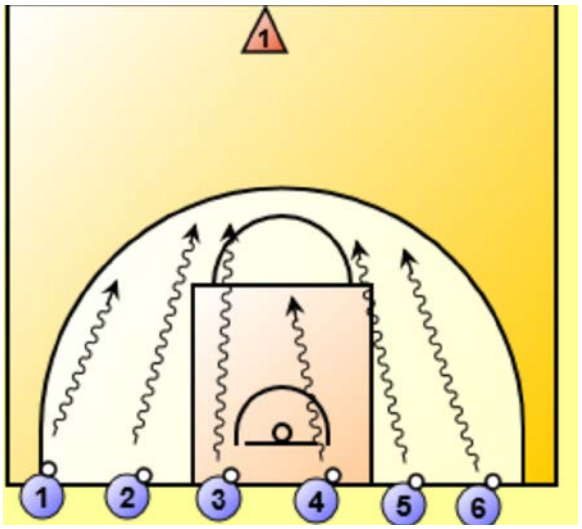
- 1. Course avant, passer le ballon au-dessus de la tête de la main gauche à la main droite.
- 2. Slalom en dribble en marche arrière. 3. Sauter pieds joints dans le cerceau, 4 × ¼ de tour.
- 4. Toucher une cible sur le mur. 5. Récupérer son ballon. 6. Toucher les plots en dribblant.
- 7. Course arrière. 8. Pivoter, passer à 2. 9. Recevoir. 10. Dribbler. 11. Marquer.
- 12. Prendre la place de 2 ; 2 prend le rebond et la place de 1.

Variantes

- La longueur du parcours.
- Le nombre et la complexité des éléments.
- Chronométrer.

8.4 — 1, 2, 3 SOLEIL

U7 ARRÊT – DRIBBLE – COURSE



Les enfants avancent en dribble vers le mur

OBJECTIFS

- Perfectionnement du dribble en course
- Prise d'informations
- Perfectionnement de l'arrêt simultané

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

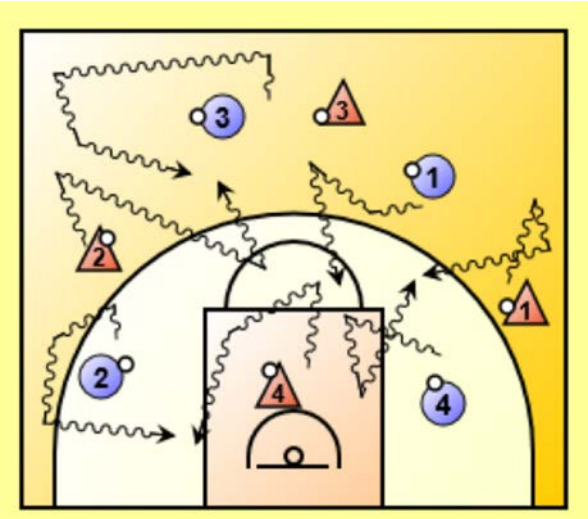
- Les enfants ont chacun un ballon, sur une ligne à une dizaine de mètres d'un camarade placé au mur.
- Ce dernier, face au mur, annonce « 1, 2, 3 soleil ! » ; pendant ce temps, les enfants avancent en dribble.
- Si un enfant bouge ou ne réussit pas à stopper son dribble quand le camarade se retourne, il repart de la ligne.
- Le dernier arrivé au mur devient l'annonceur. Le premier qui touche le mur deux fois remporte le jeu.

Variantes

- Annoncer plus ou moins vite.
- Stopper le dribble en claquant les deux pieds au sol, ballon au-dessus de la tête.
- Cerceaux au sol : il faut un pied dans un cerceau au moment où le camarade se retourne.
- Dribbler en marche arrière, main faible.

8.5 — BONJOUR VOUS

U7 DRIBBLE



Se dire bonjour sans arrêter le dribble

OBJECTIFS

- Dribble

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

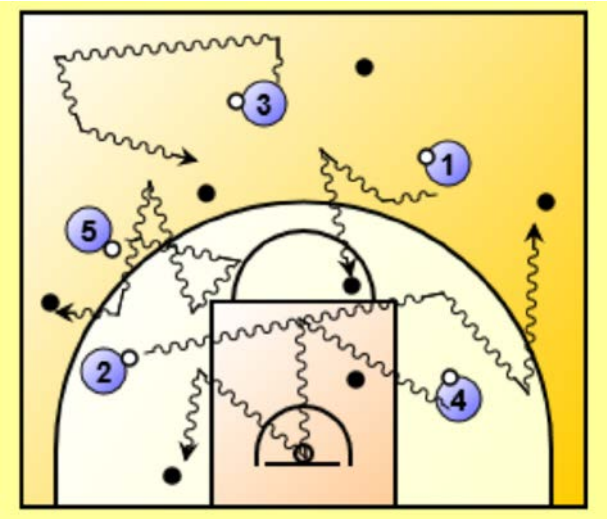
- Les enfants jouent en dribblant dans un espace.
- Ils sont amenés à se « dire bonjour » de différentes manières, sans jamais arrêter le dribble.

Variantes

- La façon de se dire bonjour : main gauche, main droite, se tenir par le coude et faire un tour complet, se taper le pied, s'asseoir…
- Jouer sur le rythme : dribbler vite, lentement.
- Dribbler en arrière.
- Mettre des obstacles pour gêner les dribbleurs.
- Quand le dribble est arrêté, que se passe-t-il ?
- Autoriser les reprises, l'échange de ballon, les gages.

8.6 — STOP AUX TAUPES

U7 ARRÊT – DRIBBLE – COURSE



Poser le pied sur le plot de la couleur annoncée

OBJECTIFS

- Arrêt
- Dribble
- Course

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

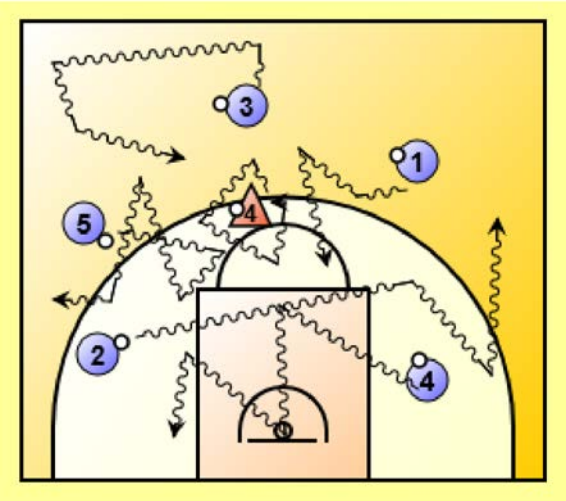
- Les enfants dribblent dans un espace et doivent marcher sur un trou de taupes pour éviter qu'elles n'envahissent le jardin.
- Tout en dribblant, ils posent le pied sur un plot de couleur.
- L'animateur annonce une couleur de plot (l'attaque de taupes), puis annonce la fin de l'attaque.

Variantes

- Jouer sur le rythme.
- Dribbler en arrière.
- Mettre des obstacles.
- Augmenter la fréquence des attaques.
- Une taupe a réussi à sortir : elle gêne les dribbleurs.

8.7 — L'INTRUS

U7 DRIBBLE



Tous font la même chose, sauf un

OBJECTIFS

- Dribble

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

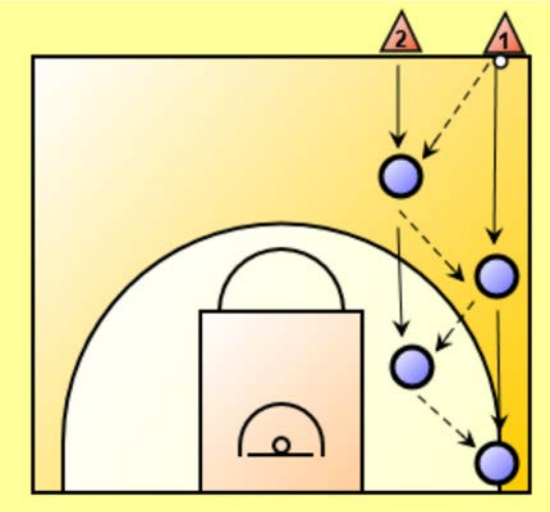
- Les enfants jouent en dribblant dans un espace.
- Ils font tous la même chose, sauf un : « l'intrus ». Les enfants doivent le trouver.

Variantes

- Jouer sur le rythme.
- La main du dribble.
- Mettre une main sur la tête — laquelle ?
- Mettre une main dans le dos — laquelle ?
- L'intrus se découvre par des indices : couleur de vêtements, short, lunettes…
- Autoriser les reprises, l'échange de ballon, les gages.

8.8 — TRANSPORTONS LE COURRIER

U7 **PASSE**



Amener le courrier de cerceau en cerceau, à deux

OBJECTIFS

- Passe

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

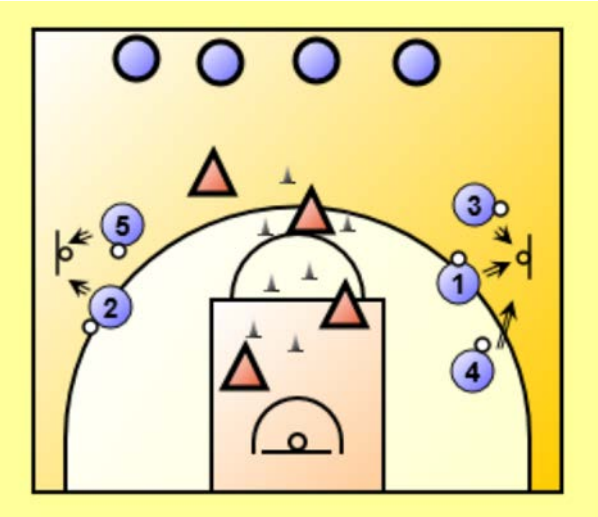
- Des petits postiers doivent amener le courrier d'un endroit à l'autre.
- En passant dans chaque cerceau, les 2 joueurs doivent amener le ballon sans le faire tomber.

Variantes

- La distance entre les cerceaux.
- La passe à faire : 1 main, 2 mains, à rebond…
- Se déplacer ensemble pour aller vers la raquette, puis pour marquer un panier chacun.
- Se déplacer ensemble sans les cerceaux.

8.9 — NETTOYONS LE TERRAIN

U7 TIR



Un panier marqué = un objet récupéré

OBJECTIFS

- Tir

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

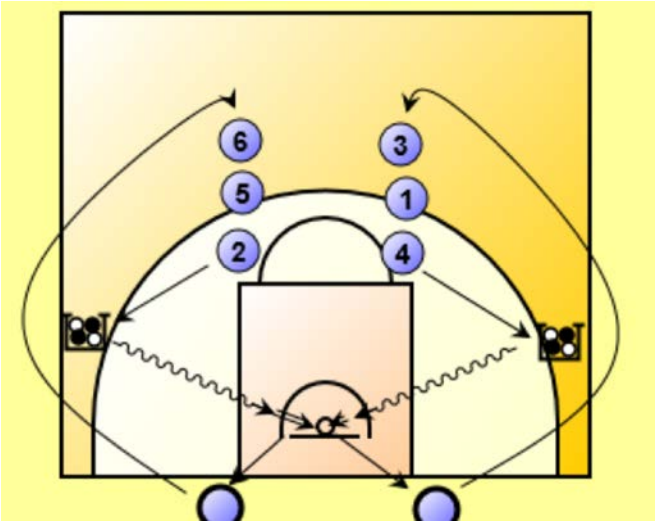
- Des objets divers sont déposés dans la zone à 3 points (ou tout autre espace).
- En marquant 1 panier, l'enfant peut prendre 1 objet et le déposer dans un des cerceaux prévus.
- L'objectif est d'enlever tous les objets de l'espace.

Variantes

- Le tir est pris là où est l'objet.
- Trier les objets par cerceau.
- Le cerceau appartient à l'un des 4 enfants.
- Les objets n'ont plus la même valeur.
- Par groupes de 2, sous forme de relais.
- Chronométrer.

8.10 — RESTAURANT POUR GIRAFE

U7 TIR



Servir des oranges (le ballon) à la girafe (le panier)

OBJECTIFS

- Tir

Matériel & effectif : De 3 à 20 enfants selon l'espace. Autant de ballons que de joueurs.

Déroulement

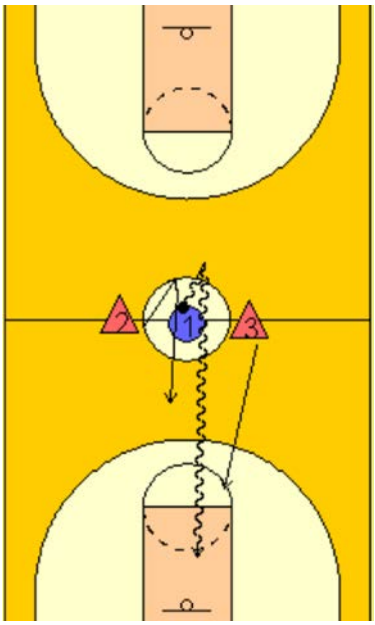
- Des serveurs doivent servir des oranges (le ballon) à la girafe (le panier).
- L'enfant prend un ballon, vient en dribble jusqu'au panier, réussit à marquer, pose l'orange, va en chercher une autre…

Variantes

- Le tir est un double pas.
- Le tir est un tir de champ en appuis avec arrêt simultané.
- Si le panier est raté, retour au point de départ.
- 1 cerceau par enfant : il marque, il dépose le ballon dans son cerceau.
- Chronométrer. • Limiter le temps pour marquer.
- 1 joueur gêne les tireurs (action limitée).

8.11 — LES GENDARMES ET LE VOLEUR

U10 DRIBBLE DE CONTRE-ATTAQUE – LAY-UP



1 voleur au rond central, 2 gendarmes sur la ligne médiane

OBJECTIFS

- Dribble de contre-attaque pour garder l'avance sur les défenseurs
- La finition en lay-up
- Travail sur les feintes de départ et le pied de pivot

Déroulement

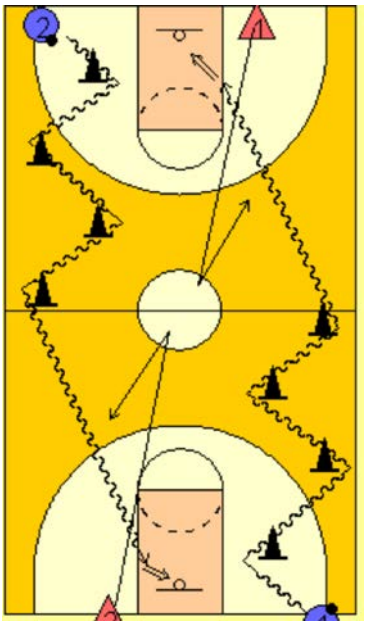
- 1 voleur, 2 gendarmes, et seulement 2 issues pour s'échapper !
- Lorsque le voleur, qui se trouve dans le rond central, le décide, il part vers le panier de son choix pour essayer de marquer avant d'être rattrapé.
- Les deux gendarmes, placés à cheval sur la ligne médiane, ne peuvent partir à sa poursuite que lorsque le voleur a posé son premier dribble.
- Le voleur peut à tout moment choisir de repartir vers l'autre cercle.

Consignes

- Créer l'incertitude chez les défenseurs pour pouvoir les surprendre.
- Garder l'avance grâce à l'utilisation du dribble de contre-attaque.
- Garder l'avantage par l'utilisation du lay-up sur la finition.
- Changer rapidement de direction si les défenseurs ont su réagir.

8.12 — DEXTÉRITÉ ET RAPIDITÉ

U10 — DRIBBLE DE CONTRE-ATTAQUE



Le défenseur sprinte au rond central avant de défendre son cercle

OBJECTIFS

- Dribble de contre-attaque pour garder l'avance
- Changement rapide de direction et qualité des appuis
- Travail de finition à grande vitesse
- Changement de rythme si le défenseur est plus rapide

Déroulement

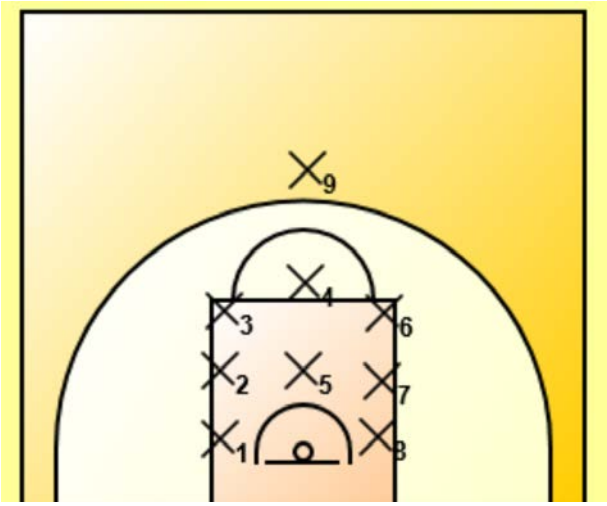
- Deux joueurs vont dévoiler leurs qualités physiques : soit prendre l'avantage en défense, soit prendre un avantage certain en attaque.
- Dès le départ en dribble de l'attaquant, le défenseur devra sprinter jusqu'au rond central pour ensuite défendre son cercle.
- Qui, du porteur de balle ou du non-porteur, sera le plus rapide ?

Consignes

- Préparer la main opposée sur le changement de direction.
- Pousser fort la balle après celui-ci.
- Jouer sur la vitesse et aller le plus directement possible à l'anneau.
- Passer dans la trajectoire du défenseur pour le freiner et le laisser dans son dos.
- Adapter sa finition (lay-up et contrôle des appuis). • Changer de rythme si le défenseur est en place.

8.13 — LE TOUR DU CAMEROUN

U10 TIR – GESTUELLE – COORDINATION



Les spots du « tour » : de face, à zéro degré, à 45 degrés

OBJECTIFS

- Découvrir tous les angles de tir (de face, zéro degré, 45 degrés)
- Garder la même gestuelle quel que soit le poste, en jouant sur la poussée des jambes et la coordination

Déroulement

- Exercice de tir opposant 2 à 4 joueurs sur un même panier.
- Chaque joueur tente tour à tour de passer les étapes du tour en inscrivant le panier sur le spot défini.
- À chaque panier inscrit, il passe à l'étape suivante — jusqu'à ce qu'il rate son tir.
- Le premier joueur à finir le tour du pays remporte la partie.

Consignes

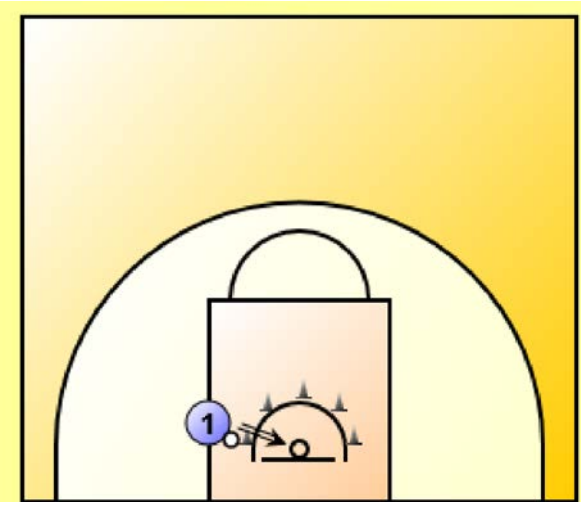
- Appuis orientés vers le cercle, pied fort légèrement avancé.
- Balle posée sur la main (le « plateau »), doigts écartés ; l'autre main maintient le ballon à angle droit.
- Aligner le poignet, le coude et le genou.
- Pousser sur les jambes, tendre le bras en montant le coude, fouetter la balle en fermant le poignet — finir les doigts dans le cercle.
- À la fin du geste, les doigts sont orientés vers le cercle. Rester droit et gainé pour transmettre la force de la poussée.

Variantes

- Jouer sur la distance de tir.
- Proposer une contrainte de temps.
- Interdire ou obliger l'utilisation de la planche.
- N'accorder le panier que s'il entre sans rien toucher.
- Varier le nombre et le placement des étapes.

8.14 — LE GESTE PARFAIT

U10 GESTUELLE



Tirer, puis se replacer au plot suivant

OBJECTIFS

- Maîtrise de la gestuelle

Déroulement

- Tirer et se remettre en place au plot suivant.

Consignes

- Attitude de départ.
- Travail de la rotation du coude sans bouger la position de départ.
- Lever le coude.
- Accompagner avec la main qui ne tire pas.
- Garder la pose jusqu'à ce que le ballon touche le cercle ou la planche.

Variantes

- Tir à une main.
- Jeter la balle avant de tirer, pour travailler les attrapés.

8.15 — LA GESTUELLE DU SHOOT — LES REPÈRES

U10 GESTUELLE — LES IMAGES DE RÉFÉRENCE



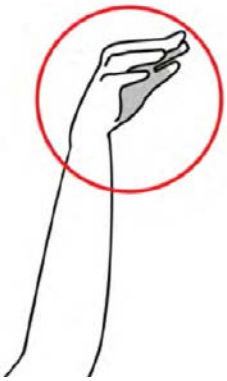
Le plateau : la balle posée, doigts écartés



L'accompagnement : finir les doigts vers le cercle



Aligner poignet, coude et genou



La main de tir — la position du poignet



Le follow-through, vue de dos



Le bras d'accompagnement

LE « BEEF » — QUATRE LETTRES, QUATRE REPÈRES

B	**Balance**	Équilibre — appuis orientés vers le cercle, pied fort légèrement avancé.
E	**Eyes**	Les yeux — le regard fixé sur la cible.
E	**Elbow**	Le coude — aligné sous le ballon, levé.
F	**Follow Through**	Accompagner — fouetter le poignet, finir les doigts dans le cercle.

8.16 — TRAVAILLER LE TIR AVEC INTELLIGENCE ET DISCIPLINE

U10 GESTUELLE – LECTURE

On ne devient pas Christian Bayang ou Jean-Claude Ntep en envoyant des tirs sans application ni concentration : avoir une pure gâchette, cela demande du temps et de la discipline. Quatre critères incontournables.

1 Vouloir marquer

Ça paraît évident, mais méfions-nous : avoir l'intention du tir n'est pas si inné. Les joueurs qui marquent sont ceux qui, avant tout, ont eu l'intention de tirer et qui ne doutent pas lorsqu'ils tirent. Les formateurs doivent encourager les joueurs à tirer lorsque c'est ouvert, dès le plus jeune âge.

2 Une mécanique propre — le BEEF

La gestuelle s'approprie avec l'âge et les années de pratique, mais il y a un minimum à posséder : Balance, Eyes, Elbow, Follow Through. Demander aux joueurs de se préparer à tirer à chaque réception (appuis, équilibre, mains, regard), même si le tir n'est finalement pas pris. Être extrêmement intransigeant sur la gestuelle — cela commence en U10.

3 La sélection de tir

C'est l'effet pervers de la médiatisation : tous les joueurs se prennent pour des gâchettes. Poser les bonnes questions — es-tu dans des conditions favorables pour marquer (appuis, distance) par rapport à tes capacités ? As-tu concrètement le temps de tirer ? Cela implique de prendre les informations sur le placement de la défense.

4 Travailler le tir dans les « bonnes » conditions

Et ces conditions ne doivent pas être confortables ! En match, il y aura toujours un défenseur qui revient, vous serez toujours un peu essoufflé, toujours un peu en déséquilibre. S'y ajoute le détachement émotionnel : oublier le stress, résister à l'échec, vouloir marquer — et pas simplement tirer pour voir.

EN CONCLUSION

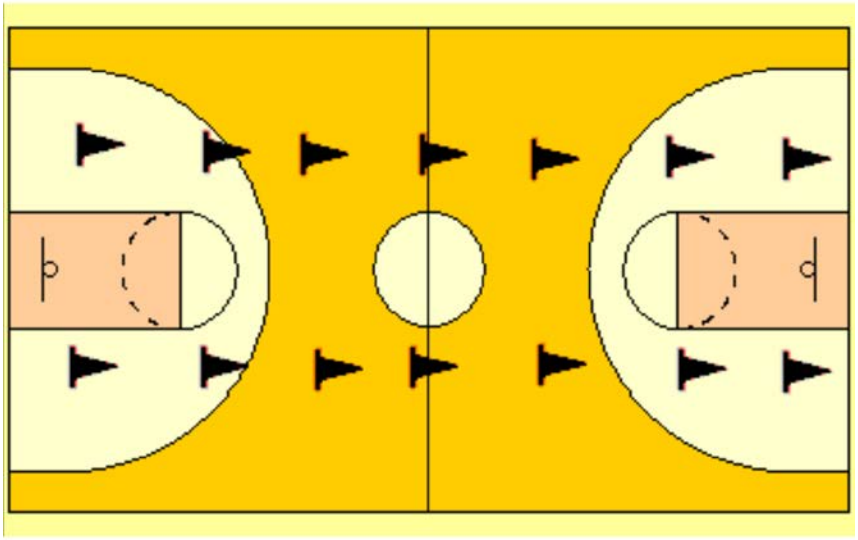
« Le basketball est d'abord un sport d'adresse. Travaillez dur : l'essence même du basket, c'est de marquer des paniers ! »

MISE À JOUR 2026

Ce texte de 2023 anticipe l'annexe D du Cahier Technique U18 (« Le shoot et l'adresse »), qui en fournit aujourd'hui les preuves chiffrées : intention, mécanique, sélection de tir et conditions d'entraînement y sont documentées par la littérature. Le « vouloir marquer » de ce cahier est, mot pour mot, le premier critère de l'annexe D.

8.17 — MATCH DES 3 COULOIRS

U10 SPACING – DÉMARQUAGE



Le terrain découpé en trois couloirs

OBJECTIFS

- Occupation de l'espace
- Se démarquer

Consignes

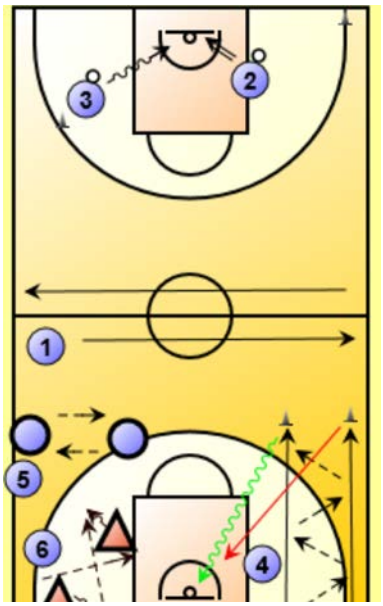
- Lorsqu'une équipe attaque, celle-ci doit occuper les 3 couloirs.
- Les joueurs ne peuvent pas changer de couloir.
- Cette règle est abolie quand le joueur se retrouve en position favorable pour aller marquer.
- Les défenseurs, eux, peuvent aller partout sur le terrain.

Variantes

- 3c3 et/ou 4c4.
- Varier le nombre de défenseurs.

8.18 — TIR EN COURSE – PASSE : LES SIX ATELIERS

U10 TIR EN COURSE – PASSE



L'organisation des ateliers sur le demi-terrain

OBJECTIFS

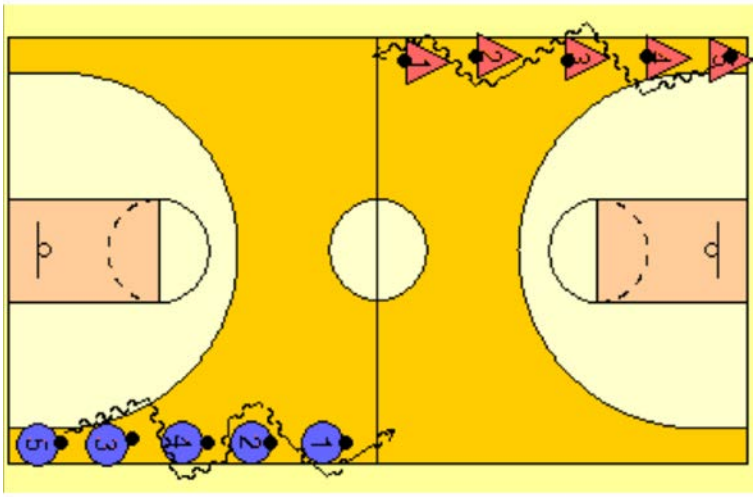
- Travail du tir en course
- Travail des passes

Les ateliers

- Atelier 1 : enchaîner en aller-retour des levées de genoux, type « promenons-nous dans les bois ».
- Atelier 2 : partir avec le ballon entre les pieds, épaule gauche face au panier ; se baisser, ramasser le ballon, le mettre au-dessus de l'épaule et enchaîner les appuis droite/gauche en orientant appuis et haut du corps vers le cercle.
- Atelier 3 : aller marquer en enchaînant dribble puis double pas.
- Atelier 4 : face à face, les deux joueurs se font des passes jusqu'au milieu de terrain, en course. Varier les types de passes.
- Atelier 5 : face à face, les deux joueurs se font des passes. Varier : 2 mains, 1 main, à terre, directe, désaxée…
- Atelier 6 : face à un mur, faire rebondir le ballon au sol de manière à ce qu'il revienne dans les mains. D'abord la passe à 2 mains, puis les autres types.

8.19 — SLALOM RELAIS DRIBBLE

U10 ÉCHAUFFEMENT – DRIBBLE – CHALLENGE



Les colonnes et le sens de la remontée

OBJECTIFS

- Dribble
- Challenge
- Ludique

Déroulement

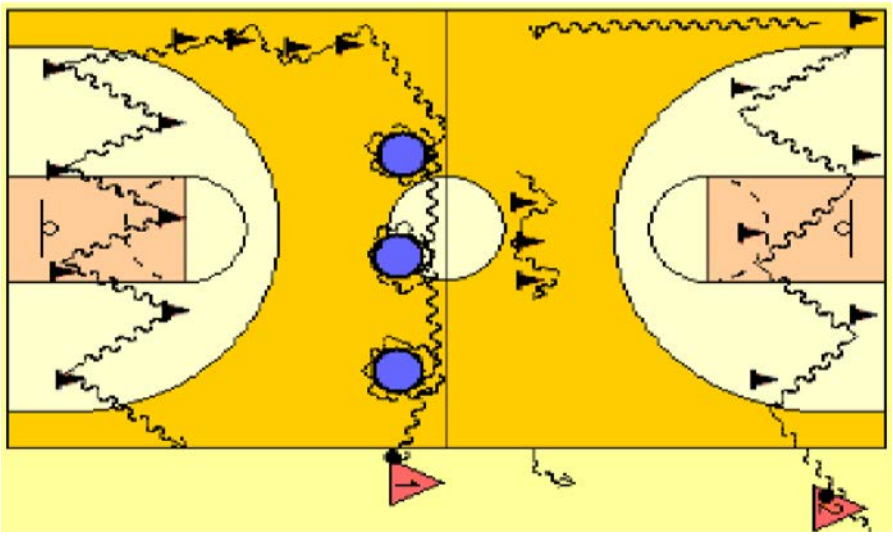
- Les joueurs se placent en colonne, avec environ deux mètres entre chaque joueur.
- Le dernier joueur de la colonne remonte en slalom, en dribble, entre ses coéquipiers, puis vient se placer en tête de colonne.
- Dès que le joueur a remonté toute la colonne, le joueur suivant peut remonter à son tour.
- But : la première équipe qui fait deux tours de terrain.

Variantes

- Possibilité de mettre 4 groupes dans chaque coin du terrain, en fonction de l'effectif.

8.20 — PARCOURS DEXTÉRITÉ

U10 DRIBBLE



Le terrain séparé en deux : parcours gauche et parcours droit

OBJECTIFS

- Dribble

Déroulement

- On sépare le terrain en deux.
- Parcours de gauche : le joueur part en dribble et contourne les cerceaux main droite, puis enchaîne un slalom en alternant dribble main droite et main gauche.
- Parcours de droite : devant chaque plot, effectuer un cross-over (passer le ballon de la main droite à la main gauche et inversement, en veillant à ce que le ballon passe sous les genoux).
- À la fin du travail de cross, continuer le parcours en dribblant en course arrière jusqu'au banc.
- Dribbler ensuite sur le banc avec la main droite, nouveau petit slalom de plots, puis dribbler main gauche sur le banc.

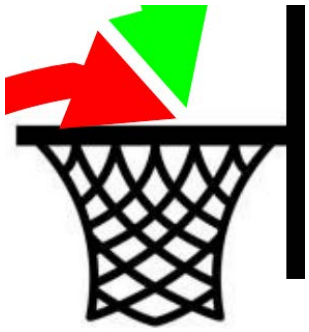
Variantes

- Ces parcours se travaillent main gauche et main droite.
- Changer le sens du parcours pour travailler les deux mains.

8.21 — TIR : TRAJECTOIRE – APPUIS – GAINAGE

U10 TIR – TRAJECTOIRE – APPUIS – GAINAGE

PARTIE 1 — LA TRAJECTOIRE



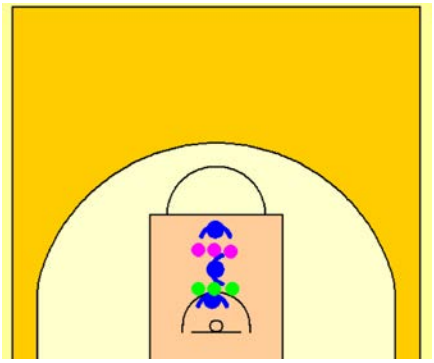
La trajectoire visée : monter au-dessus du cercle

- 1 porteur de balle + 1 non-porteur devant lui, bras levés (si le NPB est trop petit, utiliser des lattes).
- PB : faire le plateau, puis tirer par-dessus les mains du NPB.
- NPB : rester bras en l'air sans chercher à contrer le ballon.
- 3 passages, puis on inverse les rôles.

Consignes

- Pour la gestuelle : mêmes repères que pour le plateau.
- Trajectoire : le ballon monte au-dessus du cercle puis redescend dans le cercle — chercher à marquer un « switch ».

PARTIE 2 — LES APPUIS ET LE GAINAGE



Les deux lignes de 3 coupelles près du cercle

- 2 lignes de 3 coupelles près du cercle (= des haies).
- Se mettre en position de tir face à la 1re haie.
- Sauter par-dessus la 1re haie en pivotant à 90°, tout en gardant la position de tir.
- Sauter par-dessus la 2e haie en pivotant à 90° (se remettre face au cercle), position de tir conservée.
- Tirer.

Consignes

- Pour la gestuelle : mêmes repères que pour le plateau.
- Les appuis : positionnés sur la même ligne, réception sur l'avant du pied, être stable (un autre joueur peut tenter de le déstabiliser).
- Position de tir : être fléchi durant tout l'exercice, ne pas baisser le ballon en dessous des épaules.

9

ANNEXES & MISES À JOUR 2026

A1 — L'ÉCOLE DE COURSE ET DE SAUT

À UTILISER À TOUT ÂGE

Tirée de l'athlétisme, cette méthode de développement moteur amène l'enfant vers une meilleure coordination. Il ne faut pas penser que ce sera une perte de temps — bien au contraire : en gagnant en qualité de course, l'enfant va apprendre à connaître son corps, ce qui lui donnera plus de facilités à revenir ensuite avec le ballon.

Nous avons pour habitude de préconiser des échauffements avec ballon. Mais il faut pouvoir travailler la qualité de course, avec de la répétition et régulièrement dans le temps.



Les deux approches de la technique de course

CE QUE ÇA CHANGE DANS LA SÉANCE

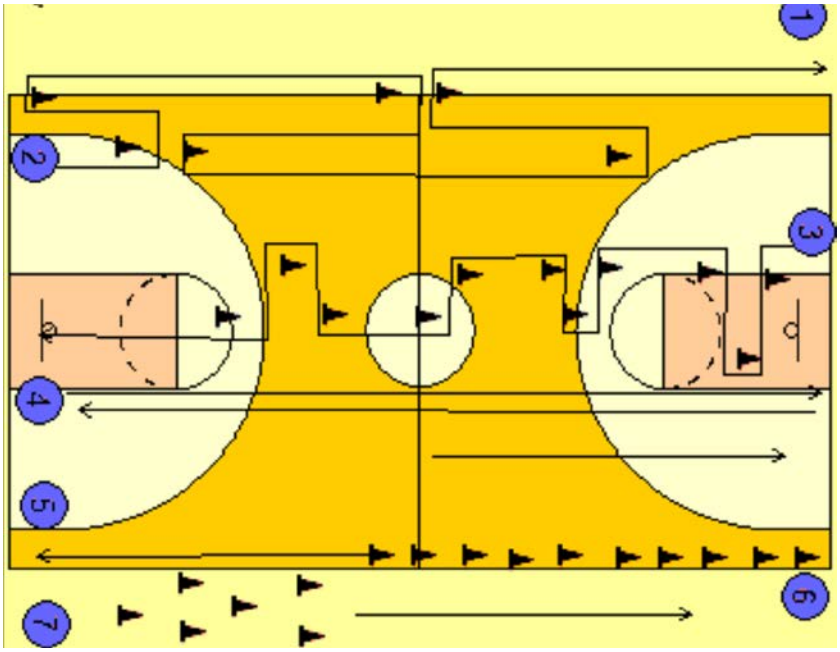
La structure de séance (3B) prévoit 7 minutes d'échauffement général : c'est exactement le créneau de l'école de course. Elle ne s'ajoute pas — elle occupe un temps qui existe déjà.

MISE À JOUR 2026

Confirmation nette de la littérature actuelle : le stade « FUNdamentals » (garçons 6-9 ans, filles 5-8 ans) a pour objectif explicite le développement des quatre capacités de base — agilité, équilibre, coordination, vitesse — par le jeu. La période critique de développement des habiletés motrices fondamentales se situe entre 3 et 6 ans. Un chiffre justifie à lui seul cette page : **à peine 11 % des enfants de 12-13 ans maîtrisent réellement les habiletés motrices fondamentales.** Ce qui n'est pas construit ici ne se rattrape pratiquement jamais.

A2 — LE PARCOURS ÉDUCATIF DE COURSE

Ce parcours se fait sans ballon. Les joueurs doivent aller du point 1 au point 7.



Le parcours, du point 1 au point 7

1	Sur la longueur, effectuer des montées de genoux : dos droit, avant du pied au sol, coordination bras/jambes.
2	Effectuer le parcours en restant toujours face au panier — on travaille ainsi les courses avant ET les courses arrière.
3	« Slalomer » entre les plots, en essayant de faire une course la plus fluide possible.
4	Corde à sauter sur un aller-retour : une empreinte à chaque tour de corde.

On pourra aussi travailler sur des montées de genoux, des talons-fesses, des pas chassés, des courses arrière…

LE PRINCIPE

Le matériel de la salle détermine le parcours. Ce qui compte n'est pas le dispositif — c'est la répétition régulière et la qualité de la course.

CONCLUSION

Le formateur Mini-Basket doit être le garant de la progression des enfants — ce qui passe obligatoirement et inévitablement par un temps de jeu sur le terrain, avec opposition, pour évoluer. Dans un objectif d'uniformisation et de performance, nous devons tous appliquer les directives de ce document chaque fois que cela est possible.

DANS CETTE TRANCHE D'ÂGE, IL EST INCONCEVABLE :

- ✕ Que des enfants passent une heure dans une voiture pour ne pas jouer.
- ✕ Qu'un enfant ne joue pas ou peu en raison de sa faiblesse, son inexpérience ou sa morphologie.
- ✕ Que des enfants ne touchent quasiment jamais la balle dans un match.
- ✕ Que des écarts énormes existent au score.
- ✕ Que des enfants soient spécialisés trop tôt à des postes de jeu.
- ✕ Que seul le gain du match compte et puisse constituer une satisfaction.
- ✕ Que la victoire soit dévalorisée quand elle a été obtenue après une rencontre serrée, disputée dans un excellent état d'esprit.
- ✕ Que l'entraîneur ne fasse que des remarques négatives, sans jamais valoriser.
- ✕ Que l'aspect éducatif soit mis de côté et que l'entraîneur ne soit pas un réel exemple, par son attitude et ses paroles.

« Je ne perds jamais : soit je gagne, soit j'apprends. »

Nelson Mandela

LES VALEURS À DÉFENDRE

JOUER • APPRENDRE • PARTAGER • PROGRESSER

Le mini-basket n'est pas une antichambre du « vrai » basket : c'est là que le joueur naît.

SOURCES & RÉFÉRENCES

Ce cahier est une transposition fédérale. Voici l'intégralité de ce sur quoi il s'appuie.

Document source — repris intégralement

- LBC — Direction Technique Régionale. « Cahier technique U7–U10 ». 2023. Sous la direction de M. TSOUNGUI
- Contenus, tableaux d'objectifs, règles aménagées, codes de conduite, planification, tableaux de contenus, exercices et les 32 schémas, repris intégralement.

Référentiels internationaux consultés pour les mises à jour 2026

- FIBA. « Mini-Basketball Coaches Manual ». — Hauteurs de panier (U6 : 1,83 m ; U10 : 2,43 m), tailles de ballon (U6 : T3 ; U8 : T5 souple ; U12 : T5), « No Double Team », et l'adaptation « accorder des points pour les tirs touchant le cercle, la planche ou le filet ».

- USA Basketball / NBA. « Youth Basketball Guidelines ». — Standards par tranche d'âge (7-8 ans et 9-11 ans) : équipement, structure de jeu, tactique et règles. Défense individuelle seule et prise à deux interdite de 7 à 11 ans.

- FFBB. « Règlement National MiniBasket » (U7 / U9 / U11) et règlement MiniBasket du Comité de Paris. — Anneau ≤ 2,60 m, ballons, formes de jeu 3c3 (U9) et 4c4 (U11), score par période plafonné, concours de lancers-francs, entretien d'avant-match obligatoire.

Développement moteur du jeune enfant

- Modèle du développement à long terme de l'athlète — stade « FUNdamentals » (garçons 6-9 ans, filles 5-8 ans) : agilité, équilibre, coordination, vitesse.

- Revues sur la littératie physique et les habiletés motrices fondamentales — période critique de développement entre 3 et 6 ans.

Document FECABASKET lié — les renvois « annexe D » de ce cahier

- FECABASKET — Direction Technique Nationale. « Cahier Technique U18 » (programmation annuelle et orientations technico-tactiques). Édition 2026. — Annexe A : préparation physique. Annexe B : outils (tests, suivi de charge, échauffement). Annexe C : préparation mentale. Annexe D : le shoot et l'adresse, d'où proviennent les données continentales de réussite au tir citées dans le présent cahier.