



MA CATÉGORIE :

MES INTENTIONS  
DE JEU

## **DÉFINIR LES INTENTIONS DE JEU, C'EST :**

- ⇒ DÉVELOPPER DES APPRENTISSAGES ADAPTÉS À CHAQUE ÂGE**
- ⇒ DÉTERMINER UN PROJET DE JEU COMPRIS DE TOUS**
- ⇒ APPORTER UNE COHÉRENCE DANS LA FORMATION**

## **SI LES ATTENTES ÉVOLUENT SELON LES CATÉGORIES, DES VALEURS COMMUNES INCARNENT LE BASKET :**

- ⇒ RESPECT DU JEU ET DES ACTEURS DU JEU**
- ⇒ DÉPASSEMENT DE SOI & GOÛT DE L'EFFORT**
- ⇒ DISCOURS POSITIF & ENCOURAGEMENTS**
- ⇒ ACCEPTATION DES DIFFÉRENCES**
- ⇒ LE JEU PRIME SUR L'ENJEU**

# LE MINI BASKET

Il regroupe les catégories **U7 U9 U11**  
**Le jeu rapide** est une priorité  
Il faut privilégier et développer le **1c1**  
L'apprentissage se fait sous forme **de jeux**

Les compétences techniques à acquérir pour  
le mini basketteur sont définies dans le **JAP**

Tous les « fondamentaux » techniques  
sont précisément détaillées dans le **cahier  
technique 7 - 11 ans**



Je consulte [le JAP](#)



Le cahier technique  
7 - 11 ans est disponible  
pour tous à  
la salle ORION

C  
A  
T  
E  
G  
O  
R  
I  
E

U  
7

**Développer la motricité** : courir, sauter, ramper, marcher, ...

**Développer l'aisance corporelle** : équilibre & coordination

**Appréhender l'espace** : se déplacer dans des espaces définis

**Appréhender le temps**

**Apprendre à s'évaluer**

**Jouer seul** : habileté motrice

**Jouer avec** : coordination

**Jouer contre** : opposition

C  
A  
T  
E  
G  
O  
R  
I  
E

U  
9

Les acquis de U7 + ...

### Les intentions défensives

**Défendre le chemin du panier** : identifier l'équipe qui a le ballon  
**Défendre sur le joueur le plus près** et non pas sur un numéro ou  
« sur son joueur »

**Reconquérir** le ballon le plus vite possible

### Les intentions offensives

**Encourager les prises d'initiative** : accepter les échecs et les erreurs

**Le jeu rapide** est une priorité

**Se projeter** vite vers l'avant, en dribble, en passe

**Sprinter** vers le panier

**Jouer le 1c1**

U  
11

Les acquis de U9 + ...

Les intentions défensives

- Etre capable de toujours pouvoir toucher la balle** : distance d'un bras
- Courir** pour se replacer
- Faire face** au joueur défendu sans orientation le + longtemps possible
- Contrôler** ses attitudes de bras
- Anticiper, surprendre, sauter** au rebond

Les intentions offensives

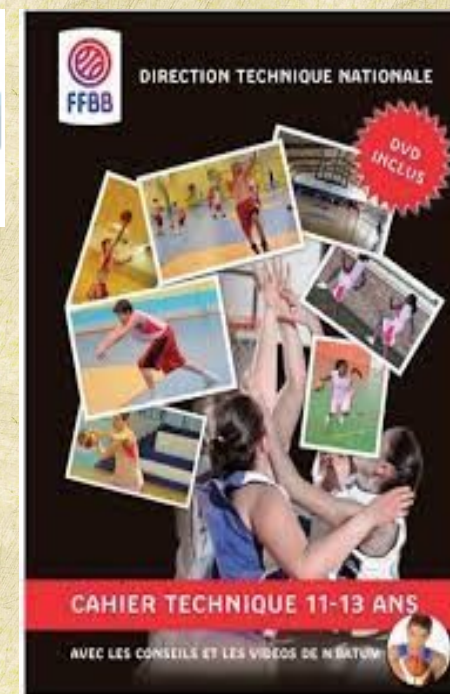
- Regarder et s'orienter** vite vers le panier
- Sprinter** avec 1 œil sur le ballon
- Passer** rapidement la balle avant la médiane, dans la course, sur 1 pied
- Utiliser** les espaces pour se dégager des défenseurs
- Privilégier le 1c0**
- Prendre tous les tirs ouverts** non contestés

# CATÉGORIES JEUNES

Il regroupe les catégories **U13 U15 U17 U18 U20**  
**Poursuivre** la formation du joueur-se en développant  
ses capacités physiques et athlétiques  
**Renforcer** les qualités techniques du joueur-se  
**Maîtriser** les fondamentaux individuels

Les compétences techniques à acquérir pour les  
catégories **U13 U15** sont détaillées dans les 4  
épreuves du **challenge benjamin-e-s**

Je consulte le [le challenge benjamin-e-s](#)



Le cahier technique  
11 - 13 ans est  
disponible pour tous à  
la salle ORION

## Les acquis de U11 + ...

### Les intentions défensives

**Transiter rapidement** : attaque/défense

**Changer de joueur au moment opportun** : communiquer lors d'un ballon mort pour réajuster un rapport de force

**Dissuader le tir proche du cercle** : les bras en l'air au moment du tir

**Couper** les lignes de passes sur non porteur

**Découvrir les aides défensives** : donner de la distance loin du ballon, « rotation aide de l'aide »

**Regarder toujours le ballon**

**Lire, anticiper** la trajectoire du ballon et des joueurs au rebond

### Les intentions offensives

**Privilégier le jeu de relance**

**Sortir la balle rapidement** en dribbles ou en passes

**Prioriser le duel 1c1** : base du jeu collectif

**Développer la fixation-passe**

**Utiliser la profondeur du terrain** : jouer le back door, la coupe vers le panier, le passe-et-va



C  
A  
T  
E  
G  
O  
R  
I  
E

U  
15

Les acquis de U13 + ...

Les intentions défensives

**Maîtriser les transitions attaque/défense**

**Obliger aux changements de main** : voler les ballons

**Aider** à l'opposé du ballon uniquement

Les intentions offensives

**Utiliser l'espace du terrain**

**Identifier les situations de surnombre**

**Faire les bons choix** : prendre tous les tirs ouverts, jouer son 1c1, fixer-passer

C  
A  
T  
E  
G  
O  
R  
I  
E

U  
17  
18  
20

Les acquis de U15 + ...

### Les intentions défensives

**Découvrir** les types de défenses : indiv, zones, press

**Découvrir d'autres fondamentaux** : block, pick and roll, écran, ...

**Savoir changer rapidement** de défense

**Gagner** son duel défensif

**Contester tous les déplacements** : porteur et non porteur

**Communiquer** : aide, tir, poste, coupe fond, écran, etc...

### Les intentions offensives

**Savoir alterner** jeu de transition, jeu de continuité

**Jouer toutes les situations de surnombre**

**Faire rapidement les bons choix** selon différents critères : vitesse, gabarit, technique, forme du jour, consignes du coach