



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

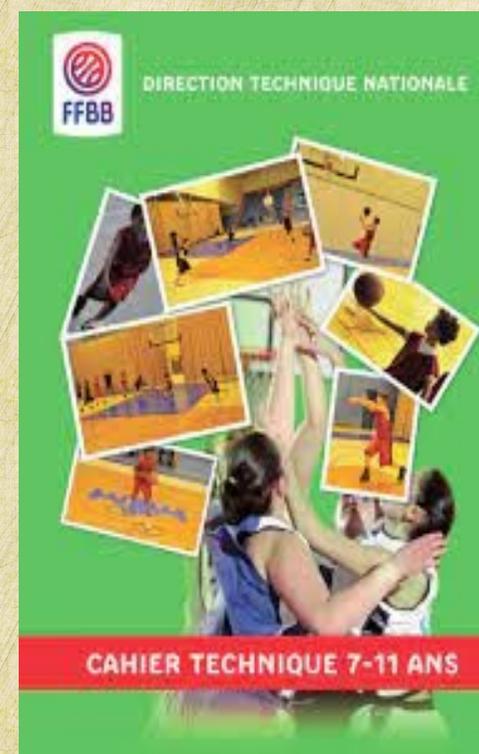
Il regroupe les catégories **U7 U9 U11**
Le jeu rapide est une priorité
Il faut privilégier et développer le **1c1**
L'apprentissage se fait sous forme **de jeux**

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

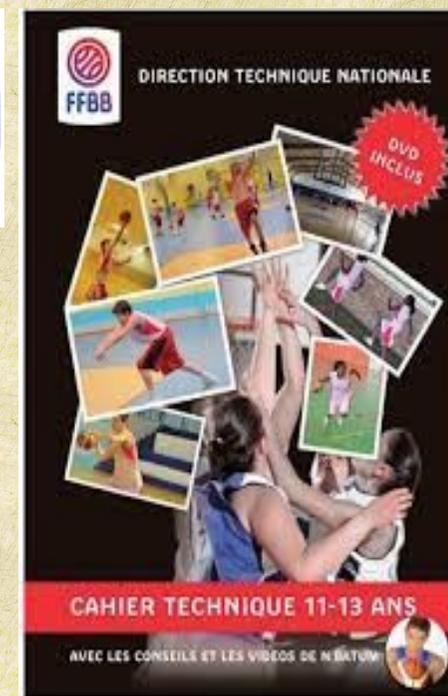
- Regarder et s'orienter** vite vers le panier
- Sprinter** avec 1 œil sur le ballon
- Passer** rapidement la balle avant la médiane, dans la course, sur 1 pied
- Utiliser** les espaces pour se dégager des défenseurs
- Privilégier le 1c0**
- Prendre tous les tirs ouverts** non contestés

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