

# FORMATEURS DE U13

## ORIENTATIONS TECHNIQUES FÉDÉRALES

COMMISSION TECHNIQUE D'INDRE ET LOIRE – 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2022



# UN COMPORTEMENT, UNE POSTURE À ADOPTER

- Véhiculer une image positive avant, pendant et après les rencontres.
- Adopter une communication avec un langage de qualité, une maîtrise de soi.
- Avoir une tenue correcte et respect des horaires.
- Mettre en application la formation du joueur et de la joueuse telle que définie par le Club.
- Faire œuvre de conseils et de bienveillance auprès de ses joueurs et joueuses.
- Placer au centre des apprentissages et des objectifs les valeurs d'engagement, d'enthousiasme, de loyauté et de respect.





# UNE VISION DE LA FORMATION, DES ORIENTATIONS FÉDÉRALES

## LES AXES TECHNIQUES DANS LA CATÉGORIE U13

### OBJECTIFS : 1C1 et JEU RAPIDE

- VITESSE
- CONTRÔLE
- LECTURE

#### 1. ATTAQUE :

##### DÉVELOPPEMENT DU JEU

###### Permettre la prise de responsabilité :

- Oser malgré l'erreur à l'entraînement ou en match
- Récompenser les « bonnes intentions » plutôt que la réussite
- Développer la confiance

###### Développer la polyvalence :

- Aisance motrice avec ou sans ballon
- Pas de poste de jeu prédéfini (! aux meneurs de jeu et aux T.G.G.)
- Principe de jeu ouvert.



###### Jeu de relance :

- En priorité par la passe
- Sur Balle gagnée (rebond défensif / interception)
- Sur Panier encaissé
- Se projeter le plus rapidement possible vers l'avant



## Agressivité dans la transition :

- 1 c 1 (libérer le couloir de jeu direct)
- Spacing (profondeur/largeur)

## Renversement et enchainement d'action

- Faire vivre la balle par un choix judicieux et pertinent

## Fondamentaux individuels

- Une priorité : la volonté de tirer
- ! Technique de la passe
- Vitesse
- Trajectoire tendue

## Rebond Off.

- Aucunes situations ou exercices ne se terminent par un tir raté (rebond + panier)

## 2. DÉFENSE :

### DEFENSE TOUT TERRAIN

#### Pression sur Porteur Tout Terrain

- Activité des mains

#### Défense à hauteur

- Couper la ligne de passe
- Fermer l'intervalle
- à deux passes = AIDE



#### Communication

#### Box out

### Pour les compétitions FFBB : sont interdits

- ⚠ en attaque, les écrans et main à main
- en défense, les prises à deux et défense de zone demi-terrain



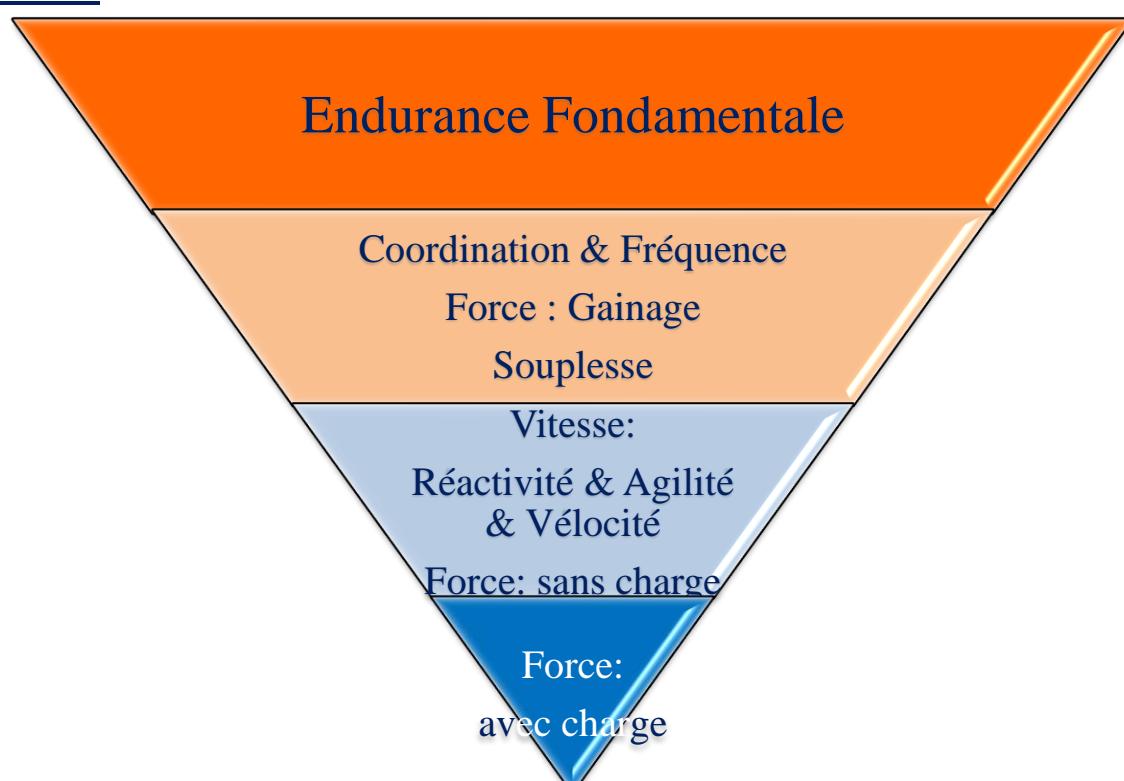


### 3. FONDAMENTAUX PRIORITAIRES :

#### Sur le Plan Physique

- Être Fléchi
- Talon / Pointe
- ! Souplesse par étirements dynamiques et déverrouillage (routine / arriver échauffer)
- Gainage

#### CATÉGORIE U13



#### Fondamentaux Offensifs

- Privilégier la passe avec appuis au sol
- Finition de près (+ power)
- Passe de fixation
- Gestuelle de Tir et Ambidextrie

#### Fondamentaux Défensifs

- Dissociation Haut / Bas
- Utilisation des mains



## 4. DÉTECTION

### Projet Performance Fédéral

#### Qui « effectue les choix »?

#### Nombre d'individus

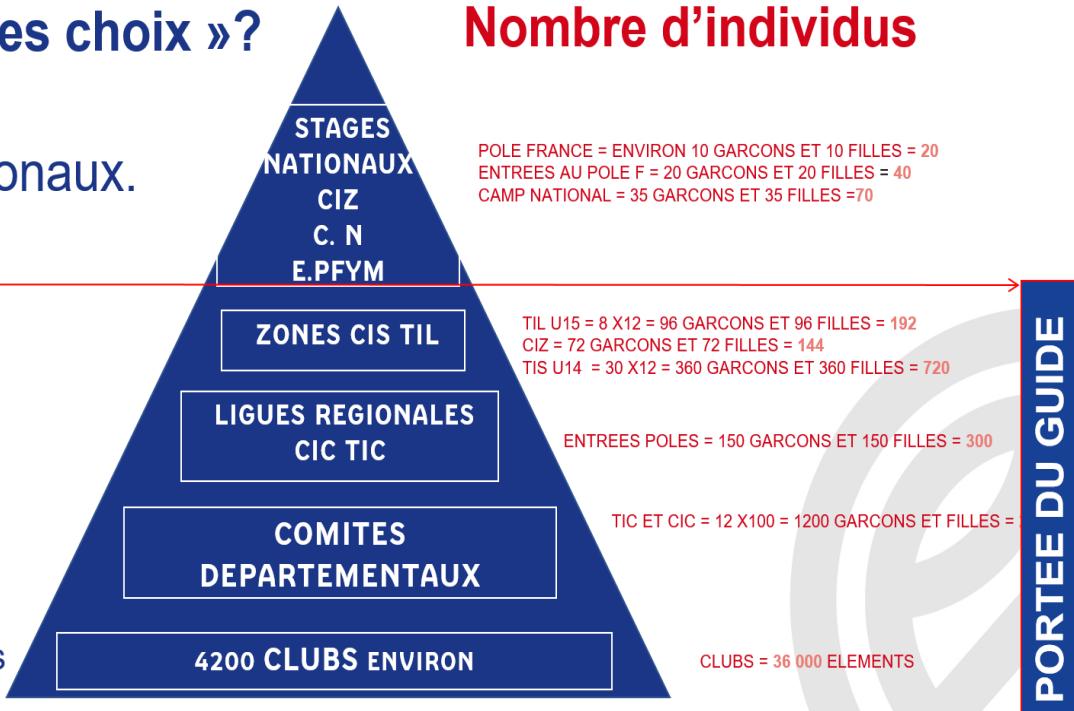
Entraîneurs nationaux.

CTF et CTS

CTF et CTS

CTF

CTF et Entraîneurs Clubs



#### Définir un potentiel

Le basket de très-haut niveau (Championnat d'Europe, Championnat du Monde, Jeux Olympiques...) fait la part belle aux joueurs de grande taille et de très grande taille.

#### La taille y est indispensable... mais pas suffisante !

*Le tableau ci-dessous donne une idée de la taille requise à l'âge adulte pour pouvoir envisager un top 5 ou un podium international*

| POSTE | MASCULINS    | FEMININES    |
|-------|--------------|--------------|
| 5     | 2,10 et plus | 1,95 et plus |
| 4     | 2,05 et plus | 1,90 et plus |
| 3     | 2,00 et plus | 1,85 et plus |
| 2     | 1,95 et plus | 1,75 et plus |
| 1     | 1,80 et plus | 1,70 et plus |



À 7 ans, 9 ans, 11 ans, 12 ans, 13 ans... **le potentiel** est un joueur qui, de par sa taille (sans avance pubertaire) et ses caractéristiques (physiques, techniques, tactiques, mentales) peut espérer évoluer un jour à haut-niveau et produire une haute performance au prix d'entraînements quotidiens sur plusieurs saisons. (Equipes de France Jeunes et A en priorité)

**L'opérationnel** est un joueur qui à 7 ans, 9 ans, 11 ans, 12 ans, 13 ans... qui, par son efficacité (volume de jeu statistique : points, rebonds, passes...) son influence sur le jeu non statistique (défense engagement, intensité, prise d'initiative, ...) et son attitude (attitude par rapport à l'échec et à la réussite, influence, gestion de la frustration, capacité à communiquer, leadership...) domine sa catégorie.

**Le potentiel peut être opérationnel ou pas...**

Mais l'opérationnel n'est pas forcément un potentiel ! En fonction d'éléments rédhibitoires sa potentialité peut être remise en question.

## QU'EST-CE QU'UN Très Grand Gabarit (T.G.G.) ?

| Age            | mois | retard     | Puberté  | Avance     |
|----------------|------|------------|----------|------------|
|                |      | pubertaire | standard | pubertaire |
| <b>GARÇONS</b> |      |            |          |            |
| 12             | 144  | 172,9      | 180,7    | 188,0      |
| 12,5           | 150  | 174,8      | 182,8    | 189,6      |
| 13             | 156  | 178,9      | 186,8    | 193,2      |
| 13,5           | 162  | 182,7      | 190,5    | 196,3      |
| <b>FILLES</b>  |      |            |          |            |
| 11             | 132  | 166,7      | 176,0    | 180,9      |
| 11,5           | 138  | 170,1      | 178,4    | 182,7      |
| 12             | 144  | 173,3      | 180,7    | 184,4      |
| 12,5           | 150  | 176,3      | 182,3    | 186,0      |
| 13             | 156  | 179,1      | 184,1    | 187,3      |
| 13,5           | 162  | 181,6      | 185,8    | 188,6      |



## Le Poste de Meneur

Le poste de meneur est un poste particulier. La taille n'est pas un critère incontournable contrairement aux autres postes de jeu (le poste 5 tout particulièrement).

Malheureusement un concept, hélas encore trop répandu, consiste à former les plus grands à l'intérieur et les plus petits... sur le poste de meneur ! Pourtant, **un joueur de taille moyenne, voire de grande taille, peut avoir le profil idoine pour devenir un excellent meneur de jeu international pour peu qu'on lui donne très tôt l'opportunité de mener le jeu.**

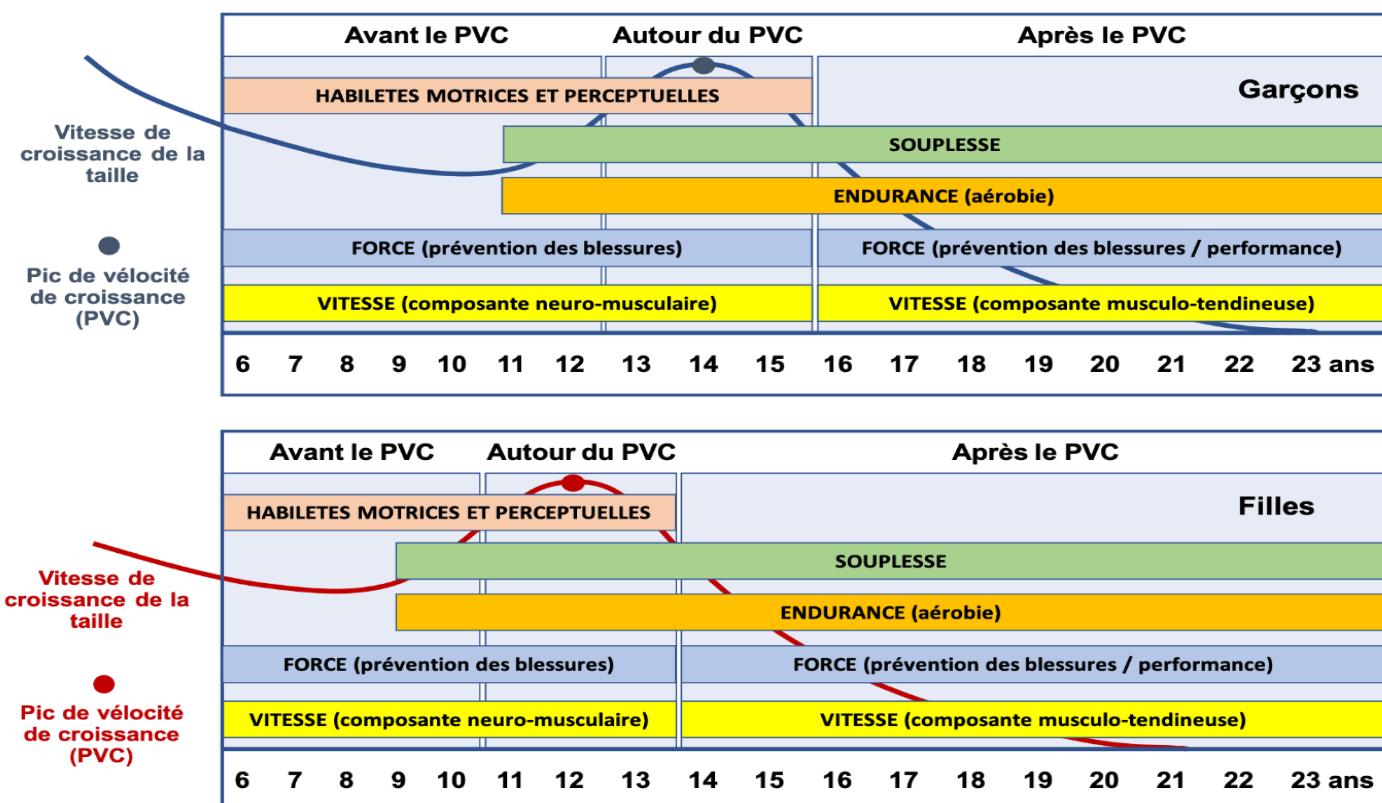
La concurrence sur ce poste est la plus forte : pour avoir une chance au niveau international, **les « petits meneurs » doivent donc littéralement « crever l'écran » en ayant une qualité, au moins (adresse, vitesse, ...), qui soit hors normes sans avoir une avance de maturité physique !**

Le meneur doit avoir des qualités comme le leadership, la confiance en soi, la compréhension du jeu, la vision du jeu et l'aisance technique. (Ces qualités doivent être combinées pour parvenir à haut-niveau et sortir totalement de la norme)

## PIC DE CROISSANCE

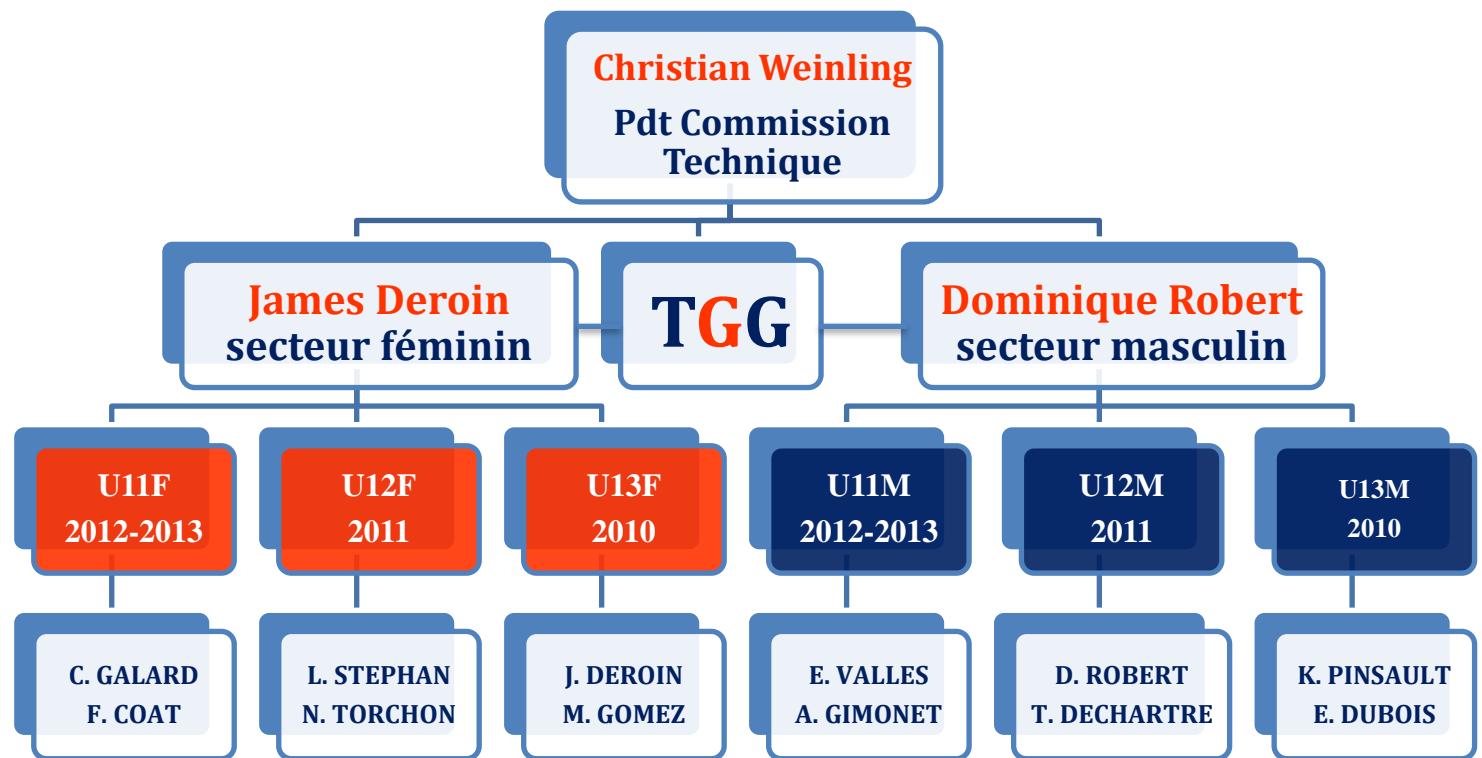
et prévention

## L'entraînement des qualités en fonction du PVC





## Qui sont mes interlocuteurs en Indre et Loire ?





## OBSERVATION DES JOUEURS ET JOUEUSES

### un outil de travail

Observation Entraînements et Matchs (observer des comportements factuels et donc objectivables)

*Ci-dessous des exemples d'observables. Entourer les mentions correspondantes.*

#### Leadership (ascendance)

|                              |                               |                                |                      |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| DIRIGE SES COEQUIPIERS       | ENCOURAGE SES COEQUIPIERS     | DEGAGE DU CHARISME             | INFLUENCE LE JEU OFF |
| INFLUENCE LE JEU SANS BALLON | EST DECISIF DANS LES MOMENTUM | INFLUENCE LE JEU TOUT LE MATCH | INFLUENCE LE JEU DEF |

#### Ténacité (abnégation)

|                                       |   |  |   |
|---------------------------------------|---|--|---|
| SE JETTE SUR TOUS LES BALLONS AU SOL  | MET DE LA PRESSION DEF TOUT LE MATCH        | SPRINTE SUR TOUTES LES TRAVERSEES DE TERRAIN | S'INVESTIT SUR TOUS LES REBONDS             |
| MET DE L'INTENSITE QQSOIT LE RESULTAT | CONTINUE DE TRAVAILLER MALGRE LA DIFFICULTE | TROUVE DES SOLUTIONS MALGRE LES ECHECS       | CONTINUE DE TIRER MALGRE LES ECHECS REPETES |

#### Gestion des émotions (frustrations, stress)

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| SE REMOBILISE RAPIDEMENT APRES LA FRUSTRATION | RESTE CALME EN TOUTES CIRCONANCES             | RESTE PERFORMANT MALGRE LE STRESS         | RESTE PERFORMANT MALGRE LA FRUSTRATION |
| COMMUNIQUE POSITIVEMENT MALGRE LE STRESS      | COMMUNIQUE POSITIVEMENT MALGRE LA FRUSTRATION | SE REMOBILISE RAPIDEMENT MALGRE LE STRESS | ABORDE LA COMPETITION SEREINEMENT      |

| BESOINS/VALEURS | TRES FAIBLE | FAIBLE | PEU IMPORTANTE | IMPORTANTE |
|-----------------|-------------|--------|----------------|------------|
| LEADERSHIP      |             |        |                |            |
| TENACITE        |             |        |                |            |
| BESOINS/VALEURS |             |        |                |            |