



FORMATEURS DE U13

ORIENTATIONS TECHNIQUES FÉDÉRALES

COMMISSION TECHNIQUE D'INDRE ET LOIRE – SEPTEMBRE 2025



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 enchaînement 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.

- Aucune 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



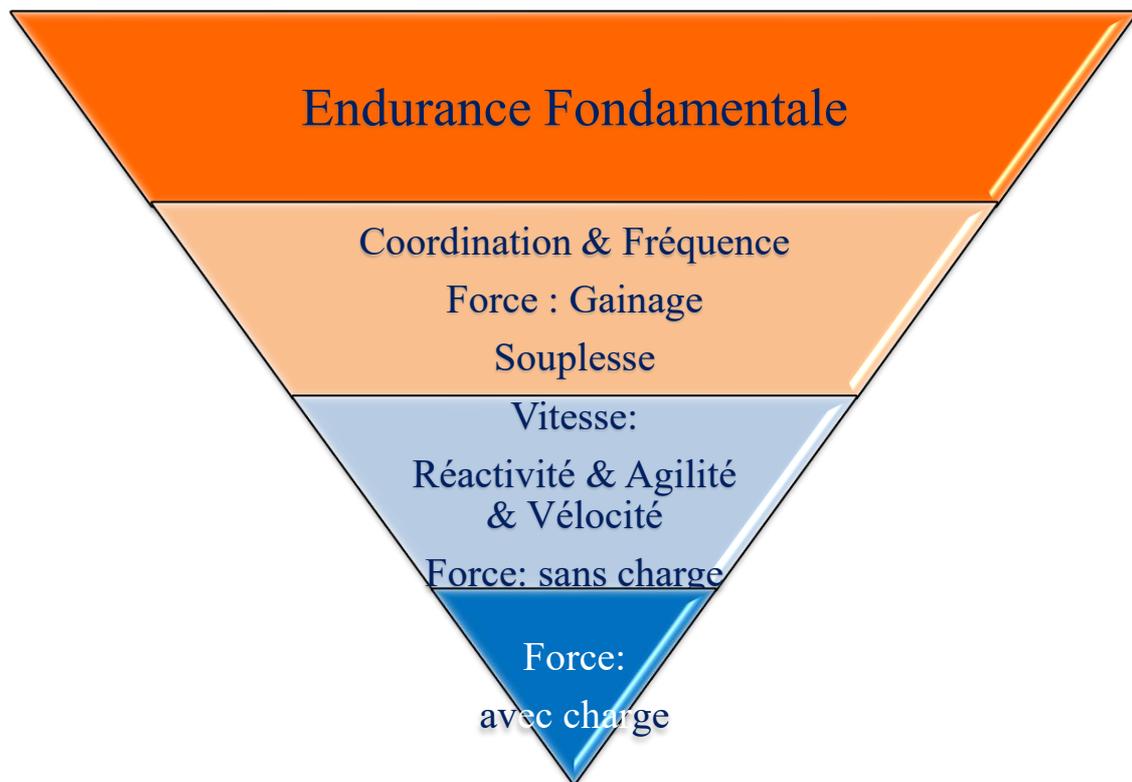


3. FONDAMENTAUX PRIORITAIRES :

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

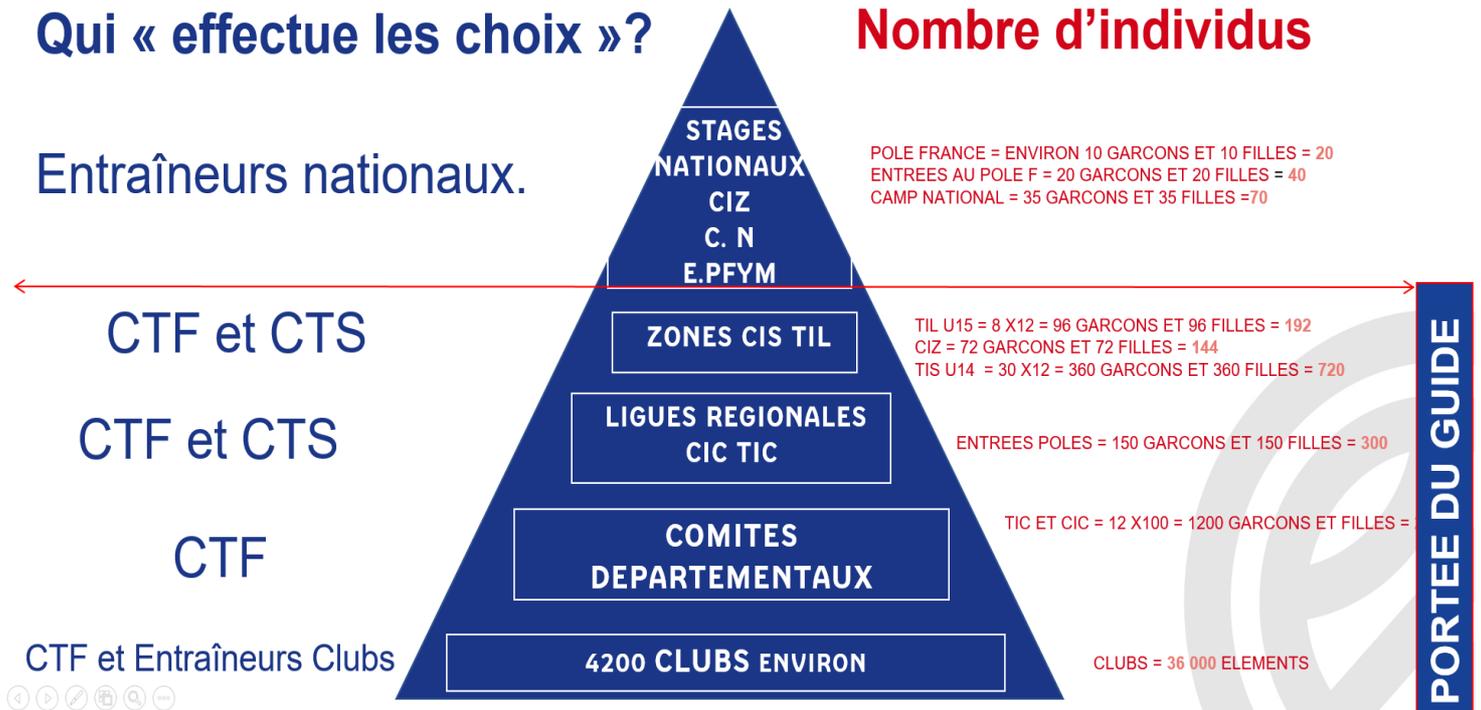


4. DÉTECTION

Projet Performance Fédéral

Qui « effectue les choix »?

Nombre d'individus



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 pubertaire TGG	Puberté standard TGG	Avance pubertaire TGG
GARÇONS				
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
FILLES				
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.**

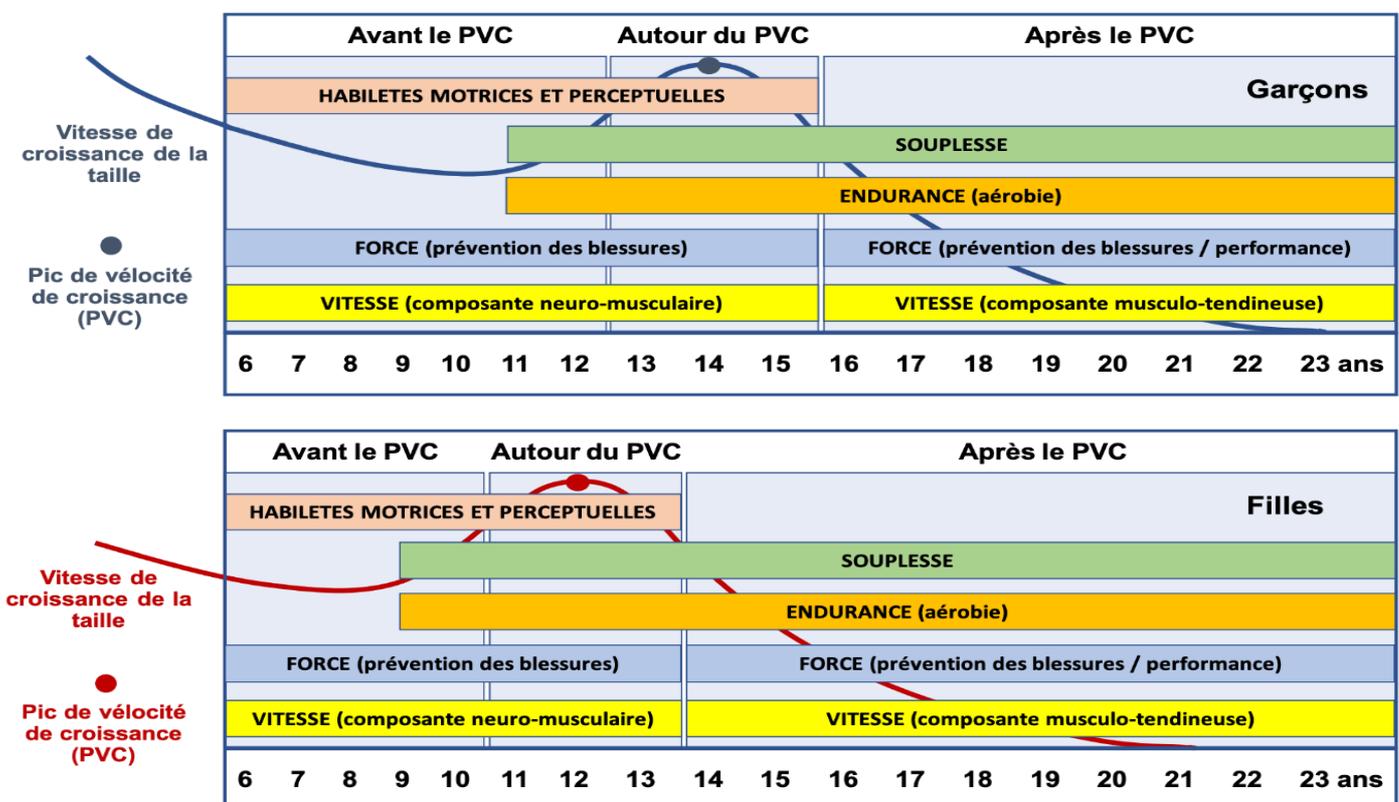
La concurrence sur ce poste est la plus forte : pour avoir une chance au niveau international, **les « petits meneurs » doivent donc littéralement « crever l'écran »** en ayant une qualité, au moins (adresse, vitesse, ...), qui soit hors normes sans avoir une avance de maturité physique !

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

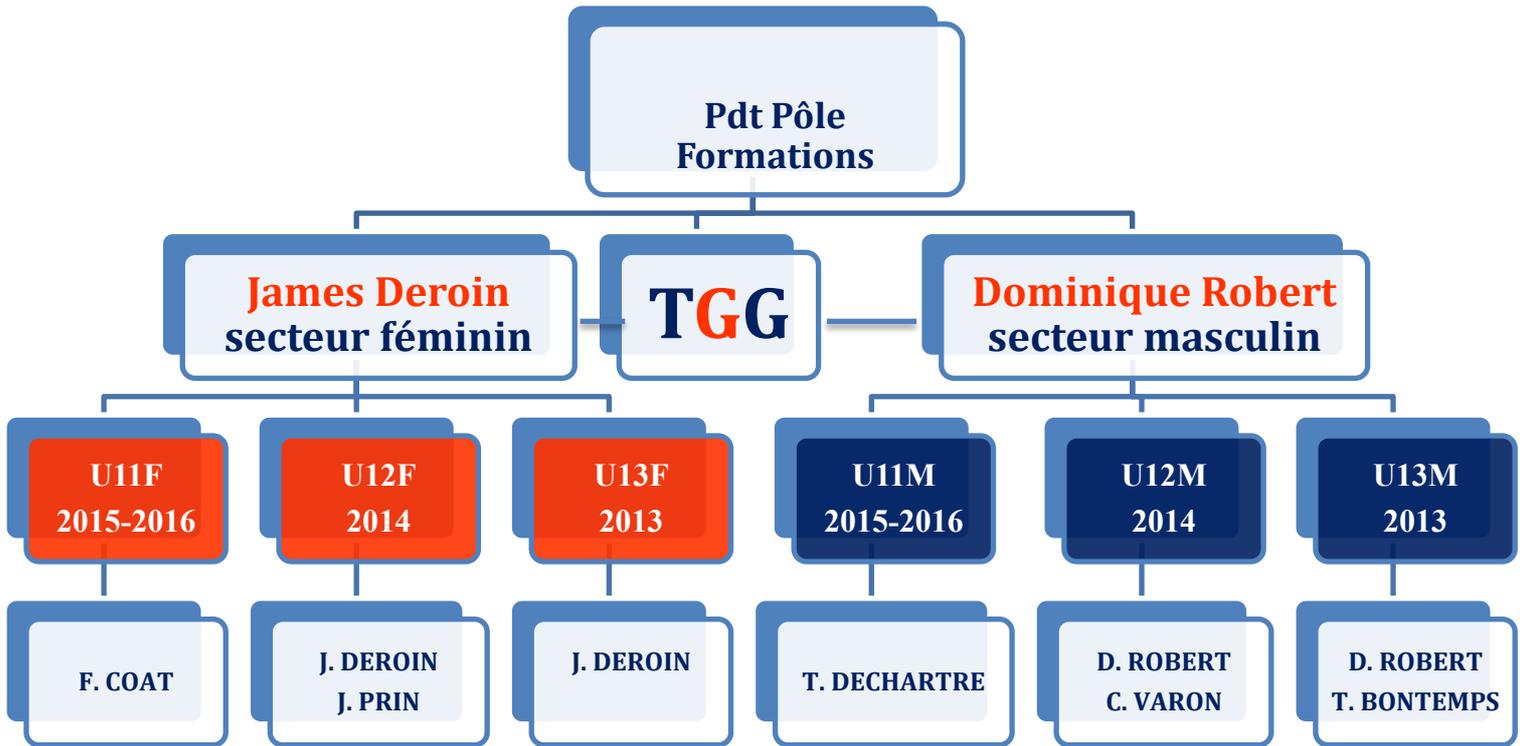
et prévention

L'entraînement des qualités en fonction du PVC





Qui sont mes interlocuteurs en Indre et Loire (saison 2025-2026) ?





OBSERVATION DES JOUEURS ET JOUEUSES

un outil de travail

Observation Entraînements et Matches (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 QOQSOIT 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 CIRCONSANCES	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				