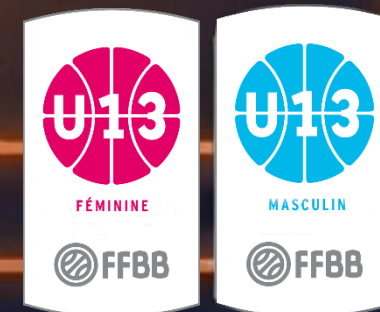




LES CONTENUS TECHNIQUES EN U13

Orientations Techniques Fédérales
Formation du joueur et de la joueuse

Pôle Formations Basket 37



VOTRE RÔLE DANS L'ÉCOSYSTÈME FÉDÉRAL

La formation commence à la base. En tant qu'entraîneur U13 en club, vous êtes le premier filtre stratégique.

Ce playbook aligne votre enseignement local avec les exigences du très haut niveau national.



PILIER 1 : LA POSTURE DU FORMATEUR



Le joueur U13 est le reflet direct de l'attitude de son coach sur et en dehors du terrain.

PILIER 2 : LE MANDAT TACTIQUE U13 (RÈGLES FFBB)



LES PRIORITÉS - À DÉVELOPPER

Jeu de relance rapide (priorité par la passe).

Jeu ouvert (sans poste de jeu prédéfini).

Pression défensive sur le porteur de balle (tout terrain).

Agressivité vers le cercle (1 contre 1).

La volonté systématique de tirer.



LES INTERDITS - COMPÉTITIONS FFBB



ATTAQUE : Les écrans (porteurs et non-porteurs).

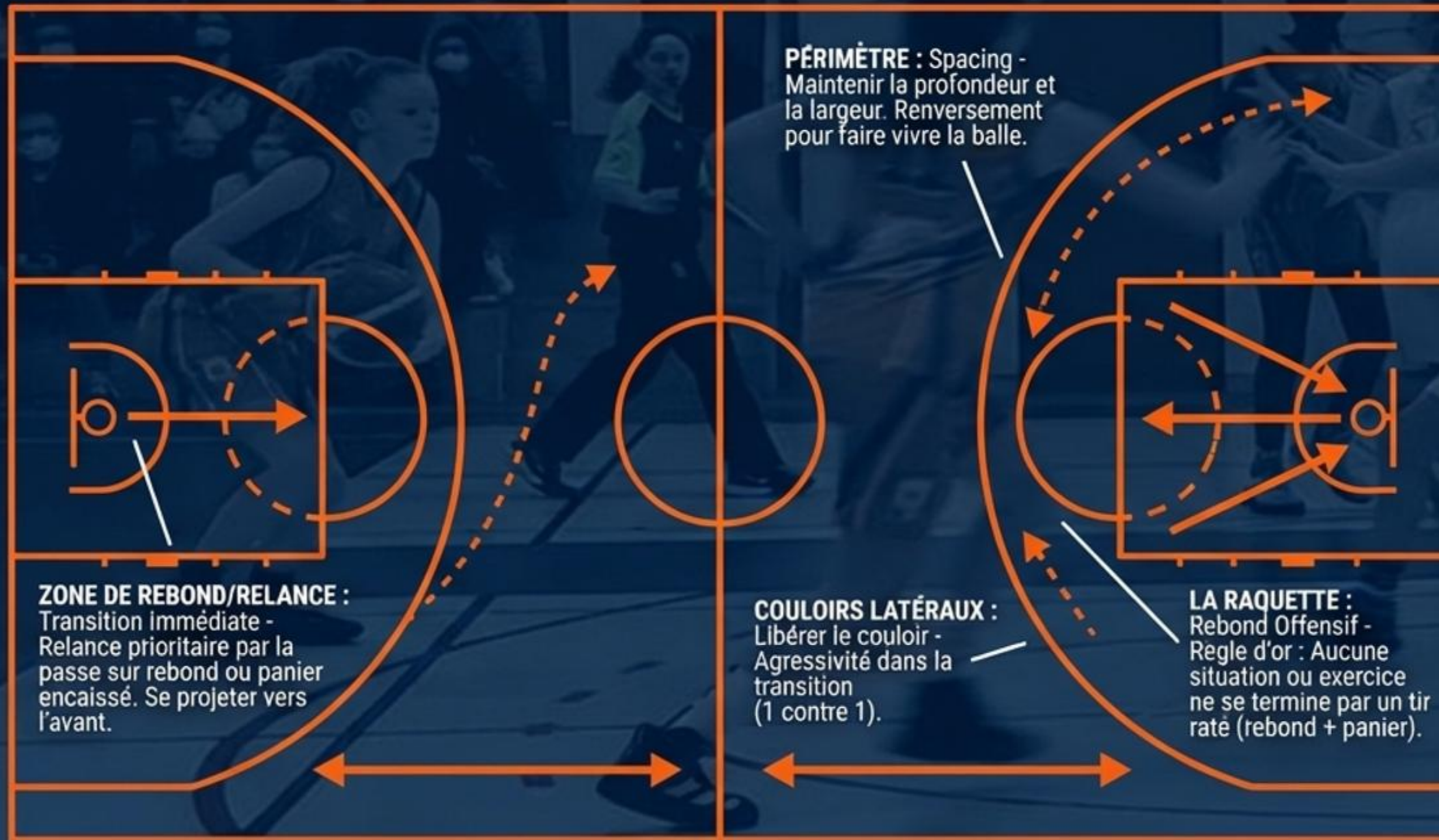
ATTAQUE : Le main à main (hand-off).

DÉFENSE : Les prises à deux.

DÉFENSE : La défense de zone sur demi-terrain.

L'objectif n'est pas le système tactique, mais le développement des fondamentaux individuels dans le mouvement.

ARCHITECTURE OFFENSIVE : VITESSE, CONTRÔLE, LECTURE



POLYVALENCE

Aucun poste figé. Les joueurs doivent développer une aisance motrice globale avec et sans ballon.

Récompenser les 'bonnes intentions' au lieu d'exiger la perfection.

LES FONDATIONS DÉFENSIVES



CÔTÉ FAIBLE (WEAK SIDE) :
Aide Défensive -
Positionnement en aide
déclenché lorsque le
ballon est à deux passes.

**PRESSION BALLE
(FULL COURT) :**
Activité des Mains -
Pression constante
sur le porteur tout
terrain.

LIGNES DE PASSE :
Défense à Hauteur -
Couper
systématiquement la
ligne de passe, fermer
l'intervalle.

ZONE RESTREINTE :
Box Out - Verrouillage au
rebond défensif obligatoire.



LA COMMUNICATION

Une défense U13 efficace exige une
communication constante entre les
joueurs sur le terrain.

PRÉPARATION PHYSIQUE : LE MOTEUR DE L'ATHLÈTE



Endurance fondamentale.
Souplesse et amplitude
articulaire.

Vitesse d'exécution :
Réactivité, agilité, vitesse.
Coordination spatio-temporelle
et fréquence gestuelle.

Gainage obligatoire (core stability).
Force au poids du corps (sans
charge externe).

**FORCE AVEC CHARGE LOURDE
= À PROSCRIRE EN U13**

SPÉCIFICITÉ BASKET

Dissociation Haut/Bas, utilisation ambidextre des mains, et équilibre en mouvement.

PILIER 3 : LA SCIENCE DE LA DÉTECTION (LE FACTEUR TAILLE)

Le très haut niveau (JO, Coupe du Monde) fait la part belle aux gabarits hors normes. La taille est indispensable... mais pas suffisante.

CIBLES ADULTES POUR UN TOP 5 INTERNATIONAL

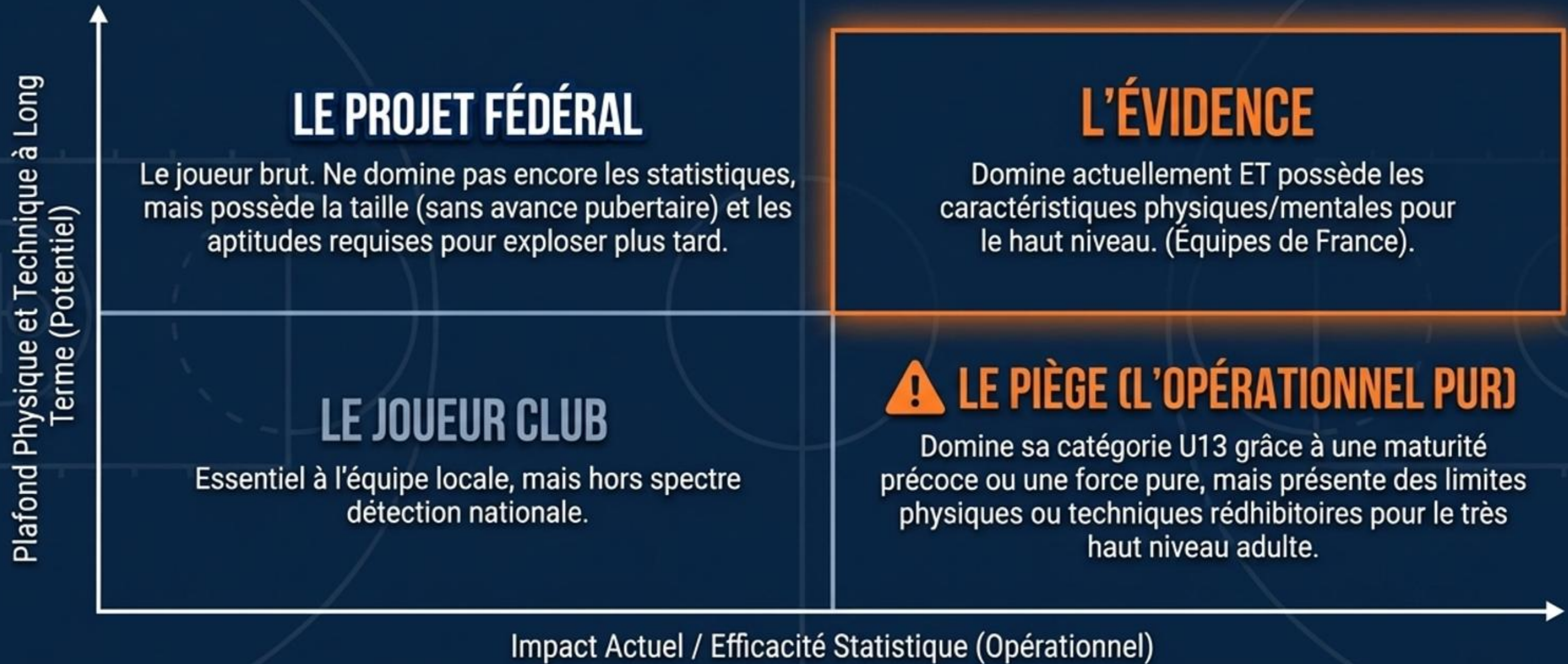


POSTE	MASCULIN	FÉMININ
Poste 5	2,10m +	1,95m +
Poste 4	2,05m +	1,90m +
Poste 3	2,00m +	1,85m +
Poste 2	1,95m +	1,75m +
Poste 1	1,80m +	1,70m +



L'objectif en U13 est de repérer aujourd'hui les profils capables d'atteindre ces standards morphologiques à l'âge adulte.

LA MATRICE DE DÉTECTION : POTENTIEL VS OPÉRATIONNEL



“LE POTENTIEL PEUT ÊTRE OPÉRATIONNEL... MAIS L'OPÉRATIONNEL N'EST PAS FORCÉMENT UN POTENTIEL.”

DIAGNOSTIC MORPHOLOGIQUE : TAILLE & MATURITÉ (TGG)

GARÇONS (Taille en cm)

Âge	Retard	Standard	Avance
12 ans	172.9	180.7	188.0
13 ans	178.9	186.8	193.2

FILLES (Taille en cm)

Âge	Retard	Standard	Avance
11 ans	166.7	176.0	180.9
12 ans	173.3	180.7	184.4



Un garçon de 13 ans mesurant **1m86** peut sembler dominant, mais si son âge osseux indique une "**Avance pubertaire**", son potentiel final est potentiellement plus faible qu'un joueur de 1m78 en "**Retard pubertaire**". Ne vous fiez pas uniquement aux centimètres actuels.

LE PARADOXE DU MENEUR DE JEU (POSTE 1)

L'ERREUR TRADITIONNELLE

Action

Placer systématiquement les plus petits à la mène et les plus grands sous le panier.

Résultat

Les grands ne développent pas de vision de jeu ; les petits sont écrasés au niveau international par manque de gabarit.

LA VISION FÉDÉRALE

Action

Donner l'opportunité aux joueurs de taille moyenne/grande d'avoir la balle et de mener le jeu très tôt en U13.

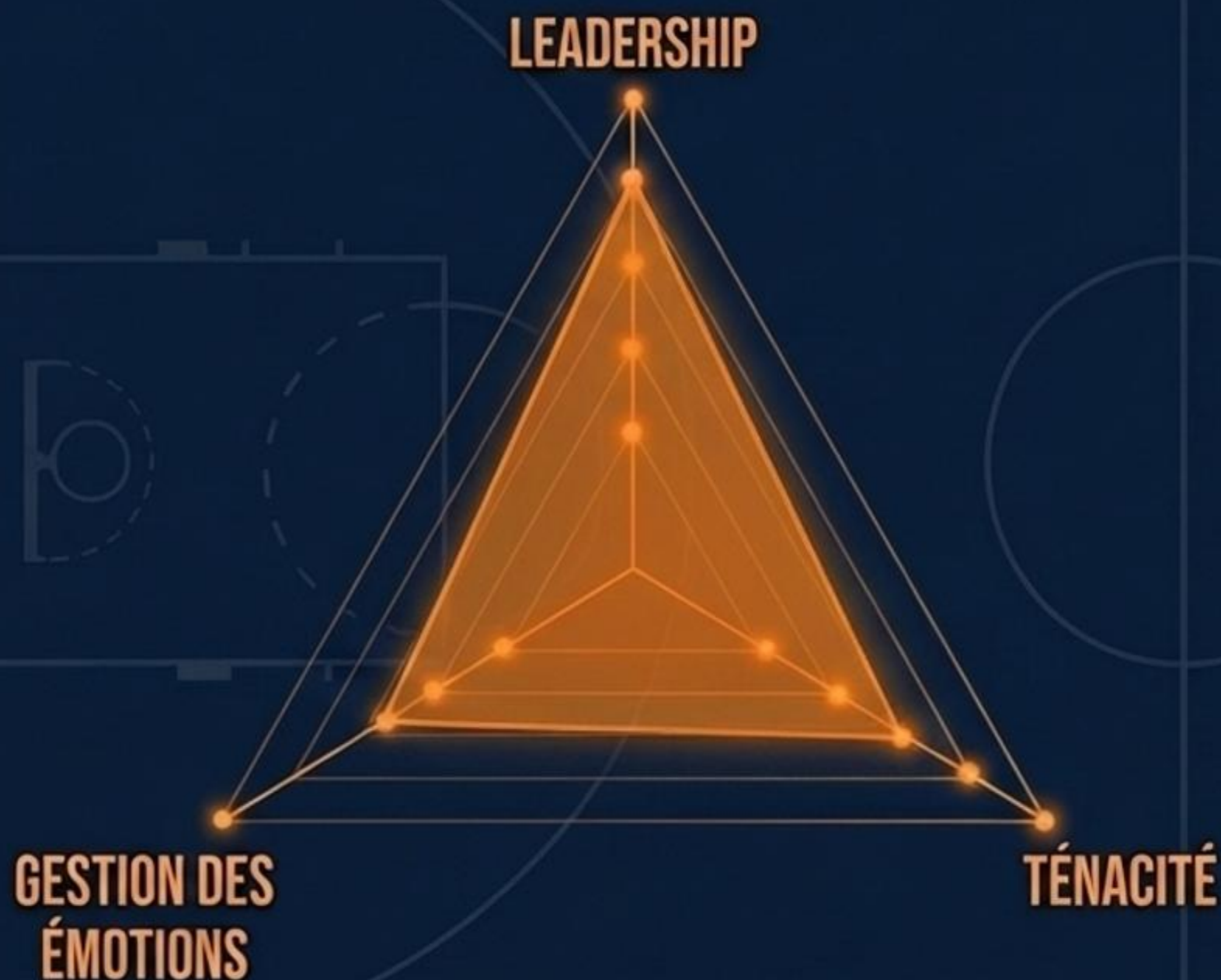
Résultat

Création de meneurs de jeu internationaux (grande taille + vision + aisance technique).

L'EXCEPTION DU "PETIT MENEUR"

Pour qu'un joueur de petite taille survive au haut niveau, ses qualités (adresse, vitesse) doivent être "hors normes" pour compenser la densité physique.

L'ÉVALUATION DE L'INVISIBLE : LE PROFIL MENTAL



AXE 1 : LEADERSHIP (ASCENDANCE)

Dirige et encourage ses coéquipiers. Dégage du charisme. Est décisif dans le 'momentum'.
Influence le jeu sans ballon.

AXE 2 : TÉNACITÉ (ABNÉGATION)

Se jette sur les ballons. Sprinte sur toutes les traversées. Continue de travailler et de tirer malgré l'échec et la difficulté.

AXE 3 : GESTION DES ÉMOTIONS (FRUSTRATION & STRESS)

Se remobilise rapidement après une erreur. Reste performant sous pression. Communique positivement malgré la frustration.

INSTRUCTION: CES TRAITS FACTUELS DOIVENT ÊTRE TRAQUÉS À L'ENTRAÎNEMENT ET EN MATCH AVEC LA MÊME RIGUEUR QUE L'ADRESSE AU TIR OU LE REBOND.

L'ÉCOSYSTÈME U13 : SYNTHÈSE DU LIVRET

