



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL  
COACHES**

---

**MANUEL DES ENTRAÎNEURS**

---



**LE MINI-BASKET**

---



# LE MINI-BASKET

## 1. RÈGLE N° 1: S'AMUSER!

1.1	L'entraînement des 5 à 7 ans	02
1.2	L'entraînement des 8 à 9 ans	04
1.3	L'entraînement des 10 à 12 ans	05
1.4	Un entraînement adapté au niveau de compétence de chaque joueur	05

## 2. DES ENSEIGNEMENTS "FONDÉS SUR LE JEU"

2.1	Enseignement centré sur la technique	06
2.2	En quoi consiste l'enseignement "fondé sur le jeu"? 07	
2.3	Comment appliquer une approche fondée sur le jeu? 08	

## 3. ACTIVITÉS LUDIQUES DE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

3.1	Motricité générale et contrôle de la balle	10
3.2	Équilibre et coordination	12
3.3	Endurance	15
3.4	Vitesse	16
3.5	Anticipation et prise de décision	16

## 4. ACTIVITÉS LUDIQUES D'APPRENTISSAGE DU BASKETBALL

4.1	Dribbler	17
4.2	Tirer	21
4.3	Dribbler et tirer	23
4.4	Passer	25
4.5	Dribbler, passer et tirer	28
4.6	Avec défenseurs	30

## 5. RÈGLES MODIFIÉES

5.1	Exercices de basketball sans panier	31
5.2	Règles modifiées en compétition	33
5.3	Jeu en équipes réduites - 3x3	35
5.4	Jeu en équipes réduites - 4x4	44

# 1 RÈGLE N° 1: S'AMUSER!

## 1.1 L'ENTRAÎNEMENT DES 5 À 7 ANS

*Dans ce groupe d'âge, le plus important est que les matchs et les séances d'entraînement constituent des expériences positives sur les plans du développement humain et sportif des enfants.*

L'objectif fondamental ne doit pas être de gagner, mais d'apprendre à être bon joueur, à respecter les règles du jeu, les arbitres et l'équipe adverse, et à "faire de son mieux". Le tout, d'abord et surtout, en s'amusant!

Pour rendre les activités plaisantes, l'entraîneur le premier doit prendre du plaisir à ce qu'il fait. Les enfants s'amusent lorsque:

- ils sont avec des copains;
- ils sont actifs, et ne passent pas trop de temps à devoir écouter ou regarder l'entraîneur;
- ils apprennent des choses nouvelles.

Du point de vue de l'apprentissage, il est important que les activités soient d'un niveau que les enfants ressentent comme étant à leur portée, comme suffisamment proches de leurs capacités actuelles pour pouvoir être réalisées. Il est également important de ne pas faire durer trop longtemps un exercice, pour maintenir le degré d'intérêt des joueurs.

Les entraîneurs devront éviter de dicter toujours exactement comment un exercice doit être réalisé. Il est plutôt conseillé d'indiquer ce qui est souhaité, puis de laisser les enfants s'approprier l'exercice et tester comment faire.

Exemple: dire aux enfants de lancer la balle assez haut et d'essayer de l'attraper dans le dos. Même si l'entraîneur n'est pas capable de le faire, il peut décrire l'exercice et les enfants s'amuseront en essayant d'y parvenir.

Cette approche est également valable pour enseigner les techniques du jeu – par exemple, en demandant aux enfants de lancer la balle aussi haut que possible quand ils tirent.

Des points d'apprentissage tels que "verrouiller et enclencher" ou "monter le coude" pourront être introduits ultérieurement. Demander aux enfants de lancer la balle aussi haut que possible les amènera naturellement à pousser vers le haut avec une finition haute du tir.

## L'ENTRAÎNEMENT DES 5 À 7 ANS

Entre 5 et 7 ans, les capacités sensorielles et perceptives des enfants sont encore grossières. Les schémas de déplacement tels que les sauts, les changements de direction et la course doivent être développés en jouant avec le corps, souvent au moyen d'équipements différents. Des balles de taille 3 ou 5 sont préférables, et des anneaux placés à une hauteur entre 1,80 m et 2,50 m seront plus accessibles.

Plus les actions et les mouvements présentés dans les exercices sont variés, plus l'enfant développera sa motricité. Les jeux doivent être présentés sous une forme générale, en demandant par exemple aux joueurs: "Voyons, qui arrivera à toucher le plus grand nombre de joueurs sur le terrain?" Les jeux ne doivent pas nécessairement reproduire le basketball, et de nombreux jeux (destinés à l'acquisition de compétences telles que les changements de direction) peuvent se pratiquer sans balle ni panier.

L'entraînement doit se dérouler dans une ambiance tranquille et détendue, en plaçant la vigilance principale sur la sécurité. Les enfants doivent faire leurs propres découvertes guidées, plutôt qu'être entraînés de façon répétitive ou monotone. La musique aide énormément et facilite l'apprentissage.

Même s'il peut y avoir des "gagnants" lors d'un exercice, l'accent doit être mis non sur la victoire, mais sur l'amusement et l'apprentissage. On définira la "réussite" comme le fait d'être capable de réaliser une action que l'on n'arrivait pas à faire jusqu'ici.

Il faut à tout prix éviter l'apprentissage analytique des fondamentaux du basketball à cet âge. On proposera des schémas moteurs sous forme de jeu:

- courir;
- sauter;
- changer de direction;
- tirer et attraper, etc.

## 1.2 L'ENTRAÎNEMENT DES 8 À 9 ANS

*À cet âge il faut continuer à entraîner et à développer les schémas moteurs de base (perfectionner les techniques) pour qu'ils deviennent (progressivement) des facultés motrices spécifiques, adaptées au basketball.*

L'entraînement et le développement des capacités motrices (en particulier la capacité de coordination, la mobilité articulaire et les capacités physiques générales) sont plus importants que les techniques spécifiques du basketball. Pour ce groupe d'âge, l'amusement doit être l'élément dominant au moment où les enfants commencent à apprendre le jeu.

Des jeux qui impliquent de dribbler, passer, tirer ou défendre peuvent être introduits mais sans programme d'exercices exigeants. L'entraîneur doit plutôt présenter ces exercices sous une forme générale, qui peut être différente des règles habituelles du basketball.

Les enfants doivent apprendre des règles de base telles que:

- les mouvements qu'ils peuvent effectuer dans l'espace et dans le temps;
- l'espace de jeu;
- ce qu'ils doivent faire quand ils attaquent;
- ce qu'ils doivent faire quand ils défendent;
- les règles du jeu.

Lorsqu'un enfant est "prêt", on peut lui présenter les règles du jeu d'où l'on pourra ultérieurement déduire les fondamentaux du basketball.

- ✓ "On ne peut ni marcher ni courir avec la balle entre les mains: pour se déplacer sur le terrain, il faut dribbler".
- ✓ "Pour gagner un match, il faut marquer plus de paniers que les adversaires, il faut donc tirer dans le panier de l'équipe adverse".
- ✓ "On ne peut pas toujours jouer seul contre tout le monde, mais on a des coéquipiers et il faut leur passer la balle."
- ✓ "L'équipe adverse ne doit pas marquer plus de paniers que notre équipe, il faut donc défendre son propre panier".

L'entraînement doit offrir à chaque joueur de nombreuses opportunités de pratiquer les différentes techniques, en équilibrant l'entraînement des compétences en situation de match et en situation hors match. – et en veillant à ce que les enfants s'amusement!

## 1.3 L'ENTRAÎNEMENT DES 10 À 12 ANS

*À cet âge, l'entraînement et le développement des habilités motrices continuent, on perfectionne les fondamentaux du basketball et la nature du retour formatif devient plus analytique, pour affiner les compétences de base enseignées jusque-là.*

Il demeure important, à ce stade, de donner aux athlètes l'occasion de pratiquer des activités en situation de match à mesure qu'ils améliorent leurs compétences, tout en conservant des activités (ludiques) en situation hors match.

Il ne faut cependant pas établir des rôles spécialisés, les gestes et les mouvements ne doivent pas s'avérer trop techniques encore, le jeu doit être libre et les idées de jeu (d'attaque et de défense) présentées par l'entraîneur doivent être simples au début.

L'objectif final doit être de faire jouer les enfants en 5 contre 5 d'une manière un peu plus organisée. Toutefois, le chapitre suivant présente diverses variations aux règles, qui peuvent être utilisées pour maximiser l'implication des joueurs et le plaisir qu'ils en retirent.

Souvent, des jeux en équipes plus réduites, par exemple 3 contre 3 ou 4 contre 4, conviennent mieux aux jeunes de cet âge, car ils leur donnent plus de chance de participer à l'action et plus d'espace pour évoluer.

## 1.4 UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ AU NIVEAU DE COMPÉTENCE DE CHAQUE JOUEUR

Les groupes d'âges tels qu'ils sont présentés constituent une simple indication. Il est probable que dans un groupe de 10 à 12 ans se trouve un jeune qui n'a jamais joué au basketball et a donc le niveau d'un joueur plus jeune.

De même, un enfant de 8 ans qui pratique depuis trois ou quatre ans peut être bien plus avancé techniquement que des joueurs plus âgés.

Il est donc important que l'entraîneur

évalue les compétences de chaque joueur et soit capable de moduler ses exercices pour que chacun puisse y participer en fonction de son niveau et de son expérience.

On pourra par exemple faire participer les joueurs différemment à un exercice: certains pourront utiliser leur meilleure main pour dribbler, tandis qu'on pourra demander à d'autres d'utiliser au contraire leur moins bonne main.

## 2 DES ENSEIGNEMENTS "FONDÉS SUR LE JEU"

### 2.1 ENSEIGNEMENT CENTRÉ SUR LA TECHNIQUE

*Une approche classique d'entraînement est centrée sur la technique: elle consiste à analyser les compétences et les techniques requises pendant les matchs, et à enseigner ces compétences jusqu'à ce que les joueurs les maîtrisent suffisamment pour jouer.*

Une telle méthode part du principe qu'il existe une seule manière d'exécuter une compétence, et l'enseigne de manière isolée des situations de match: d'abord on acquiert la compétence, puis on la met en pratique en jouant au basketball.

Le principe d'unicité de la technique du basketball est erroné: les meilleurs joueurs font preuve de techniques individuelles extrêmement variées et réussissent à les mettre en pratique pendant les matchs.

Les autres désavantages de cette approche d'entraînement centrée sur la technique sont les suivants:

- L'exécution répétée des techniques, hors contexte de match, est ennuyeuse et réduit la motivation et le plaisir des joueurs (en particulier des enfants);
- Les aspects "réflexion et résolution de problème" requis pour performer en match sont absents de l'apprentissage initial, car les exigences en termes de compétences sont prise isolément par rapport au jeu, et répétées de manière isolée (p. ex., tir au panier sans opposition), ce qui peut amener les joueurs à prendre des habitudes qui difficilement mèneront à la réussite face à une pression défensive. Par conséquent, introduire une opposition (par exemple) tôt dans l'apprentissage d'une technique produit généralement de meilleurs résultats.

## 2.2 EN QUOI CONSISTE L'ENSEIGNEMENT "FONDÉ SUR LE JEU"?

Une alternative à l'approche traditionnelle centrée sur la technique consiste à adopter une approche plutôt fondée "sur le jeu"<sup>1</sup>, c'est-à-dire qui place l'accent sur des exercices "centrés sur le jeu" plutôt que sur des exercices "centré sur la technique".

La stratégie centrale à une approche fondée sur le jeu:

- s'appuie sur des exercices qui enseignent d'abord la "nature" du jeu, les compétences étant introduite ensuite progressivement, à un rythme adapté aux participants;
- interroge les joueurs, pour les amener à réfléchir à propos du jeu ou de l'exercice, en leur permettant de découvrir quand et comment utiliser quelles compétences en contexte de jeu.

Le fait d'interroger les enfants peut s'avérer très difficile pour les entraîneurs qui ont tendance à faire immédiatement appel à leur propre jugement et à indiquer aux joueurs ce qui n'allait pas. Les entraîneurs qui persisteront dans une approche interrogative seront récompensés car ils formeront des joueurs mieux capables de "lire" le jeu et de s'y adapter.

Un entraîneur qui adopte une approche fondée sur le jeu présente certains avantages pour les joueurs, notamment:

- Elle favorise une participation maximale et des apprentissages durables;
- Les joueurs deviennent "meilleurs" en ce sens qu'ils acquièrent une plus grande compréhension du jeu au lieu d'être simplement forts et adroits;
- Les exercices, de complexité variée, s'adaptent au niveau de capacités de chaque joueur, à un rythme dicté par les joueurs;
- Les joueurs sont amenés à mieux comprendre la nécessité des règles.

1 Également appelée "sens du jeu" ou "jeux d'opposition pour mieux comprendre"

## 2.3 COMMENT APPLIQUER UNE APPROCHE FONDÉE SUR LE JEU?

Les entraîneurs doivent mettre dès que possible les jeunes joueurs en situation dans un exercice. Définissez les règles de base et laissez-les jouer!

Après 4 à 5 minutes de jeu, l'entraîneur pose des questions pour introduire les exigences conceptuelles, stratégiques et tactiques du jeu. Il peut alors modifier l'exercice comme il le souhaite.

Cette approche permet également à l'entraîneur d'identifier les domaines dans lesquels les joueurs n'ont pas compris l'exercice, ou les "règles" importantes pour "réussir" l'exercice.

Il est important que l'entraîneur puisse interrompre l'exercice pour poser des questions au groupe ou prendre un joueur à part pour travailler spécifiquement avec lui. Cela peut également constituer une occasion de travailler l'exécution d'une compétence avec ce joueur, selon les besoins.

Dans le cadre d'une telle approche, les joueurs développent des compétences en contexte de jeu, ce qui augmente leur aptitude à mettre en œuvre la technique sous pression "comme en match".

Voici un exemple d'exercice pour introduire le basketball selon l'approche fondée sur le jeu:

### EXERCICE – JEU DE PASSE

- Deux équipes (d'un nombre égal de joueurs) ont chacune une balle.
- Les joueurs doivent se tenir dans une zone définie du terrain (p. ex., à l'intérieur de la ligne à 3 points, au milieu du terrain, etc.). Plus les joueurs sont nombreux, plus l'espace doit être grand.
- Les joueurs ne peuvent pas repasser la balle à la personne dont ils l'ont reçue.
- Chaque équipe compte les passes, pour être la première à atteindre l'objectif (p. ex., 20 passes).
- Si la balle touche le sol, l'équipe perd un point.

Au bout de 3 à 4 minutes, l'entraîneur interrompt l'exercice et demande:

- Que devez-vous faire avec votre corps pour attraper la balle? (Réponses possible: lever les bras, regarder la balle, recevoir la balle dans les mains):
- Comment fait-on pour envoyer la balle à une personne sans qu'elle touche le sol? (Réponses possibles: ne pas essayer de passer trop loin, faire un pas en avant pendant la passe, tirer depuis la poitrine, et pas au-dessus de la tête).

L'entraîneur peut alors modifier les règles de l'exercice:

- Les joueurs doivent à présent se déplacer et attraper la balle;
- Les joueurs doivent s'arrêter dès qu'ils reçoivent la balle.

Après une autre période de jeu, l'entraîneur pose d'autres questions (il peut profiter de cette pause pour donner quelques instructions techniques):

- Que devez-vous regarder pour faire une passe réussie? (Réponse possible: la position de tous les joueurs sur le terrain);
- Où devez-vous lancer la balle? (Réponse possible: en face de mon coéquipier);
- Que devez-vous faire pour recevoir la balle? (Réponses possibles: aller en direction de la balle, lever les bras, demander la balle).

L'entraîneur modifie de nouveau l'exercice:

- À présent une seule équipe a la balle; l'autre équipe doit tenter d'intercepter les passes (ils n'ont pas le droit d'arracher la balle des mains du porteur);
- Si la balle touche le sol ou est intercepté, l'autre équipe effectue immédiatement des passes pour tenter d'atteindre l'objectif.

À la fin de l'exercice, l'entraîneur pose de nouvelles questions:

- Que pouvez-vous faire pour éviter quelqu'un qui vient faire pression sur le porteur de la balle? (Réponses possibles: pivoter, feinter une passe, se déplacer vers un coéquipier ou même derrière lui);
- Quelle est la meilleure position pour essayer d'intercepter une passe? (Réponses possibles: se tenir à distance de l'adversaire, se tenir entre l'adversaire et la balle).

Un autre avantage de l'approche fondée sur le jeu est que les compétences ne sont pas apprises de façon "fermée" ou isolée, mais dans des conditions semblables à un match.

# 3 ACTIVITÉS LUDIQUES DE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

## 3.1 MOTRICITÉ GÉNÉRALE ET CONTRÔLE DE LA BALLE

*Il est important d'aider les enfants à connaître leur corps et les mouvements qu'ils peuvent réaliser avec chaque partie de leur corps (rester debout sans bouger, bouger, avec ou sans la balle).*

### DÉVELOPPEMENT DE SCHÉMAS DE "MOUVEMENT CORPOREL"

Les enfants aiment apprendre des mouvements qu'ils ne connaissent pas encore. Ces exercices peuvent initialement être pratiqués avec une balle de taille 3, voire même une balle de tennis. Quelques exemples sont repris ci-dessous.

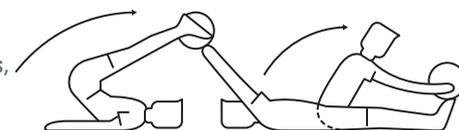
Il n'est pas question d'effectuer tous ces exercices au cours d'un seul, mais de piocher dans cette liste quelques exercices à faire lors de chaque entraînement. Certains sont plus difficiles que d'autres, mais il est toujours surprenant, quand ils sont présentés comme un "défi" aux enfants, de voir combien d'entre eux arrivent à le réaliser.

Aucun exercice ne doit durer trop longtemps: les joueurs qui ne réussissent pas l'exercice demandé se décourageront, tandis que ceux qui réussissent s'"ennuieront" vite.

### MOTRICITÉ GÉNÉRALE ET CONTRÔLE DE LA BALLE

1. Tous les types de marche (sur les talons, sur les pointes, sur l'extérieur et l'intérieur du pied).
2. Marcher ou courir en avant, marcher en arrière ou de côté, tenir la balle en haut, en bas, derrière le dos.
3. Courir talons-fesses, ou en essayant de toucher la balle derrière le dos avec les talons.
4. Courir en levant les genoux et en tenant la balle haut devant soi. Les joueurs peuvent toucher la balle avec les genoux (si les coudes sont pliés, les genoux devront monter plus haut!).
5. Tout en marchant ou en courant, passer la balle autour de la tête, du torse, des membres inférieurs, ou la faire rouler le long du sol, ou encore la passer d'une main à l'autre. Encourager les joueurs à lever les yeux, par exemple pour voir l'entraîneur. Ils plieront ainsi les genoux plutôt que le buste pour aller plus bas.

6. Marcher ou courir au milieu du terrain en tenant la balle, tant que la musique joue. Dès que la musique s'arrête, chaque enfant doit s'arrêter. Puis recommencer en relançant la musique.
7. Même exercice que précédemment, mais en dribblant librement sur tout le terrain. Les joueurs pourront dribbler à une ou deux mains (les plus habiles seront invités à tenter de dribbler à une seule main), stopper le dribble et repartir en dribble.
8. Marcher en tenant la balle dans les mains, la faire rouler sur tout le corps sans la faire tomber, la serrer, la jeter en l'air puis l'attraper.
9. Marcher en serrant une balle entre les chevilles.
10. Sauter en serrant une balle entre les chevilles.
11. Ramper: porter la balle entre les chevilles, la passer sous le ventre, rouler sur la balle.
12. S'asseoir, lever les jambes et passer la balle sous les genoux, d'une main à l'autre.
13. Couché sur le sol, passer la balle sous les genoux, d'une main à l'autre.
14. Couché sur le dos, tenir la balle entre les chevilles: soulever la balle pour lui faire toucher le sol derrière la tête et revenir.
15. Couché sur le ventre, faire rebondir la balle avec la main gauche et la main droite.
16. Serrer fort la balle entre les deux mains pendant environ 5 secondes.
17. Se tenir debout, les jambes écartées, en tenant la balle haut devant: se pencher et aller toucher le pied gauche et le pied droit avec la balle.
18. Couché sur le dos, la balle posée sur les chevilles, soulever les jambes et faire rouler la balle jusqu'à la poitrine.
19. Poser la balle au sol: tenter de la faire rebondir en tapant dessus à une main.
20. Dribbler avec les pieds, les genoux, la tête.
21. Lever haut la balle, la faire rebondir au sol et la toucher avec la tête, les épaules, le genou et le pied.
22. Tenir la balle entre les mains: changer rapidement la position des mains.
23. Se déplacer sur le terrain en faisant avancer la balle avec les pieds.
24. Pousser la balle vers l'avant avec la tête.
25. Placer une main au sol, dribbler avec l'autre et se déplacer.
26. Faire rebondir la balle au sol avec le poing, la tranche de la main, le dos de la main, la paume et l'ensemble de la paume et des doigts (sur place et en se déplaçant). Utiliser ensuite les poings, les tranches et les dos des deux mains. Les entraîneurs peuvent demander aux joueurs, après cet exercice, quelle partie de la main leur a permis de mieux contrôler la balle. La plupart devraient répondre la paume et les doigts, ce qui est une bonne technique pour dribbler!
27. Par deux, assis dos à dos. Se passer la balle en tournant le buste.
28. Par deux, couchés sur le dos: "A" tient la balle entre les chevilles, il lève les jambes et passe la balle à "B", qui la réceptionne à la main. Répéter plusieurs fois. Progressivement, arriver à ce que "B" réceptionne la balle avec les pieds.
29. Deux par deux: "A" tient la balle entre les chevilles, il lève les jambes et passe la balle à "B" debout devant lui. Répéter plusieurs fois puis inverser les rôles.



## 3.2 ÉQUILIBRE ET COORDINATION

### ORIENTATION DU CORPS DANS L'ESPACE ET LATÉRALITÉ

Les exercices suivants peuvent être pratiqués en groupe, chaque joueur ayant une balle ou travaillant avec un partenaire.

1. Exercice-jeu d'exploration du terrain de basketball (lignes latérales, lignes de fond, cercles), marcher, courir, sauter, dribbler le long des lignes. Cet exercice peut ensuite évoluer vers une version "Pac-Man" dans le cadre de laquelle des joueurs sont désignés comme étant les "fantômes" essayant d'attraper les autres joueurs, qui ne peuvent courir que le long des lignes du terrain.
2. Depuis l'intérieur du terrain, lancer la balle en direction des lignes latérales puis tenter de la rattraper avant qu'elle sorte; même exercice avec les lignes de fond.
3. Dribbler dans le terrain en marchant, avec un œil ouvert et un œil fermé; même chose, les deux yeux fermés; même chose, mais en sautant et en dribblant.
4. Suivre en dribblant les lignes du terrain, les cercles et les couloirs.
5. Marcher dans le terrain en faisant passer la balle sous une jambe, puis l'autre.
6. Dribble stationnaire avec la bonne main; puis en marchant, puis en courant.
7. Dribble stationnaire, en sautant des deux pieds, puis sur un pied, puis jambes écartées, puis jambes croisées.
8. Dribble stationnaire à une main, en sautant à cloche-pied sur le pied correspondant.
9. Dribbler à une main contre un mur, puis à deux mains.

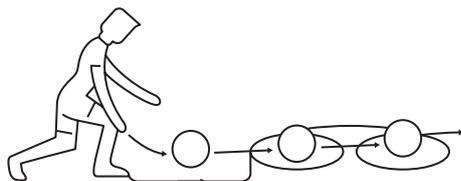
10. Dribbler en variant la hauteur de dribble: haut, très haut, bas, très bas.
11. Dribbler assis avec un doigt, puis deux, trois, quatre et cinq doigts.
12. Lancer la balle très haut et la rattraper avec la même main, puis avec l'autre main, puis avec les deux mains (en position debout, assise, couché sur le dos).
13. Dribbler et sauter en avançant en ligne droite.

### PERCEPTION SPATIO-TEMPORELLE

1. Les joueurs se déplacent sur le terrain en essayant d'éviter des objets (cônes, sacs ou autres objets) dispersés sur le terrain. Commencer en faisant rouler la balle d'une main (la gauche, puis la droite). Ensuite avec deux mains, avec les pieds et, pour finir, en dribblant.
2. Marcher, lancer la balle et la rattraper dès qu'elle a touché le sol.
3. Marcher, lancer la balle en arrière et la rattraper immédiatement. Répéter l'exercice.
4. Lancer très haut la balle et la rattraper après avoir frappé plusieurs fois dans les mains devant soi. Même exercice, en frappant des mains derrière le dos, puis derrière et devant soi, puis sous une jambe. Même exercice, en touchant le sol ou en faisant le tour d'un cercle au lieu de frapper dans les mains.
5. Lancer la balle contre un mur et la rattraper.
6. Lancer la balle contre un mur, frapper dans les mains et la rattraper sans qu'elle ne touche le sol. Répéter en frappant dans les mains dans le dos, en touchant le sol, en faisant un tour.
7. Dribbler par deux en se tenant la

main, chaque joueur faisant rebondir alternativement la balle. Commencer par faire l'exercice sur place, puis en avançant.

8. Faire rouler la balle, courir et la rattraper avant qu'elle n'atteigne un point déterminé.
9. Faire rouler la balle et tourner autour.
10. Lancer la balle en l'air et frapper dans les mains chaque fois qu'elle



touche le sol. Même exercice, en sautant pieds joints ou sur un pied.

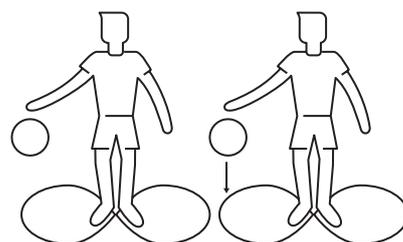
11. Lancer la balle aussi haut que possible et aussi loin que possible.
12. Dribbler "en rythme". L'entraîneur peut marquer un rythme en frappant dans ses mains, et les joueurs reproduisent le rythme en dribblant (même exercice à deux). Commencer en dribblant sur place, puis en avançant à mesure qu'ils progressent.
13. Le dos contre le mur, lancer la balle contre le mur, se retourner et rattraper la balle.
14. Marcher en tenant la balle derrière la tête, la laisser tomber, se retourner et la rattraper avant qu'elle touche le sol.
15. Faire tourner la balle sur un doigt
16. Marcher en passant la balle d'une main à l'autre.
17. Debout, les jambes écartées, laisser tomber la balle entre les jambes, se retourner et rattraper la balle.
18. Debout, les jambes écartées, tenir la balle entre les jambes, une main vers l'avant et l'autre dans le dos et la passer rapidement d'une main à l'autre.

## ÉQUILIBRE

1. Dribbler en sautant sur un pied (sur place, puis en avançant).
2. Debout, la balle entre les mains, les jambes écartées, sauter en faisant un tour complet et tenter de retomber dans la même position (faire l'exercice dans un sens, puis dans l'autre).
3. Dribbler les yeux fermés.
4. Sauter sur un banc puis par terre sans perdre l'équilibre.
5. Courir autour du terrain et s'arrêter immédiatement au signal. Même exercice en dribblant.
6. Courir autour du terrain, s'arrêter au signal, sauter très haut et faire demi-tour, puis recommencer à courir.
7. Dribbler sur le terrain, au signal de l'entraîneur rouler au sol, se relever, reprendre la balle, puis recommencer à dribbler.
8. Dribbler sur le terrain et au signal s'arrêter sur un pied.

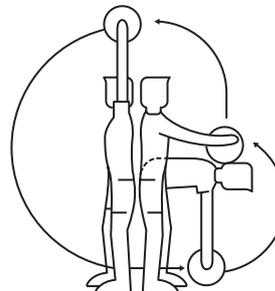
## COORDINATION

1. Faire rouler la balle et essayer d'atteindre une cible (une balle en mouvement, un cercle, un bâton, un chiffre écrit sur un mur, dans les espaces libres d'un espalier, etc.).
2. Courir avec un bras en avant et un en l'air.
3. Lancer la balle dans un cerceau tenu par un coéquipier.
4. Par deux (une balle chacun): essayer de toucher le dos, les genoux, l'autre balle (celui qui parvient à toucher l'autre le plus de fois possible pendant le temps donné gagnera).
5. Dribbler sur place avec deux balles alternativement. Le même exercice, en courant.
6. Marcher à reculons et dribbler avec deux balles. Le même exercice, en courant. Pendant cet exercice, les joueurs doivent avoir "le menton sur l'épaule" pour voir derrière eux et éviter les obstacles. Vous pouvez aussi les faire travailler par deux, le partenaire marchant devant et s'assurant que celui qui dribble évite les obstacles.
7. Par deux, dribbler avec chacun une balle et, au signal de l'entraîneur, échanger les balles. Commencer par échanger les balles de la main à la main, puis changez directement en dribblant.
8. Par deux, chaque joueur dribblant avec deux balles. Au signal de l'entraîneur, chaque joueur doit dribbler les balles de son partenaire. Même exercice, avec quatre balles (faire rebondir deux fois deux balles, puis deux fois les deux autres).
9. Dribbler et former un "8" avec les jambes écartées.
10. Dribbler et former des "8" par deux.

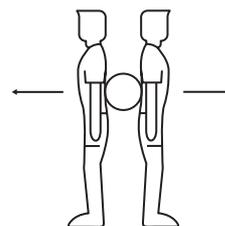


11. Par deux, "A" dribble vers "B" (qui se tient les jambes écartées et les bras vers l'avant), passe dessous, tourne autour, revient à la position de départ, s'arrête, se retourne et passe la balle à "B" qui reprend alors le même exercice.
12. Debout, la balle tenue devant soi, les bras tendus: le laisser tomber, frapper dans les mains derrière le dos et rattraper la balle. Le même exercice en tenant la balle derrière le dos: frapper dans les mains et rattraper la balle. Le même exercice en tenant la balle à la hauteur des genoux.
13. Dribbler avec trois balles à la fois.
14. Par deux (une balle chacun): "A" dribble en avançant et "B" dribble en reculant; changer au signal de l'entraîneur. L'entraîneur peut lancer ses signaux oraux, mais il peut aussi utiliser des signaux visuels pour encourager les joueurs à lever les yeux. Le même exercice, "A" mène le jeu en choisissant la direction (y compris sur les côtés), "B" l'imité en miroir.
15. Par deux, une balle chacun: "A" fait une passe à rebond à "B" et "B" fait une passe à deux mains au-dessus de la tête à "A".
16. Par deux, "A" est debout avec la balle et "B" est assis sans balle. "A" passe à "B" et s'assied, "B" passe à "A" et se lève.
17. Par deux: passe avec les deux mains sur la poitrine, passe à rebond, passe de côté, passe à rebond de côté, et passe avec les deux mains au-dessus de la tête.
18. Par deux, une pièce de monnaie (ou un petit caillou) posé par terre entre les joueurs. Chaque joueur fait une passe à rebond, en essayant de toucher la pièce ou l'objet au rebond.

19. Par deux, debout dos à dos: passer la balle au-dessus de la tête et entre les jambes.



20. Par deux, face à face: "A" fait rouler sa balle vers "B" et "B" passe en même temps une deuxième balle avec les pieds.
21. Par deux, assis face à face, une balle par personne: échanger les balles en les faisant rouler, rebondir ou en les lançant.
22. Viser et tirer la balle contre une cible.
23. Par deux: "A" fait des mouvements en dribblant et "B" l'imité.
24. Par deux, une balle entre les deux dos tout en étant debout: avancer, reculer, marcher de côté en essayant de ne pas faire tomber la balle. Le même exercice avec la balle entre les fronts.



25. Par deux: "A" passe la balle à "B" et "B", avant de la recevoir, doit frapper dans ses mains.
26. Par deux: "A" lance sa balle haut en l'air et "B" lance la sienne en essayant de toucher celle de "A".

## 3.3 ENDURANCE

### ENDURANCE

1. Courses de 15 à 20 mètres en dribblant.
2. Courses en slalom (autour de cônes) tout en dribblant.
3. Courses de relais et de dribbles.
4. Concours de sauts, en gardant le rythme aussi longtemps que possible.
5. Compétition de tir chronométrée: compter combien de tirs sont effectués dans une période de temps donnée. Pour jeunes athlètes, on pourra utiliser un panier plus bas ou compter les tirs qui touchent l'anneau ou le filet.
6. Passes chronométrées (par équipes de 2, 3, 4 ou 5 joueurs): compter combien de passes sont effectuées dans une période de temps donnée. Commencer sans défense, puis faire le même exercice contre une équipe défensive. Féliciter les joueurs qui s'arrêtent quand ils reçoivent la balle.
7. Parcours simples chronométrés sur le terrain. Ajouter progressivement des difficultés : dribbles, changements de direction, etc.

### FORCE RAPIDE

1. Dribbler et sauter en même temps.
2. Relais par deux en faisant la brouette (tenir les cuisses du partenaire alors qu'il marche sur ses mains).
3. Sauter dans et hors d'un cercle.
4. Sauter en hauteur, en longueur, vers l'arrière, sautiller.
5. Lancer la balle vers l'avant, vers l'arrière, de côté, assis, à genoux, couché sur le dos, à plat ventre.

## 3.4 VITESSE

### VITESSE

1. Courir sur le terrain en dribblant et changer de rythme au signal (coup de sifflet, top vocal, signal visuel) de l'entraîneur ou suivant les lignes sur le terrain.
2. Dribbler en partant de différentes positions (debout, assis, à genoux, couché sur le dos, sur le ventre, etc.).
3. Par deux (une balle chacun), dribbler et essayer de toucher la balle, le genou, le dos de l'autre, lui défaire ses lacets, etc., le tout en dribblant!

### MOBILITÉ ARTICULAIRE

1. Tourner sur soi-même, tourner le tronc, étirer les jambes, les bras en tenant la balle entre les mains.
2. Des circuits très simples: passer sous un banc, entre les espaliers, sous une échelle incurvée par terre, etc.

### DIFFÉRENCE SPATIO-TEMPORELLE ET DYNAMIQUE

1. Marcher et courir vite, lentement, sauter lentement ou vite. Même exercice en dribblant.
2. Dribbler vite, lentement, faire rebondir la balle haut, très haut, bas, très bas.
3. Dribbler alternativement avec deux balles (sur place et en mouvement).
4. Dribbler en courant, en changeant de main, de direction, de vitesse, en marchant à reculons (à un signal de l'entraîneur).
5. Dribbler à des rythmes différents.
6. Par deux, imiter le rythme auquel l'autre dribble.
7. L'entraîneur marque un rythme et les enfants essaient de l'imiter avec leurs mains, leurs pieds, la balle.

## 3.5 ANTICIPATION ET PRISE DE DÉCISION

### ANTICIPATION ET PRISE DE DÉCISION

1. Passes à deux avec un défenseur au milieu. Même exercice, par groupes de trois ou cinq (avec un ou deux défenseurs).
2. Jeux de 1 contre 1 dans toutes les positions sur le terrain.
3. Jeux avec un nombre différent de joueurs dans chaque équipe. Ces jeux peuvent impliquer de respecter un nombre imposé de passes, ou de tirer obligatoirement depuis la raquette.

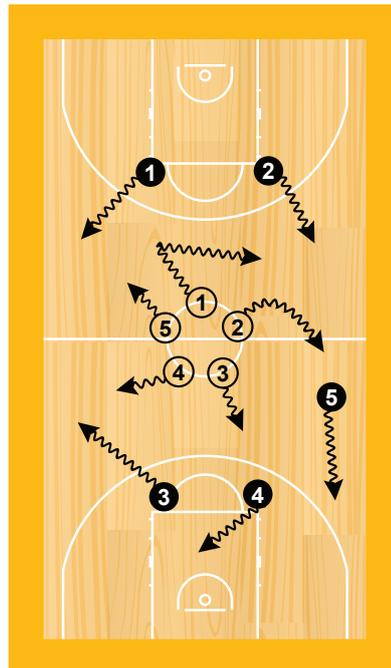
# 4 ACTIVITÉS LUDIQUES D'APPRENTISSAGE DU BASKETBALL

## 4.1 DRIBBLER

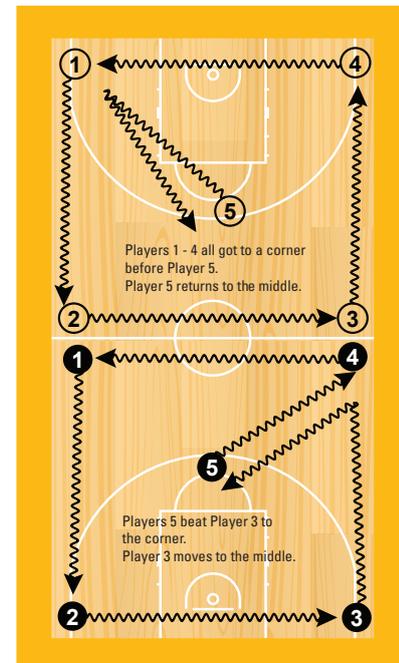
1. Dribbler au milieu du terrain et répondre à différentes instructions de l'entraîneur (p. ex., changer de vitesse, de direction, marcher à reculons, changer de main, etc.).
  2. "Le chat qui dribble" – 3 ou 4 joueurs sont désignés chats. Tout en dribblant, ils essaient de toucher les autres joueurs.  
Décider du nombre de touches que doivent effectuer les chats, ou appliquer la règle de la statue: les joueurs touchés doivent s'immobiliser et ils sont délivrés quand un coéquipier passe entre leurs jambes. Même exercice, chaque enfant ayant une balle et dribblant.
  3. "Le chat qui dribble sur les lignes" – même exercice que "Le chat qui dribble", mais les joueurs ne peuvent courir que sur les lignes.  
Cet exercice fonctionne bien sur les terrains multisport comportant de nombreuses lignes.
  4. "Le gang des chats dribbleurs" – même jeu que "Le chat qui dribble", mais chaque joueur touché rejoint le groupe des chats.
  5. Dribbler avec deux balles, sur place puis en mouvement.
  6. "Jeu de la statue" – chaque joueur a une balle et ils dribblent au milieu du terrain. Au signal de l'entraîneur, ils doivent s'arrêter (ceux qui ne s'arrêtent pas perdent un point). L'entraîneur peut imposer la façon de s'arrêter: arrêt simultané (un temps), ou arrêt alternatif (deux temps).
- Les joueurs qui se trompent d'arrêt perdent un point.
7. "Le jeu des croisements" – les joueurs dribblent en suivant les lignes du terrain et quand ils rencontrent un autre enfant, ils doivent changer de main, faire demi-tour ou changer de direction.
  8. "Le jeu du marteau-piqueur" – un joueur désigné leader dribble comme un marteau-piqueur (haut, bas, lentement, vite). Tous les autres joueurs l'imitent.
  9. "Le jeu de la voiture" – chaque joueur est muni d'une balle et se tient dans la raquette ou le rond central. Les joueurs dribblent en suivant les instructions de l'entraîneur:
    - a. "Démarrez la voiture!" – dribbler sur place;
    - b. "Première!" – dribbler en marchant;
    - c. "Seconde!" – dribbler en trotinant;
    - d. "Vitesse maximum!" – dribbler en courant;
    - e. "Marche arrière!" – dribbler à reculons;
    - f. "Feu rouge!" – s'arrêter en continuant de dribbler;
    - g. "Feu vert!" – repartir en dribblant;
    - h. "Gauche! Droite!" – changer de direction et de main;
    - i. "Retour au garage" – retourner le plus vite possible à l'endroit de départ en dribblant.

10. "La queue du loup" – chaque enfant glisse un bout de tissu dans l'arrière de son short, en le laissant dépasser suffisamment pour qu'il puisse être attrapé par les autres. Les enfants portant les foulards dribblent et s'enfuient sur le terrain (adapter la taille du terrain au nombre de joueurs). Un joueur sans foulard dribble sur le terrain, et dans un certain laps de temps il essaie d'attraper les foulards des autres joueurs. Le joueur qui attrape le plus de foulards gagne.

11. On dribble librement sur le terrain et, à un signal, on s'arrête et on se retourne vers l'anneau, les lignes latérales, les lignes de fond (selon les instructions de l'entraîneur). L'entraîneur peut indiquer quel pied doit être le pied de pivot, et dans quel direction pivoter, avant ou arrière.
12. "Le jeu du chat et de la souris" – diviser les joueurs en deux équipes et chacun a une balle. L'équipe des "chats" est dans le cercle central, l'équipe des "souris" s'éparpille sur le terrain. Au signal de l'entraîneur, les chats dribblent et doivent essayer de toucher les souris. Les souris touchées s'arrêtent et s'assoient par terre. Le chat qui parvient à toucher le plus de souris dans un temps donné gagne.

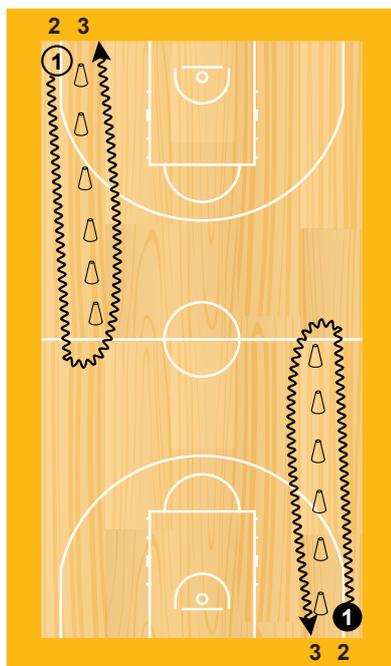


13. "Le jeu des quatre coins" – 4 joueurs se tiennent à chaque coin du demi-terrain, une balle chacun. Un joueur se tient au milieu. Au signal de l'entraîneur, chaque joueur de coin sprinte vers le coin voisin (dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse, suivant l'instruction de l'entraîneur). Le joueur qui est au milieu essaie d'occuper un coin libre avant qu'un autre joueur l'atteigne. S'il y arrive, il prend la place du joueur de coin qui le remplace au milieu. Ce jeu peut être pratiqué sans dribbler, en courant simplement.



14. "Le jeu du pêcheur" – un joueur (le "pêcheur") se tient sur la ligne médiane, les autres joueurs (les "poissons") sont sur la ligne de fond. Au signal de l'entraîneur, les poissons dribblent et doivent rejoindre la ligne de fond, sans se faire toucher par le pêcheur. Un poisson touché se transforme en pêcheur.
15. Une variante du jeu des quatre coins: le joueur au milieu doit toucher l'un des joueurs de coin avant qu'il atteigne le nouveau coin. Les joueurs touchés s'immobilisent. Ils sont délivrés quand un autre joueur de coin les touche et peuvent alors tenter de rejoindre un coin en dribblant. Cette variante fonctionne bien avec au moins 9 joueurs.
16. "Le loup et l'agneau" – chaque joueur a une balle. Un joueur (le "loup") se tient dans le cercle central. Les autres (les "agneaux") sont dans une des raquettes. Lorsque l'entraîneur dit "Le loup n'est pas là", les agneaux peuvent bouger librement sur le terrain (ils ne peuvent pas rester dans la raquette). Le loup peut aussi se déplacer, mais ne peut pas toucher les agneaux. Lorsque l'entraîneur dit "Voici le loup", le loup peut toucher les agneaux qui sont hors des cercles (les agneaux sont à l'abri dans les cercles). Les agneaux touchés hors des cercles deviennent des loups et le jeu continue.
- Variante: jeu de chat simple. Le joueur "qui y est" doit toucher autant d'enfants que possible dans le délai imparti (p. ex., une minute).
17. "1-2-3 soleil!" – chaque joueur a une balle. Les joueurs forment une ligne derrière la ligne de fond et un joueur se place au milieu du terrain. Ce dernier, de dos aux autres joueurs, crie "1, 2, 3 soleil!". À "1", les joueurs avancent en dribblant vers la ligne médiane.
- À "soleil", le joueur au niveau de la ligne médiane se retourne et tout autre joueur qu'il surprend en train de dribbler est renvoyé à la ligne de fond. Le premier à atteindre la ligne centrale sans être vu gagne le jeu. Le joueur au milieu peut compter aussi vite qu'il le souhaite, il doit simplement énoncer chaque chiffre distinctement.
18. "Le jeu du signal" – les joueurs, chacun avec une balle, forment une ligne face à l'entraîneur. Au signal, ils dribblent dans la direction indiquée par l'entraîneur.
19. "Course de relais en dribblant" – il existe plusieurs types de relais (vers l'avant, en avant et en arrière) sans la balle (courir, sauter) ou en dribblant, avec une balle chacun ou une par équipe. Au signal de l'entraîneur, le premier de la file démarre et suit un parcours (p. ex., course autour d'obstacles, le long de certaines lignes, etc.).
- Le joueur revient au point de départ, touche la balle du deuxième de la file, et le jeu continue. L'équipe qui arrive la première à la fin du circuit gagne.

20. "Course de relais avec des plots"  
– les joueurs sont répartis en deux équipes, avec une balle par équipe. Au signal de l'entraîneur, le premier de chaque colonne part en dribblant d'une main, et en essayant de faire tomber les plots de l'autre main. Il revient ensuite le plus vite possible à son point de départ, toujours en dribble, et passe le relais au suivant. Le relayeur suivant part en dribblant d'une main et de l'autre, il doit rétablir tous les plots renversés par son coéquipier (il ne peut pas passer le relais s'il n'a pas relevé tous les plots).



21. Dribbler en suivant le périmètre du terrain et changer de direction, de vitesse, de main, selon les instructions de l'entraîneur.
22. Chaque joueur a une balle et dribble autour du terrain. Dès qu'il croise un autre joueur, il échange sa balle avec celui-ci et poursuit son dribble avec la nouvelle balle. Il n'y a pas de transfert direct de balle, chacun reprend directement le dribble de l'autre. Même exercice, en dribblant avec deux balles. Même exercice, sous forme de relais opposant deux ou plusieurs équipes.
23. "Jeu de balle en équilibre" – chaque joueur tient une balle et tente de maintenir une deuxième balle en équilibre sur la première. Une fois qu'ils ont réussi, ils laissent tomber la balle du dessous, et tentent cette fois de rattraper celle-ci avec la balle du dessus, qu'ils ont à présent en main. Au début, le joueur peut avoir droit à un rebond avant d'attraper la deuxième balle, mais à mesure qu'il progresse il doit essayer de l'attraper avant qu'elle touche le sol.
24. Placer les joueurs par groupes de 3 à 5 le long de la ligne de fond. Placer des plots au niveau des deux lignes de lancer franc et au milieu du terrain (d'autres plots peuvent être placés ailleurs si besoin). Au signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque groupe part en dribblant. À chaque borne, il doit changer de technique:
- changer de main;
  - dribbler à reculons;
  - changer de vitesse;
  - s'arrêter en un temps;
  - dribbler à reculons, changer de main et dribbler en avançant;
  - changer de direction.

## 4.2 TIRER

*Avec les joueurs de mini-basket, les entraîneurs ne doivent pas se focaliser sur la technique que les joueurs mettent en œuvre pour tenter un tir.*

### LE PLAISIR EST PLUS IMPORTANT QUE LA FORME

L'entraîneur veillera:

- à ce que le joueur s'arrête; et
- à ce qu'il soit en position stable avant de tirer.

### VARIER LES CIBLES

Un grand nombre d'exercices permettent de s'entraîner au tir, et beaucoup d'entre eux se font sans panier. Pour augmenter le sentiment de réussite du joueur, l'entraîneur essaiera de varier les exercices et les types de cible.

Par exemple, toucher le filet avec la balle peut rapporter un point dans le cadre de certains exercices.

Si possible, on utilisera des paniers moins hauts et une balle de plus petite taille (3 ou 5) pour les jeunes joueurs.

Il est préférable que les cibles soient au-dessus des joueurs, pour les amener à développer l'aptitude à tirer haut. Ceci peut, par exemple, être effectué en faisant asseoir les joueurs et les faire tirer dans une corbeille placée sur un banc.

Le tir à hauteur de joueur permet de pratiquer les passes, mais il n'encourage pas les joueurs à tirer haut!

### SE RAPPROCHER DU PANIER

Les enfants adorent tirer à 3 points, même si cela peut nuire à leur technique. L'entraîneur veillera donc à ce que les joueurs tirent depuis la raquette, tant qu'ils n'ont pas la puissance requise pour tirer de plus loin.

Voici quelques exemples d'activités ludiques:

1. Lancer des balles de dimensions et de poids différents (balles de tennis, balles de taille 3 et 5, balles de volley ou de foot) dans des boîtes, des cercles ou des paniers à différentes hauteurs, depuis des distances différentes.
2. Lancer franc au panier. Pour les jeunes joueurs, toucher le filet, l'anneau ou le panneau peut être compté comme un tir réussi.
3. Tirer dans des espaces indiqués au mur, contre les chiffres écrits au mur, dans des cerceaux placés au sol ou qu'un autre joueur tient en l'air.
4. Lancer des balles en essayant de faire tomber des plots, de toucher d'autres balles ou différents objets (sur place ou en mouvement).
5. Tirer dans des paniers plus larges que d'habitude.
6. Tirer au panier: concours avec différents scores selon les résultats (2 points pour un panier, 1 point si on touche l'anneau, ½ point si on touche le panneau). L'équipe qui atteint la première un certain nombre de points est déclarée gagnante.

7. "Concours de tir". Répartir les joueurs en deux équipes et les faire commencer à tirer face au panier, librement (1 point par panier marqué). L'équipe qui marque le plus de paniers dans le temps imparti est déclarée gagnante. Faire ensuite varier les distances, tirer de côté sur la droite, de côté sur la gauche, avec ou sans aide du panneau.
8. Concours de lancers francs (individuel ou par équipe).
9. "Le crocodile" Les joueurs tirent depuis un endroit désigné. Le tireur qui réussit son tir se replace à la fin de la file. S'il le rate, il va sur la ligne de fond pour être "mangé par le crocodile".  
Un joueur qui réussit son tir peut sauver une personne sur la ligne de fond (s'il y en a!). Si tous les joueurs terminent sur la ligne de fond, le crocodile a gagné! Le jeu peut également se jouer contre une autre équipe, l'équipe gagnante étant celle qui atteint la première un score donné (une équipe dont tous les joueurs se retrouveraient sur la ligne de fond perd directement la partie).
10. "Le jeu du 21". Divisez les joueurs en deux équipes (de nombre égal de préférence) et placez-les en colonne à un endroit désigné du terrain. Chaque équipe possède deux balles. Un joueur marque 2 points à chaque panier réussi.  
Après avoir tiré, les joueurs essaient d'attraper la balle au rebond. S'ils réussissent à la récupérer avant qu'elle touche le sol, ils peuvent retirer et marquent un point s'ils réussissent ce second tir. Le joueur suivant dans la file peut commencer à tirer dès que le joueur précédent a marqué un panier ou épuisé ses deux tirs. La première équipe qui atteint 21 points a gagné.
11. "Le tour du monde". L'entraîneur désigne entre 6 et 10 emplacements de tir. Les joueurs commencent à tirer depuis le premier emplacement. Le joueur qui réussit son tir va à l'emplacement suivant et tire de nouveau. S'il rate, la balle passe au joueur suivant dans la file. Le premier joueur à avoir marqué un panier depuis chaque emplacement est déclaré vainqueur. Un tireur qui rate a droit à trois tentatives. Au troisième tir manqué, il passe quand même automatiquement à l'emplacement suivant.
12. Tirer au panier avec un œil ouvert et l'autre fermé.
13. Les joueurs se trouvent autour de la ligne de lancer franc ou à une distance appropriée (une balle chacun), ou à tout autre endroit indiqué, de dos au panier. Au signal de l'entraîneur, les joueurs pivotent (vers l'avant ou vers l'arrière) et tirent.
14. Les joueurs regardent le panier, la balle par terre. Au signal de l'entraîneur, ils ramassent vite la balle et tirent.
15. Les joueurs regardent le panier, en tenant la balle dans le dos. Au signal de l'entraîneur, ils font rebondir la balle entre leurs jambes pour le faire passer devant, l'attrapent et tirent.
16. Deux joueurs tiennent ensemble une balle. Ils sont près du panier. Au signal de l'entraîneur, ils tentent d'arracher la balle à l'autre et celui qui obtient la balle tire. Le joueur qui perd la balle n'empêche pas le tir.
17. Les joueurs regardent le panier, en tenant la balle entre les chevilles. Au signal de l'entraîneur, ils sautent en envoyant la balle en l'air. Ils la rattrapent (d'abord après un rebond puis, quand ils réussissent, avant qu'elle ne touche le sol) et tirent.
18. Un joueur (ou l'entraîneur) lance la balle contre le panneau, un coéquipier saute pour l'attraper au rebond, retombe au sol et tire.

## 4.3 DRIBBLER ET TIRER

### 1. "Tous ensemble vers le panier"

Divisez les joueurs en deux équipes, une balle chacun, et placez-les au niveau de la ligne médiane dos à dos.

Au signal de l'entraîneur, ils doivent tous commencer à dribbler vers le panier qu'ils ont en face d'eux et tirer. Un tir manqué donne droit à deux autres tentatives. Dès qu'ils ont réussi leur tir, les joueurs repartent en dribble vers le centre. L'équipe ayant marqué le plus de paniers est déclarée gagnante.

Variante: les joueurs partent de la position assise, à genoux ou couchés. Même exercice, mais avec un pivot initial (de face ou de dos) au signal donné par l'entraîneur. Les joueurs dribblent puis tirent vers le panier adverse depuis leur point de départ.

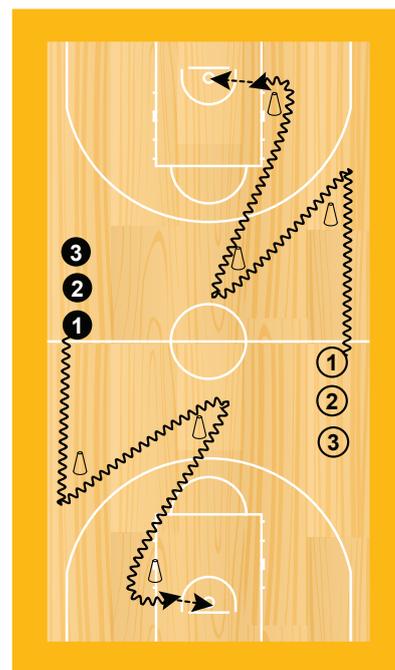
### 2. "Course de relais avec dribble et tir"

Après avoir utilisé les 3 possibilités, il retourne au point de départ.

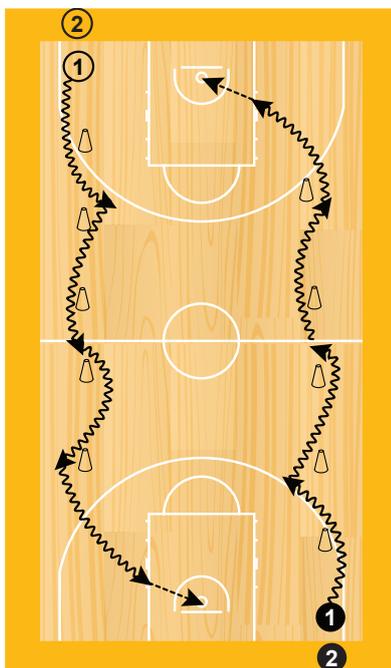
L'équipe qui parvient à marquer le plus de paniers pendant un certain laps de temps gagne.

### 3. Même exercice, mais les joueurs n'ont droit qu'à un seul tir. Le joueur suivant dans la file s'élanche vers le panier dès que son coéquipier a tiré.

### 4. "Course de relais dribblé avec slalom". Divisez les joueurs en deux équipes et placez-les au milieu du terrain. Le premier joueur slalome en dribblant entre des cônes puis tire au panier. Dès qu'il a tiré, il revient au point de départ et le joueur suivant s'élanche. L'équipe qui marque le plus de paniers dans le temps imparti (ou qui atteint la première un certain score) est déclarée gagnante.



## 5. Même exercice, sur terrain entier.



## 6. "Course de relais en parallèle".

Divisez les joueurs en trois ou quatre équipes et formez des colonnes derrière la ligne de fond. Au signal, le premier de chaque file commence à dribbler vers le panier adverse, s'arrête et tire (3 tirs possibles), puis il revient après avoir attrapé le rebond et tape la main du suivant dans la file, qui s'élance à son tour.

L'équipe qui marque le plus de paniers dans le temps imparti est déclarée gagnante. Les tirs peuvent être des tirs en suspension, des tirs en double pas ou des tirs en foulée.

Il est conseillé à l'entraîneur de faire des petits groupes, pour éviter que les joueurs n'attendent trop longtemps leur tour. Variante: le suivant dans la file s'élance en dribblant dès que son coéquipier a franchi la ligne médiane.

## 4.4 PASSER

*Faire de bonnes passes est fondamental dans un sport d'équipe. Une équipe qui maîtrise bien les passes est difficile à défendre.*

**Les jeunes joueurs sont gênés par un certain nombre d'obstacles quand ils font des passes:**

- ils ne voient pas leurs coéquipiers (p. ex., ils regardent la balle pendant qu'ils dribblent);
- ils n'ont pas assez de force pour lancer loin la balle, quand leurs coéquipiers sont éloignés;
- ils n'arrivent pas à battre le défenseur (notamment quand ils ne savent pas pivoter correctement et bougent uniquement le haut du corps).

**Par des activités ludiques et variés, les entraîneurs doivent amener les joueurs à s'exercer aux passes, en résolvant en particulier les obstacles relevés ci-dessus. Par exemples:**

- réduire la taille du terrain, pour que les coéquipiers soient plus près;
- avoir plus d'attaquants que de défenseurs, pour avoir plus facilement un coéquipier démarqué;
- interdire le dribble (soit complètement, soit en l'autorisant uniquement dès qu'un certain nombre de passes ont été faites);
- ne pas autoriser les défenseurs à voler la balle au joueur, mais uniquement à intercepter les passes.

**Voici une série d'exercices pouvant être mis en œuvre.**

1. Par deux, une balle chacun, échanger les balles (debout, à genoux, assis, à plat ventre.) Variante: par deux, côte à côte, former un 8 autour des jambes puis échanger les balles.

2. "Le jeu du pivoter-passer" Par deux, une balle pour deux. Le joueur qui n'a pas la balle recule d'un ou deux pas de son partenaire, puis se dirige vers lui pour recevoir la passe.

Dès qu'il reçoit la balle, il s'arrête (en un ou deux temps selon les instructions de l'entraîneur) et pivote pour faire face au panier. Il pivote ensuite une nouvelle fois vers son partenaire et lui refait la passe.

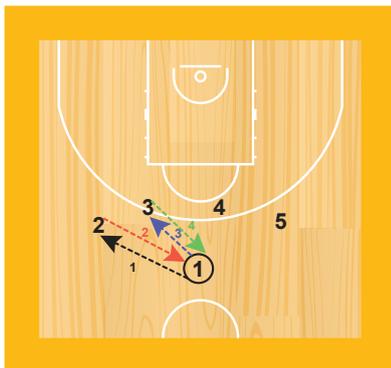
3. Variante de l'exercice précédent, par groupes de cinq joueurs maximum. Compter le nombre de passes réussies dans le temps imparti, chaque joueur devant faire la passe à un joueur autre que celui dont il l'a reçue.
4. Par deux, les joueurs courent en cercle en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, ils changent de sens et courent dans la direction opposée.
5. Diviser les joueurs en deux équipes (une balle par équipe) et former une colonne.

Le premier de la file fait rouler la balle entre les jambes de ses coéquipiers. Le dernier ramasse la balle et dribble jusqu'au début de la file.

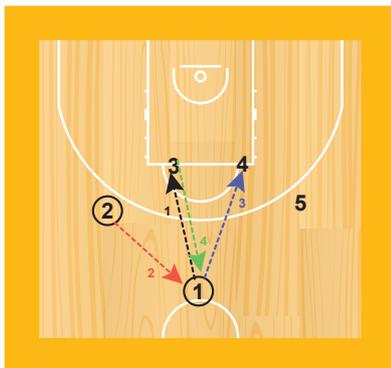
Ainsi de suite, jusqu'à ce que le joueur qui était le premier revienne à sa place. La première équipe où le joueur qui était le premier revient en tête de file est déclarée gagnante.

Variantes: les joueurs se passent la balle de main en main en tournant latéralement le tronc vers le joueur juste derrière. Les joueurs sont assis par terre.

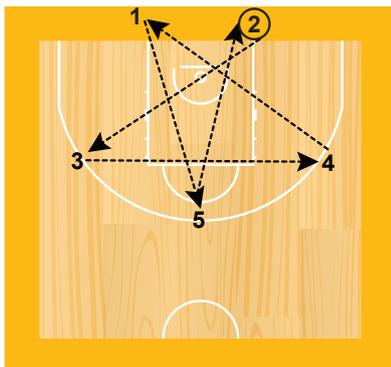
6. "Jeu de la passe au centre". Les joueurs sont placés en cercle, un passeur au milieu. Un joueur du cercle fait une passe au joueur central, qui renvoie la balle au joueur adjacent dans le cercle, jusqu'à faire le tour du cercle. Le jeu peut opposer deux équipes, celle qui parcourt le plus vite le cercle étant déclarée gagnante.



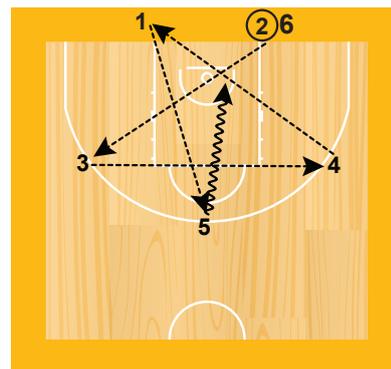
7. "Jeu de la passe au centre à deux balles". Même exercice que le précédent, mais avec deux balles.



8. "Jeu de la passe en étoile". Les joueurs sont par groupes de cinq, placés en cercle. Au signal de l'entraîneur, ils se font des passes en étoile (voir schéma). L'équipe qui réalise le plus de passes dans le temps imparti est déclarée gagnante.



9. "Jeu du tir en foulée en étoile". Par groupes de 6 minimum. Chaque joueur "passe et suit", c'est-à-dire qu'il se place juste derrière la personne à laquelle il vient de faire la passe. 5 dribble pour un tir en foulée, 2 est au rebond. Après avoir tiré, 5 prend la place de 2.



10. "Jeu de la passe en double étoile". Même jeu que la passe en étoile, mais les joueurs sont divisés en deux équipes (et chacune a une balle). Les équipes se font simultanément des passes.

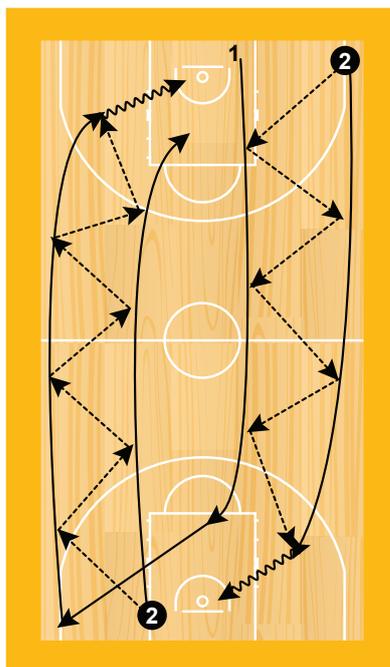
11. "Passes à quatre". Les joueurs sont disposés en carré et se font des passes aussi vite que possible, dans un sens défini (aiguille d'une montre ou inverse). Au signal de l'entraîneur, les passes changent de sens.

Variante: même exercice en "passe et suit". Le joueur qui vient de passer suit la balle pour se placer à l'angle suivant.

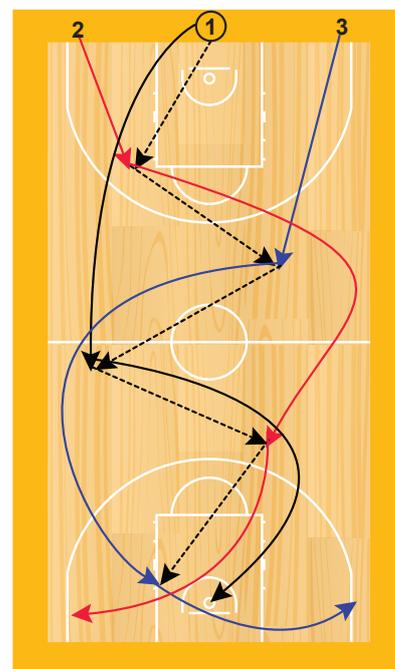
12. "Passes à quatre avec 2 balles". Même exercice que les passes à quatre, avec deux balles qui tournent en direction opposée. Au signal de l'entraîneur, les deux balles changent de sens.

13. Les joueurs sont divisés en deux colonnes (ou par deux). Deux par deux, ils s'élancent en se faisant des passes jusqu'au panier opposé. Quand ils arrivent au panier, le joueur extérieur tire.

Le tireur récupère le rebond et les deux joueurs repartent en direction opposée de l'autre côté du terrain, en échangeant les rôles.



14. "Le jeu du tisseur". Les enfants sont divisés en trois groupes, répartis sur la ligne de base. La balle est dans les mains du premier joueur de la colonne centrale. Le joueur qui a la balle démarre en faisant une passe à l'un des joueurs extérieurs. Il sprinte ensuite pour se placer dans son couloir, en avant de lui. Le joueur porteur de balle passe à son tour au joueur opposé, puis court se placer en avant de lui, et ainsi de suite suivant un motif entrelacé. Arrivés à l'autre bout du terrain, les joueurs peuvent tirer ou simplement sortir. Variante: les joueurs font des allers-retours en sprint sur tout le terrain, un nombre de fois imposé.



15. Cet exercice peut également se faire en 4 groupes (la première passe est toujours vers le côté comptant deux joueurs, et toujours au joueur le plus proche), ou bien en 5 groupes (la première passe est toujours vers le joueur le plus proche, à droite ou à gauche, puis le passeur court au-delà des deux joueurs latéraux pour se placer le plus à l'extérieur possible). Dans ces variantes à 4 ou 5 groupes, la passe est toujours faite au joueur le plus proche.

## 4.5 DRIBBLER, PASSER ET TIRER

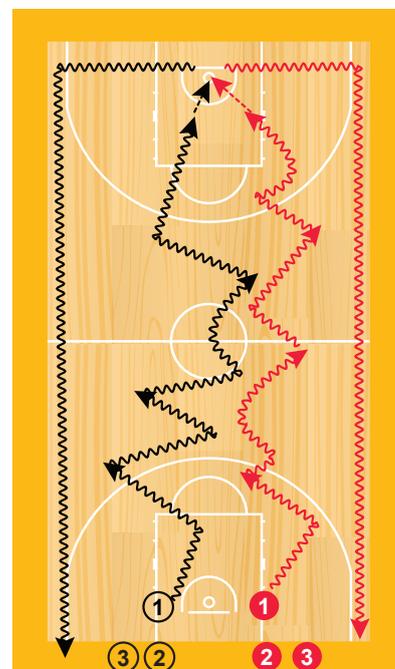
*Le basketball est un sport dynamique et rapide et les joueurs doivent apprendre à effectuer toutes les techniques en mouvement.*

On privilégiera les exercices qui combinent une série de mouvements et de compétences (plus amusantes en général) que les exercices qui se concentrent sur une seule technique. Ces derniers peuvent être réalisés rapidement à titre introductif (pour rappeler la technique aux joueurs), mais on passera assez rapidement à un exercice orienté sur plusieurs techniques.

Ci-dessous quelques activités qui combinent plusieurs compétences du basketball.

1. Les joueurs se tiennent à un endroit défini du terrain (p. ex., demi-terrain ou terrain entier, suivant le nombre de joueurs). Certains joueurs ont une balle et se déplacent en dribblant sur toute la zone de jeu. Aucun joueur ne doit être immobile. Au signal de l'entraîneur, chaque joueur muni d'une balle la passe à un joueur sans balle, lequel repart en dribble.
2. Par deux. Un joueur se tient jambes et bras écartés, son partenaire qui a la balle se place à 3 ou 4 mètres de distance. Au signal de l'entraîneur, les joueurs avec la balle partent en dribble, passent sous un bras de leur partenaire statique, le contournent et reviennent en dribblant à leur point de départ. Ils s'arrêtent, effectuent un pivot avant et arrière et passent la balle à leur partenaire, lequel exécute à son tour l'exercice.
3. Par deux, un joueur a la balle et l'autre se tient à 3 ou 4 mètres de distance. Le porteur de balle dribble en direction de son partenaire, s'arrête en un temps et lui passe la balle de main-à-main. Pour cela, il tient la balle une main dessus, une main dessous, pour faciliter la prise par son partenaire. Le partenaire se met à dribbler, tandis que le premier joueur recule jusqu'à sa position de départ. Le partenaire répète l'exercice.
4. Par deux. Un joueur dribble simultanément avec deux balles. Au signal de l'entraîneur, il les passe toutes les deux à son partenaire, qui dribble à son tour. Le même exercice peut être effectué en marchant ou en courant.
5. Courses en relais: le joueur dribble jusqu'à un point prédéfini, il s'arrête en un temps, pivote et fait la passe au joueur suivant sur la ligne (il repart en trotinant jusqu'à la ligne). Même exercice, en faisant la passe sans s'arrêter. Même exercice encore, en faisant la passe sans s'arrêter au coéquipier qui lui aussi est en mouvement.
6. "Passe au coin": Diviser les joueurs en quatre colonnes, aux quatre coins du demi-terrain, avec une balle à chaque coin. Au signal, le premier joueur de chaque équipe dribble jusqu'au demi-cercle, s'arrête, se retourne, passe la balle au suivant dans la file, puis repart en courant. L'équipe qui réussit le plus de passes dans le temps imparti est déclarée gagnante.

7. Variante de la passe au coin, où le joueur qui dribble au centre ne fait pas la passe à sa propre file, mais au joueur du coin voisin (et repart en courant vers ce coin adjacent). Le pivot peut être droite ou gauche (ou avant et arrière) et la passe peut être effectuée avec l'une ou l'autre main.
8. "Passe au rebond à deux". Le premier joueur tire au panier, le deuxième récupère la balle au rebond et lui refait la passe (trois tirs chacun, puis échanger les rôles). Les paires peuvent faire un concours, la première à atteindre un score donné gagne.
9. Les joueurs sont divisés en deux files derrière la ligne de fond. Un joueur fait rouler la balle vers l'avant, et l'autre court pour la récupérer. Dès qu'il l'a, il fait une passe au joueur initial, qui est entré sur le terrain, en exécutant un "passe-et-va" ou un "passe-et-coupe" (depuis la gauche ou la droite, avec la main droite et la gauche).
10. Exercices combinant différents types de dribbles, de passes et de tirs. Deux équipes s'affrontent depuis la ligne de fond. Le premier de la file part en dribble, exécute divers dribbles imposés et tire en foulée.
- Dès qu'un joueur a passé la ligne médiane, le joueur suivant dans la file s'élançe en dribblant. Pour rendre l'exercice plus réaliste, on peut poster des adversaires statiques sur le terrain, pour faire slalomer le dribbleur. Ces adversaires doivent rester immobiles mais ils peuvent tenter de taper dans la balle au passage.



## 4.6 AVEC DÉFENSEURS

*Les exercices compétitifs sont généralement les plus appréciés: course un contre un, relais en équipes, etc. L'ajout d'un enjeu amène les joueurs à exécuter plus vite les techniques et les prépare à les mettre en pratique en situation de match.*

Il est également important de donner aux joueurs des opportunités de développer les compétences en situation semblable à celle d'un match, face à un adversaire qui essaie de lui piquer la balle!

L'entraîneur peut transformer la plupart des exercices présentés plus haut en exercice pratiqué en situation de match, avec un attaquant et un défenseur. Une équipe est parfois en position de défense et d'autres fois d'attaque. Si un joueur a la balle, il doit essayer de la défendre (en comprenant les mouvements de son propre corps, en maîtrisant le maniement de la balle, en sachant se situer dans le temps et l'espace, etc.).

Si l'adversaire attrape la balle, l'équipe doit être capable de la récupérer (sans faire de fautes, donc avec beaucoup de coordination et d'équilibre) et de défendre son propre panier.

Au début, ces concepts ne sont pas toujours clairs pour les enfants. L'entraîneur devra donc proposer des exercices de logique qui motiveront les enfants et les aideront à mieux comprendre:

- que les porteurs de balle doivent la protéger de l'adversaire, en la faisant circuler ou en pivotant. Le joueur inexpérimenté aura tendance à tourner les hanches, mais pas les jambes (il ne pense pas à pivoter), ce qui facilite le travail de la défense.
- que si l'on surveille le porteur de balle, il ne faut pas seulement essayer de la lui enlever. Un défenseur qui tente d'attraper la balle risque de faire une faute ou d'être déséquilibré et passé par l'attaquant. Les défenseurs doivent apprendre qu'il peut être aussi important d'empêcher le joueur d'atteindre un certain endroit sur le terrain.
- que si on défend le joueur qui ne possède pas la balle, il faut l'empêcher de la recevoir (les enfants, au contraire, essaient d'attraper la balle).

Beaucoup d'entraîneurs ont également tendance à inciter les joueurs à utiliser un "jeu de jambes défensif", c'est-à-dire un mouvement latéral conçu pour empêcher un passage en force. À cet âge, il vaut mieux insister sur le simple fait d'être solide sur sa position face à son adversaire porteur de balle (ou entre son adversaire et le porteur de balle).

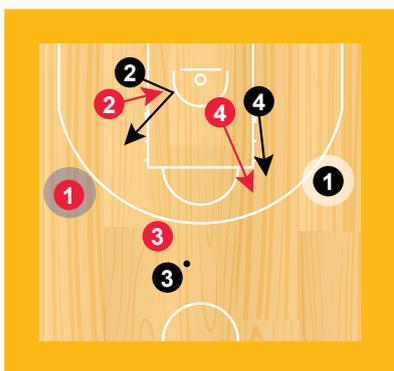
# 5 RÈGLES MODIFIÉES

## 5.1 EXERCICES DE BASKETBALL SANS PANIER

### JEUX MODIFIÉS

Ces jeux font appel à la plupart des compétences requises pour jouer un match de basketball, mais ils sont modifiés afin que chaque joueur puisse mettre en pratique ces compétences

comme dans un vrai match. De plus, ces jeux ne nécessitent pas de panier, donc ils peuvent être pratiqués n'importe où!



### LE BALLON CERCEAU

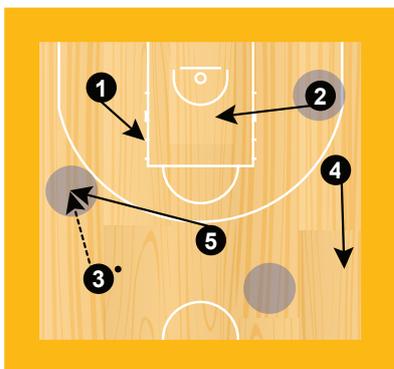
Ce jeu se pratique en deux équipes réduites. Le jeu est représenté avec 4 joueurs, mais il peut se jouer avec des équipes de 3 à 7 joueurs. Il suffit d'adapter la taille du terrain aux équipes.

Placer deux cerceaux à deux extrémités opposées du terrain (ici, le cercle bleu grisé et le cercle blanc). Un joueur de chaque équipe se tient dans le cerceau.

Les joueurs peuvent dribbler, faire des passes. Ce jeu est excellent pour s'entraîner à stopper et pivoter. Les équipes marquent un point quand elles réussissent à faire une passe à leur camarade dans le cerceau.

Lorsqu'une équipe marque, l'équipe adverse récupère la balle et relance depuis la ligne médiane et les joueurs dans le cerceau peuvent changer. Si un adversaire intercepte la balle, il peut immédiatement tenter de marquer.

Le jeu peut être pratiqué pendant un laps de temps déterminé, ou jusqu'à un certain score défini. L'entraîneur veillera à ce que les joueurs dans le cerceau changent régulièrement.



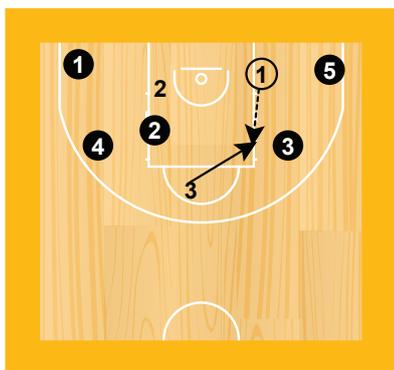
### LE CERCEAU QUI BRÛLE

Ce jeu est idéal pour des équipes de 3 à 5 joueurs (pour plus de lisibilité, une seule équipe est représentée sur le diagramme). Placer 3 cerceaux dans l'aire de jeu (ici, les cercles grisés).

Comme dans le jeu du ballon cerceau, les équipes marquent des points quand elles réussissent à passer la balle à un de leurs coéquipiers debout dans le cerceau.

Toutefois, la différence est qu'il est interdit de rester plus de 2 secondes dans le cerceau, mais n'importe quel joueur peut entrer dans le cerceau.

L'équipe qui marque conserve la balle! La défense ne peut récupérer la balle qu'en l'interceptant ou en la volant à une personne qui dribble (on interdira initialement d'arracher la balle des mains de l'adversaire). Le jeu peut être pratiqué pendant un laps de temps déterminé, ou jusqu'à un certain score défini.

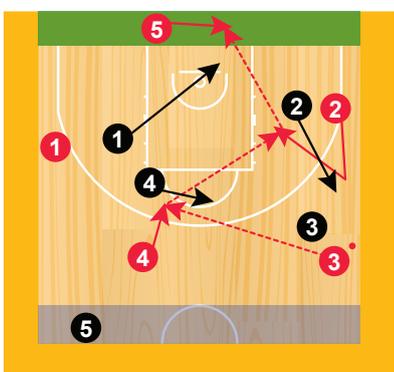


### LE JEU DU CHAT À 3 CONTRE 4

Dans le cadre de ce jeu, 3 joueurs sont désignés "chats", tandis que les 4 autres joueurs évoluent dans une zone déterminée (p. ex., à l'intérieur de la ligne à 3 points) en essayant de ne pas se faire attraper.

Les chats se font des passes entre eux (ils ont éventuellement le droit de dribbler) et tentent de toucher un adversaire avec la balle, mais en tenant la balle, et non en la lançant.

Fixer une durée de jeu et compter le nombre de "touches" gagnées par les chats. Recommencer en changeant ensuite les rôles.



### LA PASSE À 5 POINTS

Deux équipes d'un nombre égal de joueurs. Un joueur de chaque équipe se tient dans une zone à "5 points" définie (ici, la bande bleue et la bande verte). Le joueur peut se déplacer n'importe où dans sa zone.

L'équipe qui a la balle se fait des passes, en gagnant 1 point par passe réussie.

Toute passe au joueur dans la zone des "5 points" rapporte 5 points à l'équipe!

L'équipe adverse tente d'intercepter les passes. Quand ils réussissent, ils posent la balle à terre, pour le redonner à l'équipe qui fait les passes. Fixer une durée de jeu et compter le nombre de points gagnés par l'équipe.

L'entraîneur veillera à ce que les joueurs dans la zone à 5 points changent régulièrement. Variante: aucun joueur désigné ne se tient dans la zone à 5 points, mais tout membre de l'équipe peut y entrer à tout moment (un seul à la fois).

### VARIANTES

- L'équipe faisant les passes perd des points si la balle est interceptée;
- L'équipe faisant les passes perd des points si une passe est ratée (la balle tombe par terre ou sort de l'aire de jeu);
- Lorsque la défense intercepte une passe, elle prend le rôle d'attaque. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus grand nombre de points à la fin.

## 5.2 RÈGLES MODIFIÉES EN COMPÉTITION

*Plusieurs règles peuvent être modifiées pour s'adapter aux joueurs de mini-basket.*

Ces modifications peuvent aider à:

- S'assurer que tous les joueurs participent au jeu, et pas uniquement les joueurs "dominants";
- Mettre l'accent sur le côté ludique du jeu;
- Amener tous les joueurs à la "réussite" personnelle, (p. ex., être capable d'utiliser une technique), que l'équipe gagne le jeu ou qu'elle perde.

### MATÉRIEL

- Modifier si possible la hauteur du panier, habituellement placé à 3,05 m (10 pieds):
  - U10 – 2,43 m (8 pieds);
  - U6 – 1,83m (6 pieds);
  - S'il n'est pas possible de réduire la hauteur du panier, l'entraîneur pourra attribuer des points quand la balle touche le panneau et/ou le filet.
- Modifier la taille de la balle:
  - U12 – Taille 5
  - U8 – Balle plus molle de taille 5
  - U6 – Balle de taille 3

### TERRAIN

On réduira si possible les dimensions du terrain pour les joueurs de moins de 8 ans. Les paniers placés sur les côtés du terrain permettent de jouer sur des petits terrains transversaux.

Si le terrain ne comporte pas de paniers latéraux, on pourra utiliser les demi-terrains en plaçant, si possible, des paniers mobiles au milieu du terrain. Cela permettra également de pratiquer plusieurs jeux en même temps.

L'inconvénient du jeu sur demi-terrain

avec un seul panier est que les joueurs perdent la transition entre attaque et défense qui se fait naturellement sur un terrain "normal".

On évitera donc le jeu sur demi-terrain avec un seul panier, sauf s'il est nécessaire de pouvoir faire jouer simultanément plusieurs équipes.

### REPLACEMENTS

- Tous les joueurs de mini-basket doivent jouer, au moins, pendant chaque mi-temps. Les règles suivantes pourront également être appliquées:
  - Arrêter le jeu à la moitié de chaque quart temps, pour remplacer obligatoirement les joueurs.
  - Faire sortir les joueurs dès qu'ils ont marqué 10 points (et les faire rentrer un peu plus tard).
  - Les joueurs continuent de jouer même après cinq fautes. Toutefois, un joueur trop brutal pourra être remplacé sur décision des arbitres.
  - Autoriser des remplacements hors arrêts de jeu, plutôt que d'obliger à attendre une pause. L'arbitre pourra également être autorisé à stopper le match à tout instant pour effectuer un remplacement.

## SCORE

Les règles suivantes pourront être appliquées:

- Les tirs au-delà de la ligne à 3 points compteront seulement 2 points, afin de ne pas inciter les jeunes joueurs (qui n'ont pas la force et la technique nécessaires) de tirer de loin. Pour véritablement décourager les tirs à trois points, ils pourront compter 1 point ou ne pas compter du tout.
- Les tirs depuis la raquette pourront compter 3 points, et les tirs hors de la raquette, 2 points.
- Un tir effectué après 5 passes pourra valoir 3 points.
- Au quart temps, à la moitié et aux trois-quarts temps, un joueur n'ayant pas encore marqué se voit accorder un ou deux lancers francs, qui compteront dans le score de l'équipe s'ils sont réussis.
- Un joueur qui gagne un rebond offensif doit passer à un coéquipier hors de la raquette pour que son équipe ait le droit de tirer de nouveau.
- Un joueur qui subit une faute alors qu'il est en train de tirer se voit directement accorder 1 point, et son équipe remet la balle en jeu à mi-terrain. Aucun lancer franc n'est tiré.

## VARIATIONS AUX RÈGLES

Nous ne suggérons pas d'appliquer toutes les variantes suivantes, mais de choisir celles qui permettront à tous les joueurs de s'amuser et d'avoir envie de jouer.

- "Arrachage" de balle non autorisé. Les défenseurs n'ont pas le droit d'arracher la balle des mains d'un autre joueur. Les défenseurs peuvent uniquement intercepter les passes en l'air.
- "Contre-attaque et possession". Une équipe qui marque sur une contre-attaque obtient les points et conserve la balle, qu'elle remet en jeu à mi-distance.
- Défense de zone non autorisée pour les catégories d'âges en dessous du niveau U16.
- L'horloge des 24 secondes ne doit pas être utilisée dans les catégories d'âges en dessous du niveau U14. Chez les U14, l'horloge des 24 secondes ne démarre pas tant que l'équipe d'attaque n'a pas amené la balle en zone avant (ce qui lui permet de bénéficier du temps maximum de 32 secondes).
- "Prise à deux" non autorisée. Le porteur de balle ne peut être marqué que par une seule personne.
- Chez les U10, les règles de marche et de dribble illégal peuvent être appliquées avec tolérance. Les arbitres pourront plutôt signaler aux joueurs qu'ils ont violé une règle, mais sans pénalité et en redonnant la balle à son équipe.
- "Règle des 5 secondes" non appliquée. La violation des 5 secondes n'est pas sanctionnée. À la place, l'arbitre siffle et redonne la balle à l'équipe offensive, qui la remet en jeu.
- "Pas de remise en jeu latérale". Le joueur qui relance remet la balle en jeu depuis le milieu du terrain et non depuis la ligne latérale. Il ne doit pas dribbler mais faire une passe.
- "Règle des 8 secondes" non appliquée. La règle de la balle amenée en zone avant en moins de 8 secondes n'est pas sanctionnée. À la place, le temps peut être prolongé ou l'arbitre peut siffler (pour avertir les joueurs de la règle), mais l'équipe conserve la balle et la remet en jeu depuis le milieu du terrain.
- "Passe obligatoire avant de tirer". Cette règle, couramment employée dans les entraînements, peut également être appliquée en match. Un nombre de passes minimum (1 à 3) peut être imposé à l'équipe avant de pouvoir tirer. Ceci permet d'éviter la tentation de "l'exploit individuel", où le joueur traverse tout le terrain en dribble et va tout seul au panier. Cette règle peut également être appliquée sur le rebond offensif, mais on peut également autoriser le joueur qui gagne le rebond offensif à tirer immédiatement.
- "Points pour les passes". L'équipe gagne 1 point pour chaque passe à un joueur dans la raquette. Ou bien, l'équipe gagne 1 point quand un tir fait suite à une passe.
- "Ne pas empêcher la remise en jeu". Le défenseur se tient à côté de l'attaquant qui remet en jeu, il n'a pas le droit de se mettre juste en face de lui et de le bloquer. Dès que la balle a été remise en jeu, l'attaquant et le défenseur rentrent sur le terrain et jouent normalement.

## 5.3 JEU EN ÉQUIPES RÉDUITES – 3X3

### L'AVANTAGE DES JEUX "EN ÉQUIPES RÉDUITES"

Les règles modifiées présentées aux pages précédentes peuvent être appliquées aux matchs de format classique, disputés entre deux équipes de 5 joueurs sur terrain entier.

Les entraîneurs pourront également envisager les matchs en équipes réduites comme des moyens de faire progresser les jeunes joueurs. Que ce soit en 3x3 (3 joueurs dans chaque équipe) ou en 4x4 (4 joueurs dans chaque équipe), les enfants ont la balle plus souvent, ce qui leur donne plus d'opportunités de mettre en pratique les techniques de jeu.

Un autre avantage des matchs "en équipes réduites" est que les joueurs disposent de plus d'espace sur le terrain (puisque le nombre de joueurs est réduit). Cela accroît les opportunités pour les joueurs de pénétrer vers le panier et de voir leurs coéquipiers quand ils sont sous un pressing défensif.

### 3X3

Le 3x3 gagne en popularité chez les joueurs de tous âges. Il existe même une compétition mondiale et un championnat du monde de basketball en 3x3<sup>2</sup>. Le 3x3 est le sport urbain le plus pratiqué dans le monde et il offre une excellente opportunité d'initier de nouveaux pratiquants au basketball. Ainsi, le 3x3 a très vite été reconnu comme une discipline du basketball, au même titre que le Beach Volley par rapport au volleyball.

Nous nous intéresserons toutefois ici aux avantages du 3x3 pour ses capacités à faire progresser les jeunes joueurs, et non en tant que discipline d'élite.

Les avantages du 3x3 pour faire progresser les jeunes sont les suivants:

1. Il met l'accent sur les techniques de 1 contre 1.
2. Il favorise la compréhension de l'espace et du mouvement.
3. Il favorise la compréhension des techniques de défense individuelle.
4. Il permet de toucher la balle plus souvent et donc, d'être plus impliqué dans le jeu.

<sup>2</sup> Pour plus d'informations sur les événements de 3x3 organisés par la FIBA, rendez-vous sur [www.fiba.com/3x3](http://www.fiba.com/3x3) ou sur [www.3x3planet.com](http://www.3x3planet.com).

### METTRE L'ACCENT SUR LES TECHNIQUES DE 1 CONTRE 1

Nous avons indiqué plus haut que la défense de zone (sur le quart du terrain) ne devait pas être employée dans les catégories d'âges en dessous du niveau U16. En effet, particulièrement chez les jeunes joueurs, la défense de zone tend à :

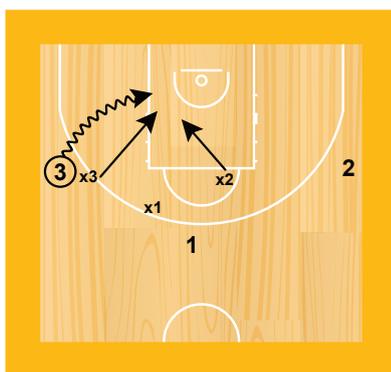
- limiter les opportunités de pénétrer vers le panier (car 2 ou 3 défenseurs font obstacle dans la raquette);
- limiter les opportunités de faire des passes aux joueurs qui coupent dans la raquette (la présence de 2 ou 3 défenseurs dans la raquette empêchent

les jeunes joueurs de "voir" la passe ou de l'effectuer);

- forcer les joueurs à tirer depuis le périmètre, avant même qu'ils aient acquis la force et la technique nécessaires.

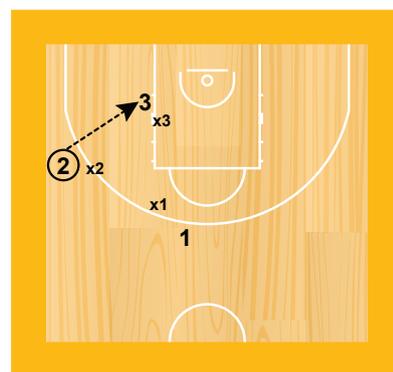
En obligeant les équipes à défendre "homme-à-homme", les attaquants disposent de plus d'opportunités car souvent, les défenseurs sont moins présents près du panier.

De même, le 3x3 permet aux joueurs de développer leur compétences individuelles, tant en attaque qu'en défense. Quelques exemples dans ce sens:

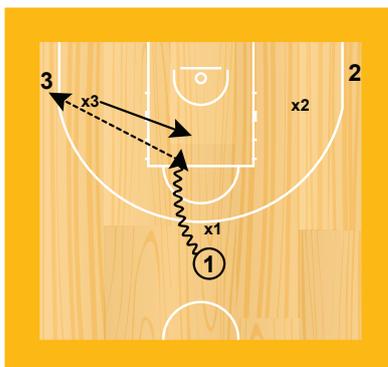


Lorsque les joueurs sont disséminés dans un grand espace, le joueur offensif dispose de plus d'opportunités de pénétrer dans la raquette.

Par exemple, si 3 déborde son adversaire, il peut attaquer le panier. x2 pourrait se déplacer pour aider, mais il laisserait alors 2 démarqué et disponible pour recevoir la passe.

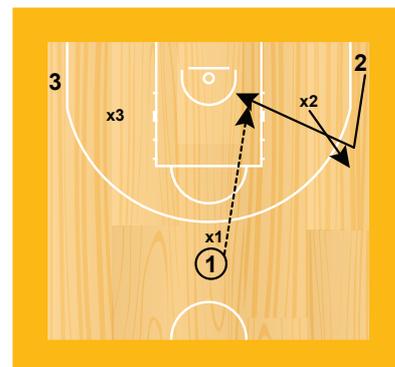


De même, si 3 reçoit la balle, ni x1 ni x2 ne sont en position pour aller défendre, ce qui donne à 3 plus d'opportunités de jeu.



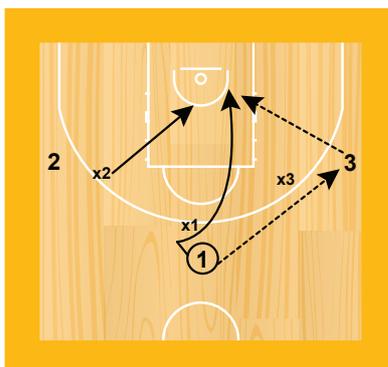
Ici encore, le bon écartement entre attaquants donne à 1 une bonne opportunité d'aller au panier.

Si x3 se déplace pour aider, il ouvre une possibilité de passe facile à 3.

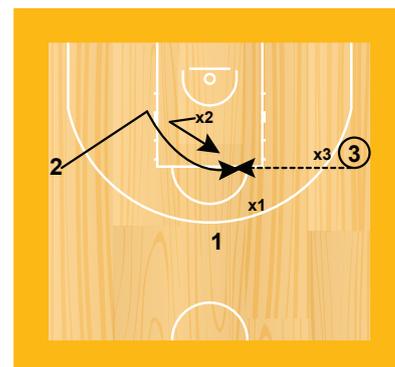


Le bon écartement offensif sur le périmètre crée également des opportunités de couper.

Ici, 2 coupe vers la balle, puis il coupe dans le dos (coupe backdoor) en direction du panier.



L'écartement en 3x3 permet de pratiquer le "passe-et-va". En effet, x2 ne se déplacera pas en position de marquer 1 lorsque celui-ci coupe au panier.



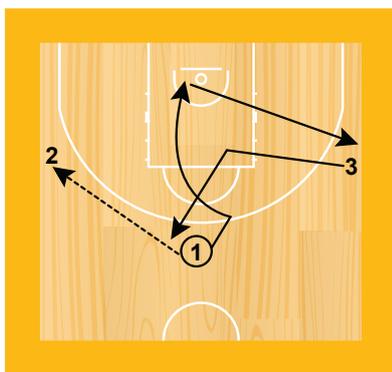
L'écartement sur le périmètre permet également à la défense de prendre une position sur l'axe panier-panier (x2). Enfin, 2 dispose d'un plus grand espace pour couper dans la raquette.

**FAVORISER LA COMPRÉHENSION DE L'ESPACE ET DU MOUVEMENT.**

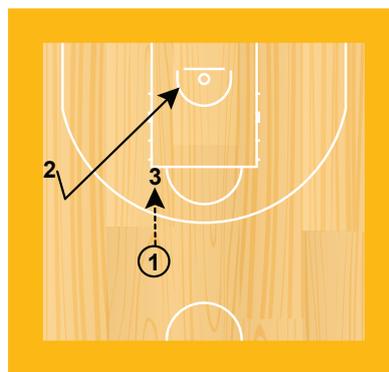
Comme on l'a vu avec les exemples précédents, le 3x3 offre une excellente opportunité aux joueurs d'apprendre et mettre en pratique les principes de base de l'attaque en continuité:

- passe-et-va;
- passe, coupe et remplacement;
- coupe éclair vers la balle;
- coupes dans le dos (backdoor) en cas de surnombre défensif.

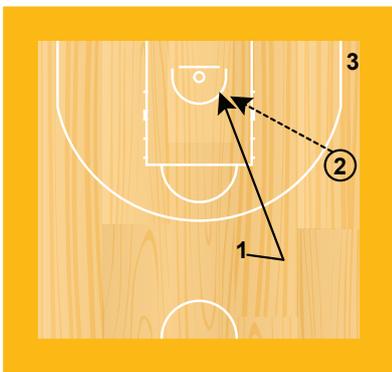
**PASSE, COUPE ET REMPLACEMENT**



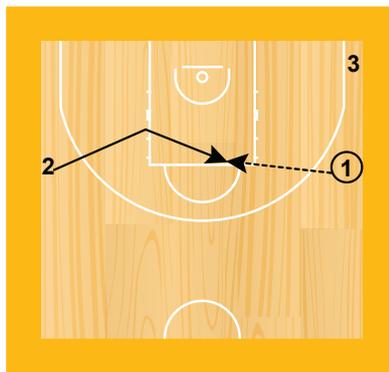
**COUPE DANS LE DOS**



**COUPE DANS LE DOS**

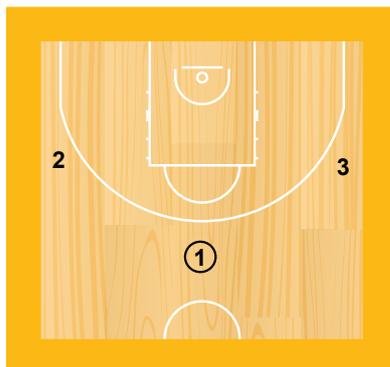


**COUPE ÉCLAIR**



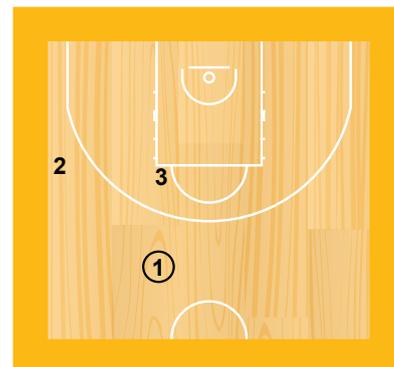
Les jeunes joueurs en particulier ont tendance à s'agglutiner autour de la balle au lieu de se disperser sur le terrain.

Différents alignements peuvent être utilisés en 3x3 pour mettre l'accent sur l'avantage d'un bon écartement, conformément aux principes de l'"attaque en continuité" à la base d'un bon jeu collectif.



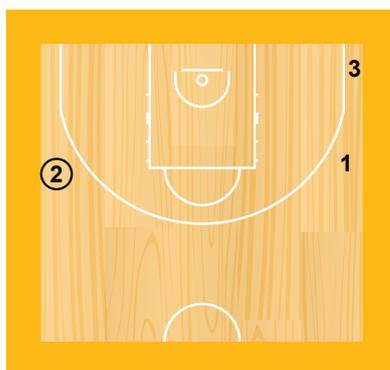
Cet alignement fonctionne bien pour:

- les passe-et-va;
- les coupes dans le dos;
- les pénétrations depuis l'aile.



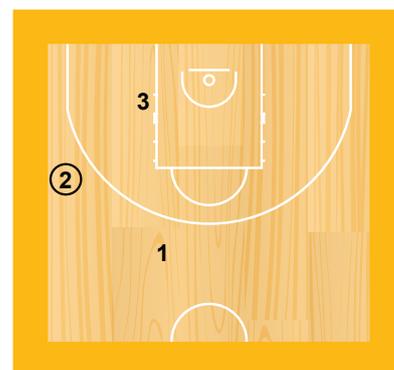
Cet alignement fonctionne bien pour:

- les coupes dans le dos;
- le jeu poste haut.



Cet alignement fonctionne bien pour:

- les coupes éclair;
- les coupes dans le dos;
- les pénétrations depuis l'aile;
- l'action de percer et passer.



Cet alignement fonctionne bien pour:

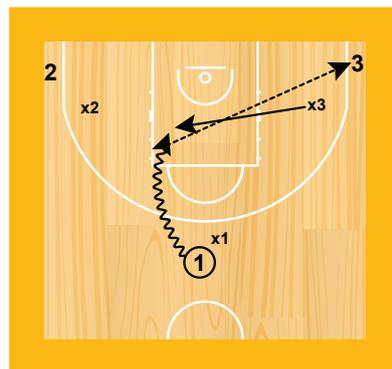
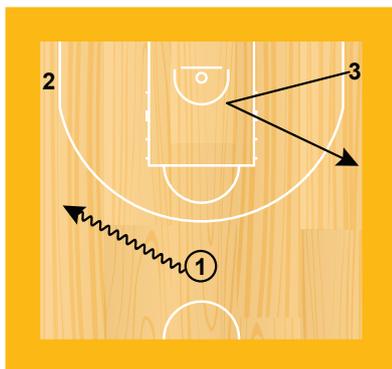
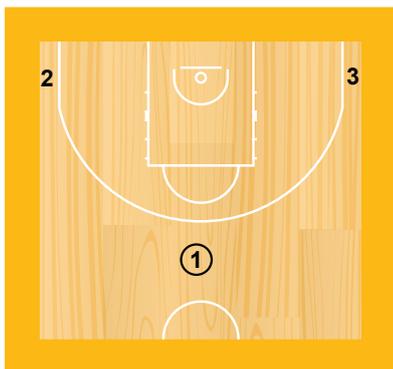
- le jeu poste bas;
- les coupes dans le dos.

Les jeunes joueurs ont tendance à se regrouper autour de la balle (ou s'en rapprocher) car ils manquent de confiance et font plutôt des passes courtes, ce qui oblige à venir au plus près pour espérer recevoir la balle.

L'alignement initial représenté ci-dessous (le porteur de balle est à la tête de la raquette et les deux autres joueurs dans les coins éloignés) offre d'excellentes opportunités aux joueurs de battre leur adversaire et de pénétrer au panier, car il y a peu d'assistance en défense.

L'inconvénient de cet alignement est que la distance est trop grande pour que les joueurs se fassent des passes directes, toutefois il permet de couper, ou d'être en position de recevoir une passe d'un joueur qui monte en dribble au panier.

Quel que soit l'alignement utilisé, les entraîneurs doivent souligner la nécessité pour les joueurs de se déplacer dans un but précis. Les joueurs coupent rarement pour s'arrêter ensuite. Les principes de l'"attaque en continuité" s'appliquent en 3x3.



Cet écartement pose problème aux jeunes joueurs, car les écarts sont trop grands pour faire des passes. Ni 2, ni 3 ne sont en bonne position pour faire un tir en foulée, car il est difficile d'utiliser le panier.

Cet alignement, courant chez les joueurs seniors, doit être utilisé avec modération chez les jeunes joueurs.

1 est bien placé pour percer en dribble ou ajuster sa position avec une entrée en dribble.

3 coupe puis repart se positionner sur le périmètre s'il ne reçoit pas la balle.

Si 1 pénètre en dribble vers le panier, 3 est en position pour recevoir une passe si son défenseur se déplace pour aller défendre.

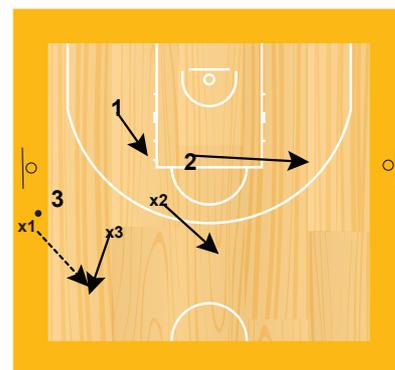
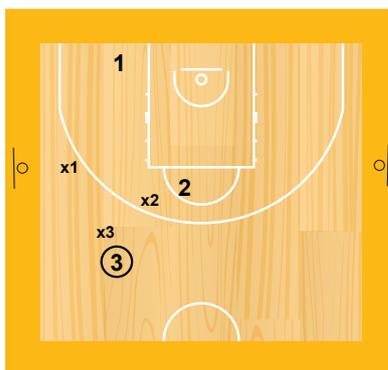
### JEU EN 3X3 AVEC TRANSITION

Le 3x3 au niveau international se pratique sur demi-terrain, avec un seul panier. Or il est important que les jeunes joueurs puissent expérimenter la transition, c'est-à-dire le passage du rôle offensif au rôle défensif dans une situation de terrain complet.

Ceci peut bien entendu se pratiquer sur terrain entier, bien qu'avec de très jeunes joueurs la distance soit pénalisante, en particulier à 3 contre 3.

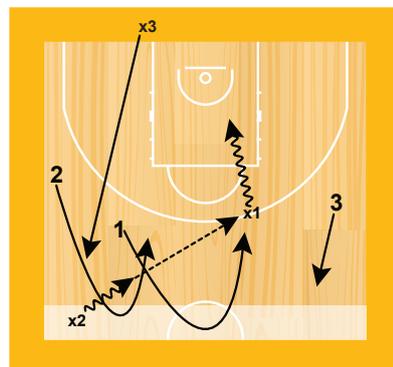
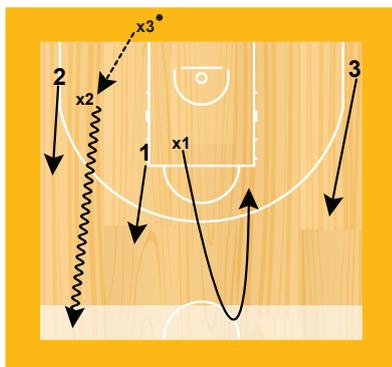
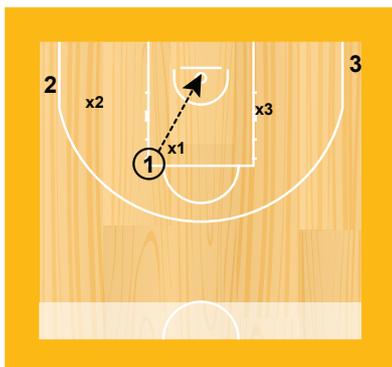
L'idéal est de disposer de paniers latéraux permettant de jouer 3x3 sur un terrain transversal plus petit pourvu de deux paniers. Dans ce format, les principes de base du jeu sur terrain entier peuvent être mis en pratique:

- Défendre le panier et puis la balle, dans le cadre de la transition;
- Pousser ou orienter le dribbleur;
- Trapper la balle quand elle entre en zone avant de façon croisée;
- Monter la balle en faisant des passes (et non par un dribble sur toute la longueur du terrain);
- Évoluer sur des "couloirs" larges;
- Appliquer les principes du "couloir de dribble" et de la "ligne de passe" utilisés en 2x1.



Si seul un demi-terrain est disponible, l'entraîneur peut simuler la "transition" en faisant appliquer notamment la règle suivante: en cas de changement de possession (suite à un panier, un rebond défensif ou une interception), tous les joueurs doivent aller toucher la ligne médiane (ou tout autre repère) avant de pouvoir remettre en jeu.

Ce qui est important à souligner lorsqu'il est fait recours à cette règle c'est qu'elle n'impose pas aux joueurs de devoir attendre que tous leurs coéquipiers aient touché la ligne médiane pour repartir.



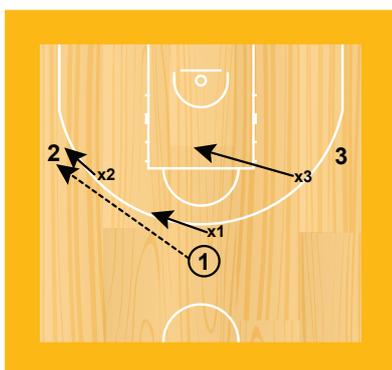
Sur un changement de possession, chaque joueur doit mettre les deux pieds dans la zone grisée avant de pouvoir se remettre à jouer.

1 a marqué un panier; x3 remet la balle en jeu en passant à x2, qui part en dribble vers la ligne médiane. Tous les autres joueurs se dirigent vers la ligne médiane.

x1 atteint le premier la zone grisée. Dès que x2 a les deux pieds dans la zone grisée, il peut faire la passe à x1, qui est démarqué pour tirer. 1, 2, 3 et x3, qui n'ont pas encore atteint la zone grisée, sont encore hors-jeu.

### FAVORISER LA COMPRÉHENSION DES TECHNIQUES DE DÉFENSE INDIVIDUELLE

De la même manière que le 3x3 est une excellente façon pour les joueurs en attaque de développer leurs compétence, c'est aussi un outil d'apprentissage parfait pour développer les techniques défensives. La capacité à défendre le panier contre le porteur de balle et l'empêcher de pénétrer est essentielle en 3x3, car on est moins "aidé" par le plus grand espace et la défense réduite.



Le positionnement par rapport à la balle (à "une passe de distance", "deux passes de distance", etc.) s'applique également en 3x3, tout comme les concepts tels que "suivre la balle" (c.-à-d. ajuster sa position défensive aux mouvements de la balle).

### PLUS D'OCCASIONS DE TOUCHER LA BALLE – D'AVANTAGE D'IMPLICATION DANS LE JEU

Le nombre réduit de joueurs augmente les opportunités pour chaque joueur de toucher la balle (ou de défendre le panier contre le porteur de balle). C'est

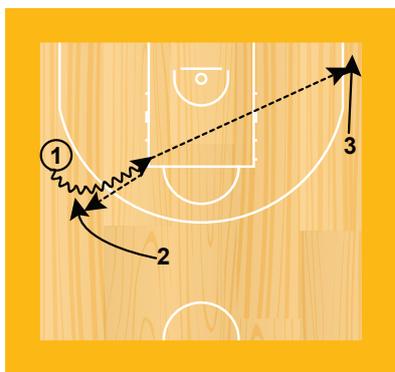
là tout le plaisir du jeu réduit!

Les principes de l' "attaque en continuité" s'appliquent en 3x3.

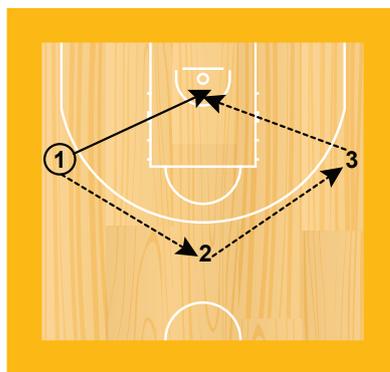
Les entraîneurs doivent veiller à ce que l'écartement et les techniques soient adaptés au niveau des athlètes. Par exemple, les "passes transversales"

(d'un côté à l'autre du terrain) peuvent ne pas être adaptées à un certain groupe d'âge, qui utilisera plutôt des "renversements de balle" (passer la balle d'un côté à l'autre du terrain en passant par un certain nombre de joueurs).

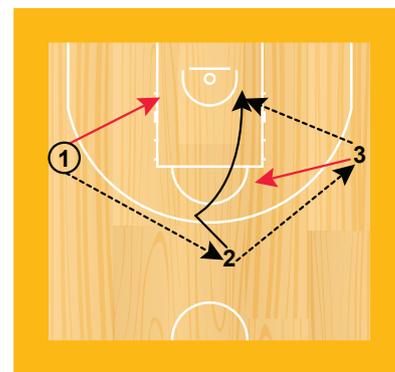
### EXEMPLES DE PRINCIPES GÉNÉRAUX APPLIQUÉS DANS UN CONTEXTE DE 3X3:



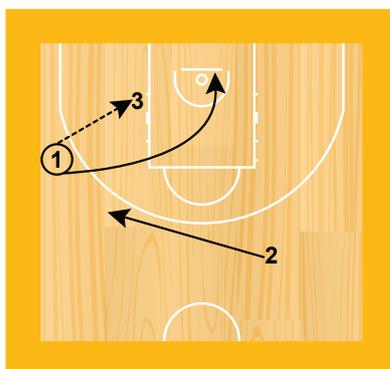
1 pénètre dans la raquette. 2 et 3 se placent en position pour recevoir une passe.



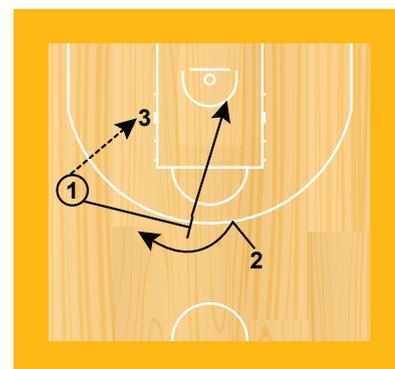
Les joueurs font passer la balle d'un côté à l'autre du terrain. Dès que 3 est en possession de la balle, 1 coupe dans la raquette. Ce dispositif est excellent pour enseigner la patience et l'attente du moment opportun pour couper: 1 doit attendre que 3 obtienne la balle avant de couper dans la raquette.



Ici, 2 coupe dès que 3 reçoit la balle. 1 reste à sa position jusqu'à ce que 2 obtienne la balle. Il se déplace alors vers une position favorable pour recevoir une passe.



Dès que la balle est au poste bas (3), 1 coupe au panier et 2 se replace.



Autre possibilité de mouvement dans ce contexte: 1 pose un écran pour 2 après avoir passé au joueur de poste, puis il monte au panier.

## 5.4 JEU EN ÉQUIPES RÉDUITES – 4X4

### 4X4

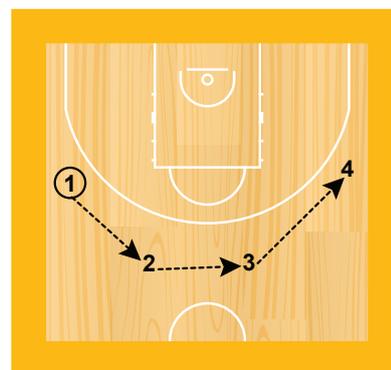
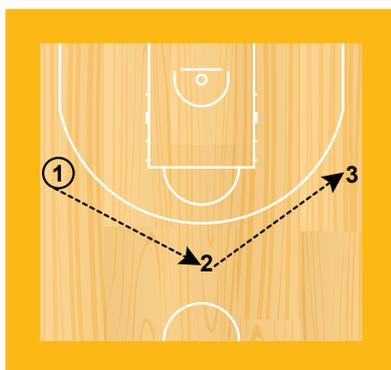
De la même façon que le 3x3, le jeu à 4 joueurs dans chaque équipe est un excellent outil pour aider les jeunes joueurs à améliorer leurs compétences individuelles et leur compréhension du jeu collectif, par exemple l'attaque "en continuité" ou la défense individuelle.

### INTRODUCTION DU JEU AU POSTE

Le 4x4 permet d'introduire le jeu au poste et de donner à tous les joueurs l'occasion de jouer au périmètre ou aux postes. En défense, on peut expérimenter avec la prise à deux (deux défenseurs contre le porteur de balle), en particulier dans une défense "sur tout le terrain".

### RENVERSEMENT DE BALLE

Le 4x4 peut en outre être mieux adapté aux jeunes joueurs, car il permet d'occuper toute la largeur du terrain et de réduire la distance de passe entre les joueurs, ce qui encourage le "renversement de balle".



Le renversement de balle (faire passer la balle d'un côté à l'autre du terrain) est un concept important. Les plus jeunes joueurs pourront plus facilement le mettre en œuvre dans un alignement à quatre plutôt que dans un alignement à trois, car les passes seront plus courtes.

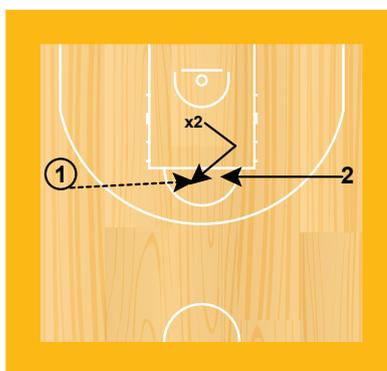
Ici encore, on pourra jouer sur terrain transversal en utilisant les paniers latéraux s'ils sont disponibles, ce qui réduit la longueur du terrain. Il est important que les joueurs apprennent l'importance de la "transition" entre attaque et défense.

**“ESPACE” ET “MOUVEMENT”**

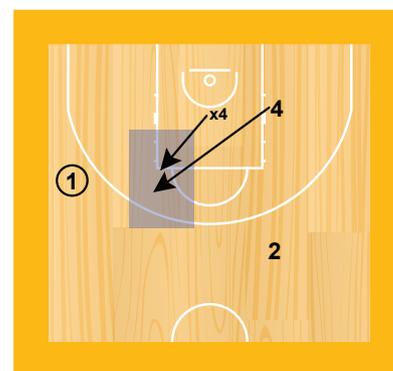
L'un des principaux atouts du 4x4 pour les jeunes joueurs est, ici encore, que c'est un excellent outil pour enseigner l'importance de l'espace et des mouvements, ainsi que la façon de bouger collectivement.

Sans instruction particulière, de nombreux jeunes joueurs auront tendance à se rapprocher de la balle, sans réaliser que plus ils sont près de la balle:

- (a) plus il est facile pour le défenseur d'intercepter la balle (un défenseur mobile interceptera souvent les balles destinés à un adversaire stationnaire); et
- (b) plus le travail est difficile pour leurs coéquipiers, car ils n'ont aucun "espace" pour essayer de se rapprocher du panier et de recevoir une passe.

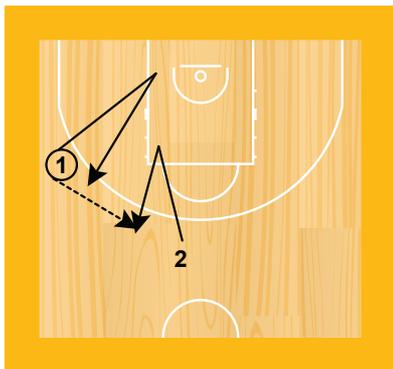


2 coupe en direction de la balle et attend que 1 lui fasse la passe. x2 continue son mouvement et se trouve en position favorable pour intercepter la passe.

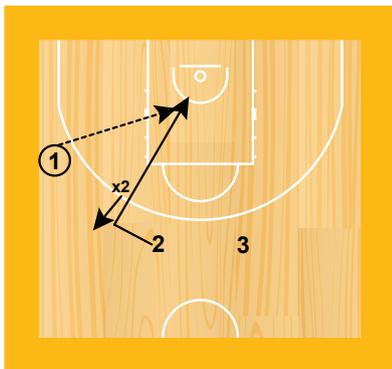


4 coupe vers la balle puis s'arrête après la ligne de lancer franc. Le défenseur qui le marque se déplace en conséquence. La zone grisée est donc à présent "occupée", ce qui réduit les options de coupe de 2.

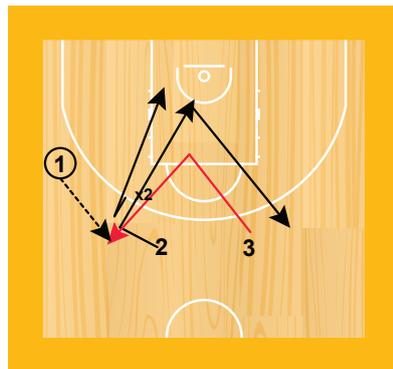
Tout comme le 3x3, le 4x4 peut contribuer à faire prendre conscience de l'importance du mouvement résolu au niveau de l'équipe. La progression suivante peut permettre de l'enseigner aux joueurs et de leur faire pratiquer grâce au 4x4.



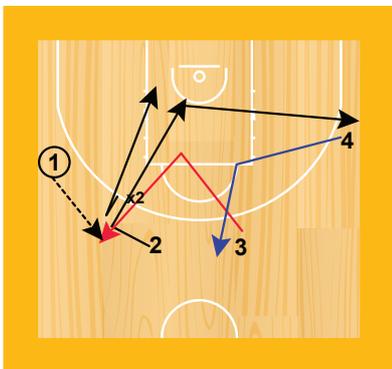
2 vient chercher la balle puis se retourne face au panier quand il la reçoit. 1 passe et coupe.



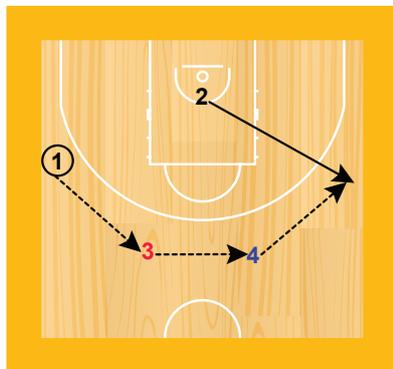
En ajoutant un défenseur, 2 est incité à couper dans le dos (coupe backdoor) s'il ne peut pas recevoir la balle sur le périmètre.



Après que 2 est monté au panier en coupant dans le dos, 3 vient occuper sa place initiale en coupant vers le périmètre. 2 se déplace alors pour prendre la place qu'occupait 3 sur le périmètre.



Après les mouvements initiaux de "passe, coupe et remplacement" de 2 et 3. 4 vient à présent "remplacer" 3, tandis que 2 prend la place qu'occupait 4 sur le périmètre.



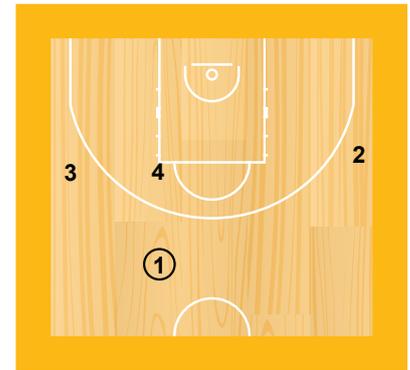
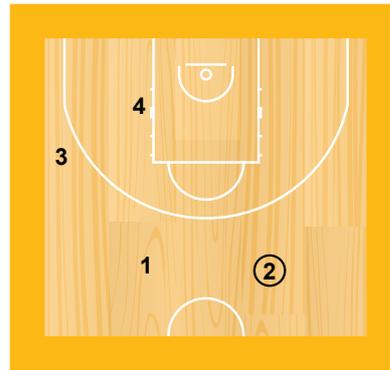
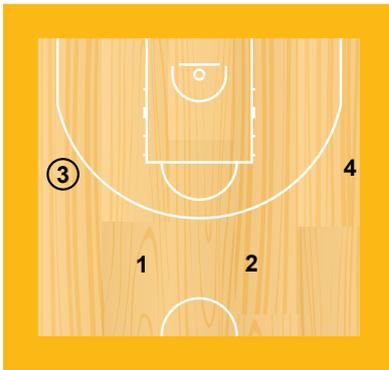
Les mouvements peuvent se conclure par un "renversement" de balle (faire passer la balle d'un côté à l'autre du terrain).

Bien que le concept de mouvement résolu puisse être initialement enseignée sans défenseurs ou avec un petit nombre de défenseurs, il est important de progresser vers du jeu réel et de laisser les joueurs "joueur", en donnant autant que possible des instructions:

(a) pendant l'action, sans interrompre l'exercice;

(b) ou en arrêtant l'exercice pendant une minute au maximum, comme pendant un temps mort.

Dans le 4x4, différents alignements peuvent être utilisés avec les jeunes athlètes:



### "4 EN ATTAQUE"

Il s'agit d'un alignement "ouvert", sans intérieur désigné. Les joueurs peuvent se déplacer vers un poste après une coupe au panier, puis repartir vers le périmètre.

Cet alignement est idéal pour pratiquer:

- le passe-et-va;
- les coupes éclairs;
- les coupes dans le dos.

### "TRIANGLE AU POSTE BAS"

Il est possible de placer un intérieur avec les jeunes joueurs, mais il conviendra de veiller à ce que tous les joueurs aient l'opportunité de jouer au poste et au périmètre.

Cet alignement est idéal pour pratiquer:

- les passes au poste;
- les coupes le long du poste;
- les coupes dans le dos (2).

### "TRIANGLE AU POSTE HAUT"

Le positionnement d'un intérieur à un poste haut est idéal pour pratiquer:

- les coupes dans le dos (2 et 3);
- les mouvements du poste – pour se retourner vers le panier;
- les coupes le long du poste;
- les pénétrations au panier depuis l'aile.





