



***Passion  
Formation***



**Basket Formation**

***Quels  
fondamentaux  
pour  
quel âge ?***

***Benjamin Garreau***

***<http://www.basketformation.com>***

# SOMMAIRE

<b><u>A propos de l'auteur</u></b>	p.3
<b><u>Introduction</u></b>	p.4
<b><u>Spécificité du Baby Basket</u></b>	p.5
<b><u>Généralités communes aux catégories</u></b>	p.6
<u>1-Priorités générales</u>	p.7
<u>2-Attaque</u>	p.8
<u>3-Ce qui doit être intégré à chaque séance</u>	p.9
<u>4-Défense</u>	p.10
<b><u>Tableaux</u></b>	p.11
<u>1-U9</u>	p.12
<u>2-U11</u>	p.13
<u>3-U13</u>	p.14
<b><u>Synthèse des priorités</u></b>	p.15
<b><u>Conclusion</u></b>	p.17

## A PROPOS DE L'AUTEUR



Benjamin Garreau est entraîneur professionnel depuis 2000.

Il s'est spécialisé dans la formation des jeunes.

Riche d'une expérience variée (Département, Champion des Pays de Loire, Phase Finale Championnat de France, ainsi que l'encadrement des sélections départementales), il a eu la chance d'être encadré par des entraîneurs formateurs reconnus (Antoine Michon – Aix Maurienne Pro B, Boulazac Pro B, Fodil Benabidi – Entraîneur NF1 la Garnache et élu meilleur formateur de France en 2009).

Son projet a pour but premier d'apporter une réflexion globale et des réponses à la formation des jeunes.

Son objectif est de proposer des outils accessibles à tous pour vous permettre de progresser dans votre manière d'entraîner.

Il est le créateur du site

<http://www.basketformation.com>

Interactif et dynamique, cette plate-forme en ligne vise à aborder tous les domaines dont vous avez besoin pour entraîner les jeunes basketteurs.

Profitez de contenus complémentaires en vous abonnant à la page Facebook de Basket Formation

<https://www.facebook.com/basketformation>

Suivez l'actualité de Benjamin sur son compte Twitter :

<https://twitter.com/BenjGarreau>

# INTRODUCTION

L'objectif de ce livret est très simple, il est de vous permettre d'avoir une trame de base pour vous projeter à 4-5 ans dans la formation de vos jeunes joueurs. Le contenu peut bien évidemment se discuter.

J'ai pris le parti de le faire en prenant comme base un club amateur lambda dont les jeunes jouent essentiellement en département ou région. A noter que l'âge détermine moins le travail que l'on peut effectuer, que la maturité du joueur concerné. Dès qu'une « technique » est maîtrisée, passer à la suivante.

Vous pouvez très bien aborder avec des poussin(e)s le layback, le stepback, les appuis décalés.....

## **Tout ce qui est pris n'est plus à prendre.**

De la même manière j'ai abordé ce contenu en prenant comme base des jeunes qui s'entraînent deux fois par semaine.

Dans le cadre de groupes qui s'entraînent trois fois le contenu s'étoffe forcément. Le principe primordial est le suivant:

## **Moins on s'entraîne plus il faut faire du tir et du dribble.**

Pour conclure cette introduction il faut bien voir ces tableaux comme une base **MINIMUM** à avoir. Lisez-les en pensant à vos joueurs les plus en difficultés dans vos clubs et non vos joueurs les plus doués, l'idée étant de faire progresser le niveau des plus faibles (attention à continuer à faire passer des caps aux joueurs plus en avance !)

C'est cela qui fera que votre groupe sera plus homogène plus tard et que vos séances seront d'autant plus intéressantes et efficaces. Les entraîneurs, à tort, délaissent trop les enfants moins doués et le paient plus tard.

# SPECIFICITE DU BABY BASKET (U7)

La Catégorie Baby Basket est distincte des catégories U9 et U11 dans la mesure où nous n'avons pas de travail technique spécifique avec des objectifs de réalisation en fin de saison. La seule et unique priorité doit être de s'amuser et de revenir toute les semaines. Cela n'est pas incompatible avec les apprentissages mais doit impérativement garder le dessus sur l'aspect purement technique de ceux-ci.

## **Forme de travail dans les séances d'entraînements :**

- Un ballon par joueur 80% du temps de l'entraînement
- Majorité du temps passé sur **le tir et le dribble**
- Enormément de jeu sous forme de concours, confrontations indirectes et jeux par équipes.
- Mise en place des jeux avec comme objectifs essentiels la motricité, la coordination et le dribble
- Tous les ateliers ou exercices se font sous formes jouées et ludiques.

## **Objectifs de la catégorie**

C'est **la catégorie** où on établit les règles sportives d'entraînements. Il est important de poser les bases de ce que vous souhaitez avoir plus tard comme attitudes notamment.

- Instaurer vos règles de vie (horaires, disciplines...)
- Mise en réussite de l'enfant (confiance en soi)
- Mélanger les catégories U7 et U9 si possible pour favoriser les échanges
- Permettre un renouvellement maximum des enfants par l'aspect convivial et ludique
- Faire participer les jeunes (U11 et U13) à l'encadrement

GENERALITES  
COMMUNES  
AUX  
DIFFERENTES  
CATEGORIES

# Priorités générales communes

- **Développez au maximum l'envie d'aller marquer** ainsi, prendre le tir dès que l'on est en position
- **Priorisez dans l'apprentissage les différents tirs** (en course, mi distance, gestuelle)
- Travaillez la technique individuelle offensive avec beaucoup de maniement de balle
- **Reconquête du ballon et non « défense »**, laissez faire les prises à 2 naturelles, faire prendre conscience qu'on peut changer de joueur. La reconquête du ballon ne se gagne pas forcément sur le porteur de balle.
- Travaillez surtout sur la **contre attaque** et donc l'occupation des espaces (introduire les notions de couloirs de course, de jeu direct)
- Sur demi terrain, **on attaque d'un côté pour marquer de l'autre**. L'équipe occupe le terrain avec 1 joueur tout le temps près de chaque ligne de touche.
- **Encouragez les enfants agressifs au panier et ceux qui prennent les positions de tirs ouvert même s'ils semblent trop éloignés. Ne pas enlever cette qualité naturelle chez un enfant !**
- Mettez en réussite l'enfant, ne **JAMAIS** finir une séance sur un échec
- **Minimisez au maximum l'effet de grappe** par des astuces
- Mais SURTOUT gardez un côté **nouveauté** dans chaque entraînement.

# L'Aspect Offensif : 80 % du temps annuel

## Les Fondamentaux :

### LE TIR :

- Tir de plein pied (+ LF et Tir en suspension)
- Tir en course, Lay-up, Lay-back, (appuis décalé, inversés, enchaînement simple, pré appel...)
- ( Tir crochet, Bras roulé, power lay-up)

### LE DRIBBLE :

- Dribble de C.A
- Dribble de protection
- Dribble de percussion
- Dribble de progression
- Reverse, dribble dans le dos, cross...

### LA PASSE :

- Passe directe
- Passe avec rebond (ou à terre)
- (Passe lobée)
- Passe à une main, deux mains

### LES ARRETS :

- Simultanés ( plus pré-appel)
- Alternatifs ( engagé, effacé, D/G et G/D)
- Autres (décalé, inversé, stepback, enchaînement simple...)



# CE QUI DOIT ETRE INTEGRE A CHAQUE SEANCES (REGLES GENERALES)

## **1) L'AGRESSIVITE AU PANIER**

Ne pas avoir peur de tomber dans l'individualisme

- Jouer les 1c1
- Prendre les tirs ouverts même chez les petits

## **2) LE JEU RAPIDE**

Courir devant le porteur de balle

## **3) LA DEXTERITE**

## **4) S'APPUYER SUR LES JOUEURS DOMINANTS ET FAIRE JOUER LES GRANDS**

Mais pas à un poste spécifique, pas de notions de poste de jeu.

## L'ASPECT DEFENSIF : 20% du temps annuels

- **Parler de récupération de balle plutôt que de « défendre »**
- **Laisser faire les prises à 2 « naturelles »**
- **Triangle défensif : Dos au panier, un œil sur le ballon, un œil sur son joueur**
- **DEFENSE TOUT TERRAIN OBLIGATOIRE !**
- **Inculquer que le plus important est de ne pas se faire passer par le porteur de balle**

# TABLEAUX

# LES U9

U9		
SAVOIR-FAIRES INDIVIDUELS		
Tirs	Dextérité	Appuis/Divers
A chaque séance :	A chaque séance	Se rééquilibrer
* Apprentissage du tir en course à gauche et à droite, <b>Acquisition des empreintes dès la deuxième année Mini</b>	L'enfant doit manipuler, dribbler, rattraper le ballon au maximum	*Aborder la passe dans le jeu sans technique spécifique la première année (hormis passe à terre si on est « géné) La <b>2eme année expliquer la gestuelle</b> et rentrer dans le détail
*Tir de pied ferme, pas de technique spécifique, Sensibiliser pour qu'il mettent leur ballon hauteur de poitrine et gardent les bras tendu au dessus de la tête après le tir Ceux qui peuvent tir à une main	* Travailler sous formes joués et ludique avec un maximum de jeu avec un ballon par joueur. Faire le plus possible de course car capacités pulmonaire et vasculaire extensible.	* Attention au marcher sur le départ en dribble, les appuis donne l'équilibre : Beaucoup d'école de course
SAVOIRS FAIRES COLLECTIFS		
Contre Attaque	Attaque	Défense
* Aller marquer le plus vite possible: Sous forme joué, le maximum de sprint avec ballon  * La montée de balle se fera de préférence en dribble car problème d'angle de vision à cet âge	* Pas d'organisation de l'attaque car problème de repère dans l'espace pour les petits  * <b>Aborder le 1c/1 lors de la deuxième année mini</b>	* Homme à homme tout terrain: Vouloir RECUPERER LE BALLON, laisser faire les prise à 2 instinctive, aider un copain qui se fait dépasser (priorité ballon)
	* Porteur: ne pas hésiter à tirer lorsque l'on est seul ou partir en dribble pour dépasser son adversaire	

# LES U11

U11		
SAVOIRS FAIRES INDIVIDUELS		
Tirs	Dextérité	Appuis/Divers
A chaque séance :	A chaque séance	Se rééquilibrer
Travail du tir en course à gauche et à droite <b>Apprentissage du Lay up en 1ère année</b> , acquisition en deuxième année Commencer à introduire retard défensif	L'enfant doit manipuler, dribbler, rattraper le ballon au maximum	Arrêt simultané et alterné + pied de pivot <b>Acquisition de la gestuelle de la passe directe et à terre fin 2ème année</b>
Tir de plein pied, corriger les appuis <b>Acquisition du tir à une main fin 1ère année</b> , sensibiliser pour qu'il garde les bras tendu après le lâcher du ballon	Apprentissage des changements de main (cross). Ne pas hésiter à faire travailler les dribbles dans le dos ou entre les jambes. Faire le plus de course possible.	Attention au marcher sur le départ en dribble
SAVOIRS FAIRES COLLECTIFS		
Contre Attaque	Attaque	Défense
Allez marquer le plus vite possible en prenant conscience des espaces à utiliser	* Pas d'organisation spécifique, sauf d'utiliser toute la largeur du terrain	* Homme à homme tout terrain: Vouloir récupérer la balle, Responsabilisation de son joueur
* La montée de balle se fera de préférence par passe courte	* Apprentissage du 1c/1; et non porteur s'écarter du porteur de balle.	* Laisser son attaquant pour stopper le porteur de balle
* S'écarter du porteur; relais de passes vers l'avant; courir dans des couloirs différents du porteur	* Porteur: ne pas hésiter à tirer lorsque l'on est seul ou partir en dribble pour dépasser son adversaire	* <b>Acquisition du placement entre son joueur et le panier fin 2ème année.</b> Apprentissage de la notion de triangle défensif.

# LES U13

## U13

### SAVOIRS FAIRES INDIVIDUELS

Tirs	Dextérité	Appuis/Divers
* Acquisition du lay up obligatoire, introduire une pression défensive. PRIORITE PANIER, TRIPLE MENACE.	Travailler le départ direct et le départ croisé. Parler du dribble de C.A, d'attente et de pénétration. Approche de la feinte.	* Arrêts un temps + alternatif; pied de pivot Apprentissage des tirs en course « élaborés » * Travail des passes
* Tir mi distance, corriger les appuis, tir à une main obligatoire ainsi que la finition du geste (alignement coude-cible, poignet et bras tendus)	* Acquisition des reverses et dribbles dans le dos. Faire le plus possible de course car capacités pulmonaire et vasculaire extensible.	* Perfectionner les changements de rythme dans le travail (démarquage, 1c/1...).

### SAVOIRS FAIRES COLLECTIFS

Contre Attaque	Attaque	Défense
* Commencer à structurer la C.A (1ere vague avec occupation des couloirs latéraux)	* Travailler sur la base de spots extérieur à respecter, 3 joueur d'un coté, 2 de l'autre. Pas 2 joueurs au même endroit, aide au porteur sans bloquer le couloir de jeu direct	* Homme à homme tout terrain ou mi terrain : Prises à deux, différence défense sur le porteur/non porteur, défense à une passe, coté faible.
* Tout le monde participe (les retardataires coupent "pleine raquette")	* Se placer et se déplacer sur les différents secteur sans se gêner, si on reçoit la balle d'un coté on attaque de l'autre	* <b>Laisser son attaquant pour stopper le porteur</b>
Travail très important du surnombre et donc de l'attaque du panier. (2c/1, 3c/2...)	* Travailler le 1c/1; et non porteur s'écarter du porteur de balle. Sinon, base de passe et va et de 1C1. Approche de la feinte	* Travail technique de la posture de base (écartement des appuis, jambes fléchies...).

# SYNTHESE GLOBALE DES PRIORITES

## Aspect psychologique

Les enfants sont tous différents mais nécessitent d'avoir des repères communs. Ainsi l'école de basket s'efforce d'inculquer des notions comme le respect, l'implication, l'initiative. On peut faire sortir 3 objectifs que le club s'est fixé sur l'école de basket.

1. L'apprentissage de la vie de groupe (donc la relation aux autres)
2. Le respect ( saluer les personnes présentes, arriver à l'heure, amener sa bouteille...)
3. Permettre à l'enfant de « **Trouver et faire sa place** » (notamment pour les grands gabarits, en les mettant en valeur)

## Aspect moteur

La priorité sur les catégories baby et mini n'est pas tant d'apprendre à jouer au basket que de se servir de l'outil basket pour permettre à l'enfant d'appréhender son corps. Ceci passe par l'aspect ludique bien entendu mais les objectifs sont les suivants :

1. Dissocier les membres inférieurs et supérieurs (école de course, jeux avec/sans ballons...)
2. Améliorer la coordination entre ceux-ci
3. Faire de manière générale un travail important sur le développement de la motricité des enfants.

L'objectif est donc d'amener l'enfant à se sentir à l'aise dans son corps pour lui permettre de s'affirmer un peu plus mais également d'être plus efficace lors de l'apprentissage technique. De même ceci permettra à l'enfant de pouvoir s'exprimer en dehors de la discipline si ses envies changent.

## **Aspect Technique**

Enfin pour pouvoir s'exprimer sur un terrain il faut que l'enfant puisse maîtriser au mieux la technique basket individuelle. Ainsi l'unique priorité de l'école de basket sur ce plan reste que chaque enfant puisse manipuler au maximum la balle durant les séances. L'accent est mis essentiellement sur la technique individuelle afin de rentrer au plus vite dans les notions de pré collectif.

C'est de ces principes que dépend en grande partie l'épanouissement dans un groupe et le travail effectué a pour objectif de donner un niveau minimum à chaque enfant dans la maîtrise des fondamentaux individuels puisque c'est de cette maîtrise que dépend en grande partie l'épanouissement de l'enfant dans un collectif.

Il est évident qu'en mettant, dès que possible, des notions plus poussées.

Exemple avec mes poussines de cette année j'aborde en fin de saison les step-backs, appuis décalés, tirs crochet, lay-backs en sachant pertinemment que la maîtrise ne se fera pas tout de suite mais c'est toujours du temps de gagné pour les saisons suivantes, sans parler qu'il est plus facile pour elles de découvrir tout cela sur des petits paniers avec petits ballons qu'une fois en benjamine et en difficulté sur les grands paniers et ballons taille 6.

Je vous conseille fortement de ne surtout pas hésiter à faire des apprentissages en avance même s'ils semblent complexes. Tout nouvel apport technique précoce sera pris comme une nouveauté et amènera obligatoirement un intérêt et une forte écoute de l'enfant. De votre côté il faudra en conséquence être dans l'acceptation totale de la non réussite immédiate (quoi que vos joueurs majeurs y arriveront rapidement). Mais les enfants sont surprenant et apprennent très vite.



# CONCLUSION

J'espère que ce document vous donnera quelques clés pour continuer à évoluer et apporter au quotidien à vos groupes. N'hésitez pas à venir sur le site <http://www.basketformation.com> pour échanger sur vos impressions, vos astuces, votre expérience de la mise en application de ce document.

Je souhaiterai être au plus proche de vos besoins, de vos attentes c'est pour cela que je vous serai reconnaissant (si ceci n'a pas déjà été fait lors du téléchargement du livret), de bien vouloir répondre à un court questionnaire en cliquant sur le lien ci-dessous :

[Cliquez-ici pour répondre au sondage](#)

Je serai ravi de partager et d'échanger avec vous sur tout cela  
A très bientôt sur [basketformation.com](http://www.basketformation.com)

Benjamin Garreau



**Basket Formation**