



## ESPRIT

**LE BASKET EST UN SPORT POUR ADULTES  
LE MINI Basket EST UN JEU  
LA COMPETITION DOIT ETRE FORMATRICE**

### U9- U10      **4 C/4**

- S'inscrire dans un processus de formation
- Privilégier la notion de plaisir
- Développer la notion de collectif
- Inculquer des valeurs
- Initiation et développement du code jeu
- Augmenter le niveau d'exigence des fondamentaux offensifs et défensifs pour permettre à chaque joueur de continuer à progresser



La compétition doit être adaptée aux capacités, aux caractéristiques et aux attentes des enfants.

Les formateurs MINI Basket devront établir des objectifs à long terme et mettre en place des situations pédagogiques pour que chaque enfant puisse progresser individuellement et collectivement.

La rencontre sera la récompense du travail fourni lors des différentes séances hebdomadaires et sera la suite logique de l'apprentissage.

Toutes les situations jouées auront comme objectif premier de procurer à l'enfant une expérience qui lui permettra d'évoluer dans son apprentissage.

## **OBJECTIFS SPORTIFS**

**U9 – U10**

**4C/4**

- Le 4c/4 s'inscrit dans la continuité du 3&3
- La mise en place d'une compétition saine où tous les enfants jouent et progressent
- Privilégier la coopération, l'occupation et l'organisation efficace dans l'espace et dans le temps
- Faire évoluer le respect des règles et la construction du jeu en adéquation avec le développement global de l'enfant



- Les enfants doivent jouer
  - Avoir des sources de satisfaction
  - Leur proposer des situations où ils peuvent marquer
  - Coopérer activement à la réalisation d'actions collectives offensives

## REGLES DE JEU

U 9-U10

4c/4

### Dimensions et équipements

#### 1. Le terrain

La surface du terrain est réduite. Utilisation des lignes extérieures du terrain existant ou placer des plots pour délimiter. Ne pas utiliser les lignes de la raquette, la ligne médiane et la ligne à 3 points.

**Remarque : Obligation d'utiliser l'une de ces deux options, et de veiller à la sécurité des montants du panier car le jeu s'accélère et les risques augmentent.**

**Objectif : donner de la qualité à la rencontre.**

**Option 1** : utilisation  $\frac{3}{4}$  terrain. Placement d'un panneau amovible au niveau de la ligne des LF.

Placement de deux cônes pour délimiter la moitié du terrain et une série de cônes pour délimiter la ligne de fond.

Placer un morceau de tape à 3,50 mètres en partant en-dessous de l'anneau pour délimiter la ligne des LF.

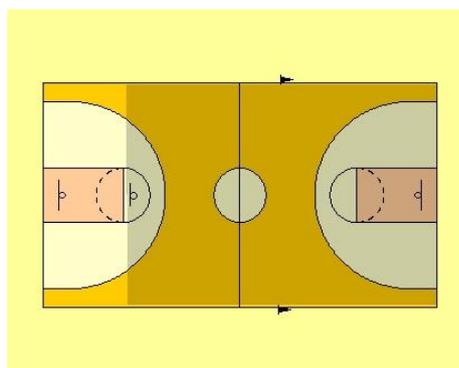


**Option 2** : placer 2 panneaux amovibles sur la ligne des LF (la base du socle au niveau des LF).

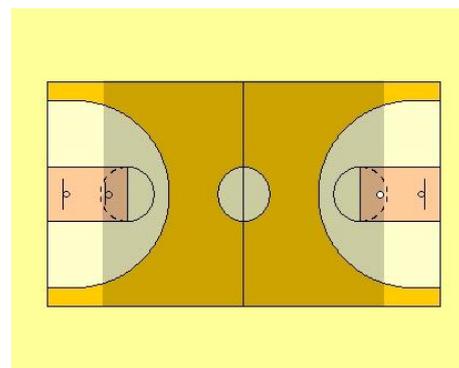
Placer un morceau de tape à 3,50 mètres en partant en-dessous de l'anneau pour délimiter la ligne des LF.

Placer des cônes pour délimiter les deux lignes de fond.

**Remarque : Important de bien délimiter le terrain ainsi que le placement de la ligne des LF.**



**OPTION 1    OPTION 2**



## 2. Les panneaux

Ils sont situés à une hauteur maximale de 2,60 M.

## 3. Le ballon

La taille 5 ou le ballon rouge AWBB.

## Organisation - durée - gestion de la rencontre

### 1. Formule en aller-retour

8 périodes de 4 minutes avec arrêts de chrono

### 2. Formule tournoi (voir cahier des charges)

6 périodes de 4 minutes avec arrêts de chrono



### 3. Temps de repos

1 minute de repos entre les périodes 1-2-3-4

10 minutes de repos à la mi-temps

1 minute de repos entre les périodes 5-6-7-8

### 4. Temps-mort et remplacement

Pas de temps-mort tout au long de la rencontre. Pas de remplacement pendant la période sauf si un joueur se blesse.

### 5. Echauffement

**L'échauffement commun est obligatoire.** Il est organisé par le formateur MINI Basket visité ou en collaboration entre les deux formateurs MINI Basket.

**Objectif : Créer un esprit de convivialité, d'échanges et de communication entre les formateurs MINI Basket.**

### 6. Composition des équipes

Une équipe se compose de minimum 4 joueurs et maximum 10 joueurs. Le nombre idéal est de 8 joueurs.

Les formateurs MINI Basket forment des oppositions équilibrées pour que les enfants puissent s'exprimer au mieux.

Il y a la possibilité de mélanger les équipes des 2 clubs surtout si le nombre de joueur est insuffisant dans une équipe.

**Remarque : Les formateurs MINI Basket devront expliquer aux enfants leur choix de mélanger les deux équipes.**

**Objectif : Donner la possibilité à tous de jouer un temps suffisant et dans de bonnes conditions.**

Moyen pédagogique pour la composition des équipes :

- ✓ Les joueurs sont répartis en 2 groupes de niveau (A et B)
- ✓ Période 1 : les deux équipes de niveau A se rencontrent
- ✓ Période 2 : les deux équipes de niveau B se rencontrent
- ✓ Ainsi de suite pour les périodes suivantes.

**Remarque : Il est conseillé de changer les groupes de niveau à chaque rencontre ou après trois rencontres.**



## 7. Participation au jeu

Chaque enfant doit avoir joué au minimum une période avant la mi-temps.

Chaque formateur MINI Basket veillera à permettre à chaque enfant de disposer d'un temps de jeu suffisant.

Tous les joueurs doivent avoir joué le même nombre de périodes à une période près.

## 8. Gérer la rencontre (application des règles et gestion du code de jeu).

Elle sera assurée de préférence par les deux formateurs MINI Basket ou en alternance en commençant la période 1 par le visité.

Ils établiront une ligne de conduite pour chaque rencontre

- ✓ En fonction du niveau technique des deux équipes
- ✓ En fonction du niveau des acquis individuels
- ✓ Pendant la rencontre il est possible d'augmenter le niveau d'exigence en s'adaptant aux joueurs

### Remarques

- ✓ **Les formateurs MINI Basket et les joueurs doivent accepter et respecter la ligne de conduite établie.**
- ✓ **Un parent peut assumer le rôle de délégué pour assurer la gestion du banc.**
- ✓ **Pas d'obligation de toucher le ballon avant la remise en jeu.**

### FAIR-PLAY

Le formateur MINI Basket veillera à faire débiter et clôturer la rencontre par une poignée de mains entre tous les joueurs et les personnes concernées par la rencontre.



## 9. Le score

Les points sont uniquement sur la feuille de marque.

Valeur des paniers réussis :

- ✓ 2 points pour les différents types de shoot
- ✓ 2 points pour le lancer-franc

Seuls les points comptabilisés par période sont affichés au marquoir

- ✓ Une victoire vaut 3 points
- ✓ Une égalité vaut 2 points
- ✓ Une défaite vaut 1 point

### Objectifs

- ✓ **Ne pas afficher un score avec un écart trop important.**
- ✓ **Ne pas terminer la rencontre avec un score nul.**
- ✓ **La progression est bien plus importante que le résultat en lui-même.**

## Quatre règles essentielles

Le code de jeu est rédigé à partir de quatre règles de base.

La sanction doit être pédagogique et expliquée verbalement à l'enfant.

Je siffle, j'explique et je donne du sens au jeu (le plus fluide possible).

### 1. Le « marcher »

Le niveau d'exigence sur cette règle est très important :

- ✓ Le départ en dribble
- ✓ Les arrêts

### 2. Le « dribble »

Le niveau d'exigence sur cette règle est très important :

- ✓ Le dribble à deux mains
- ✓ Le double dribble
- ✓ Le portée de balle
- ✓ Le départ en dribble



### 3. Le « contact »

Le niveau d'exigence est très important.

Le contact est interdit :

- ✓ Sur le porteur du ballon : ne pas essayer de lui prendre le ballon, pas de contact avec les mains dans le dribble.
- ✓ Sur le non-porteur du ballon
- ✓ Sur le shooteur

Un lancer-franc sera accordé pour la faute sur shoot :

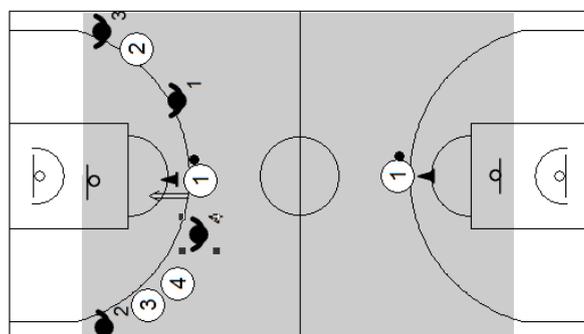
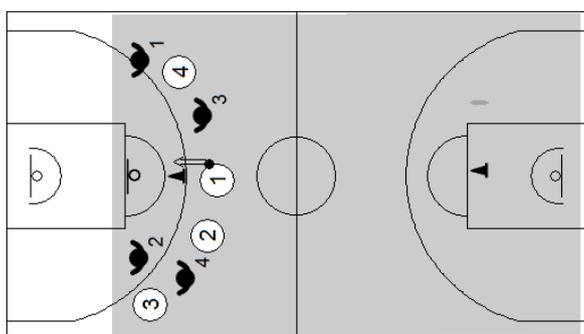
- ✓ Le shoot est marqué
  - Le panier est validé plus un lancer-franc pour une valeur de 2 points s'il est marqué
- ✓ Le shoot est raté
  - Le joueur a un lancer-franc pour une valeur de 2 points s'il est marqué

#### Objectifs

- ✓ **Apprentissage du rebond défensif.**
- ✓ **Ne pas pénaliser le jeu offensif efficace. Eviter la situation « faire la faute à tout prix ».**

#### Remarques

- ✓ **Le chrono se remet en marche lorsque le joueur a lâché le ballon.**
- ✓ **Les autres joueurs se placent en arc de cercle autour du shooteur. L'ordre n'a pas d'importance.**
- ✓ **Il est très important que le formateur MINI Basket prenne le temps d'expliquer, lors de la séance, l'organisation et le placement des joueurs lors du LF, afin de ne pas perdre du temps lors de la rencontre.**
- ✓ **Les joueurs peuvent jouer le rebond au moment où le ballon a quitté les mains du shooteur.**





#### 4. La « sortie » et les « remises en jeu »

Le ballon est sorti lorsqu'il touche les lignes extérieures.

Le ballon est remis en jeu par le joueur avec son défenseur à côté de lui :

- ✓ Sur une faute en dehors du shoot
- ✓ Sur une sortie de balle
- ✓ Sur une erreur technique : marcher, double dribble
- ✓ Sur panier marqué : faire la remise en jeu au plus vite, il n'est pas nécessaire d'attendre que le défenseur se place à côté du passeur

Les deux joueurs participent au jeu lorsque le ballon est remis en jeu.

### Règles particulières et autres adaptations

Aux quatre règles essentielles viennent s'ajouter certaines particularités et adaptations.

#### **Objectifs**

- ✓ **Empêcher des arrêts trop fréquents.**
- ✓ **Garder la fluidité du jeu.**
- ✓ **Se rapprocher progressivement du code de jeu officiel.**

1. Interdiction de garder plus de trois secondes la balle en mains sans action et de rester 3 secondes à la même place – **la règle des « trois crocodiles ».**

2. Le défenseur peut prendre le ballon des mains de l'attaquant sans **COMMETRE LA FAUTE.**

**Objectif : apprendre à l'attaquant à mettre le ballon dans la « poche » pour le protéger efficacement en utilisant le pied pivot.**

Dans le cas - le ballon est attrapé en même temps par deux joueurs – la règle de l'entre-deux avec alternance est d'application.

3. Il n'y a pas d'entre-deux en début de la rencontre. L'équipe visiteuse possède la première remise en jeu qui est faite au milieu du terrain.

Ensuite, l'alternance est de rigueur.

4. Pas de comptage des points au marquoir (pas de shoot à 3 points).

5. Les règles des 3 secondes, des 5 secondes, des 8 secondes et 24 secondes ne sont pas d'application.



6. Pas de retour en zone.
7. Les fautes personnelles sont inscrites à la feuille de marque. Le joueur qui a 5 fautes doit quitter définitivement la rencontre et sera remplacé.
8. Les fautes d'équipe ne sont pas comptabilisées.
9. Pas de fautes technique ou antisportive. En cas de comportement antisportif, les formateurs MINI Basket imposeront son remplacement.
10. Adapter la distance pour le lancer-franc (marque au sol avec du tape- 3,50 M.).

## Concertation entre les formateurs MINI Basket

**Cette concertation d'avant match est très importante pour pouvoir objectiver chaque période et chaque rencontre.**

**Eventuellement ajuster ou adapter les décisions pendant la mi-temps.**

**Eviter absolument de mettre les enfants en situation d'échec.**

### **Objectifs**

- ✓ Connaître le niveau individuel et collectif des joueurs
- ✓ Gestion de la rencontre
  - Le niveau d'exigence
  - Continuité pédagogique
- ✓ Constitution des équipes par niveau et organisation des périodes

## Rôle et attitude du formateur MINI Basket

Le formateur MINI Basket doit

- ✓ **Etre en tenue et chaussures de sport obligatoire**
- ✓ Etre actif et participer activement à la rencontre
- ✓ Il doit encourager et favoriser les bonnes actions
- ✓ Il doit rester positif
- ✓ Il doit donner des consignes claires et précises
- ✓ Etablir l'/les objectif(s) pour la rencontre



- ✓ Etablir des principes de jeu
  - Jeu sans dribble
  - Alternner lors des périodes défense tout terrain ou demi-terrain
  - Insister sur la remontée de balle – jeu de transition
  
- ✓ Adapter le jeu par rapport au déroulement de la rencontre et de l'adversaire
  
- ✓ En fin de rencontre réunir ses joueurs pour leur communiquer le feedback de la rencontre :
  - Les points positifs, mettre en évidence le collectif
  - Les points à améliorer pour progresser individuellement et collectivement
  - La gestion du résultat final
  - Les attitudes et comportements

**ANIMER – ENCOURAGER – FELICITER – POSITIVER**

**SON EQUIPE**

**L'ADVERSAIRE**



## DEFENSE

Défense individuelle tout terrain ou demi-terrain. L'aide défensive est autorisée mais pas le *trappe* (pas de prise à deux).

**Objectif : Ne pas utiliser la faiblesse de l'adversaire. En effet, à cet âge, la maîtrise du dribble et de la passe ne sont pas encore parfaites.**

Pour répondre aux objectifs de développement du joueur en MINI Basket, la défense individuelle est obligatoire.

En cas de non-respect de cette règle, le(s) formateur(s) MINI Basket qui gère la rencontre, pourra intervenir et demander à son collègue de respecter la règle. Il redonnera ensuite le ballon à l'équipe attaquante (remise en jeu).

Les exigences techniques des outils :

- ✓ S'interposer sur le chemin entre l'attaquant et l'anneau
- ✓ Repérer au plus vite le joueur libre le plus dangereux. Priorité au joueur qui a le ballon, au joueur proche de la cible puis aux autres joueurs libres

**Objectif : booster la compréhension du jeu, développer la notion d'aide défensive, aborder le basket avec des principes et non des règles figées**

- ✓ Essayer de toujours voir le ballon et mon opposant direct
- ✓ Empêcher mon opposant direct de progresser facilement vers l'anneau sans faute de contact



## ATTAQUE

Tous les types d'écran sont interdits.

Les exigences techniques des outils :

- ✓ De manière générale, augmenter les critères d'exigence

- ✓ Le « marcher »

- Le départ en dribble
- Les pieds pivots
- Les arrêts

- ✓ Le « dribble »

- Insister sur la maîtrise du dribble
- Ne pas arrêter le dribble trop tôt
- Ne pas abuser du dribble
- Utiliser la main opposée au défenseur
- Utilisation des changements de direction



## GERER LA MI-TEMPS

### U10

- ✓ Organisation d'un jeu concours d'adresse à la mi-temps de 2 minutes maximum.
- ✓ Equipe visitée contre équipe visiteuse. Si les équipes sont mélangées au départ, on garde les compositions de la rencontre
- ✓ **Objectifs :**
  - Eviter que les enfants se dispersent
  - Garder main mise sur le groupe
  - Développer la culture de « savoir marquer » et de développer la technique du shoot :
    - Le lay-up
    - Le lancer-franc
    - Shoot extérieur : attention à la distance
- ✓ Gestion et organisation par les formateurs MINI Basket :
  - Ils décident en début de rencontre
  - Le jeu concours doit être simple
- ✓ L'équipe gagnante du concours obtient :
  - 3 points à comptabiliser sur la feuille et au marquoir (c'est comme si l'équipe avait remporté la période), 2 points en cas d'égalité et 1 point pour l'équipe perdante