



# *Le Mini Book U7-U9-U11*





Le Comité d'Ille et Vilaine de Basket Ball propose de vous aider à structurer vos écoles de Mini Basket (U7-U9 et U11).

C'est pour cette raison que nous mettons en place ce mini Book.

## Sommaire

### I. « Parlons franchement des enfants et du sport »

1. Pourquoi le rôle de l'entraîneur revêt-il autant d'importance ? ..... page 3
2. Entraîner c'est Être Pédagogue ..... page 4
3. Les attitudes Pédagogiques ..... pages 5 à 14

### II. Le public U7

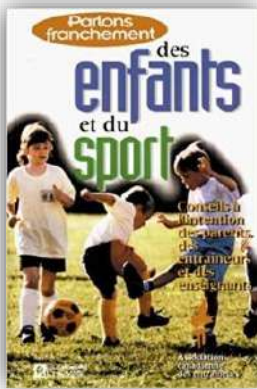
1. La particularité de ce public..... page 15
2. L'approche pédagogique du Baby Basket ..... page 15
3. Les outils utilisés.....pages 15-16

### III. Le public U9

1. La particularité de ce public .....page 17
2. L'approche pédagogique.....page 17
3. Deux axes principaux à travailler ..... page 18
  - I. L'école de course
  - II. Manipulation de ballon et dextérité
4. Organiser une séance U9 (méthodologie) .....page 19

### IV. Le public U11

1. La particularité de ce public..... page 20
2. Trois axes principaux à travailler ..... pages 21-22
  - I. Développement Athlétique
  - II. Aisance balle en main
  - III. Le début du Pré-collectif



## « Parlons franchement des enfants et du sport »

Association Canadienne des entraîneurs

Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des dirigeants

### **Pourquoi le rôle de l'entraîneur revêt-il autant d'importance ?**

Les enfants étant incapables d'évaluer leurs propres aptitudes, ils doivent interpréter leurs expériences d'après les paroles et les gestes des adultes. Les cris d'encouragement ou, au contraire, les regards désapprobateurs des parents et des entraîneurs constituent un jugement sur les aptitudes et les prestations des enfants. Les adultes ont donc une influence importante sur la façon dont les jeunes se perçoivent.

L'amélioration de la confiance en soi se fait en mettant l'accent sur les forces plutôt que sur les faiblesses. Un « bon » entraîneur doit utiliser une approche positive et suivre les conseils suivants :

1. Félicitez les enfants qui acquièrent ou maîtrisent de nouvelles habiletés physiques
2. Offrez un conseil technique entre deux encouragements afin de mettre l'accent sur les points forts (Approche « sandwich »).
3. Ayez des attentes réalistes fondées sur les aptitudes de la personne (un enfant n'est pas un petit adulte)
4. Récompensez l'atteinte d'un objectif et non seulement les résultats. La victoire peut être un objectif irréalisable pour certains enfants.
5. Accordez la même récompense à l'effort qu'à la victoire et leur montrer qu'il faut fournir un effort maximum pour viser la victoire.

## ***Entraîner, accompagner, coacher des jeunes***



### ***C'est être PEDAGOGUE.***

**La pédagogie est la capacité à transmettre des connaissances, faire acquérir des attitudes et développer des compétences par des méthodes éducatives.**

- **ETRE PEDAGOGUE, c'est avoir un discours positif**

Nous sommes tous d'accord que la **notion de plaisir** est une notion essentielle dans la pratique des jeunes. Mais, prendre plaisir dans une activité en l'occurrence le basket, ça veut dire quoi ? C'est tout simplement favoriser les apprentissages dans un environnement dans lequel le jeune s'épanouit.

- **ETRE PEDAGOGUE c'est aussi encourager et se centrer sur le positif**

Pour favoriser les apprentissages, il faut **construire à partir des forces et se centrer sur le positif.**

Par la suite, le fait de **reconnaitre les améliorations sans attendre la perfection**, provoque une motivation accrue pour les jeunes joueurs.

**Les entraînements ne doivent jamais être présentés comme une sanction** mais au contraire comme un moyen de se développer.

Dans une société où le résultat prime, l'erreur n'est pas toujours reconnue comme une source de progrès. **Intégrer l'erreur dans le processus d'apprentissage** demande aux coaches et aux joueurs, de reconnaître et d'accepter d'être imparfait. A ce titre, le jeune joueur retient davantage les difficultés rencontrées que les aspects positifs de son jeu ; à nous entraîneurs, accompagnateurs, et éducateurs de valoriser ce qu'il fait de bien.

*« Il faut accepter l'erreur dans la formation, ne soyez pas exigeant  
s'il perd le ballon car il a tenté quelque chose »*

**Gérard BOSC**

# Attitudes Pédagogiques

## S'intéresser au joueur

Il est important de connaître leur environnement et de mieux cerner leur personnalité. **Un entraîneur doit connaître les joueurs.**

C'est la base de l'esprit d'équipe : **se sentir valorisé, se sentir impliqué...**



Le fait de s'intéresser au joueur amènera celui-ci à **avoir plus confiance en lui** pour le faire progresser et gagner en autonomie

Il faut leur montrer de l'attention sur et en dehors du terrain, comprendre qui ils sont, ce qui les anime.



*La plus grosse erreur serait de s'intéresser uniquement à l'équipe, en oubliant que chaque enfant est différent.*

# Etre calme et posé

On n'imagine pas toujours **les dégâts qui peuvent être causés par des paroles excessives.**

Il faut **se détacher du résultat sportif**, prendre du recul et se poser

Des mots et des phrases relativement simples pour nous adultes sont parfois compliqués pour les enfants. **Employez un langage adapté aux**



*Un joueur ne fait pas exprès de ne pas réussir !  
Or, **la tonalité employée** par de nombreux entraîneurs sur les terrains n'est pas toujours adaptée.*

# Encourager

**Les encouragements favorisent, sur la durée, la confiance en soi ; et non les compliments qui favorisent la dépendance aux autres.**

**Etre dans l'encouragement s'apprend et se cultive**



**Intégrer l'erreur dans le processus d'apprentissage demande aux coaches et aux joueurs, de reconnaître et d'accepter d'être**



*Ne pas encourager un jeune dans sa pratique le poussera inévitablement à arrêter l'activité car il se met régulièrement en situation d'échec ou de découragement*



# Etre positif

Pour favoriser les apprentissages, il faut **construire à partir des forces et se centrer sur le positif.**

Etre positif dans un environnement sain favorise **la prise de plaisir du joueur**

Le fait de **reconnaitre les améliorations sans attendre la perfection,** provoque une motivation accrue pour les jeunes



*Les discours négatifs et les comportements excessifs ne favorisent pas la prise de plaisir à long terme des joueurs, de l'entraîneur, des spectateurs...*



# Assurance et responsabilité



## Il faut être vigilant sur votre responsabilité :

- Arriver avant les enfants.
- S'assurer qu'ils sont bien repartis avec une personne que vous connaissez
- Ne pas laisser partir un enfant durant la séance
- Ne pas annuler une séance en renvoyant les enfants chez eux sous prétexte qu'ils sont peu nombreux

## Il faut être vigilant pour éviter les accidents :

- Pas d'activité sur sol glissant
- Les lacets doivent être faits
- Pas de bijoux portés lors de l'activité
- Pas de matériel autour de l'air de jeux pouvant blesser les enfants
- Pas de ballons qui traînent sur le terrain



*Les parents vous confient leurs enfants.  
La responsabilité et la sécurité des enfants priment avant tout*

# Avoir soif s'apprendre

Avoir la volonté  
d'apprendre, de se former,  
de s'ouvrir aux autres et  
d'échanger entre

Il faut croire en soi en  
tant qu'entraîneur si  
l'on veut que le joueur  
progresses

Chaque séance est  
différente, l'expérience  
auprès des jeunes doit  
vous bonifier de manière  
quotidienne en tant  
qu'entraîneur



*La plus grosse erreur en tant qu'entraîneur serait de détenir une vérité sur l'encadrement de jeune. Il faut s'ouvrir et voir ce qui se passe ailleurs...*

# Optimiser la pratique

Le temps d'activité avec ballon doit être important.  
**Plus de 50% de la séance d'entraînement doit se faire balle en main pour l'enfant**

**Eviter les temps d'attente trop longs** et les situations en colonne avec plus de 5 joueurs

**Utiliser les terrains latéraux et tout l'espace de la salle** pour rendre actifs un maximum d'enfants



*Les enfants viennent pour pratiquer.  
Il faut qu'ils soient en activité tout au long de la séance.*

# Mettre en place rapidement

Il faut **s'appuyer sur des situations de référence** que les enfants connaissent pour éviter une perte de temps trop importante dans la mise en place

Il faut donner le **déroulement de la situation sans rentrer dans les détails techniques**

Eviter les situations avec **trop de matériel pédagogique**, vous passerez plus de temps à installer que les enfants à pratiquer



*Les longs discours ne sont pas du tout efficaces vis-à-vis de n'importe quel public mais encore moins vis-à-vis des enfants : mettez-les en action*

# S'adapter et évaluer

Si les enfants ne comprennent pas ou ne réussissent pas, cela vient certainement **de vos explications ou de votre situation**

**Evaluer le critère de réussite de la situation** par l'ensemble des joueurs avant de passer à autre chose

Il faut leur **donner des conseils sans arrêter la situation** toutes les 30 secondes. Un point important : une consigne technique peut nécessiter



*Ne pas s'enfermer dans des situations qui ne fonctionnent pas, ne pas hésiter à aménager ou changer totalement de situation*

# Inculquer un code de conduite conduite

Etre en tenue 10 minutes avant  
le début de la séance  
Amener sa bouteille d'eau  
Faire correctement ses lacets  
S'attacher les cheveux

Dire bonjour, au revoir,  
merci...à l'entraîneur, à ses  
coéquipiers, aux parents  
mais aussi aux bénévoles  
du club

Etre attentif aux consignes  
durant toute la séance  
Ne jamais dire « je n'y arrive  
pas » mais « je n'y arrive pas  
encore »  
Prévenir de son absence



***L'entraîneur se doit d'être un exemple pour les jeunes***



# LE PUBLIC U7 (5-6 ans)

Le **BABY BASKET** est une déclinaison du Mini Basket. Il a été créé en 1984 par le Docteur Jacques Huguet et a pour vocation de faire découvrir le Basket aux enfants de moins de 6 ans de façon ludique à travers le jeu.

## La particularité de ce public :

- Aime les histoires
- Se fatigue facilement
- Veut imiter l'adulte
- A besoin d'être valorisé
- Se dépense beaucoup
- Apprend le respect des autres
- Est très actif
- Aime le sport et les défis
- Se déconcentre très rapidement...



## L'approche pédagogique du Baby

**Basket** et les objectifs pour les enfants sont les suivants :

- Développer la motricité
- Développer l'autonomie
- Développer l'aisance corporelle (équilibre, coordination, tonicité)
- Améliorer sa connaissance de l'espace et sa gestion du temps
- L'aider à mesurer ses performances et les formuler

**Les outils et les méthodes utilisés** sont adaptés à l'âge des enfants et aux spécificités du Baby Basket :

- Utiliser l'imaginaire de l'enfant
- Proposer des jeux simples
- Faire des séances courtes
- Encourager, valoriser, reconforter



C'est à partir de ces principes que la FFBB a créé un outil pédagogique et ludique qui fait appel à l'imaginaire des enfants. C'est le **BABY BALL**.

Vous pouvez aller sur le site FFBB afin de vous informer sur le kit baby ball : [http://www.ffbb.com/sites/default/files/presentation\\_kit\\_babyball.pdf](http://www.ffbb.com/sites/default/files/presentation_kit_babyball.pdf)



Baby ball fait voyager les enfants au travers plusieurs univers comme la ferme fascinante, le cirque fabuleux, le joyeux Noël, l'espace féérique...

Dans chaque univers les enfants peuvent jouer différents rôles comme le Funambule, le clown, le jongleur ou encore le dompteur pour le cirque fabuleux. En fonction du thème le baby basketteur peut :

1. **Jouer seul** (parcours de motricité)
2. **Jouer avec** (Coopération)
3. **Jouer contre** (opposition).



THEME :	Je joue seul	Je joue avec	Je joue contre
<b>LE CIRQUE FABULEUX</b>	<i>Parcours motricité</i>	<i>Coopération</i>	<i>Opposition</i>
<b>Le Funambule</b>	Babyball devient funambule	Babyball marche sur la corde	Babyball et les clowns taquins
<b>Le Clown</b>	Le maquillage	Le déguisement	Les nez rouges
<b>Le Jongleur</b>	L'apprenti jongleur	La répétition du spectacle	Le jongleur et les girafes
<b>Le Dompteur</b>	La balade du lion	Nettoyer la cage aux lions	Rentrans les lions
	Le résultat est individuel et dépend de la performance réalisée	Si on joue équipe contre équipe, le résultat dépend de l'ajout des performances individuelles	La stratégie apparaît, le projet devient collectif

**Pour plus d'informations et de documents nous vous invitons à aller sur le site du comité :** <https://www.illeetvilainebasketball.org/babybasket>

# LE PUBLIC U9 (7-8 ans)

## La particularité de ce public :

Plusieurs psychologues affirment que les enfants de sept et huit ans se situent à la frontière de deux mondes ; l'imaginaire et la raison.

Ils sont en pleine croissance et sont généralement très actifs.

Ils passent très rapidement d'un état de tranquillité à une grande agitation.

Par rapport aux enfants plus jeunes, ceux de sept et huit ans jouissent d'un meilleur sens de l'équilibre et sont plus souples.

Ils ont pris conscience de leur corps de façon plus nette et la notion d'espace se précise.



## L'approche pédagogique

On parlera plutôt **d'initiation** dont les objectifs principaux se résument en priorité au développement de l'enfant :

- Des capacités de coordination
- Des habiletés motrices
- De la vitesse et de la fréquence du mouvement
- De la mobilité articulaire

L'enseignement du Basket doit favoriser également **l'apprentissage** :

- Des règles fondamentales du jeu
- De repères en attaque et en défense (se situer sur le terrain, transiter d'un statut à un autre)
- De la maîtrise des réactions émotionnelles
- De l'esprit d'équipe, de coopération et de Fair Play

## Les axes principaux à développer :

- **L'école de course**
- **La maîtrise du ballon**

### 🏀 **L'école de course**

Il ne faut pas penser que ce sera une perte de temps bien au contraire en gagnant en course l'enfant va apprendre à connaître son corps donc plus de facilités à se familiariser avec le ballon. L'objectif principal est que le joueur améliore son schéma corporel ce qui permettra de renforcer le pied mais également, les tendons et/ou articulations de la jambe ce qui induit une prévention des blessures

Pour entrer dans l'école de course classique l'enfant doit apprendre à poser le pied au sol. Bien avoir le dos droit sur chaque exercice de course pour avoir une bonne mobilité du bassin.

Un exemple d'école de course :

1. Dérouler du pied. On pose le talon puis la plante et finir sur la pointe où on va se redresser et changer de pieds tout en traversant le terrain en marchant.
2. Aller de plus en plus vite en faisant la même chose pour arriver à de la course.
3. Talon fesse. Chercher à être réactif sur la pointe de pied
4. Montée de genou. Même consigne.
5. Un appui normal et un qui fait talon fesse, changer sur le retour
6. Un appui normal et une montée de genou...

**Pour les U9-U11 les gammes se font sous forme de jeux.  
On les « éduque » pour le futur.**

### 🏀 **La maîtrise du ballon**

Il est essentiel de profiter de cette catégorie pour **développer l'aisance avec le ballon, la dextérité, la manipulation de balle.**

Il faut enseigner à dribbler dans cette tranche d'âge :

**D'une main ou de l'autre**

**Dans toutes les directions**

**A différentes vitesses, fréquences et hauteurs...**

Mais aussi être capable également de **changer de rythme dans le dribble**

Il faut montrer des situations plus complexes pour qu'ils répètent chez eux et ne pas hésiter à mettre des situations à 2 ballons.

**N'hésitez pas à aller sur notre [page Youtube](#)**

## Les outils et les méthodes utilisés

### 👉 LE CAHIER TECHNIQUE 7-11 ANS DE LA FFBB

#### **ORGANISER UNE SEANCE EN U9 :**

La proposition formulée ci-dessous l'est pour une séance d'une heure et demie mais chacun en fonction du temps qui lui est imparti adaptera les choses à sa réalité locale.

#### **AVANT LA SEANCE :**

Il est important d'avoir réfléchi à sa séance et de l'avoir préparée en choisissant des fiches.

Préparer et prévoir le matériel nécessaire

Penser à ce que l'on va observer et donc ce que l'on va corriger. Préparer des consignes simples et précises.

Etre présent et convoquer les enfants au moins 15 minutes avant le début de la séance.

#### **PENDANT LA SEANCE :**

Mise en place (laisser les enfants jouer et au signal rassemblement dans le rond central).

Répartir par groupes de niveaux.

- **L'échauffement** (10 à 12 minutes maximum) : les enfants ont besoin de se défouler grâce à des jeux il faut impérativement que ce soit avec un ballon, parcours de motricité, avec tir, dribble .
- **Travail par ateliers** : Prévoir une situation d'apprentissage durant 5 minutes (ON APPREND LE BON GESTE) suivie d'une situation de réinvestissement durant 10 minutes (ON JOUE EN UTILISANT LE BON GESTE).

C'est 3 ateliers de 15 minutes soit 45 minutes.

Tout l'espace sera utilisé (bord du terrain, derrière les paniers)...

On constituera des groupes de niveaux pour les ateliers sans tenir compte du sexe ni de l'âge mais en prenant comme critère le niveau de Basket : DEBUTANT-DEBROUILLE ou CONFIRME..

Si les enfants sont nombreux on mènera les 3 ateliers simultanément.

Si les enfants sont peu nombreux l'entraîneur organisera les ateliers « les uns après les autres ».

- **Jeu à effectif réduit** (3 contre 3 ou 4 contre 4 en travers + situation de jeu rapide en surnombre) cela doit représenter au minimum un tiers de la séance = 30 minutes.
- **Pour un retour au calme** on pourra faire des étirements, un travail de déroulé du pied, de la proprioception...

#### **Quelques conseils complémentaires :**

Corriger le plus possible de façon individualisée sans rompre la dynamique du groupe et n'interrompre tout le groupe pour corriger que lorsqu'une majorité d'enfants commettent la même erreur fréquemment.

Les enfants ne doivent jamais être inoccupés.

Le « physique » sera travaillé au travers des exercices en mettant de l'intensité et de la compétitivité.

Ne pas négliger la répétition dans le cas du travail d'apprentissage.



# LE PUBLIC U11 (9-10 ans)

## La particularité de ce public :

« **Une des périodes les plus importantes du développement moteur** par excellence se situe entre 9 et 12 ans. C'est le stade du « Apprendre à s'entraîner ».

Durant cette période, les enfants sont prêts, du point de vue du développement, à acquérir :

- les habiletés fondamentales du mouvement
- les habiletés sportives de base, pierres angulaires du développement athlétique.

De plus, l'accent devrait être mis sur les **habiletés fondamentales de basket ball** et la participation à d'autres sports devrait être encouragée.

Les **habiletés psychologiques** de base comme « se fixer des objectifs » et « la concentration » peuvent également être introduites.

*Source : Le modèle du Développement de l'Athlète du Basket Ball Canadien*

## L'approche pédagogique

Il faudra prendre en compte les différences de niveaux de jeu et adapter ses contenus et sa pédagogie en fonction des groupes de niveau :

- Pour les U11 débutants vous pouvez continuer à vous appuyer sur les fiches du classeur Technique de la FFBB (référence au public U9).
- Pour les U11 Débrouillés, **deux entraînements par semaine nous paraissent nécessaire sur cette catégorie.**
- Pour les U11 Confirmés, il faudra se rapprocher des contenus techniques du BOOK U13

## Les axes principaux à développer :

- **Le développement athlétique**
- **L'aisance balle en main (dribble-tir-passe)**
- **Le début du pré-collectif**

### **Le développement athlétique**

On continue le travail de pied et on insistera également sur **la vitesse et le temps de réaction**. L'objectif principal est que le joueur améliore sa vitesse d'exécution ou qu'il devient plus efficace (moins de dépense pour le même résultat). Ensuite, cela permettra d'améliorer les anticipations, le départ de course et les appuis.

## L'aisance balle en main

### 1. LE TIR EXTERIEUR

Il faut y consacrer beaucoup de temps et faire en sorte que le tir soit la finalité dans la majorité des situations pédagogiques. Pour avoir une « bonne adresse » il est indispensable de tirer beaucoup et bien...

Il est également important de jouer les situations de Tirs : « Quand le le défenseur est loin, on est dans l'obligation de prendre le tir. Quand le défenseur est près, on essaie de déborder. »

**« Il faut encourager les prises de tirs extérieurs »**

### 2. LE TIR PROCHE DU CERCLE ET LE TIR EN COURSE

C'est le tir le plus fréquent sur la catégorie U11-U13.

La maîtrise de son corps et du ballon sont indissociables dans la progression technique de nos jeunes joueurs.

Ne pas oublier de varier les angles de tirs.

Introduire de plus en plus de vitesse en fonction de la maîtrise.

### 3. LA PASSE

Dans chaque type de passe, l'entraîneur doit insister sur la précision et la puissance.

Le problème est plus souvent l'absence de demande de balle. Aller vers le ballon avec l'attitude des mains, se démarquer afin de créer des angles de passes doivent faire partie des fondamentaux autour de la passe.

On entend trop souvent « donne ton ballon » mais est ce que nous nous sommes posé la question : le porteur de balle peut il donner sa balle sans prendre le risque de la perdre ?

Pour devenir un bon passeur un joueur devra donner de l'amplitude aux gestes et avoir un regard large.

Il est primordial que l'opposition soit introduite progressivement afin que le joueur apprenne à tenir compte des défenseurs.

**« La passe doit être un choix plutôt qu'un recours »**

### 4. LE DRIBBLE

L'entraîneur devra aider les joueurs à ne pas prendre de mauvaises habitudes ou à les éliminer :

- Supprimer le réflexe qui consiste à mettre la balle au sol de façon automatique sans agressivité ni avoir regardé s'il était possible de passer vers l'avant
- Ne pas dribbler sur place sans agressivité
- Ne pas s'« enfermer » sur les lignes
- Ne pas aller percuter un défenseur en position légale alors qu'un partenaire est démarqué...

## Le pré collectif

### 1. LE JEU EN ATTAQUE

Nos jeunes doivent pratiquer un basket où l'on court. Créer des conditions de surnombre offensif dans les premières secondes fait partie intégrante des fondamentaux de l'attaque collective. On échoue souvent dans le jeu de Contre-Attaque car **on n'encourage pas assez la prise de vitesse dans la phase de démarrage.**

Au rebond défensif, un joueur peut avoir la possibilité soit de faire une passe sur un coéquipier qui est devant soit de partir en dribble. Nous devons **encourager la conduite de balle en dribble vers l'avant même pour les plus grands.**

Tous les attaquants doivent démarrer en sprintant, la recherche de la prise d'avantage de tous les joueurs par rapport à la défense est une aptitude primordiale à développer.

#### Quelques règles simples :

- Tout le monde doit sprinter vers l'avant dans un couloir libre avec l'intention de passer soit dans le dos ou devant le défenseur en fonction de la lecture de jeu
- Il est obligatoire de passer la balle à un partenaire qui est seul devant
- Si la balle est montée en dribble ce sera dans l'axe central avec la tête levée et de l'agressivité pour libérer dès qu'il est possible de le faire
- Tous les joueurs doivent regarder le ballon

## Le jeu rapide est une priorité

### 2. LE JEU EN DEFENSE

Les aspects mentaux et physiques sont primordiaux. L'entraîneur doit développer cette envie de reconquérir très rapidement la balle, de défendre tout terrain.

La défense ne doit pas être travaillée à vide mais au travers des situations de jeu réduit.

Il faut donner des repères défensifs aux jeunes, replier, aller au rebond défensif

Le joueur doit être capable d'avoir la volonté de tenir un duel et de le gagner.

#### Quelques règles simples :

- Contrôler le PB en gardant tout le temps les appuis au sol en étant entre lui et le panier
- Avoir une activité des bras sur le ballon quand l'attaquant ralentit
- Être fléchi sur ses jambes et être équilibré avec ses bras

## La Défense individuelle tout terrain est obligatoire



## Contact

**Rozenn SAVIN-ROMFORT/0675409987**

**[rozennsavin.ctf35@orange.fr](mailto:rozennsavin.ctf35@orange.fr)**

**Des informations et des documents à télécharger sur le  
site du comité**

[illeetvilainebasketball.org](http://illeetvilainebasketball.org)

**Gilles MALÉCOT,**

**responsable des actions MiniBasket à la FFBB**

« Les entraîneurs devront avoir des objectifs à long terme en prévoyant une progression à l'entraînement. La compétition sera la suite logique des apprentissages. »

« Pas de club sans mini basket. »

« L'éducateur forme à tout faire, le Mini Basketteur apprend à tout faire. »