

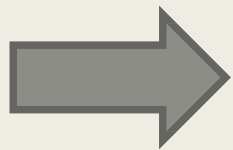


# BOOK U13

Les intentions de jeu

# Le jeu des U13...

- Beaucoup de pertes de balles ou de ballons gagnés
- Peu de contrôle au rebond
- Beaucoup de tir proche du cercle
- Peu d'adresse dans le Tir Extérieur



***Un JEU basé sur l'intensité (développement des qualités athlétiques et de phase de transition)***

***En contre partie avec moins de contrôle, donc beaucoup d'échecs***

# LES INTENTIONS DE JEU

UTILISER DES TERMES qui « parlent à tout le monde »  
en étant précis....



**JEUNES JOUEURS**



**COACH, PARENTS**

Exemple d'intentions de jeu qui vous parle à vous « ENTRAÎNEUR » mais pas forcément à tout le monde...

- « prendre son joueur » en défense
- « ressort la balle, passes sèches » en attaque
- « applique toi » au lancer franc
- « coupe, démarque toi » en attaque
- « conteste, défends sans les bras avec tes jambes » en défense

# LES INTENTIONS DE JEU

SIMPLIFIER  
LE JEU  
en 5 grandes  
thématiques  
=  
**17 intentions  
fortes pour le  
basket de  
jeunes**

DÉFENSE

ATTAQUE

DÉFENSE  
PORTEUR

JEU DE  
RELANCE

LE REBOND

DÉFENSE  
NON  
PORTEUR

JEU DE  
CONTINUITÉ

# LA DÉFENSE SUR PORTEUR DE BALLE

## Intention N°1 : « DÉFENDRE TOUT TERRAIN DÈS U11 »

*La Défense tout terrain est obligatoire dès la catégorie U11 et non organisée.*

- 🏀 Avoir sa ligne d'épaule face à son adversaire direct entre lui et le panier, pas d'orientation spécifique = **FAIRE FACE**
- 🏀 Être fléchi en position défensive avec les épaules redressées vers le haut = **CADRER**
- 🏀 Courir pour retrouver le bon positionnement, s'aider des bras pour courir = **SE REPLACER**

## Intention N°2 : « TOUCHER LA BALLE »

- 🏀 Être en capacité de toucher le ballon = **DISTANCE D'UN BRAS**
- 🏀 Faire changer de direction plusieurs fois le porteur de balle pour voler les ballons sur les changements de mains lors du dribble = **RALENTIR le BALLON**
- 🏀 Ne pas tenter d'interception à pleine vitesse lors des replacements = **CONTROLER SES ATTITUDES DE BRAS**
- 🏀 Je peux toucher le ballon sur actions de dribbles ou de passes.

# LA DÉFENSE SUR PORTEUR DE BALLE

## Intention N°3: « **CONTROLE DANS L'ESPACE À 2 PTS** »

- Dissuader les tirs proches du cercle avec les 2 bras en l'air = **DÉFORMER LE TIR**
- Rester si possible face avec les appuis au sol = **ECRAN DE RETARD**
- Lien vidéo de référence : [en cliquant ici](#)

# LA DÉFENSE SUR NON-PORTEUR DE BALLE

## Intention N°4 : « **PRENDRE LE JOUEUR LE PLUS PRÈS** »

- 🏀 Prendre le joueur le plus près sur les situations de transition avec de la communication entre les joueurs = **PARTAGER LES DEPLACEMENTS et TRANSITER RAPIDEMENT**
- 🏀 Apprendre lors des ballons morts (remise en jeu) à réajuster les rapports de force au niveau de l'opposition = **CHANGER DE JOUEUR**

## Intention N°5 : « **REGARDER LA BALLE** »

- 🏀 Donner priorité au ballon = **UN ŒIL SUR LA BALLE**
- 🏀 Se replacer par la course puis en étant dos au panier que l'on défend = **FAIRE FACE AU JEU**

# LA DÉFENSE SUR NON-PORTEUR DE BALLE

## Intention N°6 : « DÉFENDRE LES LIGNES DE PASSE »

- 🏀 Pouvoir intervenir sur la ligne de passe (ballon – joueur) sur remise en jeu (plus facile) mais également dans le jeu = **COUPER LA PASSE -> DÉFENDRE À HAUTEUR**
- 🏀 Fermer des espaces si mon adversaire direct est loin du ballon toujours en étant sur la ligne de passe = **DONNER DE LA DISTANCE** (positionnement d'aides défensives)  
Lien vidéo de référence : [en cliquant ici.](#)

## Intention N°7 : « S'ORGANISER COLLECTIVEMENT »

- 🏀 Communication entre les joueurs (euses)
- 🏀 Feinter l'aide défensive et reprendre son joueur en coupant la ligne de passe = **AIDER / CHANGER**
- 🏀 Intervenir en AIDE DÉFENSIVE entre le porteur et le panier = **CORPS OBSTACLE**
- 🏀 Effectuer les Rotations défensives avec les joueurs les plus proches en cas d'aide = **AIDE DE L'AIDE**

# LE REBOND

## Intention N°8: « **ALLER AU REBOND OFFENSIF** »

- 🏀 Anticiper la trajectoire du tir et se placer au triangle de rebond (3 angles) = **3 JOUEURS au rebond offensif**
- 🏀 Anticiper le placement à l'opposé avec une prise de contact sur les tirs extérieurs pour repousser l'adversaire derrière la planche ou vers le milieu = **CRÉER UN ESPACE DE REBOND & SAUTER**
- 🏀 Pour les tirs proches du cercle notamment mais aussi sur des tirs plus lointains ou les défenseurs ne contrôlent pas leurs joueurs = **SURPRENDRE par le MOUVEMENT & SAUTER**
- 🏀 Sur jeu rapide, il faut toujours accompagner le shooteur.

# LE REBOND

## Intention N°9 : « **CONTRÔLER LE REBOND DÉFENSIF** »

- 🏀 Anticiper la trajectoire du tir et les espaces libres = **REGARDER LE BALLON et les JOUEURS**
- 🏀 Ne pas être dos ou face à la balle = **ÊTRE DE PROFIL**
- 🏀 Se placer entre son adversaire direct et le panier pour l'empêcher de prendre de la vitesse seulement s'il va au panier = **CONTACT AVANT BRAS**
- 🏀 Peu de joueurs sur les tirs lointains de face et à 45° vont au rebond offensif, le défenseur qui gêne le tir anticipe la contre-attaque = **ANTICIPER LE JEU DE RELANCE**
- 🏀 Lien vidéo de référence : [en cliquant ici.](#)

# LE JEU DE RELANCE

## Intention N°10 : « **SORTIR VITE LE BALLON** »

- 🏀 Anticiper et orienter son regard vers le panier adverse en tenant compte des attaquants et défenseurs = **REGARDER et S'ORIENTER pour relancer**
- 🏀 Apprendre à relancer au plus rapide dans le jeu direct en PASSE ou en DRIBBLE sur la ligne Ballon/panier = **VITE AU PANIER**
- 🏀 Si le jeu direct n'est pas possible au niveau de l'occupation des espaces - utiliser un espace pour se dégager toujours par la passe ou le dribble (jeu indirect) = **NE PAS STOPPER LE BALLON**

## Intention N°11 : « **SPRINTER EN UTILISANT LA LARGEUR DU TERRAIN** »

- 🏀 Courir le plus vite possible vers l'avant en regardant la balle pour les joueurs non-porteurs = **UN ŒIL SUR LA BALLE**
- 🏀 Courir vers l'avant en occupant la largeur du terrain : couloirs
- 🏀 Anticiper la réception du ballon sans avoir besoin d'éliminer un adversaire avec le ballon = **ANTICIPER le 1C0**

# LE JEU DE RELANCE

## Intention N°12 : « **PASSER** »

- ⚽ Passer vers l'avant si possible avant la ligne médiane : **PASSER AVANT LA MÉDIANE**
- ⚽ Passer sur un pied rapidement et de manière forte (passes directes) ou en hauteur (passes dans un espace) = **PUISSANCE DE LA PASSE**

## Intention N°13 : « **UTILISER LA LONGUEUR ET LA LARGEUR** »

- ⚽ Exploiter le surnombre et utiliser la passe de fixation (à terre, dans le dos) = **FIXER LA DÉFENSE**
- ⚽ Utiliser la **LONGUEUR** pour le non-porteur = **TIRER SANS OPPOSITION**
- ⚽ Notion de franchissement du défenseur pour le porteur de balle : création de surnombre
- ⚽ Si les défenseurs ou le porteur sont proches du cercle, utiliser la profondeur et la largeur = **PROPOSER UN TIR EXTÉRIEUR OUVERT**
- ⚽ Lien vidéo de référence : [en cliquant ici.](#)

# LE JEU DE CONTINUITÉ

## Intention N°14: « **NE PAS STOPPER LE BALLON** »

- Compter le nombre de partenaires et de défenseurs en amont du ballon pour évaluer le surnombre ou le sous nombre offensif = **REGARGER LE REPLI DÉFENSIF**
- Attaquer en dribble dans l'espace libre pour aller au panier si peu de défenseurs dans le couloir de 1 contre 1 = **PRIORITÉ AU DUEL** : la base du jeu collectif
- Utiliser la passe latérale en cas d'aide défensive ou garder le dribble pour se replacer pour assurer le mouvement du ballon et déclencher les reprises de joueurs, plus facile pour attaquer = **FIXATION - PASSE**

## Intention N°15: « **PRENDRE LES TIRS OUVERTS** »

- Le mouvement du ballon implique une agressivité continue vers le cercle à savoir la capacité à pouvoir scorer donc tirer = **PRENDRE TOUS LES TIRS OUVERTS**
- Après un dribble, une passe latérale ou une passe venant de l'intérieur ; les tirs non contestés par la défense doivent être sanctionnés par une prise de tir et ce, **peu importe l'action précédente, le joueur, et le « tempo » de l'attaque**

# LE JEU DE CONTINUITÉ

## Intention N°16: « **UTILISER LA PROFONDEUR** »

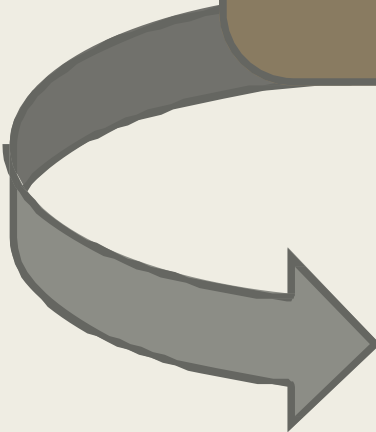
- 🏀 Utiliser la profondeur en utilisant ses partenaires qui libèrent un espace dans le jeu direct pour attaquer et **PÉNÉTRER EN DRIBBLE DANS LA DÉFENSE**
- 🏀 Utiliser l'espace de la ligne de fond car les défenseurs ont souvent du mal à contrôler cet espace : **SE CACHER et PLONGER DANS LE DOS** de la Défense : BACKDOOR
- 🏀 Lors des dribbles de remplacement (latéral et/ou recul) - Utiliser la « **COUPE** » **AU PANIER** et le « **ET VA** » dans l'axe avec de la vitesse en passant prioritairement devant.

## Intention N°17: « **PASSER et BOUGER la BALLE** »

- 🏀 Après un point de fixation intérieur avec le ballon : être disponible dans le jeu extérieur pour **OUVRIRE UN ANGLE DE PASSE** puis **TIRER ou EXTRA PASSE** mais éviter de nouveau l'attaque en dribble qui fixera la défense au même endroit à savoir proche du cercle.
- 🏀 Après la fixation et le point de fixation extérieur avoir un troisième joueur en soutien de passe « proche » pour favoriser la vitesse de passe et en léger mouvement pour être prêt à **TIRER ou ATTAQUER EN DRIBBLE**
- 🏀 Lien [vidéo](#) de référence [en cliquant ici.](#)

# Pour conclure...

Un Projet de JEU avec 17 intentions  
qui peuvent être développés au sein d'un club  
Déterminer un cadre « compris de tous » dans  
lequel les jeunes peuvent s'exprimer...



**NE PAS OUBLIER** que le JOUEUR doit être armé  
pour pouvoir jouer sur ces intentions  
= Fondamentaux +++ (Ballon + motricité)



# BOOK U13

Les intentions de jeu