

JOUER · APPRENDRE · PERFORMER

Livret de cadrage pour les entraîneurs U11 du Loiret



À qui s'adresse ce livret ?

Ce livret s'adresse aux entraîneurs intervenant auprès de la formation U9/U11 du Loiret. Il fait suite à une intervention technique de Robin DUBARRY, conseiller technique de la **Ligue du Centre de Basketball** et sert de support de référence pour harmoniser les contenus proposés sur l'ensemble du département.

La FFBB distingue les joueurs selon leur niveau — **débutant ou confirmé** — plutôt que selon l'âge strict. Un même groupe U11 peut donc réunir des joueurs à des stades de développement différents, ce qui conditionne directement la construction d'une séance.

- ❏ Ce livret pose un cadre de pensée, pas un programme d'exercices. Les fiches de situations restent à la main de chaque entraîneur.

Auteur

Robin DUBARRY
Conseiller Technique CVL

Niveau ciblé

Mini-basket U11
Débutant & Confirmé

Ce livret n'est pas

Un recueil de fiches d'exercices ou de situations détaillées.



MODÈLE PÉDAGOGIQUE

L'approche des contraintes

Le comportement d'un joueur n'est pas transmis par une consigne extérieure : il **émerge de l'interaction** entre trois éléments.

Le Joueur

Ses ressources physiques, techniques et cognitives propres.

La Tâche

Un objectif et des contraintes de jeu qui orientent l'action.

L'Environnement

Adversaires, espace disponible, temps — tout ce qui varie autour de l'action.

Cette approche s'écarte d'un enseignement purement analytique où le geste est isolé et répété hors contexte. Au U11, l'enjeu est de construire des situations où le joueur **perçoit → décide → exécute**, dans cet ordre. L'entraîneur agit sur les contraintes pour faire *apparaître* les comportements recherchés, plutôt que de les imposer.

Le triptyque JOUER · APPRENDRE · PERFORMER

Ces trois moments peuvent structurer une séance, un cycle ou l'alternance entre plusieurs semaines. Ils ne sont pas nécessairement chronologiques.



JOUER

Situation proche du jeu réel, avec transition, espace à lire et adversaires actifs. Le joueur perçoit, décide, exécute. L'entraîneur construit la situation et laisse le joueur expérimenter sans donner la solution.



APPRENDRE

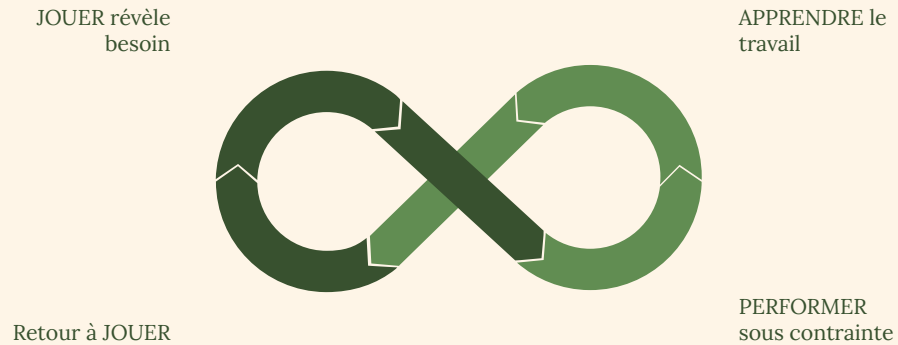
Renforcement d'un point précis — geste, relation à 2 ou à 3. Consigne semi-ouverte, répétition ciblée. Intervient quand JOUER a révélé un manque technique, tactique ou de compréhension.



PERFORMER

Conditions de match avec contraintes supplémentaires : vitesse, opposition dense, enjeu, fatigue. On vérifie que ce qui a été renforcé en APPRENDRE reste disponible sous pression.

Une boucle, pas une ligne droite



En attaque

L'intention centrale est l'**occupation de l'espace et la circulation** du ballon et des joueurs. Les transitions offensives sont un terrain privilégié, car elles créent naturellement des situations de perception et de décision.

En défense

L'intention centrale est la **responsabilité individuelle** sur un adversaire et la communication entre joueurs, avant toute construction de système collectif.

Manipuler plutôt qu'imposer

L'entraîneur met en œuvre ces orientations en manipulant l'espace, le nombre de joueurs et les règles — pas en imposant une organisation prédéfinie.

Déclinaison individuelle : polyvalence avant spécialisation

Au U11, la formation ne se construit pas par poste. Le mini-basket privilégie la **polyvalence** : chaque joueur passe par toutes les positions et toutes les responsabilités du jeu.

- 1** Créer des déséquilibres offensifs
Franchir, utiliser le dribble et la passe pour avancer, reculer, se décaler — fixer pour soi ou pour son partenaire. (thème : 1c1 driblé - 2c2 close out.)
- 2** Maintenir une supériorité offensive
Tirer près et loin du cercle avec relâchement et équilibre. Valoriser les **bons choix de sélection de tir** plutôt que l'efficacité immédiate — vision à long terme, formation d'abord.
- 3** Attaquer l'attaquant
Rechercher activement la récupération du ballon en défendant avec intensité sur le porteur. L'expression « *ATTAQUER l'attaquant* » résume cette intention.



Rôle de l'entraîneur & repères fédéraux

En JOUER

Observer et questionner. Laisser le joueur chercher, se tromper, puis expliciter son choix *après* l'action.

En APPRENDRE

Démonstration et feedback précis. Un guidage plus direct est légitime pour fixer un geste ou une compréhension.

En PERFORMER

Doser la difficulté en ajustant les contraintes : ni trop facile, ni hors de portée.

Un groupe, plusieurs niveaux

Ajuster les contraintes (espace, adversaires, temps) pour que chacun trouve un défi à sa mesure dans la même situation.

Documents de référence fédéraux

- **Cahier technique 7/11 ans** — référence de fond sur la pratique mini-basket, validé par le DTN.
- **Règles officielles MiniBasket** — cadre réglementaire, niveaux débutant et confirmé, arbitrage éducatif.
- **Brevet fédéral enfants U7-U11** — formation des éducateurs, philosophie alignée avec ce livret.

📄 L'objectif au U11 est de ne fermer aucune voie de développement. Le U11 prépare l'entrée en U13, pas une spécialisation.

Les choix du règlement au service de la formation

Clubs, comité et ligue partagent un même objectif : rechercher la **potentialité** — des ressources pas encore pleinement révélées — plutôt que la performance immédiate. C'est pourquoi la **défense individuelle agressive** est privilégiée au détriment de la zone et des prises à deux.

1 · Âge relatif

Un joueur né en début d'année peut avoir plusieurs mois d'avance en taille et en force. La performance immédiate récompense l'âge, pas le potentiel.

2 · Maturité précoce / tardive

Un avantage corporel aujourd'hui n'est pas un potentiel supérieur. Un joueur à maturité tardive peut largement dépasser ses pairs une fois sa croissance achevée.

3 · Grands gabarits

La taille ne s'exprime pas toujours au même rythme que le jeu. Le cas **Wembanyama** illustre le temps nécessaire à la construction du jeu de périmètre malgré une taille hors norme dès l'enfance.

4 · Adresse au tir

L'habileté la plus longue à se stabiliser. Juger un U11 sur son adresse actuelle, c'est juger une compétence encore en construction chez la quasi-totalité des enfants de cet âge.