



# ENTRAINER EN U12 et U13



# L'ENTRAINEUR AINDINOIS

## ACTEUR DE LA FORMATION DE LA CATÉGORIE U12 À U13

L'Équipe Technique Départementale (ETD) a fait émerger la proposition de mettre en place une Charte de l'Entraîneur Aindinois à destination des joueurs et joueuses des catégories U12 et U13.

Ce document s'adresse à l'ensemble des entraîneurs du CD01 évoluant au sein des championnats régionaux et/ou départementaux.

Il doit servir de base à toutes les sélections départementales ainsi qu'aux formations initiales des techniciens.

À partir d'une vision formative, nous avons souhaité un document simple reprenant les priorités d'enseignement à la fois sur la posture de l'entraîneur mais également sur les aspects technico-tactiques à favoriser dans ces catégories d'âges.

Pour chaque priorité d'enseignement, des axes fondamentaux ont été définis, ce qui ne dispense pas d'enseigner d'autres savoir-faire. Cependant, il nous paraît nécessaire que l'entraîneur organise prioritairement son enseignement autour de ces axes.



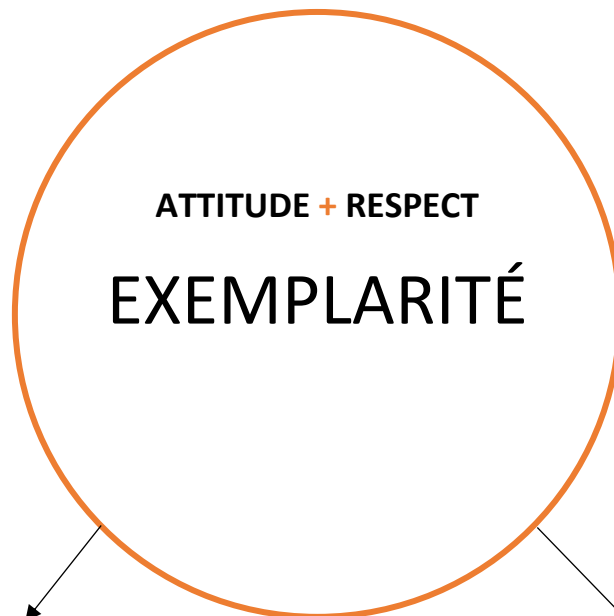
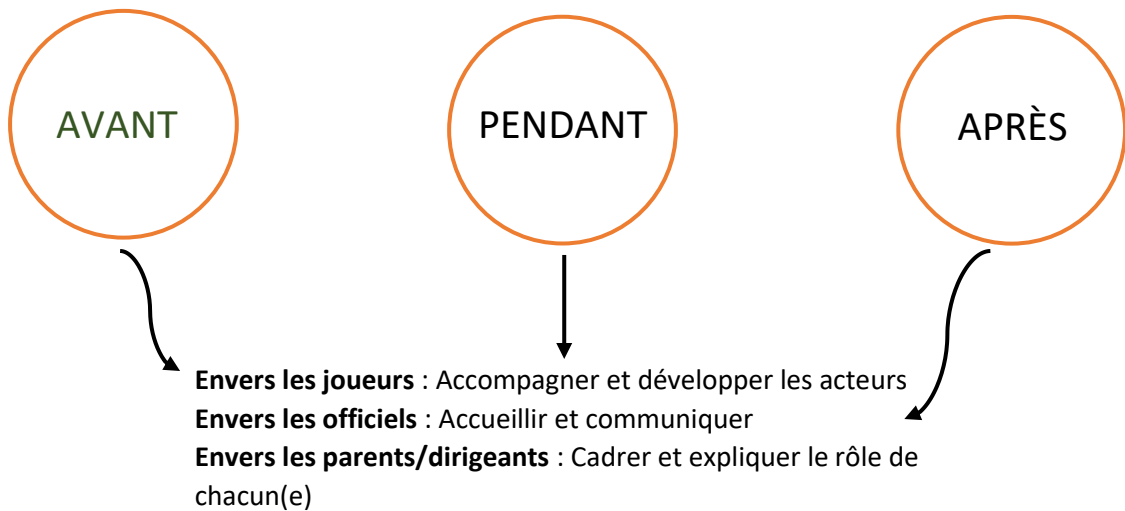
## UN SEUL BUT → FORMER

“DEVELOPPER DES JOEUSES ET DES JOUEURS AUTONOMES  
POSSEDANT LES CAPACITES DE PRENDRE DES INITIATIVES POUR  
REPENDRE A DES PROBLEMATIQUES DIVERSES MAIS AUSSI  
LEUR ESPRIT DE CREATIVITE EN PRENANT COMPTE LEUR  
QUALITE MAIS AUSSI CELLE DE LEUR PARTENAIRE”



ENTRAINER DANS LE 01

# UN COMPORTEMENT, UNE POSTURE A ADOPTER



**LA COMMUNICATION  
À ADOPTER**

- Qualité du vocabulaire
- Maîtrise de soi
- Toujours positiver
- Ecoute de l'autre
- Recadrer lorsque cela est nécessaire



**LA TENUE  
VESTIMENTAIRE**

- Tenue correcte
- Un «uniforme» permettant l'identification
- Pas de casquette
- Pas de casque
- Pas de téléphone

PRIORITE DE DEVELOPPEMENT

# L'ATTAQUE DANS LES CATEGORIES U12/U13

## LE DEVELOPPEMENT DU JEU

### Permettre la prise de responsabilité :

- Oser malgré l'erreur à l'entraînement ou en match
- Construire autour de l'erreur
- Développer la confiance

### Développer la polyvalence :

- Aisance motrice avec ou sans ballon
- Pas de poste de jeu prédéfini (sauf les T.G.G.)
- Amener de la continuité dans le jeu

## LE JEU DE RELANCE

- **Développer la volonté de récupérer le ballon** (rebond défensif / interception / erreur adverse)
- **Transiter rapidement** d'une situation de défense à une situation d'attaque et inversement
- **Se projeter le plus rapidement** possible vers l'avant

## RECHERCHE DE L'AGRESSIVITÉ

### Avec ballon :

- Une priorité : la volonté de tirer
- Puis deux choix : le dribble ou la passe

### Sans ballon :

- Se démarquer pour pouvoir tirer (près ou loin du cercle)
- Se démarquer pour recevoir la balle
- Se déplacer en fonction du mouvement du ballon



Antoine Diot  
Génération 2001



# PRIORITÉ DE DÉVELOPPEMENT

# LA DEFENSE DANS LES CATEGORIES U12/U13

## L'ACTIVITÉ DÉFENSIVE

Gagner son duel → avoir la volonté de ne pas se faire passer

### **Sur le porteur de balle :**

- Se positionner toujours entre la balle et son joueur (toujours voir la balle)
- Activité des mains et des pieds
- Posture fléchie, volume avec son corps

### **Sur non-porteur de balle :**

- Se positionner toujours entre la balle et le panier
- Activer les mains et les pieds
- Être à hauteur de la balle

## DEFENSE TOUT TERRAIN

Sur cette catégorie, nous vous incitons à défendre tout terrain.

### **Cinq priorités sont à respecter :**

- Pression permanente sur la balle
- L'organisation spatiale en défense et la place de chaque joueur ou joueuse
- L'incitation à anticiper pour couper les lignes de passes
- Le déplacement en même temps que la balle pour contrôler les mouvements de l'équipe adverse
- Développement de la communication

Seehia Sida Abega  
Génération 2014

