

**MICRO**  
  
**BASKET**



# Guide de Basket

## U7 à Seniors

**Mini**  
**Basket**

Fédération Française de Basketball



# Sommaire

- **Le Micro et Mini - Basket** 1
- **Les règles du jeu** 8
- **Le jour du match** 13
- **Le club** 15
- **Les licenciés** 22
- **Autres activités** 23
- **J'aime mon sport et ma planète** 27
- **Quel supporter es-tu ?** 28





## C'EST QUOI ? LE MICRO BASKET

- Le basket s'ouvre aux plus jeunes en version Micro .
- Le Micro Basket est un programme pour les enfants de 3 à 5 ans.
- C'est une activité construite à partir des principes du basket.
- Adaptée aux petits, elle favorise l'éveil des capacités et compétences des plus jeunes.

## COMMENT ? ÇA S'ORGANISE

- Le Micro Basket est une activité hors compétition, ludique, conviviale.
- L'organisation de jeux, d'ateliers, de parcours donne des repères dans l'espace.
- Les thèmes abordés sont courir, sauter, lancer... et sont basés sur la coordination, l'équilibre, la manipulation d'objets, la découverte de l'espace mais aussi sur l'apprentissage du respect de règles simples.



# C'EST QUOI ?

LE MINI BASKET



- L'école de MiniBasket est un espace d'accueil mis en place dans les clubs.
- Elle met à disposition des enfants des équipements aménagés et adaptés et propose des activités en adéquation avec le niveau de pratique de chacun.
- L'école de MiniBasket a pour but de faire découvrir la pratique du basket aux plus jeunes et de fédérer autour des enfants.
- Les équipes de l'école de MiniBasket doivent participer aux activités (rencontres, plateaux, championnats, Fête Nationale MiniBasket) organisées par le Comité Départemental.
- L'école de MiniBasket est composée de filles et garçons U11, U9 et U7. Enfant de 6 à 10 ans



# Ce qu'il faut mettre dans son sac

- Ne pas oublier pour l'entraînement une tenue adaptée à la pratique sportive , des chaussures de sport et sa gourde



# JAP



**J**OUE

J' **A**RBITRE

JE **P**ARTICIPE

« Je Joue, J'Arbitre, Je Participe » (JAP) est une opération proposée aux écoles de MiniBasket et destinée à promouvoir la formation globale du jeune licencié.



- Les objectifs principaux de cette opération sont :
  - Amener les éducateurs à former à tous les aspects de la pratique du basket au sein d'un club
  - Encourager les minibasketteurs et minibasketteuses à acquérir progressivement des compétences bien identifiées de joueur, d'arbitre et d'organisateur



# Jeux de début de match

- U9 Les jeux doivent s'effectuer en début de match, ces jeux servent d'échauffement pour les joueurs

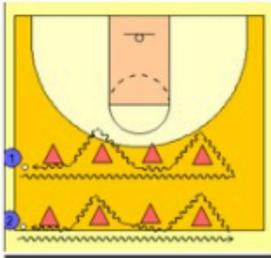
## DISPOSITIF PARTICULIER AUX RENCONTRES U9

**2 CONCOURS** – La rencontre débute par 2 concours constitués : un relais en dribble et un concours d'adresse, **qui servent d'échauffement.**

**MATCH** – A l'issue de ces deux concours, le match peut débiter en prenant en compte les points marqués lors des 2 premières épreuves (dribbles et tirs). Ainsi une rencontre peut débiter sur le score de 4 à 2 ou bien de 3 à 3.

**SCORE** – Ces scores sont reportés sur la feuille de marque avant le début du match.

### 1 – UN RELAIS EN DRIBBLES



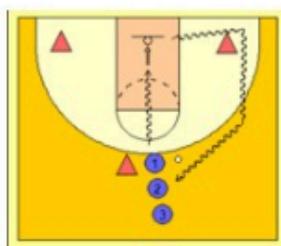
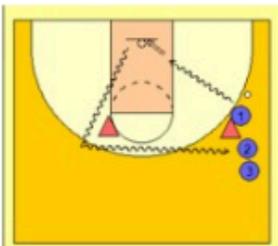
**OBJECTIF** : Les équipes effectuent ce parcours en parallèle. Lorsque l'une des équipes a moins de concurrents, un ou plusieurs jeunes effectuent le parcours 2 fois afin que le nombre de passages soit identique.

**Attention** : *Le départ se fait sur une course droite et le retour en slalom, pour que l'enfant puisse s'arrêter plus facilement pour donner le ballon de la main à la main.*

**REMARQUES** : Lors des passages de relais, la passe s'effectue de la main à la main. On prendra en compte que les jeunes sont des débutants et l'on sera bienveillant sur les reprises de dribble et les marchers si ceux-ci n'avantagent pas outre mesure l'équipe concernée.

**POINTS** : Quel que soit le **résultat des 2 premières manches, l'épreuve se joue en trois manches**. L'équipe qui remporte 2 ou 3 manches marque 2 points, l'équipe qui remporte 0 ou 1 manche marque 1 point.

### 2 – UNE EPREUVE D'ADRESSE



**OBJECTIF** : Avec 2 ballons minimum/équipe (3 si cela est possible) et pendant 2 minutes, chaque équipe effectue un parcours en dribble avec un maximum de tirs.

**REMARQUES** : **Les tirs s'effectuent en course ou de plein pied sous le cercle.** Après avoir tiré, le jeune récupère son ballon et va le donner à un partenaire en faisant le tour du deuxième cône. Lors des passages de relais, **la passe s'effectue de la main à la main**. On prendra en compte que les jeunes sont des débutants et l'on sera bienveillant sur les reprises de dribble et les marchers.

**La 1ère manche se fait avec des tirs en course à droite, la 2ème avec des tirs en course à gauche et la 3ème se fait de face avec un tir de plein pied près du cercle.**

**POINTS** : Quel que soit le résultat des 2 premières manches, l'épreuve se joue **en trois manches**. L'équipe qui remporte 2 ou 3 manches marque 2 points, l'équipe qui remporte 0 ou 1 manche marque 1 point.

**A l'issue de ces deux épreuves, le match débute en prenant en compte les points marqués lors de ces deux épreuves. Ainsi une rencontre peut débiter sur le score de 4 à 2 ou bien de 3 à 3.**



## • U11

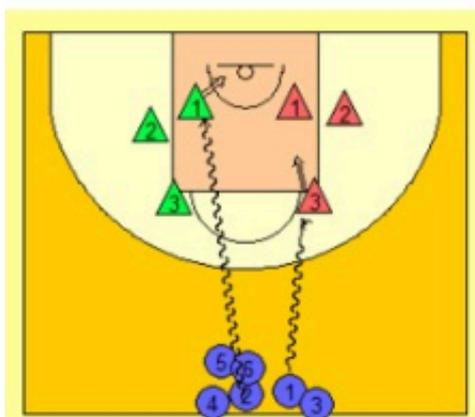
### DISPOSITIF PARTICULIER AUX RENCONTRES U11

**1 CONCOURS** – La rencontre débute par 1 concours d'adresse en 2 manches, qui sert d'échauffement pour la manche 1, la 2<sup>ème</sup> manche se fera à la mi-temps elle doit se faire **sur le temps d'échauffement de 2<sup>ème</sup> mi-temps**.

**MATCH** – A l'issue de ce concours, le match peut débuter, le gain de la manche 1 donne à l'équipe la possession de la balle pour le début de la 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> mi-temps (Balle en zone avant – Pas d'entre deux).

**SCORE** – Les points marqués lors du concours serviront à départager les 2 équipes en cas de score nul après une prolongation (penser à noter les scores).

### UNE EPREUVE D'ADRESSE



**Pour chaque concours, les plots doivent être espacés de la même distance pour chaque équipe.**

**OBJECTIF** : Valorisation du shoot en U11 : mise en place d'un atelier shoot en 2 manches : 1<sup>ère</sup> avant le match et la 2<sup>ème</sup> à la mi-temps. Le gain de la manche **donne à l'équipe la possession de la balle** pour le début de la 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> mi-temps (balle en zone avant). Durée de l'atelier 3mn. Le 1<sup>er</sup> atelier doit être pris en compte dans l'échauffement et le 2<sup>ème</sup> sur le mi-temps afin de ne pas rallonger la durée des rencontres.

**DEROULEMENT** : l'enfant part du rond central et choisit le plot d'où il va tirer. Il y aura un plot 1 pt, un à 2pts et un à 3pts en fonction de leur emplacement.

1<sup>ère</sup> manche : plots à droite, 2<sup>ème</sup> manche : plots à gauche. L'atelier se fait sur le panier où l'équipe jouera, 3 ballons par équipe. Le joueur ou joueuse part dès que le joueur ou joueuse précédent(e) a tiré. Revenir en dribble avec le ballon et le passer en main à main à un joueur ou joueuse qui est dans le rond central.

**POINTS** : l'équipe qui marque le plus de points gagne la manche donc la possession du ballon pour débuter la mi-temps – En cas d'égalité après une prolongation de 2 minutes, les points des 2 manches cumulées départageront les équipes.



# Règlement U9-U11

LES GENERALITES	
<b>EQUIPES</b>	Les rencontres se jouent en <b>4 contre 4</b> .
<b>TERRAIN</b>	Les rencontres se jouent sur un terrain ordinaire de 28m x 15m .
<b>PANNEAU</b>	L'anneau doit se situer à 2m60 du sol.
<b>BALLON</b>	Les rencontres se jouent avec un ballon de taille 5.
<b>EQUIPEMENT</b>	1 panneau d'affichage avec le score et le chronomètre, 1 feuille de marque, plaquettes de 1 à 5 fautes, 1 règlement du championnat.
<b>TEMPS DE JEU</b>	4 périodes de 6 minutes, 1 minute de repos entre chaque quart temps. 5 minutes de repos à la mi-temps.
<b>QUARTS TEMPS</b>	Seul le 1er quart temps débute par un entre-deux. Les débuts de quart temps suivants se font par la règle de la possession alternée.
<b>VALEUR DES PANIERS</b>	Les paniers marqués ont la même valeur que pour les autres catégories, à savoir: LF = 1point, panier à l'intérieur de la zone à 3pts = 2points, panier à l'extérieur de la ligne à 3 pts = 3points
<b>TEMPS MORTS</b>	1 temps mort par équipe et par quart temps.
<b>REPLACEMENTS</b>	Les remplacements en zone arrière ne sont pas autorisés sauf si une contre -attaque n'est pas possible (faute, temps-mort, arrêt prolongé). Pas de changement à la volée.
<b>TYPE DE DEFENSE</b>	Seule la défense individuelle est autorisée. Interdiction de laisser un ou plusieurs joueurs défendre en permanence dans la raquette.
<b>AFFICHAGE DU SCORE</b>	En cas d'écart important à la fin d'un quart-temps, le score au panneau d'affichage peut être remis à zéro au début de chaque période. Le score final sera l'addition des scores de chaque période.
<b>MATCH NUL</b>	En cas d'égalité, une prolongation de DEUX minutes départagera les deux équipes.

LES VIOLATIONS	
<b>REMISES EN JEU</b>	Elles se font à l'extérieur du terrain, à l'endroit le plus proche de la sortie, faute ou violation.
<b>SORTIES</b>	Application du règlement : si un joueur et /ou le ballon sortent, le ballon revient à l'équipe adverse à l'endroit de la sortie.
<b>DRIBBLE</b>	Application de la règle: pas de dribble à 2 mains et pas de reprise de dribble.
<b>MARCHER</b>	A adapter en fonction du niveau des joueurs : à tolérer chez le débutant pour le départ en dribble (à partir du moment où cela ne lui fait pas prendre un avantage sur son adversaire). Ne pas tolérer les arrêts avec plus de 2 temps.
<b>3 SECONDES</b>	Prévenir en début de match (sans siffler) et sanctionner une fois que les joueurs et l'entraîneur ont été prévenus. A tolérer chez les débutants.
<b>5 SECONDES</b>	Application du règlement : un joueur a 5 secondes pour passer le ballon, partir en dribble, tirer ou faire une remise en jeu.
<b>RETOUR EN ZONE</b>	Application du règlement.
<b>ENTRE DEUX</b>	Application de la règle de la possession alternée.
LES FAUTES	
<b>SUR LE TIR</b>	si panier marqué = 1 LF, si panier manqué = 2 LF
<b>SUR JOUEUR AVEC BALLON</b>	Interdiction de pousser, tenir ou taper : remise en jeu par l'équipe non fautive à l'endroit le plus proche de l'infraction.
<b>FAUTES INDIV.</b>	5 fautes maximum par joueur : 5ème faute = sortie définitive du joueur.
<b>FAUTES D'EQUIPE</b>	4 fautes d'équipe par quart-temps: à la 5ème = 2 LF par faute.



# Le fonctionnement des matchs U9-U11 en vidéo

- Ateliers avant Match
- Arbitrage
- Règles du Match (écart de point)

Lien pour les U9

[https://youtu.be/0QFVfwTEfls?  
si=4maJFJ7puxGWA3Il](https://youtu.be/0QFVfwTEfls?si=4maJFJ7puxGWA3Il)

Lien pour les U11

[https://youtu.be/J3DSSQlwGIY?  
si=H\\_2j7N22W0tpqIy2](https://youtu.be/J3DSSQlwGIY?si=H_2j7N22W0tpqIy2)



# Evènements sportifs

- A noter dans vos agendas les deux évènements proposés dans le département

- Pour les U7 ( école de basket)

1- Le Père Noël du baby basket : Objectif : marquer 10 000 points pour faire venir le Père Noël

- Le samedi 16 décembre à Angers

- Pour les U9-U11

2- La Fête du Mini-Basket : Plus de 1500 enfants sont attendus pour ce retrouver autour d'animations récréatives ainsi que des rencontres sportives autour du basketball

- Le mercredi 8 mai à Cholet



# • Règles du jeu

## Les arbitres : leur langage

Afin de bien se faire comprendre, les arbitres utilisent le langage des signes pour indiquer les fautes constatées.

### Score

<p>1 point</p> <p>Mouvement du poignet vers le bas</p>	<p>2 points</p> <p>Mouvement du poignet vers le bas</p>	<p>Tentative à 3 points</p> <p>3 doigts pointés</p>	<p>3 points réussis</p> <p>3 doigts pointés</p>	<p>Panier annulé ou action annulée</p> <p>Mouvement de ciseaux des bras devant le corps</p>
--	---	---	---	---

### Chronométrage

<p>Arrêt du chronomètre pour faute (en même temps que le coup de sifflet)</p> <p>Poing fermé. Paume de l'autre main tournée vers la taille du fautif</p>	<p>Reprise du jeu</p> <p>Mouvement de couperet avec la main</p>
--	---

### Administration

<p>Remplacement</p> <p>Avant-bras croisés</p>	<p>Faire signe d'entrer</p> <p>Mouvement de la main ouverte vers le corps</p>	<p>Temps mort accordé</p> <p>Former un T avec le doigt et la main ouverte</p>
---	---	---

### Violations

<p>Marcher</p> <p>Rotation des poings</p>	<p>Dribble illégal ou double dribble</p> <p>Battement alternatif</p>	<p>Porter du ballon</p> <p>Demi-rotation vers l'avant</p>	<p>Violation des 3 s</p> <p>Bras tendu, montrer 3 doigts</p>	<p>Violation des 5 s</p> <p>Montrer 5 doigts</p>
<p>Violation des 8 s</p> <p>Montrer 8 doigts</p>	<p>Violation des 24 s</p> <p>Doigts touchant l'épaule</p>	<p>Faute de pied intentionnelle</p> <p>Doigt pointé vers le pied</p>	<p>Sorties du ballon et/ou direction du jeu</p> <p>Doigt pointés parallèlement aux lignes de touche</p>	<p>Entre-deux</p> <p>Pouces levés</p>



## Type de faute

Utilisation illégale des mains



Se frapper le poignet

Obstruction (attaque ou défense)



2 mains aux hanches

Usage excessif des coudes



Mouvement du coude vers l'arrière

Tenir



Saisir le poignet

Pousser ou charger sans le ballon



Imiter l'action de pousser

Passage en force avec le ballon



Poing fermé frappant la paume de la main

Faute d'une équipe qui contrôle le ballon



Poing fermé dirigé vers le panier de l'équipe fautive

Double faute



Ciseau des bras poings fermés

Faute technique



Former un T mains ouvertes

Faute antisportive



Se prendre le poignet

Faute disqualifiante



Poings fermés

Lancers francs en dehors de la zone restrictive

1 lancer franc



Index pointé

2 lancers francs



Doigts serrés

3 lancers francs



3 doigts pointés

Nombre de lancers francs accordés

1 lancer franc



Doigt pointé vers le haut

2 lancers francs

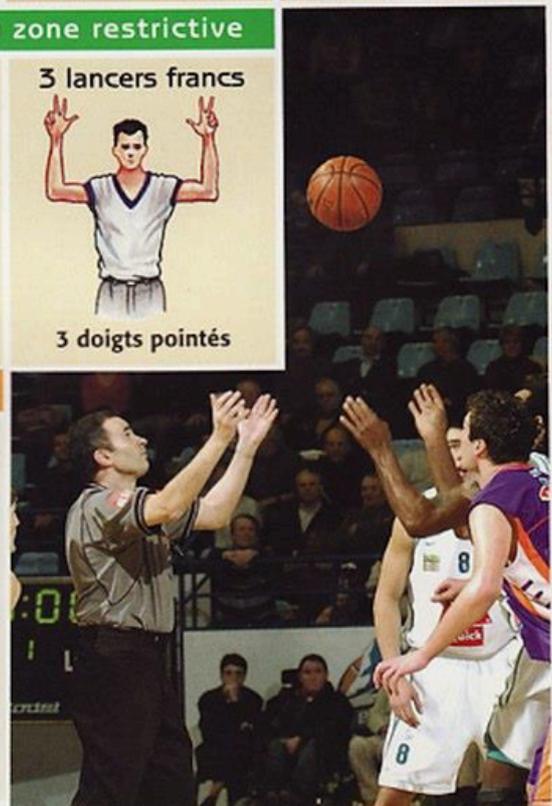


2 doigts pointés

3 lancers francs



3 doigts pointés



# Les différences entre catégories

Catégorie	U7	U9 – U11	U13 – U15		U17 – Seniors	
Terrain	14m x 26m	14m x 26m	14m x 26m		14m x 26m	
Panier	2m60	2m60	3m05		3m05	
Ballon	Taille 3	Taille 5	U13 Taille 6	U15 Taille 7	Homme Taille 7	Femme Taille 6

Catégorie	U9 – U11	U13	U15 - Seniors
Temps de jeu	6x4 min	4x8 min	4x10 min

Catégorie	U7 – U11	U13 - Seniors
Nombre de joueurs	4	5



# Procédure le jour des matchs

- Le jour du match les joueurs , coach , responsables de table et arbitres doivent être présents et changés 30 minutes avant le début du match.
- Les parents doivent tenir la table de marque lors des rencontres (Feuille / E-marque et Chrono)
- Ils doivent également être de transport lors des matchs à l'extérieur et prévoir un goûter pour les adversaires à domicile .
- Chaque joueurs, coachs, parents, doivent respecter et appliquer les valeurs du club.



# Comment utiliser la feuille et l' E-marque

- Un guide complet est disponible en cliquant sur les images ci-dessous .
- Il y a aussi une feuille dans la table de marque avec les explications .

- Feuille U9/U11 :

The image shows a detailed basketball score sheet for a match between two teams, labeled 'EQUIPE A' and 'EQUIPE B'. The sheet includes sections for player statistics, fouls, and game time. At the top, it specifies the competition as 'CHAMPIONNAT - COUPE' and the organizing body as 'COMITE DEPARTEMENTAL DE BASKET DE L'ORNE'. The sheet is organized into columns for each team and rows for individual players, with various statistics recorded.

- E-marque à partir de U13 :

The image displays a digital interface for basketball e-marking. At the top, it shows the score (0-0) and time (10:00). Below the score, there are statistics for 'LOCALS' and 'VISTEUS'. The central part of the screen features a basketball court diagram with numbered positions (1-8) and a central circle. The interface is designed for easy navigation and data entry during a game.



# Projet club 2023 – 2028

- Les 3 grands axes du projet club

Fédérer autour de nos valeurs

Former

Développer

- Les valeurs du club



- En cliquant sur l'image vous pouvez accéder au projet du club complet

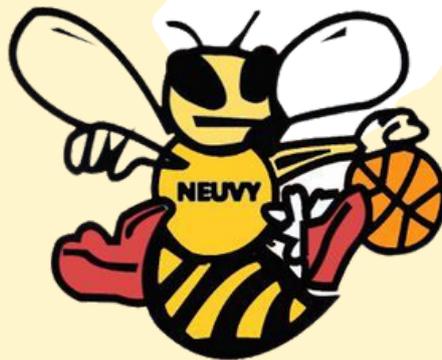


## Réseaux sociaux

- Le club dispose de 3 réseaux où vous pouvez retrouver toutes les nouvelles ou informations du club
- En cliquant sur chaque logo vous êtes directement dirigés sur chacun des réseaux



Instagram



Site du club



Facebook

- Sur le site vous pouvez retrouver le planning , les évènements , la boutique , les commissions , les équipes , les chartres et le projet club





# Les licenciés

- Les licenciés seront convoqués à des permanences lors d'animation et/ou évènement du club
- En cas d'absence ou de retard à un match le licencié doit prévenir son coach
- En cas d'absence ou de retard à un entraînement il doit prévenir l'entraîneur
- En cas d'absence à une permanence il doit lui même trouver quelqu'un pour le remplacer
- Lors d'un report d'un match, il faut prévenir le bureau par mail ou Maxime Dilé : 06 31 79 99 01 pour trouver une autre date au plus vite



*Du basket pour tous !*

**BASKET 5x5 • BASKET 3x3 • FIT'BASKET  
BASKET SANTÉ • EVEIL SPORTIF • MICRO-BASKET**



PASS SPORT



**“Je ne perds jamais  
soit je gagne, soit j'apprends “**

**- Nelson MANDELA -**

