

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Mini-basketball : une activité sportive pour les plus jeunes  
**Autor:** Hefti, Georges  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998101>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

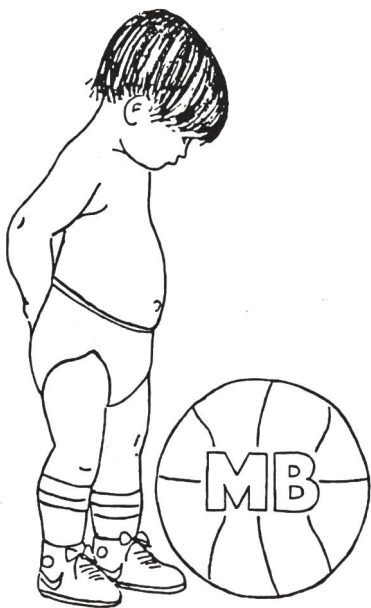
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

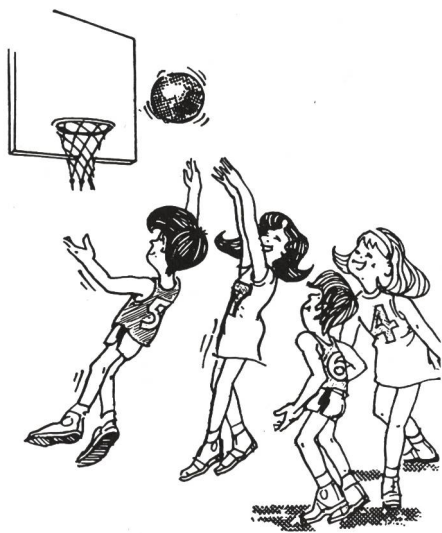
# Mini-basketball : une activité sportive pour les plus jeunes

Georges Hefti, chef de la branche sportive J+S Basketball, EFSM



## Introduction

Cet article a comme objectif de donner un aperçu du mini-basketball et de sensibiliser les personnes, qui seraient intéressées à conduire un groupe de jeunes de 6 à 12 ans, à certains problèmes auxquels elles pourraient être confrontées. Lorsque nous parlons de «joueur» il faut aussi comprendre «joueuse». Le mini-basket peut sans autre être pratiqué par des jeunes gens et des jeunes filles, dans des groupements mixtes ou non.



De par sa philosophie, le mini-basket offre aux jeunes la possibilité d'acquérir une préparation fondamentale dans la pratique d'un sport collectif avec ballon.

Le mini-basket n'est pas une réduction du basketball des adultes. Même si l'essence de ce jeu est, comme en basketball, de lancer le ballon dans le panier de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de s'emparer du ballon ou de marquer, le mini-basket est régi – ou plutôt devrait être régi – par d'autres objectifs.

Le mini-basket est une activité récréative par laquelle le joueur peut développer:

- ses qualités coordinatives, physiques, émotionnelles et cognitives ;
- son répertoire gestuel ;
- son aptitude à s'intégrer dans un groupe, une équipe.

Beaucoup d'adultes s'investissent dans le mini-basket, sans respecter les jeunes dont ils ont la responsabilité, dans le seul but d'assouvir leurs «besoins insatisfaits d'adultes».



La lettre ci-dessous a été publiée telle quelle dans la revue de la Fédération internationale de mini-basket et met clairement en évidence les problèmes provoqués par les adultes dans le cadre de la pratique de cette activité sportive.

A mes parents,  
A mes dirigeants,  
A mes entraîneurs,

*Je sais que tout le monde m'aime puisque tout le monde le démontre en tout, partout et dans chaque rapport qui nous unit. Mais pour l'amour que vous sentez pour moi et que je sens pour vous, j'aimerais que vous me donniez la possibilité d'être libre, de grandir de la façon la plus pure, aussi libre que possible de toute obligation. Laissez-moi jouer pour l'amour du jeu, laissez-moi être un enfant. Ne souhaitez pas que j'atteigne des buts qui seront peut-être importants à l'avenir. Essayer de les obtenir maintenant pourrait m'en faire manquer d'autres que je considère plus importants aujourd'hui. Laissez-moi vivre l'âge que j'ai, car je ne serai un enfant qu'une fois. N'essayez pas trop de*

*programmer ma vie ou ma personnalité pour moi. Ne désespérez pas de mes échecs ou, encore pire, ne vous en sentez pas coupables. La peine que j'éprouve après un échec disparaît complètement une fois les larmes séchées et je l'oublie tout à fait dès que je retourne sur le terrain, heureux de jouer à nouveau et d'être encore un enfant.*

*N'essayez pas de triompher par moi, n'essayez pas de me faire à votre image ou de me faire ce que vous n'avez jamais réussi à faire; ne gaspillez pas de temps précieux, je suis un enfant et heureux de l'être et de le rester.*

*Mes parents, choisissez un club pour moi, si possible un club que j'aime et qui a un entraîneur qui m'apprendra à être un bon joueur, mais pas aujourd'hui, car maintenant je veux faire ce que je veux, ce que j'aime et ce que je sais faire. N'essayez pas de faire de moi un grand garçon, faites de moi un bon garçon, un garçon sage.*

*Je sais que vous souffrez quand je joue, mais ce n'est pas la peine, puisque, à ce moment-là, je suis heureux parce que je joue. On dirait presque que ce sont les autres là dehors qui se battent pour nous comme si les parents étaient jaloux les uns des autres, comme s'ils souffraient pour une victoire qui n'a pas été obtenue et pour un jeu qu'ils voudraient parfait mais que je ne peux pas leur donner.*

*Mais si vous me donnez du temps, et si vous pouviez comprendre que, juste maintenant, il faut que les choses soient ainsi, qu'en sport comme dans toutes les autres choses de la vie, tout arrive en son temps.*

*S'il vous plaît, laissez-moi jouer seul, laissez-moi m'amuser, laissez-moi être heureux. Je suis un enfant, n'oubliez pas, seulement un enfant... et je ne serai un enfant qu'une seule fois dans ma vie.*

*Le joueur de mini-basket inconnu*

## L'animateur

L'environnement de mini-basket exige beaucoup de la personne qui veut y assumer la fonction d'animateur de mini-basket. Ce dernier devrait entre autres :

- avoir une forte personnalité, être loyal, honnête, simple, impartial, inspirer confiance;
- savoir sévir en douceur;
- savoir transmettre des principes et des valeurs;
- posséder des bases psychopédagogiques;
- connaître les progressions didactiques et la méthodologie;
- savoir transmettre la matière en stimulant et en corrigeant à bon escient;
- savoir déceler l'essentiel, sans se perdre dans les détails;
- être organisé et prendre le temps de préparer ses entraînements.

## Les relations animateur – parents


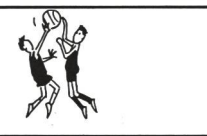



Les parents ne le disent pas, mais ils sont persuadés que leur enfant est le meilleur. L'animateur est donc confronté à bon nombre de problèmes provoqués par leur comportement :

- Il doit empêcher que les parents fassent pression sur leur enfant pendant les matches et fassent des commentaires sur les autres joueurs;
- Il veillera à ne pas parler de mini-basket avec eux en présence des jeunes;
- Il établira avec les parents des relations basées sur la franchise;
- Il n'oubliera pas qu'il a besoin d'eux pour assumer certaines fonctions (transport, intendance, etc.).

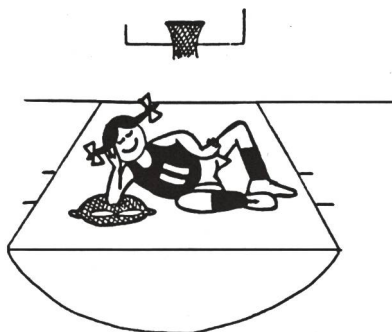
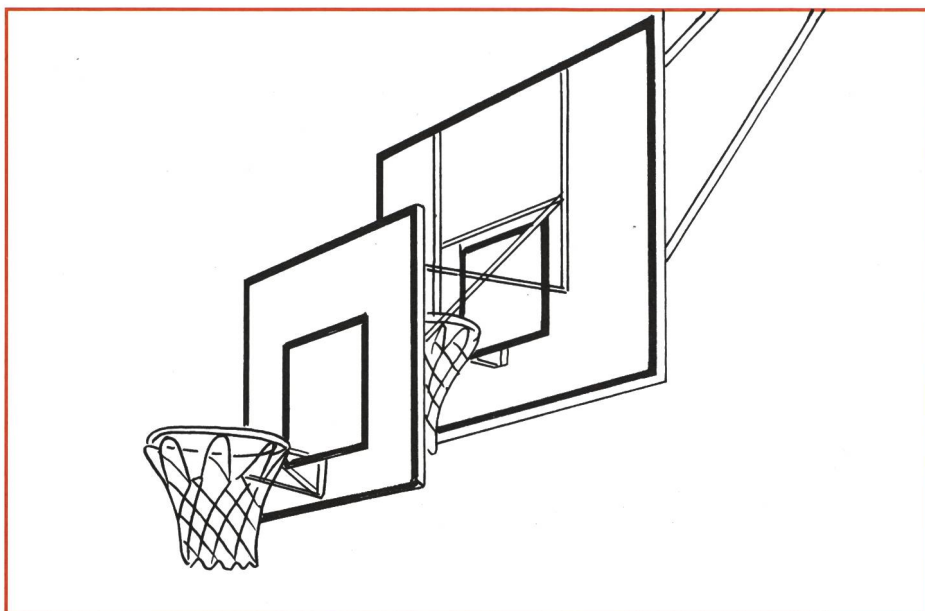
## Les règles du jeu

On suppose que le lecteur de cet article connaît les règles principales du basketball. On se bornera donc à ne relever que les règles spécifiques du mini-basket différentes, sans aller dans le détail :

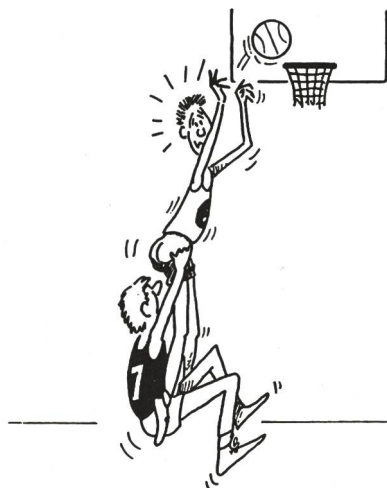
- Le ballon est plus petit et plus léger;
- Le panier est plus bas (2,60 m);
- La ligne des lancers-francs est située à 4 m du panneau;
- La partie se compose de 4 périodes de 10 minutes chacune;

<b>1</b> 10' P <sub>2</sub>	
<b>2</b> 10'	
<b>P</b> 10'	
<b>3</b> 10' P <sub>2</sub>	
<b>4</b> 10'	

- Le chronomètre n'est pas arrêté lors d'une violation;
- L'arbitre ne doit pas sanctionner un joueur qui reste accidentellement dans la zone restrictive et ne participe pas directement à l'action;
- Si une faute est commise sur un joueur tirant au panier et que le tir est réussi, aucun lancer-franc supplé-



- Le match nul est possible;
- Le chronomètre n'est accordé et la partie reprend par une remise en jeu de la ligne de fond par l'équipe adverse;



- Chaque équipe doit avoir 10 joueurs au minimum et :
  - chaque joueur doit jouer 2 périodes complètes (sauf s'il est remplacé pour cause de blessure ou pour avoir commis 5 fautes personnelles)
  - il doit être remplaçant pendant les 2 autres périodes (sauf pour rempla-

cer un joueur blessé ou ayant commis 5 fautes personnelles; même dans ces circonstances spéciales, un joueur doit être remplaçant au moins pendant une période complète)

- il n'est pas possible de faire des changements de joueurs pendant une période (exception: blessure, 5 fautes personnelles)
- il est possible de demander un temps-mort par équipe et par période;
- Toucher le ballon accidentellement du pied ou de la jambe n'est pas une violation.

## La fonction des arbitres et des officiels

La philosophie du mini-basket veut que l'on confie la direction de la rencontre à deux mini-arbitres. Les fonctions de marqueur et de chronomètre sont également assumées par des mini-joueurs. Un commissaire supervise la rencontre et «protège» les jeunes contre les interventions non appropriées des adultes (animateur, parents, etc).

## Méthodologie

La méthodologie du mini-basket peut être basée sur les principes fondamentaux suivants:

- Démonstration et/ou explication :
  - se concentrer sur les buts généraux de l'exercice
  - éviter de donner trop d'importance à la perfection du mouvement et à l'aspect technique;
- Donner à l'enfant la possibilité d'expérimenter, de donner libre cours à sa créativité;
- Accorder la préférence aux formes jouées et aux formes de concours.

## Progression didactique

Contenu général	Contenu spécifique	
<p>Développement des qualités générales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordinatives</li> <li>- physiques</li> <li>- émotionnelles</li> <li>- cognitives,</li> </ul> <p>par des exercices, des concours et des jeux, avec ou sans ballon</p>	<p>Apprentissage des 4 règles du mini-basket et de leurs combinaisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règle 1: le dribble</li> <li>- Règle 2: le tir                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinaison des règles 1 + 2</li> </ul> </li> <li>- Règle 3: la passe                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinaison des règles 1 + 2 + 3</li> </ul> </li> <li>- Règle 4: la défense                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinaison des règles 1 + 2 + 3 + 4</li> </ul> </li> </ul>	<p>Jouer des mini-matches sur tout le terrain ou sur un demi-terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1:1</li> <li>- 1:1 avec aide</li> <li>- 2:2</li> <li>- 3:2</li> <li>- 3:3</li> <li>- 5:5</li> </ul>

Voici, ci-après, à titre d'exemple, quelques formes d'exercices, de concours et de petits jeux.

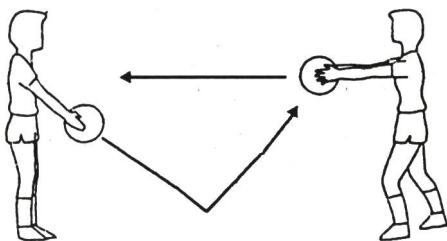
En raison de cette multiplicité de contenus, les exercices qui suivent doivent être exécutés avec beaucoup d'attention et une très grande précision.

### Contenu général

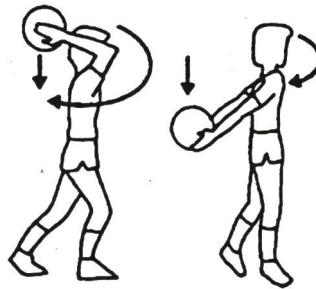
Développement des qualités coordinatives, physiques, émotionnelles et cognitives.

#### Exercices :

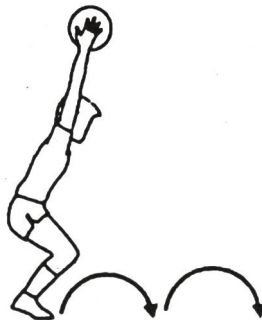
- Sautiller sur une jambe tout en dribblant de la main opposée;
- Lancer le ballon en l'air et le réceptionner des deux mains puis d'une main; se frapper dans les mains, une ou plusieurs fois, pendant le vol du ballon;
- A dribble sur place, jambes écartées; B, tout en dribblant, essaie de faire passer entre les jambes de A;
- A et B dribblent à 3 ou 4 mètres l'un de l'autre: au signal, A (B accomplit simultanément la même tâche) abandonne son ballon et va dribbler le ballon de B;
- Deux par deux, face à face, un ballon par joueur: un joueur fait une passe directe alors que l'autre fait simultanément une passe à terre;



- Debout, jambes écartées, ballon derrière le dos: faire rebondir le ballon entre les jambes et le reprendre devant, et vice versa;
- Debout, ballon derrière la tête: le laisser tomber et le reprendre derrière le dos;



- Se déplacer en avant, en arrière avec le ballon entre les genoux ou les chevilles;
- Sautiller à pieds joints, ballon tenu au-dessus de la tête;



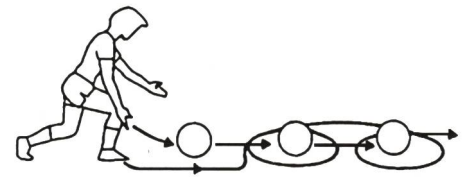
- Se déplacer en maintenant le ballon entre les genoux ou sur le ventre;



- Déplacer le ballon avec le front;



- Faire rouler le ballon, le dépasser et tourner autour de lui, plusieurs fois, sans l'arrêter;



- Estafettes avec divers agrès (tapis, bâton, sautoir, etc.);
- Jeux d'attrape;
- Etc.

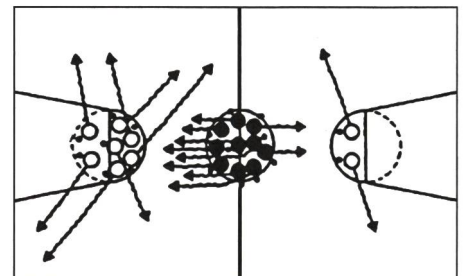
### Contenu spécifique

#### Règle 1: Le dribble

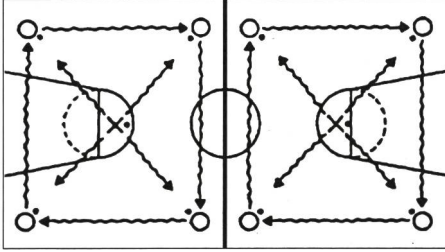
*On ne peut ni marcher, ni courir avec le ballon dans les mains!*

#### Exercices :

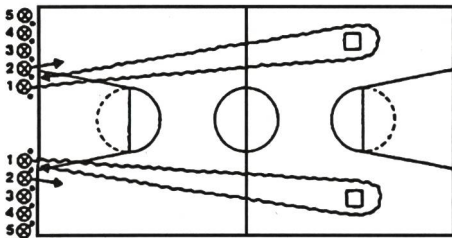
- **Chasse au scalp.** Un ballon par joueur; un (ou plusieurs) chasseur(s) sans sautoir; des lièvres avec sautoir enfilé dans les cuissettes: le chasseur essaie d'attraper le sautoir d'un des lièvres. Le lièvre qui perd son sautoir devient chasseur.
- **La chasse aux lièvres.** Un ballon par joueur. Les chasseurs (moitié du groupe) attendent dans le cercle central; les lièvres (autre moitié) sont éparpillés dans la salle; au signal: les chasseurs essaient de toucher les lièvres. L'équipe qui capture le plus de lièvres dans un temps donné a gagné.



- **Les 4 coins.** Un ballon par joueur; chaque joueur placé à un angle dribble d'un coin à l'autre, dans le sens des aiguilles d'une montre par exemple: le joueur placé au centre du terrain essaie, au signal donné, d'occuper un coin libre. S'il n'y parvient pas, il revient au centre du terrain et attend le prochain signal; s'il y parvient, le joueur qui a perdu sa place va au centre du terrain.



- **Relais en dribbles.** Un ballon par joueur; les joueurs sont partagés en 3, 4 ou 5 équipes; au signal: le premier de chaque équipe part en dribblant, tourne autour d'un piquet et revient vers sa colonne. Dès qu'il touche de son ballon le ballon du premier joueur de sa colonne, ce dernier peut partir pour effectuer le même parcours. Varier les parcours (slalom, obstacles, etc.).



## Règle 2: Le tir

*Pour gagner, il faut mettre le ballon dans le panier plus souvent que l'adversaire.*

### Exercices :

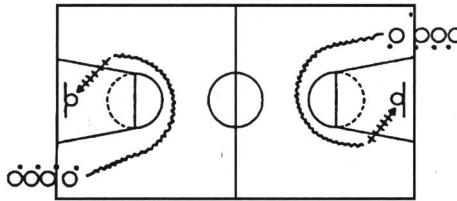
- **Concours de tirs.** Un ballon par joueur; placer les joueurs en colonne, à un mètre du panier; le premier joueur tire, récupère son ballon et encolonne, etc. L'équipe qui atteint le nombre de paniers fixé par l'animateur a gagné. Tirer avec et sans l'aide de la planche.
- **Le 21.** Un ballon pour deux joueurs: le premier joueur, placé à 2 ou 3 mètres du panier, tire: s'il marque, il obtient 2 points et passe le ballon à son adversaire; s'il ne marque pas, il récupère son ballon et tire une seconde fois de l'endroit où il a récupéré le ballon; s'il marque, il obtient 1 point et passe le ballon à son adversaire; s'il ne marque pas, il le lui passe.

## Combinaison des règles 1 + 2

Une fois que les 2 premières règles auront été apprises séparément, elles seront combinées pour que le joueur comprenne quand et pourquoi elles peuvent être utilisées ensemble ou séparément.

### Exercices :

- **Le jeu du cercle.** Un ballon par joueur; au signal: dribbler autour du cercle, revenir vers le panier, s'arrêter et tirer. Le tireur peut faire 3 tentatives pour marquer. Le joueur suivant part au moment où le panier est marqué ou dès que le tireur a récupéré le ballon après sa 3<sup>e</sup> tentative.



- **Circuits parallèles.** Diviser le terrain en 3 couloirs; une équipe par couloir; le premier joueur de chaque équipe part en dribble, arrive sous le panier et tire (3 tentatives). Le deuxième joueur part quand le premier a réussi son tir ou lorsqu'il a récupéré le ballon après sa 3<sup>e</sup> tentative.

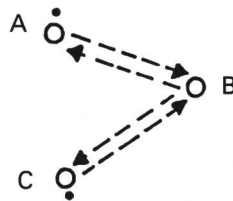
## Règle 3: La passe

*On ne peut pas jouer seul contre tous. Il faut jouer «avec» ses coéquipiers en leur passant le ballon.*

Pendant l'apprentissage des 2 premières règles et de leur combinaison, le joueur a pu satisfaire son égoïsme, car il a toujours eu son ballon. Maintenant, il faut passer à une première forme de collaboration. Nous aurons un ballon pour 2, puis 3, puis 5 joueurs.

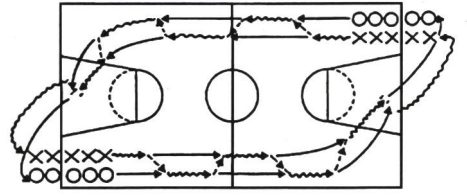
### Exercices :

- **Passe en triangle.** Deux ballons, 3 joueurs: A passe à B, qui redonne à A; C passe à B, qui redonne à C.

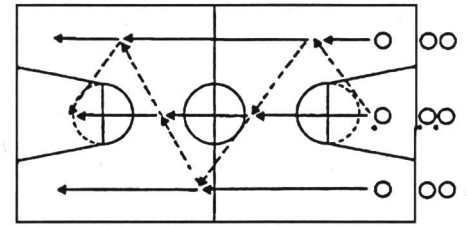


- **Passe au numéro.** Un ballon, 3 à 5 joueurs: le joueur N° 1 passe au joueur N° 2, le N° 2 au N° 3, etc. jusqu'au N° 5 qui passe au N° 1. Après chaque passe, le joueur change d'emplacement.

- **Passe à 2.** Un ballon pour 2 joueurs: le couple progresse vers le panier en se passant le ballon.



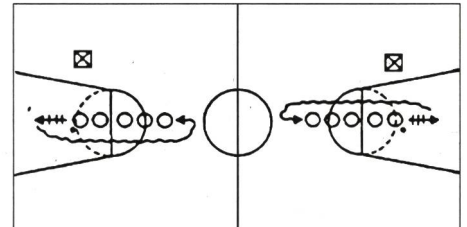
- **Passe à 3.** Un ballon pour 3 joueurs: passer le ballon du centre à l'aile, de l'aile au centre, du centre à l'autre aile, etc. Cet exercice peut être exécuté en aller simple et en aller et retour.



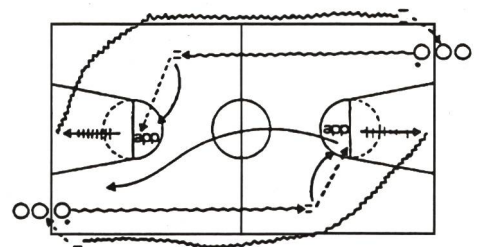
## Combinaison des 3 premières règles

### Exercices :

- **Concours de tir, dribble, passe.** Un ballon par équipe: le premier joueur de la colonne tire; s'il marque, son équipe obtient 1 point. Il récupère le ballon, dribble derrière la colonne et le fait passer par-dessus la tête du joueur qui est devant et ainsi de suite, jusqu'à atteindre le premier de la colonne.



- **Circuit avec appui.** Un ballon par joueur (excepté le joueur en appui); au signal: traverser le terrain en dribble; s'arrêter au nouveau signal; passer le ballon au joueur en appui, lequel va au panier et tire. Le passeur prend la place du joueur en appui. Le tireur récupère le ballon, traverse le terrain en dribblant et encolonne.



## Règle 4: La défense

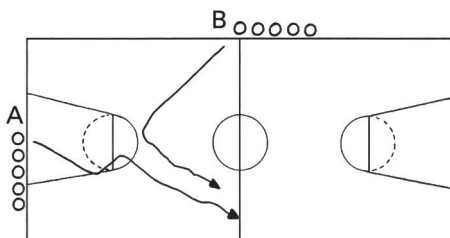
Pour gagner, il faut que l'adversaire marque peu de paniers!

### Principes de défense:

- Être toujours entre l'adversaire et le panier;
- Ne pas pousser l'adversaire.

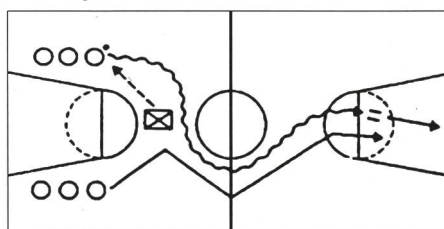
### Principes d'attaque:

- Aller au panier par le plus court chemin si le défenseur est derrière ou à côté de soi; effectuer des changements de direction si le défenseur est devant soi; s'arrêter et tirer à proximité du panier;
- Par couples, face à face: essayer de se toucher une épaule, puis un pied, puis le dos;
- Par couples; A essaie de franchir la ligne médiane sans se faire toucher par B.



- sans ballon
- A avec un ballon
- A et B avec un ballon
- Variante: 2:2;

- Jeu 1:1. Par couples: un joueur dribble, l'autre joueur doit essayer de lui prendre le ballon; s'il y parvient, il devient attaquant et l'autre défenseur;
- Le duel. Deux colonnes: l'animateur passe le ballon au premier joueur d'une des colonnes qui joue 1:1 contre le premier joueur de l'autre colonne.

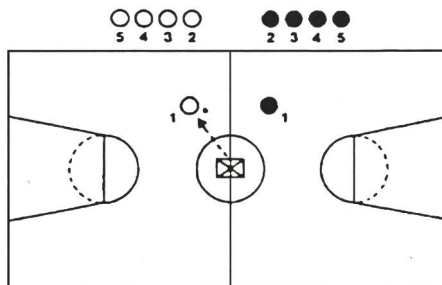


## Jouer des mini-matches

### Exercices :

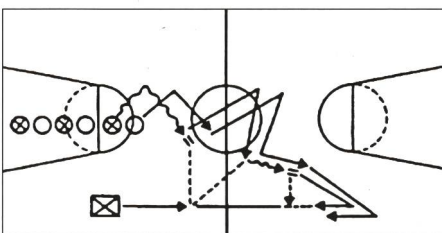
#### • Jeu 1:1 sur tout le terrain

L'animateur passe le ballon à un des deux joueurs; le joueur qui reçoit le ballon attaque le panier opposé; le défenseur doit empêcher l'action. Si le défenseur parvient à s'emparer du ballon, il attaque à son tour le panier opposé.



#### • Jeu 1:1 avec aide

Par couples: l'attaquant peut passer le ballon en tout temps à l'animateur qui est son aide.



#### • Jeu 2:1

Deux attaquants et un défenseur: les deux attaquants essaient de traverser le terrain et de conclure; le défenseur tente de s'opposer à l'action des deux attaquants.

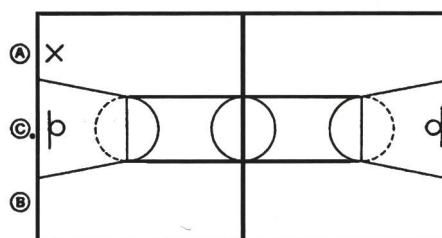
#### • Jeu 2:2

Chaque joueur a un adversaire contre qui défendre; l'animateur donne le ballon à une équipe; le joueur peut le passer au coéquipier qui aura essayé de se démarquer ou de partir lui-même en dribbles pour battre son adversaire en 1:1; s'il n'y arrive pas, il s'arrête et passe le ballon à son coéquipier. Les équipes attaquent et défendent alternativement jusqu'à ce qu'un panier soit marqué. S'il faut trop de temps, on peut prévoir un nombre limité d'attaques et de contre-attaques.

#### • Jeu 3:3 dans 3 couloirs

##### - Variante 1:

C avec le ballon; A avec un défenseur (il peut éventuellement jouer mains au dos); B sans défenseur: se démarquer pour recevoir le ballon. Chaque joueur doit rester dans son couloir.



##### - Variante 2:

C avec le ballon, A et B avec un défenseur.

##### - Variante 3:

Trois attaquants avec un défenseur chacun.

#### • Jeu 5:5

- Deux équipes sous un panier: l'équipe qui fait 5 passes de suite peut traverser la ligne centrale et marquer.
- Forme finale.

## Structure d'une leçon

La leçon peut durer de 60 (pour les plus jeunes) à 90 minutes (pour les plus âgés).

La 1<sup>re</sup> partie comprend: des exercices, des concours, des petits jeux de coordination.

La 2<sup>e</sup> partie comprend: la répétition des règles connues en variant les formes d'exercices, de concours, de jeux.

La 3<sup>e</sup> partie comprend: l'apprentissage d'une nouvelle règle, d'une nouvelle forme d'exercices, de concours, de jeu.

La 4<sup>e</sup> partie comprend: un mini-match 1:1 jusqu'à 5:5, selon le niveau.

## Passage du mini-basket au basketball

Lorsqu'un joueur a pratiqué le mini-basket pendant quelques années, il a acquis les bases du basketball. Le passage du mini-basket au basketball est facilité si l'animateur fait jouer, dans un premier temps, avec un ballon de mini-basket sur un panier placé à hauteur normale pour, finalement, faire jouer avec un ballon de basketball sur un panier normal. Cette phase pourra être plus analytique que celle du mini-basket, caractérisée, elle, par l'aspect ludique.

## Conclusion

La matière à enseigner dans le cadre du mini-basket est très vaste. L'animateur doit être conscient qu'il faut diversifier le contenu de ses leçons. Le joueur aura tout le temps de se spécialiser après la puberté.

Le mini-basket est un jeu et doit rester un jeu.

Le mini-basket est une activité pratiquée par les jeunes. Ils ont besoin d'un adulte pour les diriger pendant les leçons. Lors de matches, ils devraient pouvoir se débrouiller seuls. L'adulte (coach), qui les accompagne doit rester dans un rôle de conseiller pédagogique et ne pas vouloir la victoire à tout prix.

Les lecteurs qui souhaitent obtenir des renseignements plus détaillés (bibliographie, organisation du mini-basket dans notre pays, achat de matériel, etc.) peuvent s'adresser au chef de la branche sportive J+S Basketball, EFMS, 2532 Macolin (tél. 032 276 248) qui les conseillera volontiers. ■