

Motivation – Évolution des règles de jeu en U14

Cette adaptation des règles en U14 poursuit deux objectifs :

1. Harmoniser les règlements AWBB et BVL afin d'assurer un cadre commun pour les compétitions du tour national, pour garantir l'équité, la cohérence pédagogique et la lisibilité pour tous les acteurs.
2. Faciliter la transition du mini-basket vers le maxi-basket en créant une étape entre les règles du Mini et celles applicables en U16. L'objectif est de conserver une progressivité adaptée à l'âge, pour renforcer la continuité des apprentissages.

En 2025-2026, ce règlement sera également d'application dans les sélections provinciales et lors des Journées Régionales des Jeunes, où les principales règles ont déjà été testées avec succès lors des saisons précédentes.

Argumentaire – Interdiction de la défense de zone en U14

Objectif : Favoriser l'apprentissage des fondamentaux défensifs.

1. Développer les fondamentaux défensifs

La défense individuelle oblige chaque joueur à maîtriser les appuis, le placement, l'anticipation et la vision du jeu.

En défense de zone, certains joueurs peuvent « se cacher » dans un secteur préférentiel sans réellement défendre sur un adversaire direct, ralentissant l'apprentissage.

Exemple : la défense de zone permet de placer le plus grand joueur proche de l'anneau pour souvent contrer à lui seul toutes les offensives adverses.

2. Stimuler l'engagement physique et mental

L'homme à homme impose un effort constant de tous les joueurs, avec des déplacements rapides et variés.

La défense de zone réduit souvent l'intensité pour certains joueurs.

3. Améliorer la lecture du jeu

La défense individuelle apprend à tenir compte simultanément du porteur de balle, des coéquipiers et de l'espace.

C'est une base pour comprendre ensuite d'autres systèmes défensifs, y compris la zone.

4. Éviter une solution tactique collective artificielle au détriment du développement individuel des joueurs / joueuses

En catégories jeunes, une zone bien placée peut bloquer l'attaque simplement parce que les adversaires n'ont pas encore la puissance de tir nécessaire (surtout en U14 où nous avons simultanément :

- le passage aux anneaux à 3.05m
- des profils physiques très différents (certains sont déjà dans le pic de croissance alors que d'autres sont encore très petits),
- des niveaux d'expérience basket très "larges" (certains joueurs / joueuses jouent depuis 10 ans alors que 70% des joueurs affiliés AWBB jouent depuis moins de 3 ans) .

Cela donne des victoires « faciles » mais freine la progression réelle des joueurs.

5. Préparer la progression vers le haut niveau

La capacité à défendre en un-contre-un est indispensable pour performer à plus haut niveau.

Un joueur / une joueuse formé d'abord à la zone sera plus tard en difficulté lorsqu'il devra défendre en défense individuelle.

Interdire la défense de zone en apprentissage, c'est investir dans la qualité technique et la progression des joueurs. Les bases ainsi acquises permettront, plus tard, de mettre en place des défenses collectives variées et efficaces.

Domaines	Règles clés	But de la règle	Sanction	
Écrans (1)	• Ecran sur porteur du ballon ✓ • Hand-off pass (2) ✓ • Ecran sur joueur sans ballon (3) ✗ • Ecran sur une remise en jeu ✗ • Bump (4) sur cutting (5) ✓	• Progresser dans l'apprentissage : écran uniquement sur porteur du ballon en zone avant	1] Avertissement + remise en jeu à l'équipe qui avait la balle 2] Violation + remise en jeu à l'équipe adverse	
Défense	• Défense homme à homme obligatoire ✓ • Sur le porteur du ballon, pression défensive à 1 bras sur tout le terrain ✓ • Traps (6) ✓ • Zone press (7) ✗ • Défense en zone (8) ✗ • 3 secondes en défense (9) ✓	• Favoriser le jeu offensif (pénéttrations) • Éviter les aides statiques • Encourager la défense active	1] Warning au coach 2] 1 lancer-franc (joueur au choix) 3] L'équipe qui a le ballon garde la possession	
Remise en jeu	• Après violation (sortie, marcher, double dribble, entre-deux...) <u>en zone arrière</u> ✓ : remise en jeu directe sans intervention de l'arbitre	• Favoriser réactivité et transition • Accélérer et intensifier le jeu • Gagner du temps (match + arbitrage) • Diminuer les possibilités de réactions négatives	—	

Termes techniques :

- (1) **Écran** : un écran est une action offensive où un joueur se place immobile sur la trajectoire d'un défenseur pour gêner ses déplacements et ainsi libérer un coéquipier.
- (2) **Hand-off pass** : passe où le porteur de balle donne directement le ballon dans la main d'un coéquipier, souvent en mouvement, au lieu de le lancer.
- Déroulement :
 - Le porteur de balle garde le ballon en main (ou juste après un dribble).
 - Son coéquipier sans ballon se déplace vers lui.
 - Il donne le ballon dans les mains du coéquipier pour qu'il l'attrape sans rupture de course.
 - Objectif :
 - Profiter de la vitesse et de l'élan du coéquipier.
 - Créer un mini-écran avec son corps pendant la remise, pour protéger le ballon.
- (3) **Écran sur joueur hors ballon (off-ball screen)** : action offensive où un joueur bloque légalement la trajectoire du défenseur d'un coéquipier qui n'a pas le ballon afin de lui permettre de se libérer et de se démarquer.
- (4) **Bump** : situation où le défenseur se place dans la trajectoire d'un attaquant sans ballon avec pour objectif de le ralentir (en d'autres mots, c'est un « écran » du défenseur).
- (5) **Cutting** : situation de jeu où un attaquant réalise un déplacement d'une position à une autre, principalement en traversant la zone restrictive.
- (6) **Trap** : situation de jeu défensif où 2 défenseurs réalisent une prise à 2 sur un seul attaquant.
- (7) **Zone press** : situation de placement défensif en Zone sur tout le terrain, à la suite d'un panier marqué ou d'une rentrée en jeu, où l'objectif est de ralentir l'attaque ou d'intercepter rapidement le ballon depuis la rentrée en jeu de départ.
- (8) **Défense de zone** : situation de jeu défensif où les défenseurs occupent chacun un espace de leur zone arrière pour défendre leur panier ; on parle régulièrement de Zone avec des placements des défenseurs tels que : 2-3 ou 3-2 ou 1-3-1 ...
- (9) **3 secondes défensives** : le défenseur ne peut pas rester plus de 3 secondes dans la zone restrictive sans défense active sur un autre joueur. L'image du défenseur, avec les 2 pieds dans la zone restrictive, qui « campe » dans celle-ci pour gêner une pénétration est donc proscrite.