



TABLE RONDE TECHNIQUE 03/12/15

BOURGES

SAISON 2015-2016

TRT n°1 – Partie 1

VALERIE GARNIER : ANALYSE DU BASKET FEMININ DE HAUT NIVEAU

Présents (15 personnes)

C Melain, A Kotocova, C Allardi, T Assed, I Ballarini, R Billant, J Colombo, F Crapez, J Egloff, B Faure, A Guppillotte, S Hacquard, G Halin, Ph Urie, J Commères

Compte-rendu de l'intervention de Valérie Garnier rédigé par Jacques Commères

Conférence de Valérie Garnier

Préambule sur le management de la complexité

Valérie Garnier tient à évoquer en introduction le contexte du match d'Euroleague féminine, joué au Palais des Sports du Prado la veille de cette Table Ronde Technique. Dans cette rencontre remportée par Bourges contre Braine (57-52), une pression nouvelle s'est exercée sur son équipe et Valérie Garnier a souhaité nous en parler.

Jusqu'à présent l'équipe de Bourges a dû faire face à un nombre important d'absences pour blessure ce qui a conduit les joueuses valides à s'exprimer sur les difficultés qu'elles rencontraient pour faire face aux enjeux avec un effectif amoindri. Contre Braine, l'équipe s'est retrouvée au complet et pour Valérie Garnier, la gestion émotionnelle de ces retours s'est révélée indispensable à anticiper.

En effet, la constitution de son équipe autorise maintenant des possibilités de changements. Les joueuses peuvent donc penser que dans cette nouvelle redistribution de l'effectif, les erreurs commises ne seront plus sans conséquence quant à leur propre temps de jeu.

Coacher une équipe passe par des problèmes à résoudre quand on a des joueuses absentes... On peut également voir survenir des problèmes lorsque l'équipe toute entière se reforme, avec de joueuses fortes qui doivent partager le temps de jeu.

« Pendant 3 mois nous étions amoindries, maintenant il s'agit de réapprendre à jouer à 10... » a déclaré l'une d'entre-elles à l'issue du match.

Cette complexité de management est aussi la réalité de nos équipes nationales. Des joueuses peuvent avoir un rôle très important en club, puis, un rôle qui peut être différent en équipe de

France. Passer d'un registre de jeu étendu en club en un rôle plus restreint en équipe nationale est très difficile à faire accepter aux individus.

Cette difficulté, Valérie Garnier pense qu'elle est forte dans le basket féminin et que sa prise en compte est importante.

Pour aborder maintenant le cœur du sujet de la Table Ronde, Valérie a souhaité en amont, dans son travail préparatoire à associer ses adjoints en équipe de France : Olivier Lafargue, Grégory Halin et Rachid Meziane, ainsi qu'Ivano Ballarini et la préparatrice physique Sabine Juras. Elle pense en effet qu'il était pertinent, sur la base des 2 dernières campagnes effectuées, de questionner chacun de ses collaborateurs pour analyser du mieux possible les tendances actuelles du plus haut niveau du basket féminin.

1. Les axes forts de la tendance actuelle du jeu des plus fortes nations du basket féminin

Le jeu rapide et le tir

Dans l'analyse du haut niveau féminin proposée par Valérie Garnier, les fortes nations sont organisées autour de l'attaque, du jeu rapide et du tir. C'est le cas, en particulier, des USA, de l'Espagne et de la Serbie.

Nous voulons actuellement en équipe de France féminine tendre vers cela. Courir, aller de l'avant est difficile car il faut créer ces habitudes. Jouer avec de la vitesse réclame aussi de l'organisation. Dans notre pays, nous avons une efficacité liée à l'accent qui est mis sur la défense avec en particulier des stratégies collectives performantes. Néanmoins, lorsque nous avons bien défendu sur les enchaînements de jeu, nous nous retrouvons en défense 1 contre 1 et c'est cette capacité à bien défendre dans cette phase de jeu fondamentale qui nous fait défaut.

Le questionnement est le suivant : cette lacune est-elle reliée à l'absence dans notre championnat d'individus très agressifs offensivement ?

Ces attaquantes très fortes du type Prince en Russie, Dabovic ou Petrovic avec la Serbie, Torrens en Espagne n'ont pas d'équivalent dans notre championnat.

Notre efficacité défensive conduit parfois certaines joueuses à éprouver plus de plaisir à effectuer une bonne défense qu'à marquer un panier. C'est donc notre culture qui est ainsi et Valérie Garnier avance l'idée que c'est dans un premier temps cela qu'il faut changer. Une « belle » action sans panier est aujourd'hui valorisée par les entraîneurs. L'intérêt que l'on doit montrer pour une attaque concrétisée par un panier doit être plus fort.

La création pour soi et pour les autres joueuses

Dans ces équipes (USA, Espagne, Australie, Serbie), il existe toujours une joueuse capable de créer pour elle et de créer pour les autres.

Il y a eu ce type de joueuses dans le passé (Santaniello, Melain, Lawson). Aujourd'hui on a des difficultés à trouver ce profil de joueuses capables, en fin de rencontre, de jouer pour elles ou pour

les autres en prenant des initiatives personnelles. Malgré tout, on voit poindre certaines jeunes joueuses présentant actuellement des qualités techniques très encourageantes.

L'intensité dans le jeu

Les équipes les plus « fraîches » sont celles qui vont le plus loin dans les compétitions. A titre d'exemple, l'Euro féminin dure 20 jours et nécessite cette prise en compte.

Les équipes de très haut niveau sont capables d'imposer dans les rencontres de l'intensité, non pas sur 20 minutes mais bien sur toute la durée du match avec une utilisation importante du banc qui ne modifie pas la marche de l'équipe.

La redistribution de la hiérarchie des nations

Il est à souligner une arrivée massive de joueuses naturalisées dans les équipes nationales. Elles étaient 13 au dernier Euro (Prince en Russie, Page en Serbie, Harding en Biélorussie, Sanders en Turquie, Little avec l'Espagne, Robinson avec le Monténégro, Toliver avec la Slovaquie...). Les premiers tours de compétitions sont délicats car il n'y a plus d'équipes faibles.

La domination sans partage des USA et les raisons de cette position

Il y a une nation qui domine le basket féminin, ce sont les USA. C'est une nation où les joueuses combinent les qualités physiques (vitesse, vivacité, dureté, force...) et les qualités techniques.

Nos joueuses ont souvent une partie de ces qualités mais rarement l'ensemble. Les joueuses américaines sont athlétiques, de grande taille, mobiles et ont aussi un sens aigu de la connaissance de leur sport.

Leur potentiel offensif est important à tous les postes. On s'aperçoit à ce propos que les nations contre lesquelles nous sommes en difficulté telles l'Espagne et la Serbie, présentent de fortes qualités offensives. Bien que nous soyons référencés comme une équipe très forte défensivement, il est difficile pour nous de contenir les individus les plus performants de ces équipes-là.

Ce qui est remarquable de constater chez les joueuses américaines c'est qu'elles ne ratent jamais un panier près du cercle à 1 contre 0 et qu'elles ne manquent pas non plus de panier en 1 contre 1 sous le cercle contre une faible opposition. Le niveau d'adresse dans les tirs ouverts loin du panier est également très bon.

Nos joueuses quant à elles ont un problème d'efficacité dans toutes ces situations.

Les joueuses américaines dans leur parcours de formation ont beaucoup travaillé ces aspects liés au tir, avec une grande rigueur d'exécution et dans la répétition. Le tir et le rebond offensif sont des points essentiels dans les objectifs de jeu.

Le jeu de relance est également présent, comme nous cherchons à le faire, chez les meilleures nations. Ceci est facilité par la capacité des meilleures joueuses à transiter d'état.

Le registre cognitif de la performance

Des différences majeures chez des joueuses très expertes se situent dans le registre cognitif. La prise d'information, l'anticipation, la lecture de jeu, la prise de décision, la vitesse de réaction. Ce sont des facteurs intimement liés à la performance dans le basket de haut niveau. C'est cette différence qui parle avant tout entre les USA et la France. Nous avons dans notre équipe nationale des joueuses pouvant rivaliser dans le domaine athlétique. Nous sommes par contre moins performants dans la pertinence cognitive.

Le développement de la technique individuelle pour prendre des initiatives dans le jeu

La responsabilité de la prise d'initiative en fin de match est marquante chez les joueuses américaines. Elles jouent la tête haute, ont donc les « capteurs » ouverts et sont très à l'aise avec le ballon qui semble être pour elles, la « continuité de la main ».

Les équipes performantes mettent beaucoup de rigueur pour tout ce qui a trait à l'attaque. Notre niveau d'exigence dans ce domaine doit augmenter. Le travail de technique individuelle, le travail par poste de jeu est très important. Les joueuses de Valérie Garnier aiment ce travail mais la répétition des compétitions limite le temps consacré à cet objectif de développement.

C'est pour ces raisons que l'on doit élever le niveau d'exigence dans l'exécution technique à tout moment dans l'entraînement. Même quand on pratique du 5 contre 0, on doit améliorer l'intensité et la qualité de l'exécution, on doit parvenir à imaginer les défenseurs et faire des « scénarii » de jeu, on doit tester les réponses techniques qui en découlent.

L'importance de l'enseignement des fondamentaux liés à l'évolution des postes de jeu

Nous sommes aussi gênés par des enseignements techniques que l'on donne, parfois différents. Avant l'action de tir, il n'est pas rare de voir des joueuses qui ont appris des sursauts hauts alors que les joueuses de très haut niveau possèdent des appuis rasants et puissants.

Dans le basket féminin de haut niveau, au plan international, on voit moins de postes #5. Nous sommes, quant à nous, pourvus de joueuses de ce type. Il convient, dans leur programme d'entraînement, d'améliorer leur aptitude à se déplacer avec aisance et vitesse (travail de pied) ainsi que leur coordination générale.

On constate aussi une grande évolution du poste #4 qui ressemble de plus en plus à un poste #3, mobile, qui peut participer au jeu de contre-attaque. Le poste #4 moderne est une joueuse qui peut jouer face et dos au panier.

Nous sommes bien lotis en équipe nationale, avec Sandrine Gruda, Endy Miyem, Marielle Amant. Ce poste de jeu est un point fort de l'équipe de France. Ce sont des joueuses à fort potentiel dans les actions de tir.

Nos postes #1, #2, devront à l'avenir être de plus en plus fortes techniquement et la taille de ces joueuses devra être plus élevée qu'elle ne l'est aujourd'hui.

La nécessité de développer des joueuses à forte mentalité offensive

En règle générale, à part Sandrine Gruda et Endy Miyem, nous n'avons pas assez de joueuses avec une vraie mentalité offensive, à savoir intéressées par le tir.

L'intention de tir doit être nettement favorisée. Capter un ballon en attaque c'est dans un premier temps, représenter pour la défense adverse, un danger de tir. Il faut que nous parvenions à avoir des joueuses prêtes mentalement et physiquement à le faire. Nos joueuses aujourd'hui, sont très disciplinées, sont très attentives au déroulement rigoureux des systèmes de jeu, mais rechignent à « regarder » le panier.

L'« attaque du ballon » pour être dans l'agressivité offensive doit être encouragée. Le risque de la perte de balle est bien sûr réel, mais ce risque existe aussi dans le jeu conventionnel.

D'autre part, c'est aux joueuses d'imposer leur leadership. Sandrine Gruda est en cela un exemple. Elle a choisi d'aller jouer à l'étranger et de s'imposer. Elle a développé un mental très fort. Est-ce beaucoup de joueuses françaises sont capables de s'exporter et résister à la pression inhérente à ce statut et à l'absence de « confort » ?

Car le statut de joueuse étrangère est différent de ce que vivent nos joueuses dans l'hexagone. La prise en compte des problèmes que les joueuses peuvent rencontrer n'est pas la même que chez nous. Nous sommes par exemple très attentifs aux soins, à respecter l'intégrité physique de nos joueuses. Cela n'est pas toujours le cas à l'étranger

La confrontation aux plus forts est essentielle. Le critère de progression des joueuses en club est la Coupe d'Europe et plus précisément l'Euroleague. C'est un niveau supérieur au championnat de France. Les fenêtres FIBA quant à elles représentent une difficulté de gestion de calendrier mais présentent sportivement pour nos jeunes joueuses françaises un grand intérêt. Ces fenêtres permettent à des joueuses d'élever leur niveau en vue d'échéances futures dont la plus proche pour nous est le TQO.

En résumé

L'intention de jeu orientée vers la qualité offensive est d'abord à mettre en avant.

Les fondamentaux individuels centrés sur la **qualité du tir** doivent aussi intégrer la qualité des passes. L'amélioration du **registre de passe** est essentielle. Le **travail de mobilité** des pieds, le travail des **feintes** relève de l'enrichissement technique que l'on doit amener dans le perfectionnement des passes sans omettre bien sûr le **sens tactique associé**. Le port de tête haut pour **prendre l'information**, c'est déjà une attitude pour comprendre le jeu, pour anticiper.

Pour des joueuses de 18 ans, aux portes du basket professionnel, les aspects dont on vient de parler sont à améliorer, de même que **l'efficacité du tir à longue distance** ainsi que **l'état d'esprit du rebond offensif**. Nous avons des joueuses athlétiques qui peuvent être performantes au rebond.

Comment effectuer une pose et une exploitation correcte d'écran tant dans les aspects technico-tactique que dans la dureté ? On a un gros chantier à faire ensemble autour des jeunes, tant sur le

plan du jeu que dans l'approche de la haute compétition. Ce n'est pas parce qu'on a dominé en catégorie jeunes et que l'on est recruté par un club professionnel qui joue une coupe d'Europe que le niveau adéquat est atteint. Un championnat d'Europe senior et un championnat d'Europe de catégorie jeune n'ont rien à voir entre eux. C'est bien qu'une joueuse qui sort du CFBB ait de l'ambition, qu'elle ait envie de bousculer la hiérarchie, mais il est indispensable qu'elle soit capable de mesurer l'écart qui la sépare des joueuses internationales seniors expérimentées.

La lecture de jeu en fonction des défenses est une évolution indispensable à envisager. On est dans le bon axe de travail lorsqu'à travers les préconisations de la DTBN on s'oriente vers cela. La thématique récente d'amélioration du jeu de pick and roll est une bonne initiative.

Le pick and roll est moins utilisé que dans le basket masculin mais il est décisif quand il est bien effectué dans le basket féminin, tel qu'il est pratiqué par exemple par les USA. Jouer dans le pick and roll avec la maîtrise de la lecture des situations crée des avantages tant dans le jeu à deux que dans le jeu à l'opposé. Il faut malgré tout expliquer aux joueuses que le pick and roll est d'abord utilisé pour créer un tir immédiatement derrière cette action et non utiliser le pick and roll pour une continuité. **Cette agressivité offensive immédiate doit malheureusement être trop souvent rappelée dans le basket féminin.**

2. Les conceptions défensives mises en place par Valérie Garnier en équipe de France

Les intentions premières

Défendre à 5 joueuses par rapport au ballon, se déplacer et se replacer à chaque passe et se positionner sur les lignes de passe pour reconquérir la balle, pour tenter de voler le ballon.

Les joueuses en aide positionnelle ont souvent une position trop basse ce qui rend les reprises difficiles. Valérie Garnier doit lutter contre ses joueuses qui ont « peur de... ». Défendre sur les lignes de passe entraîne parfois un jeu en back door dont on ne doit pas craindre les effets. Il est possible de s'organiser collectivement en fonction de cette action.

Le repli défensif n'est pas une course collective vers l'arrière pour attendre l'arrivée des attaquants. Le porteur de balle et la joueuse la plus proche du panier doivent être pris en compte immédiatement. La joueuse la plus proche du ballon doit être également prise en compte puis les mismatches doivent être également gérés. Les intentions défensives ne sont plus liées à l'attente de l'arrivée de l'adversaire en attaque placée. La défense est donc toujours en pression, toujours concernée pour reconquérir la balle et non pour protéger une raquette. Laisser les tirs ouverts extérieurs dans le jeu de relance, au plus haut niveau féminin aujourd'hui, c'est s'exposer à encaisser beaucoup de paniers.

Défendre pour développer le jeu de contre-attaque

Mettre en place le jeu de contre-attaque est difficile car cela doit se faire prioritairement par la passe et non par le dribble. Le dribble est souvent utilisé dans les remontées de balle pour attendre l'arrivée de toutes les joueuses attaquantes et donc, par la force des choses, des défenseurs. Valérie Garnier voudrait que « la balle vive » pour trouver des solutions. C'est malgré tout une volonté. Les

USA, La Serbie, l'Espagne sont performantes dans ce style de jeu. Nous devons nous améliorer dans ce domaine qui requiert de la rigueur, de la cohérence dans l'utilisation de toute la largeur et de la profondeur du terrain.

La contre-attaque est un surnombre. La transition offensive a tendance parfois à tuer la contre-attaque mais s'avère intéressante car elle fait bouger le ballon. Valérie Garnier insiste beaucoup sur la notion de courses larges, sur une meneuse de jeu placée en soutien afin de pouvoir créer lorsque le ballon lui parvient en retour, les joueuses intérieures se répartissant entre poste haut et poste bas. Des interdictions sont données, parfois mal respectées par les joueuses : les passes d'aile à aile en dessous du niveau de la ligne des lancers francs sont à proscrire car systématiquement interceptées. Les joueuses tentent néanmoins toujours ce type d'action...

La transition offensive mise en place sollicite principalement le poste bas ou le poste haut avec un enchaînement de jeu continu. A partir des transferts par le poste haut, des solutions de pick and roll ou de main à main sont mises en place avec efficacité car des joueuses de l'équipe de France peuvent se trouver en capacité de bien jouer ce type d'actions.

Dans ce type de transition offensive il convient de ne pas aller trop loin dans les consignes non plus afin de pouvoir mettre en valeur l'agressivité offensive dans les actions de main à main ou pick and roll.

Les messages forts à faire passer, identiques dans le secteur féminin que dans le secteur masculin, concernent :

- ***les positionnements défensifs en phase avec la formation vers le haut niveau à savoir, la prise en compte de la ligne de passe, tant pour les défenseurs à une passe que pour les défenseurs en situation d'aide positionnelle,***
- ***les intentions de jeu en attaque qui doivent traduire des attitudes de joueur(euse) ; exemple : à l'opposé se tenir prêt(e) pour recevoir et tirer. Cette attitude est à la fois physique mais aussi mentale (avoir envie de scorer).***

Pour revenir dans le secteur féminin, le basket aujourd'hui impose de maîtriser les savoir-faire à un haut niveau d'intensité. Ne pas pouvoir exécuter dans la vitesse constitue une vraie limite pour certaines joueuses. Il doit y avoir une accoutumance à des entraînements plus durs. Sandrine Gruda amène à l'entraînement de l'équipe de France beaucoup de dureté et accentue la modification de notre « culture » de l'entraînement où l'on peut être très précautionneux par rapport à l'enchaînement des efforts consentis. L'exploitation de toute l'étendue de la valeur physique des joueuses est à rechercher. Certaines d'entre elles n'utilisent pas tout leur potentiel physique qui est pourtant très élevé.

3. Des observations sur la préparation et la valeur physique en phase avec le haut niveau

Sabine Juras, préparatrice physique de l'équipe de France féminine précise que les registres à développer sont les suivants :

- la vitesse et la vitesse d'exécution spécifique au basket (agilité),

- le travail de musculation générale et de musculation fonctionnelle (coordination),
- l'aérobie générale (aide à supporter la charge de travail) et l'aérobie spécifique (qui permet d'enchaîner des actions de haute intensité).

Il est très important de construire avant l'âge de 15 ans les fondations, le socle de la valeur physique des joueuses. L'aérobie, la technique de course, l'agilité, les bases du renforcement musculaire et de la souplesse sont à développer d'une manière générale (peu de spécificité marquée basket) dans cette période qui est incontournable pour l'accession vers une valeur physique et athlétique de haut niveau en catégorie senior.

Sabine Juras, forte d'une expérience internationale tant en club qu'en équipe nationale, a pu faire le lien entre l'importance de cette formation physique bien conçue en amont, et la qualité des meilleures joueuses qu'elle a pu côtoyer, notamment celles appartenant à la sélection américaine dont la « culture » athlétique marque leur formation.

4. Des observations sur les caractéristiques mentales des joueuses de très haut niveau

Certaines qualités relèveraient de l'« inné ». D'après Valérie Garnier on peut devenir leader mais à la base on l'est et on le devient encore plus par l'expérience. Il y a donc des prédispositions pour être un leader, pour prendre les choses à son compte mais cela se travaille avec l'évolution « basket » de la joueuse qui se produit aussi au fil du temps.

Les joueuses qui sont aujourd'hui les plus expertes sur la planète sont très stables et veulent se charger des actions décisives. Mais Valérie Garnier insiste bien sur le fait que le leadership, le « mental hors pair » s'accompagnent toujours de la maîtrise technique. Les capacités techniques sont primordiales, si on n'a aucune gêne dans la maîtrise de sa technique, on peut développer un mental fort. La confiance en soi se renforce également quand on sait ce que l'on fait. Augmenter la confiance des joueuses passe donc par un discours clair sur le plan de jeu et des consignes fortes qui rassurent les joueuses. Avant toute chose, il faut faire très attention aux mots que l'on emploie en direction des joueuses. Il faut faire très attention et éviter l'emploi des négations. Dans les demandes que l'on a à faire auprès des joueuses, il faut se situer dans le registre positif.

Confirmer un statut est également très difficile pour une joueuse. Lorsque la carrière prend de l'ampleur, un mental « friable » peut altérer le niveau de jeu. Le cadre personnel, l'intellect de la joueuse peuvent contribuer ou non à remettre les choses en place. La qualité ou la médiocrité de l'accompagnement des joueuses est donc très important et malheureusement, cela nous échappe parfois.

Valérie Garnier indique qu'elle est aujourd'hui très sollicitée par des préparateurs mentaux pour intervenir en équipe nationale et il se pose inévitablement le problème de la gestion au quotidien d'un staff de plus de 10 personnes dont elle doit réguler l'activité. Quelle est la place de la préparation mentale dans une équipe ? Valérie Garnier pense que c'est quelque chose qui relève de la prise en charge individuelle, c'est du développement personnel et un préparateur mental ne peut intervenir dans un groupe que si chaque individu est en harmonie avec lui-même.

Il y a de plus en plus de joueuses qui travaillent avec des préparateurs mentaux à titre individuel. C'est un choix, un chemin personnel qui s'entreprind et qui peut être intéressant si l'intervenant sur lequel elles s'appuient est bien sûr de qualité.

En conclusion : la vraie question...

Comment apprendre à une joueuse comment créer pour elle et pour les autres joueuses ?

Cette question est essentielle dans les intentions que l'on doit avoir au niveau des équipes de France jeunes et senior. Cette question doit être associée à l'évaluation de nos équipes, à notre progression.

Tout ce travail engagé au niveau des équipes de France jeunes doit bénéficier à terme à l'équipe de France A.

Il faut aussi apprendre à réussir et à être fier de cela.

La notion de plaisir doit être aussi importante dans notre sport. Il faut des joueuses qui véhiculent des choses positives. Mais ... le plaisir va aussi souvent de pair avec l'excellente maîtrise du ballon.

Il faut des joueuses qui démontrent du leadership. Une joueuse qui prend trop d'initiatives offensives de tirs, est souvent perçue comme une joueuse « perso » ou « qui croque » pour employer un terme plus actuel. Dans notre culture française, le rapport à la réussite n'est pas à la hauteur de ce qui se passe dans d'autres pays. Ceci devient très grave lorsqu'on perd la notion de « **jouer juste** ». Si jouer juste passe par la prise de 5 tirs consécutifs par la même joueuse, il faut être capable d'accepter cela sans peur ni retenue. Cette crainte du regard de l'autre, de l'interprétation peut nuire à l'efficacité que l'on recherche.

La connaissance du jeu enfin, la dimension cognitive est essentielle.

Mais...si l'on ne doit retenir que deux choses à améliorer dans l'optique du plus haut niveau dans le basket féminin, ce serait:

- **la rigueur dans la technique individuelle,**
- **l'agressivité offensive 1c1 (créer pour soi et créer pour les autres).**