



Commission Technique et Jeunes

# Guide des Sélections Départementales



# PREAMBULE

Ce guide a pour but d'éclairer parents – enfants – entraîneurs – dirigeants de clubs sur la démarche des sélections départementales dans l'Yonne, ainsi que sur les mécanismes de détection.

Cet outil a pour but de donner des clés aux enfants pour tenter de réussir dans leur pratique compétitive afin de les emmener vers leur meilleur niveau de pratique. Cet ouvrage recense une bonne partie des expériences relevées depuis de nombreuses années par les encadrants des sélections.

Vous y trouverez :

- 1- Une partie explicative des sélections départementales avec le processus chronologique, le mode de fonctionnement, ainsi que « l'après » sélections départementales avec la détection haut-niveau.
- 2- Une partie sur les points importants à connaître pour la détection
- 3- Une partie réservée aux parents
- 4- Une partie documentation et Culture Basket

Cet ouvrage n'est pas une vérité absolue mais a simplement la volonté d'aider les parents et pratiquants à donner le meilleur d'eux même en partageant des retours d'expériences et en « débroussaillant » le monde des sélections.

Bien entendu, votre enfant pourra difficilement remplir « à la lettre » tous les conseils prodigués dans ce document, mais l'idée est d'apporter un outil qui permette de hiérarchiser les efforts à fournir ou compétences à développer afin que l'enfant mette toutes les chances de son côté pour réussir à son plus haut-niveau de pratique possible.

# Les Sélections et la Détection

## ● Que sont les sélections départementales ?

C'est la première étape de la détection vers le haut-niveau en France.

C'est le moyen de s'entraîner plus avec des entraîneurs qualifiés.

C'est le meilleur moyen d'évaluer son niveau par rapport aux meilleurs joueurs de département.

## ● Elles s'adressent à qui ?

Aux meilleurs enfants de la catégorie U13, détectés par le Comité et envoyés par les clubs.

Aux meilleurs potentiels « haut-niveau » de la catégorie U13 : ceux qui seront amenés à être bons plus tard (qui ne le sont pas forcément actuellement).

## ● A quoi servent les sélections ?

- A détecter les meilleurs éléments du département pour les envoyer vers les structures de haut-niveau
- A élever le niveau général des équipes de l'Yonne
- A donner envie aux meilleurs éléments du département de s'inscrire dans une démarche compétitive
- A former nos entraîneurs de jeunes les plus motivés

## ● Encadrés par qui ?

La Commission Technique et Jeunes du Comité de l'Yonne de Basket-ball est l'instance où se définissent les orientations en matière de sélections. Elle désigne par conséquent les entraîneurs compétents diplômés ou en formation, en fonction de leurs résultats en club, de leurs disponibilités et de leur motivation.

L'ensemble du dispositif de Sélections est coordonné par le Conseiller Technique Fédéral (CTF) sous la responsabilité du Président de la CTJ et du Président du Comité de l'Yonne.

## ● Quel sont les rôles des entraîneurs de sélections :

- 1- Sélectionner, donc choisir, les meilleurs potentiels pour le haut-niveau
- 2- Construire une équipe équilibrée qui permette de mettre en valeur les enfants qui sont amenés à percer au plus haut-niveau régional
- 3- Echanger avec les responsables régionaux sur les potentiels du département
- 4- Faire progresser techniquement, tactiquement et mentalement les enfants qui feront les rassemblements.
- 5- Initier les enfants au basket de compétition
- 6- Etre à disposition des enfants, des parents et des clubs pour échanger sur la progression des enfants
- 7- Conseiller et orienter enfants, parents et clubs vers les projets qui permettront à l'enfant de continuer à progresser.
- 8- Aider les enfants à construire leur culture Basket

## ● Quelles sont les échéances pour la saison 2015-2016 puis 2016-2017 ?

Légende des tableaux :

**Rass** = entraînement sélections

**Tam** = tournoi amical

**TIC** = Tournoi Inter-Comités (Tournoi Régional de Sélections)

**TDE** = Tournoi Interrégional de Sélections

## **Pour les enfants nés en 2006 : U10**

Saison 2016 -2017

1 rassemblement mensuel de Janvier à Juin 2017

**Tournoi amical de l'Yonne en Juin 2017.**

1 journée de fin de saison en Juin 2017

Saison 2015-2016										
Août	Sept	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Saison 2016-2017										
Août	Sept	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
-	-	-	-	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Tam	-

## Pour les enfants nés en 2005 : U11

### Saison 2015-2016

1 rassemblement mensuel

**Tournoi amical de l'Yonne le Dimanche 29 Mai 2016 à Pont sur Yonne**

1 journée de fin de saison : Samedi 25 Juin 2016 à Auxerre (Laser Game + matchs conviviaux)

### Saison 2016-2017 :

1 rassemblement mensuel jusqu'à Décembre 2016

Environ 15 rassemblements de Janvier à Juin 2017 + matchs amicaux + **tournoi amical de l'Yonne en Juin 2017.**

*Les meilleurs éléments de 2005 iront, sur convocation uniquement, s'entraîner avec les 2004*

Saison 2015-2016										
Août	Sept	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
-	-	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Rass	1 Tam	-
Saison 2016-2017										
Août	Sept	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
-	-	1 Rass	1 Rass	1 Rass	6 Rass	1 Rass	6 Rass	1 Rass	1 Tam	-

## Pour les enfants nés en 2004 : U12

### Saison 2015-2016

Environ 15 rassemblements de Janvier à Juin 2016 + matchs amicaux

**Tournoi amical de l'Yonne le Dimanche 29 Mai 2016 à Pont sur Yonne**

Journée de fin de saison : Samedi 25 Juin 2016 à Auxerre (Laser Game + matchs conviviaux)

### Saison 2016-2017 :

Environ 12 rassemblements de Août à Décembre 2016.

**1 Tournoi inter-Comités en Novembre 2016.**

**1 Tournoi des Etoiles 2016 à Orléans (Période de Noël)**

Saison 2015-2016										
Août	Sept	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
-	-	1 Rass	1 Rass	1 Rass	6 Rass	1 Rass	6 Rass	1 Rass	1 Tam	-
Saison 2016-2017										
Août	Sept	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
4 Rass	1 Rass	6 Rass + 1 TIC	1 Rass + 1 TDE	-	-	-	-	-	-	-

## **Comment intégrer les pré-sélections départementales :**

1. Observation sur manifestations Mini-Basket et U13 :

- Panier d'Or
- Fête du Mini-basket
- Open U11
- Festival U13
- Challenge Benjamin(e)s
- Observation sur entraînements club et matchs de championnats

2. Recommandations des entraîneurs club et dirigeants : Il faut donc être dominant dans son club et travailler aux entraînements club.

## **Nos Critères de Sélections :**

1. **Motivation**
2. **Assiduité** : être présent le plus souvent possible et être concentré à l'entraînement
3. **Qualités techniques**
4. **Qualités physiques**
5. **Equilibre dans les postes de jeu** (équilibre Meneurs de jeu, Extérieurs, Intérieurs)

Dans une moindre mesure :

6. **Projet personnel de l'enfant**
7. **Niveau de jeu en club**

**Comité de l'Yonne de Basket-Ball - Maison des Sports - 16 bd de la Marne - BP 11 - 89010 Auxerre Cedex**

Tél. : 03 86 52 37 49 ● E-mail : [cdbasket.89@wanadoo.fr](mailto:cdbasket.89@wanadoo.fr) ● Site : [www.basket89.fr](http://www.basket89.fr)

N° SIRET 429 828 106 00022 - CODE APE 9312Z

Les décisions de sélections sont prises en collégialité avec tous les membres des staffs de la génération, cette décision n'est pas le fait d'une personne mais d'une confrontation de point de vue de tous les entraîneurs.

Un entretien individuel sera réalisé dans le dernier trimestre de sélections afin d'évaluer :

- Les motivations des enfants
- Définir leur rôle au sein de la sélection
- Leur donner des clés pour intégrer la sélection ou pour être plus performant en sélection et en club
- Pour commencer à construire leur projet de compétition
- Pour faire un point sur l'état physique et psychologique des joueurs.

En U13, pour être sélectionné, il sera préférable de s'entraîner au moins 2 fois par semaine et d'évoluer en championnat régional.

### **Section sportive Départementale Yonne Basket Elite :**

Le Comité propose une section sportive départementale au collège Saint-Joseph d'Auxerre (collège privé) avec 2 créneaux d'entraînements hebdomadaires sur un emploi du temps aménagé. Cette section est encadrée par le CTF et s'adresse aux enfants de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> après tests d'entrée préalables.

Le cœur de cible est bien entendu les enfants des sélections avec pour but d'en envoyer un maximum au Pôle Espoirs de Dijon ou en sélections régionales.

Les enfants restent licenciés dans leur club d'origine et auront la possibilité de s'entraîner jusqu'à 4 fois par semaine ce qui peut au final être décisif dans le choix des sélections finales.

**Le tournoi des Etoiles marque la fin des sélections départementales au milieu de l'année U13.**

### **Sélections régionales :**

Les sélections régionales seront établies à partir des performances des joueurs au TIC de Novembre et au Tournoi des Etoiles, et à partir des informations remontées aux instances régionales par le CTF et les staffs des sélections départementales mais également à partir d'observations des rencontres par les cadres techniques de Bourgogne.

Le joueur sera ensuite invité à un stage au mois de Février suivant les Etoiles.

Les meilleurs éléments des sélections régionales se verront proposer d'entrer au Pôle Espoirs de Dijon à la rentrée suivant le tournoi des Etoiles.

Les enfants entrants au Pôle Espoirs de Dijon sont obligés d'aller jouer dans les équipes supports du Pôle en U15 France Elite : En garçons : la JDA Dijon et en filles : le BC Chenôve

### **Projet sportif des enfants :**

Le Comité et la CTJ se propose pendant les sélections de construire avec l'enfant et les parents le projet le plus cohérent pour favoriser la progression de l'enfant.

### **Communication :**

Toutes les informations sur les rassemblements se trouvent sur le site du Comité à :

[http://www.basket89.fr/technique/le\\_coin\\_des\\_selections\\_.html](http://www.basket89.fr/technique/le_coin_des_selections_.html)

## 🏀 Comment fonctionne la détection pour le haut-niveau en France ?

La détection est le mécanisme organisé par la FFBB et les clubs pour détecter les meilleurs joueurs du pays et organiser l'approvisionnement des clubs professionnels ou de niveau national.

### A Savoir :

**En France**, en moyenne, sur une génération d'âge,  
Seuls 5 joueurs parviennent à signer un contrat professionnel (Pro A, Pro B)  
Contre 6 joueuses (LFB et L2).

**Dans l'Yonne**, Depuis 10 ans, seul 1 joueur (Benoît Gillet, Denain - Pro B) et 1 joueuse (Ornella Bankole, Calais - LFB) ont réussi à signer un contrat professionnel.

Filière d'accèsion au Haut-niveau												
Filière Fédérale						Filière Club						
Catégorie	Comité départemental	Ligue Régionale	Zone	FFBB	Structures de formation	Championnats (niveau de pratique)						
<b>U12</b>	Sélections Département 10 joueurs	Sélections Région 10 joueurs	--	--	Section sportive Yonne	Départemental	Régional	--	--			
<b>U13</b>	Sélections Département 10 joueurs	Sélections Région 10 joueurs	--	--	Section sportive Yonne	Départemental	Régional	--	--			
<b>U14</b>	--	Sélections Région 10 joueurs	Sélection de Zone 8 joueurs	--	Pôle Espoirs Dijon 5-6 joueurs	Départemental	Régional	Interrégional	National (Elite)			
<b>U15</b>	--	Sélections Région 10 joueurs	Sélection de Zone 8 joueurs	Equipe de France 12 joueurs	Pôle Espoirs Dijon	Départemental	Régional	Interrégional	National (Elite)			
<b>U17</b>	--	--	--	Equipe de France 12 joueurs	INSEP Paris	Départemental	Régional	Interrégional	National (Elite)			
<b>U20</b>	--	--	--	Equipe de France 12 joueurs	INSEP Paris	Départemental	Régional	--	National (Espoirs)			
<b>Seniors</b>	--	--	--	Equipe de France 12 joueurs	--	Départemental	Régional (3 niveaux)	NM3	NM2	NM1	ProB	ProA
								NF3	NF2	NF1	L2	LNB



# Les requis pour les Sélections

## Quelques Clés pour réussir en Sélections et ... ailleurs !!!

### Mon Attitude :

#### Les « Obligatoires » :

- **Etre assidu :** c'est assister au maximum d'entraînements auxquels on peut participer, être concentré et disponible mentalement aux entraînements. Prévenir quand on ne peut pas venir.
- **Etre Acteur et non Spectateur de sa sélection :** Etre déterminé à réussir, c'est ne pas se chercher d'excuses et attendre que les autres fassent à votre place, c'est par exemple connaître les dates de rassemblements et déjà organiser avec ses parents ou son club les déplacements. C'est ne pas attendre que le coach répète les consignes pour s'efforcer de les faire, c'est utiliser chaque outil à sa disposition pour pouvoir progresser.
- **Volonté de jouer avec mes coéquipiers :** Vouloir briller individuellement va à l'encontre de la construction collective que nous voulons vous inculquer. Brillez d'abord pour les autres avant de vous mettre en valeur individuellement.
- **Volonté d'intégration au groupe :** Avoir une envie de connaître ses coéquipiers, de partager des moments sympas et avoir la volonté de ne laisser personne de côté.
- **Toujours me donner à fond :** rien de pire que d'être déçu de ne pas être sélectionné en ayant le sentiment de ne pas tout avoir donné. Il faut donc être à fond pour ne pas avoir de regret.
- **Etre déterminé à réussir :** bannir de son vocabulaire « j'y arrive pas », « c'est trop dur », « je ne peux pas »... Les coachs font faire des choses qui demandent des efforts physiques et psychologiques et le mental dirige bien souvent tout le reste. Soyez positifs et persévérez.

#### Les « Complémentaires » :

- **Etre ponctuel :** La ponctualité est souvent le reflet de votre motivation, celui qui est motivé et déterminé s'organise et est toujours en avance, celui qui est désorganisé et peu motivé vient quand il peut ou quand il veut.
- **Pratiquer le principe du BMA « Bonjour / Merci / Au revoir » :** La base de chaque relation humaine et le début de la communication.
- **Etre Autonome :** Etre capable de travailler seul montre votre degré de motivation et de détermination à réussir. Les bons joueurs n'ont besoin des coachs que pour leur montrer la bonne voie, c'est ensuite eux et eux seuls qui se créent leur propre chemin.
- **Etre à l'écoute / Etre curieux :** c'est déjà faire un grand pas vers la compréhension de ce qu'on me demande et vers la compréhension du jeu en général ? Ceux qui posent des questions et ont la volonté de comprendre ont très souvent un temps d'avance sur les autres. Ceux qui s'immergent dans leur sport (matches TV, matches des équipes du club ...) ont très souvent un degré de compréhension supérieur aux autres, donc plus de chances de réussir.
- **Ne pas « tricher » sur les exercices :** C'est souvent la différence entre les gagnants et les perdants. En faire moins sur un exercice révèle votre goût à l'effort : Les coachs font confiance à ceux qui ne trichent jamais. Le dépassement de soi doit être votre guide si vous voulez réussir. Ne soyez JAMAIS suffisants et ayez la volonté d'en faire toujours plus.
- **Accepter ses échecs :** Les réussites se construisent d'abord dans les échecs. Les accepter et s'en nourrir sont souvent les 2 points qui permettent d'avancer et de progresser. La remise en question est une force.
- **Faire preuve de combativité / persévérance :** « Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends ». Les joueurs combattifs sont ceux qui sont persévérants et désireux de ne jamais baisser les bras. Le talent sans travail et persévérance n'est pas exploitable.
- **Avoir un projet sportif :** Savoir où on veut aller permet d'accroître votre détermination. Cependant, l'appétit vient en mangeant et les coachs seront présents pour vous aider dans votre construction de projet sportif.
- **Oser prendre des initiatives :** La peur n'évite pas le danger, il faut donc saisir les opportunités qui se présentent et oser jouer quitte à se tromper !!! On se trompe presque tout le temps avant de réussir. Par contre, lorsqu'on essaie pas, on ne réussit jamais.
- **Connaître mes points forts/faibles :** ceci permet de pouvoir me fixer des axes de progression, connaître ce dont je suis capable ou pas et prévoir de compenser mes faiblesses par mes points forts.
- **Etre exigeant avec moi-même :** Ne pas me satisfaire ce que je sais faire mais toujours essayer d'aller vers la difficulté plutôt que vers la facilité. Développer le goût de l'effort et le goût du challenge pour devenir un compétiteur. Aimer se dépasser et ne pas se contenter de ce que l'on a.
- **Me fixer des objectifs individuels à atteindre :** Ceci permet d'avancer étape par étape, de me créer une démarche à suivre et de mesurer les progrès consentis.
- **Etre un JOUEUR :** Vouloir systématiquement s'opposer, se confronter, se challenger, avoir un sens aigu de la compétition, aimer et rechercher l'enjeu et être ambitieux.

# Les compétences Basket à développer :

## Les « Obligatoires » :

- **Maitrise ambidextrie (Dribble des 2 mains) :** Etre capable de dribbler aussi bien main forte que main faible, maîtriser quelques changements de main et de rythme en ne regardant pas son ballon pour pouvoir prendre des informations.
- **Maitrise des arrêts et départs en dribble :** être capable de ne pas marcher sur les arrêts, les départs en dribble et être capable de prendre un avantage sur l'adversaire avec et dans le dribble.
- **Etre capable de scorer sans opposition :** être capable de jouer les duels lorsque je suis seul et de les scorer
- **Courir :** Etre capable de courir vite dans les bons espaces en prenant des informations sur le ballon
- **Avoir la volonté de pas perdre mes duels défensifs (sur porteur ou non-porteur) :** être déterminer à défendre fort sur son adversaire et comprendre l'importance de l'effort défensif.
- **Respecter les espaces de jeu et organisations collectives offensives:** identifier mes espaces de jeu, respecter rigoureusement les placements et déplacements ainsi que les timings. Faire preuve de discipline dans le jeu, Comprendre et respecter les formes de jeu.

## Les « Complémentaires » :

- **Savoir quand dribbler et quand passer :** être capable d'avoir des repères sur la bonne utilisation du dribble et être capable de faire le bon choix de passe.
- **Etre capable et/ou avoir la volonté de passer le ballon au joueur démarqué :** Etre capable d'avoir une gamme de passe permettant de servir le joueur démarqué.
- **Jouer mes duels :** Savoir quand jouer les duels et oser prendre l'initiative de jouer en fonction des lectures de jeu.
- **Ne pas forcer le jeu (prendre des informations) :** Etre capable de ne pas jouer les duels en sous-nombre offensif ou ne pas jouer les duels que je n'ai aucune chance de gagner.
- **Connaitre les placements en aide défensive :** avoir connaissance des placements et attitudes défensives sur non-porteur de balle et être capable d'aider ses coéquipiers lorsque son joueur n'est pas dangereux.
- **Jouer le rebond :** Avoir la volonté de jouer le rebond offensif et défensif et être prêt à livrer un combat dans les écrans retards.

# Quelques conseils pour gagner du temps de jeu :

- **Gagner la confiance du coach :**  
« La confiance ne se donne pas, elle se mérite ». Pour pouvoir avoir du temps de jeu, il faut d'abord prouver au coach ou au staff qu'il peut vous faire confiance prioritairement à l'entraînement sur les prestations basket mais également dans l'extra-basket sur le comportement et la détermination à réussir.  
Ensuite, la confiance pourra se gagner en match en saisissant les opportunités lorsque vous serez sur le terrain. On a coutume de dire aux joueurs que s'ils sont bons et rigoureux, ils joueront.
- **Montrer son intérêt pour le groupe et le projet de jeu :**  
Le coach vous fera d'autant plus confiance si vous semblez impliqué dans le projet du groupe : Arriver en avance, poser des questions sur les formes de jeu ou sur les échéances, suivre avec intérêt tous les rassemblements, matchs et tournois, avoir de l'intérêt pour ce que va proposer ses adversaires ... Tous ces points sont des indicateurs forts de votre motivation pour le groupe et le projet.
- **Placer l'intérêt du groupe avant son intérêt particulier (pas JE dans le mot EQUIPE) :**  
L'intérêt collectif sera mis en avant au sein de la gestion du groupe au détriment de l'intérêt particulier : plaintes sur le temps de jeu, problèmes relationnels...Des temps de communication peuvent cependant être aménagés pour favoriser le bien-être des joueurs mais JAMAIS proches des matchs. L'idée est encore de servir les autres avant de servir soi et faire des concessions sur sa condition personnelle au profit du groupe. Si les joueurs n'ont pas une bonne communication, de bonnes relations (même si on est pas obligé d'apprécier tout le monde) et n'arrivent pas à se souder hors du terrain, il est fort probable qu'il en sera de même sur le terrain.
- **Avoir un comportement irréprochable dans l'extra-basket (attitude avec les autres, alimentation, sommeil ...) :**  
Etre en sélection implique un devoir de représentation de mon département et mon club : Je me dois donc d'adopter un comportement digne de l'engagement des gens qui s'investissent pour moi, digne du département que je vais représenter et digne d'un compétiteur.  
Par ailleurs, il faut comprendre que je me comporte très souvent sur le terrain comme je me comporte en dehors. Si mon comportement n'est pas celui d'un compétiteur (politesse, autonomie, discipline, bonne alimentation, sommeil réparateur, hygiène ...), j'ai peu de chances de faire partie d'un groupe de sélections. Mon comportement reflète ma motivation et ma détermination à réussir : Savoir pourquoi je suis en



sélection. Les coachs ne prendront pas le risque d'emmener en tournoi quelqu'un qui pose des problèmes dans la gestion extra-basket, ceci quelque soit le niveau de jeu.

● **Me rendre indispensable et utile au groupe**

L'idée est de comprendre quel peut être mon rôle au sein de mon équipe en fonction de mes capacités :

Par exemple : Défenseur stoppeur, Défenseur rebondeur, Scoreur, Joueur de devoir, Passeur, Leader ...

Construire et comprendre mon rôle me permet de me faire une place importante dans le groupe. Cet idée se construit avec une bonne communication avec le coach pour comprendre ses attentes.

● **Jouer dur à l'entraînement :**

La hiérarchie dans le groupe se construit avant tout à l'entraînement : « on joue comme on s'entraîne ».

Donc si je veux devenir un élément indispensable de mon équipe, je dois me donner à fond physiquement à chaque entraînement (images : Joachim Noah ou Joffrey Lauvergne). Les coachs préféreront presque toujours les joueurs qui sont toujours à fond plutôt que les joueurs qui sont sur la réserve, car au plus haut niveau, c'est souvent l'intensité qui fait la différence.

● **S'entraîner plus en club et en sélection**

Plus on s'entraîne souvent (avec de la qualité et des efforts) et plus on progresse. Je dois donc impérativement essayer de m'entraîner le plus souvent possible. Je vais toujours rencontrer un adversaire qui s'entraînera plus ou mieux que moi. J'ai donc plus de chances de performer si je m'entraîne beaucoup que peu.

● **Minimiser ses points faibles et optimiser ses points forts :**

Je dois chercher à identifier mes forces et faiblesses et tenter d'exploiter pleinement mes qualités. Je sois à contrario réduire au minimum mes points faibles. Un joueur ayant un gros point faible ne peut souvent pas jouer beaucoup car les adversaires vont vite identifier cette faiblesse et jouer dessus.

● **Ne pas refuser le jeu :**

Etre capable de prendre ses responsabilités lorsqu'il le faut. Les joueurs qui ont peur de mal faire partent souvent avec un handicap. Il faut donc oser jouer et ne pas avoir peur de mal faire car l'échec construira vos réussites.

● **Avoir la volonté d'appliquer à la lettre les consignes du coach :**

C'est très souvent l'une des qualités prioritaires pour les sélections car pour jouer librement sans contrainte, il faut énormément de talent et il faut également pouvoir jouer ensemble. Cette qualité est réalisable par tous, il suffit simplement d'être attentif aux consignes (demander si je n'ai pas compris) et d'être ensuite rigoureux sur la mise en pratique. Les joueurs sans grand talent ont tout intérêt à être très rigoureux pour s'insérer parfaitement dans l'organisation collective et bénéficier de ses vertus. Un coach préférera faire jouer un joueur rigoureux qu'un joueur fantasque.

● **Faire preuve de leadership :**

« Le leadership ne se donne pas il se prend ». Pour être leader, il faut déjà être exemplaire et souvent dominant : techniquement et/ou mentalement et/ou physiquement. On pourra être un leader vocal (par la voix) ou un leader d'exemple (par ce que je produis sur le terrain). Le leader doit être reconnu des coachs mais surtout du groupe, il faut donc gagner le respect du groupe. Dans les moments clés des matchs, les leaders sont toujours sur le terrain.

● **Défendre fort :**

On dit souvent que défendre, c'est l'arme du pauvre car il faut 20% de technique, 10% de qualités physiques et 70% d'envie et de sueur.

On peut donc avec peu de talent mais avec beaucoup d'envie être un bon défenseur, ce qui est souvent une garantie d'un temps de jeu intéressant. A contrario, ne pas défendre est souvent rédhibitoire pour votre temps de jeu.

● **Identifier, dépasser ou compléter la concurrence à son poste de jeu :**

Il existe une hiérarchie dans chaque groupe à chaque poste de jeu. Il me faut identifier ma place au sein de cette hiérarchie, savoir qui est en concurrence avec moi sur le même poste et m'efforcer d'être ou meilleur que mon coéquipier ou complémentaire de lui (apporter autre chose que lui).

● **Observer ses adversaires et prévoir un comportement à adopter face à eux :**

Sur chacun des matchs, il faudrait identifier mon adversaire direct, déterminer quelles sont ses forces et faiblesses (main forte-main faible, shooteur ou joueur de 1c1 ...) et prévoir une stratégie pour le contrecarrer. Cette approche stratégique peut et devra également être discutée avec vos coachs mais peu vous permettre de glaner du temps de jeu.

● **Rester humble :**

Certains pourraient ou ont pu être tentés de prendre « la grosse tête » en revenant dans leur club ou au sein même de la sélection. Sachez que le staff et les coachs ont horreur de l'arrogance car ceci ne correspond pas avec le comportement d'un joueur d'équipe. Cette attitude vous sera à terme préjudiciable pour la suite de votre formation car elle contribuera à véhiculer une mauvaise image de votre personnalité. Donc soyez humble dans vos clubs et humble en sélection car vous trouverez toujours et relativement facilement quelqu'un qui sera meilleur que vous.

# Conseils aux parents

Les parents ont un rôle essentiel dans la réussite sportive de l'enfant. Il faut à la fois être présent voire très disponible mais à la fois savoir garder son rôle de parent pour ne pas se substituer aux coachs et ne pas générer non plus trop de pression.

L'idée est donc d'accompagner la pratique sans pour autant être trop invasif.

Plusieurs conseils nous viennent alors à l'esprit :

1. **Connaître les règles du basket** : Connaître les règles et les faire connaître à son enfant, c'est faire un premier pas vers la compréhension du jeu et vers le respect des arbitres.
2. **Etre le moteur de l'assiduité de votre enfant** : arriver à l'heure, suivre régulièrement le calendrier des matchs ...
3. **Montrer votre confiance et votre fierté à votre enfant** : encouragements, compliments, positiver les échecs...
4. **Partager son plaisir de jouer** : Etre acteur à ses côtés plutôt que spectateur passif.
5. **Savoir garder son objectivité** : Chaque parent veut le mieux pour son enfant et peut difficilement être objectif sur le niveau de celui-ci. Prenez du recul et faites confiance aux entraîneurs
6. **Dialoguer avec votre enfant en dehors du terrain** pour :
  - Réguler son enthousiasme ou ses comportements antisportifs (relativiser les résultats des matchs et des performances individuelles)
  - Le rassurer sur ses « performances »
  - Eventuellement détecter ses contrariétés
7. **Echanger avec les autres parents** : vous investir dans la vie du groupe afin de créer une ambiance « familiale ».
8. **Communiquer avec l'Entraîneur** sur :
  - Les difficultés ou contrariétés rencontrées par l'enfant
  - L'état de santé de l'enfant (les enfants masquent souvent des douleurs de peur d'être écartés)
  - Les changements dans la vie de l'enfant (scolaires, familiaux, santé...)
  - Sur l'évolution personnelle de l'enfant et sur son implication au sein du groupe.
9. **Respecter le travail des entraîneurs** : ne pas dénigrer le travail fourni par les entraîneurs, mais tenter d'apporter une ébauche de solution aux problèmes rencontrés. Ne pas avoir de consignes contradictoires avec les règles énoncées au sein du club.
10. **Développer la connaissance basket** : donner accès aux matchs télévisés, participation à des matchs pros, encouragements des autres équipes du club...
11. **Ne pas mettre de pression supplémentaire** à votre enfant : ne pas refaire individuellement le cours des rencontres et des entraînements avec votre enfant, ne pas porter de jugement sur ces prestations.
12. **Respecter les espaces et moments réservés aux entraîneurs** : la zone de banc durant les matchs et après les matchs, les vestiaires, le terrain durant les séances d'entraînement. Des temps d'échanges seront systématiquement prévues (notamment lors du Tournoi des Etoiles).

# La « Culture Basket »

## Les sites à consulter :

[www.basket89.fr/technique/lecoindessélections](http://www.basket89.fr/technique/lecoindessélections) : pour s'informer sur les sélections  
<http://www.bebasket.fr/> : LE site français d'informations sur le basket  
<https://basketballcoachbob.wordpress.com> : Site d'entraîneur référence en France

## Les Reportages à voir sur internet :

Reportage sur Léo Westerman (Limoges et équipe de France) sur Canal+ dans l'émission Intérieur Sport :

« L'Eclaireur » : <https://www.youtube.com/watch?v=fsySW4OMzyI>

Reportage qui montre la rigueur des entraînements dans le basket de haut-niveau et plus particulièrement dans un bastion du basket Européen : le Partizan de Belgrade. A voir absolument.

Reportage sur Tony Parker : Conversations Secrètes pour les abonnés Canal+ en replay.

Reportage sur la vie de Tony Parker avec de superbes passages sur son enfance et sa volonté de réussir.

Reportage sur la médaille d'Or aux championnats d'Europe 2013 sur Canal+ dans l'émission Intérieur Sport :

« Délivrance » : <https://www.youtube.com/watch?v=HRfmTva6vyM>

Reportage sur la construction d'une équipe et sur les exigences du haut-niveau.

Reportage sur les entrées à l'INSEP (Pôle France) sur INSEP TV :

Rêveurs d'Elite : <https://www.youtube.com/watch?v=kCilyHDA1uY>

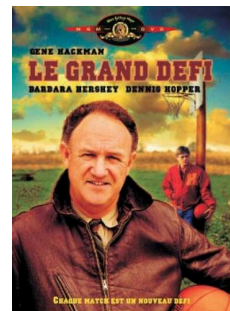
Reportage sur le Pôle France et sur les tests d'entrée.

## Les films à voir :

### The Hoosiers, le Grand Défi (1986) :

Avec Gene Hackman

Film relatant l'aventure des Indiana Hoosiers dans les années 50.



### Coach Carter (2005) :

Avec Samuel L. Jackson

Film sur Ken Carter, Coach de l'équipe de Richmond qui montre avec justesse les ressorts pour devenir une bonne équipe



## Les livres à lire :

Presse Hebdomadaire : Basket Hebdo, <http://www.basket-hebdo.com/>

The Jordan Rules de Sam Smith

Un coach, 11 titres NBA, les secrets du succès : Livre biographique de Phil Jackson (coach des Bulls et Lakers)

*Document réalisé par S.LEGROS, CTF89 et les membres de la CTJ89*

Comité de l'Yonne de Basket-Ball - Maison des Sports - 16 bd de la Marne - BP 11 - 89010 Auxerre Cedex

Tél. : 03 86 52 37 49 ● E-mail : [cdbasket.89@wanadoo.fr](mailto:cdbasket.89@wanadoo.fr) ● Site : [www.basket89.fr](http://www.basket89.fr)

N° SIRET 429 828 106 00022 - CODE APE 9312Z