

COMPTE RENDU D'ACTION

FORMATION JOUEURS (FJ)

FORMATION CADRES (FC)

Saison 2017/2018

**Intitulé
et Objectif(s)
de l'action**

Info Entraîneurs U9-U11-U13

Informations pratiques et pédagogiques à destination de l'encadrement (bénévole et professionnel) des jeunes pratiquants de 9 à 13 ans.

- informer les formateurs de jeunes (en activité ou en devenir),
- améliorer les compétences des encadrants jeunes sur le territoire.

| | | | |
|------------------------|-----------------|--------|-----------------------------------|
| Date | 24 Février 2018 | Lieu | BROONS |
| Nombre de participants | 23 | Public | Encadrants des équipes U9-U11-U13 |

Encadrement

| Nom -Prénom | Fonction | Club |
|-------------------|--|-----------------|
| BECHU Monique | Présidente Commission Mini-Basket | BC Broons |
| METAYER Nicolas | 1 ^{er} Vice-Président et Membre de la Commission Sportive | BC Lamballe |
| GILLARD Sébastien | Président de la Commission Technique | MJC Quintin |
| LE TURDU Delphine | Secrétaire du Comité | AS Uzel |
| LE HOUEROU Cathy | CTF 22 | AL Saint-Brieuc |
| HANDAYE Morgane | CTF 22 | AS Uzel |

Contenus & Bilans

9H45-10H45 : « ATHLETISATION DU JEUNE JOUEUR, DE LA MOTRICITE GENERALE A LA MOTRICITE SPECIFIQUE, JEUX DE PROPRIOCEPTION ET GAINAGE » INTERVENTION DE MORGANE HANDAYE-CTF 22

Introduction : Quelles sont les différentes qualités physiques nécessaires pour réussir au Basket-ball ? D'après **Sabine JURAS** (Préparatrice physique EDF Féminine). **Il y a des qualités physiques qu'il faut développer prioritairement par catégories. Le travail de la coordination/fréquence et de la réactivité/agilité est à favoriser chez les u9-u11-u13. L'endurance basket et le gainage sont à intégrer progressivement au cours de ces catégories.**

Jean-Yves PREVOST (ancien PP CSP Limoges) : « si la préparation physique au haut niveau permet d'opérationnaliser les capacités physiques du joueur au service d'un meilleur rendement en jeu, la formation physique chez le jeune joueur ne va lui permettre dans un premier temps, que d'objectiver son potentiel physique... ceci n'est possible qu'en développant parallèlement la coordination gestuelle de l'expression de ses qualités physiques, uniquement au travers du jeu ou des situations de basket-ball, engendrant réussite, progression et plaisir ».

La préparation physique du jeune joueur n'est pas à confondre avec la préparation physique adulte. Les jeunes joueurs sont en construction, de plus ils ont besoin de situations ludiques proches du basket-ball.

Intervention orale et démonstration sur terrain.

Motricités Générales Basket-ball :

-Apprendre à courir : pose d'appuis/déroulés dans toutes les directions lentement puis rapidement, sans puis avec ballon.

-Apprendre à sauter : coordonner la chaîne des extenseurs (pousser chevilles-genoux-hanches + utilisation des bras)

- Apprendre à projeter un objet et attraper : (en lien avec gainage) être capable de lancer/ attraper à 2 mains, main gauche, main droite, différentes trajectoires...

Matériel : Ballons, Echelles, Corde à sauter, Plots, Balle de tennis, Mini-haie

Appuis écartés + jambes fléchies + dos droit= « Attitude basketteur » : Posture fondamentale qu'il faut enseigner chez le jeune joueur! Elle prépare au travail d'appui, elle est la base des actions offensives et défensives.

-**Déroulés** : Travail pour éduquer le jeune joueur sur la pose d'appui afin d'être plus efficace et équilibré (avoir conscience de son corps et travailler la mobilité cheville-genou-hanche).

Avant : Talon-Pointe, Latéral : 1er pied (attaque) intérieur-extérieur et deuxième pied extérieur-intérieur (repousser) tout en gardant un écart entre les appuis, Arrière : Pointe- Talon + équilibrer son corps

Mise en œuvre : à réaliser en marchant, en trotinant puis en sprint. Travail préparatoire à la course (et aussi saut et lancer).

Démonstration de 2 exercices : Déroulé sur lignes de basket-ball (+manipulation de balle), Echelle de rythme (sans ou avec manipulation de balle, finition tir)

Conseils aux entraîneurs : demander de la qualité de pose d'appuis dans la réalisation des actions à vitesse lente (apprentissage) puis passer à vitesse de match en ajoutant le ballon.

Base pour les U9-U11-U13 :

-**Savoir sauter à 2 pieds** en étant équilibré de l'impulsion à l'atterrissage (revenir sur ses empreintes) (entre 2, rebond...)

Démo sur échelle, Corde à sauter (pas avant u13), Squat sauté (coordination) Autres idées : Mini-haie, « check en l'air » à deux...

-**Sauter 1 pied en longueur et en hauteur**

Cloche pied sur même pied à suivre hauteur et longueur, Echelle, Mini-haie...

Apprendre à sauter en étant coordonné et équilibré en U9. A partir d'U11 chercher la hauteur/longueur et les impulsions plus complexes.

-**Chaîne de projection** : poignet, épaule, coudes : dans l'axe (2m) ou en désaxé (1m ou 2m)

Ballon T6-T7 contre mur (U9, U11), Medecine-ball contre mur ou en hauteur (U15), Avec partenaire, cerceaux à traverser, à toucher.

-**Attraper** (en lien avec réactivité)

Balle de tennis à 2 (réactivité, habileté), entraîneur qui lance le ballon, ballons de différentes tailles.

Chercher à améliorer les réflexes, la coordination/dissociation gauche droite et haut bas.

| Motricités Spécifiques 10' | | |
|--|---|---|
| <p>Capacité à réaliser différents types d'actions de basket-ball : Courir, Sauter, Attraper-Lancer et capacité à enchaîner ces actions spécifiques le plus efficacement possible avec et sans ballon.</p> <p><i>Matériel : Ballons, Plots et coupelles, Echelle.</i></p> | <p>-Courir vite sans ballon puis avec (en lien avec réactivité et dextérité) Départ : 1^{er} appui en avant, Ligne droite, changement de rythme, changement de direction/pivoter (horizontal), course arrière, pas défensif, course défensive. <i>Ex : Parcours finition tir, Relais par équipe avec réaction à un signal ...</i></p> <p>-Sauter haut ou loin en étant équilibré, sans ballon et avec, impulsion 2 pieds (alternatif/simultané), 1 pied et réception 2 pieds (alternatif/simultané) 1 pied, rebondir, ¼ de tour. Enchaînements complexes pour les jeunes : Départ arrêté puis saut Sprint-Saut Saut-Sprint <i>Step, Squat loin/Squat haut, Echelle, Jump shot avec joueur qui déséquilibre (gainage dynamique).</i></p> <p>-Attraper /lancer : Adapter le haut du corps (bras-mains) ainsi que ses appuis pour capter et lancer en équilibre (Lien avec gainage), travail de réaction à un signal, attraper de différentes façons : à terre, rebond, interception, passe, en 1 ou 2 temps, une main, 2 mains... <i>Ex : Enchaînement : contester le ballon à 2- dribbler-Tir- Rebond, Course de vitesse entre 2 joueurs entraîneur qui lance la balle ...</i></p> <p>Faire travailler le jeune joueur sur des enchaînements d'actions ludiques à réaliser le plus vite possible en veillant à retrouver de la qualité dans la réalisation.</p> | |
| Proprioception/ Equilibre genou-cheville 10' | | |
| <p>Pour le basket : « Entrainement à l'équilibre » pour prévenir les blessures au niveau de la cheville et du genou (principalement) en développant la conscience du corps dans l'espace.</p> <p>Moitié du temps genou et moitié cheville ! -Pour faire travailler le genou : angle proche 90° au genou, (pas moins que 90° repère genou qui ne dépasse pas la pointe de pied). -Pour faire travailler la cheville : angle plus grand au genou = jambe légèrement fléchie. <i>Matériel : Ballons, Tapis mou, galettes/WAF, plateau de FREEMAN, BOSU...</i></p> | <p>Progression à intégrer dans des formes ludiques : <u>Sur sol stable ou sur support instable (tapis mou, galettes/Waff, plateau de Freeman, Bosu ...</u> -Yeux ouverts en statique (+ manip de balle) -Yeux fermés en statique (+ manip de B) -Yeux ouverts en dynamique : dribble, échange de passe etc... -Yeux ouverts et réception de sauts : sauts équilibrés en croix, carré, ¼ de tours équilibrés, courir s'arrêter équilibré sur 1 pied, 2-3 cloches pied et le dernier équilibré... -Yeux fermés (ou semi) en dynamique (exos idem yeux ouverts et réceptions de sauts).</p> | <p>Exemple de formes ludiques : -4 joueurs, 4 cordes à sauter : se déséquilibrer puis exo basket. -2 joueurs face à face sur une ligne, 1 ballon/J, en gardant les 2 pieds sur la ligne se pousser en posant le ballon sur des articulations (B) A 2, Fente avant sur galettes + échanger son ballon en passe. Consignes aux entraîneurs : Surveiller les placements des joueurs (dos, alignements...) Adapter individuellement (prévoir 2 à 3 niveaux) Comment l'inclure aux entraînements : En échauffement routine 5min sur un cycle, couplé à d'autres exercices (coordination)...</p> |

Exercices de Gainage 15'

Objectifs :

A partir de U11, nécessité de muscler le dos (protection), abdominaux etc... avoir conscience de la position de son corps dans l'espace, être plus efficace dans la transmission des forces (action de tir, passe, saut...).

Gainages basiques (à intégrer dans des formes ludiques) :

-Face sur coudes ou mains ou ballon
-Planche côté sur coude et genou ou coude et pied
-Sur dos et épaules, pieds avec bassin haut.

Gainages plus complexes (à intégrer dans des formes ludiques) :

-Superman genoux et mains, lever un bras une jambe opposés
-Face sur ballon de basket
-Dos sur swiss-ball / galettes
-Latéral sur swiss-ball/ galettes

-U9 : gainage basique intégré aux exercices 10-15 sec + exo basket

(corriger les positionnements !)

-U11 : Connaître et réaliser les gainages basiques à suivre (sous surveillance de l'entraîneur).

-A partir de U13 : Gainages basiques et complexes maîtrisés. Idée : Enchaînement Face-Côté droit- Côté gauche – Dos ou Face-Dos 10-15-20 sec de maintien de chaque posture.

Matériel : Ballon, Tapis, Galettes, Swiss-ball

Consignes :

-Garder le dos droit contracter abdos et fessiers/ "rentre le nombril"
-respirer régulièrement / ne pas bloquer sa respiration

Formes Ludiques : se passer le ballon à 2 en maintenant le gainage, concours entre 2 : Shi-fumi, gainage dynamique : depuis planche face pousser épaule contre épaule, perturbation dans le saut d'un partenaire avec ballon mou

Conseils aux entraîneurs : S'assurer que les gainages sont correctement réalisés + temps de gainage adapter (arrêter avant que le gainage perde en qualité)

Conclusion :

Il faut voir l'athlétisation du jeune joueur comme un complément au développement des qualités technico-tactiques et psychologiques. De U9 à U13, l'objectif est d'éduquer le jeune joueur aux bases physiques du basket-ball (savoir courir, sauter, attraper et lancer) et l'initier aux qualités déterminantes de ce sport (réactivité, coordination, dissociation, dextérité, adresse...). Il est important de mettre en œuvre ces exercices de manière ludique (avec ballon, concours, matériel inhabituel...) tout en restant proche de l'activité basket-ball.

Merci aux jeunes joueurs de Broons pour leur participation à l'intervention !

Constitution de groupes de travail pour remplir le questionnaire concernant le calendrier et les rencontres (voir page suivante).

Synthèse des réponses :

Organisation en 3 phases :

Il a été remarqué que le championnat est homogène et intéressant. Cependant en 1^{ère} phase il y a des matchs avec des écarts de points importants et la 3^{ème} phase est plutôt courte. L'organisation administrative est parfois difficile (disponibilité de salle, transport).

Plateaux de secteur et de niveau U11 :

Ce système convient plutôt bien : les niveaux sont équilibrés ce qui rend les matchs intéressants, le championnat démarre plus tard. Certains entraîneurs notent que les plateaux son parfois longs et fatigant pour les enfants.

Remarques et suggestions :

- Réflexion : étendre les plateaux aux autres catégories ? seulement pour la D2 et D3 ? plus complexe pour ces catégories ? Intérêt ? ...
- Créer une feuille de marque unique pour les plateaux
- Les rencontres se déroulent dans un esprit plutôt convivial
- L'échange entre les coachs devrait être plus facile pour organiser les rencontres pour le mieux (taille des paniers, gestion des effectifs)
- La défense individuelle tout terrain est parfois employée tout le match, ce qui est souvent source de tensions.
- Ecrans PB et NPB : lors de certaines rencontres des écrans sont observés : questionnement sur le réel intérêt de cette action pour des jeunes qui n'ont acquis tous les fondamentaux dans le démarquage sans écran... Proposition de la part de Christophe TROADEC d'interdire les écrans par le moyen d'une charte à signer.

Conclusion des retours par Cathy LE HOUEROU :

- Si les plateaux sont réussis c'est grâce aux clubs. La fréquence semble cohérente.
- Les écrans ne sont pas interdits. Il est préférable d'enseigner la notion de « corps obstacle » une fois que les jeunes joueurs ont acquis les fondamentaux de course, relance, aisance balle en main et sans ballon...
- Concernant la défense tout terrain, il est possible de donner des consignes aux joueurs pour s'adapter à l'adversaire.
- Penser à analyser avec les jeunes joueurs les défaites comme les victoires, dans un souci de progression.

Sébastien GILLARD :

L'organisation de la première phase est à revoir par rapport aux déséquilibres entre les équipes. L'Open U11 est le moyen de connaître le niveau réel de chaque équipe.

De U11 à U17 la formule plateau en début de saison parait une solution.

Proposition 2018 /2019 :

1^{ère} phase : plateaux de secteurs et de niveaux (jusqu'à la Toussaint)

2^{ème} phase : poules de 4

3^{ème} phase : poules de 6 à compter de janvier

- Intérêt de tous : les jeunes doivent se retrouver dans les championnats qu'ils méritent.
- Elever le niveau départemental

Questions diverses :

-Patrick ROBERT : Calendriers très bien fait sur la 2^{ème} et 3^{ème} phase.

-Alain DAVY : 3 équipes de Ploufragan se déplacent le même samedi à Lannion : très bien !

-L'appel est lancé pour les entraîneurs qui souhaitent rejoindre une commission du Comité pour éviter que les membres ne s'essouffent. Patrick ROBERT se propose de rejoindre la commission sportive en fonction de ses disponibilités.

-Ne pas hésiter à mutualiser les documents entre les clubs pour partager les idées !

Mot de clôture par Monique BECHU.

QUESTIONNAIRE :

LE CALENDRIER

1- Organisation en 3 phases

Votre avis :

- Aspect administratif

Facile

Correct

Difficile

Observations :

- Aspect sportif

Pas satisfaisant

Peu satisfaisant

Satisfaisant

Très satisfaisant

Observations :

- Aspect pédagogique

Pas adapté

Peu adapté

Adapté

Très adapté

Observations :

2- Plateaux de secteur et de niveau U11

Votre avis :

Pas intéressant

Peu intéressant

Intéressant

Très intéressant

Faut-il étendre cette formule aux catégories supérieures ?

Oui

Non

Pourquoi ?

3- Vos attentes et suggestions

- Aspect administratif

- Aspect pratique

4- Remarques et propositions

→ LES RENCONTRES

1- Formules

Votre avis :

- Championnat

Pas adaptée

Peu adaptée

Adaptée

Très adaptée

Observations :

- Plateaux

Pas adaptée

Peu adaptée

Adaptée

Très adaptée

Observations :

2- Règlements spécifiques (par catégorie et/ou division)

Votre avis :

- Championnat

Pas adapté

Peu adapté

Adapté

Très adapté

Observations :

- Plateaux

Pas adapté

Peu adapté

Adapté

Très adapté

Observations :

3- Feuille de marque Mini Basket

Votre avis :

Pas adapté

Peu adapté

Adapté

Très adapté

Observations :

4- Temps de tirs d'avant-match Mini Basket

Votre avis :

Pas utile

Peu utile

Utile

Très utile

Pas adapté

Peu adapté

Adapté

Très adapté

Observations :

5- Cas particuliers : défense & écrans

6- Remarques et propositions

STATISTIQUES DES REPONSES AU QUESTIONNAIRE PRECEDENT (NICOLAS METAYER).

19 participants aux réponses ;

LE CALENDRIER :

Organisation en 3 phases

ASPECT ADMINISTRATIF



Observations :

Difficulté de projection pour faire les plannings et les réservations de salle.

Souhait de passer en 2 phases pour faciliter la gestion des plannings.

ASPECT SPORTIF

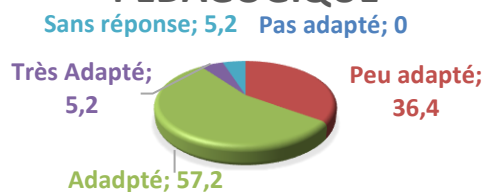


Observations :

Trop de confrontations entre les mêmes équipes et certaines phases trop courtes.

Cela permet d'avoir des niveaux homogènes.

ASPECT PÉDAGOGIQUE

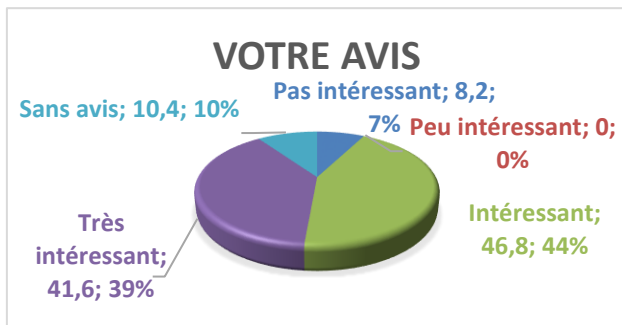


Observations :

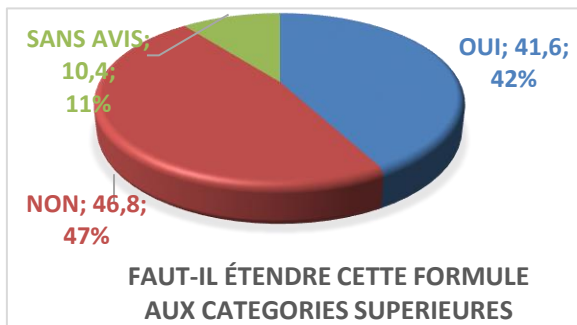
A revoir le règlement sur la hauteur des paniers.

Intéressant de passer de 4 à 5 joueurs en fonction du niveau. On retrouve son vrai niveau en phase 3.

Plateaux de secteur et de niveau U11



Observations : Les réponses négatives pensent que les matchs sont assez équilibrés.

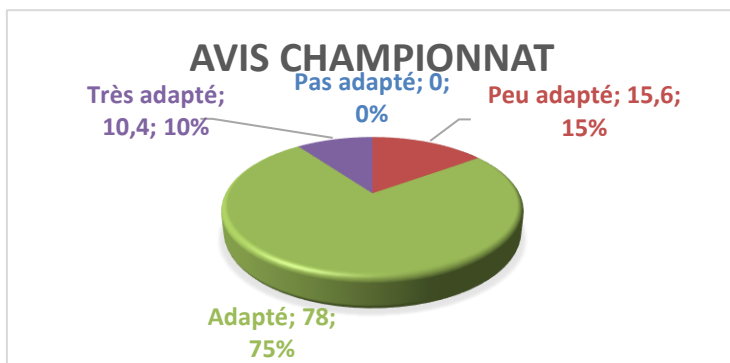


Les réponses positives pensent que ça permettra d'avoir un championnat plus homogène.

Vos attentes et suggestions. Aucune réponse.

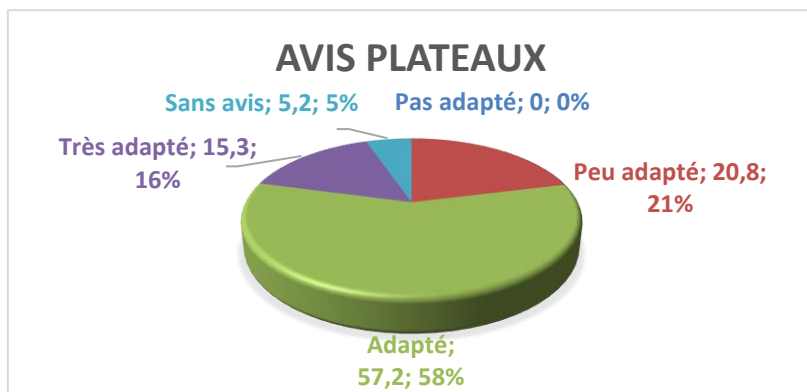
LES RENCONTRES :

Formules



Observations : on rejoue toujours les mêmes équipes. Championnats peu équilibrés.

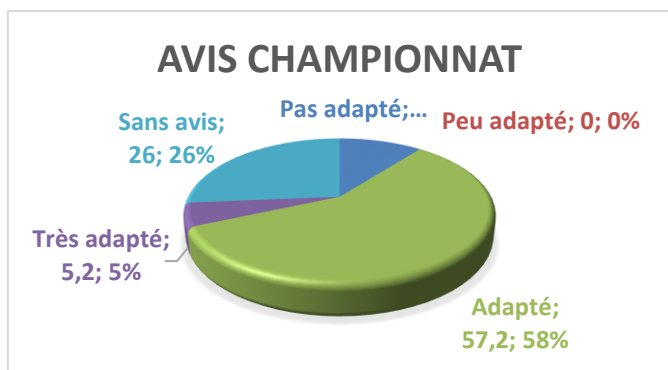
Plateaux



Observations : Facilite la transition du passage U9 vers U11. Bonne ambiance pendant les plateaux. Adapté pour les débutants et pour évaluer les niveaux.

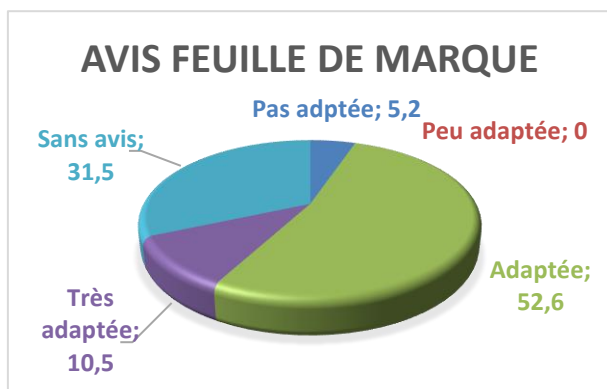
Fatiguant pour les U9.

Règlements spécifiques



Observations : Peu d'observation. La remise à zéro à chaque quart temps sur le mini est vue positivement. Pouvoir jouer à 5 si les deux équipes sont d'accord en fonction de l'effectif.

Feuille de marque mini basket



Temps de tirs d'avant match Mini Basket

Pas assez de réponse significative. Manque de temps pour répondre.

Cas particuliers : défense et écrans.

Repréciser le règlement pour la défense et mettre sur le règlement l'interdictions des écrans jusqu'en U13 inclus.

Participants

| <i>Nom/Prénom</i> | <i>Club</i> |
|-------------------------|-----------------|
| CALVADOS Coralie | Trégueux BCA |
| BEAUMONT Yuna | Lannion TB |
| BERTHEU Anne-Sophie | BC Broons |
| BURLLOT Marie-Pierre | AS Uzel |
| DAVY Alain | Lannion TB |
| FERROUILLAT Olivier | Lannion TB |
| GOUPIL Nathalie | Dinan BS |
| GRIMA Josephine | Trégueux BCA |
| LE LIARD Kevin | US Yffiniac |
| LE VERGER Charlotte | VIG Plémet |
| LECLAIR Marie-Ange | Lannion TB |
| PARANT Vincent | Lannion TB |
| REGEREAU Céline | BC Lamballe |
| ROBERT Patrick | AL Loudéac |
| SIMON Margot | AL Ploufragan |
| TROADEC Christophe | BB Pordic |
| COVAIN Quentin | ABC Guingamp |
| GIRRIN De CAUSSE Benoit | BC Broons |
| DINAISON Théau | EB Saint-Brieuc |
| DODIER Dylan | EB Saint-Brieuc |
| LAINÉ Guillaume | BC Broons |
| DE LEMOS Diep | BC Broons |
| ROUILLE Elie | BC Broons |

Article Ouest France :



« Samedi, à la salle du Chalet, s'est déroulée la formation départementale des entraîneurs, coaches et initiateurs du basket. Malgré les températures glaciales, beaucoup ont répondu présents pour suivre les conseils de Cathi Le Houerou, Morgane Handaye, du comité 22, et François Brisson, de la ligue de Bretagne.

Au total, 22 encadrants sportifs de Guingamp, Lannion, Saint-Brieuc, Loudéac, Uzel, Quintin et Broons étaient présents. Des informations ont été fournies pour les catégories U9, U11 et U13. Aussi, des ateliers d'athlétisation, de motricité générale à la motricité spécifique, de jeux de proprioception et de gainage ont marqué la journée.

Un autre volet de cette formation avait pour thème l'organisation du calendrier et les formules de rencontres départementales pour les jeunes. En ce moment, l'année est divisée en trois phases, ce qui permet aux équipes de rencontrer des équipes de leur niveau. Cette partie était animée par Cathi Le Houérou. L'après-midi a été consacrée à la technique pour les U13, U15, D1 et Région. »

A photograph of a basketball game in progress. A player in a blue jersey with the number 15 is in the air, holding a basketball. A player in a red jersey is also in the air, attempting to block the shot. In the background, several people are sitting on a bench, watching the game. The gymnasium has a yellow wall and a basketball hoop is visible in the upper left corner.

Infos Entraîneurs U9 U11 U13

Samedi 24 février

de 9h30 à 12h30

BROONS

Thèmes:

- **Athlétisation du jeune joueur: de la motricité générale à la motricité spécifique, jeux de proprioception et de gainage**
- **Organisation du calendrier et formules de rencontres départementales pour les jeunes: bilan et projections possibles**

Gratuit - Ouvert à tous -
Inscription en ligne sur Basket22.fr

