



COMPTE RENDU D'ACTION	FORMATION JOUEURS (FJ)	Saison 2017/2018
	FORMATION CADRES (FC)	

Intitulé et Objectif(s) de l'action	<u>Stages de détection et de formation U11</u> - Contribuer à la formation individuelle des U11 détectés sur les différentes manifestations et actions CT22. - Identifier les potentiels U11 dans le cadre de la détection fédérale.
--	--

Date	16 juin 2018	Lieu	Lycée Sacré Cœur St Briec
Nombre de participants	27 (14F + 13M)	Niveau ou catégorie	U11 (2007)

Encadrement			
Nom -Prénom	Groupe en responsabilité	Qualification	Club
HANDAYE Morgane / CTF 22	U11 M (remplaçant)	P1	AS Uzel
RIVET Jonathan / CTF 22	Référent U11 F	BE1	AL Ploufragan
DENIS Guillaume	Assistant U11 M	INITIATEUR	Trégueux BCA
GILLARD Sébastien	Président de Commission Technique	/	MJC Quintin

Programme et contenus :*** 9h30-9h55 : accueil des stagiaires et des familles**

- Relever les présences + récupérer règlements manquants
- Rappeler les objectifs de l'action (cadre PES)

*** 9h55-10h00 : brève présentation de la journée aux stagiaires et rappel des objectifs du stage***** 10h00-10h15 (15') : réveil musculaire et proprioception**

→ Réveil musculaire : déverrouillage des différentes parties du corps qui vont être sollicitées.

Objectif : préparer le corps à l'effort en mettant en éveil l'ensemble des groupes musculaires et articulaires qui vont être sollicités lors de la séance.

→ Proprioception et coordination : travail de prévention des blessures avec un ballon pour l'aspect ludique.

Dissociation de l'action avec le ballon à effectuer (dribble, rotation autour de la taille, sous la jambe, etc...), de l'action motrice sur un appui pour obtenir un équilibre de l'ensemble du corps malgré les contraintes subies.

*** 10h15-10h30 (15') : travail de coordination et aisance avec ballon**

- Sous forme de circuit (différentes actions à réaliser)

→ Travail de coordination : appuis sur échelle de rythme avec ballon autour de la taille.

Capacité à poser correctement avec souplesse les appuis au sol tout en étant coordonné avec différentes données à prendre en compte.

→ Aisance avec ballon : travail sur le dribble avec changement de direction et différents gestes techniques.

Attente sur la fréquence et l'amplitude du dribble ainsi que l'intensité importante (temps de contact doigts-ballon le plus réduit possible), le regard levé et les postures comme les jambes fléchies et le dos droit entre autres.

Nous avons été de situations très simples vers des situations de plus en plus complexes en ajoutant la perte du contact visuel (les yeux fermés) puis une difficulté accrue dans les enchaînements techniques demandés.

*** 10h30-11h00 (30') : 1C1 → situation à l'arrêt puis situation lancée**

1) 1C1 à l'arrêt : réduction du retard défensif au fil des situations.

→ Gestion du duel avec un défenseur venant de derrière.

→ Gestion du duel avec un défenseur venant de côté.

→ Gestion du duel avec un défenseur venant de face.

2) 1C1 lancé : réduction du retard défensif au fil des situations.

→ Gestion du duel avec un défenseur venant de derrière.

→ Gestion du duel avec un défenseur venant de côté.

→ Gestion du duel avec un défenseur venant de face.

L'objectif de ces différentes situations est de développer les habilités et les compétences motrices, cognitives et sensorielles des jeunes en tenant compte de l'adversaire.

Les différents plans d'opposition vont « obliger » l'attaquant à utiliser des gestes techniques et une gamme de tirs plus importants puisque les situations seront très différentes les unes des autres en fonction du rapport de force physique, technique et mental de chaque joueur.

Consignes techniques :

- Prise d'informations de la position du défenseur et adapter son choix offensif le plus approprié (regard levé).
- Gamme de tirs utilisés en fonction du positionnement du défenseur et de la vitesse d'arrivée à proximité du panier (lay-up, power, push-up, etc...).
- Prise de connaissance du timing à adopter au cours de la situation en fonction du retard plus ou moins important du défenseur.
- Gestion du contact avec le défenseur présent dans différents plans (devant, derrière, sur les côtés...).
- Capacité à changer de rythme et changer de direction rapidement en protégeant son ballon afin de déborder le défenseur et remporter son duel (dribble de débordement).

*** 11h00-11h30 (30') : jeu rapide avec surnombre offensif → Notions de profondeur et de largeur**

- 1) 3C1 en continuité
- 2) 3C2 en continuité (évolution)

Principes :

- Sortie de balle dans le couloir latéral puis passe vers l'avant si partenaire libre ou prise du dribble du couloir central.
- Courir vite vers l'avant (profondeur) et dans les couloirs latéraux (largeur) sur la relance pour les NPB.
- Les NPB doivent se trouver devant le PB afin de lui proposer des solutions de passes rapides vers l'avant.

Volontés :

- Relancer vite vers le panier en passes et/ou en dribbles pour aller marquer (sans ou avec le moins de défenseurs).
- Occupation des couloirs de jeu : central et latéraux (spacing).
- Prendre rapidement les informations sur ses partenaires et ses adversaires afin d'effectuer les bons choix dans le bon timing.
- Gestion de la fixation du ou des défenseur(s) de la part du porteur de balle et effectuer le choix approprié : passe ou tir.
- Rechercher un tir dans la raquette à fort pourcentage pour un joueur démarqué du fait du surnombre offensif

*** 11h30-12h00 (30') : jeu sur surnombre offensif ou égalité numérique avec changement de statut**

(attaque/défense ; défense/attaque)

→ Situation de 4C3+1 en continuité avec changement d'un joueur offensif après chaque action d'où un surnombre offensif pour l'équipe qui attaque sur l'action suivante.

Objectifs recherchés :

- Se projeter très vite vers l'avant après avoir récupéré la balle.
- Respecter les espaces de jeu et le spacing entre les joueuses d'une même équipe sur la relance.
- Effectuer le bon choix entre passer à une partenaire libre devant le PB ou être capable de progresser en dribbles si aucune solution possible pour un NPB.
- Être capable d'attirer la défense sur soi (agressivité et fixation) pour le PB.

- Transiter rapidement avec les changements de statuts (attaquants → défenseurs et inversement).
- Etre capable de pouvoir enchaîner plusieurs actions à haute intensité.

*** 12h00-12h20 (20') : adresse (tirs de plain-pied) par équipe**

- Rappel des repères techniques sur la gestion et la mécanique de tir de plain-pied.

→ Petits défis collectifs sur différents spots de tirs de plain-pied avec 4 équipes composées.

Retour technique sur le placement des appuis largeur des épaules et face à la cible. La volonté de « rentrer » dans le tir en ayant une action active au moment de l'attraper du ballon avec les mains ouvertes pour attraper le ballon, les jambes fléchies et passer sous le ballon dès la réception pour enchaîner plus rapidement l'enchaînement.

Nous avons également insisté sur l'équilibre lors du tir et sur la gestuelle ainsi que la trajection parabolique que doit avoir le ballon.

Afin de tendre vers ces éléments techniques, nous avons bonifié les tirs marqués sans avoir touché l'arceau du panier afin de favoriser une trajectoire haute et plus propice à la réussite.

*** 12h20-12h30 (10') : stretching puis retour au calme avec débrief**

- Retour sur les différents contenus techniques abordés pendant la matinée et les volontés de jeu établies sur le jeu rapide.

Bilan :

Présences/ Absences

14 présentes

2 stagiaires excusés (Emy BRIEND et Lisa RAULT)

Introduction

Les attentes et les objectifs ont été clairement précisés aux filles en début de séance.

Parmi les sujets évoqués les plus attendus, il y a :

- la capacité à écouter les consignes et à les réinvestir par la suite en tenant compte des conseils donnés.
- se concentrer sur les deux/trois repères techniques donnés sur chaque situation
- l'intensité et la vitesse d'exécution attendues lors de certaines séquences (gestion temps de récupération et temps d'action).
- oser et tenter les choses au risque de se tromper plutôt que de se « contenter » de faire ce que l'on pense maîtriser.

Contenus

Globalement, le groupe s'est très bien comporté dans l'implication et le sérieux dans les situations proposées. Ce fût une belle réaction collective, même si certaines étaient nouvelles cette fois-ci, par rapport au dernier rassemblement du mois d'avril où la déception était présente quant à la capacité de certaines filles à manquer de concentration et d'engagement.

L'intensité et la capacité à tenter les choses étaient bien présentes ce qui est très encourageant pour la suite. Le groupe était dynamique et appliqué dans le respect des consignes ce qui est agréable pour le staff de sentir des

filles concernées. La réussite aux tirs, sur les différentes situations, est relativement faible même si les intentions sont bonnes, que ce soit sur les 1C1 ou les situations de jeu rapide, ce qui est l'essentiel pour le moment.

A l'avenir, il faudra poursuivre le développement des aptitudes montrées afin de pouvoir approfondir les contenus dans les thèmes abordés notamment sur le jeu de relance et le jeu rapide. Le fait que ce rassemblement n'était que sur une demi-journée fait relativiser ce bilan qui devra se confirmer lors du prochain regroupement pour cette génération.

Programme et contenus :

9h30 à 9h55 : Accueil des parents et des stagiaires, présentation de la demi-journée (objectifs et déroulement)

9h55 à 10h00 : Présentation des encadrants et de la séance aux joueurs (objectifs, attentes...)

10h00 à 12h00 : Corps de séance :

- 15' d'échauffement articulaire et musculaire sans ballon : travail de la mobilité sur les articulations (recherche d'amplitude à faible vitesse) et échauffement des muscles (étiré-sollicité) en lien avec l'activité basket-ball.
- 15' de dribbling/conduite de balle : travail en 1c0, 1 ballon par joueur sur des aller-retours de largeur de terrain, travail sur les variations de hauteurs, de directions et les changements de main. L'objectif est de réaliser les gestes avec la plus grande vitesse d'exécution et justesse technique.
- 5' de tir en course sans opposition : rappels des finitions dans les différents angles d'attaque. Objectif principal : réaliser le tir en course avec les bons appuis et la bonne main. Si objectif principal réussi : exécuter les tirs en course avec vitesse dans le drive et hauteur dans la finition au cercle.
- 15' de tir en course en 1c1 aménagé (retard défensif fort) : défenseur en poursuite (Gauche et Droite) ; défenseur arrivant de côté (Gauche et Droite). Objectif principal : prendre de la vitesse balle en main afin de maintenir son avance sur le défenseur. Objectif secondaire : prendre les informations sur le défenseur et adapter ses gestes techniques par rapport à la lecture, aménager son espace de tir.
- 5' de tir en course en 1c1 aménagé (retard défensif faible) : 1c1 avec défenseur arrivant en course face au joueur. Objectif principal : être capable de changer de direction ou de rythme dans le dribble afin de se créer rapidement un tir en course.
- 15' de 1c0 sur remise en jeu : rappels des espaces de jeu à 2 (3 couloirs de jeu), des démarquages (curl et back-door). Ajout de la notion de regard vers l'avant : L'entraîneur émet un signal et le PB doit réagir en fonction dans sa prise de couloir.
Objectifs : être capable de se repérer dans l'espace et respecter les espaces de jeu.
- 15' de 2c0 sur rebond et évolution vers le 2c1 : rappels de la prise de rebond (prendre le ballon dans le filet, garder le ballon haut et pivoter). Deuxième temps de l'action : Réalisation de la passe pour le coéquipier qui s'est démarqué. Ajout d'un défenseur sur le rebondeur => choix à effectuer entre la passe et le dribble et finition de l'action sur tout terrain.
Objectif : être capable de lire l'action rapidement pour amener le ballon vers l'avant.
- 15' de 2c1 vers le 2c1 +1 demi-terrain : Exploitation du surnombre sur demi-terrain (A/R) avec comme objectif d'utiliser les espaces de jeu afin d'attaquer le panier rapidement et finir obligatoirement en tir en course, le défenseur défend le PB. Deuxième partie de l'exercice avec un défenseur supplémentaire en retard, les joueurs doivent finir avant l'arrivée de ce défenseur ou ressortir pour jouer le 2c2 1/2T.

- 20' de 3c2 vers le 3c2+1 tout terrain : rappels du « code de la route du basket » = NPB doivent courir vite vers l'avant (obligation du PB de servir un NPB démarqué), le(s) NPBs non démarqué(s) devant le ballon doit/vent adapter leur course en fonction du PB toujours dans la recherche d'ouverture d'angle de passe).

En attaque l'objectif est d'amener le ballon rapidement vers l'avant en utilisant intelligemment la largeur et la profondeur du terrain. La consigne défensive est de ralentir le ballon en ayant toujours un défenseur sur le ballon.

12h00 à 12h30 : Debriefing de la séance, étirements et clôture.

Bilan :

Effectif :

13 présents sur 17 joueurs convoqués.

11 joueurs nés en 2007, 1 né 2008 et 1 né en 2009.

L'objectif principal de la séance était de tenir un niveau d'intensité fort, avoir un niveau de concentration maximum sur toute la durée et respecter les consignes données par les entraîneurs.

Le contrat a été en grande partie rempli : les joueurs sont entrés physiquement et mentalement de manière rapide dans la séance. Les situations ont été réalisées avec rythme. Les joueurs font la différence entre les temps de répétitions (vitesse imposée et application technique) et les formes jouées (recherche de vitesse maximale).

Le groupe est plutôt homogène techniquement (tir, passe, dribble...). Néanmoins avons remarqué des différences au point de vue tactique : ils ont tous été capables de réaliser les gestes techniques proposés (peu importe la difficulté), certains membres du groupe ont des difficultés à recontextualiser dans le jeu et à les utiliser.

On a senti le groupe très impliqué dans la séance. Les joueurs ont rempli le challenge d'être concentré sur une séance plutôt longue et intense. Les efforts produits ont été très satisfaisants.

Aussi, les joueurs se sont appliqués à respecter les consignes données par les entraîneurs. Ce qui n'est pas forcément aisé sur une séance de 2 heures. Il fallut tout de même faire quelques rappels sur des points déjà abordés notamment les espaces de jeu et l'exploitation du surnombre offensif.

Pour conclure, l'homogénéité du groupe, le sérieux proposé et l'implication dans la séance nous ont entièrement satisfait. Les joueurs ont des habitudes d'entraînement, ce qui permet de progresser assez vite dans les situations.

Le groupe n'est pas homogène en tout point : des progrès en termes de lecture de jeu et recontextualisation des gestes techniques est à effectuer (savoir pourquoi je dois faire ce geste technique à ce moment-là). Le travail technico-tactique individuel est à poursuivre. Les joueurs doivent être conscients de l'importance de l'implication dans les actions défensives.

Participants

NOM	Prénom	Sexe	Catégorie	Club
ATTOUAMANE MADI	Lily	F	U11	AL Saint Briec
AUREGAN	Marianne	F	U11	BC Plénée-Jugon
HOUEE	Mathilde	F	U11	VIG Plémet
HUET-LE COLLEN	Clémence	F	U11	Plaintel SB
KERGOAT	Siobhan	F	U11	BC Plénée-Jugon
KOUAME	Emma	F	U11	BC Lamballe
LE FAUCHEUR	Cassandra	F	U11	Trégueux BCA
LE HENNE	Chloé	F	U11	Trégueux BCA
N'SIMBA	Jhovani	F	U11	AL Ploufragan
PARIS	Jade	F	U11	Trégueux BCA
PLOUHINEC	Elisa	F	U11	BC Lamballe
PRIOUL	Camille	F	U11	EB Saint Briec
RIOU	Hélène	F	U11	Trégueux BCA
ZITTE	Adélie	F	U11	Trégueux BCA
BOISHARDY-LAJOINIE	Hugo	M	U11	AL Loudéac
BRAULT	Ethan	M	U11	AL Ploufragan
BROUDIC	Mathis	M	U10	Trégueux BCA
CHASLE	Matteo	M	U11	BC Lamballe
COATLEVEN	Eben	M	U11	Trégueux BCA
FALL	Amadou	M	U9	Trégueux BCA
HOURON	Nael	M	U11	AL Ploufragan
MICHEAU	Sadaga	M	U11	AL Saint Briec
MOREAU	Phileas	M	U11	Lannion TB
PALCRO	Jefferson	M	U11	AL Ploufragan
POIDEVIN	Leny	M	U11	US Yffiniac
SAQUET	William	M	U11	Dinan Basket Samsonnais
VALVIN	Lucas	M	U11	Lannion Trégor Basket