

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

Intitulé et Objectif(s) de l'action	<p><u>Stages de détection et de formation U12</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuer à la formation individuelle des U12 détectés sur les différentes manifestations et actions CT22. - Identifier les potentiels U12 à présenter au CIC U12 dans le cadre de la détection fédérale.
--	---

Date	16 juin 2018	Lieu	Lycée Sacré Cœur St Brieuc
Nombre de participants	20 (9F + 11M)	Niveau ou catégorie	U12 (2006)

Encadrement			
Nom -Prénom	Groupe en responsabilité	Qualification	Club
HANDAYE Morgane / CTF 22	U12 M (remplaçant)	P1	AS Uzel
RIVET Jonathan / CTF 22	U12 F (remplaçant)	BE1	AL Ploufragan
GAPAILLARD Thomas	Assistant U12 M	Initiateur	Trégueux BCA
LE LIARD Kevin	Assistant U12 F	En formation Initiateur + BP	US Yffiniac
GILLARD Sébastien	Président de Commission Technique	/	MJC Quintin

Programme et contenus :

*** 13h30-13h55 : accueil des stagiaires et des familles**

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

*** 13h55-14h00 : brève présentation de l'après-midi aux stagiaires et rappel des objectifs du stage**

*** 14h00-14h15 (15') : proprioception**

→ 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.

*** 14h15-14h45 (30') : travail de coordination, aisance avec ballon et différentes gammes de tirs**

- Sous forme de circuit avec plusieurs évolutions (différentes actions à réaliser)

→ Travail de coordination : appuis sur échelle de rythme avec ballon autour de la taille, différents types d'appuis demandés par rapport à l'échelle de rythme et de face, de côté, appuis alternés, appuis simultanés...

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.

→ Tirs de plain-pied suite à un arrêt simultané puis tirs en course demandés (lay-up, push-up, lay-back et tir crochet)

*** 14h45-15h15 (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).

* 15h15-15h45 (30') : jeu rapide avec surnombre offensif → Notions de profondeur et de largeur

1) 3C0 sur aller-retour

1) 3C1 en continuité (1^{ère} évolution)

2) 3C2 en continuité (2nde 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

* 15h45-16h00 (15') : jeu sur surnombre offensif ou égalité numérique avec changement de statut

(attaque/défense ; défense/attaque)

→ Situation de 3C2+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.

*** 16h00-16h20 (20') : 4C4 à thème sur manche en 4 paniers ou 4'.**

1^{ère} manche : 4C4 sans dribble et sans remise en jeu sur panier encaissé.

→ L'objectif recherché est d'apprendre au porteur de balle à prendre les informations avant de recevoir le ballon afin d'anticiper ses choix de jeu une fois balle en mains. Il est également attendu sur cette situation que les non-porteurs de balle se rendent disponibles (démarquage) rapidement afin de donner une opportunité de passe rapide et si possible vers l'avant pour le partenaire. Enfin, le fait de ne pas faire de remise en jeu sur panier encaissé a pour conséquence recherchée de très vite transiter et relancer le jeu avant que la défense ne soit en place. D'autre part, cette règle permet aussi de développer la transition dans le sens inverse c'est-à-dire attaque → défense.

2^{nde} manche : 4C4 avec 2 dribbles maximum par joueur par balle en mains et sans remise en jeu sur panier encaissé.

→ L'ajout des deux dribbles a pour souhait de développer une utilisation appropriée et cohérente du dribble de la part du porteur de balle (possibilité de dribble de contre-attaque et de fixation de la défense).

Nous conservons la volonté de transiter très rapidement que ce soit dans le sens défense → attaque ou attaque → défense.

3^{ème} manche : 4C4 avec dribbles libres en zone arrière et 2 dribbles maximum en zone avant avec 14 secondes de possession de balle maximum.

→ Volonté de revenir progression vers un jeu « plus libre » mais en conservant les axes de travail recherchés comme la faculté de transiter très rapidement et d'avoir un jeu très intense quitte à avoir du déchet d'où la règle de 14 secondes pour la possession insérée. L'objectif est également que la balle bouge très rapidement et qu'elle ne soit pas « gelée » par une joueuse qui dribblerait trop par exemple d'où les deux dribbles maximum en zone avant.

N.B. : il est important de préciser que 2 séries de 2 lancer-francs par joueuse ont été mises en place entre chaque séquence de jeu afin de travailler les lancer-francs en état de fatigue qui se rapprochent des situations en match réel mais également pour permettre au groupe assez réduit (9 joueuses) d'être un temps de récupération suite à des temps de jeu à haute intensité demandée.

*** 16h20-16h30 (10') : stretching puis retour au calme avec débrief**

- Retour sur les différents contenus techniques abordés pendant l'après-midi et les volontés de jeu établies sur le jeu rapide.

Bilan :

Effectif : 9 joueuses présentes sur 17 convoquées

8 joueuses nées en 2006 et 1 joueuse née en 2007

Comme lors des rassemblements précédents, le groupe est très plaisant, à l'écoute, avec l'envie de bien faire. Il y a beaucoup de sérieux et de travail malgré des difficultés techniques pour certaines. L'intensité que mettent les joueuses nous permet d'aller plus vite dans les situations.

Sur le 1c1 lancé, les filles ont tout d'abord eu du mal à restituer les différentes actions recherchées comme la prise de contact mais au fur et à mesure de la situation elles ont su nous montrer ce qui était attendu.

Sur le 1c1 à l'arrêt, les difficultés techniques étaient plus remarquées mais le groupe était appliqué et joueur. Les consignes étaient respectées et les oppositions cohérentes avec leur niveau de jeu.

Pour le jeu rapide, on a ressenti plus de fatigue mais le groupe était toujours investi, l'intensité était présente. La notion d'espace est venue petit à petit pour arriver sur du jeu aéré.

Les démarquages et les sorties de balle étaient désorganisé au début mais en relevant les problèmes, elles les ont corrigés sur les passages.

Les relances auraient pu être plus rapide encore mais le contenu abordé justifiait la baisse de rythme.

La réussite a été assez faible pour la plupart des joueuses, cependant elles ont été appliquées sur la gestuelle avec une recherche de la correction. L'envie et le travail vont finir par payer.

Les situations de jeu en 4C4 ont permis de voir la capacité des joueuses à s'adapter aux règles données. Globalement, les attentes ont été très positives puisque malgré la fatigue apparente en fin de séance, les filles n'ont pas ménagé leurs efforts et elles ont été totalement investies du début à la fin de la séance.

Groupe très encourageant par la motivation, l'écoute et le travail fourni.

Programme et contenus :

13h30 à 14h00 : Accueil des parents et des stagiaires, présentation de la demi-journée (objectifs et déroulement)

14h00 à 14h05 : Présentation des encadrants et de la séance aux joueurs (objectifs, attentes...)

14h05 à 16h05 : Corps de séance :

- 10' 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 : exécuter les tirs en course avec vitesse, justesse technique et recherche de hauteur dans la finition au cercle.
- 15' de Tir En Course en 1c1 aménagé : défenseur en poursuite (G et D) ; défenseur arrivant de côté (G et D). 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.
- 10' de Tir en Course en 1c1 réel
- 10' de 2c0 sur remise en jeu et évolution vers le 2c1
- 15' de 2c0 sur rebond et évolution vers le 2c1
- 15' de 2c1 + 1
- 15' de 3c2 vers le 3c2+1
- 10' de 4c4 tout terrain

16h10 à 16h30 : débriefing de la séance, étirements et clôture.

Bilan :

Effectif :

11 présents sur 17 joueurs convoqués.

10 joueurs nés en 2006, 1 né 2007.

Le groupe a produit 1h30 de séance satisfaisante. Nous avons fait quelques rappels sur des éléments abordés cette saison et fait évoluer des exercices. Les joueurs ont des habiletés techniques et tactiques ainsi que des habitudes d'entraînement, ce qui est intéressant. Les notions importantes de leur catégorie sont ancrées (jeu de relance, agressivité balle en main, transiter vite...).

Les joueurs réagissent bien aux situations de duel (concours, 1c1) où ils sont plutôt assez efficaces. Ils sont impliqués dans les actions offensives et défensives.

Les jeunes joueurs n'ont pas tous eu conscience que ce dernier rendez-vous est aussi important que les

précédents. Et cela s'est ressenti dans la dernière demi-heure où le sérieux et l'implication dans les situations n'ont pas été aussi soutenus qu'au début de l'entraînement où lors des derniers rendez-vous. Ces attitudes concernent seulement certains joueurs mais ont impactés tout le groupe, ce qui est dommage pour ceux qui ont eu un comportement à la hauteur.

En conclusion, il est dommage que le groupe ne se soit pas donné à 100% sur toute la durée de la séance car les intentions et les réalisations sont très souvent bonnes. Chacun doit se rendre compte que l'implication individuelle conditionne directement la qualité de l'entraînement pour le collectif.

De nets progrès ont été remarqué individuellement.

Participants

NOM	Prénom	Sexe	Catégorie	Club
CAMARD	Marion	F	U12	Trégueux BCA
CARRY	Orlane	F	U12	Plaintel SB
CHOLET	Melissa	F	U12	Dinan Basket Samsonnais
FAIJAN	Faustine	F	U12	Trégueux BCA
LECAMUS	Nolwen	F	U12	US Yffiniac
LUCAS	Julie	F	U12	Dinan Basket Samsonnais
MARQUER	Jeanne	F	U12	VIG Plémet
M'BOA	Aurore	F	U12	MJC Quintin
MICHON	Léa	F	U11	EB ST Briec
BARILLE	Gaspard	M	U12	EB ST Briec
CARADO	Célian	M	U12	Trégueux BCA
LE BAILLIF	Nicolas	M	U12	EB ST Briec
LE JORT	Isaac	M	U12	Trégueux BCA
LE ROUX	Paul-Elie	M	U12	EB ST Briec
LOZACH	Noam	M	U12	US Yffiniac
MBODJI	Semou	M	U12	US Yffiniac
MWAMBA	Léo	M	U12	Langueux BC
PARANT	Titouan	M	U12	Lannion TB
POINTEL	Gaby	M	U11	EB ST Briec
WESOL	Séraphin	M	U12	MJC Quintin/Trégueux BCA