

COMPTE RENDU D'ACTION	FORMATION JOUEURS (FJ)	saison 2018/2019
	FORMATION CADRES (FC)	

Intitulé et Objectif(s) de l'action	<p>Stages U12</p> <p>-Contribuer à la formation individuelle des U12 détectés sur les différentes manifestations et actions CT22, dans le cadre de la détection fédérale.</p> <p>-Identifier les potentiels à présenter au CIC U12 dans le cadre de la détection fédérale.</p>
--	---

Date	Du 28 au 29 août 2018	Lieu	Lycée Sacré Cœur St Brieuc
Nombre de participants	23 (10 F + 13 M)	Niveau ou catégorie	U12 (2007)

Encadrement			
Nom -Prénom	Groupe en responsabilité	Qualification	Club
RIVET Jonathan/ CTF22	Responsable	BE1	AL Ploufragan
GAPIHAN Delphine	U12F	CQP	AL Ploufragan
SIMON Margot	U12F	INIT	AL Ploufragan
BROUDIC Goulven	U12M	BE1	Trégueux BCA
DENIS Guillaume	U12M	INIT	Trégueux BCA
GILLARD Sébastien	Président CT	ANIM	MJC Quintin

Bilans

Programme

Jour 1 :

- Accueil stagiaires : 9h00
- Séance basket (2 salles) : U12 de 9h30 à 11h00 / U13 de 11h00 à 12h30
- Séances préparation mentale (intervention Clarisse Mercier) : U13 de 9h30 à 11h00 / U12 de 11h00 à 12h30
- Déjeuner : 12h30
- Séances (2 salles) : U13 de 14h00 à 15h45 (goûter après) / U12 de 15h45 à 17h30 (goûter avant)
- Séances préparation mentale (intervention Clarisse Mercier) : U12 de 14h00 à 15h45 (goûter après) / U13 de 15h45 à 17h30 (goûter avant)
- Clôture : 18h00

Jour 2 :

- Accueil stagiaires : 9h00
- Séance basket (2 salles) : U13 de 9h30 à 11h00 / U12 de 11h00 à 12h30
- Temps vidéo sur le 3x3 FFBB : U12 de 9h30 à 11h00 / U13 de 11h00 à 12h30
- Visionnage d'un match 3X3 niveau international avec compréhension des principes de jeu.
- Déjeuner : 12h30

- Séances basket (2 salles) : U13 de 14h00 à 15h45 (goûter après) / U12 de 15h45 à 17h30 (goûter avant)
- Temps collectif (libre au référent du groupe) : U12 de 14h00 à 15h45 (goûter après) / U13 de 15h45 à 17h30 (goûter avant)
- Activité de cohésion de groupe
- Clôture : 18h00

Contenus transmis en amont du stage

Toutes les séances (sauf la séance Jour 2 après-midi) devront s'articuler autour de 4 axes de travail :

- vivacité des appuis (sans et avec ballon)
- aisance avec la balle (dribbles-TC-passes)
- tir extérieur (aspects gestuels et compétitifs)
- transitions "mentales et techniques" (enchaînements d'actions et statuts PB/NPB)

La dernière séance Jour 2 après-midi se découpera quant à elle en 4 temps :

- concours de tirs individuels (associer TC-TPP-LF)
- tournoi 1x1 court
- concours de tirs par équipe (associer TC-TPP-LF)
- tournoi 3x3 1/2 terrain (initiation au 3x3 FFBB)

U12F – Delphine/Margot

Jour 1 : Séance 1 (9H30-11H00)

→ 5' : Présentation du staff et du déroulement du stage.

→ 20' : Travail d'école de course réveil musculaire et articulaire

Travail sous forme d'aller/retour sur largeur de terrain avec un ballon pour l'aspect ludique. Dissociation de l'action avec ballon et l'action motrice.

→ 30' : Circuit de motricité et de travail sur différentes gammes de tirs

- Travail de coordination/motricité : travail sur échelle de rythme avec le ballon positionné au-dessus de la tête, sur la poitrine etc... Différents types d'appuis demandés en fonction de la position face à l'échelle (face ou côté) sur des appuis simultanés ou alternatifs. Capacité à travailler avec souplesse sur la pose du pied pour faire le moins de bruit possible et être réactives au sol.

- Aisance avec ballon : travail de dribble avec différents changements de main à réaliser. Capacité à décrocher le regard du ballon et lever les yeux vers le panier. Notion de vitesse et d'amplitude des mouvements demandés pour travailler sur une intensité élevée de situation simple vers des situations complexes (ex : les yeux fermés).

- Gammes de tirs : travail de gammes simples vers des gammes complexes. Etre capable de dribbler de la bonne main en fonction du côté où je vais tirer, et effectuer les bons appuis. Décrocher mon regard du ballon en étant sur une grande vitesse d'exécution.

Plusieurs tirs demandés : lay-up, tir crochet, lay-up de face, tir de plain-pied après arrêt simultané.

→ 15' : travail sur la gestuelle de tir : travail proche du panier avec un ballon par joueuse. Travail sur l'alignement des appuis, genoux, épaules et coudes. Recherche à tirer en relâchement.

→ 20' : 1c1 avec retard défensif : l'attaque et la défense partent dos à dos dans le prolongement de la ligne des lancers-francs. Travail à droite et à gauche.

L'attaquant a le choix du plot à contourner et la défense doit contourner le même plot.

Sur l'évolution suivante la défense choisit le plot qu'elle veut contourner.

Consignes techniques :

-Prise d'informations sur la position du défenseur : lever la tête et décrocher le regard du ballon pour faire le meilleur choix offensif.

-Savoir utiliser la gamme de tirs appropriée en fonction du positionnement de la défense.

-Capacité à changer de rythme et de direction rapidement en protégeant mon ballon.

-Vitesse d'exécution des mouvements (dribble, tirs)

-Gestion du contact avec l'adversaire pour jouer mon duel jusqu'à panier marqué ou rebond défensif.

→ 5' : jeu ludique en concours individuels sur le tir en course

→ 5' : Débriefing

Jour 1 : Séance 2 (15H45-17H00)

→ 20' : Aisance balle en main et coordination

Aisance balle en main sur un slalom en travaillant différentes gammes de changement de direction (in-out, entre les jambes, dans le dos, cross simple, ...). Vitesse d'exécution des mouvements et amplitude dans le dribble. Capacité à accélérer derrière le changement de main. Lever la tête au maximum.

Travail d'appui avec les échelles de rythme pour travailler la réactivité au sol et la pose du pied. Différentes gammes proposées sur appuis simultanés et alternatifs, sur un travail de face et de côté.

Travail sur le tir en course après une course rapide depuis la ligne médiane. Être capable d'utiliser le moins de dribble possible pour atteindre le panier et enchaîner les bons appuis.

Travail sur la qualité de pousser du ballon, en référence au dribble de contre-attaque.

Travail sous forme de petits concours individuels pour un travail ludique.

→ 30' : Spacing et enchainements d'actions PB/NPB

Travail sur le terrain divisé en deux dans sa longueur par groupe homogène pour permettre un travail efficace sur une notion difficile à intégrer pour certaines joueuses.

Consignes techniques :

- Spacing entre NPB et PB : notions la largeur et de la profondeur du terrain. Le NPB doit courir le long de la ligne de touche, et le PB doit courir dans l'axe central.

- Etre capable de courir en regardant le PB : dissocier les pieds orientés vers le panier et les épaules orientés vers le PB.

- Le PB doit être capable de lâcher le ballon dans l'aile sans arrêter son dribble.

- Qualité de la passe dans la course du NPB (travail sur la notion de timing).

- Transition du statut PB à NPB fois que j'ai fait ma passe pour me rendre disponible le plus rapidement possible au PB.

→ 20' : Travail sur différentes gammes de tirs

Un ballon par joueuse. Utilisation de l'ensemble des paniers de la salle.

Contourner un plot situé dans l'axe au niveau de la ligne des lancer-francs pour exécuter une gamme de tirs en course précise (lay-up, tir power, tir crochet, lay-back etc...) sous forme de concours individuels pour rester dans une forme d'entraînement ludique.

Changement de panier à chaque gamme pour modifier les repères des joueuses.

Consignes techniques :

- Vitesse d'exécution des actions
- Utiliser le moins de dribble possible pour aller au panier
- Qualité des appuis
- Regard levé vers la cible
- Dribbler de la bonne main selon le côté de mon tir

→ 10' : Jeu de fin d'entraînement

→ 10' : Débriefing + stretching

Jour 2 : Séance 1 (11H00-12H30)

→ 5' : Présentation de la journée et retours sur la veille (douleurs, fatigue etc...)

→ 10' : Réveil articulaire et mobilité articulaire

Travail sans ballon pour se concentrer uniquement sur les mouvements.

→ 20' : Circuit d'aisance avec ballon/gainage et proprioception

Par groupe de 3 avec un ballon par groupe. Travail sur une longueur de terrain sur 3 ateliers sous forme de relais.

Gainage : plusieurs positions proposées en veillant à la bonne réalisation des mouvements (gainage de face, gainage de côté, en appui sur les fesses, etc...).

Aisance balle en main : travail sur échelle de rythme en dribble avec différentes variantes proposées (dribble entre les lattes, appuis simultanés, de côté...) puis un travail de slalom avec différentes gammes de changements de main (in-out, entre les jambes, etc...)

Proprioception : travail avec un pied sur le waff en déverrouillant le genou pour permettre un travail de la cheville.

Changer de pied sur chaque passage et complexifier la situation en fermant progressivement les yeux.

→ 30' : Les départs en dribble

Deux groupes sur deux demi-terrains.

Travail sous forme de fontaine avec un travail de départ en dribble dans l'axe du panier (à 3 points).

Départ croisé main droite

Départ croisé main droite après feinte de départ

Départ croisé main gauche

Départ croisé main gauche après feinte de départ

Consignes techniques :

-Recevoir la balle sur un arrêt simultané pour avoir le choix du pied de pivot

-Regard vers le panier ballon en main

-Position de triple menace, ballon à la hanche et position fléchie

-Qualité et vivacité des appuis

-Vitesse et amplitude du dribble vers le panier

Evolutions : 1c1

Départ sous le panier avec le défenseur dos à l'attaquant. L'attaquant tape dans le dos du défenseur lorsqu'il s'engage pour recevoir le ballon dans l'axe à 3 points pour créer un léger retard défensif.

Le 1c1 s'arrête sur un panier marqué ou un rebond défensif.

Consignes techniques :

- Être capable de courir en prenant l'information sur les intentions défensives (défenseur suit, défenseur veut couper la passe etc...) pour proposer la meilleure réponse offensive.

- Jouer sur les feintes de départ.

- Prise d'informations sur la position du défenseur. Exemple, s'il est loin prendre mon tir.

- Prise d'initiatives des joueuses (back-door, curl, etc...).

→ 10' : Concours de tirs par équipe

Concours de tirs et suit sur différents spots de tirs par équipe.

Travailler sur la notion de vitesse dans le tir en reprenant les différents points abordés lors du travail de gestuelle (Jour 1).

→ 5' : Débriefing

Jour 2 : Séance 2 (15H45-17H30)

→ 20' : Concours de tirs individuels

Concours de tirs associant TC-TPP et LF

→ 1h25 : Tournoi 3c3

Tournoi 3c3 mixte avec les U12 Gars.

Mise en place des règles FIBA.

→ 10' : Débriefing du stage

BILAN DU STAGE

DELPHINE.G

Effectif de 9 joueuses sur les matinées et 10 joueuses sur les après-midis (aménagement d'emploi du temps pour une joueuse) sur les 17 convoquées (7 excusées).

7 joueuses nées en 2007 et 3 joueuses nées en 2008.

« Première prise en charge de ce groupe pour moi où j'ai découvert un groupe hétérogène notamment en termes de concentration et d'attention. Les niveaux de jeu sont également hétérogènes au sein du groupe, c'est pourquoi nous sommes restés sur des situations simples et un gros travail sur les fondamentaux individuels durant ces 2 jours.

Le niveau d'intensité demandé sur les situations a été très intéressant et les joueuses ont réussi à se mettre petit à petit en difficulté, ce qui est primordial pour leurs évolutions.

Une légère fatigue s'est faite ressentir le deuxième jour sur quelques joueuses, mais dans l'ensemble, elles ont su répondre présentes à nos attentes. Globalement très satisfaite de ce premier contact avec cette génération. Cela est très encourageant pour la suite. »

BILAN GLOBAL :

MARGOT.S

« Dans l'ensemble, les contenus abordés durant ses deux jours étaient sensiblement les mêmes qu'aux rassemblements précédents (octobre 2017 et février 2018).

La majorité des filles présentes avait abordés ces thématiques et malheureusement il n'y a pas eu de grande amélioration (peut-être dû à la reprise basket ?).

Le groupe reste également décevant sur la qualité de l'écoute et de la concentration durant les séances, et sa capacité à pouvoir se corriger suite aux conseils donnés. Cela est peut-être dû au fait que la plupart des joueuses présentes ne s'entraînent qu'une à deux fois par semaine en club, et pour qui le stage représente une grosse fatigue mentale et physique.

Il y a tout de même des points positifs à retenir puisque des joueuses sont très intéressantes avec une réelle volonté de progresser et d'apprendre durant ces rassemblements.

Maintenant il n'y a plus qu'à voir leur évolution jusqu'au prochain stage ! »

U12M Goulven/Guillaume

Effectif :

13 joueurs présents sur les deux jours sur les 16 convoqués (3 excusés).

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

BILAN :

GOULVEN.B

« Les remarques faites auparavant sur les habitudes de travail, la concentration et l'attention sont moins fréquemment redites. Il y a donc une progression en ce sens et les garçons semblent avoir compris dans quel état d'esprit ils doivent être pour s'entraîner et progresser.

L'intervention de Clarisse MERCIER (sophrologie) a servi de support pour renforcer nos propos et nos attentes sur :

- la confiance en soi
- la prise de risque
- l'observation des autres

Sur un plan plus technique, les joueurs se développent mais n'osent pas encore suffisamment. Ils sont capables de faire de nombreuses choses avec le ballon mais restent sur ce qui "réussit" dans l'opposition directe. Encore une fois, il est nécessaire qu'ils (joueurs et entraîneurs) se décentrent du résultat pour progresser.

Il sera primordial de travailler sur la vitesse aussi bien dans l'exécution que dans la transition. De nombreuses réflexions ont été faites à ce sujet et nous nous efforcerons d'être exigeants sur point. »

Participants

<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Sexe</i>	<i>Date de Naissance</i>	<i>Club</i>
AUREGAN	Marianne	F	2007	BC Plénée-Jugon
HUET -LE COLLEN	Clémence	F	2008	Plaintel SPB
JEZEGOU	Morgane	F	2007	HDG Pluduno
KERGOAT	Siobhan	F	2007	BC Plénée-Jugon
KOUAME	Emma	F	2007	AL Saint-Brieuc
LE HENNE	Chloé	F	2007	Trégueux BCA
PARIS	Jade	F	2008	Trégueux BCA
PLOUHINEC	Elisa	F	2007	AL Saint-Brieuc
RIOU	Hélène	F	2007	Trégueux BCA
ZITTE	Adélie	F	2007	Trégueux BCA
BERTHO	Alexis	M	2007	US Yffiniac
BOISHARDY-LAJOINIE	Hugo	M	2007	AL Loudéac
BRAULT	Ethan	M	2007	AL Ploufragan
BROUDIC	Matis	M	2008	Trégueux BCA
CHASLE	Matteo	M	2007	BC Lamballe
COATLEVEN	Eben	M	2007	Trégueux BCA
FALL	Amadou	M	2009	Trégueux BCA
LARRIEU-DUCLOS	Malo	M	2007	AL Saint-Brieuc
LE GUEDARD	Lino	M	2007	AL Ploufragan
MICHEAU	Sadaga	M	2007	AL Saint Brieuc
MOREAU	Phileas	M	2007	Lannion TB
SAQUET	William	M	2007	Dinan Basket Samsonnais
VALVIN	Lucas	M	2007	Lannion Trégor Basket

Communication

