

COMPTE RENDU D'ACTION

FORMATION JOUEURS (FJ)

FORMATION CADRES (FC)

Saison 2018/2019

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

Stages U13 :

- Contribuer à la formation individuelle des U13 détectés sur les différentes manifestations et
- Actions CT22,
- Présenter des équipes de sélection départementale et participer aux rencontres de TIC dans le cadre de la détection fédérale.

Date	Du 28 au 29 août 2018	Lieu	Lycée Sacré Cœur Saint Brieuc
Nombre de participants	23 (11 F + 12 M)	Niveau ou catégorie	U13 (2006)

Encadrement

Nom -Prénom	Groupe en responsabilité	Qualification	Club
RIVET Jonathan / CTF22	U13F	BE1	AL Ploufragan
HANDAYE Morgane / CTF22	U13F	En for. P2 P3	AS Uzel
LE LIARD Kévin	U13F	P1	Basket Queven BS
LUCAS Roxane	U13F	en formation	Landerneau BB
GAPAILLARD Kévin	U13M	CQP	Trégueux BCA
GAPAILLARD Thomas	U13M	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 : U12 de 9h30 à 11h00 / U13 de 11h00 à 12h30
- Visionnage d'un match 3X3 niveau international
- Déjeuner : 12h30
- Séances basket (2 salles) : U13 de 14h00 à 15h45 (goûter après) / U12 de 15h45 à 17h30 (goûter avant)
- Temps collectif : 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)

U13F Jonathan /Morgane/Kevin LL/Roxane (Hugo excusé)

Effectif de 11 joueuses présentes sur les deux jours sur les 17 convoquées (6 excusées).

Jour 1 Séance 1 :

Echauffement (20')

Articulaire : mobilisation des différentes articulations en statique puis course trottinée

Musculaire : étirements stato-dynamiques, 6 secondes d'étirements puis gamme rapide associée au muscle étiré.

Echelle et dribble : Travail de déroulé sur échelle de rythme enchaîné avec du dribbling et des gammes athlétiques

→ Vivacité d'appuis :

Depuis la ligne de touche jusqu'à la ligne médiane : appuis à poser rapidement en évoluant le long de la ligne de touche (coordination/dissociation ballon pied).

Depuis la ligne médiane jusqu'au panier : l'entraîneur donne un signal aux joueuses (vocal puis visuel) en fonction de ce signal les joueuses exécutent un type d'action à partir du plot 3pts face : départ en dribble à gauche, à droite... (écouter et réagir vite et précisément au signal). Ce travail est effectué avec des plots dans un premier temps puis c'est l'orientation de l'entraîneur qui sert de signal.

Attentes techniques :

- Etre capable d'exécuter rapidement et précisément différentes actions balle en main
- Observer, écouter, réagir vite à un signal (vitesse de réaction)
- Tir en course
- Concours lancers franc (type Evan Fournier).

Situation 1 :1C0 sur des fondamentaux individuels offensifs (40')

- Auto-passe en partant sous le cercle puis appuis engagés pour se réorienter face au cercle et enchaîner un départ en dribbles pour terminer sur un tir.
- Nous avons insisté sur les attitudes attendues : triple menace (jeu de feinte de tir ou de passe en complément), l'intensité du dribble (maximum de contact main/balle) et la protection de balle ont été les 3 attentes techniques sur la séquence. Nous avons également davantage porté notre attention sur le respect des bons appuis et de la main correspondante au côté choisi en fonction des consignes données
- Tir en course : push-up, lay-up, lay-back, euro-step (appuis décalés), tir crochet et floater.
- Tir de plain-pied : suite à un départ croisé et un arrêt simultané ou alternatif au choix.

Evolutions : sans changement de direction au début puis avec changement de direction et un geste technique déterminé (cross-over, dribble entre les jambes, dribble derrière le dos, reverse).

Situation 2 : travail de tir extérieur à 1C0 en état de fatigue (20')

Reprise du challenge U13 FFBB Evan Fournier mais pour 5 spots de tirs (0°G., 45°G., axe ; 45°D. et 0°D)

Séquence de 1 minute pour la même joueuse avec l'objectif de cumulé un maximum de points.

Série de 2 tirs sur le spot déterminé avec l'obligation d'aller mettre un appui dans le rond central avant de pouvoir de nouveau effectuer une nouvelle série de 2 tirs et ainsi de suite pendant la minute.

Comptage des points : 1 point par panier. 1 point BONUS si les 2 tirs sont réussis.

Chaque séquence se terminait par 2 lancer-francs à tirer en état de fatigue avec les points qui se cumulaient au score obtenu précédemment.

Objectifs : - Travail aérobic sur un stage de reprise (fin août) avec 1 minute d'effort pour 1 minute de repos (5 fois)

- Conserver la qualité de la gestuelle de tir ainsi que la lucidité malgré l'état de fatigue qui augmente au cours de la manche.
- Chercher à « rentrer » dans la balle au moment de l'attrapé pour impulser une attitude dynamique pour la suite du tir plutôt que d'attendre et « subir ».

Stretching et débriefing de la séance (10')

Jour 1 Séance 2

Echauffement : (20')

Par binôme avec un ballon pour deux (sur deux séquences de 30"/30" à chaque fois) :

« The Mikan Drill » : tir près du cercle sans dribbler avec les différentes gammes de tir possible en alternant à gauche et à droite (lâcher push-up/lâcher lay-up/lâcher lack-back/power).

Pendant le travail de tir de sa partenaire, l'autre joueuse était sur du travail de gainage et de renforcement musculaire dans le rond central.

Objectifs : - Développer et améliorer les différents types de lâchers possibles (perfectionner la motricité) ;

- Développement physique des qualités des jeunes joueuses et travail de prévention avec du gainage et du renforcement musculaire.

Situation 1 : tirs (20')

Situation de tirs (aspect compétitif) sous forme ludique.

3 équipes avec challenge à chaque fois. Comptabiliser le nombre de manches remportées.

Spots : tirs à 2 points extérieur raquette et à 3 points sur les spots 0°/45°/2^{ème} arrière et axe.

Situation 2 : 1C1 (20')

Opposition entre 2 équipes établies :

Positionnement en carré au départ de la situation avec 2 ballons.

Les joueuses en opposé ont un ballon : échange de passe puis déplacement latéral des 4 filles.

Au signal du coach : jeu 1C1 sur son couloir latéral + raquette.

Jeu jusqu'à panier marqué, rebond défensif ou balle perdue.

Comptabiliser les paniers pour chaque équipe.

Attentes techniques :

- Agressivité offensive pour rechercher des paniers à fort pourcentage (dans la raquette).
- Minimiser le nombre de dribbles posés au sol.
- Transiter rapidement sur son rôle (attaque ou défense) au signal du coach.
- Défensivement : interdire les paniers dans la raquette.

Situation 3 : 2C2 (20')

Reprise de la situation précédente avec un seul ballon cette fois et une situation en 2C2 tout-terrain jusqu'à ce qu'une équipe marque 2 paniers.

Attentes techniques :

- Transiter rapidement suite aux changements de rôles qui se passent lors de la situation.
- Vite relancer vers l'avant après avoir défendu même sur un panier encaissé.
- Tenir compte de l'action de ma partenaire pour agir (porteur de balle ou non-porteur de balle) avec le respect des espaces de jeu.

Stretching et débriefing de la séance (10')

Intervention sophrologie : Clarisse MERCIER :

Clarisse est intervenue sur les temps calme des stagiaires (matin et après-midi)

Elle leur a expliqué l'intérêt de la préparation mentale au-travers de la connaissance de soi, la connaissance des autres et des objectifs que chacun se fixe ou non.

La réflexion de chaque stagiaire sur ses motivations et son investissement dans une activité de plaisir et dans la vie d'un groupe a été un sujet important de ses interventions.

Les éléments pouvant nuire à la performance comme le stress par exemple a également été abordé et un travail sur la technique de la respiration a été pratiqué par les jeunes.

Sa méthode de travail a été très appréciée par l'ensemble des personnes (joueurs, joueuses et staff) et il sera intéressant, si possible, de renouveler ce type d'interventions afin de sensibiliser tout le monde sur cet aspect mental.

Jour 2 Séance 1

Echauffement (20')

Circuit : travail dribbling à deux ballons puis un ballon ; travail de passe à une main dans le dribble et tir en course.

→ Développer l'agilité, la dextérité, le travail d'appuis ainsi que la manipulation de la balle.

Situation 1 : fondamentaux individuels offensifs (20')

Sous forme de fontaine : retour sur les attitudes vues la veille avec l'arrêt sur l'attrapé de balle et la position triple menace balle en mains. Feinte de tir ou feinte de passe et départ à l'opposé de la réception du ballon.

Changement de direction devant un cône puis prendre le cône pour aller au cercle et tirer à une main.

Objectifs :

- Obliger les joueuses à « descendre » sur les appuis pour avoir un dribble bas et rasant avec les jambes fléchies et changer de rythme (accélérer, ralentir, stopper pour accélérer de nouveau).

- Conserver au maximum le regard sur le cercle.

- Intensité du dribble (maximum de temps de contact main/balle).

Situation 2 : 1C1 court (20')

Tournoi en montantes/descendantes sur des matchs de 2 minutes.

Règles imposées : 4 dribbles maximum.

→ Insister sur la fixation du défenseur (feinte de tir/feinte de départ) avant de poser le premier dribble.

→ Développer des attitudes crédibles sur les feintes et l'agressivité du porteur de balle.

→ Attitudes défensives : orientation défensive possible et cadrage des appuis avec une prise de volume et une activité des mains demandée surtout sur les changements de direction de l'attaque et la contestation des tirs.

Nous avons également insisté sur le fait qu'une « bonne » défense se termine sur un rebond défensif et non un tir difficile de l'attaque. Les filles avaient tendance à « oublier » de finir le travail c'est-à-dire récupérer la balle alors que la défense jusqu'au tir était de qualité mais les écrans retards absents.

Situation 3 : jeu rapide en continuité (20')

Jeu sur 2C1 en continuité :

Manche sur 3 minutes entre les 2 équipes.

Attentes techniques :

- Occupation des couloirs de jeu à 2 (couloirs latéraux) --> spacing
- Agressivité du porteur de balle avec le bon choix à effectuer : passe ou tir.
- Non-porteur de balle doit donner une solution vers l'avant et ouvrir un angle de passe.
- Efficacité sur les tirs recherchés dans la raquette

Evolution : 2C1+1 sur les mêmes attentes.

Le fait d'ajouter un défenseur qui arrive avec un retard doit obliger l'attaque à prendre plus rapidement les décisions de jeu pour conserver l'avantage numérique de départ.

→ A la fin de chaque manche, chaque joueuse tire 2 lancer-francs qui s'ajoutent au score obtenu sur le jeu rapide s'ils sont marqués (L-F en état de fatigue).

Stretching et débriefing de la séance (10')

Jour 2 séance 2

Echauffement : (20')

Concours de tirs collectifs et individuels.

Tournoi 3x3 FFBB en commun avec les U13M : (60')

Nous avons composé 2 poules de 3 équipes de 3 à 4 joueurs (mixité gars/filles dans chaque équipe)

L'objectif était de faire découvrir ou redécouvrir le 3x3 qui va se développer aux jeunes prenant part au rassemblement de détection.

Il y avait également un but « basket » à cette pratique avec le développement des différentes caractéristiques du 3x3.

Voici entre autres, certaines compétences visées par cette nouvelle pratique qui permet aux joueurs et joueuses d'acquérir une complémentarité des qualités et des compétences qu'ils possèdent sur le 5x5 classique :

- Importance accrue du porteur de balle (agressivité balle en main)
- Plus d'espace pour s'exprimer.
- Plus souvent en possession du ballon.
- Prise d'initiative plus rapide (12 secondes de possession de balle)
- Transition très rapide sur interception ou panier encaissé.

Stretching et débriefing du tournoi et des contenus observés (10')

Activité de cohésion de groupe entre U13M/U13F sur le temps calme de l'après-midi :

Jeu « Time's up ».

→ Cette activité a été très appréciée par l'ensemble des jeunes.

Bilan Morgane :

Le groupe a abordé ces 2 jours de stage avec sérieux et application.

Il a été nécessaire de rappeler certains points déjà abordés lors des derniers stages (mettre de l'intensité dans les actions offensives et défensives, attitude fléchie, dribbler fort ...). Nous avons tout de même noté une prise de conscience des joueuses au fil des séances par rapport à cela.

Individuellement chaque joueuse possède les outils techniques pour aller au panier (dribbles, finitions...), certaines joueuses doivent faire des efforts supplémentaires sur l'agressivité offensive. Aussi, la lecture de jeu est à améliorer pour la grande majorité pour permettre de pouvoir faire les choix plus rapidement.

Cette remarque est aussi valable en défense ; les efforts défensifs sont satisfaisants mais doivent être plus réguliers pour éviter les relâchements en défense qui sont source de paniers faciles pour l'adversaire.

Les joueuses doivent avoir en tête que les contenus proposés à chaque stage respectent une continuité qui va dans le sens de la progression, l'objectif étant de se préparer au TIC qui a lieu en janvier prochain.

Bilan Jonathan :

L'implication et la rigueur a été de mise pour ce groupe agréable à entraîner.

Nous sommes restés sur des choses connues et simples mais avec une attention portée sur les détails des consignes techniques demandées et à respecter. Certaines filles parviennent à répondre à ces exigences lorsque d'autres restent sur des comportements globaux corrects mais la précision ciblée sur certains aspects du jeu n'est pas encore suffisamment satisfaisante.

Nous avons malheureusement dû effectuer des rappels plus longs que prévu sur certains éléments techniques et certaines attentes (transiter très vite par exemple) qui avaient été abordés au dernier rassemblement de juin.

Le manque de capacité de certaines filles à réutiliser les choses vues précédemment fait « perdre » du temps à l'ensemble du groupe, ce qui est préjudiciable pour être prêt pour le TIC de janvier.

Chaque fille a globalement besoin d'être « poussé » pour obtenir le meilleur d'elle-même.

U13M Kevin G/Thomas

Effectif de 12 joueurs présents (dont 1 né en 2007) sur 19 convoqués (7 excusés).

Ce stage de reprise s'est déroulé dans une bonne ambiance.

Il y a eu 4 séances à raison de 2/jour.

Pas de vraie blessure à déplorer mais des arrêts ponctuels pour douleurs : ne pas hésiter à consulter pour les joueurs pour qui c'est récurrent (genoux, talons).

Chaque séance commence par le protocole mis en place tout au long de la saison précédente : les joueurs sont autonomes dans l'exécution de ce protocole, mais devraient le réaliser avec davantage d'intensité et plus de concentration pour une meilleure entrée dans la séance.

Ensuite, les 3 premières séances sont construites autour de la vivacité d'appuis, de l'aisance avec la balle, du tir extérieur et des transitions « mentales et techniques ». Les principes du jeu rapide (contre-attaque et transition) ont été rappelés.

La dernière séance a été constituée de concours de tirs individuels, collectifs puis d'un tournoi 3x3 dont les règles avaient été apprises (ou revues pour certains) le matin même.

Axes de travail à l'issue du stage :

- L'agressivité (offensive et défensive) est insuffisante pour la plupart : on doit absolument y revenir.
- Les prises d'informations sont rares : lors des prochaines échéances, nous allons essayer de jouer ENSEMBLE le mieux possible : pour cela, il faut être concentré sur les déplacements de tous (coéquipiers, adversaires) afin d'adapter ses propres déplacements.
- LEVER la tête en permanence, avec et sans ballon.
- Il est impératif de transiter beaucoup plus vite : attaque-défense et inversement mais aussi les changements de statuts au cours d'une même possession (PB-NPB proche-NPB loin du ballon, ...)

Le prochain stage donnera une part plus importante que d'habitude à la mise en place d'un collectif en prévision du TIC de janvier : il est donc important que les joueurs arrivent reposés afin d'assimiler les consignes rapidement.

Participants

<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Année de Naissance</i>	<i>Sexe</i>	<i>Club</i>
CAMARD	Marion	2006	F	Trégueux BCA
CARRY	Orlane	2006	F	Plaintel SB
DELOBEL	Justine	2006	F	MJC Quintin
FAIJAN	Faustine	2006	F	Trégueux BCA
KOLEV	Anna-Kantiya	2006	F	MJC Quintin
LECAMUS	Nolwen	2006	F	US Yffiniac
MARQUER	Jeanne	2006	F	VIG Plemet
M'BOA	Aurore	2006	F	MJC Quintin
TACHON	Louise	2006	F	MJC Quintin
ROBERT	Candice	2006	F	Trégueux BCA
VILLA	Maëlle	2006	F	MJC Quintin
BARILLE	Gaspard	2006	M	EB Saint-Brieuc
CARADO	Célian	2006	M	Trégueux BCA
DELANGUE	Lubomir	2006	M	AL Saint-Brieuc
LE ROUX	Paul-Elie	2006	M	EB Saint-Brieuc
LE BAILLIF	Nicolas	2006	M	EB Saint-Brieuc
LOZACH	Noam	2006	M	EB Saint-Brieuc
M'BODJI	Sémou	2006	M	US Yffiniac
MWANBA	Léo	2006	M	Langueux BC
PARANT	Titouan	2006	M	ABC Guingamp
POINTEL	Gaby	2007	M	EB Saint-Brieuc
TOUHOU	Marlon	2006	M	US Yffiniac
WESOL	Séraphin	2006	M	MJC Quintin

Communication

