

## COMPTE RENDU D'ACTION

FORMATION JOUEURS (FJ)

FORMATION CADRES (FC)

saison 2018/2019

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

#### Stages U12 et CIC U12 :

- Contribuer à la formation individuelle des U12 détectés sur les différentes manifestations et Actions CT22,
- Identifier les potentiels à présenter au CIC U12 dans le cadre de la détection fédérale.

Date	3 et 4 janvier 2019	Lieu	Lycée Sacré Cœur St Briec
Nombre de participants	27 (11F + 16M)	Niveau ou catégorie	U12 (2007)

Encadrement			
Nom -Prénom	Groupe en responsabilité	Qualification	Club
GAPIHAN Delphine	U12F	CQP	AL Ploufragan
KALOUKI Abas	U12F	en formation Initiateur	AL Ploufragan
BROUDIC Goulven	U12M	BE1	Trégueux BCA
DENIS Guillaume	U12M	Initiateur	Trégueux BCA

### Contenus généraux et bilans

U12F - (Delphine)  
+ Abas

#### → L'effectif

Sur 16 convoquées, 11 présentes, 5 excusées.

#### Jour 1 : Séance 1 (10H25-12H05)

5' : Présentation du stage + objectifs de la séance

#### 20' : Travail d'école de course/Manipulation de balle/Réveil musculaire et articulaire

Travail en circuit sur échelle de rythme + gammes athlétiques sans ballon.

Gammes de course très simples pour un réveil musculaire et articulaire légers.

#### 8' : Gainage

Jeu ludique en binôme avec une coupelle par groupe.

Travail musculaire en fin d'échauffement pour préparer aux deux jours de stage.

#### 30' : Travail fondamentaux individuels : 1C0 puis 1C1

1 ballon par joueuse réparties sur les deux paniers centraux.

Colonnes de joueuses dans le prolongement de la ligne médiane.

Chaque joueuse va contourner le plot le plus loin de sa colonne pour enchaîner sur une gamme de tirs précise :

- 1) Tir en course (droite et gauche)
- 2) Tir power (droite et gauche)
- 3) Stop tir au niveau de la raquette
- 4) Dribble de débordement dans l'axe + tir crochet (droite et gauche)

Consignes techniques :

- Qualité des appuis sur les différentes gammes de tirs
- Lever le regard
- Vitesse d'exécution
- Dribbler fort vers l'avant

Evolution(s) : Travail par groupe de niveau sur ½ terrain. Même mise en place en rajoutant une colonne de défense sous le panier. La défense part à différent moment :

- 1) Au moment où l'attaque passe son plot
- 2) Au moment où l'attaque pose son premier dribble

Objectifs :

- OFF : Se projeter rapidement vers l'avant sans perdre de la vitesse, prendre l'information très vite sur les intentions défensives.
- DEF : Toucher le plus de fois possibles le ballon, donner une orientation.

**10' : Jeu ludique de tirs**

Travail de tirs en fin de séance. Un ballon par joueuse.

Obligation de mettre un pied dans le rond central avant d'aller tirer sur un autre panier.

- 1) 1<sup>ère</sup> joueuse à 3 paniers
- 2) 1<sup>ère</sup> joueuse à 4 paniers sur 4 paniers différents

**5' : Etirements + bilan séance**

**BILAN DE LA SEANCE**

**Evolution(s) sur les fondamentaux individuels par rapport au précédent stage.**

**Groupe sortant de vacances → peu de sport et quelques blessures.**

**Bonne attention et écoute du groupe.**

**Jour 1 : Séance 2 (16H30-18H30)**

**5' : Présentation de la séance**

**20' : Travail sous forme d'ateliers (2x5' par ateliers)**

**1) Corde à sauter**

Une corde à sauter par joueuse.

1 série avec des exercices en statique, puis 1 série avec des exercices dynamiques.

Travail de proprioception et de coordination.

**2) Aisance ballon en main**

Un ou deux ballons par joueuse. Travail sous forme d'allers/retours sur ½ terrain.

1 série avec un ballon, puis 1 série avec deux ballons.

Consignes techniques :

- Décrocher le regard du ballon
- Fréquence et force des dribbles
- Vitesse d'exécution des changements de main

**25' : Fondamentaux individuels OFF : 1C0 puis 1C1**

3 groupes de travail homogène. 1 ballon par joueuse.

Travail dans les 3 couloirs de jeu sur tout-terrain.

Révision des différentes gammes de tirs de la matinée avec plus de vitesse sur tout terrain.

Différentes gammes demandées en fonction du couloir de jeu. Concours par équipe puis changement de couloirs.

Consigne(s) technique(s) :

- Se projeter très vite vers l'avant
- Décrocher le regard du ballon

- Vitesse d'exécution des gestes techniques même si perte de balle

#### Evolution(s) : 1C1 sur tout-terrain

1 joueuse placée en défense qui doit sortir les deux appuis de la zone à 3 points avant de défendre.

- 1) La défense part quand l'attaque à passer la ligne bleue (avant médiane).
- 2) La défense part quand l'attaque pose son premier dribble.

#### Objectifs :

- OFF : Se projeter rapidement vers l'avant sans perdre de la vitesse, prendre l'information très vite sur les intentions défensives.
- DEF : Toucher le plus de fois possibles le ballon, donner une orientation.

#### **25' : Fondamentaux pré-collectifs OFF : 3C0**

Mise en place d'une montée de balle en utilisant les différents couloirs de jeu (révisions du dernier stage d'octobre).

1 ballon pour 3 joueuses.

Travail sous forme de vague en aller à 3C0 et retour en 2C1.

La joueuse qui tire, défend sur le retour : notion de transition ATT/DEF.

#### Consigne(s) technique(s) :

- Se projeter rapidement vers l'avant à partir d'une remise en jeu.
- NPB : se positionner par rapport au ballon pour être disponible rapidement.
- Apprentissage des couloirs et du jeu direct.
- Qualités des passes vers l'avant

#### **25' : Fondamentaux pré-collectifs OFF : 3C2 par équipe**

2 équipes homogènes.

Départ en « petit train » de la ligne médiane pour l'équipe A. Marquer le panier en 3C0 puis remise en jeu. L'équipe B positionne 2 joueuses en défense dans le rond central qui ont le droit de commencer à défendre dès que le panier est marqué.

#### Objectif(s) :

- Jouer son 1C1 pour libérer des espaces
- NPB : être disponible pour le ballon et occuper les espaces libres.
- Agressivité DEF sur le PB

#### **10' : Stretching et étirements + bilan de la séance**

#### **BILAN DE LA SEANCE**

**Difficultés à rentrer dans la séance correctement.**

**Quelques joueuses beaucoup moins rigoureuses sur les consignes.**

**Moins bonne attention et écoute du groupe.**

**Groupe très hétérogène ce qui complique le travail pré-collectif.**

#### **Soirée 1 : Challenge Benjamin(e)s FFBB**

Réalisation de 3 épreuves

### **5' : Présentation de la séance et la journée**

### **20' : Réveil articulaire et école de course**

Travail en aller/retour sur largeur du terrain avec un ballon par joueuse.

Réveil articulaire et école de course sans dribble puis avec dribble.

Travail sur la qualité de la pause des appuis. Travail de coordination et de dissociation.

### **25' : Aisance avec ballon**

1 ballon par joueuse. 4 colonnes de travail sur la ligne de fond.

Travail de changement de direction suite à un signal sonore (coup de sifflet).

#### Consignes techniques :

- Décrocher le regard du ballon pour regarder du ballon au maximum.
- Amplitude et vitesse dans les dribbles.
- Attitude fléchie pour pouvoir accélérer après le changement de main.

Evolution(s) : Travail en fermant les yeux afin de trouver des sensations dans les changements de main. Se mettre plus en difficulté.

### **30' : Fondamentaux individuels OFF : 1C0**

1 ballon par joueuse.

Travail sur les paniers centraux.

Slalom face au panier afin de retravailler l'ensemble des gammes vues précédemment.

Finition sur différentes gammes de tirs après le slalom :

- 1) Tir en course simple (droite et gauche)
- 2) Tir power (droite et gauche)
- 3) Stop & Go (droite et gauche)
- 4) Stop tir

#### Consignes techniques :

- Effectuer le parcours le plus vite possible.
- Regard fixe sur le panier jusqu'au tir.
- Amplitude et vitesse des dribbles.

### **15' : 1C1 en montante/descendante**

1C1 sous forme ludique : montante/descendante.

2 minutes de matchs.

### **5' : Stretching et étirements**

#### **BILAN DE LA SEANCE**

**Bonne écoute et attention de l'ensemble du groupe.**

**Lacunes athlétiques et motrices sur du travail de gammes athlétiques.**

**Manque de vitesse et d'amplitude sur le travail de dribble. Manque d'attitude.**

**Beaucoup de joueuse en difficulté sur les 1C1 simples par manque de fondamentaux individuels offensifs.**

### **Jour 2 : Séance 2 (13H30-15H00)**

#### **5' : Présentation de la séance**

#### **20' : Travail de motricité + aisance ballon en main**

4 groupes de travail avec un ballon par joueuse.

Travail de proprioception + travail de motricité + gamme de tirs

Travail de coordination et dissociation.

#### Consignes techniques :

- Qualité sur les appuis
- Réactivité au sol
- Fréquence des appuis

#### **5' : Gainage**

5 minutes en 30 sec/15 sec de gainage.

#### **25' : Fondamentaux pré-collectif : 2C0 en continuité**

Travail par groupe dans la largeur du terrain.

Un PB dans l'axe avec le ballon et un NPB dans le couloir extérieur le long de la ligne de touche.

Passé du PB pour un tir en course.

#### **Consignes techniques :**

- Courir dans les bons espaces de jeu (long de ligne de touche pour NPB)
- Courir les épaules face au ballon (dissocier haut du corps et bas du corps)
- Qualité de la passe dans la course
- Enchaîner les actions rapidement PB → NPB

**Evolution(s) :** Le PB ne peut pas jouer son tir en course à 45° donc le NPB propose une solution de passe de soutien à 45°. Enchaîner passe/tir.

#### **30' : Fondamentaux pré-collectif : 3C0 et 3C2/3C3**

2 groupes de travail homogènes sur chaque demi-terrain.

Apprentissage d'un pré-collectif à 3C0 : Fixation/Tir/Passe/Extra-passe etc...

#### **Consignes techniques :**

- Se déplacer dans un espace libre.
- Savoir se déplacer dans le temps de la passe !
- Notion de spacing & timing

**Evolution(s) :** Travail en 3C2 puis 3C3.

Etre capable de donner le ballon à la joueuse libre dans les bons timings.

Savoir observer les intentions défensives pour être disponibles pour le PB.

#### **BILAN DE LA SEANCE**

**Un groupe de travail qui avance plus rapidement que l'autre sur le travail de pré-collectif.**

**Notion très compliquée à comprendre pour plusieurs joueuses.**

**Manque de fondamentaux individuels qui rendent le travail compliqué.**

#### **BILAN DU STAGE :**

11 joueuses présentes pour ce stage des vacances de Noël.

Période compliquée puisque les filles revenaient de vacances dont une joueuse qui sortait d'une blessure.

L'attention et l'écoute a été meilleure que lors du dernier rassemblement.

Une progression a été remarquée sur les fondamentaux individuels (gammes de tirs et dribbles) par rapport au précédent stage.

Cependant, nous avons toujours des difficultés à mettre du rythme et à avoir des attitudes plus « basket » lors des séances. Le groupe ne progresse pas au même rythme, d'où la difficulté de jouer sur des 1C1 simples.

Beaucoup de mal à mettre en place des situations de pré-collectif par manque de connaissances de certaines joueuses qui sont très vite en difficulté sur les consignes et objectifs demandés. C'est pourquoi nous devons rester sur des situations très simples lors des entraînements, avec l'impression de « ne pas avancer » collectivement depuis les derniers stages.

**→ L'effectif**

Sur 16 convoquées, 16 présents.

**JOUR 1 :**

Matinée appliquée avec de la volonté de bien faire et se mettre tout de suite dans le stage.

L'intensité mise par les stagiaires dans les situations abordées est intéressante.

En revanche l'après-midi démontre un relâchement et un manque de concentration.

Le passage à l'internat nuit-il à la concentration des stagiaires ? Une fois sortis du gymnase oublient-ils la raison de leur venue ?

Cette 1<sup>ère</sup> journée basée sur des rappels ne nous a pas permis d'avancer.

Une fois de plus, à la fin de journée, l'attention des stagiaires est portée sur la façon de s'entraîner et nos attentes.

**JOUR 2 :**

Les joueurs semblent prêts à s'entraîner et mettent tout en œuvre pour le faire : l'intensité, l'attention et l'investissement sont présents.

Concernant les contenus, les porteurs de ballon (PB) essaient, tentent individuellement de nouvelles choses pour progresser et restent agressifs dans les bons espaces.

Cependant en tant que NPB (Non Porteur), ils doivent être plus dans l'anticipation lors du déplacement du ballon pour se rendre plus rapidement disponibles.

Le jeu en opposition est assez positif dans l'ensemble.

**BILAN GLOBAL :**

Une nouvelle fois, les stagiaires ont su réajuster leur attitude pour pouvoir « s'entraîner » correctement et garder un bon niveau d'attention et d'investissement.

Nous nous interrogeons sur la programmation des journées afin d'optimiser les entraînements. En effet, le passage à l'internat doit être du repos et permettre de repartir s'entraîner plus reposé et concentré.

Le « Savoir s'entraîner » fait partie de nos attentes et est primordial pour progresser et évoluer, il est donc un critère essentiel de sélection.

## Liste convoqués stage U12 du 3 et 4 janvier 2019

<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Sexe</i>	<i>Prés</i>	<i>Club</i>
ATTOUMANE MADI	Lily	F	X	AL Saint-Brieuc
AUREGAN	Marianne	F	X	BC Plénée-Jugon
BANNIER	Lisa	F	X	Plaintel SB
BIYOU	Thélia	F	X	AL Ploufragan
HERBERT	Rose	F	X	AL Saint-Brieuc
HUET-LE COLLEN	Clémence	F	X	Plaintel SB
JEZEGOU	Morgane	F	X	HDG Pluduno
KOUAME	Emma	F	X	AL Saint-Brieuc
LE FAUCHEUR	Cassandre	F	exc	Trégueux BCA
LE HENNE	Chloé	F	X	Trégueux BCA
LECOMTE	Juliette	F	X	Lannion TB
N'SIMBA	Jhovany	F	exc	AL Ploufragan
PARIS	Jade	F	X	Trégueux BCA
PRIOUL	Camille	F	exc	EB Saint-Brieuc
RAULT	Lisa	F	exc	US Yffiniac
ZITTE	Adélie	F	exc	Trégueux BCA

## Liste convoqués stage U12 du 3 et 4 janvier 2019

<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Sexe</i>	<i>Prés</i>	<i>Club</i>
BERTHO	Alexis	M	X	US Yffiniac
BOISHARDY-LAJOINIE	Hugo	M	X	US Yffiniac
BRAUD	Ethan	M	X	AL Ploufragan
BROUDIC	Mathis	M	X	Trégueux BCA
CHASLE	Matteo	M	X	BC Lamballe
COATLEVEN	Eben	M	X	Trégueux BCA
FALL	Amadou	M	X	Trégueux BCA
JUGAN	Martin	M	X	Plaintel SP
LARRIEU-DUCLOS	Malo	M	X	AL Saint-Brieuc
LE GUEDARD	Lino	M	X	AL Ploufragan
MICHEAU	Sadaga	M	X	AL Saint Brieuc
MOREAU	Phileas	M	X	Lannion TB
POIDEVIN	Leny	M	X	US Yffiniac
REGNIER	Nino	M	X	Trégueux BCA
SAQUET	William	M	X	Dinan Basket Samsonnais
VALVIN	Lucas	M	X	Lannion Trégor Basket