

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

Intitulé et Objectif(s) de l'action	<p><u>Stage de détection et de formation U11</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuer à la formation individuelle des U11 détectés sur les différentes manifestations et actions CT22, - Identifier les potentiels dans le cadre de la détection fédérale.
--	---

Date	11 février 2019	Lieu	Lycée Sacré Cœur St Brieuc
Nombre de participants	31 (13F + 18M)	Niveau ou catégorie	U11 (2008)

Encadrement			
Nom -Prénom	Groupe en responsabilité	Qualification	Club
RIVET Jonathan*	ETD 22 + U11M	BE 1	AL Ploufragan
DIRAISON Théau	U11M	Animateur + en formation Initiateur	Elan BSB
LE GOFF Dylan	U11F	CQP P1 + en formation P2	Elan BSB
GILLARD Sébastien	Président CT		MJC Quintin
+ stagiaires en formation de cadres Animateur			

Contenus généraux
<p><u>PROGRAMME & CONTENUS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9h-9h20 (20') : accueil des stagiaires et des familles <ul style="list-style-type: none"> - Relever les présences + récupérer règlements manquants - Rappeler les objectifs de l'action (cadre PES) ● 9h20-9h25 (5') : brève présentation de la journée aux stagiaires ● 9h25-9h55 : Aisance avec la balle, attitude et tirs en course après dribbles (30') Sous forme de circuit (différentes actions à réaliser) <p>> Aisance avec la balle En dribbles : slalom sans changer de main puis en changeant de main Manipulation / dextérité : ex. huit devant soi ou entre les jambes (avec plus ou moins d'amplitude, dans un sens et dans l'autre)</p> <p>> Attitude et appuis Après attraper (auto-passe), Arrêts simultanés pour départs en dribbles croisés après transfert de balle (sous les genoux) Arrêts alternatifs pour position de tir (passer sous la balle + armer + tirer sans ou avec panier)</p>

Travail avec plots -> proposer un code couleur pour alterner les réalisations

>**TC après dribbles** : support, power, lay up (D et G)

Prio : structures d'appuis, 2^{ème} temps : lâchers

Recentrage technique : voir document OCT 2018

● **9h55-10h25 : Passes (30')**

Directes, à terre, à 2 mains, à 1 main désaxée, avec appui direct et avec appui croisé

Par 2 : 1 puis 2 ballons

En face à face à 3-4 mètres l'un de l'autre

1-statique avec 1 ballon

Passes

a- à 2 mains directes puis à terre,

b- à 1 main directe puis à terre,

c- à 1 main désaxées avec appui direct puis avec appui croisé, directes puis à terre.

2- statique avec 2 ballons

a- à 2 mains : l'un passe à terre, l'autre fait une passe directe,

b- les 2 joueurs font des passes désaxées main droite puis main gauche directes puis à terre avec appuis direct puis appui croisé.

3- dynamique avec 1 ballon (l'un avance, l'autre recule)

voir progression 1-

Recentrage technique :

-NPB :

Appel de balle 1 main / 2 mains, main(s) ouverte(s) au ballon (sens du déplacement à prendre en compte si mouvement)

Capter prioritaire à 2 mains

Rentrer dans la balle, attaquer la balle, anticiper l'attraper pour l'action à enchaîner (ex. du tir)

Attitude (à l'arrêt, en mouvement)

-PB :

Placements des mains et des doigts sur le ballon, tenue du ballon (poignets armés), rappel sur passe à 2 mains (sur lâcher : paumes vers l'extérieur, pouces vers le bas ...)

Poussée des membres inférieurs et extension complète des membres supérieurs

Coordination et dissociation segmentaire

Effet rétroactif de la balle

Effets donnés au ballon (passe à 1 main)

● **10h25-10h55 : Tirs en course après passe (30')**

Support, power, *lay up*

Prio : structures d'appuis, 2^{ème} temps : lâchers

SITUATION : dans la continuité de la course face au panier 1 ballon pour 2, départ médiane

PB : dribbler jusqu'au spot de 2^{ème} arrière, garder le dribble

NPB : courir vers spot à 45°, ralentir et éviter les 2 plots posés à 3 pts, accélérer pour couper au cercle (situation de backdoor)

PB : passer à terre pour tir en course

Recentrage technique :

- PB : dribbler vers l'espace de jeu en levant toujours la tête puis conserver le dribble en protection, passer à terre dès l'appel de balle du partenaire (vers l'avant, « dans le futur »).
- NPB : voir le ballon, courir-ra lentir-accélérer pour demander et recevoir la balle (appel de balle avant de rentrer dans la ZR).

● **10h55-11h25 : Passes, démarquages sans ballon, attitude de base et appuis (30')**

Travail ludique en 3x3

→ Rugby-basket

Recentrage technico-tactique :

- PB et NPB : Feinter ! = « jouer » avec la défense, changer de rythme et de direction ...
- NPB : rompre les alignements pour se rendre disponible, attention aux distances de passes pour se rendre disponible et ... utile !

● **11h25-11h55 : Tir extérieur : gestuelle de tir (30')**

→ Sous forme de petits concours par équipes.

Coordination armer du tir + flexion des jambes vers extension complète jambes-bras

Recentrage technique :

- Tenue du ballon : main de tir et main d'équilibre.
- Accrochage visuel cible.
- Armer : alignement pied-genou-coude-bras-main, volonté de passer sous la balle (« bascule du coude vers l'avant et montée du coude ») en coordonnant bas et haut du corps.
- Finition : fouetté du poignet, rester aligné, extension complète, doigts dans le cercle, « pousser sur les chevilles », relâchement.

● **Résumé de la séance en reprenant les termes employés, en vérifiant par des démonstrations de joueurs qu'ils ont bien identifié les contenus techniques proposés (5')**

● **12h00-13h30 :**

Repas (pas le droit de prendre les ballons jusqu'à 13h00)

● **13h30-14h00 : Attitude de base/coordination, passes et démarquages (30')**

Echauffement avec courses en dispersion, passes, attraper, arrêts, pivoter ...

Varier types de passes, les contraintes de temps de réception et de passes, augmenter progressivement le nombre de ballons/balles de tennis, ajouter ensuite des défenseurs ...

● **14h00-14h40 : Démarquages sans ballon : notions de spacing et de timing (40')**

1- 2c0

Priorité au backdoor pour réceptionner le ballon proche du panier et marquer un panier facile puis en « V cut » pour une réception à 45°, départ en dribble et tir en course.

2- 1c1 avec passeur.

Feintes, changements de direction et de rythme, notion de contact ! (règlement) ...

3- 2c2

Passe et va

● **14h40-15h20 : Mécanique du tir extérieur (40')**

3 ATELIERS à mettre en place : 1 atelier statique et 2 ateliers dynamique

10' par atelier : 6-7' de répétition technique puis 3-4' de concours individuel ou collectif

● **15h20-15h40 : Tirs en course après dribble (20')**

Support, power, *lay up*

Prio : structures d'appuis, 2ème temps : lâchers

SITUATION : 1 ballon chacun, répartition sur les différents paniers de la salle.

Etre capable d'enchaîner une fixation par le dribble du spot 45° (D et G) avec et sans changement de direction + différents gestes techniques (cross-over, dribble entre les jambes, dribble dans le dos et reverse) pour terminer sur différents types de tir en course.

Tirs en course abordés : Power, lay-up, lay-back et tir crochet avec différents angles d'attaque.

● **15h40-16h10 : JEU RAPIDE : notions de profondeur et de largeur (30')**

- **Volonté : relancer vite vers le panier en passes et/ou en dribbles pour aller marquer** (sans ou avec le moins de défenseurs).
- **Principes : courir, s'écarter** (vers la zone la plus proche de sa position au moment du changement de statut : prolongement LF + médiane), **courir dans la profondeur.**

Situations 3 x 0, 3 x 1 vers 3 x 1+1

● **16h10-16h40 : 3x3 tout terrain (30')**

En continuité ou Tournoi : matchs de 3'

Réinvestissement des éléments vus pendant la journée

● **16h40-17h00 (20') : Bilan de la journée**

- Demander aux joueurs 3 « mots-clés »
- Rappeler l'objectif des stages de détection-formation
- Prochain rendez-vous : sur convocation nominative, les 8 et 9 avril 2019
- Goûter

Présences et absences :

13 présentes sur 24 jeunes convoquées
11 stagiaires excusés (maladie ou vacances)

Introduction :

Suite à l'accueil collectif (gars et filles), un rappel des attentes et des objectifs de la journée de stage a été effectué lorsque les filles n'étaient qu'entre elles.

Parmi ces attentes et objectifs, l'accent a été porté sur :

- Les règles de vie (respect, écoute, vocabulaire, etc...) sur le fonctionnement pendant et en dehors des entraînements lors des stages.
- La capacité à se concentrer, écouter et essayer de réaliser les consignes demandées.
- Ne pas avoir peur d'échouer car la progression passe forcément par des prises de risques et des erreurs dans un premier temps.
- Etre capable de réinvestir les différents éléments techniques qui avaient été abordés et sur lesquels nous avons insisté lors du regroupement précédent.

Contenus :

L'ensemble du groupe a fait preuve **d'envie et d'une bonne attention**. Les filles ont su être **attentives et appliquées** dès le premier entraînement de la journée.

Néanmoins, nous avons rapidement observé des joueuses avec des habitudes d'entraînement et d'autres qui n'en avaient pas ou peu.

Il y avait des **différences techniques importantes** entre les filles du groupe sur les fondamentaux individuels au cours des différentes situations proposées lors de la matinée.

Peu de joueuses maîtrisent les bases sur les fondamentaux individuels, un **gros travail doit être effectué sur ces apprentissages essentiels**.

Une hétérogénéité, au sein du groupe, a été également de plus en plus visible au fil de la journée, surtout l'après-midi, dans la capacité des filles à se **concentrer, à écouter et réinvestir les consignes transmises**.

Lors des situations sur les contenus pré-collectifs (relance 3c0 / 4c0 / et surnombre 3c2), nous avons constaté un **écart important** entre certaines joueuses dans les différentes connaissances techniques basket et les **notions primordiales** comme le **spacing** (occupation de l'espace avec les couloirs de jeu notamment) et le **timing** (gestion du temps pour optimiser l'efficacité des actions réalisées) entre autres.

Les attaques à 3c0 et 4c0 étaient plutôt bien réalisées au bout de plusieurs répétitions puisque les filles ont su s'adapter à la demande de l'exercice.

Néanmoins, beaucoup étaient perdues sur **les différents placements et couloirs de jeu sur le surnombre**, l'ajout de défenseurs les a beaucoup perturbées sur les **qualités de passes, l'agressivité du porteur de balle, la protection du ballon et l'efficacité dans les tirs**.

Il faudrait que **les filles tentent et osent un peu plus** et en acceptant de sortir de leur « zone de confort » car elles restent beaucoup sur leur acquis.

L'ambiance de groupe a été bonne même si les filles sont globalement restées avec leurs copines de club lors des temps de pause pour ce premier rassemblement.

Présences / absences :

18 présents sur 24 jeunes convoqués

6 stagiaires excusés (maladie ou vacances)

Introduction :

De la même façon que pour les filles, après un accueil collectif en réexpliquant le principe de détection/potentiel et l'objectif de cette journée s'y associant, nous avons effectivement un rapide retour sur les attentes propres au groupe des garçons lors de ce rassemblement.

De ce fait, la capacité à écouter et réinvestir les différentes consignes données ainsi que les conseils transmis sera essentiel dans l'évaluation de chaque jeune présent.

De même, l'envie de se surpasser, se donner à 100% en permanence et une valorisation pour ceux qui vont tenter, oser les choses qu'ils ne maîtrisent pas encore ont été clairement mises en avant.

Contenus :

La matinée a été très encourageante avec des garçons vraiment impliqués, appliqués et respectueux des différentes consignes demandées.

Une **bonne intensité** était présente globalement pour le groupe avec une réelle envie de bien faire.

Certains jeunes présentent des aptitudes et des qualités techniques intéressantes notamment sur **l'aisance avec le ballon et une ambidextrie avancée**.

Malheureusement, **l'attention et l'intensité** a nettement diminué lors de l'après-midi où nous avons senti une certaine **fatigue mentale et physique** pour la plupart des jeunes du groupe.

Ainsi, les consignes et les attentes ont dû être répétées plusieurs fois pour certains et un effectif plus hétérogène était visible sur ce temps de l'après-midi.

Les **prises d'initiatives demandées** n'ont pas été très nombreuses où seulement une minorité de joueurs ont tenté les choses qu'ils ne maîtrisent pas encore au lieu de rester dans leur « **zone de confort** ».

Pour conclure, on remarque une différence assez importante dans les connaissances sur les notions de **jeu de relance avec le temps de transition, la capacité à se démarquer, la volonté de vite faire progresser le ballon vers l'avant et un respect des espaces de jeu très hétérogènes** selon les jeunes.

Ce stage est globalement positif avec ce groupe qui possède une **bonne marge de progression**.

Participants

FEVRIER 2019- U11F (2008)

Liste convoqués stage U11 du 11 février 2019				
<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Sexe</i>	<i>Présence février 2019</i>	<i>Club</i>
BOLORE	Maeline	F	X	US YFFINIAC
BOULANGER	Maeva	F	Exc.	ABC GUINGAMP
BRIEND	Emy	F	Exc.	US YFFINIAC
COUEDOU	Inès	F	Exc.	DINAN BS
DAKU MPETE	Nelvi	F	X	AL SAINT-BRIEUC
DELET	Avelina	F	Exc.	ABC GUINGAMP
ECOBICHON	Clara	F	Exc.	AL SAINT-BRIEUC
ECOBICHON	Charlotte	F	Exc.	AL SAINT-BRIEUC
GRONDIN HENRY	Maelys	F	Exc.	BC BROONS
HERBERT	Rose	F	X	AL SAINT-BRIEUC
HOUEE	Mathilde	F	Exc.	VIG. PLEMET
ILOFO	Manon	F	X	AL PLOUFRAGAN
JAUNALT	Ninon	F	Exc.	TREGUEUX BCA
LARMET-LE MENN	Yanna	F	Exc.	BB PORDIC
LE HELLOCO	Zélie	F	X	BB PORDIC
LE MANCHEC	Carla-Rose	F	X	BB PORDIC
LE TIEC	Léna	F	X	TREGUEUX BCA
LEMEE	Romane	F	X	BC BROONS
MANSEC	Flavie	F	X	ABC GUINGAMP
PACTOLE	Lilou	F	X	TREGUEUX BCA
PARMENTIER	Sara	F	X	DINAN BS
SIMON	Léna	F	Exc.	TREGUEUX BCA
TANGUY	Gabrielle	F	X	DINAN BS
VANACKER	Sana	F	X	ELAN BSB



Liste convoqués stage U11 du 11 février 2019				
Nom	Prénom	Sexe	Présence février 2019	Club
AMON	Yves-Dominique	M	X	TREGASTEL OS
CATHELIN	Yoann	M	X	US YFFINIAC
COSSE	Marceau	M	X	DINAN BS
COURTOIS	Aubin	M	X	BC LAMBALLE
DELAPORTE-SIBOURG	Pablo	M	X	PLAINTEL SP
DUVAL	Idriss	M	X	TREGUEUX BCA
FERNANDES	Nolan	M	X	BB PORDIC
GIRARD	Adrian	M	X	BC POMMERET
GOURANTON	Quentin	M	Exc.	US YFFINIAC
GRANGERE	Jules	M	Exc.	BB PORDIC
GUILLEM	Gabin	M	Exc.	ABC GUINGAMP
HADENGUE	Nolan	M	X	PLAINTEL SP
LE BRETON	Soen	M	Exc.	AL SAINT-BRIEUC
LE BRETON	Aelig	M	Exc.	AL SAINT-BRIEUC
LE PAJOLEC	Albin	M	X	PLAINTEL SP
LEBOUDEC-DUFOUR	Hugo	M	X	DINAN BS
MISSONNIER	Axel	M	Exc.	PLAINTEL SP
PALCRO	Jefferson	M	X	AL PLOUFRAGAN
RENAULT	Ilan	M	X	DINAN BS
ROUSSEL	Maxime	M	X	DINAN BS
SAVIDAN	Etan	M	X	TREGUEUX BCA
URVOY	Quentin	M	X	BC POMMERET
VAISSABA	Andy	M	X	ELAN BSB
VINCK	Noah	M	X	TREGUEUX BCA

