



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

Intitulé et Objectif(s) de l'action	<p><u>Stages U12 et CIC 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 à présenter au CIC U12 dans le cadre de la détection fédérale.
--	---

Date	12 au 15 février 2019	Lieu	Lycée Sacré Cœur St Brieuc
Nombre de participants	25 (12F + 13M)	Niveau ou catégorie	U12 (2007)

Encadrement			
Nom -Prénom	Groupe en responsabilité	Qualification	Club
RIVET Jonathan	ETD 22 + U12F	BE 1	AL Ploufragan
GAPIHAN Delphine*	U12F	CQP	AL Ploufragan
BROUDIC Goulven*	U12M	BE 1	Trégueux BCA
DENIS Guillaume	U12M	Initiateur	Trégueux BCA
GILLARD Sébastien	Président CT		MJC Quintin

+ stagiaires INITIATEURS (12 et 13 février)

Contenus généraux et bilans
<p>Contenus généraux :</p> <p><u>Rappels:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer des situations évolutives (<i>sans opposition, en opposition contrôlée, en opposition réelle</i>) avec des enchaînements de tâches/actions & transitions PB-NPB en Attaque et en Défense, sur tout-terrain puis vers le demi-terrain. - Insister sur l'agressivité et la combativité (off. et déf.), le rebond offensif, les transitions individuelles. - Etre précis sur l'occupation de l'espace pour le jeu de relance (<i>4 espaces les plus proches à occuper : prolongement LF et médiane + largeur, profondeur, jeu direct et soutien</i>) - Valoriser et encourager les intentions et les prises d'initiatives (<i>s'attacher à la réalisation avant le résultat</i>) <hr/> <p>1- entrée de séance : protocole en semi-autonomie</p> <hr/> <p>2- travail individuel, technique et technico-tactique :</p> <p>Forme de travail : continuité en priorité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Insister sur les espaces disponibles à respecter. - Vitesse, décentration, ambidextrie, changements de rythme et de direction, création et gestion des contacts, couper la ligne de reprise (trajectoire), franchir l'adversaire !

- Aisance avec la balle :

Enchaînements : attraper - dribbler - tirer - rebond offensif - passer pour relancer

***Dribble :**

- de contre-attaque (alternés et 1 main),
- franchissement : sans décélérer puis en changeant de rythme, en changeant de main devant-dans le dos puis sans changer de main / voir différents axes et plans → varier les retours et la proximité en défense.

***Passe :**

- recevoir une passe (appels de balle 2 mains et 1 main + capter 2 mains ou enchaînement dribbles sans contrôle) dans une situation de démarquage sortie de balle (sur REJ ligne de fond ou latérale et ballon en jeu) pour départ en dribble ou première passe pour le jeu de relance (dynamique : curl, back-door / "statique" : flare, back-door → être malin, jouer avec le défenseur),
- après dribble, après réception (garder au moins 1 appui au sol), transmettre précisément et avec force la balle dans la course (volonté de continuer à avancer et d'enchaîner sans la balle vers le cercle → passe et va).

*** Finitions TC :** support, power, crochet, lay-up (varier angles de tir).

- Aisance avec son corps :

- dissociation segmentaire (dans les enchaînements d'actions PB et PB-NPB), déplacements avant,
- arrière / latéraux (off. et déf., PB et NPB), être ouvert au jeu (se situer dans l'espace), appuis du tir (TPP et TC : structures d'appuis...), équilibre et gainage (bas et haut du corps, fixation du ballon).

3- travail technico-tactique en collaboration :

Forme de travail : continuité en priorité.

C-A : surnombre offensif et défensif à 2 puis à 3.

C-A vers transition : surnombre offensif à 4 :

- refuser les ballons au sol sur les passes directes = transmettre au partenaire, pas dans un espace,
- volonté de ne jamais arrêter la balle !

- Zone de relance :

- 2 contre 1 : gestion du surnombre offensif et du sous nombre défensif (2 situations déf : sur ballon en jeu, agresser le PB / sur REJ, contrarier NPB dans le temps et l'espace).
- 2 contre 2 : création du surnombre offensif (relance par le dribble ou la passe), attitudes défensives = défendre le ballon (PB cadrer - ne pas laisser prendre de vitesse - faire ralentir pour toucher la balle / NPB être à plat sur la ligne de passe côté ballon - notion d'aides positionnelles courtes, être à plat opposé ballon - notion d'aides positionnelles longues → réajuster alignement + vision périphérique).
- 3 contre 1 : occupation de l'espace à 3 (largeur, profondeur, jeu direct, soutien), choix de la relance.
- 3 contre 2 : gestion du surnombre offensif et du sous nombre (prise en charge du PB immédiate, contrôle des NPB + leurrer ...).
- 4 contre 0 / 4 contre 2 / 4 contre 3 : occupation de l'espace à 4, identification de la phase de jeu du jeu rapide.

- Zone de finition :

(les décisions et exécutions doivent être rapides : contexte et réalité du match)

- 2 contre 1 : agressivité, choix fixer-tirer ou passer, choix (et acceptation) des tirs (TC et TPP ouverts), rebond off ! Spacing et timing.
- 3 contre 2 : idem + notion de soutien + extra-passe.
- 4 contre 0 vers 4 contre 3 : dans la continuité de la zone de relance → identification des espaces clés à occuper sur le demi-terrain.

4- adresse aux tirs (TPP) :

Forme de travail : concours

- varier les modalités d'exécution, le comptage de points, les angles de tir mais toujours en rythme (contextualiser) ! dans les situations dribbler-tirer et attraper-tirer.
- insister sur les arrêts équilibrés pour le tir (voir alternatifs, simultanés, projection et stop tir) + impulsion (rebondir et gainage).
- adresse

5- jeu global :

Forme de travail : continuité / match :

- relancer / courir (PB : choix dribble-passe / NPB : s'écarter pour étirer les lignes défensives et utiliser la profondeur), défendre tout-terrain (ne pas reculer, subir), identifier les phases de jeu en attaque et en défense (sous-nombre / surnombre / égalité numérique).

- 3 contre 3 / 4 contre 4 tout-terrain

MOTS CLES : ESPACE, AGRESSIVITE, TRANSITION

Planning du stage :**CD22 BB - FJ U12 / FEV - FEVRIER 2019**

<i>mardi 12 février</i>				<i>mercredi 13 février</i>			
ACCUEIL 8h30							
séance U12M	8h50-10h25	installation U12M	après la séance	séance U12F	8h50-10h25	petit déjeuner U12F	7h45
séance U12F	10h25-12h00	installation U12F	avant la séance	séance U12M	10h25-12h00	petit déjeuner U12M	8h
déjeuner		12h15		déjeuner		12h15	
internat		repos / temps calme		internat		repos / temps calme	
séance U12M	14h30-16h30	goûter U12M	16h30	séance U12F	14h30-16h30	goûter U12F	16h30
séance U12F	16h30-18h30	goûter U12F	16h	séance U12M	16h30-18h30	goûter U12M	16h
internat U12M		repos / temps calme		internat U12F		repos / temps calme	
dîner		19h		dîner		19h	
dojo		vidéo		dojo		vidéo	
coucher		21h30		coucher		21h30	

<i>jeudi 14 février</i>				<i>vendredi 15 février</i>		CLOTURE 17h00	
séance U12M	8h50-10h25	petit déjeuner U12M	7h45	petit déjeuner		7h45	
séance U12F	10h25-12h00	petit déjeuner U12F	8h	séance U12F	8h50-10h25	libération internat	avant 9h
déjeuner		12h15		séance U12M	10h25-12h00		
internat		repos / temps calme		déjeuner		12h15	
séance U12M	14h30-16h30	goûter U12M	16h30	séance U12F	13h30-15h00	goûter	16h15
séance U12F	16h30-18h30	goûter U12F	16h	séance U12M	15h00-16h30		
internat U12M		repos / temps calme					
dîner		19h					
dojo		vidéo					
coucher		21h30					

→ L'effectif

Sur 17 convoquées, 12 présentes, 5 excusées dont 1 malade.

Jour 1 : Séance 1 (10H25-12H00)

5' : Présentation du stage + objectif(s) de la séance

20' : Protocole d'échauffement

Présentation et appropriation du protocole d'échauffement : appuis, cardio, renforcement musculaire et tirs → savoir s'échauffer seule (autonomie).

20' : Travail différentes gammes de tirs

1 ballon par joueuse. Travail sur demi-terrain en alternant un tir à droite et à gauche.

Remise en route en s'appliquant sur la qualité des appuis.

30' : Situations mises en place par les initiateurs en formation

Sortie de séance : Concours de tirs par équipe

Jour 1 : Séance 2 (16H30-18H30)

5' : Présentation de la séance

20' : Protocole d'échauffement**45' : Situations mises en place par les initiateurs en formation****20' : Travail de départ en dribble + tirs**

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

Travail technique sur les différents départs en dribble + tirs. Travail sur les attitudes (fléchie, placement du ballon) et la vitesse dans le dribble (fort, vers l'avant).

Travail sous forme de concours individuels.

20' : Jeu en surnombre OFF

3C0 retour 2C1

Vitesse dans les relances pour amener rapidement le ballon vers l'avant. Travail sur les placements des NPB par rapport au ballon. Occupation de la largeur et profondeur du terrain → espaces et couloirs de jeu.

20' : Jeu en surnombre OFF

3C1 + 1 par équipe

Vitesse dans les relances et travail de placements en fonction du ballon.

Occupation de la largeur et profondeur du terrain → espaces et couloirs de jeu.

Jouer les situations avec rebond OFF.

Soirée 1 : Visionnage de reportages basket

Jour 2 : Séance 1 (8H45-10H25)

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

15' - 20' : **Protocole d'échauffement**

10' : **Aisance avec ballon**

Duels sur la longueur du terrain en 1C0 → être la première à marquer mon tir en course.

Limiter le nombre de dribble → travail du dribble de contre-attaque.

Etre capable de ne pas perdre de vitesse pour aller faire un tir en course.

40' : **Situations mises en place par les initiateurs en formation**

20' : **Départ en dribble + tir**

Reprise du travail effectué la veille sur les départs en dribble. 1 ballon par joueuse.

Concours de fin de séance.

5' : **Stretching et étirements en autonomie**

Jour 2 : Séance 2 (14H30-16H30)

5' : **Présentation de la séance**

20' : **Protocole d'échauffement**

20' : **Travail de tirs en course**

Duel de tir en course avec différentes formes de signal de départ.

Départ à l'arrêt pour retravailler les différentes formes de départ en dribble. Notion de vitesse pour être capable de gagner mon duel.

20' : **1C1**

1C1 avec notion de réactivité vis-à-vis d'un signal sonore.

Echanges de passes entre les joueuses jusqu'au signal de l'entraîneur. La joueuse PB doit aller marquer un panier le plus rapidement possible, la joueuse NPB doit défendre.

Consignes OFF : Etre capable de vite réagir à un signal sonore et se projeter rapidement vers le panier. Ne pas ralentir face à un défenseur.

Consignes DEF : Etre capable de toucher le plus de fois possible le ballon. Protéger mon panier.

Evolutions : varier le panier d'attaque pour créer une incertitude. Enchaîner des 1C1 en continuité. L'entraîneur lance le ballon au centre du terrain (capter et jouer) en variant les positions de départ (assis, allongé, etc...)

30' : **Jeu en surnombre OFF**

3C0 retour 2C1

Vitesse dans les relances. Notion de spacing et timing.

Etre capable de bouger dans un espace en fonction de la position du ballon (couloir, jeu direct).

Sortie de séance : Situations mises en place par les initiateurs en formation

Soirée 2 : Visionnage de reportages basket

Jour 3 : Séance 1 (10H25-12H00)

5' : Présentation de la séance

15' : Protocole d'échauffement

30' : Deux ateliers de travail (initiateurs en formation)

1. Dribble de fixation + différentes gammes de tirs
2. Fixation – passe – dribble

20' : 1C0 sur ½ terrain vers 1C1 sur ½ terrain

Travail par groupe de niveau homogène.

1C1 à 45° après réception du ballon : travail sur l'ensemble des départs en dribble sur 1C0.

Etre capable de lire les intentions défensives avant de recevoir le ballon. Prise de contact avec le défenseur si pression DEF : notion de curl/back-door/contact.

20' : 1C1 en continuité

Par groupe de niveau homogène, travail sur les terrains en largeur pour augmenter le temps de passage : ATTAQUE/DEFENSE/SORT en continuité.

Consignes OFF : se projeter rapidement vers l'avant. Prendre les informations sur les intentions défensives. Etre capable de passer son défenseur sans perte de vitesse.

Consignes DEF : se positionner entre mon joueur et le panier. Toucher le ballon au maximum pour ralentir la progression du ballon. Travail sur les attitudes et les différentes formes d'appuis DEF.

5' : Stretching et étirements en autonomie

Jour 3 : Séance 2 (16H30-18H30)

5' : Présentation de la séance

15' : Protocole d'échauffement

30' : Travail par ateliers

1. Travail d'appuis et tirs
2. Travail de dribble sous forme de circuit (aisance ballon en main)

30' : 1C1 après remise en jeu

Travail de démarquage sur une remise en jeu ligne de fond.

Apprentissage des notions : curl/back-door/contact et des espaces de démarquages.

1C1 sur la longueur du terrain après réception du ballon.

Etre capable de prendre les informations sur les intentions défensives pour se démarquer rapidement et efficacement.

20' : Jeu en surnombre OFF

Départ en « petit train » en 3C0 puis relance du jeu après remise en jeu.

Apprentissage des espaces à deux et des timings sur les remises en jeu lignes de fond.

Evolution(s) : 3C2 en continuité par équipe avec remise en jeu sur panier marqué.

Soirée 3 : Visionnage de reportages basket (INSEP)

Jour 4 : Séance 1 (8H50-10H25)

5' : Présentation de la séance

10' : Ecole de course + réveil articulaire

20' : Protocole d'échauffement

20' : Travail de tirs en course

Duel de tir sur la longueur du terrain.

30' : Jeu en surnombre OFF

3C0 retour 2C1

Départ en « petit train » à la ligne médiane puis retour 2C1.

Notion d'espaces sur les remises en jeu + couloirs de jeu sur la montée du ballon.

Evolution(s) : 3C2+1 par équipe

Entretiens individuels sur le temps du midi

Jour 4 : Séance 1 (8H50-10H25)

5' : Présentation de la séance

20' : Gammes de tirs après passe

Sous forme de « carré magique » concours par équipe sous différentes formes de tirs et de passes.

20' : Passe à 10

Deux équipes sur un ½ terrain.

Passes à 10 sous différentes formes (toucher les lignes après passe, numéro individuel, etc...) pour l'apprentissage du démarquage et des espaces entre les joueuses. Travail de passes.

Travail sous forme ludiques.

30' : Jeu surnombre OFF

Travail par équipe en 3C1 – 3C2 et 3C2+1

Révisions de l'ensemble des notions du stage sur le jeu en surnombre et les remises en jeu.

20' : 3C3

Sortie de séance : Concours de tirs/2

20' : Bilan du stage

Les filles ont dû mettre des mots clés sur les différents en attaque et en défense :

ATTAQUE

- RELANCE : rapide, s'écarter, espaces, curl, transition, back-door, jeu direct, sprint, couloirs, anticiper.
- JEU PLACE : espaces, passe et va, couper et équilibrer, prise de contact, couloirs, bouger rapidement le ballon.
- P.B : agressivité, oser faire les choses, accroche visuelle, attitude triple menace, changer de rythme, dribble de débordement et utilisation du dribble de recul.

DEFENSE

- **PB** : agressivité, attitude fléchie, orientation, ralentir la progression du ballon, volume, encadrement, COMMUNICATION.
- **NPB** : attitude fléchie, couper les lignes de passe, aides, placement, vision périphérique, contester les déplacements, COMMUNICATION.

BILAN DU STAGE

13 joueuses présentes pour ce stage des vacances de février.

Un groupe de filles qui vit bien à l'extérieur malgré des clans distincts au sein du groupe.

Concentration et écoute en progrès par rapport aux autres stages. Cependant, nous avons eu un gros problème d'investissement au cours du stage notamment sur des situations mises en place par les initiateurs. Les filles ne sont pas investies à 100% dans leur séance.

Nette amélioration sur les fondamentaux individuels du tir en course, même si des joueuses restent en difficulté lorsqu'il s'agit d'effectuer les actions à haute intensité.

Les fondamentaux individuels offensifs sont limités chez certaines joueuses créant un écart de niveau au sein du groupe. Fondamentaux individuels défensifs très peu abordés lors de ce stage, mais des lacunes sont visibles également.

Plusieurs joueuses en difficulté sur les aspects collectifs du jeu en surnombre offensif, par manque de fondamentaux individuels, ce qui rend l'apprentissage des notions beaucoup plus long.

Nous avons avancé au cours de ce stage sur plusieurs notions collectives et individuelles qu'il faudra garder en mémoire pour les prochains rassemblements afin de ne pas perdre de temps.

→ **L'effectif**

Sur 17 convoquées, 13 présents, 4 excusées dont 1 malade.

JOUR 1 : Mardi 12/02/2019

Le bilan de cette journée est assez mitigé : la séance matinale a montré que les stagiaires étaient prêts à s'entraîner et se sont responsabilisés dès le protocole de mise en route.

Par contre la séance de l'après-midi fut trop « molle » malgré l'application que les joueurs ont mis en place. Ainsi les gars sont tellement sur l'application des consignes (notamment offensives) qu'ils en oublient de « jouer » au basket avec dureté et intensité.

Ils ont quand même montré une belle réaction en fin de journée pour réajuster le niveau.

JOURS 2-3-4

Ces trois journées sont très positives et ont démontré une évolution dans l'approche des entraînements de la part du groupe.

Ils se sont responsabilisés sur les temps de repos (à l'internat notamment) en gérant leur corps pour être prêts dès le début des séances et c'est très bien !

Sur le terrain, nous avons volontairement « laissé jouer » les contacts afin qu'ils soient plus durs et prennent l'habitude de jouer avec intensité. Si quelques-uns étaient surpris au début, TOUS ont su hausser leur niveau d'intensité pour pouvoir s'exprimer et essayer de nouvelles choses qui devenaient nécessaires.

La communication défensive a été abordée et assez bien intégrée par les garçons qui prennent plaisir à crier sur le terrain. Il faut garder cette habitude, mieux vaut plus communiquer que pas assez !

BILAN GLOBAL

Le bilan du stage est très positif et les joueurs ont de loin réalisés leur meilleure session tant sur le terrain qu'en dehors. Il faut les en féliciter et surtout qu'ils gardent ces habitudes dans leurs clubs au quotidien puis lors des prochains regroupements.

Participants

FEVRIER 2019- U12F (2007)

Liste convoqués stage U12 du 12 au 15 février 2019

<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>	<i>Sexe</i>	<i>Prés</i>	<i>Club</i>
ARIBART	Loïse	F	X	Dinan BS
ATTOUMANE MADI	Lily	F	X	AL Saint-Brieuc
AUREGAN	Marianne	F	exc	BC Plénée-Jugon
BANNIER	Lisa	F	X	Plaintel SB
BIYOU	Thélia	F	X	AL Ploufragan
CHAUVIN	Emma	F	X	Dinan BS
HUET-LE COLLEN	Clémence	F	X	Plaintel SB
JEZEGOU	Morgane	F	exc	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
MICHON	Léa	F	X	Trégueux BCA
N'SIMBA	Jhovany	F	X	AL Ploufragan
PARIS	Jade	F	X	Trégueux BCA
PLOUHINEC	Elisa	F	exu	AL Saint-Brieuc
PRIOUL	Camille	F	exc	EB Saint-Brieuc



Liste convoqués stage U12 du 12 au 15 février 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	exc	AL Ploufragan
BROUDIC	Mathis	M	X	Trégueux BCA
CHASLE	Matteo	M	X	BC Lamballe
COATLEVEN	Eben	M	exc	Trégueux BCA
FALL	Amadou	M	X	Trégueux BCA
JUGAN	Martin	M	X	Plaintel SP
LARRIERU-DUCLOS	Malo	M	exc	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
POINTEL	Gaby	M	X	Elan BSB
REGNIER	Nino	M	X	Trégueux BCA
SAQUET	William	M	exc	Dinan Basket Samsonnais
VALVIN	Lucas	M	X	Lannion Trégor Basket

