

COMPTE RENDU D'ACTION

FORMATION JOUEURS (FJ)
FORMATION CADRES (FC)

Saison 2018/2019

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

Info Entraîneurs U9-U11-U13

Informations pratiques et pédagogiques à destination de l'encadrement (bénévole et professionnel) des jeunes pratiquants de 9 à 13 ans.
- informer les formateurs de jeunes (en activité ou en devenir),
- améliorer les compétences des encadrants jeunes sur le territoire.

Date	Samedi 22 septembre 2018	Lieu	Quintin
Nombre de participants	36 personnes / 17 clubs	Public	Encadrants des équipes U9-U11-U13

Encadrement

Nom -Prénom	Fonction	Club
ALLIO Valérie	Commission Mini et Jeunes du Pôle Jeunesse et Territoires FFBB	US Yffiniac
BECHU Monique	Présidente Commission Mini Basket 22	BC Broons
GILLARD Sébastien	Président Commission Technique 22	MJC Quintin
LE TURDU Delphine	Secrétaire CD 22	AS Uzel
METAYER Nicolas	Vice-président CD22 / Commission sportive	BC Lamballe
RIVET Jonathan	CTF CD22	AL Ploufragan

Bilan

Affiche réalisée par Sébastien Gillard

Infos Entraîneurs U9 U11 U13
Samedi 22 septembre
de 9h00 à 12h00
QUINTIN

Sous la direction de
Jonathan RIVET
CTF des **CÔTES D'ARMOR**

Thèmes:
Présentation des formules de rencontres, du règlement et des événements
JAP et Fidélisation
Intégrer le développement physique du jeune joueur dans l'entraînement
Echanges et questions/réponses: Gestion des matchs jeunes

Gratuit - Ouvert à tous -
Inscription en ligne sur Basket22.fr

Temps théoriques :

- Présentation des formules de rencontres, du règlement et des événements U9-U11-U13 de la saison 2018-2019 / S.Gillard et CTF
- JAP et Fidélisation / V.Allio

Temps pratique (avec 8 joueurs U11 du club MJC QUINTIN) :

- Intégrer le développement physique du jeune joueur dans l'entraînement / CTF

Remise de documents (à l'ouverture, disponibles sur

www.basket22.fr) :

- la saison U9
- la saison U11
- la saison U13

Programme :

9h00-9h15 : Accueil des participants.

9h15-9h45 : Présentation des formules de rencontres, du règlement et des événements U9-U11-U13 de la saison 2018-2019 (S.Gillard et J.Rivet)

9h45-10h30 : JAP et Fidélisation (V.Allio)

10h30-11h45 : Intervention terrain (J.Rivet)

11h45-12h00 : Echanges et questions/réponses : gestion des matchs jeunes (J.Rivet)

Temps théorique :

- **Présentation des formules de rencontres, du règlement et des événements U9-U11-U13 de la saison 2018-2019 / (S.Gillard / Président Commission Technique CD 22 et J.Rivet / CTF 22)**

- **JAP et Fidélisation / (V.Allio / commission Mini et Jeunes du Pôle Jeunesse et Territoires FFBB)**

Temps pratique : U11 / MJC Quintin

- Intégrer le développement physique du jeune joueur dans l'entraînement de basket (J.Rivet / CTF CD22)

Bilan temps théorique :

1) La présentation des formules de rencontres, du règlement et des événements U9-U11-U13 de la saison 2018/2019 s'est bien déroulée. Un retour positif est ressorti suite à la mise en place de cette formule sur la catégorie U11 la saison passée. Le fait d'étendre cela aux catégories U13 et supérieures est perçu comme une bonne chose.

2) La présentation du JAP et du programme de fidélisation a pour objectif de proposer des outils simples et efficaces aux clubs pour évaluer l'investissement des jeunes licenciés.

V.ALLIO

FIDELISATION (doc Power Point disponible sur www.basket22.fr)

Dans le cadre de ses actions, la Commission Mini et Jeunes de la FFBB propose un programme de « fidélisation » pour les clubs.

Objectifs

fidéliser nos plus jeunes licenciés à la pratique du basket :

- Eviter le zapping
- Valoriser l'investissement au sein du club
- Valoriser la participation aux actions fédérales

Année de lancement

2017/2018 : pour les EFMB

2018/2019 : pour l'ensemble des clubs

Mise en place du programme

saison 2017/2018 : pour les EFMB

Saison 2018/2019 : pour l'ensemble des clubs

envoi des poignets éponges après commande des clubs

Les poignets éponges

L'Obtention est en lien avec le cumul de 3 critères : Année de pratique – Assiduité – JAP

Conditions particulières d'attribution de-bracelet supplémentaire en cours de saison à partir de la catégorie U10, un licencié peut obtenir un 2^{ème} bracelet dans la même saison pour assiduité et aide à la vie du club-bracelet « fédéral » : A partir de la catégorie U12 et 2 années minimum de pratique ; ce bracelet récompense à la fois l'assiduité et la participation au JAP.

JAP : JE JOUE, J'ARBITRE, JE PARTICIPE (doc Word disponible sur www.basket22.fr)

Extraits

➤ **JE JOUE : TIRER**

en course après dribble, après passe, avec pression défensive, à mi-distance après dribble

➤ **J'ARBITRE : SIFFLER DES DRIBBLES IRREGULIERS**

repérer les dribbles à 2 mains, les porter de balle, les reprises de dribbles ne pas sanctionner les pertes de balle accidentelles

➤ **JE PARTICIPE : AIDER à L'ENCADREMENT**

installer /ranger le matériel, installer/ranger le matériel lors d'un plateau faire respecter une consigne, choisir et animer un jeu



J.RIVET

INTEGRER LE DEVELOPPEMENT PHYSIQUE DU JEUNE JOUEUR DANS L'ENTRAINEMENT

1) INTRODUCTION

L'objectif de cette intervention était de sensibiliser les encadrants des catégories jeunes sur la nécessité de tenir compte de l'évolution de l'enfant et de ses prédispositions physiques et de leur développement en fonction de l'âge. En effet, selon l'âge de l'enfant, des qualités physiques seront à prioriser lors des entraînements (âges d'or). Ainsi, les axes physiques à travailler **essentiellement** selon la catégorie ont été évoqué comme suit :

U11 :

- Motricité
- Apprendre à courir
- Travail vitesse de réaction

U13 :

- Coordination main-pied
- Stabilisation du corps

U15 :

- Gainage
- Vitesse
- Mobilisation des hanches
- Proprioception

U16 :

- Gainage
- Vitesse
- Renforcement musculaire
- Aérobie

U18 :

- Individualisation du travail : entretien de toutes les qualités
- Optimisation du travail selon le profil du joueur

N.B. : Ceci ne signifie pas que les autres qualités physiques sont à exclure de l'entraînement mais simplement que la priorité est donnée sur ces aspects physiologiques.

2) CAS PRATIQUE AVEC DES U11

Par rapport au public U11, le travail de la vitesse doit être le fil rouge tout au long de la saison.

Il est important d'intégrer ce travail au basket car le temps de pratique est relativement faible pour cette catégorie (1 à 2 séances par semaine en général).

L'éducateur doit organiser ses séances selon plusieurs règles et contenus :

- Préparation physique avec des petits jeux et des circuits de motricité.
- Jeux de vitesse de réaction en changeant les positions et les signaux de départ et d'arrivée.
- Education des appuis (éducatifs de course)
- Etre enthousiaste, proposer des situations à réussite (notion de plaisir)
- Fonctionnement par cycle : 3 semaines sur le même objectif et 1 semaine OFF préparation physique.

Echauffement :

Educatifs de course avec un ballon :

- Dérouler du pied : avant/arrière.
- Prendre conscience de l'ensemble des parties du corps : exemple pour les pieds → talons/pointes/arêtes externes/arêtes internes...
- Associer la course avec des temps de motricité et coordination générale : course avec tous les 4 appuis → rotation du ballon autour de la taille/faire un « 8 » entre les jambes/savoir s'arrêter sur un arrêt simultané en attitude basket (fléchi et le ballon à la hanche).
- Varier les consignes : arrêt sur 2 pieds/arrêt sur 1 pied avec recherche d'équilibre...
- Gammes athlétiques dynamiques avec ou sans ballon selon le niveau du groupe.

Situation 1 :

Circuit de motricité et coordination :

3 temps identifiés :

- 1) travail d'appuis en avançant (dissocier un appui avec l'autre par rapport à une ligne)
- 2) sauts de lattes pieds joints (insister sur le fait de ne pas faire de bruit sur la réception au sol et la réactivité sur l'enchaînement des sauts)
- 3) coordination de 2 actions en même temps : dribbler et toucher un plot avant d'enchaîner un tir.

Evolution :

- 1) Appuis latéraux par rapport à une ligne (2 au-dessus, 2 en-dessous)
- 2) sauts en multi-bonds
- 3) changer de main en dribble après avoir touché le plot avec la main libre.

N.B. : selon les capacités des enfants, le ballon peut être ajouté suite à quelques passages sans ballon afin de vérifier la bonne réalisation des actions demandées.

Situation 2 :

Travail sur la vitesse de réaction :

Forme :

→ Compétitions, duels

Temps de travail :

→ Inférieur à 7/8 secondes (intensité max) pour une récupération d'au moins 30'' (pour ne pas dégrader la qualité)

→ 7 à 12 répétitions ; 2 à 5 séries ; avec ou sans ballon

Contenus :

→ Concentration/réagir par rapport à différents signaux/modification des départs, des arrivées/fréquence de course/insister sur la position de mise en action (être fléchi et prêt à partir)

1) Duels positionnement de 2 joueurs au niveau de la ligne médiane : au signal « gauche » ou « droite » → chercher à marquer le plus rapidement possible du côté qui a été donné par le coach.

Evolutions : Départ les yeux fermés / allongé sur le ventre / allongé sur le dos / départ sur 1 appui...

Situation 3 :

Relais par équipe :

Objectif de créer une émulation collective avec l'importance de chacun au sein d'un groupe.

→ L'aspect ludique est essentiel afin de faire « travailler » les enfants au-travers d'un jeu où ils éprouvent du plaisir.

Situation avec 2 équipes positionnées à l'intersection de la ligne de touche latérale et de la médiane :

1) Slalom large + tir en course (3 tirs possibles maximum sur le passage du joueur). Si le panier est marqué, le joueur va prendre une coupelle placée dans le rond central et la ramène à son équipe.

2) Slalom court + tir de plain-pied (2 tirs possibles dans la raquette si le T.P.P. est raté). Si le T.P.P. est marqué, le joueur a le droit de prendre deux coupelles. S'il inscrit un tir dans la raquette suite à son échec sur le T.P.P., il ne pourra prendre qu'une seule coupelle.

Fin du jeu : avec un temps déterminé au départ ou jusqu'en temps qu'il n'y ait plus de coupelle dans le rond central.

L'équipe ayant récupérée le plus de coupelles est désignée vainqueur.

Participants

Nom	Prénom	Fonction	Club représenté	prés.
BANNIER	Vincent	Coach bénévole	Plaintel SP	x
BECHU	Monique	Dirigeant/Présidente Commission Mini	BC Broons	x
BRIEND	Sylvaine	Coach bénévole	US Yffiniac	x
BURLLOT	Marie-Pierre	Dirigeante/coach bénévole	AS Uzel	x
BURLLOT	Sarah	Coach bénévole	AS Uzel	x
CHANOINE	Laurent	Coach bénévole	MJC Quintin	x
DAVY	Alain	Coach bénévole	Lannion TB	x
DE LEMOS	Diep	Coach bénévole/Formation initiateur	BC Broons	x
DOMALAIN	David	Dirigeant/coach bénévole	AL Plélo	x
GELARD	Franck	Service Civique/coach bénévole	US Yffiniac	x
GILLARD	Sébastien	Dirigeant/Président CT	MJC Quintin	x
GIRAUD DE CHAUSSE	Benoit	Coach bénévole/Formation Initiateur	BC Broons	x
GOUPIL	Nathalie	Coach bénévole/Formation Initiateur	Dinan basket Samsonnais	x
GREGOIRE	Agnès	Dirigeant/Coach bénévole	Langueux BC	x
HAITE	Akim	Salarié	EB du Pelem	x
JOANNOT	Charlène	Coach bénévole	US Yffiniac	x
KALOUKI	Abas	Coach bénévole/Formation Initiateur	AL Ploufragan	x
KERGOAT	Gurvan	Dirigeant/coach bénévole	BC Plénée-Jugon	x
LE BOUVIER	Marie	Coach bénévole	AL Plélo/Langueux BC	x
LE GONIDEC	Thomas	Dirigeant/coach bénévole	ASPTT St Briec	x
LE JEUNE	Audrey	Service Civique	US Yffiniac	x
LE JEUNE	Thierry	Coach bénévole	US Yffiniac	x
LE TENSORER	Angéline	Coach bénévole	Ploulec'h BB	x
LECERF	Mickaël	Coach bénévole	Trégueux BCA	x
LOTH	Jérémy	Coach bénévole	MJC Quintin	x
MARTINS	Elsa	Dirigeant/coach bénévole	ASPTT St Briec	x
MERLE	Erwan	Coach bénévole	Trégueux BCA	x
MOULANIER	Angéline	Coach bénévole	Langueux BC	x
NOURRI	Nicolas	Salarié	MJC Quintin	x
PERREUX	Killian	Coach bénévole/Formation Initiateur	Trégueux BCA	x
PLOUHINEC	Vanessa	Coach bénévole	BC Lamballe	x
POMMELEC	Hélène	Coach bénévole	Ploulec'h BB	x
RIO	Angélique	Coach bénévole	Vig. Plémet	x
THORAVAL	Laurent	Coach bénévole	EB du Pelem	x
VILLA	Laurence	Coach bénévole	MJC Quintin	x
XAVIR	Jean-Luc	Coach bénévole	ASPTT Saint-Briec	x



Le Télégramme (29-09-2018)

Quintin

Basket. Journée d'information pour entraîneurs



Sous la direction du comité départemental de basket-ball 22 (CDBB22), entraîneurs et encadrants d'équipes du département ont participé à une journée d'information, samedi 22 septembre, à la salle du Vau de Gouët. Celle-ci était animée par Jonathan Rivet, ancien entraîneur de l'Amicale laïque basket-ball de Ploufragan et tout récent conseiller technique fédéral. Une trentaine d'entraîneurs de quatorze clubs du département ont ainsi découvert la présentation des rencontres et du règlement des catégories U9 à U18. La session a également permis d'aborder le développement physique du jeune joueur dans l'entraînement ainsi que la gestion des matchs.