

COMPTE RENDU D'ACTION

FORMATION JOUEURS (FJ)

FORMATION CADRES (FC)

saison 2019/2020

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

Intervention technique : regroupement coachs, entraîneurs et salariés de clubs  
Informations pédagogiques et techniques à destination de l'encadrement (bénévole et professionnel) des jeunes pratiquants de 9 à 17 ans.  
- Sensibiliser aux contenus prioritaires de formation sur un thème précis.  
- Harmoniser les contenus de formation Joueurs-Joueuses sur le territoire.

Date	Vendredi 11 octobre 2019	Lieu	Loudéac
Nombre de participants	9 personnes / 3 clubs	Public	Salariés et encadrants des équipes U13-U15-U17M-U18F

Encadrement

Nom -Prénom	Fonction	Club
GAPIHAN Delphine	CTF CD 22	AL Ploufragan
RIVET Jonathan	CTF CD 22	AL Ploufragan

Bilans

Affiche réalisée par Sébastien Gillard



Temps théoriques :

- Présentation du cahier technique CD22 élaboré pour donner les orientations pédagogiques et techniques des catégories U11-U13-U15-U17M-U18F.

Temps pratique (avec 12 joueurs U13M/U15M du club AL LOUDEAC) :

- Situations proposées sur : « développer l'agressivité du jeune joueur de U13 à U18 ».

Remise de documents (disponible sur [www.basket22.fr](http://www.basket22.fr)) :

- Cahier technique CD22

**Thème:**

Développer l'agressivité du jeune joueur de U13 à U18

**Intervenants:**

Jonathan RIVET - CTF du Comité Départemental de Basket-Ball des Côtes d'Armor  
Delphine GAPIHAN - CTF du Comité Départemental de Basket-Ball des Côtes d'Armor

Gratuit - Ouvert à tous - Inscription en ligne sur [Basket22.fr](http://Basket22.fr)

**PLANNING INTERVENTIONS TECHNIQUES SUR LA SAISON** (sous réserve de modifications selon les disponibilités des clubs) :

1. **Vendredi 11 Octobre** à LOUDEAC
2. **Vendredi 8 Novembre** à BROONS
3. **Vendredi 13 Décembre** à TREGASTEL
4. **Mardi 14 Janvier** à SAINT-BRIEUC (Salle Hélène Boucher)
5. **Vendredi 7 Février** à UZEL
6. **Vendredi 6 Mars** à HENON
7. **Vendredi 3 Avril** à GUINGAMP
8. **Mardi 5 Mai** à SAINT-BRIEUC (Salle Hélène Boucher)

J.RIVET / D.GAPIHAN

**INTERVENTION TERRAIN** (doc sur [www.basket22.fr](http://www.basket22.fr))

En introduction, nous avons défini le terme « agressivité » ainsi que les différentes composantes essentielles pour le développement de cette dernière :

- 1) la composante technique : maîtrise des fondamentaux individuels.
- 2) la composante tactique : intentions claires et précises.
- 3) la composante spatiale : des espaces pour favoriser l'évolution des joueurs et joueuses.
- 4) la composante physique : le développement des capacités physiques
- 5) la composante mentale : le développement de l'esprit de compétition.

Il faut fournir les outils à nos joueurs et joueuses pour être « agressifs » mais toujours sous contrôle.

L'agressivité s'enseigne au-travers des situations que l'on met en place lors des entraînements aussi bien dans les phases offensives que défensives.

**SEANCE :**

**I) Pré warm-up :**

Travail sur la coordination avec la corde à sauter, la proprioception en prévention des blessures avec les waffs (coussin d'air) et le renforcement musculaire avec le gainage statique.

**II) Warm-up (échauffement) :**

1x1 en collaboration vers 1x1 en opposition

- Travail par 2 en collaboration avec un attaquant et un défenseur : l'attaquant effectue des « zig-zag » en stoppant son dribble lorsqu'il arrive à une ligne latérale. Le défenseur se déplace sur des pas glissés (interdiction pas chassés) afin d'avoir toujours un appui en contact avec le sol. A chaque arrêt du dribble, le défenseur vient toucher la balle de l'attaquant tout en restant face à lui.

*Attitudes attendues : Offensives → yeux levés / dribble fort et en fréquence avec les doigts / protection du ballon.*

*Défensives → toujours faire face / cadrage du bassin / activité des bras avec les bras cassés.*

- Travail par 2 en collaboration avec un attaquant et un défenseur : l'attaquant peut effectuer des accélérations toujours sur le même principe que précédemment. Les interceptions sont toujours interdites pour le moment (collaboration).

Passage sur les pas croisés et course orientée si nécessaire.

- Opposition réelle sur une longueur de terrain avec interception possible.

Objectif attaquant : l'attaquant doit essayer de faire la longueur en un minimum de dribbles.

Contenus prioritaires demandés : \* changement de rythme sur le dribble de débordement → vitesse maximale – arrêt (rupture) – vitesse maximale.

\* prise d'informations sur les espaces disponibles pour jouer son duel et placement du défenseur.

\* dribble de contre-attaque si le défenseur est battu.

Evolutions possibles : 2x2 sur ½ terrain en longueur / 3x3 sur terrain en longueur

### **III) Situation de fin d'échauffement :**

2 équipes avec un ballon.

Le but du jeu est de se transmettre la balle entre coéquipiers pour éliminer les adversaires en les touchant balle en mains.

Si la balle touche le sol, la possession va à l'équipe adverse. Possibilité d'intercepter la balle sur une passe pour passer de la défense à l'attaque.

2 manches de 3 minutes maximum sauf si une équipe élimine tous les adversaires avant le temps imparti.

Objectifs : \* développement de l'anticipation / prise d'informations avant de recevoir la balle,

\* mouvement et disponibilité des NPB

\* développement de la transition avec les changements de statuts à tout moment,

\* développement de la qualité de passe directe,

\* développement du spacing : espaces de jeu avec la volonté d'avoir une occupation du terrain cohérente.

Evolutions possibles : principe identique avec les mêmes règles en ajoutant un second ballon.

### **IV) 1x1 en continuité :**

Volonté de développer les transitions rapides avec le changement de statut attaquant / défenseur.

Rotation : attaquant → défenseur → repos

Si ballon gagné avant la médiane par le défenseur = attaque supplémentaire pour ce même joueur.

Si ballon gagné après la médiane par la défense = la balle est transmise au premier joueur en attente et l'attaquant devient défenseur.

2 manches de 3'30'' avec comptage des paniers inscrits individuellement.

*Nous retrouvons les objectifs et contenus de la situation 1x1 avec opposition réelle pendant l'échauffement.*

*A cela s'ajoute la volonté d'aller marquer un panier dans la raquette (tir dans la raquette pour rechercher l'agressivité offensive).*

*Il faut être vigilant sur le temps d'action / le temps de récupération et la durée de la situation si l'on souhaite obtenir une haute intensité intéressante lors de cette situation.*

*→ Adaptation à effectuer par rapport au groupe entraîné.*

### **V) Adresse par 3 : travail du tir extérieur (attitudes) et de l'agressivité au rebond offensif (placement et tir enchaîné après ballon capté)**

Dans l'optique d'alterner les temps « forts » et les temps « faibles » dans une séance à haute intensité, il est important d'insérer des temps de travail du tir entre les séquences de jeu tout-terrain.

Rôles : 1 tireur / 1 passeur / 1 rebondeur

Sur cette situation, nous avons demandé 4 séries de 5 tirs tentés extérieur raquette à 2 points par joueur (2 points par panier marqué).

En cas de tir raté, le rebondeur a la possibilité de récupérer la balle avant qu'elle ne touche le sol et possède une tentative pour marquer un panier à son tour (1 point par panier sur rebond offensif). Si le ballon rebondit par terre avant qu'il soit capté, le rebondeur transmet le ballon directement au passeur (0 point).

L'équipe qui inscrit le plus grand nombre de points remporte la manche.

#### **Objectifs et attentes techniques :**

*Tireur : chercher à être dynamique et à « rentrer » dans la balle / appel de balle pour donner un signal au passeur.*

*Passeur : qualité des passes → appuyées et précises / timing essentiel dans la transmission de la balle (appel de balle du tireur).*

*Rebondeur : capacité à attraper la balle avec un placement approprié en fonction du spot de tir / savoir se repositionner par rapport au panier après avoir capté le ballon et être en mesure de marquer un panier « facile ».*

### **VI) Surnombre offensif : 2x1 – 2x1+1**

Situation entre 2 équipes en continuité avec un temps de possession de 7'' sur chaque attaque.

Comptage de points pour chaque équipe : 2 points sur le premier tir et 1 point si rebond offensif → volonté de valoriser l'efficacité au tir.

Intention de jeu : profiter du surnombre offensif pour inscrire prendre des tirs à haut pourcentage (tirs dans la raquette).

Rotation : attaque / défense / repos

Le dernier attaquant en possession du ballon sort du terrain et son partenaire défend le retour.

**Objectifs :** \* Progression du ballon le plus rapidement possible vers l'avant.

\* Travail sur la fixation du défenseur à grande vitesse.

**Attentes techniques offensives :** PB → anticipation dans la prise d'informations / prise de décision rapide entre la passe et le dribble / fixation du défenseur

NPB → capacité à sprinter pour se situer devant la PB / prise d'espace dans le couloir de jeu opposé au PB / être disponible pour le PB en « cassant » l'alignement avec le défenseur et le PB.

Respecter les couloirs de jeu : LARGEUR !

2x1+1 : le dernier joueur en possession du ballon va toucher la base du panier et vient défendre avec son partenaire.

Evolutions possibles : 3x2 – 3x2+1 (ajustement sur les couloirs de jeu)

## **VII) 3x3 sur ½ terrain + 1 A-R**

1) Situation de passe-et-va + équilibrer les espaces de jeu (45° de chaque côté et axe) + renversement le plus rapidement possible + fixation par le dribble à 45° après renversement.

Insister sur les timings de déplacement du PB et des NPB / enchaînements des actions avec l'anticipation dans la prise d'informations / les espaces à occuper (ne pas être « collé » à la ligne à 3 points).

L'accent est mis sur l'agressivité du PB (attitudes / intentions dans le 1x1 de franchir son adversaire) et des NPB (démarquages / disponibilité / mouvement).

### Attentes prioritaires attendues :

- Sur le passe-et-va : PB passe et sprinte sur la coupe vers le cercle pour prendre l'avantage sur son défenseur, ressortir à l'opposé de la balle si la passe n'a pas été faite.

NPB : démarquage sur curl / back-door (démarquage long) ou sur une prise de contact sur le défenseur (démarquage court). Le changement de rythme est primordial que ce soit sur le démarquage court après le contact sur le défenseur et sur le curl / back-door.

- Equilibre du joueur à l'opposé du ballon (remonter dans le couloir central) avec la possibilité de jouer le back-door si ligne de passe coupée par la pression défensive.

- Renversement par l'axe : il faut chercher à renverser le ballon le plus rapidement possible d'un côté (spot 45°) à l'autre (spot 45° opposé) afin de déstabiliser la défense qui était positionnée par rapport au PB.

Important : le joueur, qui renverse (transfert de balle) par le couloir central, ne coupe pas au centre pour ne pas occuper un espace utilisable pour le PB.

D'autre part, ce joueur aura un rôle essentiel dans la fixation de son partenaire (position de soutien ou accompagnement).

- Fixation par le dribble après renversement : le PB doit OBLIGATOIREMENT jouer son duel soit par la ligne de fond ou par l'attaque de l'axe.

Si fixation ligne de fond : NPB → le joueur dans le couloir central vient en soutien à 45° côté ballon derrière le PB / le joueur à l'opposé du ballon vient occuper l'espace dans le corner pour ouvrir un angle de passe dans le dos de la défense.

Si fixation dans l'axe : NPB → le joueur dans le couloir central vient en accompagnement au large (au-delà des 3 points) sur le spot deuxième arrière – 45° / le joueur à l'opposé du ballon vient jouer le back-door dans le dos de la défense pour être disponible pour la passe ou jouer le rebond offensif en cas de tir du PB.

2) Jeu de relance sur un aller-retour avec changements de statut après la situation ½ terrain : l'objectif est de transiter le plus vite possible et se projeter rapidement vers l'avant en recherchant avant tout une situation de surnombre (objectifs et contenus identiques aux situations précédentes).

Si le jeu rapide n'est pas possible, le jeu placé vu précédemment sera de mise.

**Participants**

<b><u>NOM</u></b>	<b><u>PRENOM</u></b>	<b><u>CLUB</u></b>	<b><u>Présence</u></b>
BURLOT	Marie-Pierre	AS Uzel	X
CHEREL	Damien	AL Loudéac	X
COSSARD	Lydiane	AS Uzel	X
DAVID	Arnaud	AS Uzel	X
DENIS	Philippe	Tréguieux BCA	Exc
LE BRIS	Didier	VIG. Plémet	X
LE VERGER	Quentin	AS Uzel	X
LESPERT	Jonathan	AL Loudéac	X
LOLICHON	Emmanuel	AL Loudéac	X
MORICE	Nicolas	US Brehand	Abs
REALLAND	Lenaick	AL Loudéac	X



Photos

