

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 8 novembre 2019	Lieu	Broons
Nombre de participants	8 personnes / 3 clubs	Public	Salariés et encadrants des équipes U13-U15-U17M-U18F

Encadrement

Nom -Prénom	Fonction	Structure / Club
GAPIHAN Delphine	Intervenant terrain	CTF CD 22
RIVET Jonathan	Intervenant terrain	CTF CD 22

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.
- Présentation du thème abordé.

Temps pratique (avec 9 joueuses U18F du club BC BROONS) :

- Situations proposées sur : « Collaboration défensive sur défense individuelle tout-terrain ».

Remise de documents (disponible sur www.basket22.fr) :

- Cahier technique CD22

Thème:

La collaboration défensive sur défense individuelle tout-terrain

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

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)

En introduction, nous avons établi l'état d'esprit défensif qui nous semble indispensable pour « construire » une défense de qualité.

Ainsi, l'idée est d'attaquer défensivement c'est-à-dire empêcher l'équipe adverse de jouer son plan de jeu et sur ses points forts.

Il faut savoir imposer son schéma tactique, refuser de subir le jeu en y apportant une intensité et une agressivité défensive de l'ensemble des joueurs et joueuses de l'équipe tout en restant sous contrôle sous peine de se voir sanctionner par les fautes à cause d'un excès d'engagement.

Des adaptations sont également à mettre en place en fonction des caractéristiques des adversaires.

La philosophie proposée ne détient pas forcément la vérité absolue ; d'autres options et principes défensifs sont bien évidemment envisageables mais il faut que l'ensemble soit structuré et cohérent.

Quelques repères et principes défensifs individuels suivant notre philosophie de jeu souhaitée :

Défense sur PB : pression sur l'adversaire pour l'obliger à se protéger ou au moins le désorganiser dans sa lecture et ses intentions de jeu. Orientation ligne de fond sur le spot à 45° avec interdiction de se faire passer dans l'axe.

Etre en mesure de tenir son duel sur un minimum de deux dribbles.

Défense sur NPB : couper les lignes de passe avec une défense à hauteur pour « repousser » les adversaires et ralentir la circulation de la balle. Contestation des déplacements vers le ballon et le cercle : bump (ne pas permettre à l'adversaire d'aller où il le souhaite sans difficulté = ne pas subir les choses).

Cela permettra de gagner du temps dans les placements et replacements de l'ensemble des 5 joueurs et joueuses de l'équipe.

Pas d'aide côté balle pour éviter de donner la passe la plus proche et donc la plus simple. Les aides doivent venir de l'opposé.

Se déplacer pendant que la balle bouge et non se déplacer lorsque la balle est arrivée à un endroit = gagner du temps en lisant les intentions de jeu du PB.

La capacité à transiter très rapidement d'une défense PB et à une défense NPB et inversement.

Quelques principes collectifs défensifs :

- Attitude – volume – activité des bras – pression défensive - communication = réduire au maximum le spacing de l'attaque.
- Toujours voir la balle ou perdre le contact visuel le minimum de temps possible.
- Dissuader les intentions de jeu de l'attaque = placements – déplacements - anticipations – leurres.
- Pas de panier « facile » dans la raquette = privilégier un tir extérieur à pourcentage plus faible qu'un panier près du cercle à haute réussite.
- La meilleure défense est celle qui ne donne aucune aide et où chacun arrive à tenir son duel = donner les tirs les plus difficiles possibles à l'équipe adverse.
- Une situation défensive sur un tir se termine, si possible, par un rebond défensif = valider une bonne défense jusqu'au bout avec un écran retard et ne pas s'arrêter de jouer dès qu'un tir est pris.

SEANCE :

I) Pré warm-up :

Différentes gammes d'éducatifs de course dynamiques (ex : montées de genoux, talons fesses...).

Monter progressive dans l'intensité demandée.

II) Warm-up (échauffement) :

Différentes situations par deux avec un ballon dans le sens de la largeur du terrain.

Travail en aller-retour sur les attitudes défensives attendues : une joueuse avance en avant et fait travailler en collaboration la joueuse qui recule.

Attitudes demandées : mains au-dessus des épaules, ouverture des mains à la balle et la capacité à attraper « haut » à une main et relancer « bas » avec la même main.

→ Développement de la dextérité et de la coordination en même temps.

Devant la difficulté des filles à réaliser cet exercice de base, les notions de « volume », « jambes fléchies » et « réactivité des appuis » ont été ajoutées après quelques passages.

Nous avons poursuivi avec un travail sur les appuis défensifs.

Les consignes techniques étaient centrées sur la **capacité à toujours conserver un appui en contact avec le sol (ne pas sauter) afin d'être le plus réactif possible, ainsi qu'un espace entre les deux pieds (éviter les pieds joints) pour éviter les déséquilibres. Le fait d'avoir les talons légèrement décollés du sol a également été un élément technique demandé toujours avec ce souci de réactivité et d'équilibre à préserver.**

Après une montée en intensité progressive, nous avons terminé ce premier temps avec une situation de 1x1 sur un espace restreint pour l'attaque de façon à sensibiliser les joueuses en défense sur leur capacité à tenir leur duel.

Nous avons insisté sur le fait de mettre de la **pression défensive sur la PB pour éviter qu'elle puisse prendre de la vitesse et pour tenter de jouer les interceptions sur les moments propices** (joueuse PB à l'arrêt ou sur changement de direction devant soi).

III) Situation de fin d'échauffement : 1x1 puis 2x2 (jeu ludique)

Nous avons proposé une **situation ludique** qui peut être utilisée en fin d'échauffement voire même à la sortie d'un échauffement complet.

Il est important de proposer par moments des séquences ludiques sur l'aspect défensif de façon à **obtenir l'intensité et la qualité de travail souhaitées par les joueurs ou joueuses pour que cela se fasse avec plaisir**.

En effet, tous les pratiquants (jeunes surtout) n'aiment pas forcément défendre donc il faut trouver le levier par le jeu pour optimiser cet axe de travail.

Un jeu basé sur un 1x1 à distance a été mis en place avec un ballon pour deux joueuses : sur le même principe que le handball, l'objectif est de marquer un but entre les limites de l'adversaire.

La balle doit obligatoirement rebondir au moins une fois par terre pour que le but soit validé. Chaque joueuse a l'obligation de rester sur sa ligne de but.

Il faut bien entendu ajuster la distance entre les deux joueuses et la taille du but pour que cela soit cohérent et intéressant.

Au-travers de ce jeu, **les attentes se situent sur la capacité des joueuses à être réactive sur leurs appuis latéraux (= appuis demandés si possible pour tenir les duels sur PB) et la prise de volume avec l'activité des bras pour dissuader le lancer adverse (principe du gardien de handball)**. Les contenus prioritaires vus précédemment ont donc été rappelés notamment l'importance de **l'anticipation en fonction des intentions de jeu (regard-position du ballon) de l'adversaire**.

Cela doit permettre de gagner du temps et donc d'être plus rapidement à l'endroit souhaité par la suite.

Une évolution a été proposée en 2x2 sur le même principe mais en réajustant la taille du but.

Sur le 2x2, nous avons pu ajouter quelques éléments essentiels que nous retrouverons dans nos principes défensifs collectifs : **la communication et la prise d'informations du partenaire**.

→ Principe de « l'élastique » pour conserver un espace cohérent entre les deux défenseurs et ainsi réduire les opportunités de marquer de l'attaque.

IV) 1x1 : fondamentaux individuels défensifs

Il nous a semblé important de rappeler les fondamentaux individuels défensifs au-travers d'une situation de 1x1 sur un aller-retour.

Les deux joueuses étaient positionnées à l'intersection entre la ligne de fond et la raquette avec une joueuse à la passe en tête de raquette.

Une fois le ballon lancé dans un périmètre défini au préalable, le 1x1 pouvait débuter avec la 1ère fille à attraper la balle qui attaque et l'autre défend.

→ 3 dribbles maximum pour l'attaque sur le 1er temps puis changement de statut sur la longueur du retour sans restriction de dribbles.

Nous sommes restés sur des consignes techniques simples en adéquation avec le niveau des joueurs :

- encadrer les appuis de l'adversaire et faire face.
- prendre du volume avec une position fléchie et une activité des bras (dissuasion)
- mettre de la pression défensive (distance d'un bras à ajuster en fonction des capacités de chacune).
- orienter vers la ligne de fond lorsque la balle est captée sur le spot 45° → Interdire l'axe !

Après un temps d'apprentissage, une séquence ludique sur le même principe avec comptage des points a été mise en place.

Tous les points se gagnaient en défense de la façon suivante :

- Interception ou balle perdue provoquée = 3 points
- Rebond défensif = 1 point

→ **Le but recherché était de développer l'agressivité défensive sur PB avant l'action du tir.**

V) 3x3 sur tout-terrain : (jeu ludique)

Une situation de 3x3 tout-terrain a été mise en place ensuite avec 3 équipes de 3 joueuses.

Chaque joueuse en attaque possédait un ballon et devait franchir la défense sur un espace restreint (terrain divisé en 3 couloirs dans le sens de la longueur). Afin de faciliter la défense, les filles en attaque ne pouvaient reculer que sur un seul dribble maximum.

L'objectif de la défense était de laisser passer un minimum de joueuses balle en main jusqu'à la ligne de fond opposée.

L'organisation défensive était « libre » (possibilité de se déplacer sans restriction contrairement aux 3 PB) avec la

volonté de voir une communication et une collaboration s'instaurer entre les trois joueuses.

Pour cela, nous avons fait appel à leur capacité de prise d'informations en évitant de se concentrer uniquement sur la joueuse face à elle mais d'avoir une vision plus globale de la situation et une **organisation collective en fonction des priorités à défendre**. Cela a été très difficile pour certaines joueuses qui étaient uniquement centrées sur leur vis-à-vis.

Progressivement, les joueuses ont su évoluer positivement et respectant les conseils transmis.

Le fait d'être active et « utile » pour l'équipe, même si son duel est terminé, a été développé avec la notion de prise à deux par exemple.

VI) 3x3 ½ terrain puis tout-terrain :

Jeu sur ½ terrain avec 3 joueuses extérieures : principe du « shell drill ».

Placements et déplacements en fonction de la position du ballon.

Les repères suivants ont été donnés :

- Sur PB dans l'axe : pression défensive sous orientation.

- Sur PB à 45° : pression défensive avec orientation ligne de fond (repère du corner pour ne pas trop ouvrir l'espace au panier). Interdire l'axe avec le positionnement des appuis : appuis le plus haut au même niveau voire légèrement au-dessus de l'appui intérieur de l'attaquant.
- Sur NPB à une passe : couper la ligne de main avec la main en position ouverte à la balle. Défense à hauteur et voir sa joueuse et le ballon en permanence.
- Sur NPB à deux passes : positionner en aide défense sur l'axe panier-panier.

La communication a été un élément essentiel avec le rôle de chacune en fonction de la position du ballon : « balle » - « coupe » - « aide ».

L'objectif était que les filles aient conscience de leur rôle qui changeait dès que la balle bougeait et de couvrir un maximum d'espace ensemble pour réduire le spacing offensif.

A chaque réception de balle en attaque, la joueuse devait faire un « 8 » entre les jambes pour laisser le temps à la défense de se réajuster dans son positionnement.

Après 4 passes effectuées, l'action de jeu était lancée.

Jeu sur un ½ terrain puis un aller-retour tout-terrain.

D'une part, **la notion d'anticipation avec la lecture des intentions de jeu du PB** a également été abordée pour gagner du temps et éviter les retards défensifs.

D'autre part, nous avons insisté sur le **timing de déplacement et remplacement pendant que la balle bouge.**

Dans un second temps, nous avons vu plus précisément **les phases de transition attaque/défense et la capacité des joueuses à mettre de la pression tout-terrain le plus rapidement possible** sur les remises en jeu suite à un panier marqué ou un ballon récupéré par l'adversaire.

Evolution : même situation avec un retard défensif sur porteur à 45° pour rechercher les aides défensives et les rotations défensives.

N.B. : Nous obligeons le PB à attaquer vers la ligne de fond au début de la situation jouée pour pouvoir travailler les principes collectifs défensifs souhaités et les rotations défensives attendues.

Le retard défensif est introduit avec le défenseur du PB qui touche le sol avec les deux mains avant de pouvoir défendre.

Nous avons donc insisté sur les principes prioritaires sur la défense collective.

La joueuse en défense sur PB doit communiquer sur le fait si elle est en mesure de tenir son duel et conserver son adversaire directe ou si elle a besoin d'une aide de sa coéquipière (communication !).

En cas d'aide défensive, **l'intervention sur le PB doit se faire à l'extérieur de la raquette** dans la mesure du possible pour ne pas laisser une action de tir en course à fort pourcentage.

Proposition de continuité possible sur le travail entrepris :

En raison des acquis de l'ensemble des joueuses présentes lors de cette intervention ; il nous est apparu plus cohérent de passer davantage de temps sur les situations à jeu réduit jusqu'au 3x3.

De ce fait, nous n'avons pas souhaité donner plus d'informations aux filles présentes car il y avait déjà beaucoup de nouvelles choses à intégrer suite aux différents contenus transmis.

Le 5x5 aurait pu être abordé ensuite avec les mêmes principes défensifs individuels et collectifs en y ajoutant la défense sur les joueuses intérieures.

*Le positionnement souhaité sur la **défense poste bas** consiste à **passer prioritairement devant l'attaquant et le sentir en permanence dans son dos en adoptant une position fléchie et une prise de volume importante avec les bras cassés (respect du cylindre défensif)**. En plus de couper la ligne de passe par cette position défensive, il faut également insister sur le fait de **vouloir « repousser » l'adversaire le plus près possible de la ligne de fond pour lui laisser un minimum d'espace pour recevoir la balle et augmenter la distance de passe en cas de passe lobée.***

*Dans le cas où la joueuse n'est pas en mesure de défendre devant sur une prise de position poste bas, **une défense $\frac{3}{4}$ avec orientation vers la ligne de fond est une option à privilégier pour favoriser éventuellement les prises à deux si nécessaire.***

Participants

<u>NOM</u>	<u>PRENOM</u>	<u>CLUB</u>	<u>Présence</u>
BAZIN	Maxime	BC Plénée Jugon	X
BAZIN	Simon	BC Plénée Jugon	X
DAVY	Alain	Lannion TB	X
DE LEMOS	Diep	BC Broons	X
DENIS	Philippe	Tréguieux BCA	Abs
GIRAUD DE CHAUSSE	Benoît	BC Broons	X
HERNANDO	Paul	BC Broons	X
LAINÉ	Guillaume	BC Broons	X
THEBAULT	Dimitri	BC Broons	X

Photos

