



Pôle technico-sportif

Bilans équipes à mi-saison pour site web

U11 Féminins - Valentin DIAS & Paul ABOUZEID

Pour ce début de saison, avec un grand nombre de débutantes présentes dans l'équipe, nous ne sommes pas peu fiers des progrès et des efforts accomplis par nos joueuses.

En effet, même s'il peut y avoir de temps en temps un manque de concentration général, on retrouve souvent l'envie d'apprendre, de bien faire, de réussir et une très bonne entente collective. Nous essayons de jongler avec le fait d'être le plus souvent à l'écoute possible sans pour autant leur laisser trop de liberté.

Ensuite, nous avons la chance d'avoir des parents compréhensifs, à l'écoute et très impliqués dans l'activité de leurs enfants (que ce soit pour les déplacements, les absences, etc.).

Pour la suite de la saison, nous nous pencherons davantage sur la compétition en essayant de remporter le plus de victoires possibles.

U13 Féminins - Nolan MAY & Thomas TOURNU

Nous avons un groupe génial, de filles motivées, à l'écoute, qui ont envie de progresser et avec une très bonne ambiance dans l'équipe. La vie de groupe est super, il y a de l'entraide, de bonnes rigolades et du sérieux qui donnent envie aux joueuses ainsi qu'aux coachs de venir à l'entraînement. Sans oublier les parents des joueuses, qui sont présents, attentifs, réactifs et compréhensifs afin que tout se passe pour le mieux (absences des joueuses, déplacements...)

Il y a vraiment très peu de points négatifs sur cette première partie de l'année, mise à part quelques manques de concentration chez les joueuses qui peuvent nuire à un entraînement, mais qui seront réglés pour la suite de l'année.

Pour ce qui est de la perspective en 2nde partie de l'année, c'est de faire mieux qu'en 1^{ère} phase et essayer d'être les premières de la poule.

U15 Féminins 1 - Alison DOR

« Kittens *are becoming* lionesses »

L'histoire du grand groupe U15F a démarré en Août dernier pour que les 20 filles et les 3 coachs se rencontrent et commencent à dessiner un projet commun et adapté aux 2 équipes qui le composeront. Je me souviens comme-ci c'était hier du regard des filles, leur appréhension, leurs questionnements... leur surprise, pour certaines. Et côté coachs, l'impatience de se mettre au travail, de s'assurer que les choix étaient les bons, d'offrir le meilleur à chaque fille et à son groupe.

Côté équipe 1, l'objectif était clair pour la 1^{ère} phase : apprendre à se connaître, construire notre jeu, apprendre des réussites, des échecs, se faire plaisir ensemble... pour faire meilleure figure qui soit en 2^{nde} phase (poule du titre). Chose faite : je pourrais aujourd'hui raconter une anecdote sur chacune des filles ; nous avons construit une identité de jeu bien à nous et se reposant sur les capacités propres à chaque joueuse ; nous avons appris que pour gagner les matchs, il faut défendre ; nous avons appris qu'oublier de jouer le 2nd match de la saison pouvait nourrir des regrets ; j'ai appris à relâcher la pression et m'accorder un fou rire avec les filles en plein entraînement. Nous allons apprendre à jouer chaque match avec l'objectif en tête de le gagner, tout en se faisant plaisir, car sans plaisir le basket n'est rien.

Au fil des matchs, nous nous sommes même autorisées à croire en l'accession au niveau régional. Finalement, la seule défaite que nous avons concédée nous en empêchera. Mais il y a beaucoup de positif à tirer de cela. Cela nous a fait prendre conscience de la progression observée depuis le début de saison. Nous n'envisagions même pas le niveau régional en septembre, au final nous l'avons touché du doigt. Les filles savent désormais les erreurs à ne plus faire. Et surtout, nous savons exactement ce que nous devons mettre en œuvre en termes d'intensité, d'engagement et de concentration pour gagner les matchs. Pour gagner notre ticket pour les finales départementales en mai prochain.

Alors félicitations les filles pour le dernier match de l'année 2018 que vous avez produit, pour la force de caractère dont vous avez su faire preuve. Merci de toujours répondre présentes, même pour un match amical alors que les vacances vous tendent les bras. Nous allons continuer de travailler, et vous deviendrez à n'en pas douter, des lionnes.

U15 Féminins 2 - Nour SGHAIER & Aurélia MEARY

C'est une équipe assez hétérogène au niveau de l'âge, et cette hétérogénéité se fait sentir au niveau du jeu avec des préférences très prononcées. Dès le début avec Aurélia, on a essayé de créer de nouvelles affinités en jouant sur la cohésion de groupe. On a organisé un pique-nique et différentes activités pour essayer d'améliorer l'entente au sein du groupe. Cela leur a permis de se rapprocher et de devenir plus amies. C'est un point très important à améliorer encore, ce sont de jeunes filles avec différents caractères et il faut savoir les gérer.

Ensuite, il est important de savoir que ce sont des anciennes U13 et des U13 surclassées. Donc elles commencent à apprendre de nouvelles règles et techniques comme les écrans, les systèmes et les zones. Je suis en train d'essayer de leur apprendre en revenant à chaque entraînement sur ces bases. Mais elles n'arrivent pas à comprendre pourquoi à chaque fois je refais ces exercices... pour elles c'est une chose qu'elles ont déjà fait et préfèrent passer à autre chose.

Techniquement parlant il y a beaucoup de travail à faire sur tout ce qui est finition de tirs, tirs, écrans, dribbles et systèmes. Elles ont beaucoup de capacités mais n'ont pas assez confiance en elles.

Sur cette première phase on a perdu que deux matchs sur huit, on est donc 3^{ème} du classement. Je suis assez contente des résultats obtenus à part pour le dernier match où les filles ont complètement baissé les bras. Toutes les

équipes que nous avons affrontées sont clairement plus grandes que nous, c'est une des raisons pour laquelle les filles n'ont pas confiance en elles. Elles ont pourtant démontré que leur agressivité défensive leur avait permis de surpasser les adversaires.

Je suis globalement satisfaite de mon équipe, ce sont des filles très polies qui respectent le fait que c'est ma première expérience en tant que coach. Elles sont attentives mais pas toujours, néanmoins elles veulent vraiment s'améliorer et se concentrent pour comprendre les objectifs fixés.

U18 Féminins - Mathieu PAHLEC & Nour SGHAIER

L'aventure des U18 féminines a commencé sans moi, puisque c'est Bénédicte qui a lancé la saison, je l'ai rejointe au bout d'un mois, juste au début des matchs. Et au final, après son retrait, ce fut un trio Nour, Aurélia et moi qui avons géré cette moitié de saison.

Côté joueuses, on se retrouve avec une nouvelle catégorie qui est sur 3 années avec donc de gros écarts d'âge et de physique. Avec la blessure de Jade pour la totalité de la saison, c'est donc 12 joueuses avec une seule sans expérience basket qui composent le groupe.

Cette différence d'âge a malheureusement un impact sur les connaissances baskets entre les anciennes qui ont déjà eu l'occasion de pratiquer de la zone ou les blocs et les plus jeunes qui viennent de catégorie où cela ne se pratique pas et donc découvre cela cette année. Heureusement on a des joueuses qui ne sont pas dépourvu de qualité et d'envie.

La phase de poule de brassage a malheureusement été très peu animée, seulement 5 matchs.

- 2 défaites : une contre une équipe avec beaucoup d'anciennes qui nous ont eues à l'usure chez elles (Septeme) et une plus frustrante de 2 points contre Nord Isère, où nous n'avons pas su imposer notre jeu.

- 3 victoires, elles furent plutôt tranquilles grâce aux qualités individuelles des filles, mais aussi le mental, puisque nous avons fini un match à seulement 3 joueuses à cause des fautes.

Tout cela nous donne la 3^{ème} place de la poule.

Si la motivation semble être là aux matchs, nous sentons par contre beaucoup de relâchement pour ce qui concerne les entraînements. Plusieurs ont du être annulés à cause du peu de joueuses présentes. Le groupe ne vit pas bien, il est coupé en deux entre les anciennes et les jeunes.

Si ce groupe a de la qualité, il doit bosser et apprendre à se faire confiance et travailler ensemble.

Tout le monde peut apporter, et tout le monde doit apporter. C'est en équipe et avec l'équipe que l'on pourra passer un cap et aller chercher d'autres victoires.

Séniors Féminins 1 & 2 - Benjamin MOREL

Le projet SF 2018-2019 est ambitieux : jouer le haut de tableau dans deux championnats en impliquant 30 joueuses sur le projet.

Un tel projet n'était viable que grâce à la motivation de groupe, exprimée depuis mai dernier, mais aussi par l'importante densité de niveau au sein des joueuses, permettant de tirer l'ensemble vers le haut.

Un tel projet comporte de grosses faiblesses : retard dans la création d'affinités de jeu, création des affinités dans un groupe important, pouvoir donner la chance à chacune d'exprimer son basket à son niveau au regard de son investissement, gagner en maturité et en expérience et pour finir un seul entraîneur pour le projet.

J'insiste sur les deux derniers points car aujourd'hui, cela impacte forcément dans les moments difficiles, mais heureusement que Sam, Ju, Steph et les joueuses elles mêmes arrivent à pallier à mon incapacité à me dédoubler le weekend.

J'insiste aussi sur l'expérience : aujourd'hui, ce groupe jeune et de qualité doit apprendre à jouer tout simplement en sénior, mais aussi doit apprendre à travailler avec la rigueur qu'impose une "course en tête". Aujourd'hui peu de joueuses ont connu ça dans leur vie de basketteuse en sénior.

Tout ça pour dire que les résultats obtenus en DF3 et PRF n'étaient pas courus d'avance malgré la qualité du groupe. Elles ont largement mérité ces deux places de premières à mi-saison. Tout ne s'est pas joué "au talent" et elles fournissent un travail dont je suis fier, sans parler de leur implication au club en dehors des matchs de championnat.

À mi-saison on va devoir maintenant assumer ces positions et finir avec une cible dans le dos... rien n'est acquis, et la seconde phase annonce déjà des matchs compliqués à venir. Il ne faudra compter que sur nous. Aux filles de nous montrer si elles ont ce qu'il faut mentalement pour aller au bout !

Je profite de ce bilan de mi-saison pour rechercher un futur coach pour être en temps plein avec moi l'an prochain et assurer le championnat en DF3, ou DF2. C'est un réel projet sportif avec un groupe sympa ! Donc venez me voir si vous souhaitez en discuter.



U11 Masculins - Audrey MONIN

Pour le moment, l'ambiance est au beau fixe, avec les parents et les enfants tout se passe très bien! Seul petit bémol : un groupe nombreux (5 garçons de 9-10 ans) donc un peu dur à gérer car ils sont presque "trop" motivés et donc parfois pas très attentifs à mes consignes. Mais je reconnais qu'ils sont très sympas, motivés et surtout ils se respectent et s'entendent tous bien entre eux: une belle équipe en formation! Au niveau sportif, c'est un peu plus difficile, nous sommes à deux victoires pour 5 défaites. Cela n'est pas dû à un manque de niveau général pour moi, mais plutôt à un manque d'envie et d'efficacité en défense, donc à retravailler aux entraînements. Par contre, il faut préciser que la poule de première phase était aussi d'un très bon niveau. En deuxième phase, les poules sont remaniées par niveau donc nous visons de meilleurs résultats! Donc pour résumer, le bilan est assez mitigé car très positif au niveau humain mais moins bon au niveau sportif, mais la saison est loin d'être terminée!

U13 Masculins - Lucas LEFEBVRE

Malgré un bilan bien en-deçà de nos attentes en vue du bon niveau de l'équipe, beaucoup de progrès ont été observés sur cette première partie de saison, et cela devrait payer en deuxième phase.

L'ambiance pendant les entraînements est sympathique, peut être un peu trop parfois mais tous sont capables de se reprendre après un rappel à l'ordre.

Avec plus d'entraide et d'encouragements au sein de l'équipe, je sais que nous pouvons encore relever notre niveau afin d'obtenir une place sur le podium de cette prochaine phase.

J'ai personnellement hâte de reprendre les entraînements, car les joueurs savent être attachants et chacun a un vrai potentiel !

U17 Masculins 1 - Simon VIC

L'équipe a changé en début de saison de coach et a dû apprendre un ensemble de tactiques et de principes de jeu. Malgré une quantité de travail très importante, les joueurs ont relevé le défi et l'équipe est aujourd'hui très agréable à voir jouer. Tout au long de la première partie de saison, les progrès en terme de collectif ont été constants. Cela a permis au groupe de continuer à être performant à tous les matchs malgré de très nombreuses absences causées par des blessures. La conclusion à cela est claire : chaque joueur est primordial à la réussite de l'équipe et donc la première force de l'équipe est le groupe lui-même. De plus, l'identité première de l'équipe, à savoir sa force défensive, a été préservée et nous finissons la 1^{ère} phase avec le meilleur bilan défensif ex-æquo. Les joueurs ont montré une réelle évolution quant à leur manière d'aborder les matchs et montrent de plus en plus d'esprit de compétition et d'envie de gagner. Au final, après 9 matchs disputés, nous finissons avec 7 victoires (78%) et nous nous qualifions pour la poule du titre du championnat départemental.

L'objectif est le suivant : nous qualifier pour le FINAL 3 (finale à 3) à la fin de la saison puis remporter le titre de champion. Nous en sommes totalement capables. Mais il faudra passer outre le fait que nous avons le statut de

favoris, car sur un match, tout le monde peut battre tout le monde (cela s'est vérifié à plusieurs reprises). En travaillant tous ensemble, ces quatre prochains mois, pour obtenir ces objectifs et si chacun (les joueurs, le coach, etc.) s'investit au maximum pour cela, nul doute que tout le monde repartira avec son Tee-shirt de CHAMPION.

U17 Masculins 2 - Margaux AUBOYER

Début de saison avec les U17M2, un même noyau que l'année dernière avec une arrivée extérieure, des deuxièmes années et surtout 4 minimes qui intègrent le groupe à cause de leur manque d'effectif pour créer une équipe U15M.

Une première phase compliquée, due au niveau hétérogène de la poule. Mais je note une progression des jeunes au point de vue psychologique et sportif. Ce qui présage de bonnes choses pour la seconde phase !

Mention spéciale à Léonard CAPPÀ qui est parti vivre aux Etats Unis avec sa famille !

U20 Masculins - Alison DOR

« Vite la deuxième partie de saison ! »

Nous terminons la phase aller de notre championnat à l'équilibre : 4 victoires / 4 défaites. Assez mitigé comme résultat mais représentant plutôt bien les différents états par laquelle l'équipe est passée entre septembre et décembre.

Nous commençons par 3 victoires de suite avec un groupe investi (régulièrement 10 à l'entraînement) et désireux d'apprendre. Un groupe à reconstruire totalement car il est le mélange de 11 joueurs de 3 équipes de la saison dernière et quelques arrivées estivales. Cette belle entame ne pouvait que nous y aider. Puis au gré de quelques blessures, un manque de motivation peut-être, le nombre de joueurs présents aux entraînements et aux matchs a largement diminué et nous a mis dans une position délicate. Il a alors été plus dur de travailler, de mettre de l'intensité, de s'investir tout simplement. Le bilan de la 2^{ème} partie s'est porté à 1 victoire pour 4 défaites. Un petit regret de terminer 2018 de la sorte mais je connais chacun des joueurs et je sais qu'ils ont en eux les capacités de faire mieux ! Il faut juste qu'ils en prennent conscience et s'en rappellent. Qu'ils soient acteurs de leur saison et non spectateurs. Ils ont montré qu'ils avaient les ressources lors du match contre Eyzin Pinet gagné à l'arrachée, lors du match à La Tronche où en se mettant un coup de pied aux fesses défensivement ils recollent au score en l'espace de 5 minutes.

Nous allons compter 2 recrues pour 2019, qui j'espère apporteront le petit supplément d'âme qu'il nous manque. Notre poule est très homogène et nous avons les capacités de gagner contre l'ensemble des équipes par le seul fait de défendre, défendre, défendre. Notre volonté devra être de ne plus laisser les adversaires dérouler leur jeu et imposer notre rythme.

Nous continuons la saison à 13 joueurs, mettons un point d'honneur à défier fièrement nos adversaires.

Séniors Masculins 1 - Stéphane HUBOUD-PERON

Cette année l'équipe est composée d'un gros noyau de joueur de l'année dernière, renforcée par 2-3 nouvelles têtes plus quelques anciens U20 qui basculent séniors cette année.

Avec ces changements, couplés à mon arrivée sur ce groupe, le lancement de la saison fut long.

Il m'a fallu plusieurs séances pour voir et connaître tous les séniors afin de déterminer les joueurs qui feraient partie du projet SM1.

Dès les premières séances, les enseignements sur l'effectif étaient les suivants :

- Le groupe est très jeune.
- Tous les joueurs ont de bonnes bases individuelles et ont chacun un point fort.
- Il n'y a pas un « gros joueur » pouvant porter l'équipe à bout de bras chaque week-end.
- Les notions d'un jeu collectif sont différentes entre les joueurs.

Malgré ces premiers bilans, un groupe et une identité de jeu sont à créer rapidement car les matchs arrivent vite.

Justement, notre première sortie se solde par une défaite, expliquée peut-être par le timing de ce match, qui arrive un peu tôt pour nous mais aussi par la qualité de jeu de notre adversaire du jour (qui est par ailleurs toujours invaincu après cette phase aller).

Notre réaction n'aura pas tardé, en allant gagner en Maurienne le match suivant, chose jamais évidente.

Puis week-end après week-end, nous avons joué chaque match à fond en essayant de n'avoir aucun regret quelque soit le résultat final. Petit à petit, nous avons pris conscience du niveau de basket que l'on était capable de proposer et que l'on pouvait regarder chaque adversaire droit dans les yeux cette année.

Certes, une saison est longue et la régularité est le plus compliquée à maîtriser.

A la fin de cette phase aller, nous voilà donc 2nd de la poule à 8 victoires / 3 défaites. Ce classement inattendu en début de saison n'est pas volé, comme je le répète souvent aux joueurs, ce qui est pris n'est plus à prendre et tout ce qui viendra en plus sera du bonus !

Le maintien reste l'objectif premier du club et le plus tôt sera le mieux afin d'éviter tout stress lors des derniers matchs comme cela a été le cas les dernières saisons.

Cette première partie de saison fut marquée par quelques belles victoires et de beaux souvenirs. Comme à Mantaille, où l'on gagne après prolongation ou encore face à des concurrents directs, Annecy, Valence ou à Chambéry dans un match fou !

Pour la phase retour, nous allons prendre match après match, avec le même état d'esprit que depuis le début de saison. Tout en sachant que chaque week-end sera compliqué, quelque soit l'adversaire.

Le point le plus important que je retiens de cette 1^{ère} partie de saison est le suivant :

J'ai souvent rabâché à mes joueurs que l'on n'avait pas de leader technique pouvant mettre 20 points chaque week-end et que parfois cela nous manquait. Mais finalement je préfère ce que mes joueurs me proposent actuellement. Chacun apporte tour à tour avec ses qualités et la forme du jour, tout le monde sait se mettre au service de l'équipe et l'on ne dépend pas d'un ou deux joueurs. **Elle est là notre force cette année et j'en suis fier !**

Séniors Masculins 2 - Maxime NAVARRE & Amélia DI-TOMMASO

Première partie de saison compliquée. 1 seule victoire en 11 rencontres. Une équipe jeune avec un bon groupe mais en manque de repères. Heureusement que le groupe est sympa et qu'un noyau dur est toujours fidèle aux entraînements et matchs. De nombreux départs à prévoir pour la seconde partie de saison mais on ne lâchera rien et on se battra toujours sur chaque match.

