

Référentiel de Formation du joueur

Travailler, Harmoniser, Réussir...

Une volonté du Comité Charente de Basket-Ball

Préambule

De nos jours, former des joueurs devient une entreprise délicate, voire périlleuse...

Depuis quelques années, le Comité Départemental de Basket-Ball de la Charente mène une politique de " *formation élitiste* " avec la mise en place de différentes structures (Sections Sportives, BAC, Cadettes France,...), mais aussi différents rassemblements (Centre de Perfectionnement Sportif, Stage de sélections,...).

Néanmoins, nous constatons aujourd'hui qu'après un " *quinquennat* " peu de clubs de jeunes (Minimes/Cadets) et même seniors évoluent en championnat Régional voir National.

Pour l'expliquer plusieurs facteurs émergent :

Statut de l'entraîneur ;

Statut de l'arbitrage ;

Moyens financiers,...

Cependant la formation du joueur, qui réclame de l'énergie et de l'investissement, doit être appréhendée avec plus de cohérence ; pour que chaque club puisse devenir formateur.

L'outil que nous avons élaboré n'a pas la prétention de réinventer le Basket-Ball ni même d'être une bible, loin s'en faut, mais il a le mérite de voir le jour (il permet juste, et c'est beaucoup, de pouvoir mener une politique de formation cohérente ou les apprentissages appèleront, à moyen terme, des perfectionnements).

Ce référentiel peut et doit vous servir tout au long de l'enseignement que vous allez initier aux enfants qui passeront dans vos mains ; car il n'y a pas que les clubs phares dans notre Basket-Ball, mais un ensemble de club passionnés par le même sport et par le désir de la transmettre aux générations futures...

Le Président de la Commission Technique

Michaël CANIT

Remerciements

Tout d'abord, je tenais à remercier Alexandre LATHIERE, ancien Président de la Commission Technique du CD 16, pour sa disponibilité et sa vision éclairée de la formation du joueur qu'il a pu me transmettre.

A Martial DESPORT, ancien Président de la Commission Technique du CD 16, pour son engagement et sa passion sans limite envers ce sport.

A Xavier RIBO, CTD de la Charente pour sa participation à l'élaboration de ce référentiel.

A José JIMENEZ, Président du Comité Départemental de Basket-Ball, pour ces conseils et son aide technique.

A Gwenaël PESTEL, CTS du Poitou-Charentes, pour sa clairvoyance et son esprit critique, qui n'ont ouvert les yeux sur la dure réalité de la formation.

Enfin, à Laurent COITEAU, entraîneur à Cognac, pour son énorme travail, sa disponibilité, sa gentillesse et sa vision éclairée de la formation du joueur qu'il a pu me transmettre.

A toutes les personnes, bénévoles, qui s'investissent dans ce sport...

" Soyons réalistes, exigeons l'impossible... "
(Ernesto GUEVARRA)

A l'attention des dirigeants

Cet outil n'est pas la solution miracle, pour vous permettre de former chaque année des joueurs(es) d'exception ; ce référentiel n'est là que pour être un support à chaque entraîneur désireux de planifier et de structurer sa formation.

Les prescriptions qui vont suivre sont bien évidemment les conditions idéales dans lesquelles les joueurs(es) devraient évoluer.

Nous savons tous que la réalité est tout autre, mais essayons de nous en inspirer...

POUSSIN

C'est le moment des premiers repérages. Selon les directives nationales et la politique régionale, le Cadre Technique Départemental est chargé d'effectuer un premier tour d'horizon des Potentiels existants au sein de son Département. Cette détection débouche sur les premières sélections en fin de cycle Poussin. Ces dernières déterminent le joueur reconnu Potentiel.

Donner la possibilité à u jeune de 9-10 ans d'être repéré, c'est lui proposer :

- ↔ 2 séances hebdomadaires ;
- ↔ Un encadrement répondant au cahier des charges de l'école française de mini-Basket ;
- ↔ De participer de façon assidue aux regroupements d'entraînement mis en palce par le Département (les CPS).

BENJAMIN

Le devoir de tout club est de permettre à ses potentiels de s'exprimer dans un environnement favorable à la poursuite de sa progression. C'est la qualité, mais surtout la quantité d'entraînement qui permet au jeune de progresser.

Dans ce sens, donner la possibilité à un jeune de 11-12 ans de développer ses qualités de basketteurs, c'est lui proposer :

- ↻ 2 séances hebdomadaires (voire 3 séances) ;
- ↻ Un encadrement qualifié : Breveté d'Etat ou en formation Régionale (Entraîneur Jeunes) ;
- ↻ De participer de façon assidue aux regroupements d'entraînement mis en place par le Département (les CPS) ;
- ↻ Une compétition Régionale hebdomadaire.

MINIMES

Pour les meilleurs d'entre eux, c'est la quantité et la qualité d'entraînement qui permet au jeune de progresser, la compétition ne suffit pas. En outre, la gestion de l'environnement extra-sportif devient un facteur déterminant vers l'accession au Haut-Niveau Jeune.

Pour ce faire, donner la possibilité à un jeune de 13-14 ans d'exprimer la plénitude de ses potentialités, c'est lui proposer :

- ↻ 5 séances hebdomadaires ;
- ↻ Un aménagement de sa scolarité ;
- ↻ Un suivi médical quotidien ;
- ↻ Un encadrement sportif et extra-sportif ;
- ↻ Une confrontation quotidienne à l'entraînement de qualité ;
- ↻ Une compétition nationale ou régionale hebdomadaire.

CADETS

Cela doit être la continuité du travail effectué en benjamins et minimes. Au de-là de la nécessité de conserver une quantité et une qualité d'entraînement, une dimension athlétique apparaît, d'où le besoin d'un encadrement spécifique à cette formation.

Pour ce faire, donner la possibilité à un jeune de 15-16-17 ans d'appréhender au mieux les futurs championnats seniors régionaux et nationaux, c'est lui proposer :

- ↻ 5 séances hebdomadaires ;
- ↻ Un aménagement de sa scolarité ;
- ↻ Un suivi médical quotidien ;
- ↻ Un encadrement sportif et extra-sportif ;
- ↻ Une confrontation quotidienne à l'entraînement de qualité ;
- ↻ Une compétition nationale hebdomadaire.
- ↻ Elaborer un projet cohérent pour le joueur (intégration dans les équipes seniors avec 1 ou 2 séances hebdomadaires).

Les contenus de Formations

MINI-POUSSINS

Niveau de départ

- ↻ Ne savent pas Dribbler, Passer, Shooter ;
- ↻ Ne sont pas coordonnés ;
- ↻ N'ont aucune notion d'espace ;
- ↻ Ne savent pas courir et attraper le ballon.

Niveau souhaité

- ↻ Dribbler main droite main gauche ;
- ↻ Etre capable de se faire des passes ;
- ↻ Etre capable de réceptionner le ballon ;
- ↻ Travail de coordination ;
- ↻ Travail de appuis Droite-Gauche à droite et Gauche-Droite à gauche ;
- ↻ Travail sur des enchaînements d'actions Dribbler-S'arrêter, Dribbler-Passer...
- ↻ Travail sur les relations de passe à 2 et à 3 ;
- ↻ Jeu vers l'avant (prémices de la contre-attaque) ;
- ↻ Se repérer dans l'espace.

Méthode

Privilégier les formes jouées dans lesquelles les acquisitions se font dans le cadre d'une opposition.

Le jeu réduit, l'utilisation du surnombre offensif sont les supports de tout apprentissage.

Accorder autant d'importance à la construction des savoirs essentiels (création et utilisation d'espaces, maîtrise collective du ballon par la création de déséquilibre en sa faveur, utilisation de l'algorithme d'attaque-tirer-passer-conserver) par les formes jouées qu'à la maîtrise individuelle du ballon par les exercices.

Toute acquisition technique doit trouver son fondement dans le jeu.

Organisation

Celle-ci peut se faire par une planification annuelle.

Vous pouvez très bien vous orienter vers des cycles de travail tout au long de l'année.

Ce qui suit n'est qu'un exemple de planification annuelle qui peut être instaurée.

Sachez tout de même vous adapter à vos enfants ; en fonction de leur rapidité d'assimilation.

Ne soyez pas trop rigide dans votre mode de fonctionnement et vis-à-vis des différents cycles proposés.

Nous pouvons prendre comme découpage des cycles, la fréquence des vacances scolaires (7 semaines environ).

Planification annuelle

<p>Cycle 1 rentrée scolaire - vacance de Toussaint</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : accent sur le tir, passes, drible.</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p> <p><u>Pré-collectif</u> : jeu vers l'avant.</p>
<p>Cycle 2 vacances de Toussaint - Vacances de Noël</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : accent sur les passes, drible. Tir, les appuis (arrêts).</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p> <p><u>Pré-collectif</u> : jeu vers l'avant.</p>
<p>Cycle 3 vacances de Noël - vacances d'hiver</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : accent sur le drible, passes, les appuis (arrêts).</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p> <p><u>Pré-collectif</u> : jeu vers l'avant.</p>
<p>Cycle 4 vacances d'hiver - vacances de printemps</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : enchaînement d'actions.</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p> <p><u>Pré-collectif</u> : jeu vers l'avant.</p>
<p>Cycle 5 vacances de printemps - vacances d'été</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : passes, drible. tir, les appuis (arrêts).</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p> <p><u>Préparation pour le futur</u> : conduite de balle, relais de passes...</p> <p><u>Pré-collectif</u> : défensif et offensif.</p>

POUSSINS

Niveau de départ

↻ C'est celui du niveau souhaité en Mini-Poussin.

Niveau souhaité

- ↻ Travail du dribble (manipulations et rythmes) ;
- ↻ Etre capable de shooter en course " Lay up " main droite et main gauche ;
- ↻ Etre capable de conduire et lâcher un ballon ;
- ↻ Travail sur la reconnaissance de l'espace et du temps : le Timing ;
- ↻ Travail de la mécanique du tir ;
- ↻ Travail sur le démarquage (jeu de feintes) ;
- ↻ Travail sur les appuis ;
- ↻ Travail du 1c1 ; 2c1,...
- ↻ Travail sur les relations de passe à 2 et à 3 ;
- ↻ Jeu vers l'avant (la contre-attaque et notion de surnombre offensif) ;
- ↻ Prise d'information (apprentissage de la lecture de jeu).

Méthode

Privilégier les formes jouées dans lesquelles les acquisitions se font dans le cadre d'une opposition.

Le jeu réduit, l'utilisation du surnombre offensif sont les supports de tout apprentissage.

Accorder autant d'importance à la construction des savoirs essentiels (création et utilisation d'espaces, maîtrise collective du ballon par la création de déséquilibre en sa faveur, utilisation de l'algorithme d'attaque-tirer-passer-conserver) par les formes jouées qu'à la maîtrise individuelle du ballon par les exercices.

Toute acquisition technique doit trouver son fondement dans le jeu.

Organisation

C'est la même que précédemment.

Planification annuelle

<p style="text-align: center;">Cycle 1 rentrée scolaire - vacance de Toussaint</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + lâcher de balle, 1c1 (jeu de feintes), mécanique du tir (quantitatif et qualitatif).</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : contre-attaque, occupation des espaces, notions de surnombre offensif (2c1, 3c2)</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 2 vacances de Toussaint - Vacances de Noël</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + lâcher de balle, 1c1, fixation, changement de rythme, tir.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu à 2 et à 3 (démarquage et angle de passe opposé), perfectionnement de la contre-attaque (couloirs, percutions, lecture, retard défensif).</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 3 vacances de Noël - vacances d'hiver</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + lâcher de balle, 1c1 (départ arrêté et dans le dribble), tir.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu à 2 et à 3 (démarquage et angle de passe opposé), perfectionnement de la contre-attaque (couloirs, percutions, lecture, retard défensif).</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 4 vacances d'hiver - vacances de printemps</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite avec agressivité offensive, tirs avec opposition défensive.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu à 3 (démarquage et passer-couper-équilibrer), perfectionnement de la contre-attaque, défense individuelle sur non porteur + aide défensive.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 5 vacances de printemps - vacances d'été</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : relation offensive à 2,3 et 4 joueurs, tirs.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : travail du jeu de transition, travail de la contre-attaque, travail de défense collective tout terrain.</p>

BENJAMIN

Niveau de départ

↻ C'est celui du niveau souhaité en Poussin.

Niveau souhaité

- ↻ Perfectionnement du tir en course avec pression défensive ;
- ↻ Travail sur la qualité des différents départs en dribble ;
- ↻ Travail défensif (porteur et non porteur) ;
- ↻ Travail de la mécanique du tir ;
- ↻ Travail sur le démarquage (jeu de feintes ; espace/temps : lecture du jeu ; notion de jeu direct) ;
- ↻ Travail sur les appuis ;
- ↻ Travail du 1c1 ; 2c1,...
- ↻ Travail sur les relations à 2 et à 3 (passer-couper /passer-couper-équilibrer) ;
- ↻ Travail de la contre-attaque et exploitation du surnombre offensif ;
- ↻ Travail défensif en tout terrain (notion de prise à deux et d'aide défensive) ;
- ↻ Prise d'informations et réponses adaptées aux situations.

Méthode

C'est la même que précédemment.

Organisation

C'est la même que précédemment.

Planification annuelle

<p style="text-align: center;">Cycle 1 rentrée scolaire - vacance de Toussaint</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + lâcher de balle, 1c1 (jeu de feintes), mécanique du tir (quantitatif et qualitatif).</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : contre-attaque, occupation des espaces, notions de surnombre offensif (2c1, 3c2)</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 2 vacances de Toussaint - Vacances de Noël</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + lâcher de balle, 1c1, fixation, changement de rythme, tir.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu à 2 et à 3 (démarquage et angle de passe opposé), perfectionnement de la contre-attaque (couloirs, percutions, lecture, retard défensif).</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 3 vacances de Noël - vacances d'hiver</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + lâcher de balle, 1c1 (départ arrêté et dans le dribble), tir.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : organisation collective offensive et organisation collective défensive (posture de base).</p> <p><u>Consignes</u> : défense constante.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 4 vacances d'hiver - vacances de printemps</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite avec agressivité offensive, tirs avec opposition défensive.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : organisation collective offensive + jeu à 3, travail de transition, défense individuelle sur non porteur + aide défensive.</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 5 vacances de printemps - vacances d'été</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : relation offensive à 2,3 et 4 joueurs, tirs.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : travail du jeu de transition, travail de défense collective tout terrain + rotation.</p>

MINIMES

Niveau de départ

↪ C'est celui du niveau souhaité en Benjamin.

Niveau souhaité

- ↪ Travail sur la notion de 1c1 :
 - Equilibre déséquilibre ;
 - Lecture de jeu (travail sur position défenseur) ;
 - Perfectionnement des différents départs en dribble ;
 - Pré-appel.
- ↪ Travail sur la notion de contre-attaque (organisation tactique) :
 - Travail sur la notion de rebond (écran de retard).
- ↪ Travail défensif basé sur les différents types de courses, sur la contestation de déplacement, le sursaut défensif.
- ↪ Travail sur du pré-collectif :
 - En attaque :
 - Travail sur la notion d'écran porteur et non porteur à 2 ou à 3 côté ballon ou côté opposé ;
 - Travail sur la fixation avec le ballon et sans ballon (lecture de jeu).
 - En défense :
 - Travail sur l'aide et ses rotations.
- ↪ Travail collectif :
 - En attaque :
 - Travail sur l'équilibre du jeu à 5.
 - En défense :
 - Pressing tout terrain.

Méthode

C'est la même que précédemment.

Organisation

C'est la même que précédemment.

Planification annuelle

<p style="text-align: center;">Cycle 1 rentrée scolaire - vacance de Toussaint</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + # lâcher de balle et appuis, 1c1 (arrêt et dribble), tir.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu rapide (surnombre off), jeu à 2 ext, org coll. Rebond, défense demi terrain (attitude, orientation).</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 2 vacances de Toussaint - Vacances de Noël</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + # lâcher de balle et appuis, 1c1 ext et int, tir.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu rapide + transition, jeu à 2 (int / ext), org coll. Rebond, défense tout terrain (attitude, orientation, aide + rotation).</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 3 vacances de Noël - vacances d'hiver</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + # lâcher de balle et appuis, 1c1 ext et int, tir + opp.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu rapide + transition, jeu à 2 et à 3 (côté ballon), org coll. Rebond, défense demi terrain (attitude, orientation, aide + rotation).</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 4 vacances d'hiver - vacances de printemps</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + # lâcher de balle et appuis, 1c1 ext et int, tir + opp.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu rapide + transition, jeu à 2 et à 3 (demi terrain), org coll. Rebond, défense tout terrain (attitude, orientation, aide + rotation).</p>
<p style="text-align: center;">Cycle 5 vacances de printemps - vacances d'été</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : conduite + # lâcher de balle et appuis, 1c1 ext et int, tir par poste.</p> <p><u>Fondamentaux collectif</u> : jeu rapide + transition, relation int / ext, approche de la zone. Rebond, défense tout terrain, approche de la zone.</p>

CADETS

Niveau de départ

↪ C'est celui du niveau souhaité en Minimes.

Niveau souhaité

Travail individuel :

En attaque :

- ↪ Ensemble des différents départs en dribble ;
- ↪ Ensemble des différentes prise et reprises d'appuis ;
- ↪ Etre capable de créer un déséquilibre ;
- ↪ Travail sur la notion de rythmes, de vitesse / au démarquage ;
- ↪ Travail sur la fixation (création d'espace pour soi-même au le partenaire) ;
- ↪ Travail sur les écrans / à une lecture de jeu ;
- ↪ Travail sur la notion de tactique : s'adapter aux différents types de défenses.

En défense :

- ↪ Travail sur les notions de Pression, d'orientation, de contestation, de ré-orientation et d'anticipation ;
- ↪ Travail sur les notions d'aide, de contestation de déplacement, de ré-orientation sur non porteur côté opposé au ballon ;
- ↪ Travail sur la notion de contestation côté ballon.

Travail collectif :

En attaque :

- ↪ Travail tactique par rapport aux défenses qui peuvent être mises en place.
 - Sur défenses de zones (1.3.1, 2.1.2, 2.3, 3.2) ;
 - Sur défenses Homme à Homme ;
 - Sur défenses combinées (zone match up, les trappes,etc...).

Nous insisterons sur la notion de lecture de jeu afin de développer chez le joueur un sens technico-tactique.

En défense :

De même qu'en attaque, nous essaierons d'apporter un éventail défensif afin de contrer les différents systèmes mis en place par un adversaire.

Cela peut aller d'une défense Homme à Homme demi terrain, jusqu'à un pressing tout terrain, en passant par les zones demi terrain ou zones press.

Méthode

C'est la même que précédemment.

Organisation

C'est la même que précédemment.

Planification annuelle

<p>Cycle 1 rentrée scolaire - vacance de Toussaint</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : 1c1 (ext, int), vitesse sur espace réduit, grande course. <u>Fondamentaux collectif</u> : C.A (surnombre off, trailer, lecture) + transition, 2c2 (aide), 3c3 (aide de l'aide), organisation coll off et déf. <u>Tirs.</u></p>
<p>Cycle 2 vacances de Toussaint - Vacances de Noël</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : 1c1 (int), 2c2, 3c3 + écran non porteur, relation int/ext. <u>Fondamentaux collectif</u> : C.A (surnombre off, trailer, lecture) + transition + org coll off (isoler ttes les situations) + aide de l'aide en déf. <u>Tirs.</u></p>
<p>Cycle 3 vacances de Noël - vacances d'hiver</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : 1c1 (ext,int) dans le dribble et arrêter. <u>Fondamentaux collectif</u> : C.A (surnombre off, trailer, lecture) + transition + org coll off (isoler ttes les situations) + aide de l'aide en déf (rotation à 3 sur tout le terrain). <u>Tirs.</u></p>
<p>Cycle 4 vacances d'hiver - vacances de printemps</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : écran porteur, jeu à 2 et à 3 (principes). <u>Fondamentaux collectif</u> : attaque de zone (att d'intervalle, exploitation du surnombre, renversement, relation int/ext). <u>Tirs.</u></p>
<p>Cycle 5 vacances de printemps - vacances d'été</p>	<p><u>Fondamentaux individuel</u> : écran porteur (att porteur et poseur de l'écran). <u>Fondamentaux collectif</u> : att de zone (att des joueurs opposés pour les att d'intervalles, utilisation des intervalles, lecture). <u>Tirs.</u></p>