GUIDE

DES COACHS

elan BVT CESSIEU

ELANBVTCESSIEU

@ELANBASKETBALL

ELAN BVT/CESSIEU

WWW.TRIBUNEBVT.COM

Made with PosterMyWall.com

GUIDE DES COACHS ELAN BVT/CESSIEU

Bienvenue à vous pour cette nouvelle saison qui démarre au Basket des Vallons de la Tour. Nous vous remercions de prendre en charge une de nos équipes et de vous occuper de nos jeunes qui sont pour nous une réelle priorité.

Nous avons souhaité, cette saison, mettre en place ce « livret d'accueil » qui, nous l'espérons vous sera utile pendant cette saison sportive. Vous y trouverez quelques conseils concernant la prise en charge de votre groupe (continuité technique et état d'esprit) et nous espérrons qu'il constituera une base de travail solide et utile pour vous

POURQUOI CE GUIDE

Ce livret pourra vous être utile lors de la prise en main de votre équipe au Basket des Vallons de la Tour. L'idée générale de ce « guide » est de fournir un outil qui aidera à assurer la continuité de formation chez nos équipes et ce de U7 à U18-20. En plus d'une continuité technique qui vous sera proposée dans les « grandes lignes « , il s'agit surtout de s'assurer d'une continuité dans la transmission des valeurs ainsi que de l'état d'esprit à mobiliser chez nos jeunes.

L'autre idée générale de ce livret reste de **NE RIEN IMPOSER** dans la façon de jouer de vos équipes, sur votre façon de coacher. Par contre il s'agit de s'assurer que tout le monde tire dans le même sens, dans l'intérêt des joueurs(es) et de leur programme de formation.

Tout part de l'état d'esprit que l'on souhaite transmettre à nos jeunes et cet état d'esprit reste l'élément primordial dans notre approche. A quoi sert d'apprendre à nos jeunes la maîtrise technique si, à la base, on ne leur transmet pas la volonté et l'implication qu'ils doivent avoir pour être sur un terrain ?

Le fonctionnement technique du club

4 pôles spécifiques avec une articulation entre eux (les responsables techniques).

►**Pôle Ecole de Basket** : U7/U9, Basket Adapté Articulation et fonctionnement indépendants, en lien avec la catégorie U11 et les 2 responsables des jeunes. La section de Basket Adaptée fait également partie de ce fonctionnement (encadrement, horaires, manifestations, lien social).

►**Pôle Jeunes** : U11, U13, U15 Catégories supervisées par les responsables jeunes. Interdépendance, stages de vacances, suivi personnalisé des joueuses et joueurs, volonté forte d'identité de jeu.

►**Pôle adultes** : U17M, U18F U20F, Séniors Catégories interdépendantes liées au fonctionnement des équipes séniors : constitution des effectifs, principes de jeu, organisation des entraînements. Les entraîneurs séniors sont à la base du fonctionnement en collaboration avec les responsables des jeunes.

►**Pôle loisir** : Groupe loisir séniors.

Le programme de continuite

Des Valeurs. Avant d'aborder le côté basket, il nous semble indispensable d'insister sur l'état d'esprit que nous devons transmettre à nos plus jeunes. Avec ce socle de valeurs, tout apprentissage sera certainement plus performant. Voici quelques une de ces notions qui nous semblent indispensables à inculquer dès le plus jeune âge :

►**RIGUEUR ET INVESTISSEMENT**: le point de départ de tout. Apprendre à être ponctuel, assidu, respectueux, à l'écoute lors des entraînements. Avoir une tenue adéquate à la pratique, pas de bijoux, chacun sa bouteille... En gros, toutes les notions qui confèrent un savoir-être lors des présences au gymnase : savoir s'entraîner.

►**INTENSITE** : chaque séance et chaque match doivent se faire à haute intensité. Privilégier des situations plus courtes mais plus intenses. Habituer les joueurs à faire des efforts en attaque, mais aussi et surtout en défense. On ne peut demander aux joueurs(es) d'être intenses le week-end si on ne peut propose pas des séances intenses.

►**AGRESSIVITE** : pousser chaque jeune à gagner des duels, aussi bien en attaque (avec et sans le ballon) qu'en défense. Inciter à plonger sur les ballons, développer le sens du contact dès les plus petites catégories (ce n'est jamais trop tôt).

►**VITESSE** : pousser vos équipes à jouer vite, à aller vers l'avant même si cela provoque beaucoup de déchets (paniers manqués, passes dans les tribunes). L'idée est de développer les fondamentaux avec un maximum de vitesse. Dans ce cadre être capable de tolérer les erreurs si celles-ci sont produites dans le bon état d'esprit.

►**PROVOQUER** : non pas provoquer l'adversaire, mais provoquer l'échec chez l'adversaire. Ne pas laisser l'adversaire dans le confort, le harceler en défense, conquérir la balle et jouer la relance. Ne pas habituer nos jeunes à attendre les erreurs, mais les inciter à les provoquer... être acteurs.

►**LIBERTE DE CREER** : poussons nos jeunes à être créateurs sur le terrain.

►**CONTINUITE** : ce socle assure donc la base de la continuité que nous souhaitons installer dans nos équipes. Elle débute avec l'état d'esprit et se poursuit avec le basket... Ces 6 éléments doivent être présents dans la tête de l'entraîneur TOUT AU LONG DE LA SAISON, chaque séance, chaque match...

►Les priorités en U7/U9.

-**Aspects physiques** :

.Ecole de course (apprendre à se déplacer avec aisance et vitesse) : toutes les gammes d'appuis qui vont être utiles à la discipline (montées de genoux, les courir-stopper, appuis croisés...)

.Apprentissage du contact (sous forme de jeu basket, ou pas)

-**Aspects techniques** :

.Beaucoup d'aisance avec la balle, jeux de dribbles (structure de tous fondamentaux).

.Travail des enchaînements qui permettent d'aller vers l'avant : courir, dribbler-passer, tirs en course à droite et gauche.

.Beaucoup de situations de tir extérieur (il n'y a pas que le tir en course). ∞ 5 Fondamentaux récurrents dans chaque séance : DRIBBLER (se déplacer), COURIR/S'ARRETER, ATTRAPER/LANCER

►Les priorités en U11.

-Aspects physiques :

.Ecole de course : les gammes indispensables aux déplacements rapides. .Renforcement de la notion de contact dans les oppositions, devenir un peu plus dur dans les duels (oppositions sans fautes, fautes demandées).

-Aspects technique-individuelle :

.Aisance avec la balle travail PRIORITAIRE. Apprentissage de FIO qui permettent de gagner un duel avec ballon dans les mains (changements de rythme) : size-up, multiplication d'appuis, dribbles hockey, différents styles de changements de mains, importance de la notion de COUPER LA TRAJECTOIRE DU DEFENSEUR). On travaille dans l'aisance pour aller vers le DUEL.

.Contrôle des tirs en course : initiations aux variantes d'appuis sur les tirs en course (euro-step, appuis croisés, appui unique, flotteurs, mains opposées...). Même si ce n'est pas parfait, l'idée est d'établir des connexions chez nos joueurs... Leur faire comprendre qu'à droite, ce n'est pas toujours droite-gauche.

.Renforcement de la gestuelle de tir extérieur (prise d'appuis/armer, finition, équilibre). .Apprentissage et perfectionnement des FID défensifs sur porteur de balle (en priorité) : attitudes, différents déplacements défensifs (pas défensifs, course défensive, courir/sauter), rôle des mains, orientations... Faire comprendre aux jeunes qu'on défend pour gagner des ballons et marquer des paniers faciles.

-Aspects collectifs :

.PRIORITAIREMENT du jeu rapide : initiation aux couloirs de jeu, au jeu vers l'avant, à la vitesse de projection vers l'avant...

.Beaucoup de jeu à 2 et à 3, travail autour des démarquages (contact et s'écarter du défenseur) et de la qualité des passes (désaxement des passes important MEME SI DECHET).

.Initiation aux espaces de jeu et au mouvement après la passe (couper et se re positionner au large).

.Compréhension de l'utilisation de la raquette (je la traverse mais je ne m'y arrête pas, je libère l'espace). ∞ 5 Fondamentaux récurrents dans chaque séance : DRIBBLER (se déplacer), COURIR/S'ARRETER, ATTRAPER/LANCER

►Les priorités en U13 (catégorie décisive).

-Aspects physiques :

.Ecole de course, sens du contact. Prise d'importance des étirements (croissance activée), gainage musculaire également nécessaire pour développer la tonicité.

-Aspects technique individuelle :

.Renforcement de l'aisance dans le dribble et des FIO autour de ça (différents types de dribbles...).

.Travail de tous les enchaînements de jeu (dribbler-passer, dribbler-tirer, attraper-jouer, attraper-tirer). Trouver de l'amplitude dans tous ces enchaînements. .Contrôle des différentes variantes du tir en course et stabiliser la gestuelle de tir extérieur.

.Initiation aux FIO de jeu dos au cercle (joueurs postés, sortie de coupe...) pour tous ! Pas uniquement pour les grands (on ne sait pas comment ils vont évoluer physiquement).

.Renforcement des FID (différents appuis défensifs, défense non porteur, initiation aide...).

-Aspects collectifs :

.Jeu de relance PRIORITAIRE (occupation des espaces, volonté de se passer la balle...).

.Insistance dans le jeu à 2 (passer/couper, chasser/back-door), jeu posté (pour tous), volonté de POLYVALENCE des joueuses et joueurs (ne pas les spécialiser).

.Dans jeu à 5 : notion de duel importante, travailler les déplacements lors des drives.

.Pas de systèmes posés, jeu de principes prioritaire (liberté dans le jeu nécessaire).

.Collectif défensif : se concentrer sur les duels. Si équipe plus dotée, approche de la défense collective tout terrain et demi-terrain (aides, rotations...).

►Les priorités en U15.

-Aspects physiques :

.Idem U13 + renforcement des bras et jambes .Intensité lors des séances, situations plus courtes mais beaucoup plus intenses.

-Aspects individuels :

.Perfectionnement FIO FID avec beaucoup plus de rythme. Demander de la vitesse et ne pas esquiver la notion de contact.

.Perfectionnement autour des enchaînements lire-attraper-jouer (voir avant d'attraper et réagir plus vite).

.Apprentissage des gammes techniques autour du main à main (lecture de défense, prise d'appuis sur les prise de balle, lecture des ouvertures, prémices du pick). .Renforcement des FIDéfensifs.

-Aspects collectifs offensifs :

.Contrôle du jeu à deux avec apprentissage autour du main à main et lecture.

.Initiation autour du Pick (U15 ligue).

.Jeu de principes qui pousse à la participation de 5 joueurs en attaque.

.Un joueur posté maxi (toujours être dans la polyvalence même si certains profils se signalent en U15).

.Dans le jeu à 5 : utiliser des jeux de principes même si formes de jeu courtes peuvent être possibles (remises en jeu, fin de possession...).

-Aspects collectifs défensifs :

.Défense collective à développer : aides, aides de l'aide, rotations défensives, déplacements en fonction du ballon...

.Press tout-terrain possible en restant sur individuelle (pas de zone-press comme pas de zone demi-terrain quelque soit sa forme) style run&trap ou run&jump.

►Les priorités en U18-20.

-Aspects physiques :

.Croissance bien avancée, on peut aller plus loin dans la préparation physique. .Renforcement de toutes les chaînes musculaires.

.Préparation physique intégrée à l'entraînement (avec ballon, développer la VMA, situations en 30/30, 30/15, répétition d'efforts de 5 ou 10 secondes avec temps de récupération variable...).

-Aspects individuels :

.Tous fondamentaux individuels qu'ils soient off ou def. .Avec forte intensité.

.Spécialisation si certaines dispositions notamment sur le poste de meneur de jeu.

-Aspects pré-collectifs :

.Contrôle des jeux à 2 (passer/couper, chasser, main à main...) .Travail autour du pick-and roll en attaque et en défense (choix défensifs, lecture des choix défensifs pour l'attaque. .Développement dans le jeu à 3.

.Développement des écran NP (choix défensifs, lecture des choix en attaque).

-Aspects collectifs offensifs :

.Travail sur transition au choix.

.Jeux de principes en priorité.

.Quelques formes de jeu plutôt courtes.

.Principes sur différentes attaques de zone.

-Aspects collectifs défensifs :

.Alternance possible de différentes défenses (toujours dans l'idée de rester agressif) : press

tout terrain, demi-terrain, zone-press...

.Pour apprendre à attaquer la zone, il est nécessaire de savoir pratiquer la zone : développement des règles de défenses de zones (même si ce n'est pas une priorité pour notre club).

Notre rôle de coach

-Nous sommes formateurs : Vous servez d'exemple à nos jeunes. Soyez exemplaires, exigeants mais bienveillants.

- Nous transmettons les bonnes valeurs : Plus que le basket, nous sommes là pour aider les jeunes à entrer dans un groupe, à intégrer et comprendre un rôle. Fixons des règles de fonctionnement claires et tenons nous y.

-**Nous sommes là POUR les jeunes** : le plaisir de coacher doit être dévoué totalement aux jeunes. Notre mission : les faire évoluer et les motiver à y mettre tous les ingrédients dans ce but.

-Nous sommes des organisateur : Nous programmons les séances d'entraînement mais également la vie de notre équipe (plannings, suivi annuel...) Nous restons le repère des jeunes tout au long de la saison sportive.

-**Nous devons trouver du temps de jeu pour tous** : prévoir des rotations, fixer des objectifs... les jeunes doivent jouer. Si lors d'un match l'un d'entre eux joue moins, prévoir de lui ménager du temps la partie d'après.

-Nous sommes des communicants : communiquer avec les parents, leur expliquer notre fonctionnement, leur détailler le projet pour leur enfant est une bonne manière d'anticiper de potentiels problèmes.

-**Nous sommes des transmetteurs** : transmettre à nos jeunes la volonté de se battre est de gagner est une priorité. Gagner doit être un objectif pour les jeunes, **mais nous ne devons pas être prêt à tout pour gagner. Certaines valeurs sont plus importantes :** faire le maximum, se battre, ne jamais s'avouer vaincu...

Merci à tous pour votre investissement auprès de nos équipes jeunes. Très bonne saison à vos équipes et à vous même.