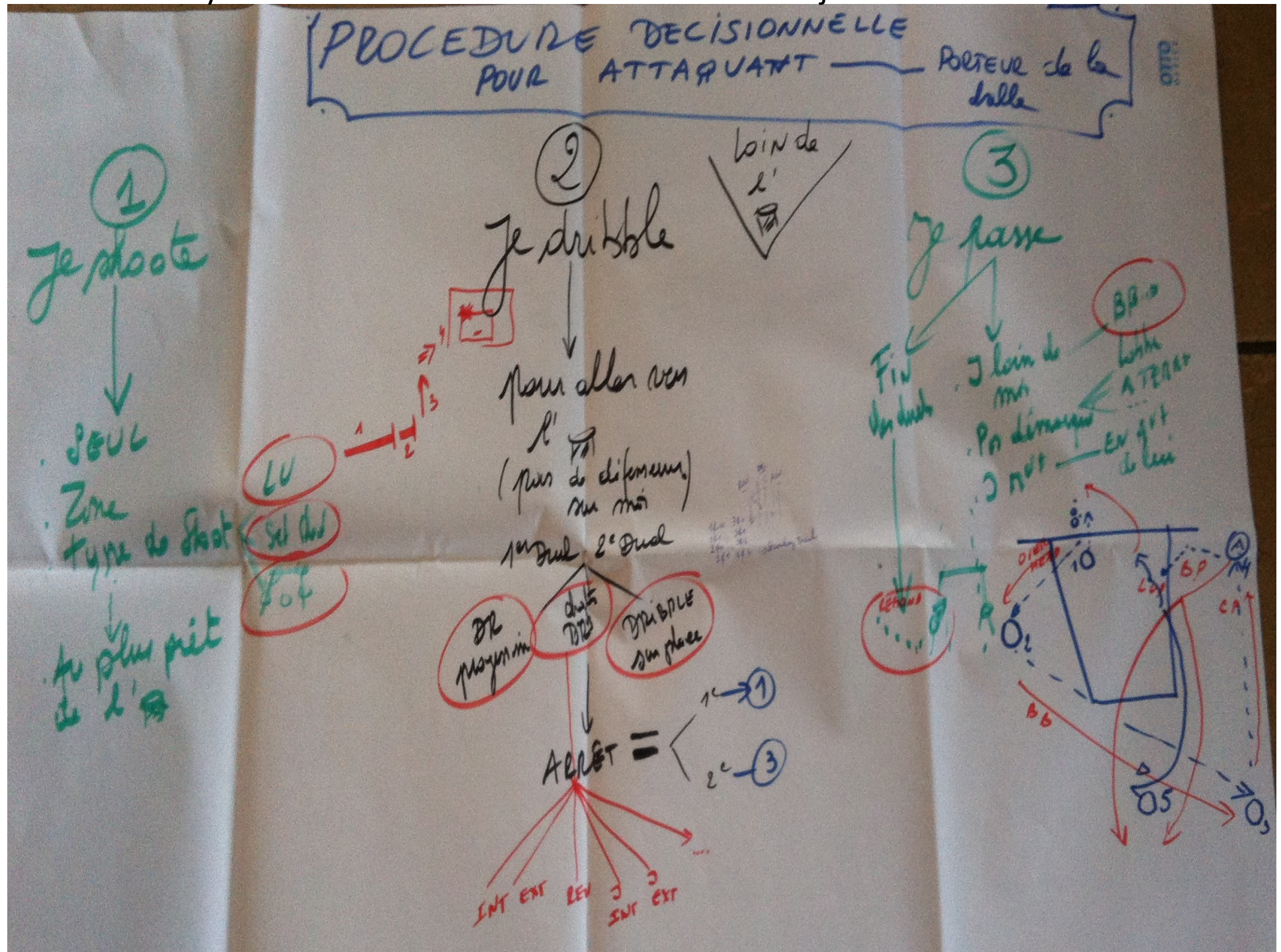




Vœux 2020



Tu ne sais où tu vas, dis-tu. Tu vas vers ton secret. Telle est l'audace.



Cela suffit pour une joie.

Chacun est extraordinaire.

Il est seul à s'en apercevoir. Découragement !

Enfin, il finit par s'y faire...

puisque personne d'autre

que lui ne le remarque.

Mais voilà quelqu'un d'autre passe et le trouve également extraordinaire. Merveille.

Etre reconnu... et l'autre aussi, comme c'est étrange

il est extraordinaire et unique. Quelle merveille !



Des habitudes.... Des procédures...

Quand j'arrive sur un terrain de basket, je ...

Quand je termine mon entraînement, je...

Quand on se rassemble, je...

Quand on réalise une démonstration, je

1. J'arrive sur un terrain:

-j'aide le coach pour le matériel (ballon, cônes,...)

-je prends un ballon, je vais dans une zone raquette. (et nulle part ailleurs)

-J'effectue des shoots aux endroits clés : sous l'anneau, les 2 boîtes, les lancers francs,...

-je peux faire des jeux : des shoots, des passes sur le mur,...

2. L'entraînement va commencer : tous les ballons rassemblés à un endroit, les joueurs assis dans le rond central (cela peut être sur un banc, dans le vestiaire, ou à un autre endroit prévu par le coach) mais obligatoire pour tous.

C'est le moment de donner le menu de préparer les joueurs à ce que l'on va attendre d'eux et de les mobiliser pour écouter le programme et les consignes. Une mise au calme pour écouter ce que le coach va dire, pour entendre les commentaires du match,...

3. L'entraînement se termine:

Je range les ballons, le matériel (j'aide le coach à remettre notre terrain en ordre pour le suivant.)

Je rejoins l'endroit prévu pour recevoir les dernières infos: pour le match, pour l'organisation d'un déplacement, pour recevoir les informations du club,...

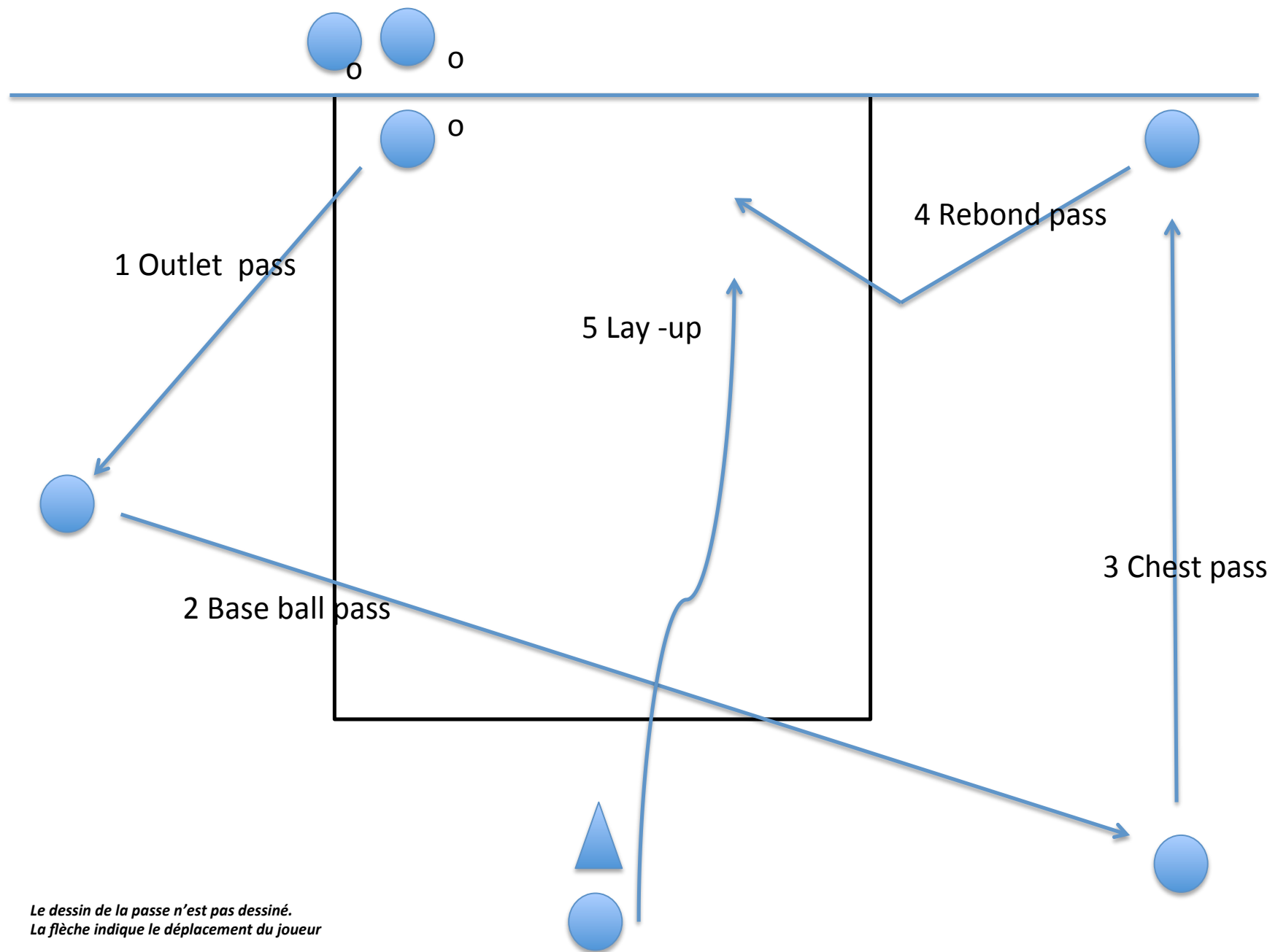
1. Communication aux joueurs
2. Rangement des ballons
3. Un drill intéressant à l'aller... Que proposez au retour?
4. La procédure du lay-up : dribbler (vite) + freiner + sauter + shooter (joindre la parole)
5. La fin d'un entraînement
6. Les moments bien différenciés : concours apprentissage jeu libre
(ce que l'entraîneur attend de moi)
7. L'organisation de l'espace du terrain (jouer dans les zones : ballon runner)
8. Proche des principes de jeu : Procédure attaquant (Shooter – Dribbler – passer)
9. Premier duel – second duel – fin du second duel : shooter ou passer (coach)

SHOOTER	DRIBBLER		ARRET POUR SHOOTER OU PASSER	PASSER
S1	D1	D2	A S A P	
<i>Je prends en charge la situation problème. Si je sais, je shoote. Si pas, je dribble</i>	<i>1^{er} duel = jeu direct Je dribble pour aller à l'anneau</i>	<i>2^{ème} duel = jeu indirect la défense ferme la direction de l'anneau. J'utilise un changement de direction pour aller à l'anneau</i>	<i>Je m'arrête pour shooter. Si je ne sais pas shooter, j'utilise la passe et je deviens un joueur sans ballon</i>	<i>Je reçois ... S1 D1 ou D2 A S A P</i>

SHOOT	
RO	
DRIBBLER	
1 ^{er} Duel Jeu direct	2 ^{ème} Duel 1 Chgt de Dir
ARRET	
SHOOT RO	PASSE Move

TRANSITION OFFENSIVE		
OUTLET PASS	2 couloirs 2c1 1. 2	3 couloirs 3c2 1 2. 3

DEFENSE		
DRIBBLE Orienter	1 PASSE Deny	2 PASSES B-Y-M
SHOOT Close Out	STOP DR Stick	RD



*Le dessin de la passe n'est pas dessiné.
La flèche indique le déplacement du joueur*

1-Facteurs techniques

Le basket-ball a ceci de spécifique que contrairement à ce que pense la société, celui-ci est un sport individuel avant tout. Ceci est provocateur mais il faut bien prendre en compte que la maîtrise technique individuel de tout les fondamentaux de base est indispensable. On peut difficilement imaginer qu'une équipe soit efficace si les éléments qui la composent sont incapables techniquement de mettre un tir par exemple.

Ainsi les éléments à maîtriser de manière optimum sont les suivants :

LES APPUIS :

Maîtrise des appuis (indispensable aux tirs) et des différents arrêts/départs en dribble : Arrêts simultané, alternatif, pré appel, engagé, effacé, enchaînement simple, décalés, inversés....etc)

LE TIR :

Acquisition de la gestuelle des différents tirs (Lay up, power lay up, tir crochet, tirs de plein pied, lancers francs, lay back, Tirs en suspension.....), amélioration du mental dans ce domaine.

LE DRIBBLE :

Maîtrise parfaite du ballon, ambidextrie (Tout les changements de direction, dribble de contre attaque, de progression, de percutions, de protection,etc.).

LA PASSE :

Ambidextrie, maitrise des différents types de passes répondant aux situations basket

LES PLACEMENTS DEFENSIFS :

Apprentissage des déplacements défensif, sens du placement et du déplacement (connaître les règles concernant les fautes), attitude générale : fléchi, légèrement sur l'avant des pieds, main pour dissuader le tir ou chasser le ballon, orientation du défenseur par rapport aux options tactiques (axe ou ligne de fond).

Pour infos

Les compétences en basket se voient concrétisées au travers de trois niveaux:

Le niveau A – susceptible d’être atteint par presque tous les joueurs

Le niveau B – par la moyenne d’entre eux

Le niveau C – par les meilleurs.

Les fondamentaux et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point:

Où se situent les joueurs?

Quelles fondamentaux doivent être travaillées en premier lieu?

Quelles fondamentaux sont importantes pour les joueurs?

**Sur la base de ces questions, une convention d’objectifs est établie avec les joueurs:
qu’est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?**

L’évaluation par le coach des fondamentaux doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle du joueur.

**Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion,
mais encore à endosser des responsabilités.**

Endurance – Condition physique

Course de six minutes (niveaux ABC)

Dans ce test, les joueurs courent pendant six minutes sans s'arrêter ni marcher. Ils améliorent ainsi leur capacité aérobie.

Les joueurs courent autour d'un terrain de basket-ball. Les joueurs courent autour du terrain de basket-ball pendant six minutes.

La course d'endurance a lieu par groupes de dix joueurs au maximum.

Chaque minute, le coach indique le temps qu'il reste à courir.

Au bout des six minutes, chaque personne testée s'arrête et s'assied sur le sol

Pour la nouvelle salle :

1 longueur de 35 mètres : départ du coin du terrain et aller jusqu'au tapis noir

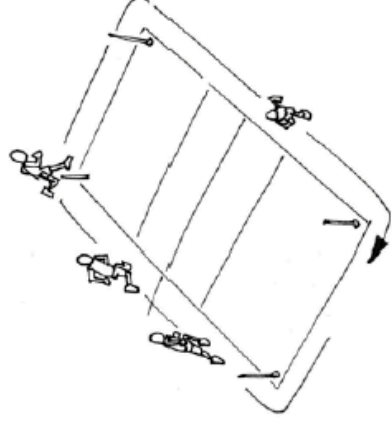
1 largeur de 25 mètres : du tapis noir jusqu'à la ligne du milieu du terrain de BAD

1 longueur de 35 mètres : de la ligne du terrain de Bad jusqu'au bout du premier terrain

1 largeur de 25 mètres : du milieu de BAD jusqu'au point du départ.

$35\text{ M} + 25\text{ M} + 35\text{ M} + 25\text{ M} = 120\text{ M}$ pour un tour.

Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance: condition physique
Compétence	Solliciter son corps de manière régulière pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau A	Je cours pendant quelques minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une courte distance.
Niveau B	Je cours pendant plusieurs minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une distance moyenne.
Niveau C	Je cours pendant plusieurs minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une grande distance.



Course de 6 minutes (ABC)

Description de la tâche

Les élèves courent autour du terrain de volley-ball pendant 6 minutes. La course d'endurance a lieu par groupes de 10 élèves au maximum. Chaque minute, l'enseignant indique le temps qu'il reste à courir. Au bout des 6 minutes, chaque personne testée s'arrête et s'assied sur le sol.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Filles: 1000 m – 1099 m
Garçons: 1100 m – 1199 m

Niveau B: Filles: 1100 m – 1249 m
Garçons: 1200 m – 1349 m

Niveau C: Filles: plus de 1250 m
Garçons: plus de 1350 m

Critères d'observation

Il est interdit de marcher.

Consignes aux élèves

«Pour ce test, vous devez courir sans vous arrêter pendant 6 minutes. Placez-vous derrière la ligne de départ. Courez autour du terrain de volley-ball à votre rythme. Ne commencez pas trop vite, car vous devrez tenir 6 minutes! Il est interdit de marcher. Peu avant la fin des 6 minutes, je compte à rebours les secondes restantes: 5-4-3-2-1. A un, arrêtez vous, restez où vous êtes et asseyez vous sur le sol. Le signal de départ est: A vos marques – prêts – partez! Votre partenaire compte le nombre de tours et fait un trait pour chaque tour achevé sur la fiche de contrôle.»

Mise en place

Le circuit suit la délimitation du terrain de volley-ball (9 x 18m). Placer des piquets aux coins du terrain (50 cm vers l'intérieur) ainsi que sur la longueur. Un tour mesure 54 m.

Matériel

6 piquets, 1 chronomètre, 1 ruban métrique, écritoire pour chaque équipe, év. dossards pour identifier les élèves

Source

Bös, K. & Tittlbach, S. (2002) SportPraxis Sonderheft 2002. Wiebelsheim: Limpert.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

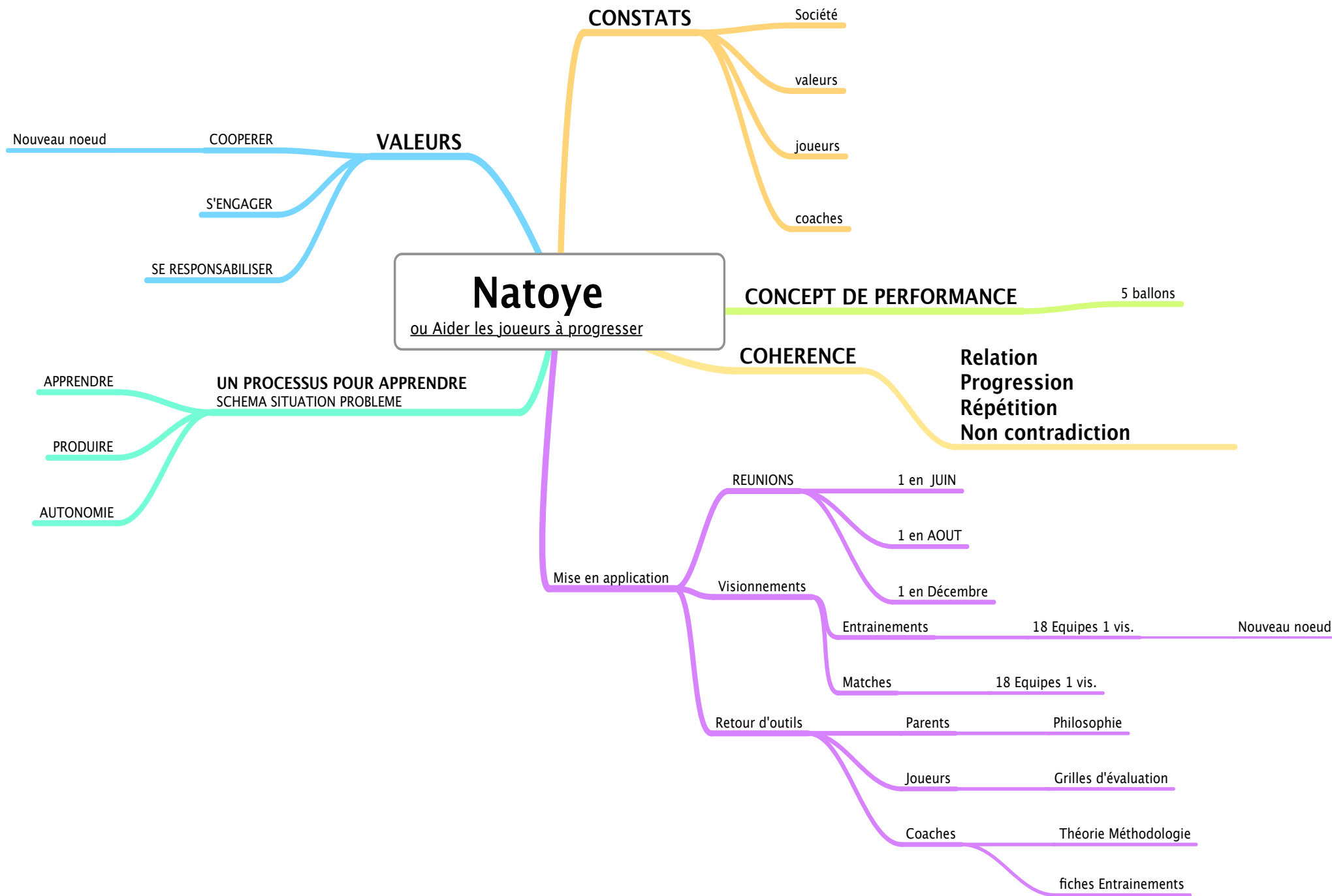
Durée env. 10 min. pour 10 élèves

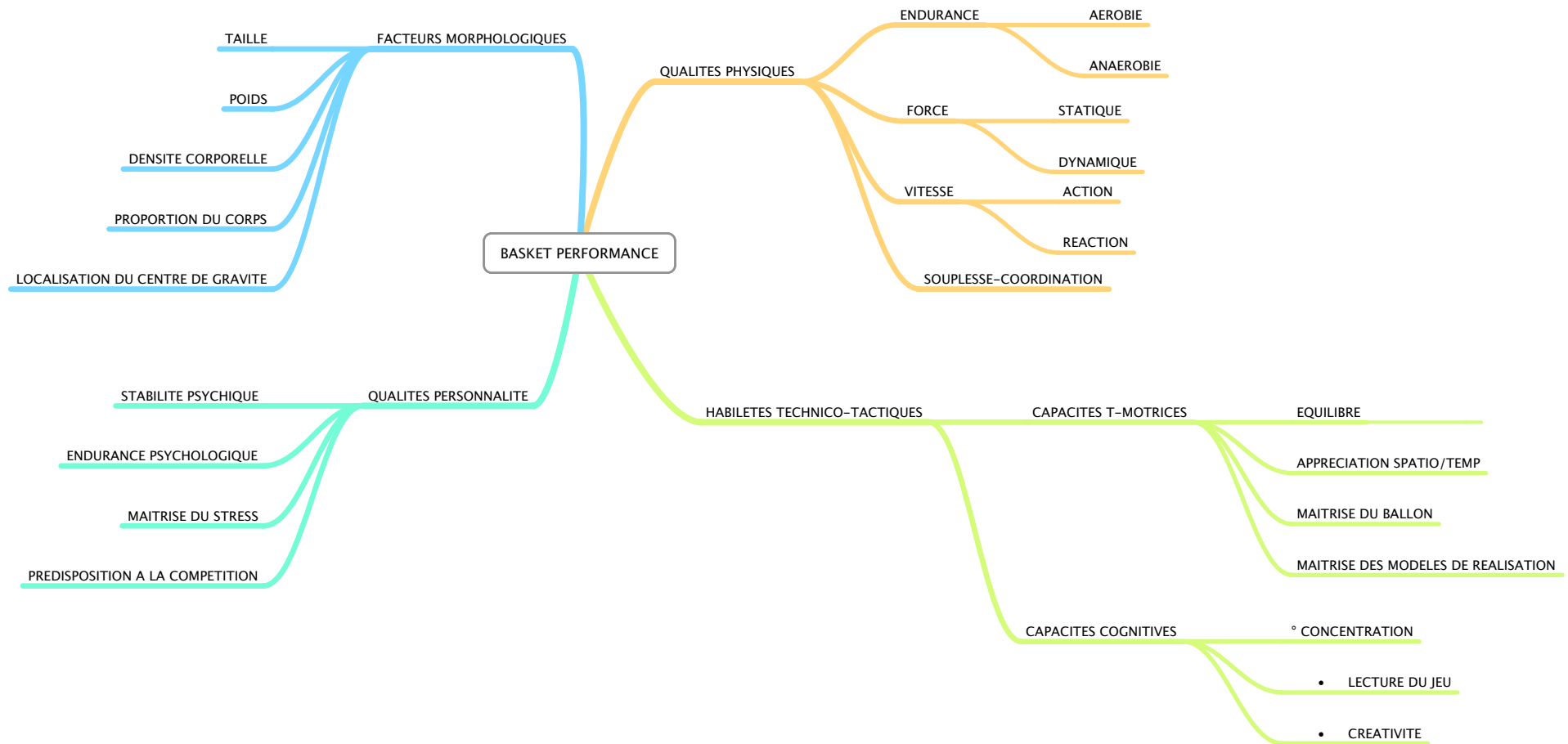
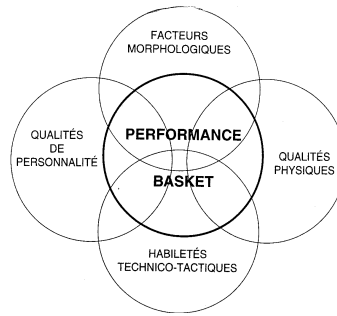
Organisation

Les élèves forment des paires: 1 personne court. L'autre compte les tours et s'occupe de la fiche de contrôle. Un exercice d'équilibre ou de corde à sauter peut éventuellement être proposé en tant qu'activité supplémentaire.

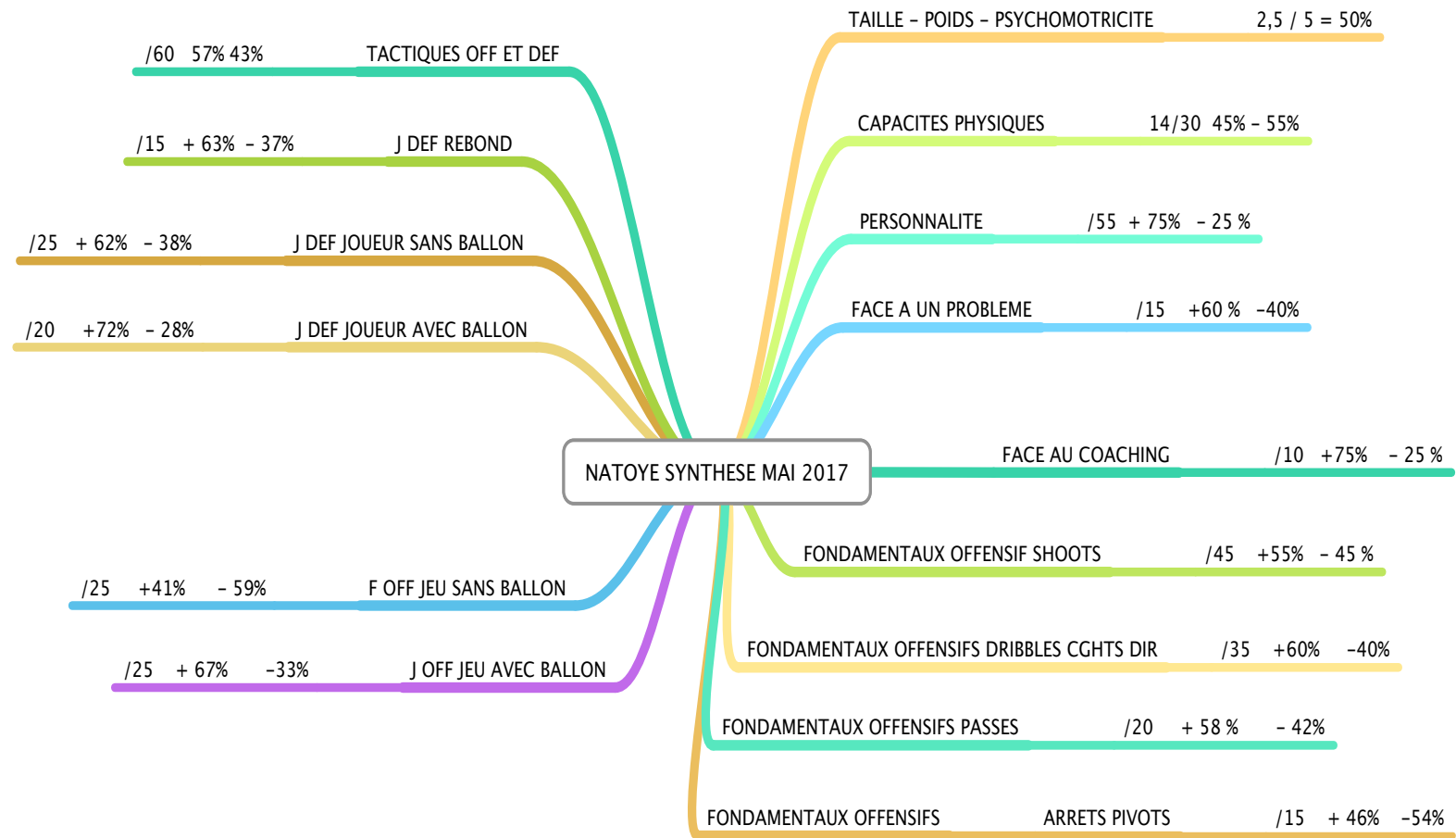
Personnes évaluées

max. 10 élèves

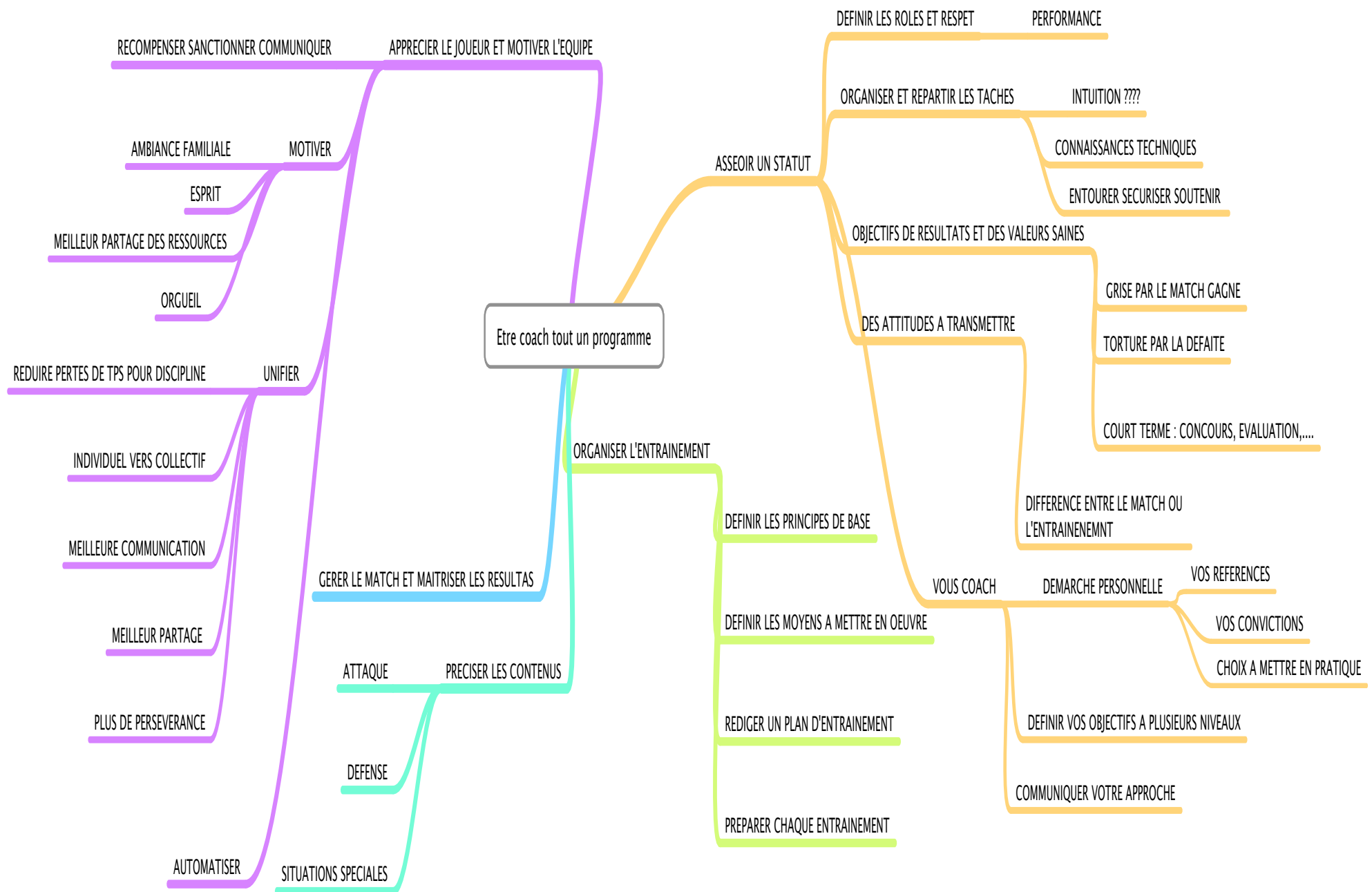




Depuis 2017 ... Observations des progressions des joueurs dans différents domaines.



Je sais que notre rôle est complexe... Mais j'insiste pour que notre image



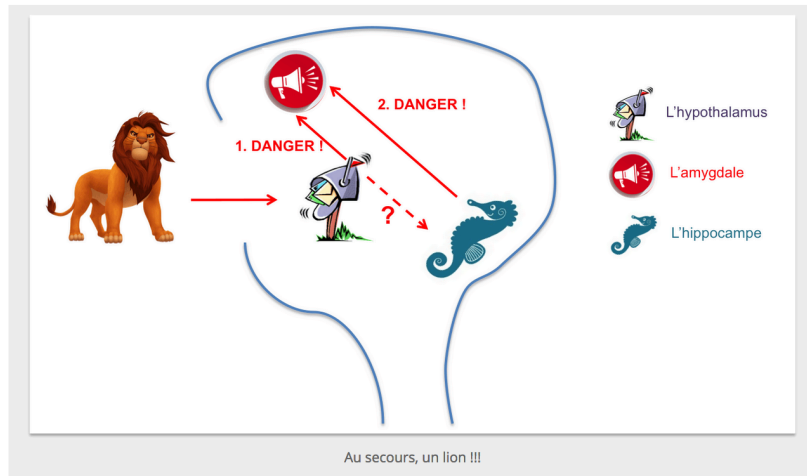
Pour y penser ... Cela faisait partie des attentes du club quand il vous engage...

1. Administratif (Réunion du conseiller technique, les présences, organisation de son remplacement, distribuer les informations du club avoir la préparation de son entrainement, prévenir le secrétaire pour l'annulation de la salle, tenir à jour les résultats de son équipe,.....)
2. Technique (suivre les consignes distribuées par le conseiller technique, suivre des pistes pour améliorer le basket de chaque joueur, encadrer son équipe (début et fin d'entrainement, briefing avant-pendant-après match, être attentif au temps de jeu de chaque joueur en fonction des objectifs décidés,...

Et surtout Suite à certains événements, je tiens à rappeler les consignes par rapport à notre tenue..

3. TENUE

- Relation positive envers les dirigeants, les parents, les arbitres.
- Ne pas critiquer mais être stricte pour les consignes et la discipline.
- Participer à toutes les activités du club et motiver son équipe pour y participer.
- Veiller à faire respecter et maintenir la philosophie du club et son projet.



Il est primordial de

Bien qu'il est normal parfois,
d'être mécontent de certaines
prestations, réalisations,...

Les cris ont des effets négatifs sur le joueur

Effets des cris sur un joueur

Les cris, les insultes et les menaces sont **considérés comme une forme de violence verbale et psychologique qui a un effet négatif** sur le sentiment de sécurité que le joueur peut ressentir.

Cette insécurité pourrait faire grandir en lui des peurs et des craintes qui auraient des **conséquences directes sur d'autres aspects de sa vie**. Et surtout un niveau élevé de STRESS qui ne pourra gérer dans d'autres situations de jeu

N'oubliez pas que vous êtes un modèle pour le joueur. Il est donc important que vous lui donniez un exemple positif en étant le plus possible en contrôle de vos émotions.

Si vous perdez votre sang-froid et si vous criez après un joueur,
dites-lui dès que possible que vous le regrettez
et que vous auriez dû choisir un autre moyen pour exprimer
votre colère ou votre insatisfaction.

Alors trouvons ensemble des pistes pour positiver, féliciter, encourager,...
les joueurs dans des moments positifs qui pourront s'ancrer dans leur mémoire