

Pourquoi une fiche BILAN ?

Sources théoriques.

- Basket Performance chez Amphora de Francis Jordane et Josep Martin
- Le dossier "Les basketteurs de moins de 12ans" Jean-Luc Cornia et Nathalie Thirion

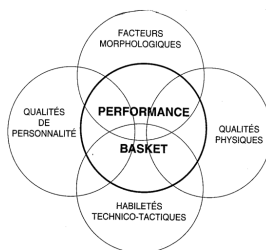
" Quand on se livre a une analyse élémentaire, c'est-à-dire non critique, a une analyse qui ne vise qu'à disséquer les produits de l'activité humaine élément par élément, on doit se contenter d'une approche bien plus sommaire que lorsqu'on nourrit l'ambition d'envisager ces produits d'activité humaine comme un système de relation, » ROBERT MERAND

Optimisation de la performance et ses composantes

Parmi les nombreuses publications concernant la diffusion du Basket-ball, rares sont celles qui établissent un lien étroit entre les éléments tactiques, la maîtrise des fondamentaux individuels et collectifs, l'analyse des contraintes de l'activité et l'analyse des ressources des joueurs. . La plupart de ces ouvrages proposent une taxonomie des actions techniques offensives et défensives qui singularisent notre spécialité. De plus, ces classifications ont tendance a se répéter sans être actualisées. Nous n'aurons aucune peine à admettre que l'évolution du jeu a assuré un rôle de filtre naturel qui a permis de renforcer et élargir certains comportements moteurs et d'en éliminer d'autres.

Les caractéristiques du rapport coopération-opposition en Basket-ball montrent qu'il s'agit d'un sport individuel au service d'un collectif où les conduites de décision priment sur les conduites d'exécution (voir chapitre /-6). En effet, pour atteindre le haut niveau, les joueurs doivent être capables non seulement de réaliser les modèles d'exécution, mais aussi d'analyser chaque situation pour y apporter la meilleure réponse motrice. La réalisation de cet ensemble s'effectuant dans une logique de stratégie collective ou la coopération entre coéquipiers et l'opposition contre les adversaires doit être permanente, en attaque comme en défense.

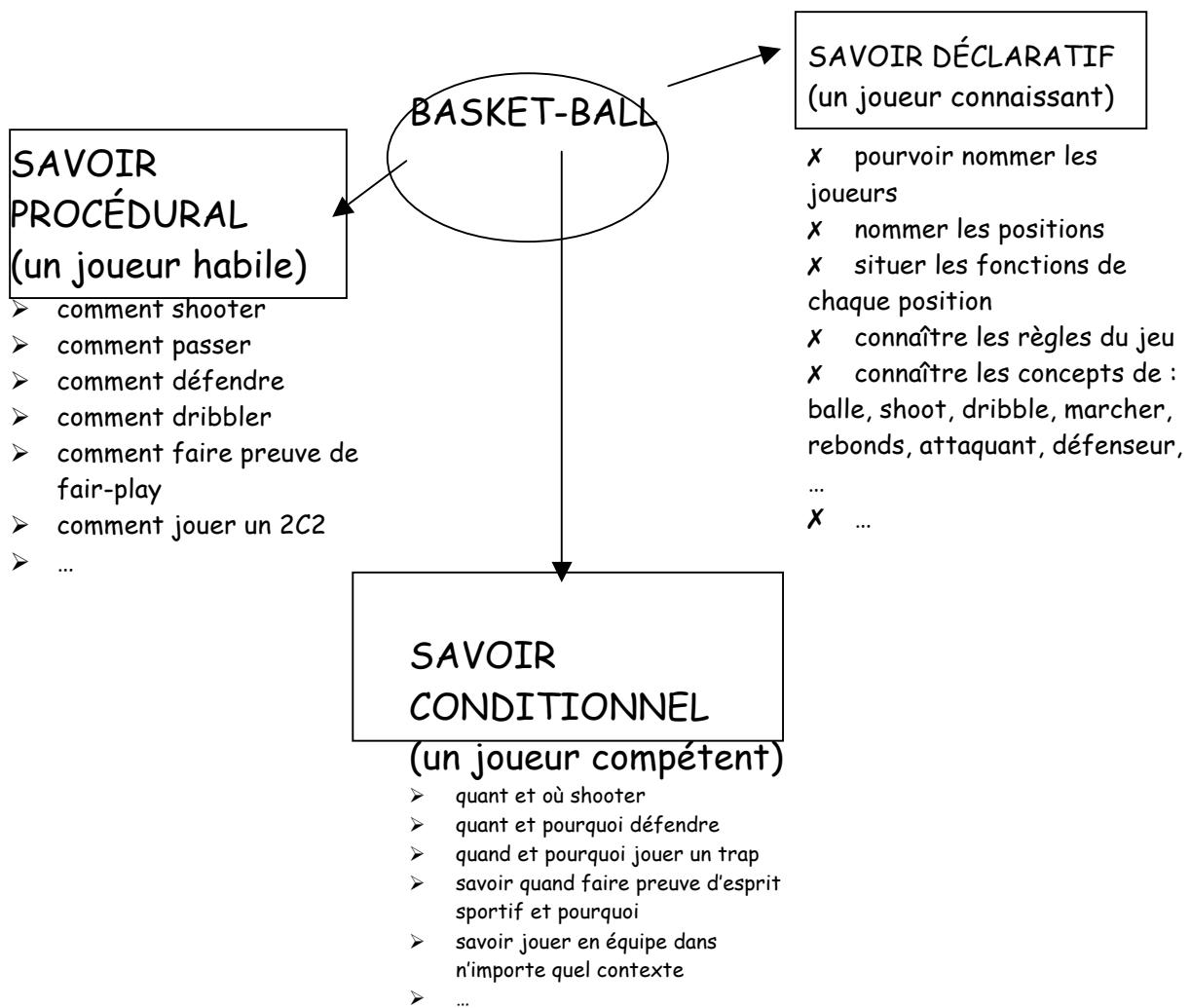
Des lors, nous pouvons reconnaître le Basket-ball comme une activité qui évolue et qui se rénove de façon permanente, dont la structure fonctionnelle exige une capacité de réalisation importante, avec un niveau d'exécution technique à vitesse maximale et dirigée par une capacité décisionnelle au service d'une stratégie collective plus ou moins complexe selon /le degré d'opposition rencontre.



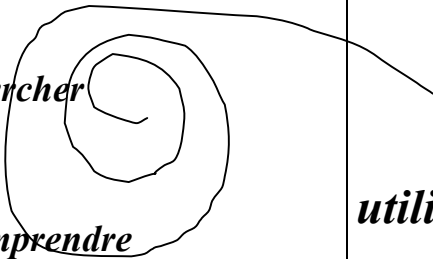
D'où la nécessité de tenir compte de certaines composantes de la PERFORMANCE

Cependant, s'il est évident que l'activité est multifactorielle, la contribution à la performance de chaque composante nécessite d'être pondérée.

Distinguer EVALUER – BILAN - CONTROLE
- la grille de la construction de la compétence savoir passer – savoir dribbler – savoir shooter (EVALUATION) - le bilan (la grille réfléchie pour l’instant) - le contrôle (le match)
RECHERCHES PERSONNELLES – FORMATIONS PERSONNELLES
- Les 3 logiques - La pyramide de John Wooden (fait apparaître les différents composants du succès) - La résolution de problème - La grille d’évaluation sur « le tir »
Les basketteurs de moins de 12 ans (Cornia -) Thiron)
- l’apprentissage « hasard » ou « construction » - taxonomie de prise de conscience : « faire » « faire et dire » « faire puis dire » « dire puis faire » - Connaissances déclaratives – procédurales – conditionnelles - Envisager l’apprentissage des aspects techniques sous la forme de résolution de problèmes - Programme du Collège Saint-Valérien à DIJON « Gérer l’alternative jeu rapide/ jeu stabilisé face à une défense organisée » « défense de la cible et reconquête de la balle »
Recherches au CANADA
- Mettre l’accent sur les différents composants à construire - Mettre aussi l’accent sur les attitudes du joueur « savoir-être » « savoir-faire » - D’où l’importance de la « métacognition » ou « imagerie mentale »



<i>auto</i>	<i>socio</i>	<i>Construction</i>
<i>individuel</i>	<i>avec les autres</i> <i>les différents groupes</i>	<i>C'est le joueur qui doit...</i>

Situations à vivre Savoir déclaratif Savoir conditionnel Savoir procédural	Percevoir - chercher - comprendre - exprimer X pour prendre conscience X pour socialiser	utiliser
		

3 logiques – 3 temps

Logique de Choix		Logique d'Apprentissage		Logique de Production
Occasion de contagion d'apprentissage de production	Temps de Contagion	Temps d'apprentissage	Temps d'automatisation	Occasion de contagion d'apprentissage de production

D'où la nécessité de réfléchir sur une nouvelle pédagogie qui a des visées de développer des joueurs plus compétents, plus performants, ... mais surtout aura pour objet le développement, chez ceux-ci, de compétences spécifiques au basket ainsi qu'un ensemble de compétences transversales (relationnelles et instrumentales) C'est ainsi que l'on doit reconsidérer notre manière de travailler à l'entraînement et nos programmes doivent prendre de nouvelles visées.

VISEES ET MODES DE CONSTRUCTION D'UN SAVOIR ETRE

Type de savoir	Nature	Exemples	Visées	Mode de construction
SAVOIR ETRE	Attitudes intellectuelles	Attitude critique Ouverture d'esprit ...	Acquisition	-faire ressurgir les expériences antérieures liées à l'attitude -déclencher la motivation, la curiosité, les émotions, l'enthousiasme, -guider l'attention vers le but à fixer -donner l'information ou guider son expérimentation
	Attitudes sociales	Conscience du projet Responsabilisation Convivialité Coopération Solidarité ...		-faire dire, simuler, agir, voir, sentir,... pour mieux percevoir -susciter des expériences satisfaisantes et sécurisantes variées et nombreuses
	Valeurs	Initiative Indocilité Responsabilité Confiance Engagement Autonomie Créativité Flexibilité ...	Maîtrise	-aider à nommer, analyser et évaluer son vécu et en tirer des enseignements, des informations personnelles,...
			Transfert	-aider le joueur à revenir sur les dynamismes de son expérience vécue -susciter les occasions confirmant son potentiel, ses convictions, ... -orienter les énergies vers des nouvelles actions conformes à son attitude. -interaction entre les différents groupes d'âge différent

VISEES ET MODES DE CONSTRUCTION DU SAVOIR ET DU SAVOIR FAIRE

Type de savoir	Nature	Exemples	Visées	Mode de construction
Savoir déclaratif	Elaboration Faits de connaissance Tout ce qui est à nommer et qui existe et que l'on ne sait réinventer Organisation	La hauteur du panneau de basket. Le nom d'un type de shoot.	Acquisition Mémorisation Articulation Transfert	-avoir des images mentales et les lier aux connaissances antérieures -faire des dessins, des associations, des schémas, des graphiques, -conflit socio-cognitif -structuration hiérarchique des connaissances (les types de shoots,...)
Savoir conditionnel	Discrimination Généralisation	Concepts -balle -shoot -passe -dribble,... Quand et pourquoi lancer la balle vers le panneau ? Quand et pourquoi faire un écran ? ...	Acquisition Maîtrise Transfert	-définir en considérant des exemples et des contre-exemples. -partir d'actions particulières à la généralisation -comparer des shoots différents -classer -rechercher les conditions essentielles et accessoires -abstraction
Savoir procédural	Procéduralisation Automatisation	Comment poser un problème ? Comment chercher la solution ? (essais, erreurs, formulation d'hypothèses,...) Comment faire un lay-up ? Comment jouer un 1contre1 ? Comment shooter un lancer-franc ? ...	Acquisition Maîtrise Transfert	-construire les séquences d'opérations menant à la construction d'une procédure -utilisation dans divers contextes -répétitions, vitesse, précision,...

Enfin, s'il est vrai que le transfert (voir le joueur dans un match utiliser les bonnes stratégies et surtout viser une autonomie du joueur. Plutôt que de le voir dépendre des consignes d'exécution du coach) est le véritable enjeu des apprentissages et que les conditions de transfert doivent être construites, le programme est nécessairement un programme d'action pédagogique.

Et c'est à l'entraînement que cela doit se construire.

Car « le savoir est indissociable de la façon dont il est sù... »

NOM :

	1	2	3	4	5
EQUILIBRE DU CORPS					
°Eviter les jambes raides					
°Stabilité générale du corps					
°Répartir le poids du corps sur 2P					

APPUIS					
°Droitier PD en avant Talon Pointe					
° Ecartement (largeur épaule)					

TENUE DE BALLE					
°Sur les doigts écartés, poignet fléchi en arrière					
° Pied-Genou-Coude-poignet alignés face au P					
°La main gauche soutien (pas gêner)					

POSITION DE LA BALLE					
°Tenue près du corps, entre les épaules et les yeux					
°Position confortable					
°Coudes écartés de la largeur des épaules					

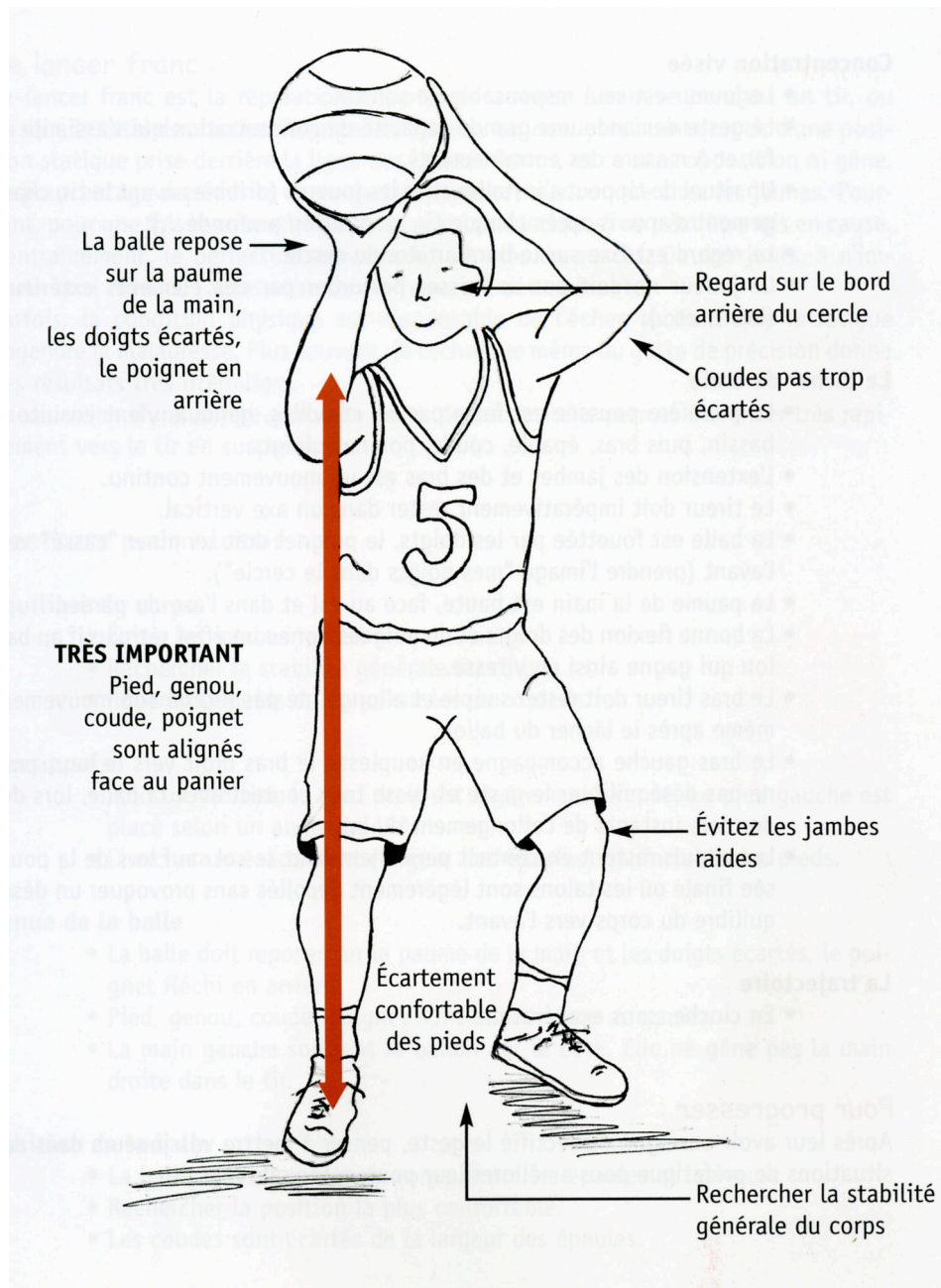
CONCENTRATION VISEE					
°Le joueur est seul responsable de son tir					
°Rester concentrer sur le geste					
°Rituel du tir					
°Fixer le bord arrière du cercle					
°Ne pas se laisser perturber					

LE LACHER DE BALLE					
°1 ^{ère} poussée est faite par les chevilles, genoux puis bassin puis br-ép-c-p-d					
°Etendre les jambes dans un mouvement continu					
°Rester dans un axe vertical					
°Fouetter la balle avec les doigts, poignet cassé et vers l'avant					
°Paume de la main est haute, face au sol et dans l'axe du panier					
°Si bonne flexion des doigts, la balle a un effet rétroactif et gagne de la vitesse					
°Le bras tireur est souple et allongé (ne pas retenir son mouvement)					
°Le bras gauche accompagne vers le haut, ne pas gêner, et cesse le contact avec le ballon dès l'allongement du bras					
°Les appuis restent en contact permanent avec le sol (sauf les talons légèrement décollés) Garder l'équilibre du corps					

LA TRAJECTOIRE					
° En cloche, sans exagérer.					

1. Je débute 2. J'y suis attentif parfois 3. J'y suis attentif souvent 4. Je n'y pense plus 5. Je suis un expert.

POUR T'AIDER à AMELIORER TON SHOOT...



A toi de comparer, tes dessins et ta procédure avec celle-ci.

Pour t'aider, je te donne aussi des dessins d'autres joueuses.

Pas de souci, tu ne vas pas y arriver tout de suite...

mais essayer c'est déjà réussir.

Bon courage !

Situations conduisant le joueur à prendre ses repères

- Pour simplifier notre écriture, nous évoluerons avec un droitier. En inversant les gestes, il en sera de même avec un joueur gaucher.
- Cet apprentissage débute dès que le joueur est en confiance avec le ballon et a la force d'atteindre le cercle.

Étape n° 1

- Je place mes appuis, légèrement écartés, face au panier, le pied droit devant.
- Je tiens ma balle à hauteur de la poitrine, la main droite derrière la balle, poignet "cassé" vers l'arrière, coude rentré, main gauche sur le côté.

Je pense à

- Fixer le panier dès ma préparation au tir.

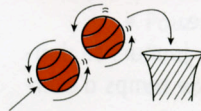
Étape n° 2

- Je fléchis les jambes en conservant mon regard sur la cible, en même temps, j'arme mon tir en montant le ballon à hauteur des yeux.

Je pense à

- Garder les yeux sur la cible.
- Conserver l'alignement côté droit de "genou, coude, poignet, doigts".

Étape n° 3



- Simultanément, je pousse sur mes jambes et me grandis sans être déséquilibré, je lance la balle vers le panier ; le bras tireur est vertical. Le poignet est "cassé" vers l'avant. Les doigts écartés donnent un effet rétroactif au ballon. Mon bras gauche accompagne le tir dans sa trajectoire.

Je pense à

- Garder un équilibre parfait.
- Rester dans la position finale pendant 3".

QUELQUES CONSEILS

- ° Pour la position, se positionner devant un mur ou face à maman ou papa, et répéter inlassablement le geste ;
- ° Par la suite, il convient de tirer en étant proche du panier, puis se reculer au fur et à mesure des progrès techniques.
- ° Lorsque ton geste est acquis, le travail d'adresse s'effectue dans des répétitions de plus en plus rapides et précises. Mais aussi en tenant compte des situations (conditions) de match.
- ° Et enfin des répétitions mentales (s'imaginer en action de tir), des répétitions gestuelles sans ballon sont aussi source de progrès.
- ° LES DRILLS QUE LE COACH DONNENT à L'ENTRAÎNEMENT SONT DES SITUATIONS DE « DEFIS », NE TE LAISSE PAS PIEGER PAR LE RESULTAT !!!

BONS ESSAIS...

Mercredi 1 août Jeudi 1 août 2019

Nom :

Mes performances

J'ai shooté : 2' de L-Frs

..... /

..... %

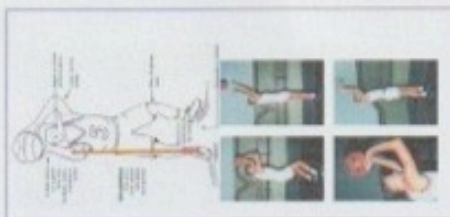
Technique : /21

Pour les concours

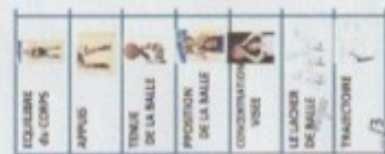
J'ai récolté Points

★★★★

J'ai respecté les consignes.....
 J'ai été attentif à la précision de mes gestes.....
 Je me suis engagé dans tous les ateliers.....
 J'ai donné le maximum pour chaque atelier.....
 J'ai été attentif aux remarques des coachs.....



Coaches : Stéphane – Guy



Mercredi 1 août Jeudi 1 août 2019

Nom :

Mes performances

J'ai shooté : 2' de L-Frs

..... /

..... %

Technique : /21

Pour les concours

J'ai récolté Points

★★★★

J'ai respecté les consignes.....
 J'ai été attentif à la précision de mes gestes.....
 Je me suis engagé dans tous les ateliers.....
 J'ai donné le maximum pour chaque atelier.....
 J'ai été attentif aux remarques des coachs.....

Coaches : Stéphane – Guy

Mercredi 1 août Jeudi 1 août 2019

Nom :

Mes performances

J'ai shooté : 2' de L-Frs

..... /

..... %

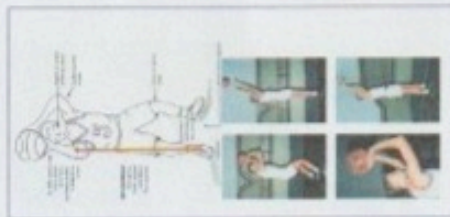
Technique : /21

Pour les concours

J'ai récolté Points

★★★★

J'ai respecté les consignes.....
 J'ai été attentif à la précision de mes gestes.....
 Je me suis engagé dans tous les ateliers.....
 J'ai donné le maximum pour chaque atelier.....
 J'ai été attentif aux remarques des coachs.....



Coaches : Stéphane – Guy



Mercredi 1 août Jeudi 1 août 2019

Nom :

Mes performances

J'ai shooté : 2' de L-Frs

..... /

..... %

Technique : /21

Pour les concours

J'ai récolté Points

★★★★

J'ai respecté les consignes.....
 J'ai été attentif à la précision de mes gestes.....
 Je me suis engagé dans tous les ateliers.....
 J'ai donné le maximum pour chaque atelier.....
 J'ai été attentif aux remarques des coachs.....

Coaches : Stéphane – Guy