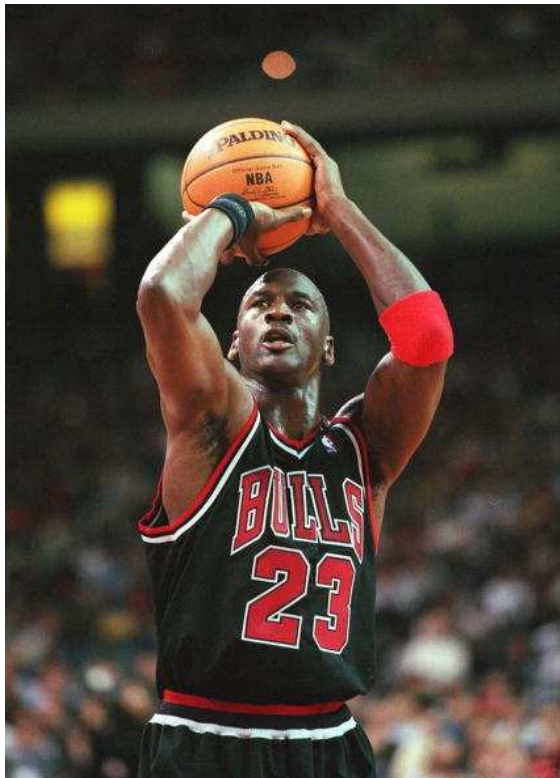


A L'EUROPE DE LA TECHNIQUE

BULLETIN N°1



Une nouvelle saison débute: De nouveaux joueurs, de nouvelles règles, de nouvelles organisations, des effectifs qui changent, des enfants qui grandissent tant physiquement que mentalement ; c'est le temps de la réflexion pour les entraîneurs :

Quels objectifs et quels moyens dois-je utiliser pour les atteindre ?

Il est toujours intéressant de se remettre en cause pour progresser.

La commission technique met en place un bulletin mensuel pour vous rappeler quelques principes d'entraînement et par la suite quelques idées d'exercices. Ci-dessous les

conseils de Bruno CHATIRON.

Bonne saison et bon travail à tous les entraîneurs.

Bertrand LOIE

Planifier si possible sa saison en fonction des objectifs, du nombre de séances par semaine, des dates des matches ; en corrélation avec le niveau des joueurs.

Séance

3 phases :

- a) La préparer sur papier en amont ou se servir des fiches du classeur technique 7-11 ans de la FFBB.
- b) La mise en place sur le terrain.
- c) Le Bilan.

A – Préparation

- En fonction de la planification des objectifs à atteindre ou des matches précédents.
- Ecrire sur une fiche d'entraînement que l'on gardera tout au long de la saison (faire un cahier d'entraînement), pour être cohérent.
- La séance sera composée de 3 parties : (prévoir le minutage)
 - ⇒ Echauffement (avec ballon) en rapport avec le(s) thème(s) de cette séance.
 - ⇒ 3 situations (ex. jeux) qui s'enchaînent de façon cohérente avec une progression
 - ⇒ Jeu d'application

B – Mise en place

- Regrouper les joueurs au début pour présenter la séance et les objectifs à atteindre. (1' maxi)
- La mise en place de l'exercice ou d'un jeu doit être brève, claire et précise.
- Au départ, on donne uniquement **les consignes de déroulement**. Placement initial, déplacement du ou des joueurs, le remplacement pour l'enchaînement de l'exercice sans temps d'arrêt (ne pas oublier le nombre de ballons et le petit matériel pédagogique que l'on a besoin).
- Ensuite, on laisse les enfants faire quelques répétitions pour qu'ils assimilent ce déroulement.
- Faire une pause pour commencer à donner les **consignes techniques**. Attention de ne pas en donner trop en même temps (le faire progressivement).

- Observer de nouveau et apporter les corrections si nécessaire qui seront le plus possible de manière individualisée pour ne pas rompre le déroulement complet de l'exercice (N'arrêter l'ensemble du groupe que si l'erreur est commise par un grand nombre de joueurs).

C – Bilan

- Faire un premier bilan avec les joueurs pour conclure la séance.
- Puis, se poser les questions suivantes :
 - Suis-je satisfait de ma séance ?
 - Les joueurs ont-ils progressé et pris du plaisir ?
 - Noter sur la feuille de séance ce qui n'a pas fonctionné afin de ne pas refaire les mêmes erreurs.

Différentes formes de travail

- | | |
|---|--------------------------|
| a. Travail sur $\frac{1}{4}$ de terrain, $\frac{1}{2}$ terrain,
tout terrain | d. Travail en continuité |
| b. Travail en Aller(s) / Retour(s) | e. Travail en circuit |
| c. Travail en vague | f. Travail en atelier |
| | g. Travail en colonne |

Conseils pratiques

Utiliser :

- Tous les paniers lorsqu'on travaille le tir
- Les lignes du terrain de basket mais aussi celles des autres tracés (Volley, Tennis, Hand)
- Les murs
- Le matériel pédagogique mis à disposition qui doit être préparé avant la séance.

Eviter les temps d'attente trop longs (il doit y avoir du rendement à travers l'exercice ou le jeu mis en place), plus les enfants réaliseront l'exercice, plus ils progresseront.

Mettre les exercices nouveaux en début de séance

Faire ranger le matériel par les enfants

Pause boisson 1' maximum

Encourager les joueur(euse)s

A suivre.....