

L'optimisation du temps d'entraînement.

Préparation et planification sont essentielles pour optimiser le temps d'entraînement.

Saison, cycles (entre chaque vacances scolaire), semaines, séances, exercices ou situations...

Il faut tout préparer pour ensuite pouvoir s'adapter aux imprévus.

Saison = 36 semaines d'entraînements (hors périodes de vacances scolaire) de la première semaine de septembre à la dernière semaine de juin.

1 Entraînement de 1h30/Semaine = 36 séances soit **54 heures** ou 3240 minutes.

2 Entraînements de 1h30/Semaine = 72 séances = **108 heures** = 6480 min.

3 Entraînements de 1h30/Semaine = 108 séances = **162 heures** = 9720 min.

La maîtrise parfaite d'un geste technique nécessite **10000 heures** ou bien 10000 répétitions...C'est juste le point départ, ensuite il faut entretenir et développer ce geste tout au long de sa carrière...

Nous devons faire des choix dans ce que nous souhaitons transmettre aux enfants au cours de leur formation.

Planning d'entraînements :

Regrouper plusieurs catégories ou plusieurs équipes ensemble afin d'offrir plus d'entraînements aux enfants.

Exemple à Lavour, dans les catégories **U9, U11, U13** les filles et les garçons s'entraînent ensemble. **Age d'or des acquisitions motrices**

En U15, une fois par semaine les filles et les garçons s'entraînent ensemble lors d'une séance dédiée au perfectionnement individuel. Les U15M1 et U15M2 s'entraînent ensemble...

Dimanche : Ecole de tir ou Centre de perfectionnement.

Cette organisation permet depuis cette saison d'offrir **3 séances par semaine de U11 à U17**.

Plus de coachs sont présents aux séances ce qui permet d'échanger et de communiquer régulièrement entre nous.

Exemples : Séance avec **1 groupe**, Séance avec **2 équipes**, Séance avec **3 équipes**

Organisation à 6, 4, 3 ou 2 coachs

Travailler par cycles : 6 à 8 ateliers par cycles : Pré-Collectif : 2x1 / 3x2

- | | |
|---|-----------------------------|
| a) Départs croisés + Tirs de finitions. | d) Gestuelle de passes |
| b) Gestuelle de tir. | e) Dribbles, dextérité. |
| c) Appuis du Tir après passes. | f) Jump stop + Up and Under |

Espace et matériel : Utiliser tout l'espace et tout le matériel à disposition, paniers, ballons, échelles de rythme, balles de tennis, etc...

Construire une base d'exercices que vous pouvez reprendre à chaque début de cycle ou bien à chaque Inter-saison.

Faire évoluer le contenu sans avoir à changer la structure ou l'organisation de l'exercice, « Lego »

Nouveaux exercices = Début de semaine et 1ere partie de séance.

« **Nommer** » vos exercices pour gagner du temps dans la mise en place, exemple « **Argentina** » passing drill, « **Philadelphia** » shooting drill, etc...

Objectifs, Challenges = Temps.

Afin de contrôler le dérouler de votre séance, veillez à donner des objectifs à l'intérieur d'un temps défini. Exemple : Le plus de paniers marqués en 3 minutes, au lieu de 1^{er} joueur à 20 paniers marqués...

Se concentrer sur le plus important, les enfants doivent être en **autonomie** sur certaines situations.

Mettre en place l'organisation du déroulé de l'entraînement. (**Rotations + Boissons**)

Début et fin de séance = « **Rituel** » on se réuni autour du **rond central**.

Définir vos règles : Basket, chaussettes, short, maillot, bouteille d'eau.

On se respecte (dire bonjour et aurevoir). Quand le coach parle : Ballons au sol, on regarde, on écoute, on se tait.

Matches : l'échauffement est un temps d'entraînement supplémentaire.

Limiter votre temps de parole pendant les séances. Les enfants sont là pour jouer, pas pour écouter une conférence de 1h30.

Avoir une identité sportive forte et un projet de jeu commun au sein du club permet de gagner énormément de temps et favorise une formation de qualité.

Exemple : Le Barça et La Masia, l'AJ Auxerre de Guy Roux, Syracuse University avec Jim Boeheim, Kentucky Wildcats de Rick Pitino, North Carolina de Dean Smith, la formation chez les jeunes basketteurs en Espagne...

Pour info :

70% des tirs loupés vont à l'opposé du shooter. Tirs de loin (3pts) = Reb long,

Tirs de près (mi-distance) = Reb court. 80% des rebonds sont captés sous le niveau du cercle.

Les tirs à 3pts après Reb Off = 2^{ème} plus haut % de réussite à 3pts.

Tirs à 3pts en Contrattaque = Plus haut % de réussite à 3pts.



Kentucky

Basketball

Sunday, Oct. 11 Practice Schedule

- 6 – 6:10 p.m. – 3/4-court sprint (Memorial Coliseum; all other events will take place in the Craft Center)
- 6:15 – 7 p.m. – Agility/Jumping Testing
- 7:04 – 7:09 p.m. – Perfection drill (one-minute break)
- 7:10 – 7:12 p.m. – Two minute lay-up drill (two-minute break)
- 7:14 – 7:39 p.m. – Breakdown drills/2-on-2/3-on-3 (see rules below)
- 7:42 – 8:09 p.m. – Shooting drills
 - 7:42 – 7:54 p.m. – Spot-to-spot shooting: Guards (one-minute break)
 - 7:55 – 8 p.m. – Five-minute shooting: Bigs (one-minute break)
 - 8:01 – 8:06 p.m. – Five-minute shooting: Guards (one-minute break)
 - 8:07 – 8:09 p.m. – Spot-to-spot shooting: Bigs (three-minute break)
- 8:12 – 9 p.m. – 5-on-5 scrimmaging

October 15
First Practice

3:15-3:30	Four Corner
3:30-3:35	Fast Break Jumpers
3:35-3:50	Zig Zag
3:50-4:00	Driving Line
4:00-4:05	Hand Tag
4:05-4:25	Contesting
4:25-4:55	Help & Recover
	a) Basic Idea
	b) Guard and Forward
4:55-5:25	Slide
5:25-5:30	Slide

Before Practice

A. Guards	B. Cornermen
1. Quick Shooting	1. 2/1 Rebounding
2. Two Ball Dribbling	2. Post Offense
3. Dribble Tag	3. Position Shooting
4. Feeding	4. Quick Shooting
	5. Power Play

Practice: 6 Opponent: Hospital Date: 12-11-16

C-SC Women's Basketball Practice Plan

Points of Emphasis:
 Transition Off
 Hip - Hip strong
 Pressure Defense
 - as well as

Time	Drill
4:00	Review Green/Blue
4:06	Getting open
4:10	Shake it
4:25	Closeout shell [P1] - stationary to live
4:32	Half court Dr
4:38	PT rebounding - outlet to offense
4:48	Transition Dr [P2]
4:55	Pressure shooting - both sides
5:05	Hip installation
5:10	Hip Strava installation
5:16	Handle Pressure w/ Partner - swing - step
5:20	KC Drill C
5:25	Pressure D
	X X X
	X X X
5:33	Don't from wing - stop to get out
5:39	Ball in Circle
	X X X
	X X X

BLUE	GRAY	WHITE
1) Helen	1) Hannah	1)
2) Amanda	2) Casey (SpR)	2)
3) Josie	3) Carly	3)
4) Andrika	4) Dany	4)
5) ASSE	5) Katelyn	5)
6) Terra	6) Court	6)
7) Alicia	7) Hannah	7)
8)	8)	8)

OUT: McKeenan
LATE: Ann/Andrika/2 / Josie/Hannah

NOTES & ANNOUNCEMENTS:

NEXT PRACTICE/GAME:
Tennessee Legos / Wiggins Gym

KC Drill 3 min warm

PLANNING SEMAINE PROS							
SEMAINE DU 1 JANVIER AU 8 JANVIER 2023							
LFB	LUNDI/Monday	MARDI/Tuesday	MERCREDI/WEDNESDAY	JEUDI/Thursday	VENDREDI/Friday	SAMEDI/Saturday	DIMANCHE/Sunday
GYMNASSE	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	SHOOTING 11H00-12H00 MATCH A ANGERS 20H00	OFF
MATIN	ENTRAINEMENT PROS 12H00-13H30	RENFO/ENTRAINEMENT PROS 10H00-12H00	ENTRAINEMENT PROS 12H00-14H00	RENFO/ENTRAINEMENT PROS 10H00-12H00	DEPART 18H00 CREPS ANGERS		
RDV							
GYMNASSE	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS		
SOIR	VIDEO 16H40 ENTRAINEMENT PROS 17H00-18H30	ENTRAINEMENT PROS 17H00-18H30	OFF / MEDICAL	ENTRAINEMENT PROS 17H00-18H00	OFF / MEDICAL		
RDV							
SEMAINE DU 9 JANVIER AU 15 JANVIER 2023							
LF2	LUNDI/Monday	MARDI/Tuesday	MERCREDI/WEDNESDAY	JEUDI/Thursday	VENDREDI/Friday	SAMEDI/Saturday	DIMANCHE/Sunday
GYMNASSE	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	SHOOTING 10H00-11H00 (TOULOUSE) DEPART 16H30 CREPS MATCH A TARBES 20H00	OFF
MATIN	ENTRAINEMENT PROS 12H00-13H30	RENFO/ENTRAINEMENT PROS 10H00-12H00	ENTRAINEMENT PROS 12H00-14H00	RENFO/ENTRAINEMENT PROS 10H00-12H00	ENTRAINEMENT PROS 12H00-13H30		
RDV							
GYMNASSE	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS		
SOIR	VIDEO 16H40 ENTRAINEMENT PROS 17H00-18H30	ENTRAINEMENT PROS 17H00-18H30	OFF / MEDICAL	ENTRAINEMENT PROS 17H00-19H00	OFF / MEDICAL		
RDV							
SEMAINE DU 16 JANVIER AU 22 JANVIER 2023							
LFB	LUNDI/Monday	MARDI/Tuesday	MERCREDI/WEDNESDAY	JEUDI/Thursday	VENDREDI/Friday	SAMEDI/Saturday	DIMANCHE/Sunday
GYMNASSE	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	SHOOTING 11H00-12H00 MATCH VILLENEUVE D'ASCQ 20H00	OFF
MATIN	ENTRAINEMENT PROS 12H00-13H30	RENFO/ENTRAINEMENT PROS 10H00-12H00	ENTRAINEMENT PROS 12H00-14H00	RENFO/ENTRAINEMENT PROS 10H00-12H00	ENTRAINEMENT PROS 12H00-13H30		
RDV							
GYMNASSE	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS	PETIT PALAIS DES SPORTS		
SOIR	VIDEO 16H40 ENTRAINEMENT PROS 17H00-18H30	ENTRAINEMENT PROS 17H00-18H30	OFF / MEDICAL	ENTRAINEMENT PROS 17H00-19H00	OFF / MEDICAL		
RDV							

Ne jamais oublier la notion de plaisir, le côté « FUN » !

Former ou Gagner ?

Former c'est accepté de **toujours se remettre en question**, avoir l'envie de progresser et d'**apprendre tous les jours**. (Livres, matchs, vidéo, clinics de coachs, échanges avec d'autres entraîneurs, etc...)

Chez les jeunes, notre premier rôle est d'aider, de donner confiance, de participer à la construction de l'enfant et de **participer à sa formation**. Nous devons entraîner, sans aucune pression du résultat du match. Nous sommes entraîneurs avant d'être « coach ». En seniors ou en Pros, il faut gagner ET continuer à former.

Le plus important c'est de gagner plus tard : Si l'enfant continue à jouer quand il arrive en senior parce qu'il a les bons outils techniques et une bonne compréhension du jeu, c'est une victoire !

Nous devons **choisir ce que l'on veut transmettre** et savoir pourquoi on fait ces choix.

Former prend plusieurs années

Chez les jeunes, **70% à 80% du temps doit être dédié au développement technique** et aux apprentissages moteurs, il faut « **ouvrir des portes** ».

Processus d'apprentissage :

- 1) **D'abord lentement**, l'exécution et la gestuelle sont plus importantes que le résultat.
- 2) Plus vite...à vitesse de match, introduire des challenges, de la compétition, le résultat est maintenant aussi important que l'exécution.
- 3) Situation de match avec un travail de lecture.

Notre responsabilité est de savoir ce qui est bon pour les joueurs et leur avenir, pas de leur faire faire ce dont on a envie.

5 éléments clés à enseigner :

Catch, Shoot, Dribble, Pass et 1x1, c'est valable à tous les niveaux, des jeunes jusqu'aux Pros.

Les joueurs doivent évoluer et progresser sur les 3 aspects suivants :

- 1) **Physiquement**
- 2) **Mentalement**
- 3) **Techniquement**

Ces 3 niveaux sont interconnectés. Un joueur qui progresse physiquement, gagne en confiance, il devient plus « fort » mentalement, ce qui lui permet de développer d'autres habiletés motrices et techniques et de faire le geste avec plus de vitesse, d'amplitude ou d'explosivité...

Exemples : Quimper Pro B, bilan des joueurs en fin de saison, les All Blacks durant des années, le hand Français lors des premières médailles mondiales et olympique, les Chicago Bulls avant leurs premier titre NBA (The last dance), Novak Djokovic, régime alimentaire ...

Les seules choses qu'un joueur transporte avec lui d'une équipe à une autre, d'une catégorie à une autre ou bien d'un club à un autre, **c'est son bagage technique** et éventuellement ses qualités athlétiques ou des repères de jeu Pré-Collectif.

Exemples : Zidane, Messi, Ronaldo, Lebron James, Kevin Durant, Chris Paul, etc...

Un des problèmes rencontrés par les coachs Pros aujourd'hui, c'est qu'il n'y a plus de « **meneurs de jeu** » capable de prendre des initiatives en fonction de son « **instinct** » de joueur, de son « **ressenti** » sur le terrain, parce que dès le plus jeune âge, la plupart des coachs jouent à la « **Playstation** » avec les joueurs sur toutes les actions du match.

Un **cerveau adulte** a la capacité de traiter **7 informations maximum** en même temps.

Gordon Herbert, actuel Champion du Monde avec l'Allemagne = **2 à 3 Principes collectif** en attaque et en défense, **2 à 3 consignes maximum** pour ses joueurs lors des exercices ou bien pendant les matchs lors des temps-morts. (Mixer les consignes collectives et individuelles...)

Dean Smith : **The worst thing that you can do to a player is to overcoach him...**

Tokyo, 1991 : Finale du saut en longueur des championnats du monde entre Carl Lewis et Mike Powell...Témoignage de l'entraîneur de Carl Lewis après la finale.

Dopage (65% des athlètes accepteraient de perdre 10 ans de vie pour un titre) :

Technique : Push Up

Physique : Le plus grand dans la raquette

Collectif : 40 minutes de zone ou 25 systèmes de jeu

Ne pas impacter négativement le potentiel des enfants

2 exemples : Jean-Fred Morency et Enzo Sharvin.

5 éléments importants dans le Basket d'aujourd'hui :

- 1) Transition Offensive et Défensive (Att et Def placées sont toutes forte)
- 2) Spacing
- 3) Passes dans le dribble
- 4) Principes plutôt que Systèmes (Pablo Lasso, Gordon Herbert, etc...)
- 5) Développer la capacité de prise d'informations chez les jeunes joueurs.

Les joueurs de très haut-niveau « scan » le terrain entre 6 et 8 fois AVANT de recevoir le ballon, les autres entre 4 à 6 fois.

Pour conclure :

La victoire ne s'oppose pas à la formation mais elle doit être secondaire par rapport à notre vraie responsabilité d'entraîneur et de formateur chez les jeunes.