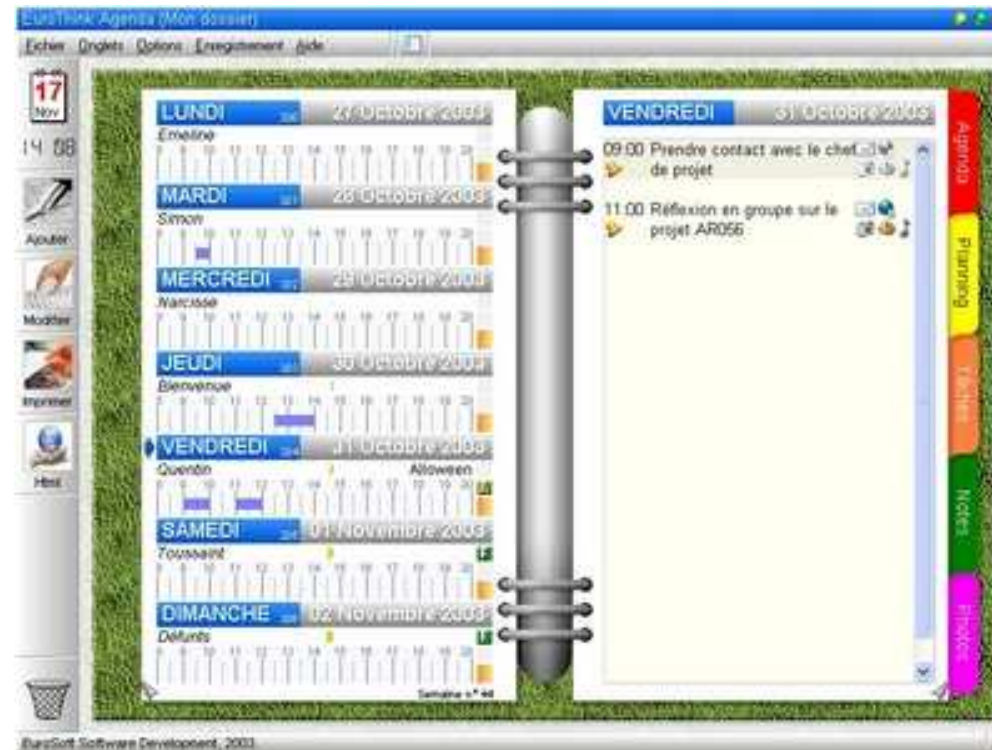


Planification





Sommaire

- 1) Introduction
- 2) La périodicité
- 3) Fixer des objectifs
- 4) Fixer le contenu de la formation
- 5) La charge physique
- 6) L'évaluation



Pour commencer

- Quel équipe vais-je entraîner ?
 - Club, école, âge, niveau
- Quels objectifs généraux ?
 - Développement sportif/social
- De quelles ressources je dispose ?
 - Salle, paniers, ballons, entraînements





Quand planifier ?

- Macrocycle = Annuel
- Mésocycle = 2-3 mois
- Microcycle = 2 semaines
- Séance d'entraînement

Du général au précis



Objectifs opérationnels ou finaux

- Résultats collectifs ou individuels
 - # de tir à mi-distance exécutés correctement, # de points marqués, # de fautes commises, # de marches réalisés
- Intra-individuels ou intra-groupe
 - Résultat d'un joueur ou d'une équipe par rapport à lui-même
 - # de points du joueur ou # de points de l'équipe
- Inter-individuels ou inter-groupe
 - Résultat d'un joueur ou d'une équipe par rapport aux autres joueurs ou à une autre équipe
 - Répartition des points marqués de l'équipe
 - Comparaison du score entre 2 matches



Objectifs de comportement

- Comportement individuel ou du groupe, manière d'agir
 - Dribbler lorsque nécessaire
 - Tirer en situation favorable
 - Voir le joueur libre
 - Réaction défensive adéquate

Lié à la compréhension du jeu





Objectifs

- Les objectifs finaux suscitent facilement l'intérêt des enfants
- Les objectifs de comportement les aident mieux à comprendre comment contrôler les situations auxquelles ils sont confrontés
- Les objectifs finaux intra-individuels ou intra-groupes sont recommandés pour les enfants de 9-13 ans.
- Les objectifs finaux inter-individuels ou inter-groupes sont déconseillés jusqu'à 12 ans car ils peuvent générer un stress important chez les enfants



Objectifs

- Jusqu'à 9 ans
 - Objectifs opérationnels au travers d'exercices/jeux où l'enfant est obligé d'utiliser la technique adéquate.
 - Apprentissage des fondamentaux via des images et des jeux.
- Jusqu'à 13 ans
 - Inclure quelques objectifs finaux « intras »
 - Réaliser un maximum de panier dans un temps donné





Pourquoi des objectifs de comportement ?

- Mettent l'accent sur le comportement du joueur. Centré sur ce qui dépend de lui.
- Forcent les enfants à faire attention à leur propre comportement; ils adoptent des systèmes de travail plus productifs et satisfaisants
- Permettent des retours (feedback) plus simples et fiables
- Permet aux joueurs d'utiliser leur propre comportement pour mesurer leurs progrès
- Favorisent plus de confiance en soi et de motivation
- Permet la construction du jeu collectif



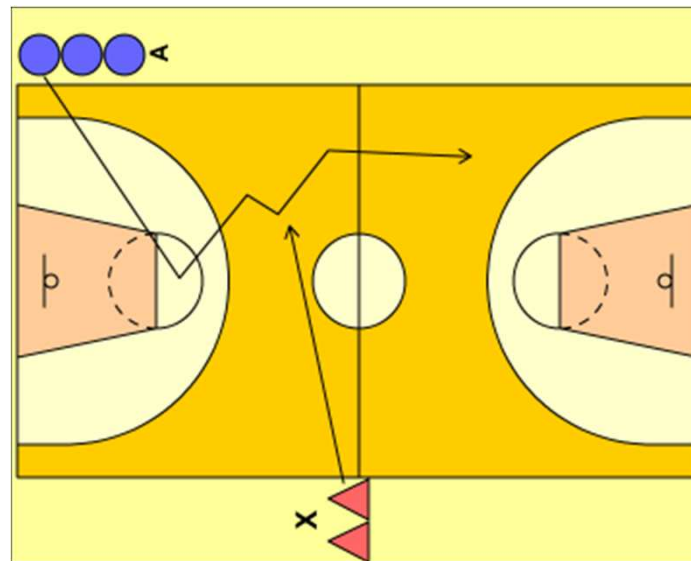
L'importance des objectifs intermédiaires

- Etapes à parcourir pour atteindre l'objectif final
- Nécessaires pour maintenir la motivation
 - Le court terme est réaliste pour l'enfant, le long terme l'est moins
- Spécifiques et clairement définis
 - Main gauche à gauche, position des doigts sur la balle pour dribbler
- Attractifs pour éveiller l'intérêt des enfants
- Réaliste pour maintenir la motivation



Contenu de la formation

- Préciser le travail concret à réaliser
 - Définition des exercices





Gérer la charge physique

- Eviter la fatigue et l'épuisement
 - Perte de concentration et de motivation
- Acquérir une bonne forme physique pendant des matchs ne doit pas être l'objectif des équipes de mini-basket
- Si les séances d'entraînement épuisent les enfants au point de ne plus pouvoir faire leurs devoirs ensuite, jouer avec leurs copains ou bavarder avec leurs parents, c'est qu'il y a un sérieux problème



Evaluer pour avancer

- Une évaluation des objectifs est primordiale. Elle permet :
 - ✚ De valider les progrès réalisés
 - ✚ De planifier les mésocycles et microcycles suivants
 - ✚ De s'assurer que l'on va dans la bonne direction

