

Aveyron Basket Mag'

Novembre 2015

12

Edito

Le vendredi 13 novembre 2015, notre pays a été touché par une vague d'attentats sans précédent qui a fait 130 victimes. Face à l'horreur, le sport n'est rien. Surtout pas une priorité. La FFBB a, en hommage aux victimes, banalisé ce week-end post-horreur. Le cœur trop lourd à porter, la tête trop chargée d'une pensée qui ne veut pas partir. Face à la barbarie, le sport est pourtant un remède. Futile mais nécessaire.

Les attaques perpétrées à Paris ont visé des lieux de vie, des bars, des restaurants, une salle de spectacle, et aussi un stade. Là où des milliers de personnes encouragent des joueurs à se dépasser pour un maillot. Le sentiment d'appartenance, d'unité, ne s'exprime pas mieux que dans une enceinte sportive. Débauche d'énergie, débauche de solidarité aussi. Parce que le sport tisse avec la population un lien indéfectible. Parce que les maux à l'âme sont aussi pansés par les émotions du sport.

Faire face. Vivre ensemble. Laisser nos idéaux triompher de la peur. Se lier pour chanter La Marseillaise. Ses valeurs font écho à celles du sport, qui est un pilier de notre société. Futile mais nécessaire.

Nicolas FLOTTE



La photo

Un licencié de l'ALBA, prodige du...wakeboard !



Maxime Roux, 11 ans, est licencié à l'Aveyron Lot Basket Association. Mais ce jeune touche à tout, a une autre spécialité : le wakeboard. Prodige de la discipline en France, le jeune aveyronnais a participé au mois d'octobre aux championnats du monde de wakeboard, dans la catégorie 14 ans, à Cancún au Mexique. Il est le plus jeune athlète de l'équipe de France, et s'entraîne toute l'année à Cajarc. Il s'entraîne au wakeboard sur le plan d'eau depuis six ans avec Didier son père. En équipe de France, il a participé début août aux championnats d'Europe aux Pays-Bas. Il a décroché le titre face aux 20 meilleurs wakeboarders européens. Depuis la mi-août, Maxime s'est entraîné trois à quatre fois par semaine à Cajarc, spécifiquement pour cette compétition. Pour compléter son entraînement, Maxime a fait un stage d'une dizaine de jours en Italie avec l'un des meilleurs coach français. Maxime Roux engagé avec des riders plus âgés (-14 ans), a dominé, à Cancun, les trois phases de qualification en surclassant ses adversaires. En finale, une chute l'a pénalisé et il a terminé sixième de ces championnats du monde.

“J’aimerais arbitrer en Ligue féminine!”

La baraquevilloise Jessica Frayssines est la seule arbitre aveyronnaise évoluant en championnat de France. Elle nous raconte ses débuts dans l’arbitrage, comment elle en est arrivée là.

Depuis quand es-tu arbitre officiel et qu’est ce qui t’a poussé à commencer?

Depuis mes 16 ans donc ça fait 10 ans. Nicolas Sénégas m’a donné le goût et l’envie d’arbitrer. Je sifflai au départ pour aider le club. Les formations encadrées par le Comité Départemental de l’Aveyron et notamment par Virginie Castes, m’ont donné envie de continuer en tant qu’officiel.

A quel niveau arbitres-tu aujourd’hui ?

En championnat de France amateur, il y a deux niveaux, le CF1 et le CF2. Je siffle en championnat de France CF2.

Comment arrives-t-on à ce niveau de pratique ?

Quand j’ai commencé, je sifflai les poussins, j’étais en benjamine. Plus tard, les TIZ et TIC m’ont beaucoup aidé à progresser et ont lancé ma carrière d’arbitre. J’ai eu la chance d’être encadré par des arbitres chevronnés. Leurs conseils m’ont toujours été bénéfiques, de même que leur expérience. Pour arriver à un bon niveau de pratique la motivation et l’envie sont primordiaux. C’est important de participer aux tournois et formations proposées sur le comité ou sur la région. On apprend beaucoup des autres, coach arbitres joueurs. Mais le plus important, c’est la pratique.

En quoi consiste le concours d’accès au championnat de France?

Quel en est son contenu ?

Le concours pour accéder au championnat de France se déroule sur un an. Pour cela il faut être arbitre en pré-national garçons. Ensuite, nous avons une série de tests et formations à passer. Les premiers tests se font par ligue, pour les pyrénéens, sur Toulouse avec Creton Philippe. Nous avons été évalué sur la rédaction d’un rapport, nos connaissances basket pures en matière d’attaque et de défense, une formation e-Learning basé sur de la réglementation et des vidéos et enfin un test physique. Ensuite, nous avons du nous filmer sur un match et analyser les situations les plus marquantes. Tout au long de l’année, des formateurs sont venus nous noter sur des matchs officiels. Et pour finir, les 3 ligues de la Zone Sud Ouest (Limousin, Aquitaine et Midi-Pyrénées) se sont retrouvées à Hagetmau, dans les Landes, pour les dernières évaluations : démonstration commentée, test écrit et oral. Sur une quinzaine de candidats, nous avons tous réussi notre concours.

A quel niveau ambitionnes-tu de siffler?

Le plus haut possible ! Sans blague, j’aimerais bien au moins faire quelques matchs en Ligue Féminine.

Comme les joueurs, est-ce qu’à ce niveau les arbitres s’entraînent physiquement et analysent leurs performances ?

Oui, bien sûr, c’est obligatoire. Chaque début de saison nous avons un weekend de préparation physique où nous participons aussi à un test écrit. La réussite à ces tests est obligatoire pour officier en championnat de France. Le reste de la saison, j’arrive à me tenir physique en forme grâce aux deux entraînements par semaine auxquels je participe en tant que joueuse. Ensuite, nous avons une formation e-learning à suivre tout au long de l’année. Un questionnaire nous est envoyé chaque mois. Nous devons nous filmer afin d’améliorer nos performances en analysant nos

matchs et nous sommes observés et notés sur au moins trois matchs durant l’année. Ces notes déterminent ensuite le classement à la fin de l’année. Un stage de mi-saison organisé au mois de janvier permet de faire le point sur le début de saison et de revoir les points principaux du règlement et les situations particulières.

Quels sont tes points forts et tes points faibles?

Mon point fort est aussi mon point faible : mon caractère ! J’ai aussi beaucoup de motivation et je ne lâche rien !

Y’a-t-il des salles ou des ambiances particulières dans lesquelles tu affectionnes officier?

J’aime quand il y a du monde et que le public encourage les équipes au point de les porter littéralement. Quand le score est serré, ça fait monter l’adrénaline ! J’ai un souvenir d’un match à Caraman avec une ambiance de dingue.

Qu’est ce que tu trouves le plus dur dans ta fonction?

Le plus dur c’est quand le public, les joueurs et les coachs ne savent pas faire la part des choses entre les matchs et la fin des matchs et que les incivilités nous tombent dessus. Nous restons des êtres humains avant d’être des arbitres. Etant seule arbitre championnat de France en Aveyron, je pars très souvent seule sur les matchs. Personne avec qui parler pendant des heures n’est pas toujours évident.

Est-il difficile de se faire entendre par des hommes quand on est une jeune fille arbitre?

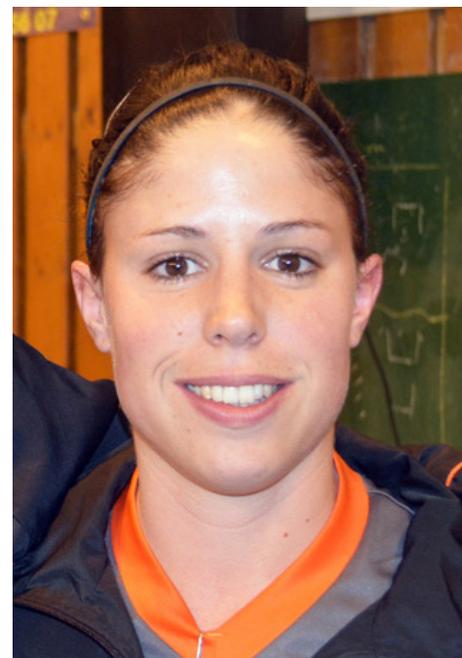
Mon caractère m’est très utile pour cela. Non, bien évidemment c’est difficile, les joueurs vont plus facilement tester et essayer de déstabiliser une arbitre plutôt qu’un arbitre. Mais je m’y suis habitué, du coup j’ai une bonne méthode : un petit sourire, une bonne blague et un bon remontage de bretelle !

Est-il possible de combiner les activités d’arbitre et de joueur ?

Pour l’instant c’est encore possible. Mais si je veux accéder au niveau supérieur, je devrais travailler plus dur, les déplacements seront plus importants, il faudra donc qu’un jour je fasse un choix.

A quoi ressemble le week-end type de Jessica Frayssines quand il y a des matchs?

Vendredi soir : entraînement suivie de temps en temps d’un match d’arbitrage en département. Samedi matin : coaching des arbitres en poussins, et l’après-midi match des jeunes. Samedi soir : match officiel. Dimanche après-midi : match en tant que joueuse avec l’équipe des Boulettes en R2 (ndlr : CTC Rouergue Aveyron Basket II). Dimanche soir : le petit demi pour fêter notre victoire !



Nom : Cazals **Prénom :** Anthony **Surnom :** Cazy
Age: 27 ans **Pratique le basket depuis ?** que j'ai 5 ans
Club(s) : Olemps, Rodez, La Primaube, Rodez et Olemps.
Rôles actuels :
 Entraîneur U17F au Basket Club Olemps
 Joueur équipe 1 au Basket Club Olemps

Côté terrain

Ton meilleur souvenir sportif ?

La dernière victoire de la saison contre Toulouges lorsque j'étais en cadet France à Rodez. Quatrième fois qu'on les rencontre, trois fois on prend 20 pts et on les bat chez nous au Gymnase de Fabre et on les prive de la montée en division 1.



Le pire moment vécu ?

La saison dernière à Villefranche de Rouergue. Dernier match de la saison, on perd de 30 pts et on rate la montée avec cette seule défaite.

Ce que tu affectionnes le plus chez un joueur ?

La capacité à retourner une situation à son avantage.

Ce que tu maîtrises le mieux sur un terrain ?

Garder mon calme

Quel type de joueur es-tu ?

Plutôt offensif

Ton poste préféré sur le terrain ?

Arrière

Le sportif que tu admires le plus ?

Michael Jordan

L'entraîneur qui t'a le plus marqué ?

Brahim Rostom

Celui qui t'a fait le plus rire ?

Alain Puel

Dans ton équipe du BC Olemps :

Si tu devais les comparer à des héros de dessin animés ?

Les X-Men, chacun dans son genre est utile au groupe

Le plus rôleur ?

Arnaud Delmas (absent)

Le plus actif ?

Nicolas Moncet (N°7)

La grande gueule ?

Anthony Hautcolas (N°10)

Le plus sanguin ?

Mathieu Bonafé (en civil)

Le fétard ?

Julien Delmas (N°12)

Le retardataire ?

Xavier Fourcadier (absent)

Celui qui comprend jamais rien ?

Yohan Gayraud (N°8)



Tu préfères :

Gagner en championnat ou en coupe ? Championnat

Entraîner des jeunes ou des séniors ? Jeunes

Entraîner des filles ou des garçons ? Filles

Passer ou marquer ? Marquer Défendre ou attaquer ? Attaquer

Côté banc

Principale qualité ?

Calme

Plus gros défaut ?

Feignant

Le métier que tu rêvais de faire étant petit ?

Prof

Quel sports as-tu déjà fait ?

Basket, Ping pong, Quilles de Huit

Combien de matches tu regardes à la télé par semaine ?

1 en général, la nba le dimanche soir.

Ta plus belle troisième mi-temps ?

Un ventre glisse dans toute la salle d'olemps après une victoire.

La plus grande honte ?

Un ventre glisse (involontaire) en plein match.. il y a quelques temps maintenant

Ta plus grande fierté ?

Ma nièce

Une bonne adresse pour se restaurer ?

Jo de bruges

Une phrase culte ?

Oh la vaaache!

Ta plus grosse colère ?

La saison dernière à Villefranche...

Ton style de femme ?

Brune, qui aime le sport... Et les barbus!

Une approche particulière des matches ?

Un petit FIFA avant le match pour se détendre.

Une recette pour la bonne ambiance ?

De bonnes troisièmes mi-temps et de soirées en dehors du basket

Ce que tu aimes le plus dans le basket ?

Gagner des matchs !

Ce qui t'exaspère le plus dans le basket ?

La mauvaise foi de certains



Si tu étais :

Un héros ? Garfield

Un zéro ? Le bouffon vert

Un alcool ? Picon bière

Un film ? Le plus beau des combats

Un plat ? La brasucade

Une réincarnation en joueur de basket ? Michael Jordan



Un message personnel ou un « dossier » à faire passer ?

Allez le BCO ! C'est pour cette année la montée!

Le baromètre ABM' : les filles

A presque un tiers des divers championnats se dégagent certaines tendances dans les championnats nationaux et régionaux. Qui réussit son début de saison ? Qui est en difficulté ? ABM vous dit tout !



RIGNAC

3 victoires / 1 défaite
1er Régionale 2 Féminine

Pour l'instant tout roule pour les rignacoises en dépit du faux pas initial à Moissac, la surprise de la poule. Les rouges n'ont pas fait dans le détail : +27 face à Lunac, +21 à Druelle et +20 contre Pradines. Le bilan de 4 victoires pour 1 défaite, place les demoiselles de Loic Condé en tête d'une poule de Régionale 2 très indécise, où chaque déplacement s'apparente à un danger potentiel. A la lecture du classement, la calendrier paraît plutôt favorable en cette fin d'année civile. Attention cependant l'effectif est jeune et devra tenir sur la durée sans céder sous la pression grandissante.



LUNAC

3 victoires / 2 défaites
4ème Régionale 2 Féminine

Pour leur retour au niveau régional les Serènes de Lunac ont pour l'instant plutôt bien négocié le fossé entre le championnat départemental et régional. L'équipe lunacoise propose un basket bien équilibré qui posera des soucis à plus d'une équipe. Quelques trous d'air offensifs sont à déplorer à l'extérieur : 32 points marqués à Rignac, 46 à la Primaube. Teddy Sokambi a perdu sur blessure un élément important à la mène en la personne de Philippine Rigal, jeune joueuse formée au club. L'objectif du maintien est plus que jamais dans toutes les têtes à Lunac mais qui sait..?



CTC RAB 1

3 victoires / 1 défaite
4ème Régionale 1 Féminine

Début de saison plus difficile que prévu pour les filles de la CTC Rouergue Aveyron que l'on aurait pensé plus dominantes en descendant de prénational et avec un recrutement bien senti. Après un hold-up à Cunac (+2 a.p.) au premier match, les filles de Brahim Rostom se sont prises les pieds dans la tapis au TMB avec 37 points marqués. Malgré une attaque qui se cherche, la CTC a réussi à réagir et empocher des victoires contre Montech et Cornebarrieu. Le beau parcours en coupe régionale (défaite en quarts contre Colomiers, NF1) viendra-t-il mettre en confiance les filles? On le saura très vite.



DRUELLE

2 victoires / 2 défaites
9ème Régionale 2 Féminine

Le classement des druelloises est légèrement faussé par le jeu des matchs en retard du à une poule de 11 équipes. Les filles de Benjamin Panijel n'ont reçu qu'une fois en quatre matchs. Après une bonne victoire pour débiter, face à l'OTB 2, Rignac est venu gâcher l'ouverture à domicile. Une victoire non référence chez la plus faible équipe de la poule Damiatte Saint Paul et une défaite à Cugnaux plus tard, il est compliqué de prédire quel rôle va avoir Druelle dans ce championnat. Les trois réceptions prévues d'ici la trêve des confiseurs donneront une indication certaine du niveau druellois.



CTC RAB 2

2 victoires / 3 défaites
7ème Régionale 2 Féminine

Soyons clair, il n'y a pas le feu au lac pour l'instant, pour la réserve de la CTC Rouergue Aveyron Basket. Néanmoins le bilan est déficitaire après cinq rencontres de championnat. La capacité des filles de Lionel Lapeyre à gérer les fins de matchs est le point à améliorer (défaites de 5, 7 et 10 points). Jamais distancées ou dépassées, les filles en sauront plus après trois déplacements compliqués avant la trêve : OTB, Druelle et Rignac. La réception de Cugnaux à la Primaube sera à cocher sans faute pour les réservistes si elles veulent ne pas s'offrir une seconde partie de saison de tous les dangers.



BC DES LACS

0 victoire / 4 défaites
10ème Régionale 1 Féminine

Déjà conscientes que la saison n'allait pas être une sinécure avant qu'elle ne débute, les filles du BC des Lacs ont pu toucher du doigt l'ampleur de la tâche qui était la leur dans "l'opération maintien". Privées de leur maître à jouer Alexandra Belet depuis le début de saison pour suspension puis blessure, les panatoises éprouvent les pires difficultés à accrocher un match : -23 à Cornebarrieu, -24 contre Montech, -10 à Castelmaurou et -29 à Cunac. Espérons que le retour des cadres, puisse aider à retrouver le niveau de jeu proposé l'an dernier. Uniquement deux matchs restants jusqu'à la trêve.

Le baromètre ABM' : les garçons



ALBA

4 victoires / 1 défaite

2ème Régionale 2 Masculine

Cela avait pourtant mal commencé suite à une défaite inaugurale à la maison face à Montastruc, promu. Les résultats ont très vite montré que les haut-garonnais n'avaient du promu que l'étiquette. S'il a eu du mal au début, le collectif albatien se met doucement en place intégrant au fur et à mesure ses nouvelles additions de l'intersaison. Une seule équipe invaincue dans la poule, Carmaux, qui paraît un cran au dessus mais pas imbattable. Si le mot "accession" n'est présent dans aucune bouche, l'ALBA, fort de deux saisons en R1 aura son mot à dire dans la poule. La victoire à Albi, d'un point, est une belle opération dans cette optique.



DRUELLE

3 victoires / 2 défaites

5ème Régionale 1 Masculine

Invaincu après trois matchs l'ABCD prouvaît qu'il avait vu juste dans la qualité de son recrutement estival. La mayonnaise a bien pris entre les joueurs et le nouvel entraîneur. Mais voilà que quelques grains de sable sont venus enrayer la machine rouge. Une cascade de blessures voyait des joueurs cadres être hors-jeu et la rotation réduite à peau de chagrin. Lourde défaite à l'OTB (-18) et plus inquiétant, un revers à domicile face au TCMS après deux prolongations (88-81). La mini-trêve de deux semaines de novembre aura permis de gagner du temps quant aux blessures, mais quid de la réaction des druellois?



PNM

LPB

2 victoires / 3 défaites

7ème Prénational Masculin

Les primaubois s'attendaient à un début de saison compliqué. Effectif remodelé à 80% et calendrier dantesque avec des déplacements chez tous les "gros" de la poule : TOAC (-15), Cugnaux (-33) et Cahors Sauzet (-11). Peu d'équipes iront gagner dans ces places fortes du basket régional. Le point positif du début de saison est que les matchs à gagner l'ont été. Ossun (+33) et Montauban (+11) sont repartis bredouilles du gymnase primaubois, une bonne habitude que les hommes d'Hakim Bouchouicha feraient mieux de conserver s'ils veulent parvenir à leurs fins, c'est à dire le maintien, pour une saison de "transition".



SRAB

3 victoires / 3 défaites

7ème Nationale 3 Masc.

Cela fait bien longtemps que l'on avait pas vu une équipe ruthénoise à la 7ème place du championnat de N3. Un bilan équilibré bien loin des espérances et des ambitions affichées. Si l'on savait que les déplacements s'avéraient compliqués dans cette poule, la défaite contre à l'Amphi face au Real Chalossais n'était pas du tout prévue dans la feuille de route. Le SRAB devra maintenant conjuguer au plus que parfait pour assumer ses desideratas. L'ailier US Chia-Kur a été coupé et remplacé par un poste 4 serbe, Nenad Vucic. Suffisant pour un électrochoc? A voir.



BBV 1

1 victoire / 5 défaites

11ème Nationale 3 Masc.

Le bilan comptable est déficitaire, sans aucun doute, et sera difficile à rattrapper. Les circonstances n'ont pas été avec les villefranchois privés de G. Roux pendant quatre matchs pour suspension et d'A. Keita sur blessure. Le retour de la base arrière laisse entrevoir des jours meilleurs surtout que le BBV n'a jamais paru en deça du niveau N3. Des courtes défaites (-6, -3, -3, -6) qui sèment un vent d'espoir dans la perle du Rouergue. Un seul mot d'ordre maintenant : gagner. Quelque soit la manière, le BBV se doit d'engrener les points pour remonter au classement.



BBV 2

1 victoire / 4 défaites

9ème Régionale 2 Masc.

L'équipe réserve du BBV a le même problème : une seule victoire, lors du dernier match face à Launaguet. Le visage de l'équipe a pas mal changé par rapport à l'an dernier, c'est donc tout à fait normal que le début soit toussotant. Le point positif est que sur le calendrier à venir est accessible avec sur les matchs restants dans la phase aller, avec trois rencontres face aux trois derniers de la poule. Il faudra gagner et en même temps soigner le pointage dans une poule où tout le monde a déjà gagné. De belles éclaircies pourraient être à prévoir sur Villefranche.



SRAB 2

0 victoire / 5 défaites

12ème Régionale 1 Masc.

Compliqué ! Zéro victoires et quelques belles "doudounes" : -59 à Saint Jory, -45 à la maison contre Ouest Toulousain. Les jeunes basketteurs de Stéphane Beaudinet vivent un difficile apprentissage de la R1, à tel point que le coach a du remettre le short et les baskets pour filer un coup de main! Pour sortir de l'orage, notons le retour des trois éléments importants qui ont manqué le début de saison. Les matchs à venir face à Lavaur, Caussade et les Net's, équipes juste devant, seront primordiaux pour essayer d'exister dans la poule. Il faudra y aller au courage.

Défense individuelle et principes de base

Bien connu en Aveyron pour être l'entraîneur de l'équipe de France U17 lors des championnats du Monde 2010 à Rodez, Arnaud Gupillotte est entraîneur à l'INSEP à Paris et part en campagne chaque été avec les équipes de France de jeunes (U15, U16, U17, U18, U20). Il nous livre aujourd'hui une analyse d'un sujet qui lui est cher et ancré dans l'ADN du basket français : la défense individuelle.



« Défendre », un mot concept derrière lequel chacun peut donner une signification, un sens différent selon son point de vue, ses références, son expérience ou sa tournure d'esprit. Pour certains, « défendre » c'est un état d'esprit, des attitudes quelles que soient les orientations prises ou les options choisies, pour d'autres, « défendre » c'est d'abord un ou des chiffres comme le nombre de points encaissés ou le pourcentage adverse et ce quel que soit le type de défense choisi. Pour d'autres personnes, « défendre » c'est faire état de dureté vis-à-vis de l'adversaire.

Où se trouve la vérité ? Sans doute un peu au milieu de tout ça. De mon point de vue et avec les observations et expériences tirées de ma fonction d'entraîneur national des équipes de jeunes féminines, je place la défense comme un symbole d'identité nationale basket et comme une des priorités d'entraînement pour atteindre la performance. Les autres nations, les entraîneurs étrangers nous envient notre qualité défensive, louent la capacité de nos joueuses à utiliser tactiquement des qualités défensives et sont admiratifs du fait que nous ne soyons pas obligés perpétuellement de trouver des « usines à gaz » pour masquer des carences défensives. Cette observation et ce constat circonscrit le champ de mon intervention. Ici je ne parlerais pas des outils stratégiques pour gagner un match, mais je parlerais de cette identité forte que nous avons de défendre en « fille à fille » et des aspects formateurs à mettre en place dès les jeunes catégories.

Alors, comment mettre en place et construire une défense homme à homme de base, quelle stratégie et objectifs poursuivis, quelles priorités de formation et quel discours ?

La logique de ce document est construite autour de :

1. L'élaboration de la stratégie générale défensive (Qu'est-ce que nous voulons ? - Aspects stratégiques)
2. La détermination des outils à mettre en place (Que faisons-nous ? - Aspects technico-tactiques)
3. L'anticipation tactique et l'adaptation cohérente à l'adversaire (Comprendre ce que l'on doit faire - Aspects tactiques)

Il serait illusoire de penser qu'une défense peut

empêcher une attaque adverse d'exister. La prétention défensive existe dans le fait de limiter l'expression des qualités adverses.

A. Stratégie générale

1. Choisir les tirs encaissés :

- Tir à 2 pts extérieurs (Pas de tirs dans la raquette, Pas de tirs à 3 pts ouverts)
- Tirs inconfortables
- Tirs d'exploits

2. Limiter l'expression collective du jeu adverse

- Pas de jeu rapide autorisé (6 pts / match)
- Les temps forts offensifs sont reconnus et défendus

3. Limiter l'expression individuelle du jeu adverse :

- Contester les gestes et registres forts

4. Contrôler les secteurs incontournables :

- Ratio au Rebond Défensif et offensif (75% et 40%)
- % accordé à l'adversaire (35%)
- Intercepter
- Nombre de tir de champs pris
- % à 3 pts et % à 2 Pts intérieur

5. Alternier pour surprendre

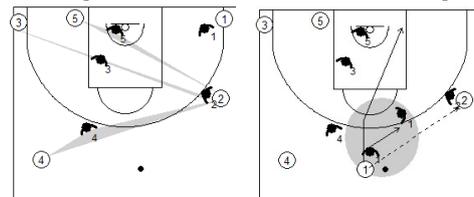
B. Outils spécifiques

1. Choisir les tirs encaissés :

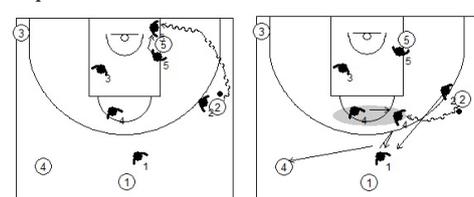
Interdiction d'encaisser des tirs intérieurs et des tirs ouverts à 3 pts

a) Gestion des duels = Gestion physique et/ou tactique = Pas de profondeur - Notion de cadrage - Pas d'orientation

b) Aides positionnelles sur les lignes de passe et transitions rapides



c) Aides courtes dès que possible sur les attaques en dribbles



d) Forcer la passe supplémentaire plutôt que de donner le tir confortable

2. Limiter l'expression collective du jeu adverse

Obliger les adversaires à attaquer sur le demi terrain et à sortir de leur identité de jeu

a) Repli défensif autour de règles simples mais appliquées :

- 2 Joueuses minimum au repli et 2 minimums au rebond offensif (postes 4 et 5)
- Prise en charge du ballon rapide et double orientation (Lignes latérales et milieu vers le réseau défensif)

- Protection de la raquette

- Les joueuses aident et reprennent sur la progression du ballon

- Contestation des coupes vers le cercle : idée de renvoyer l'attaquant dans l'espace arrière ou sur la ligne de fond

b) Défendre les intentions et l'identité de jeu adverse sans dénaturer le projet défensif :

- Comment les adversaires jouent-ils ? (Identité de jeu) : attaques en dribble, jeu intérieur, tir extérieur, écrans non porteurs, écrans porteurs

- Où sont-ils les plus efficaces ?
Est-ce que nos options fortes sont compatibles avec la défense du ou des temps forts (Quelle adaptabilité ?), comment limiter l'expression de leur identité de jeu ?

L'objectif est d'apporter du sens tactique aux joueuses et de leur faire comprendre sur des aspects simples que l'on doit prendre en considération l'adversaire tout en respectant l'identité défensive développée.

Exemple : Distance de garde dans le 1C1. Equipe

agressive mais qui ne tire que peu à l'extérieur : toucher-cadrer pour casser le rythme de l'attaque mais reculer pour contenir le 1C1 (pression adaptée). Au contraire, face à une équipe qui tire beaucoup, volonté de toucher-cadrer la joueuse et de rester dans une forme de proximité afin de l'obliger elle et son équipe à changer de registre.

3. Contrôler les secteurs incontournables :

- a) Transiter Attaque – Défense : Obliger les adversaires à jouer demi terrain et transiter lorsque le ballon voyage sur le demi terrain
- b) Intercepter et repousser : Placement dans les lignes de passe (proximité et ouvert sur joueuse immobile – fermé sur joueuse en phase de démarquage)
- c) Rebondir : "boxer" et investir le rebond offensif. Tenir les duels pour ne pas donner d'aides qui déstructurent le rebond.
- d) % Adverses : Défendre les tirs ouverts (notamment à 3 pts), Laisser les tirs hors zone de confort = Laisser l'adversaire à - de 35%
- e) Contester les relations Extérieures/Intérieures: Overplay – Contestation $\frac{3}{4}$ - Trappe

4. Communiquer :

Règles de communication à établir notamment dans les situations d'urgence :

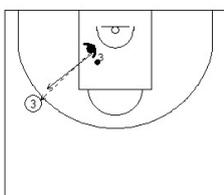
- « Aide » : Afin de déclencher les aides et de mieux les évaluer
- « Tir » : Afin de transiter vers les écrans retards
- « Reprend » : Afin de limiter les erreurs de rotation défensive

C. Les principes et règles pédagogiques :

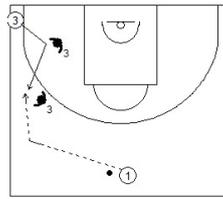
- 1) Privilégier les situations transitionnelles pour améliorer la capacité à passer de l'attaque à la défense et vice versa
- 2) Répéter minimum 5 fois une situation par joueur ou par équipe
- 3) Hiérarchiser et au départ développer une cohérence analytique. La gestion du 1C1 est la condition nécessaire à la qualité défensive.

I. Situations de 1C1 : Sans incertitudes, avec incertitudes, avec ou sans limitations de dribble

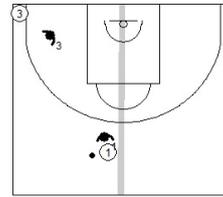
II. Situations de 1C1 après reprise défensive « Responsabilité individuelle dans la gestion du duel »



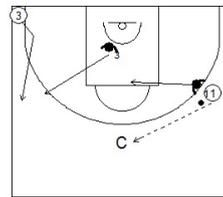
III. Situations de 1C1 sans ballon « Contester et repousser »



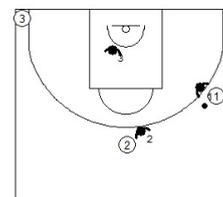
IV. Situations de 2C2 sur Quart de terrain : « Transiter et se responsabiliser »



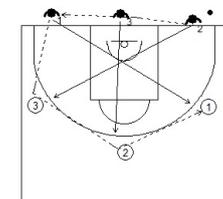
V. Situation de 2C2 demi-terrain avec ou sans passeur : « Transiter, évaluer les aides et coopérer »



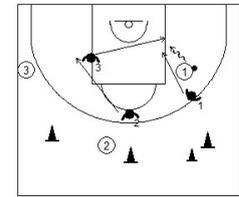
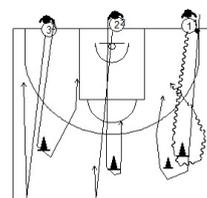
VI. Situation de 3C3 Quart de terrain : « Se placer, se replacer pendant que la balle voyage, transiter selon le statut de la balle »



VII. Situations transitionnelles à 2, 3 ou 4 joueurs : « Reconnaître le statut défensif par rapport au ballon »



VIII. Situations de rotations défensives : « Coopérer et transiter d'une responsabilité individuelle vers une défense collective en situation d'urgence »



Conclusion :

Le message que je souhaite véhiculer au travers de cet article est le suivant :

- o Apprendre à défendre c'est d'abord développer la responsabilité individuelle des joueuses dans les situations de 1c1 avec ou sans ballon.
- o L'apprentissage et le perfectionnement des habiletés défensives doit être prioritairement effectué au travers d'une défense de type fille à fille qui ne dissimule pas les carences individuelles.
- o Il est important dans l'apprentissage de ne pas confondre transiter et se placer dans les aides positionnelles et intervenir automatiquement dans les aides. Les joueuses doivent être prêtes à intervenir mais le placement dans les aides est d'abord dissuasif avant d'être interventionniste.
- o Les transitions défensives de type « Défense du porteur » - « Défense du non porteur à 1 passe » sont prioritaires à développer (situations de défense du passe et va) car si cette étape manque, le perfectionnement futur autour de la défense des écrans non porteurs sera retardée ou complexifiée.



Pour terminer, il est de notre responsabilité d'entraîneur de ne pas confondre apprentissage avec compétitivité. On doit être exigeant dans l'apprentissage mais comprendre que le processus sera long et passera parfois par des résultats en compétition « décevants ». Par contre, la facilité serait d'utiliser des outils tactiques cachants les carences individuelles afin d'exister dans le court terme (zones, trappes ...) qui renforcent la fausse croyance de la joueuse de penser qu'elle défend avec efficacité.

“Le niveau des jeunes a augmenté”

Rencontre cette fois-ci avec Nicolas Senegas, fondateur de la section sportive basket de Baraqueville. Cet ancien joueur et entraîneur du Luc Primaube Basket et de Baraqueville, devenu par la suite Basket en Ségala, nous explique son parcours depuis son retrait des terrains.

Racontes nous ton parcours de basketteur aveyronnais ?

J’ai commencé cette aventure vers l’âge de 11 ans au club de la Primaube grâce un certain Pascal Laversenne qui recherchait des joueurs pour “faire le nombre”. J’ai donc évolué avec cette équipe dans toutes les catégories de jeunes jusqu’à senior. L’équipe sénior que nous avons recrée à cette époque avec l’aide de quelques “anciens” nous a rapidement permis d’évoluer au niveau régional. De là, l’arrivée de joueurs plus expérimentés (Ricard, Chavannes, Bonnefous, Germain, Nouviale, Aussel, Ledall, ...) et plus particulièrement celle de Michel Costes nous a permis de passer plusieurs excellentes saisons, tant sportivement qu’humainement.

Comment es-tu arrivé au coaching ?

Le manque de bénévoles (déjà!) a poussé les dirigeants du club de la Primaube à se tourner vers les joueurs du club pour encadrer les jeunes. J’ai donc débuté sur le banc à l’âge de 15 ans avec la génération 1980. J’ai suivi cette équipe pendant 7 ans de la catégorie benjamine à cadette. Ce fut une véritable aventure dont tous les acteurs (entraîneur, joueurs, parents et dirigeants) gardent à mon avis un excellent souvenir. Je suis ensuite parti comme salarié un an au club de Lunac avec Jean-Paul Pupunat avant de rejoindre le club de Baraqueville (toujours comme salarié). C’est là que j’ai terminé la validation de mes diplômes fédéraux avant d’obtenir mon Brevet d’état d’Éducateur Sportif.

Tu es le créateur de la section sportive de Baraqueville, quel était au départ l’esprit dans lequel tu l’as créée ?

Je suis effectivement à l’origine de cette section avec Marianne Mories-Martin (prof d’EPS du collège Albert Camus). Notre but était principalement d’offrir aux basketteuses motivées la possibilité de s’entraîner plusieurs fois par semaine. Il n’était pas question de former des joueuses pour évoluer à haut niveau même si certaines ont pu profiter de cette expérience pour intégrer des centres de formations.

Pourquoi avoir quitté le département ? As-tu continué dans le basket à ton départ de la région ?

J’ai quitté le département en 2006 après six saisons à Baraqueville



pour suivre celle qui allait devenir mon épouse. Nous avons emmenagé à Auxerre où, principalement dans le but de faire de nouvelles connaissances, j’ai rechaussé les baskets. Ce fut là encore une super expérience.

Depuis ton retour en Aveyron, as-tu repris la plaquette et le feutre ?

Nous sommes revenus en Aveyron en 2012. J’ai pris en charge l’entraînement des U11 du club de Basket en Ségala lors de la saison 2013/2014.

As-tu une chance de te revoir sur un banc un jour ?

Pour l’instant mes priorités sont ma famille et la construction de notre maison. Il y a donc peu de chances de me revoir prochainement sur le banc d’une équipe sénior. En ce qui concerne les jeunes, j’espère pouvoir me réinvestir dans les années à venir.

Y’a-t-il des équipes que tu va voir régulièrement ou dont tu regardes les résultats avec attention ?

Je vais voir très peu de matchs actuellement mais je suis régulièrement les résultats de la plupart des équipes du département.

Avec le recul que tu as sur ta carrière d’entraîneur, y’a-t-il une génération ou une équipe particulière qui t’a marqué ?

La génération 80 m’a forcément marqué mais j’ai pris beaucoup de plaisir avec toutes les équipes que j’ai entraîné.

Et en tant que joueur, y’a-t-il une saison, une équipe ou un coach qui t’a profondément marqué ?

Le joueur qui a été le plus important pour moi c’est bien entendu Michel Costes. Il m’a appris à jouer et surtout à comprendre le basket. Les quelques saisons passées à ses côtés ont été les plus riches.

Quel regard portes-tu sur le basket aveyronnais aujourd’hui ?

De mon point de vue, le niveau des jeunes a largement augmenté depuis une dizaine d’année même si à mon sens les clubs du département ne font pas encore assez d’effort sur les écoles de basket. Quantitativement et qualitativement il me semble que beaucoup de club pourrait être plus performant si la priorité était donnée à la formation des jeunes.



1991 : la finale de Coupe d'Aveyron qui ne faillit jamais avoir lieu

Mai 1991. Le paysage sportif est occupé par la magnifique épopée du Rodez Aveyron Football qui sort avec les honneurs en perdant 4 buts à 1 chez le grand Olympique de Marseille (champion de France cette année-là, finaliste de la Coupe des Clubs Champions et de la Coupe de France). Si le cœur du sport aveyronnais bat pour les sangs et or, la vie sportive du département ne s'arrête pas, notamment en ce qui concerne la balle orange qui clôturé la saison départementale par la traditionnelle finale de coupe de l'Aveyron. Rien de très exceptionnel me direz-vous. Mais cette finale de coupe d'Aveyron a failli ne jamais avoir lieu, une équipe menaçant purement et simplement de boycotter la finale à quelques minutes seulement de l'entre-deux initial.

Retour en arrière. Pour cette finale 1991, le Comité Départemental confie l'organisation de la finale au club des Serènes de Lunac, qui accueillent donc les deux finalistes de la compétition : le Basket Club Rieupeyroux et la réserve du Basket-Ball Villefranchois. A l'époque, les clubs de nationale n'étant pas conviés, la finale met aux prises deux équipes de niveau régional. Le club du Basket Ball Villefranchois vient de cloturer un exercice difficile qui a vu son équipe fanion terminer à la dernière place du championnat de Nationale 4 dans une poule compliquée (Serres-Gaston, TOAC, Toulouse). L'équipe I n'a donc en ce mois de mai plus rien à jouer et descend en Régionale. Comme avant toute finale, la tension est palpable à l'arrivée au gymnase des deux équipes surtout qu'il s'agit d'un derby.

Le ton va monter d'un cran à la sortie des vestiaires des deux équipes, Rieupeyroux constatant que les deux étrangers, Cher (Sénégal) et Holloway (USA), sortent du vestiaire en short, maillot et baskets au pied ! Rouges de colère, les dirigeants rieupeyrouxains interpellent Michel Cornus, président du comité départemental, pour lui expliquer la situation. Ce dernier plaide l'absence d'articles dans le règlement sur la participation de joueurs étrangers à la finale de coupe d'Aveyron. En championnat régional, le règlement FFBB interdit la présence des étrangers mais la coupe relève du comité, qui préfère botter en touche. Une vive



Cher, le pivot sénégalais du BBV domine la raquette rieupeyrouxaine

tension s'empare de l'état-major aveyronnais quand les joueurs de Rieupeyroux, par protestation, regagnent les vestiaires, laissant les BBVistes s'échauffer seuls, dans une salle copieusement garnie en spectateurs venant observer la grand fête du basket aveyronnais. Coup de bluff ou réel boycott en prévision ? Difficile à dire. Après moult tractations et les rieupeyrouxains décidèrent finalement de prendre part à la rencontre.

Comme prévu, Cher et Holloway ont tous les ballons pendant les premières minutes du match et dominent la rencontre. C'est alors que deux nouveaux acteurs du jeu vont entrer dans l'histoire : les arbitres. Les deux étrangers se voient être la cible des hommes en gris en première mi-temps. Résultat, à la pause, Cher et Holloway sont cloués au banc avec 4 fautes chacun ! De là à dire qu'ils ont été victimes de directeurs du jeu qui avaient choisi leur camp, il y a un pas que nous ne franchirons pas, étant donné que peu d'entre nous étaient présents au match. La presse le lendemain parlera de « complicité » entre les arbitres et les rieupeyrouxains. Rieupeyroux vire en tête à l'orée de la deuxième mi-temps, mais le BBV possède les rotations nécessaires pour faire craquer les rieupeyrouxains. Cette victoire à l'arraché du BBV, permet au club de sauver sa saison malgré la descente de l'équipe première. Bon joueurs, les rieupeyrouxains restèrent à la remise du trophée malgré des applaudissements mesurés envers leurs bourreaux du jour.

Cet incident évité de justesse fit jurisprudence, le comité départemental calquant l'année qui suit son règlement pour la coupe d'Aveyron sur celui des championnats régionaux évitant de ce fait tout couac du genre. Un quart de siècle plus tard, le BBV a remporté 11 fois le trophée, un record.



L'équipe fanion du BBV en 1990-1991 (Nat. 4)

U11 Tour

Pour une première édition, 35 enfants ont répondu présents à l'initiative du CTF qui consistait à réunir le plus grand nombre possible de U11 et U10. L'objectif de cette journée, au delà de celui de leur offrir une journée de basket, était de poser un premier regard sur la génération qui sera concernée par les sélections départementales et l'entrée dans le parcours d'excellence sportive lors des saisons 2016-2018. Au travers de cette journée, nous avons pu observer un bon nombre de jeunes prometteurs, tant par leur contenu technique, que par leur potentiel physique. En d'autres termes, un avenir prometteur, nous l'espérons. A condition de travailler bien entendu... D'autres journées seront organisées sur d'autres sites lors des prochaines vacances scolaires.



Sélections départementales



La préparation des présélections départementales s'avère difficile dans la recherche d'infrastructures, principalement occupées par le foot en salle à cette période, le CTF continue activement sa recherche de gymnases pour accueillir le stage des présélections regroupant les potentiels du département. Les 19 et 20 décembre aura lieu le stage de présélection qui a pour but de définir le groupe des 15 joueurs et 15 joueuses qui resteront travailler avec les membres de l'équipe technique départementale. Comme année, le staff reste impatient à l'idée de découvrir une nouvelle génération et ses talents cachés. Retrouver les éléments rencontrés la saison passée reste également un plaisir partagé. Nous espérons que cette année, enfin, l'Aveyron arrivera à faire bonne figure. Face aux ogres tels que la Haute Garonne, le Gers et les Hautes Pyrénées, la tâche s'annonce ardue mais sait-on jamais? Nous attendons, à ce sujet, la liste des potentiels des clubs, nés en 2003-2004 afin de pouvoir les convoquer. Ne les faisons pas passer à côté de cette belle expérience en perspective.

Formation animateur/arbitre

La première session animateur a eu lieu à Rignac lors de la première semaine des vacances scolaires. Les huit stagiaires inscrits ont eu la chance de bénéficier d'un panel d'intervenants très larges et possédant de grandes compétences. En effet, des personnes ressources comme Olivia Bengué pour la communication externe, Nicolas Hirt pour la préparation physique, Philippe Creton et Nicolas Flottes pour l'arbitrage, ainsi qu'une partie des membres de l'équipe technique départementale ont donné de leur temps pour transmettre leurs savoirs et connaissances à ces jeunes entraîneurs en herbe. Espérons qu'ils continuent dès cette année vers le second degrés fédéral afin de continuer leur progression et répondre aux attentes du public qu'ils encadrent. Bonne continuation à eux, et un grand merci au club de Rignac pour la mise à disposition de leur matériel et local.

Mini-basket

Comme la saison précédente, deux journées sont réservées pour les Tournois de Noël. Une première journée réservée au Tournoi de Noël des U9 de 09h00 à 16h00 et aux U7 de 13h30 à 16h00, le samedi 5 décembre, à Villefranche de Rouergue. Une seconde journée (de 09h00 à 16h00) réservée au Tournoi de Noël des U11 le samedi 12 décembre à Rignac.

