

Fil rouge – BBC Cossonay

Former aujourd'hui les basketteurs de demain

C'est notre feuille de route.

Il n'est pas figé : il vit, il évolue, mais il nous offre une cohérence fondamentale entre catégories.

Il ne s'agit pas juste de former des basketteurs, mais de construire un club solide, avec des valeurs, une méthode et une vision.



Pourquoi ce fil rouge ?

- Une méthode commune pour tous les entraîneurs.
- Un fil conducteur clair de U12 à U20.
- Des objectifs adaptés à chaque niveau et par rapport aux ressources du club.
- Un focus sur le plaisir, l'effort et la progression.

Ce que nous semons aujourd'hui sont les victoires de demain.



U10 – Découvrir et aimer ce sport

L'enfant au centre de l'entraînement.

Rire, apprendre et réaliser des petits challenges.

- Travail moteur : **coordination**, courir, sauter, équilibre.
- **Apprivoiser la balle.** Dribbler, passer, tirer.
- Apprendre les règles.
- S'habituer à être en groupe.

A ce niveau, on ne mentionne pas la compétition. Ici, plaisir et progression sont les priorités. Le but est que les enfants choisissent ce sport et éviter de les dégoûter.



U12 – Apprendre à s'entraîner

Les fondamentaux individuels au centre de l'entraînement

On part de la base : plaisir, engagement, **attitude**. On apprend à bouger, à se placer, à défendre sans peur. On crée de bons réflexes. L'enfant ne doit pas juste faire du basket. Il doit vivre le basket. Il doit sauter, courir, rater, rire, **recommencer**.

- Travail moteur : coordination, équilibre, vitesse.
- Développement de l'ambidextrie, **posture de base**, gainage.
- Introduction des fondamentaux techniques : dribbles variés, passes simples, tir en course et arrêt.
- Apprendre à jouer sans ballon : se démarquer, passe et va, backdoor.
- Defense individuelle : casser les lignes de passe, rebond, mentalité de combat.
- Pré-tactique : bouger après chaque passe, respecter l'espacement.

Le coach doit corriger sans cesse les postures incorrectes, position des pieds, mains, etc... Ne pas chercher les victoires. Penser principalement au développement du joueur-joueuse. Le plaisir reste au centre de l'entraînement.



U14 – S'entraîner pour se former

On renforce les bases, **l'attitude**, on ajoute du contact, du timing, du jeu sans ballon. On travaille la lecture de jeu, l'adaptation. C'est là qu'on commence à forger de vrais basketteurs.

- Consolidation physique : travail de coordination
- Maîtrise technique sous contact : tir mi-distance, passe avec pression, dribble directionnel.
- Jeu sans ballon : timing, lecture défensive, zones libres.
- Défense rigoureuse : 1c1, deny, close-out, rebond, backdoor.
- Pré-collectif : combinaisons 2c2 / 3c3, push/remplacements, collaboration postes.
- Introduction du jeu rapide à 2 et à 3 : anticipation, spacing, lecture rapide.



U16 – Se préparer à la compétition

À ce niveau, on vise la rigueur et l'autonomie.
On introduit les tactiques, les systèmes, l'entraînement athlétique.
Les jeunes apprennent à gagner ensemble.

U18/U20 – Se spécialiser et performer

Ici, on devient un joueur mature. Chacun trouve son rôle, on personnalise l'entraînement. On parle de performance, mais aussi de leadership, de mental, de responsabilité.



Les 3 piliers du succès

1. La continuité: mêmes concepts, même vocabulaire, fluidité entre les catégories.
2. Parcours individualisé : chaque joueur a une voie, adaptée à son rythme.
3. Plaisir : moteur fondamental de l'engagement, base de la fidélité au club. Un joueur qui aime ce qu'il fait progresse.



Conclusion

Ensemble sur le même terrain

Ce fil rouge est notre engagement collectif.
Un engagement envers les jeunes, leur progression et leur épanouissement.
En tant qu'entraîneurs, nous avons une mission :

Former
Respecter
Evoluer

Notre impact va au-delà du terrain: Nous formons les joueurs et les citoyens demain.

