ONYX BASKETBALL ACADEMY

COACH BOOK



CHARTES DU COACH

En acceptant la responsabilité d'une équipe, l'entraîneur a pris connaissance de l'esprit du club et souscrit pleinement à cette philosophie et aux obligations de sa mission.

Ambassadeur du Club – Éducateur – Responsable – Organisateur

A. SON ETAT D'ESPRIT

L'entraîneur s'engage à :

1. Veiller à ce que **chaque jeune, sous sa responsabilité, reçoive le même enseignement, une attention égale et un soutien adapté à ses besoins.**
2. Répartir équitablement le temps de jeu en fonction des qualités de chacun.
3. **Insuffler à ses joueurs la confiance en eux** sans sombrer dans l'individualisme ou le mépris des adversaires ou coéquipiers.
4. **Proposer constamment des situations adaptées** à l'âge et aux capacités des joueurs.
5. Inculquer à ses joueurs la philosophie du respect des règles et du fair-play sportif.
6. Faire en sorte que ses joueurs **respectent** les arbitres, les officiels, leurs adversaires, les autres joueurs, les dirigeants et le matériel.

B. SON ATTITUDE

L'entraîneur est respectueux :

1. Envers ses partenaires (coachs, arbitres, responsables du club, etc.) et ses joueurs.
2. Il est le garant de l'image du club.
3. En aucun cas, il ne ridiculise ni n'a gresse verbalement ou physiquement un arbitre, un joueur ou toute autre personne (même si quelqu'un est fautif ou n'a pas respecté les consignes de jeu).
4. Il véhicule l'image du club et son attitude doit être positive à tous les égards.
5. Il est responsable du matériel et des installations en veillant à leur bon entretien et à leur utilisation adéquate.
6. Il veille à ce qu'ils ne soient pas un danger pour les joueurs ou des tiers.
7. Il porte un soin particulier au rangement du matériel à l'endroit prévu après chaque entraînement ou rencontre (ballons dans le rack, cônes, cerceaux, manivelle, etc.)

C. SES MISSIONS

A. L'entraîneur s'engage à :

1. Suivre le projet sportif de son équipe préparé par le responsable sportif.
2. Faire des bilans réguliers.
3. Avoir des entretiens individuels avec ses joueurs.
4. Tenir à jour une fiche de présence aux entraînements
5. Assister aux réunions d'entraîneurs organisées par la commission technique.
6. Faire un bilan de fin de saison pour préparer la saison suivante.
7. S'impliquer dans l'enrichissement du site internet en donnant des informations sur son équipe.
8. Le but est de participer à l'amélioration du lien nécessaire entre les équipes et à l'esprit de club.

B. L'entraîneur doit organiser :

Dès le début de saison, une réunion avec les parents des joueurs. Ceci permettra d'une part de leur expliquer le déroulement de la saison sportive (objectifs, fonctionnement du championnat...) et d'autre part de trouver le référent d'équipe (s'il n'est pas encore connu) qui l'aidera dans les tâches organisationnelles, administratives et communicatives (compte-rendu de matchs, photos, bilans intermédiaires...).

C. L'entraîneur s'engage à :

1. **Se mettre à la disposition du club du 14/09 (pré-reprise) au 30/05** de l'année sportive en cours.
2. Prodiguer le nombre d'entraînements prévu par la direction du club en début d'année
3. Coacher tout match officiel ou amical selon le programme mis en place par le club.
4. Prendre les mesures nécessaires à son remplacement par un collègue disponible en cas d'empêchement. Tout empêchement doit être exceptionnel.

D. L'entraîneur s'implique :

1. Dans la diffusion des informations transmises par le club et participera selon ses possibilités aux évènements particuliers d'ONYX (Noël, Fête du Sport, etc.).
2. Dans la gestion de sa présence **en signant le registre d'arrivée et de départ à chaque séance.**

D. SES RESPONSABILITÉS

A. L'entraîneur est responsable :

1. De l'organisation des rencontres officielles et amicales (convocations, couleur appropriée des maillots, tenue de la table de marque, arbitrage).
2. **De l'accueil des joueurs à chaque entrainement et chaque match ; il doit arriver 30mn avant le début de chaque entrainement.**
3. En outre, à chaque rencontre officielle, il devra :
   - *Transmettre le résultat.*
   - *Déposer la feuille de match au secrétariat.*
   - *Transmettre le résultat et le compte-rendu du match au web-master ou responsable technique pour alimenter le site Internet.*

B. L'entraîneur est pécuniairement responsable :

① Des amendes qui lui sont infligées au cours de ses rencontres, ainsi que de la perte de ballons, d'équipements ou de dégradation de matériel causés par lui-même ou par ses joueurs.

SANCTION en cas de :
- Retard : 2500 Fcfa – **Absence non justifiée** : 5000 Fcfa – **3 absences non justifiées** : exclusion définitive.

② Il s'engage à restituer au responsable des équipements, dès la fin de la rencontre, le sac avec le jeu de maillots et tout autre équipement qui lui aura été prêté par le club.

C. L'entraîneur s'assurera :

① De la bonne tenue vestimentaire de ses joueurs (maillots, shorts, chaussures ne servant qu'au basket, absence de bijoux, etc.), des ongles coupés et de la conformité des licences.

② Dès fin septembre, aucun joueur ne pourra participer aux entraînements ni aux matchs si sa licence n'est pas validée.

E. SON LIEN AVEC LE CLUB

A. L'entraîneur aura à coeur de se perfectionner :

① Sur le plan sportif, mental et pédagogique en s'informant des dernières techniques et en acquérant de nouvelles connaissances.

② Il devra participer aux actions de formation des cadres lorsque le club ou les organismes fédéraux en font la demande.

③ Tout entraîneur officiant en championnat régional a l'obligation d'effectuer une journée de formation en début de saison.

B. L'entraîneur d'une équipe :

① **Rend cette activité PRIORITAIRE** par rapport à toute autre activité exercée dans un autre club, y compris celle d'entraîneur ou de joueur.

② Il fait preuve de loyauté à l'égard du club, en s'employant à mettre en oeuvre les directives sportives et administratives émanant des responsables de la commission technique.

C. L'entraîneur d'une équipe :

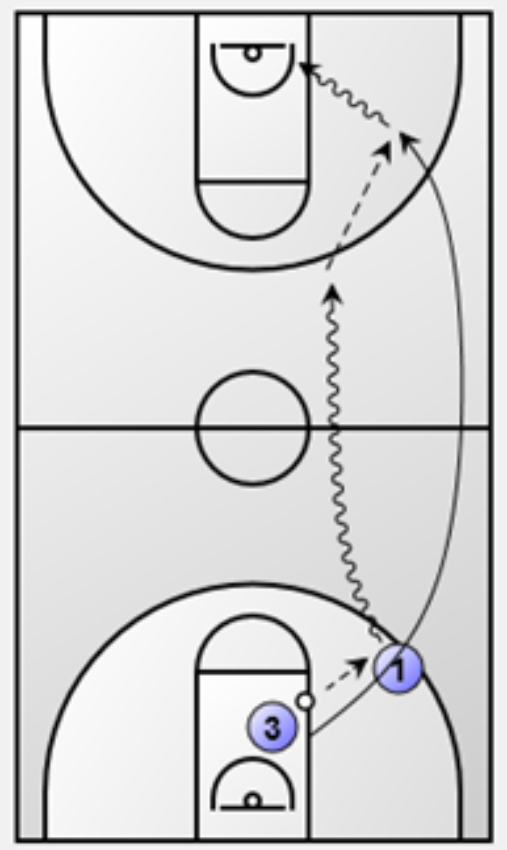
Doit aviser le directeur technique des problèmes qu'il pourrait rencontrer lors de la saison sportive qu'ils soient d'ordre technique, réglementaire, matériel, relationnel...

Il ne peut décider seul de sanction à l'encontre d'un licencié.

TABLEAU SIMPLIFIÉ DES OBJECTIFS PAR CATÉGORIE

CATEGORIES	DESIGNATIONS	OBJECTIFS
U7	**Généralités**	Accueil positif – Sourire – Ludique Mettre en situation de réussite constante Peu d'exercices, beaucoup de variantes Ne pas être exigeant sur les détails techniques
	Attaque	**Manipulation de balle** – **Dribbles** – Tir – Passes 2c2 – 3c3
	Défense	Changement de statut rapide – Protéger son panier
U10	**Généralités**	Les mettre en confiance – stimuler la relation positive aux autres – favoriser la joie de venir à Onyx Les mettre en situation de réussite Eviter la routine – Innover – Varier Mise en place de concours – Challenge – Ludique 2c2 – 3c3 – 4c4
	Attaque	**Dribbles** – **Vitesse** – **Tirs** – Passes – Placement (spacing) Passe et va – Back door
	Défense	Tout terrain – Parler – Sauter a la balle
U13	**Généralités**	Rigueur – Être dans les détails en permanence Encourager à communiquer Sensibiliser à l'autonomie des joueurs
	Attaque	**Intégration complète des fondamentaux de base** (dribble, tirs, passes, appuis) Lecture de jeu a une passe – Hand off Perfectionnement du 1c1 3c3 – 4c4 – 5c5
	Défense	TOUT TERRAIN - Agressivité – Mains actives Tenir les duels dans le 1c1 Sauter la balle - Aide à une passe
U16	**Généralités**	**Augmentation considérable de la complexité du jeu** Autonomie Respect des consignes du coach
	Attaque	CA et transition Exigence d'intensité et de contacts beaucoup plus élevé Les postes de jeu – Rôles - Système courts Initiation aux écrans – **Pick and roll** Lecture de jeu (choix offensifs en fonction des choix des défenseurs)
	Défense	**Agressivité défensive** Aide – Aide de l'aide- Rotation Intégration de la **défense de zone**
U18	**Généralités**	Perfectionnement et préparation au jeu adulte **Responsabilisation et engagement** Les consignes doivent être strictement respectées
	Attaque	Perfectionnement de la transition Perfectionnement du pick and roll Lecture de jeu
	Défense	Jouer dure Aide et permutation complexes Complexité de la zone Défenses spéciales

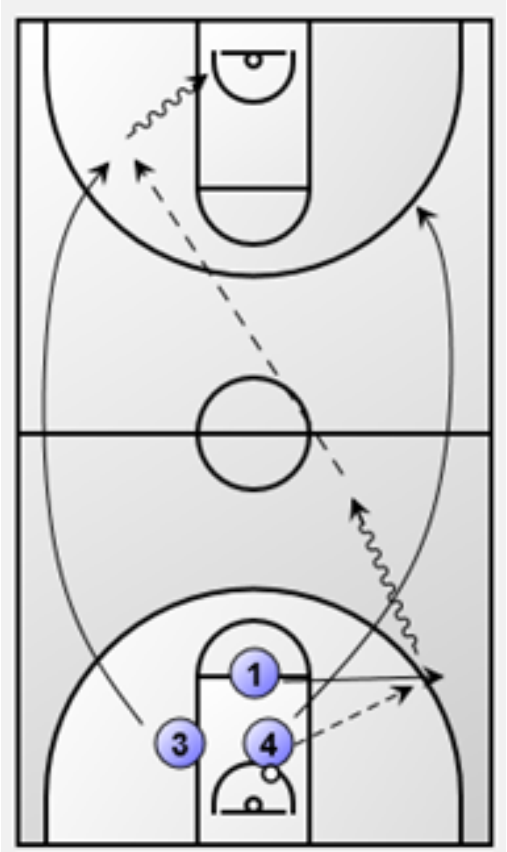
JEU RAPIDE ECOLE DE BASKET



CA a deux
Couloirs de contre-attaque
Rebond/passe et passe de CA
sur remise en jeu
Vitesse

Prérequis :

1) box out /rebond + lecture de jeu
2) 1ere passe + passe de contre-attaque
3) **tir de contre-attaque**

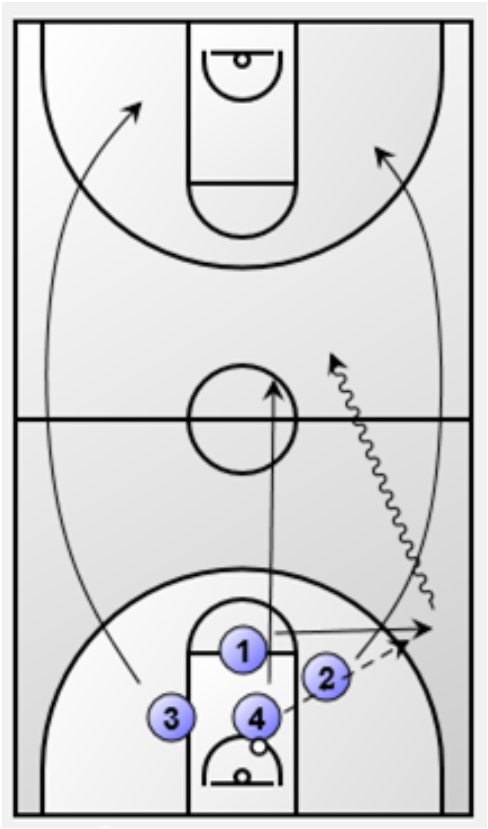


CA a trois ; pas de postes
Couloirs de contre-attaque
Rebond, 1 sort du côté du rebond ;
3 anticipe la CA si la balle ne sort
pas de son côté
Vitesse

Prérequis :

1) box out /rebond + lecture de jeu
2) 1ere passe + passe de contre-attaque
3) **spacing**

JEU RAPIDE ECOLE DE BASKET



CA a quatre ; pas de postes

Couloirs de contre-attaque

Rebond, 1 sort du côté du rebond ;

3 et 2 anticipent la CA ; 4 passe a 1 et cours dans le couloir central ; cours dans le couloir secondaire

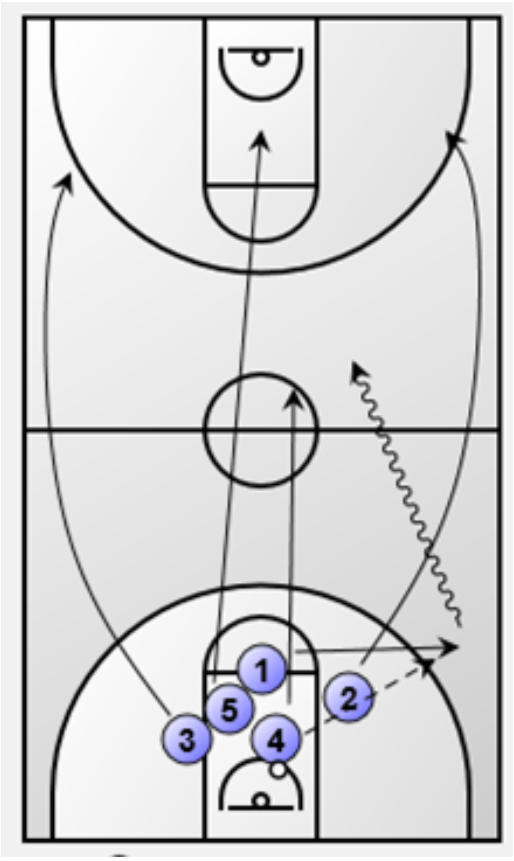
Vitesse

Prérequis :

1) box out /rebond + lecture de jeu

2) 1ere passe + passe de contre-attaque

3) **Spacing**



Couloirs de contre-attaque

Rebond, 1 sort du côté du rebond ;

3 et 2 anticipent la CA ; 4 passe à 1 et cours dans le couloir central ; cours dans le couloir secondaire

Vitesse

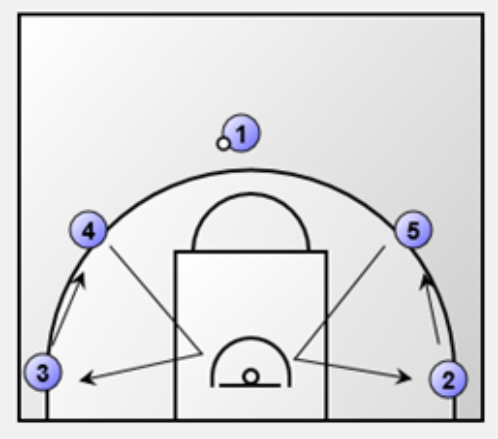
Prérequis :

1) lecture de jeu

2) 1ere passe + passe de contre-attaque, choix multiple 2,5,3

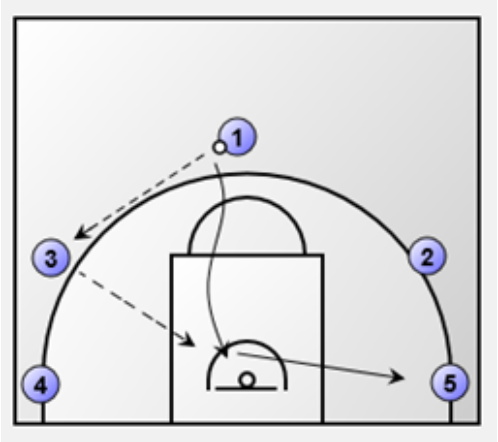
3) **Spacing**

PASSING GAME ONYX U11



APRES CONTRE-ATTAQUE enchainer le plus vite possible back door des arrières, remontée rapide des ailiers **(pas de rupture entre les deux phases d'attaque).**

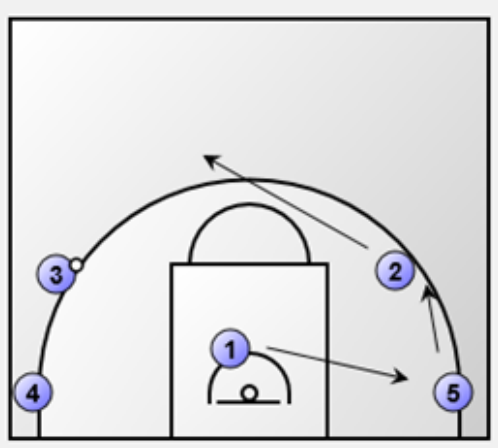
Prérequis :
1) Démarquage en back door
2) Vitesse dans les déplacements
3) **Dribbler en regardant le jeu**



Du dribble en protection, 1 passe à 3 et coupe vers le panier en passant devant le défenseur direct.

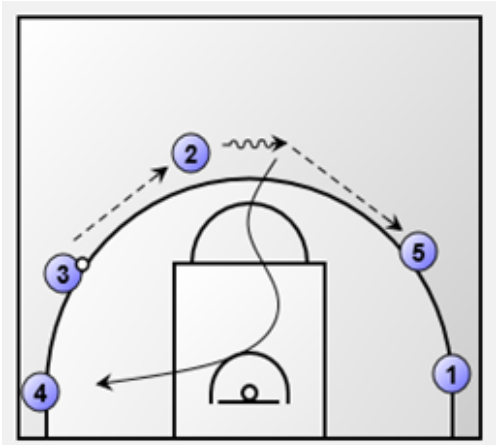
De la position de triple menace, 3 passes à terre côté ligne de fond.

Prérequis :
1) Dribble de protection
2) **Passes désaxées deux mains et une main**
3) Triple menace
4) Appel de balle, **démarquage en passe et va**



SPACING, sortie de 1 à l'opposé et rééquilibrage de 2 et 5, 2 doit arriver dans le quart de terrain côté ballon.

Prérequis :
1) Vitesse de déplacement
2) Lecture de jeu

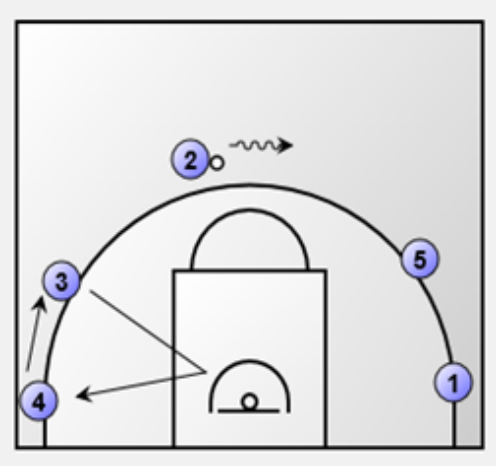


TRANSFERT, 3 passe la balle à 2 , pis transfert à 5 et coupe vers le panier.

Prérequis :
1) Timing des passes entre 3 et 2, puis entre 2 et 5
2) Lecture de jeu
3) vitesse de deplacement

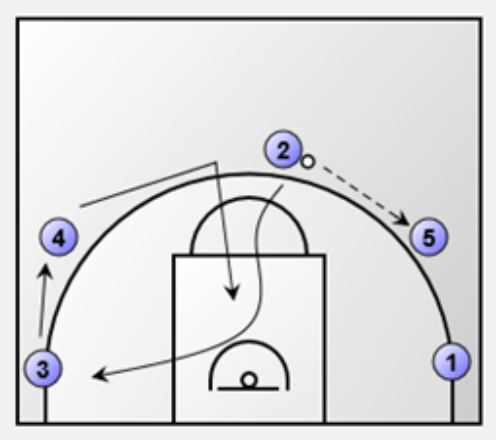
Boucles possibles pendant 24 secondes

PASSING GAME ONYX U13



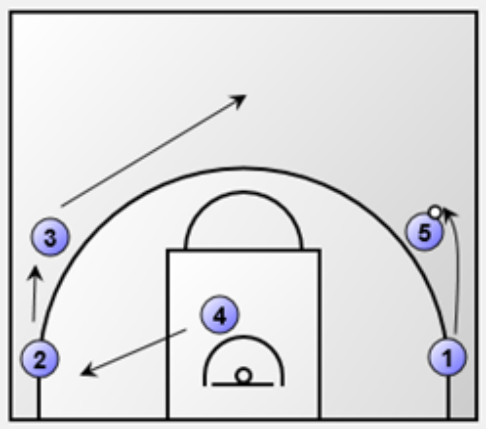
IDEM U11 + Dans le dribble de changement de coté de 2, 3 enchaine back door opposé et 4 remontes haut.

Prérequis :
1) Dribbler en regardant le jeu
2) Lecture de jeu cote faible et fort
3) Vitesse de déplacements et timing



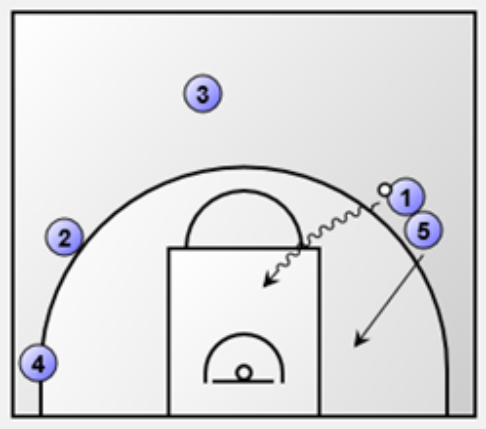
Dans le dribble, 2 transferts la balle sur 5 et coupe au panier ; 4 rééquilibre vers l'axe et joue le back door ; 3 remontes en poste arrière.

Prérequis :
1) Timing de la remonter de 5
2) qualité de passes
3) Vitesse de déplacements et timing de 4 et 3



2 enchaine le hand off dès que la balle arrive sur 5 ; 3 remonte très haut en restant cote faible ; 2 et 4 équilibre.

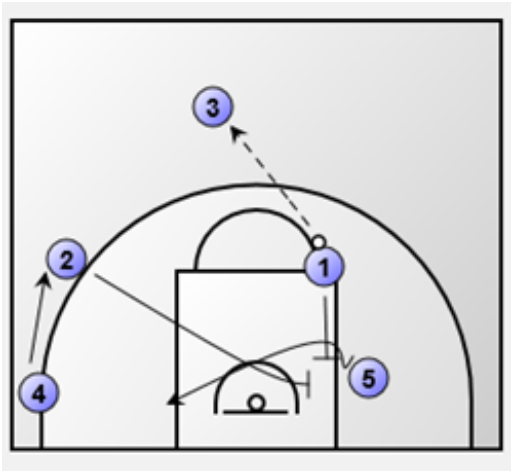
Prérequis :
1) Timing de la remonter de 2 + vitesse de déplacement
2) Spacing de 3, 2 et 4
3) **Qualité du hand off**



1 enchaine le drive en lecture de jeu ; 5 descend short corner ; 2, 4 et 3 sont en spacing.

Prérequis :
1) vitesse de dribble et lecture de jeu de 2
2) spacing de 3, 2 et 4

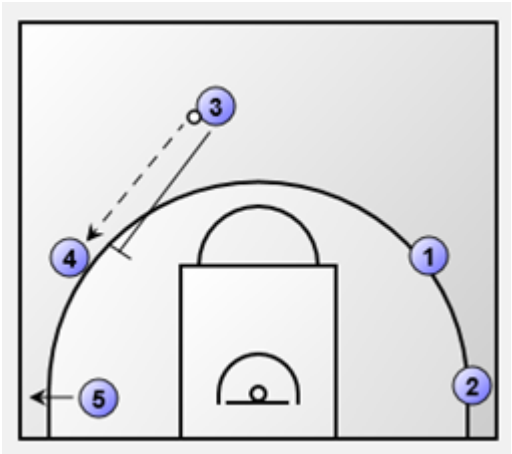
PASSING GAME ONYX U16



IDEM U13 + Ecrans direct et indirect; pick and roll.

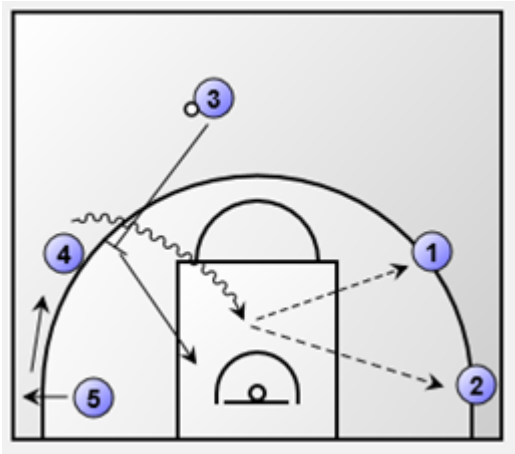
Sur aide défensive de def3, 1 passe la balle a 3 et pose un écran a 5; 2 coupe des que 3 reçoit la balle et pose un écran a 5 ; 5 choisit le bon écran en fonction de la défense et coupe en suite dans le sort corner oppose ; 4 remonte en poste arrière.

Prérequis :
1) vitesse de déplacement et timing
2) Lecture de jeu de 3 et 5
3) **Qualité des écrans**



3 transferts sur 4 et sprint pour poser le Pick ; 5 s'écarte à zéro degrés.

Prérequis :
1) vitesse de déplacement
2) Spacing
3) **Qualité des écrans**



4 joue le Pick et fait un choix en fonction des options défensive; 3 roule vite vers le panier.

Prérequis :
1) Lecture de jeu de 4
2) Spacing
3) **Qualité du roll**

PASSING GAME ONYX U18

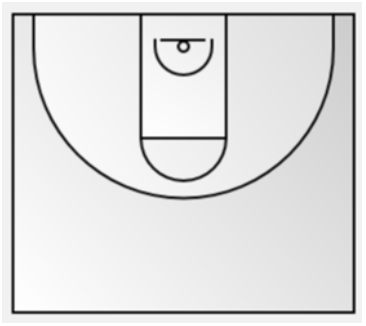
IDEM U16 +

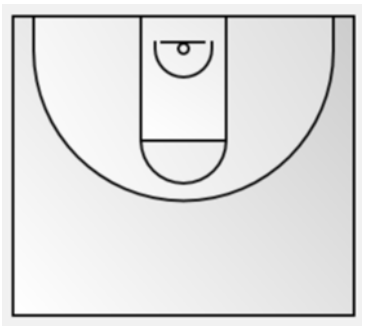
- Transition
- Systèmes courts seniors + turn
- Touche cotée
- Touche fond
- Attaque de zone : épaule

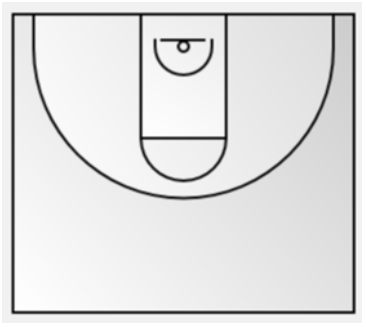
FICHE D'ENTRAINEMENT

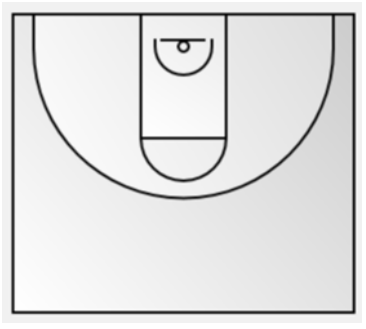
DATE : _____/_____/_____ CATÉGORIE : _____ COACH : _____

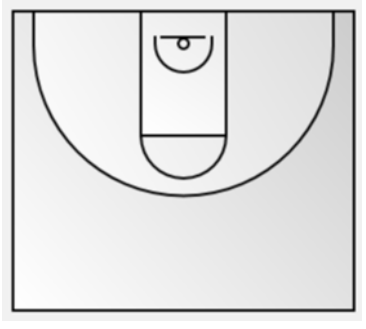
OBEJECTIF : _____

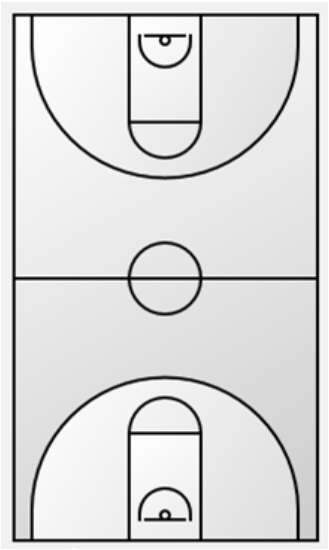


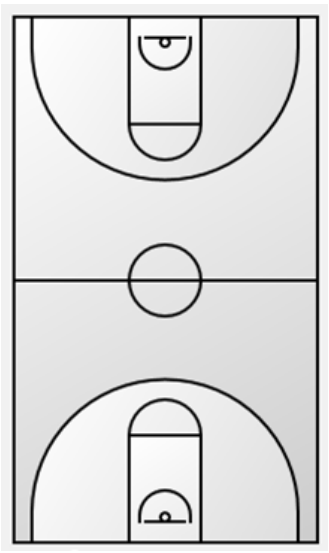


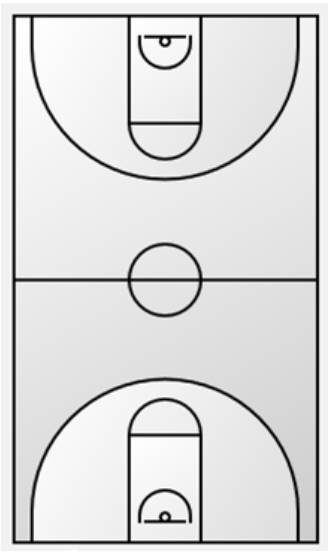












ONYX BASKETBALL ACADEMY

COACH BOOK

FICHE STATISTIQUES

Rebonds non pris 1er quart	
Rebonds non pris 2e quart	
Rebonds non pris 3e quart	
Rebonds non pris 4e quart	

totaux	
LF	
2 pts int	
2 pts ext	
3 pts	
RD	
RO	
BG	
BP	
BG / BP	
Contres	
PD	
faut prov	
faut pers	

Fautes personnelles			
4		10	
5		11	
6		12	
7		13	
8		14	
9		15	

Evolution du score	Temps	Nous	Eux
1er ¼	5'		
	0'		
2ème ¼	5'		
	0'		
3ème ¼	5'		
	0'		
4ème ¼	5'		
	0'		

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

ent					
sor					
LF					
RO					
RD					
BG					
BP					
CO					
PD					
FP					
2pts					
3pts					

NOTES