



Les caractéristiques du basket féminin

CHRISTOPHE PONTCHARRAUD



Basket Formation

SOMMAIRE

- Constat sur les différences femmes / hommes
- La gestion individuelle et collective
- Les caractéristiques techniques
- Le Travail chez les U11-U15



Constat sur les différences Femmes / Hommes

- La Physiologie
- L'éducation
- La communication
- Le comportement face au sport



La physiologie

- VO2 Max
- Masse musculaire
- Les fibres



L'éducation

- Représentation standard : cérébrale, investissement
- Consignes entendues
- Sport de compétition et image véhiculé



La communication

- Le cerveau : langage et sentiment
- Les discours masculins / féminins



Différence comportementale face à l'activité sportive

- Les filles et l'image du sport : Masculin
- Estime de soi, affectif



La gestion individuelle et collective

- Position du coach (centre du projet et dualité)
- Discipline
- Situation dans le groupe
- Partage émotionnel
- Confiance et estime de soi (être rassurée)
- Discussion intempestive et peu de règlement des conflits



La gestion des conflits

- Ne jamais laisser de choses sans explication
- S'expliquer sur des choix après match
- Etre franc ET juste
- Après une séance retour sur d'éventuelles incompréhension
- La joueuse « fermée »
- L'amitié entre 2 joueuses



Les caractéristiques techniques

- Les garçons peuvent sortir du collectif
- Le collectif comme élément d'existence
- L'efficacité par l'exécution parfaite des choses
- Qualités physiques différentes
- Moins de « leader »



- Communication indirecte « dangereuse »
- Le jeu est plus limpide, collectif
- Responsabilisation et Rôle défini en amont
- Passer du temps avec chaque joueuse pour échanger



Travail des fondamentaux individuel de U11 à U15

- Travail Physique
- Travail Technique



Le Travail physique

- La différence entre la masse musculaire des hommes et celle des femmes
- Renforcement ischio et quadri
- Gainage dynamique
- Travail d'appuis
- Travail de force



Le Travail technique

- Dissociation segmentaire (conduite de balle et appuis)
- Travail de dualité
- Travail d'adresse uniquement sur des appuis alternatifs
- Proscrire le tir en suspension
- Conserver des exercices « routiniers »
- Corriger vite le travail d'armer et alignement coude / genou

