



Encouragement individuel dans la formation de relève

Janvier 2025



Accompagnement individuel des joueurs

Admission CNBS

- + Conseils dans le choix de la formation scolaire pendant le CNBS
- + Évaluation individuelle axée sur la future position de jeu dans un environnement international



CNBS

**Centre national de
performance
U16-U18-U20**

Soutien individuel est le principe fondamental

Principes durant les 4 années au CNBS

- + Évaluation individuelle régulière**
- + Travail sur les points forts/faibles en vue de future position de jeu dans un environnement international**
- + Entraînements individuels (physique/technique/tactique) pendant les pauses scolaires**
- + Le développement personnel est plus important que le résultat du match**
- + Les joueurs ayant peu de temps de jeu jouent avec leur club d'origine ou en équipe partenaire**

CNBS EST UNE STRUCTURE PERMETTANT LA POURSUITE DU DOUBLE PROJET SPORTIF ET SCOLAIRE

Bilan sportif CNBS saison 2024-25

- championnat NLB après 7 matches
- classée 4^{ème} avec 5 victoires et 2 défaites

Statistiques individuelles

- 10 joueurs à plus de 15 min
- 6 joueurs à plus de 8,4 pts
- Meilleures évaluations :

Melvin Mbamen	15,6
Matteo Da Silva	11,7
Emmanuel Kupa	11,4
Andrej Vrsajkovic	11,1
Kamary Diakite	8,7

Statistiques collectives

- 39,6 reb dont 9,4 off
- 11,6 steals
- 20 turnovers
- 79,4 pt marqués
- 55,7 % à 2 pts, 29,2 % à 3 pts

Bilan individuel

Joueur : Nilan Rungasamy

Date du bilan : janvier 2022

VALEURS ANTHROPOMETRIQUES

Date de mesure	Poids (kg)	Taille (cm)	Envergure (cm)
26 août 21	64,6	177	179

TESTS DE PERFORMANCE

SQUAT JUMP		MAX
Date	Hauteur (cm)	
26 août 21	37,89	MED
28 sept. 21	47,27	36,55
1 déc. 21	41,09	MIN
		28,36

COUNTERMOVEMENT JUMP		MAX
Date	Hauteur (cm)	
26 août 21	39,96	MED
28 sept. 21	45,56	38,71
1 déc. 21	44,57	MIN
		26,01

SIDE HOP TEST			
Date	Gauche	Droite	LSI
26 août 21	65	64	98,5
8 déc. 21	67	70	95,7

VITESSE 20m		MIN
Date	Temps (sec)	
28 sept. 21	3,01	MED
		3,14
		MAX
		3,34

AGILITY T-TEST		MIN
Date	Temps (sec)	
28 sept. 21	8,73	MED
		9,13
		MAX
		9,87

ENDURANCE 30-15		MAX
Date	Paller	
28 sept. 21	21	MED
		18,50
		MIN
		17,5

COMMENTAIRES

Attitude à l'entraînement

Attitude au top, intéressé & bon engagement dans les exercices / Continue comme ça !

Points forts

Joueur très complet : explosivité, vitesse, endurance et force (traction +++)

Points à améliorer

Continuer à s'améliorer dans tous les domaines, notamment en explosivité (il me semble que c'est ton objectif) / Regagner confiance en ta cheville !



Centre National du Basketball Suisse

Injury protocol for [REDACTED]

Injury : tendinopathy on left knee

PART 1 : MOBILIZATION

1. Cat/Cow 10x
2. World Greatest Stretch 10x (5x per side, alternating)
3. Adductors rock 10x per side
4. Ankle dorsiflexion 10x per side



PART 2 : ACTIVATION

LOWER BODY ISOMETRIC STRENGTH TRAINING, 3 rounds of 20 (see protocol on .pdf)

PART 3 : STRENGTH TRAINING, A (upper body) & B (lower body)

Alternate program A & B during the week, each must be done 2-4x per week

A/ UPPER BODY STRENGTH

	ENSR	BEAULIEU	Set x Reps
Exercice 1	Horizontal pull (cable machine)	1 arm Horizontal pull (dumbbell)	4 x 10 / 90sec Rest

Accompagnement individuel des joueurs

Départ CNBS

- + Conseil dans le choix de la prochaine formation professionnelle
- + Accompagnement dans la recherche du défi sportif optimal (en fonction des souhaits personnels et du niveau de jeu)



Bilan des orientations sportives des sortants en 2024

Nilan RUNGASSAMY	en SBL	BBC MONTHEY
Oliver SASSELLA	en SBL	LUGANO TIGERS
Andrin NJOCK	NCAA D1	APPALACHIAN STATE UNIV.

CPE

**Centres de performance
régionaux
U16-U18-U20**

Soutien individuel est le principe fondamental

Objectifs pour les CPE (Centres de Promotion des Espoirs)

- + Évaluation individuelle régulière**
- + Entraînements axés sur l'orientation individuelle des joueurs/joueuses**
- + Un médecin du sport, un physio, un coach mental et des conseils nutritionnels doivent être proposés.**
- + Le développement personnel est plus important que le résultat du match**
- + Les joueurs/joueuses ont suffisamment de temps de jeu, éventuellement dans l'équipe B ou dans un club partenaire.**

EN-Relève

Équipes nationales
jeunesse
U16 / U18 / U20

**Soutien individuel
est le principe fondamental**

Principes pour les entraîneurs nationaux

- ✚ Évaluation individuelle régulière partagée avec les clubs
- ✚ Travail sur les points forts et les points faibles en vue d'une future position de jeu dans un environnement international.
- ✚ Le potentiel d'avenir est plus important que les performances à court terme
- ✚ Le développement personnel est plus important que le résultat du match



Camp National U14 - Macolin

22.07.24 - 26.07.24

Nom :

Prénom :

Date naissance : 29.03.2010

Coach :

Club:

Sion Basket

Poste de jeu projeté :

SMALL FORWARD

Technique et tactique offensive

Aisance ballon

Garder ballon au niveau de la taille,
Regard vers l'avant
Changement de direction efficaces
Gagner de l'espace avec le dribble,
limiter celui-ci

Passe

Accompagner le ballon , terminer
le geste
Prise de décision sur type de passe
à utiliser
Améliorer protection du ballon lors
du pivotage

Tir

Travailler fluidité et rythme du tir
Attaquer le ballon, améliorer prise
d'appuis
Mains prêtes lors de réception du
ballon (poignet cassé)

Activité sans ballon

Bonne activité sans ballon
Respecter les espaces

Technique et tactique défensive

Technique et tactique défensive

Contact	Équilibre	Attitudes défensives	Positionnement dans l'espace
Confortable avec contact Solide et puissant Capable de lutter pour sa position	Appuis larges et stables Garder dos droit, position basse et genoux fléchis	Bouge bien, parfois en retard dans les rotations Bon engagement physique sur les postions intérieures Jeu de pieds à améliorer lors des duels extérieurs	Avoir conscience du ballon et de son adversaire direct Travail fondamental sur les aides positionnelles Réagir à la position du ballon

Mental

Rester concentrer sur la tâche demandée
Prendre les feedbacks de manière constructive. Bonne progression technique lors de la semaine

Axes de travail

Duels 1c1 et aides positionnelles
Ce qui attrait au tir, de la réception du ballon, appuis et vitesse d'exécution



JOIN OUR TEAM



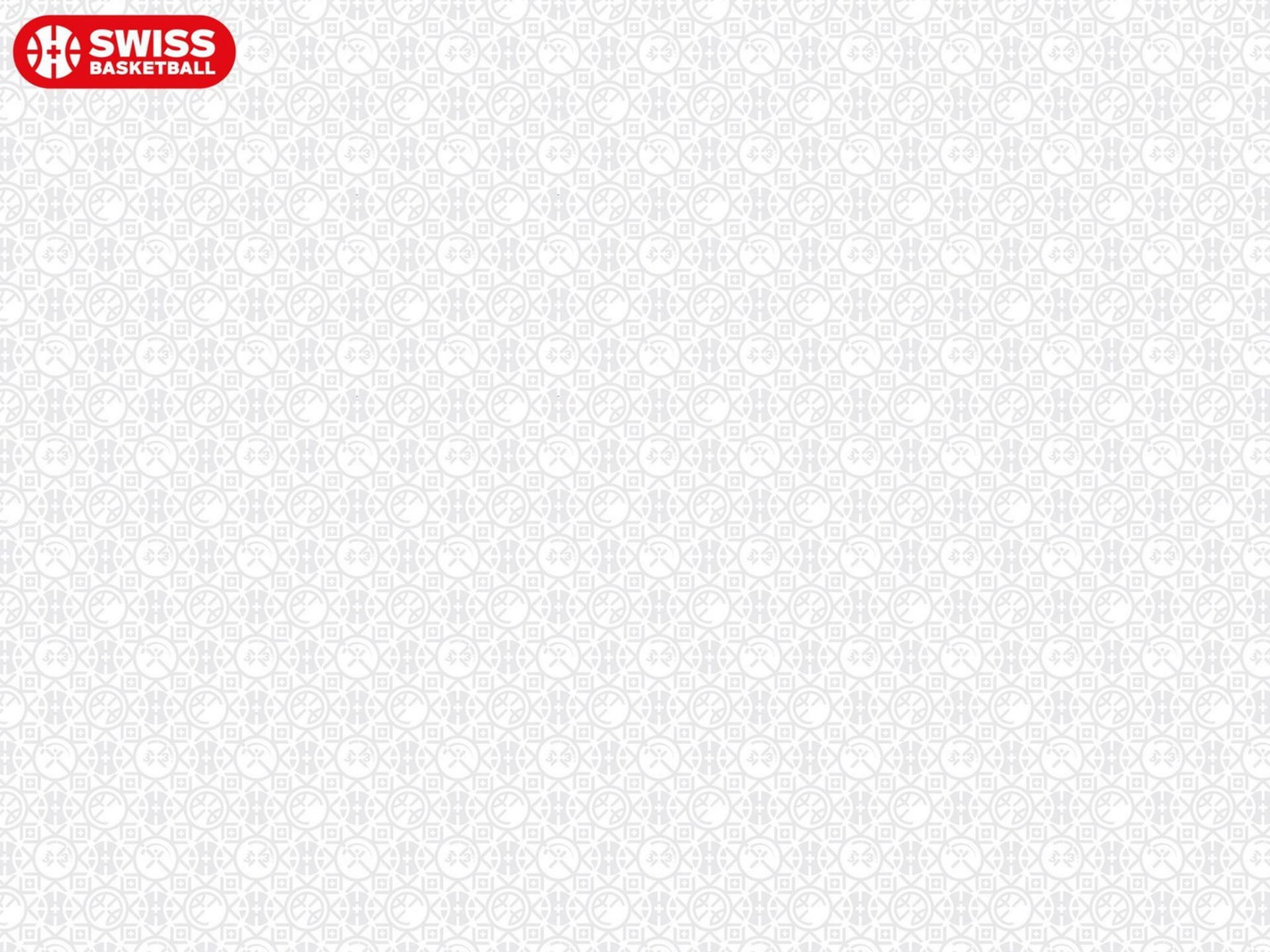
Hervé Coudray

Directeur technique

herve.coudray@swissbasketball.ch

+41 76 576 32 54

www.swiss.basketball





Equipes nationales féminines

Programme d'impulsion

Januar 2025



Impulsion

**Equipes nationales
féminines**

Soutien équivalent (Objectif depuis 2023)

Déjà mis en place :

- + Même nombre de jours de formation et de camps de préparation**
- + Approche budgétaire uniforme**

Encore à mettre en œuvre :

- Équipe nationale féminine U18**
- CNBS pour les filles**



JOIN OUR TEAM



Hervé Coudray

Technical Director

herve.coudray@swissbasketball.ch

+41 76 576 32 54

www.swiss.basketball

