



FÉDÉRATION CAMEROUNAISE DE BASKETBALL

# YOUZOU ELITE 2026

**ANALYSE STATISTIQUE** Tendances générales – 2ème Journée

**Championnat Elite One Messieurs**

Gymnase Multisports de Mfandena • 11 Janvier 2026

Analyse statistiques coordination Technique FECABASKET – L. TSOUNGUI

# RÉSULTATS 4 MATCHS



MATCH 1

ACPBA

**67 - 74**

MC NOAH

MATCH 2

ALPH BBK

**77 - 57**

EBB

MATCH 3

FAP BBK

**71 - 65**

BEAC BBK

MATCH 4

MGZ

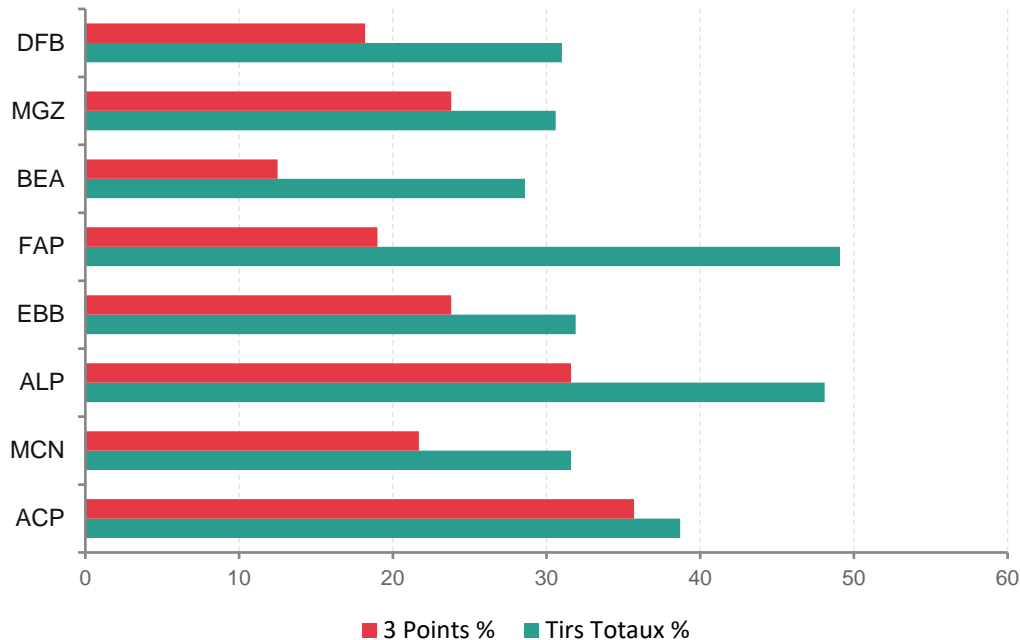
**53 - 62**

DFB

**Vainqueurs:** MC Noah, ALPH BBK, FAP BBK, Douala Fire Birds

**Total points:** 526 pts (65.8 pts/équipe)

# ANALYSE DES TIRS



## CONSTAT CLÉ

21.2%

Moyenne 3PTS toutes équipes

## MEILLEURE PERF.

49.1%

FAP - Tirs totaux

## TENDANCE CRITIQUE

Vainqueurs: FG% moyen 40.1% vs 30.7% pour les perdants

# DOMINATION AU REBOND



# 100%

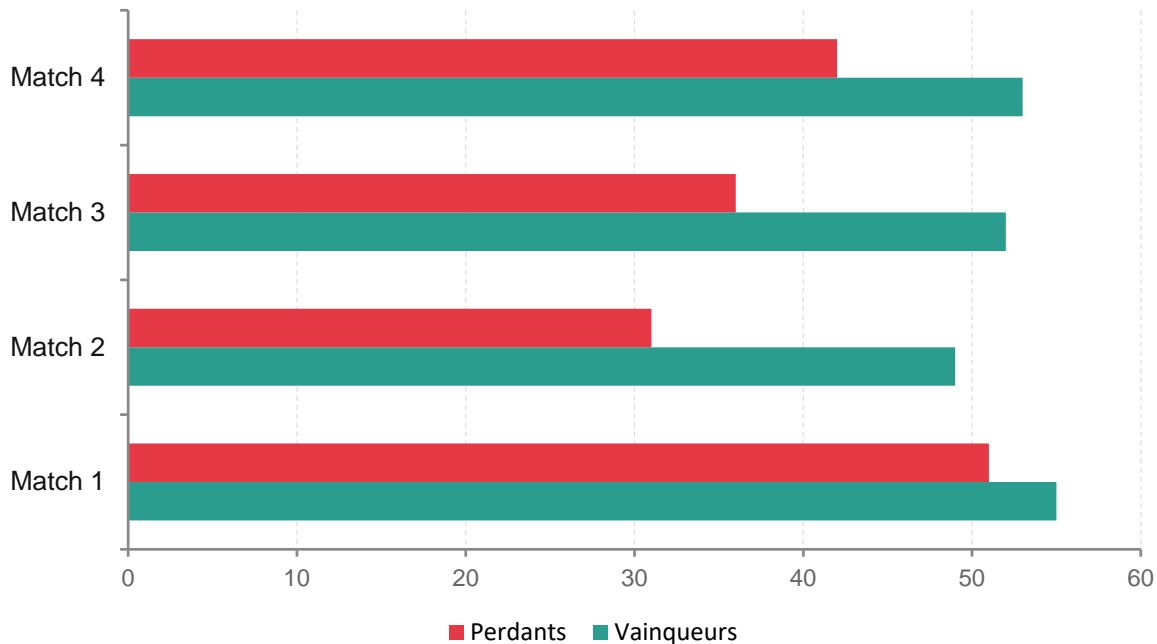
DES VAINQUEURS ONT DOMINÉ  
AU REBOND

## MARGE MOYENNE

Vainqueurs: **+8.5 rebonds**  
(52.3 vs 40.0 par match)

## FACTEUR DÉCISIF

Le rebond est le meilleur prédicteur de victoire cette journée



# POINTS DANS LA RAQUETTE



## MATCH 1

ACPBA: 36 pts (39.1%)

**MC NOAH: 40 pts (36.4%)**

## MATCH 2

**ALPH BBK: 38 pts (55.9%)**

EBB: 28 pts (33.3%)

## MATCH 3

**FAP BBK: 38 pts (70.4%)**

BEAC BBK: 32 pts (44.4%)

## MATCH 4

MGZ: 26 pts (36.1%)

**DFB: 28 pts (41.2%)**

## TENDANCE CRITIQUE

3 des 4 équipes victorieuses ont marqué plus de points dans la raquette

## MOYENNES

Vainqueurs: **36.0 pts** vs Perdants: **31.5 pts**

# GESTION DES BALLEES PERDUES



ÉQUIPE	BP	INTERCEPTIONS	+/-
MC NOAH ✓	20	21	+7
ACPBA	27	5	-7
ALPH BBK ✓	26	8	+20
EBB	20	12	-20
FAP BBK ✓	23	6	+6
BEAC BBK	9	14	-6
DFB ✓	14	9	+9
MGZ	15	5	-9

## PARADOXE

3 des 4 vainqueurs ont commis PLUS de balles perdues

## CLEF DU SUCCÈS

La conversion des erreurs adverses compte plus que le nombre de BP

## MC NOAH

21 interceptions - record de la journée

# PERFORMANCES INDIVIDUELLES



## JOUEUR DU MATCH

**C.P. MELINGUI ESSA**

FAP BASKETBALL

**24**

PTS

**14**

REB

**73%**

2PTS

## DOUBLE-DOUBLE

**A.J.M. MPOUDI EYAMBE**

MC NOAH

**19**

PTS

**11**

REB

**87%**

2PTS

## TOP SCORER

**V.J. LELE**

BEAC BASKETBALL

**25**

PTS

**7**

REB

**69%**

LF

## MEILLEUR BANC

**L.N. NGUITDAM**

DOUALA FIRE BIRDS

**18**

PTS

**7**

REB

**33**

MIN

# ÉVOLUTION J1 → J2



## EFFICACITÉ TIRS (FG%)

J1 → J2  
**30.1%** → **36.2%** **+6.1%**

## TIRS À 3 POINTS

J1 → J2  
**19.4%** → **21.2%** **+1.8%**

## BALLES PERDUES / MATCH

J1 → J2  
**22.5** → **19.2** **-3.3**

## LANCERS FRANCS

J1 → J2  
**52.2%** → **58.4%** **+6.2%**

### AMÉLIORATION NOTABLE

Efficacité au tir en hausse (+6.1%), meilleure gestion de balle (-3.3 BP/match), lancers francs améliorés

### POINTS D'ATTENTION

Le tir à 3 points reste critique (21.2% vs 35% standard FIBA). Progression trop lente (+1.8%)

### CONSTANTE

Le rebond reste le facteur décisif: 100% des vainqueurs dominant au rebond (J1 et J2)

# TENDANCES CLEFS



## 100%

### DOMINANCE AU REBOND

Tous les vainqueurs ont dominé les rebonds avec une marge moyenne de +8.5

## 21.2%

### CRISE DU 3 POINTS

Moyenne 3pts catastrophique. Aucune équipe ne dépasse 36%

## 40%+

### SEUIL DE VICTOIRE

Les équipes à plus de 40% FG ont gagné leurs matchs

### JEU INTÉRIEUR

Vainqueurs: 36.0 pts raquette

Perdants: 31.5 pts raquette

### PARADOXE BP

3/4 vainqueurs ont commis PLUS de balles perdues

Conversion des erreurs adverses = clef

### LANCERS FRANCS

Amplitude: 43% à 70%

Points faciles laissés

**CONCLUSION : Le rebond et l'efficacité au tir sont les facteurs déterminants de la victoire**

# IMPLICATIONS ENTRAÎNEMENT



## PRIORITÉ HAUTE

### 1 TRAVAIL AU REBOND DEF ET OFF

Exercices de box-out, timing de saut, rebond collectif

20 min/séance minimum /

### 2 TIR À 3 POINTS

Répétitions en situation, catch-and-shoot, off-screen

1000 tirs/semaine/joueur AU MINIMUM !

### 3 LANCERS FRANCS

Routine de fin de séance, simulation pression

Objectif: 75%+ en match

## PRIORITÉ MOYENNE

### JEU INTÉRIEUR

Post moves, finitions près du panier, jeu dos au panier

### TRANSITION

Contre-attaques rapides, repli défensif, **early offense**

## TACTIQUE

Interceptions actives (modèle MC Noah: 21 INT), gestion du tempo, rotations profondes

# EXERCICES PRATIQUES



## REBOND COMPÉTITIF

3v3 / 15 min

Chaque rebond vaut 1pt. Premier à 10. Box-out obligatoire avant saut.

Intensité: HAUTE

## CIRCUIT 3 POINTS

5 spots / 20 min

10 tirs par spot. Chrono. Rotation rapide. Objectif: 35%+ en fin de semaine.

Intensité: MODÉRÉE

## TRANSITION EXPRESS

5v5 / 20 min

But en moins de 4 sec après rebond = 2pts. Défense qui récupère = 1pt.

Intensité: TRÈS HAUTE

## PRESSION LF

Fin de séance / 10 min

2 LF avec bruit/cris. Raté = sprints. Objectif: 8/10 pour partir.

Pression: MAXIMALE

## MIKAN ÉVOLUTIF

Individuel / 10 min

Mikan classique puis reverse, power, floater. 30 consécutifs sans rater.

Focus: FINITION

## INTERCEPTION ACTIVE

4v4 / 15 min

Défense doit intercepter pour pouvoir attaquer. Pression sur les lignes de passe.

Modèle: MC NOAH

# SYNTHÈSE ET RECOMMANDATIONS



## 3 VÉRITÉS DE LA JOURNÉE

- Le rebond gagne les matchs
- Le 3pts reste une faiblesse collective
- L'efficacité au tir fait la différence

## PLAN D'ACTION IMMÉDIAT

### Cette semaine:

Focus rebond 30min/séance

### Ce mois:

Programme tir 3pts intensif

### Prochain match:

Objectifs: REB+10, FG>40%, LF>70%

## MODÈLES À SUIVRE

MC NOAH: Interceptions (21 INT)

ALPH BBK: Efficacité intérieure (57% 2pts)

FAP BBK: Dominance au rebond (+16)

# 4/4

Matches analysés

Championnat Elite One

2ème Journée - 11 Janvier 2026

## FECABASKET

COORDINATION TECHNIQUE