

YOUZOU ELITE

ANALYSE STATISTIQUE

11ème JOURNÉE

Saison Elite One Messieurs 2026



Samedi 15 Mars 2026



PAPOSY (Yde)

4

MATCHS JOUÉS



RÉSULTATS DE LA JOURNÉE 11



MOUNGO ZONE

ÉCOLE DE BASKET

52 – 61

🏆 ÉCOLE DE BASKET

09h00

8-24 | 8-11 | 19-8 | 17-18

F.A.P. BASKETBALL

DOUALA FIRE BIRDS

90 – 85

🏆 F.A.P. BASKETBALL

11h00

18-21 | 24-18 | 21-20 | 27-26

ALPH BASKETBALL

MC NOAH

75 – 80

🏆 MC NOAH

15h00

13-26 | 21-18 | 27-18 | 14-18

ACPBA

B.E.A.C. BASKETBALL

61 – 70

🏆 B.E.A.C. BASKETBALL

13h00

16-20 | 15-20 | 17-9 | 13-21



(8-24, 8-11, 19-8, 17-18)

STATISTIQUES CLÉS

MOUNGO ZONE

ÉCOLE DE BASKET

% Tirs (Global)	36,5%	39,7%
% Tirs (2 pts)	41,2%	43,2%
% Tirs (3 pts)	27,8%	33,3%
% Lancers Francs	42,9%	34,8%
Rebonds Total	37	40
Pts dans la raquette	24	30
Balles perdues	22	20
Passes décisives	9	16
Points off turnovers	13	22
Points Banc	32	18
Pts 2ème chance	7	17
Pts contre-attaque	6	12

EBB domine la raquette (30 pts) et capitalise les 2ème chances (17 pts)



(18-21, 24-18, 21-20, 27-26)

STATISTIQUES CLÉS

F.A.P. BASKETBALL

DOUALA FIRE BIRDS

% Tirs (Global)	40,9%	43,5%
% Tirs (2 pts)	44,4%	45,1%
% Tirs (3 pts)	33,3%	38,9%
% Lancers Francs	76,3%	62,1%
Rebonds Total	44	38
Pts dans la raquette	36	46
Balles perdues	21	25
Passes décisives	13	13
Points off turnovers	18	18
Points Banc	41	16
Pts 2ème chance	17	22
Pts contre-attaque	12	9

Thriller! FAP s'impose grâce aux LF (76,3%) et au banc exceptionnel (41 pts) | DFB supérieur à 3pts (38,9%) et dans la raquette (46 pts)



(13-26, 21-18, 27-18, 14-18)

STATISTIQUES CLÉS

ALPH BASKETBALL

MC NOAH

% Tirs (Global)	35,3%	44,4%
% Tirs (2 pts)	28,9%	50,0%
% Tirs (3 pts)	53,8%	37,0%
% Lancers Francs	56,1%	48,3%
Rebonds Total	42	45
Pts dans la raquette	18	24
Balles perdues	16	16
Passes décisives	10	17
Points off turnovers	5	17
Points Banc	40	38
Pts 2ème chance	10	9
Pts contre-attaque	6	13

MCN s'impose malgré un grand Q1 d'avance | ALP réveil spectaculaire Q2+Q3 insuffisant | MCN domine à 2pts (50%) et les contre-attaques (13 pts)



(16-20, 15-20, 17-9, 13-21)

STATISTIQUES CLÉS

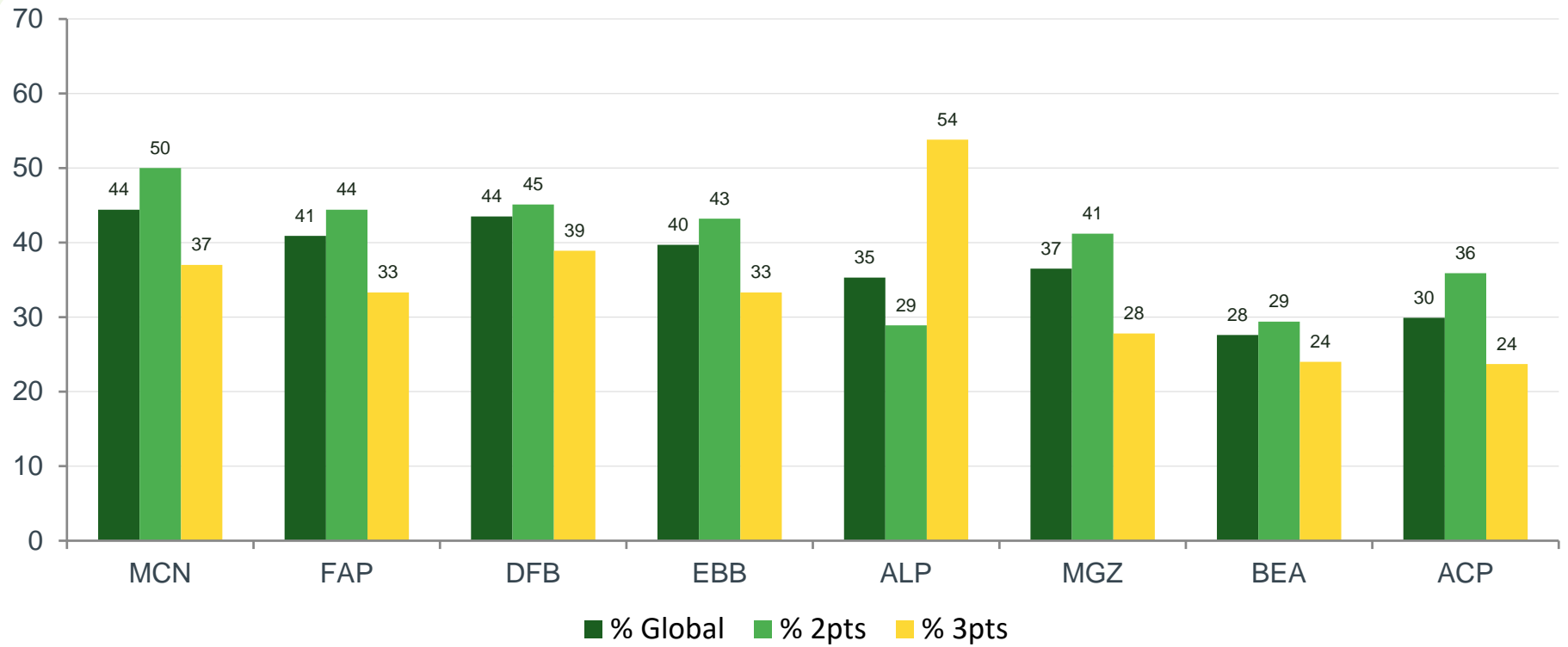
ACPBA

B.E.A.C. BASKETBALL

% Tirs (Global)	29,9%	27,6%
% Tirs (2 pts)	35,9%	29,4%
% Tirs (3 pts)	23,7%	24,0%
% Lancers Francs	50,0%	64,7%
Rebonds Total	62	52
Pts dans la raquette	26	28
Balles perdues	26	16
Passes décisives	17	11
Points off turnovers	7	23
Points Banc	22	17
Pts 2ème chance	18	9
Pts contre-attaque	4	10

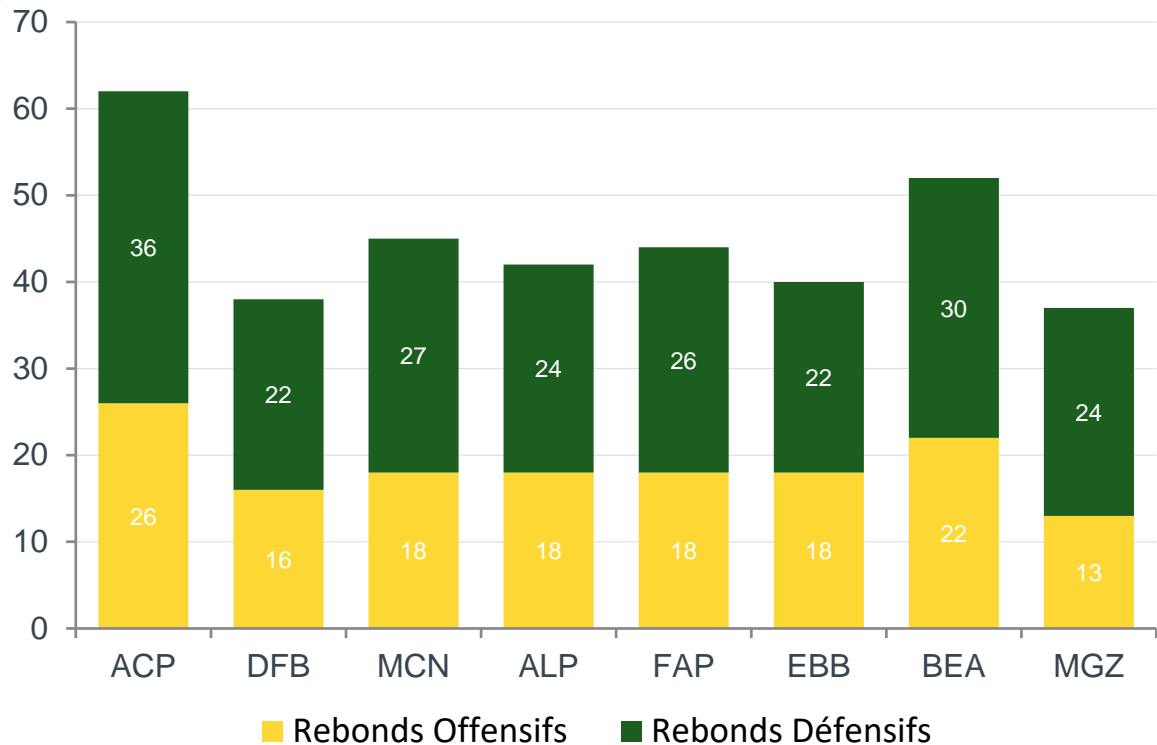
Match serré — BEA gagne avec les LF (64,7%) et les pts off turnovers (23 pts) | ACP pénalisé par 26 balles perdues concédant 23 pts

EFFICACITÉ AUX TIRS — COMPARAISON ÉQUIPES



MCN & DFB leaders en adresse globale | ALP record à 3pts (53,8%) | BEA & ACP en difficulté offensive

LA GUERRE DES REBONDS



🏆 Meilleur rebondeur

ACP (62 tot)

26 offensifs !

🔒 Top défensif

ACP (36 déf)

Record J11

↗ Impact offensif

ACP & BEA

26 & 22 off.

📉 À améliorer

MGZ (37 tot)

Moins rebondeur J11

ACP domine la conquête avec 62 rebonds (26 off!) malgré la défaite | MGZ le plus faible (37 tot) | BEA meilleure raquette défensive relative

DOMINATION DANS LA RAQUETTE



MGZ vs EBB

24 pts (40,0%)

30 pts (48,4%)

✓ EBB

FAP vs DFB

36 pts (47,4%)

46 pts (47,9%)

✓ DFB

ALP vs MCN

18 pts (30,0%)

24 pts (52,2%)

✓ MCN

ACP vs BEA

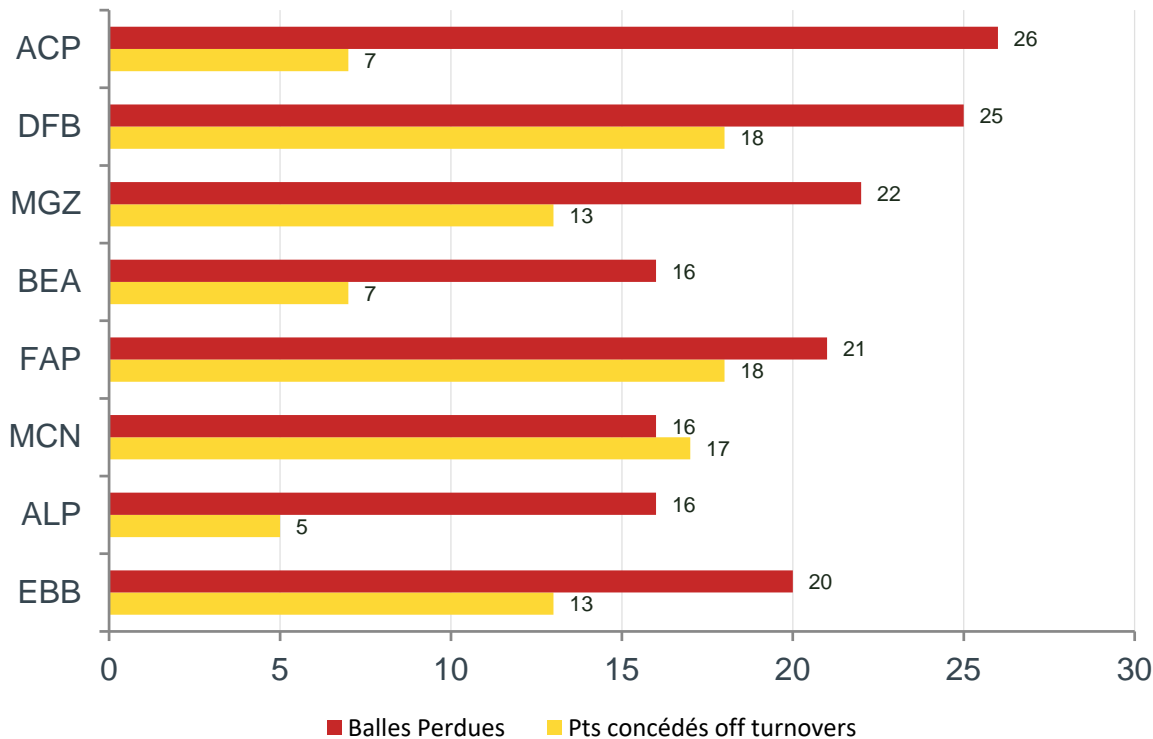
26 pts (36,1%)

28 pts (29,2%)

✓ ACP

INSIGHT : MCN domine la raquette à 52,2% — ALP limité à 30,0% | DFB supérieur dans la raquette mais perd le match | BEA gagne malgré 29,2%

GESTION DES BALLEES PERDUES



★ MEILLEURE GESTION

ALP & MCN & BEA

16 BP seulement

△ □ PLUS DE TURNOVERS

ACP : 26 BP

7 pts concédés — ok?

● RISQUE : FAP & DFB

21 & 25 BP

18 pts concédés chacun

▣ PARADOXE OFFENSIF

ACP 26 BP → 61 pts

Résilience offensive!

ALP/MCN/BEA : meilleure gestion (16 BP) | ACP : 26 BP mais peu concédé (7 pts) = grande défense adverse | FAP & DFB à surveiller

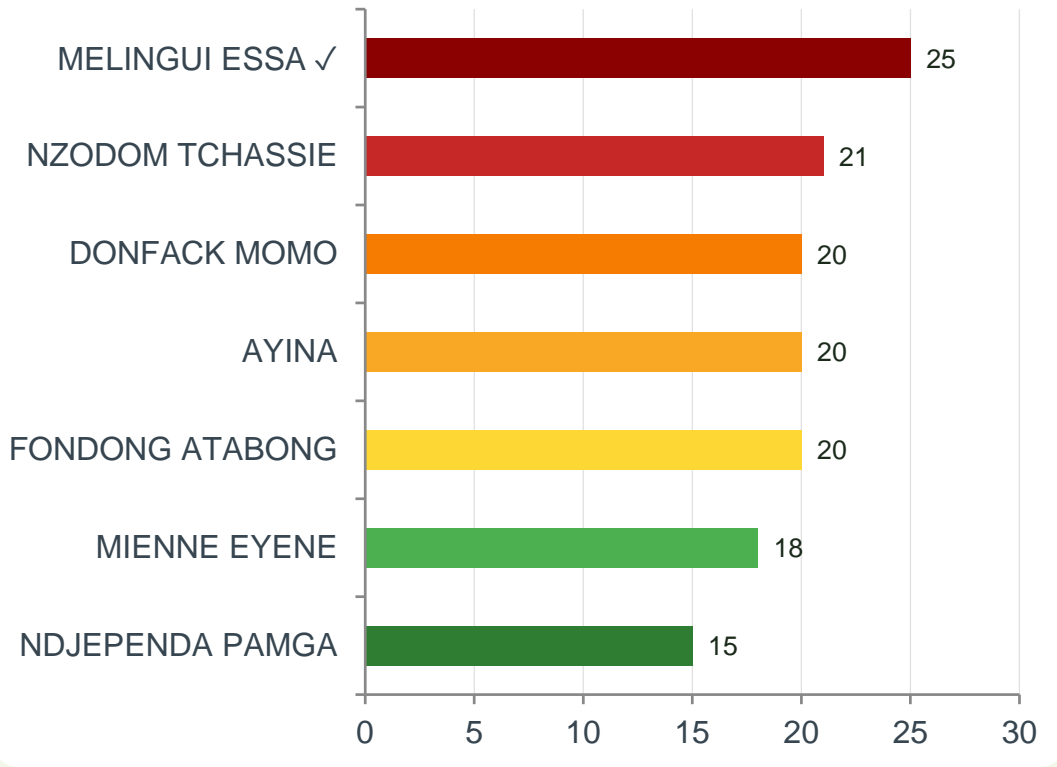
TOP SCOREURS — JOURNÉE 11



#	JOUEUR	ÉQUIPE	PTS	REB	PD	% TIR	EVAL
1	Jacques EKOUME DIMITHE II	DFB	23	6	1	41,2%	16
2	Pascal P. NZODOM TCHASSIE	FAP	22	3	0	66,7%	21
3	Boris L. MIENNE EYENE	ALP	21	0	4	50,0%	18
4	Yann J. FONDONG ATABONG	BEA	20	9	1	33,3%	20
5	Labah Noulla NGUITDAM	DFB	19	6	2	64,3%	18
6	F. Bernard NDJEPENDA PAMGA	EBB	19	7	0	53,3%	15
7	Daniel AYINA	BEA	17	10	0	43,8%	20
8	Cedric P. MELINGUI ESSA ✓	FAP	17	11	2	45,5%	25

* EKOUME DIMITHEII 23pts malgré la défaite | NZODOM TCHASSIE 22pts à 100% sur 2pts | MELINGUI ESSA : double-double 17pts/11reb/4int = Ev 25!

MVP & TOP ÉVALUATIONS DE LA JOURNÉE



Match 1
🏆 F.B. NDJEPENDA PAMGA
Ev:15 | 19pts | 7reb

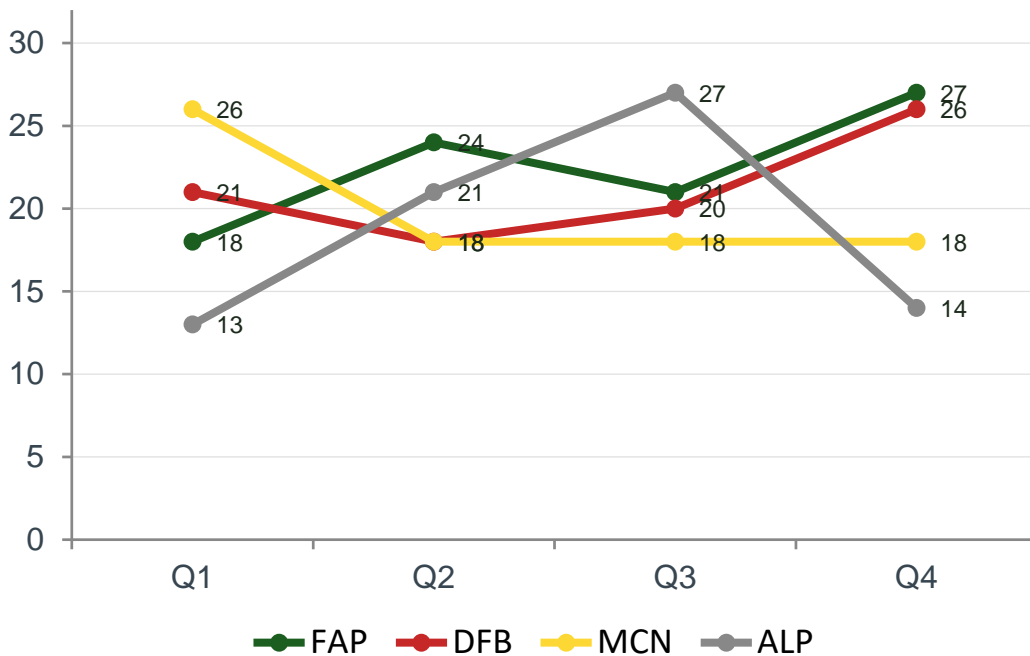
Match 2
🏆 C.P. MELINGUI ESSA ✓
Ev:25 | 17pts | 11reb | 4int

Match 3
🏆 C.L. DONFACK MOMO
Ev:20 | 15pts | 9reb | 5pd

Match 4
🏆 Daniel AYINA
Ev:20 | 17pts | 10reb | 2blk

MELINGUI ESSA (FAP) : MVP absolu J11 — Ev 25 | 17pts/11reb/2ast/4int/1blk = performance complète | DONFACK MOMO (MCN) récompensé dans l'équipe victorieuse

ANALYSE PAR QUARTS-TEMPS



VAINQUEURS PAR QUART

Q1

M1: EBB (24-8)
M2: DFB (21-18)
M3: MCN (26-13)
M4: BEA (20-16)

Q2

M1: EBB (11-8)
M2: FAP (24-18)
M3: ALP (21-18)
M4: BEA (20-15)

Q3

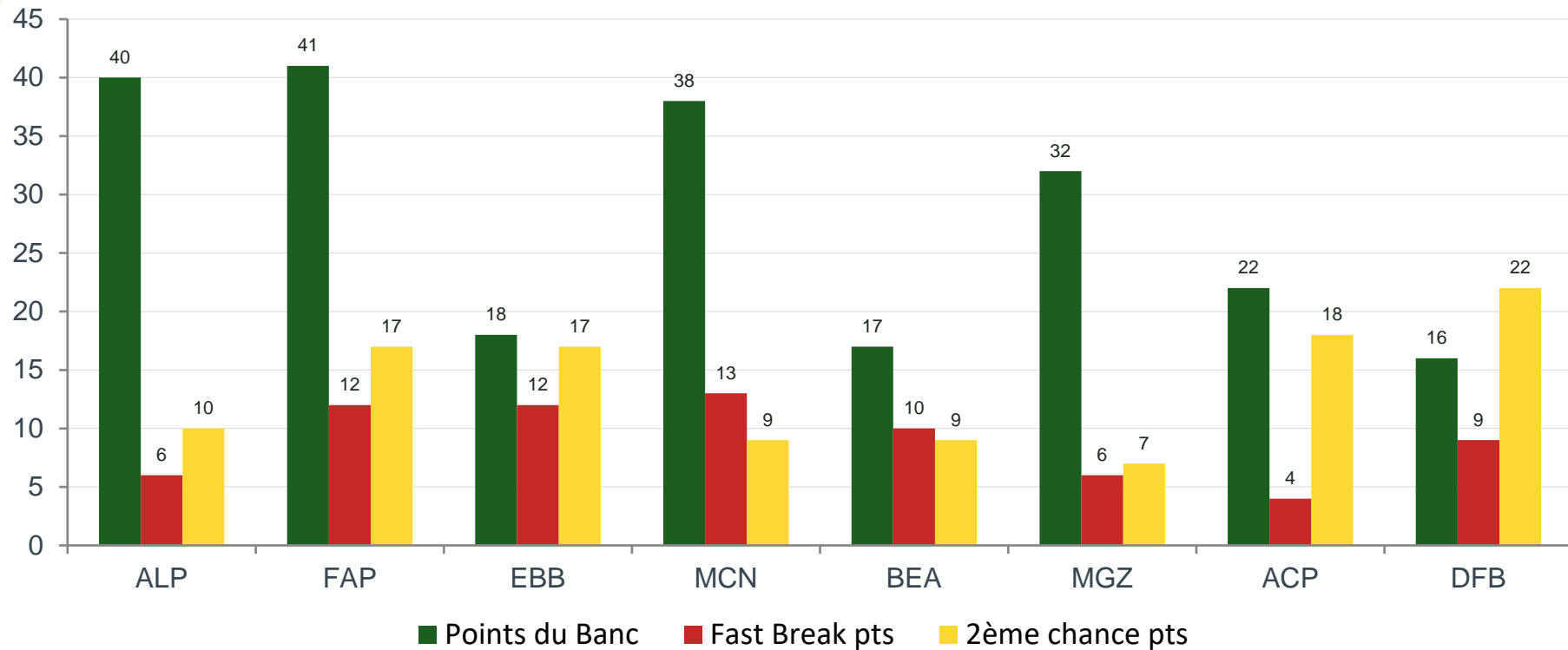
M1: MGZ (19-8)
M2: FAP (21-20)
M3: ALP (27-18)
M4: ACP (17-9)

Q4

M1: EBB (18-17)
M2: FAP (27-26)
M3: MCN (18-14)
M4: BEA (21-13)

🔥 MGZ remporte le Q3 19-8 face à EBB mais ne peut renverser le match
✓ FAP domine Q2+Q3+Q4 après avoir été mené Q1 | MCN gagne grâce au grand Q1 (26 pts)

IMPACT DU BANC & CONTRE-ATTAQUES



*FAP & ALP : bancs dominants (41 & 40 pts) | MCN leader fast breaks (13 pts) | DFB banc insuffisant (16 pts) malgré la défaite courte
ACP champion 2ème chance (18 pts)*

SYNTHÈSE OFFENSIVE J11 — VUE D'ENSEMBLE



ÉQUIPE	SCORE	FG%	3PT%	LF%	REB	PD	BP	EV. TOTAL
FAP ✓	90	40,9%	33,3%	76,3%	44	13	21	93
MCN ✓	80	44,4%	37,0%	48,3%	45	17	16	80
BEA ✓	70	27,6%	24,0%	64,7%	52	11	16	75
EBB ✓	61	39,7%	33,3%	34,8%	40	16	20	61
DFB	85	43,5%	38,9%	62,1%	38	13	25	85
ALP	75	35,3%	53,8%	56,1%	42	10	16	75
ACP	61	29,9%	23,7%	50,0%	62	17	26	61
MGZ	52	36,5%	27,8%	42,9%	37	9	22	52

RECOMMANDATIONS TECHNIQUES APRES J11



01 🎯 Adresse aux Lancers Francs — Priorité MGZ

MGZ à 42,9% aux LF : inacceptable à ce niveau. BEA gagne avec 64,7% malgré 27,6% au tir global. Les LF font la différence.

02 🏀 Balles Perdues — Réduire l'hémorragie ACP

ACP : 26 BP en J11. Travailler les prises de décision sous pression. Paradoxalement 7 pts concédés = adversaire peu punitif.

03 ⚡ Contre-attaques — MCN montre la voie

MCN : 13 pts en contre-attaque = meilleur de J11. Lier l'intensité défensive à la transition offensive est décisive.

04 🏀 Raquette — ALP doit s'améliorer (30%)

ALP à 30% dans la peinture vs MCN : carence physique intérieure. Développer jeu de post et présence dans la raquette.

05 🏠 Gestion des Quarts — Régularité sur 40 min

La gestion de l'avantage et l'intensité sur 4 quarts est l'enjeu majeur.

06 🏀 Banc — FAP modèle (41 pts) à reproduire

FAP prouve qu'un banc profond et compétitif est un avantage tactique majeur. DFB (16 pts banc) ne peut se permettre ça.

COMPARAISON

JOURNÉE 10 vs JOURNÉE 11



Évolution des équipes • Tendances • Performances

547

Total pts J10

574

Total pts J11

68,4

Moy. pts/match J10

71,8

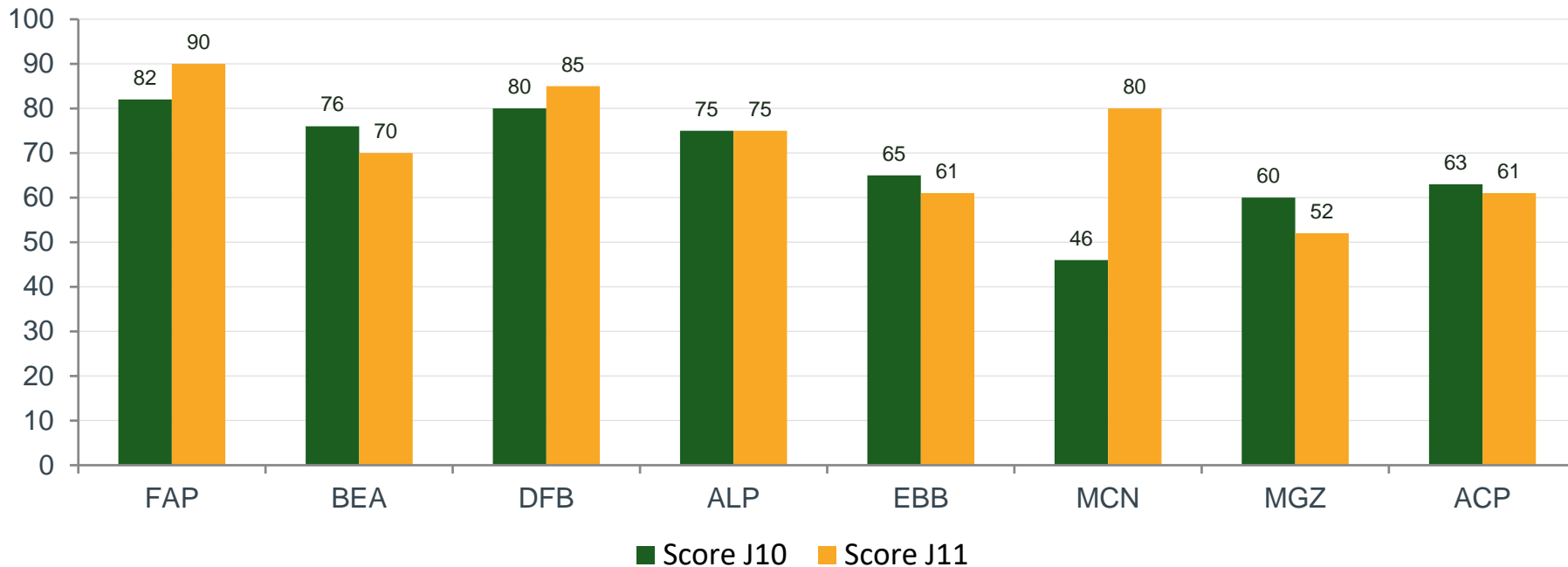
Moy. pts/match J11

RÉSULTATS J10 vs J11 — BILAN DES ÉQUIPES



ÉQUIPE	J10 – RÉSULTAT	J10 PTS	J11 – RÉSULTAT	J11 PTS	BILAN
FAP	W vs EBB 82-65	82	W vs DFB 90-85	90	🔥 2W / 0L
BEA	W vs MCN 76-46	76	W vs ACP 70-61	70	🔥 2W / 0L
DFB	W vs ACP 80-63	80	L vs FAP 85-90	85	➡️📦1W / 1L
ALP	W vs MGZ 75-60	75	L vs MCN 75-80	75	➡️📦1W / 1L
EBB	L vs FAP 65-82	65	W vs MGZ 61-52	61	↗️ 1W / 1L
MCN	L vs BEA 46-76	46	W vs ALP 80-75	80	↗️ 1W / 1L
MGZ	L vs ALP 60-75	60	L vs EBB 52-61	52	↓ 0W / 2L
ACP	L vs DFB 63-80	63	L vs BEA 61-70	61	↓ 0W / 2L

ÉVOLUTION DES STATS — J10 vs J11



📈 FAP : +8 pts

90 pts en J11 vs 82 en J10
Forme ascendante

🔄 MCN : revenge

+34 pts! 46→80
Réaction spectaculaire

📉 MGZ : -8 pts

60→52: régression
Aux abois offensivement

↓ BEA : -6 pts

76→70: léger recul
Mais toujours dominante

COMPARAISON ADRESSE & EFFICACITÉ — J10 vs J11



INDICATEUR	JOURNÉE 10	JOURNÉE 11	Δ
Moy. FG% équipes	36,1%	37,2%	+1,1%
Meilleur FG% équipe	52% (BEA)	44,4% (MCN)	-7,6%
Moy. 3PT% équipes	22,0%	34,5%	+12,5%
Meilleur 3PT%	35% (DFB)	53,8% (ALP)	+18,8%
Moy. LF% équipes	64,5%	55,7%	-8,8%
Moy. balles perdues	21,4	20,3	-1,1
Total points marqués	547	574	+27
Match le + serré	FAP 90-85 DFB	FAP 90-85 DFB	Même!
Record rebonds équipe	DFB 59 reb	ACP 62 reb	+3
Meilleure Evaluation	AYINA (Ev 25)	MELINGUI ESSA (Ev 25)	Égal

BILAN DE LA JOURNÉE 11

YOUZOU ELITE

Continue sa Montée en Puissance !



4

Matches joués

90

Score max (FAP)

Ev 25

Meilleure Eval
MELINGUI ESSA (FAP)

62

Rebonds max (ACP)

La régularité de FAP & BEA contraste avec la régression de MGZ & ACP — J11 confirme les tendances de J10.

CLASSEMENT PROVISOIRE NON OFFICIEL — APRÈS LA 11^{ème} JOURNÉE



#	ÉQUIPE	MJ	V	D	PF	PA	+/-	FORME (J7→J11)
1	ALP ALPH BASKETBALL	11	9	2	750	640	+110	LVVDDV
2	BEA B.E.A.C. BBALL	11	8	3	706	622	+84	VVVVD
3	FAP F.A.P. BASKETBALL	11	7	4	758	695	+63	VVVVD
4	MCN MC NOAH	11	7	4	693	678	+15	VDDVV
5	DFB DOUALA FIRE BIRDS	11	6	5	697	649	+48	DVVDD
6	EBB ÉCOLE DE BASKET	11	4	7	674	741	-67	VDDVV
7	ACP ACPBA	11	3	8	697	773	-76	DDDDV
8	MGZ MOUNGO ZONE	11	0	11	593	770	-177	DDDDD

RECOMMANDATIONS

« ELITE LAST DANCE »

DERNIÈRE LIGNE DROITE

Analyses tactiques & objectifs ciblés — Journées 12, 13 & 14



3

JOURNÉES
RESTANTES

8

ÉQUIPES
EN JEU

12

MATCHS
DECISIFS

🏆 Top 4 → Playoffs confirmés

↔ Places 5-6 → Lutte pour remonter

Places 7-8 → Relégation zone danger

1^{er}

ALP

ALPH BASKETBALL

LEADER — DÉFENDRE LE TITRE

11MJ • 9V-2D • +110

ENJEU J12-J14

Maintenir la 1^{ère} place.

Toute défaite relance BEA et FAP.

3 matchs pour sceller le titre..

BEA, MCN et FAP sont très proches. Chaque défaite peut tout changer.

🏀 3V en 3 matchs = TITRE ASSURÉ

1 🏠 DOMINER LA RAQUETTE — Corriger le 30%

J11 : seulement 30% pts dans la raquette vs MCN — pire performance intérieure de la saison. Imposer AYANGMA MOLEMB dès les premières possessions. Objectif : 40%+ dans la peinture.

📊 Cible : +40% paint pts

2 🏀 GÉRER L'AVANCE — Ne plus laisser de retour

Face à MCN, ALP menait Q1 puis s'est fait rattraper. Travailler les 5 premières minutes de chaque quart-temps. Imposer un tempo défensif immédiat après chaque panier adverse.

📊 Cible : ±5 pts max écart à la fin de chaque Q

3 ⚡ EXPLOITER LE 3-POINTS (53,8% J11) — Capitaliser

Record absolu du championnat à 3pts en J11 (53,8%). Multiplier les sorties en transition pour tirs ouverts. Augmenter le volume de tentatives : 18+ essais 3pts/match.

📊 Cible : 18+ tentatives 3pts/match



2èm

BEA

B.E.A.C. BASKETBALL

ALLER CHERCHER LE LEADER

11MJ • 8V-3D • +84

ENJEU J12-J14

Rester en embuscade sur ALP.

Chaque victoire peut relancer la course au titre.

Ne pas lâcher le Top 2..

Un faux pas face à FAP ou MCN remet tout en question.

🕒 2V min sur J12-J14 = Top 2 assuré

1 🎯 CORRIGER L'ADRESSE (27,6% FG en J11) — URGENT

27,6% de réussite globale en J11 est le plus bas du championnat. BEA gagne grâce à la défense mais ne peut s'appuyer éternellement sur les LF. Augmenter les tirs ouverts à 2pts: coupes, layups, écrans, et surtout discipline de jeu.

📊 Cible : FG% \geq 40%

2 🔒 CAPITALISER LES TURNOVERS — Convertir en points

BEA a marqué 23 pts off turnovers en J11 — meilleur de la journée. Ce levier défensif/offensif est la signature de BEA. Maintenir l'intensité défensive et la transition rapide sur chaque interception.

📊 Cible : 20+ pts off turnovers/match

3 🏹 LF — LA FIABILITÉ QUI GAGNE DES MATCHS

BEA a remporté ACP grâce aux LF (64,7%). Rituels en fin d'entraînement : 50 LF par joueur en conditions de fatigue. AYINA et FONDONG ATABONG doivent maintenir leur niveau de précision.

📊 Cible : LF% \geq 68%



3^{èm}

FAP

F.A.P. BASKETBALL

CONFIRMER LA REMONTÉE

11MJ • 7V-4D • +63

ENJEU J12-J14

90pts en J11, MELINGUI ESSA MVP.

FAP est en grande forme.

3 matchs pour viser le Top 2 et confirmer..

2 défaites consécutives possibles si la gestion des BP n'est pas améliorée.

🎯 Top 2 atteignable avec 3 victoires

1 🏋️ BANC — MAINTENIR L'AVANTAGE DÉCISIF (41pts J11)

FAP a le meilleur banc du championnat en J11 (41 pts). Ce différentiel physique est décisif sur les 4 quarts. Intégrer encore plus le banc dès le Q2 pour préserver les titulaires pour les moments clés.

📊 Cible : 35+ pts banc/match

2 🏆 MELINGUI ESSA — LEADER À CONFIRMER

MVP J10+J11 consécutifs (Ev 25 chaque fois). Double-doubles réguliers (17pts/11reb/4int J11). Exploiter sa polyvalence : pick-and-roll, post-up, sortie de balle après rebond défensif. Il est le moteur de FAP.

📊 Cible : Ev \geq 20 chaque match

3 🏀 BALLES PERDUES — CORRIGER LES 21-25 BP

21 BP en J11 vs DFB — trop élevé même en victoire. Face à BEA ou ALP en play-offs, ce volume serait fatal. Exercices décision sous pression : zones de piège, traps, 1-3-1,3-2. Objectif: descendre à 16 BP max.

📊 Cible : \leq 16 balles perdues/match



4èm

MCN

MC NOAH

CONSOLIDER LA PLACE + CHALLENGE

11MJ • 7V-4D • +15

ENJEU J12-J14

Même bilan que FAP mais différentiel inférieur.

Un seul match sépare MCN du Top 3.
La hiérarchie n'est pas figée..

Classement extrêmement serré, tout reste possible....

🏆 2V = Top 4 + Playoffs confirmés

1

GESTION DE L'AVANCE — Ne plus revivre le scénario J11

MCN mène 26-13 au Q1 puis ALP remonte à -2. Ce pattern de gestion de l'avance est le principal problème de MCN. Travail sur le tempo défensif en fin de Q : ralentir le jeu, forcer les LF adverses, communiquer sur les rotations.

🏠 Cible : 0 retour adverse > 10 pts

2



3-POINTS — MAINTENIR LE RECORD (37% saison / 53,8% J11 pour ALP visé)

MCN tire à 37% à 3pts sur la saison — parmi les meilleures du championnat. En J11 : record à 53,8% pour ALP. MCN peut faire pareil. Libérer les tireurs en sortie d'écran, cibler 22+ tentatives à 3pts.

🏠 Cible : 3pts% ≥ 38%

3



CONTRE-ATTAQUES — MEILLEUR DE J11 (13pts) — CONTINUER

MCN leader des fast breaks en J11 avec 13 pts — un avantage athlétique réel. DONFACK MOMO (MVP J11 M3) est le déclencheur. Systématiser la transition dès que le rebond défensif est sécurisé. Sortie de balle ≤ 2 secondes.

🏠 Cible : 12+ pts contre-attaque/match



5^{èm}

DFB

DOUALA FIRE BIRDS

DÉCROCHER LE TOP 3

11MJ • 6V-5D • +48

ENJEU J12-J14

A 1V de MCN (4^{ème}).

La différence de différentiel (+48 vs +15) est un avantage.

3 matchs pour décrocher le Top 3..

EBB revient fort (+1V J11). DFB ne peut se permettre de trébucher.

🏀 2V/3 = Top 4 si MCN fléchit

1

BANC — PROBLÈME MAJEUR (16pts J11) — RÉAGIR

DFB n'a eu que 16 pts de son banc en J11 — pénultième de la journée. Face à FAP (41pts banc), cet écart coûte le match. Augmenter la responsabilisation des remplaçants dès le Q2. Plan de rotation strict à établir.

🏠 Cible : 28+ pts banc/match

2



EXCELLENCE À 3-POINTS — CONFIRMER LE 38,9% DE J11

38,9% à 3pts en J11 — meilleur du championnat avec ALP. EKOUME DIMITHEII (23pts J11) et NGUITDAM (19pts) sont les leaders offensifs. Créer plus de sorties d'écran pour des tirs ouverts. Conserver ce niveau est décisif.

🏠 Cible : 3pts% ≥ 36% sur J12-J14

3



GESTION DES BALLE PERDUES — 25 BP EN J11, INADMISSIBLE

6 BP était le record de DFB en J1 — en J11, c'est 25. Cette régression est alarmante. Identifier les joueurs à fort taux de BP et limiter leur temps en situations de pression. Exercices 2-contre-1 et piège-dégagement.

🏠 Cible : ≤ 14 BP/match



6^{èm}

EBB

ÉCOLE DE BASKET

ASSURER LE MAINTIEN

11MJ • 4V-7D • -67

ENJEU J12-J14

6^{ème} avec 4V.

ACP (7^{ème}, 3V) est juste derrière.

Le maintien se joue maintenant..

ACP (7^{ème}) est à 1V. Une défaite d'EBB couplée à une victoire ACP = échange de places.

🏆 2V sur 3 = Maintien sécurisé

1 🏹 LANCERS FRANCS 34,8% EN J11 — ALERTE ROUGE

34,8% aux LF en J11 est le score le plus bas du championnat cette saison. EBB laisse des points précieux sur la table à chaque match. Programme d'urgence : 30 LF en fin d'entraînement quotidien. Focus mental et routine pré-tir.

📊 Cible MINIMALE : LF% \geq 60%

2 🏋️ 2ÈME CHANCE — CAPITALISER LE REBOND OFFENSIF (17pts J11)

17 pts sur 2^{ème} chance en J11 (co-meilleur avec FAP). EBB sait charger dans la raquette. NDJEPENDA PAMGA (19pts/7reb) est le moteur. Systématiser les charges sur le tir adverse, former des triangles de rebond offensif.

📊 Cible : 15+ pts 2^{ème} chance/match

3 🔒 RÉGULARITÉ SUR 4 QUARTS — Corriger la volatilité

EBB domine Q1+Q2 vs MGZ, se fait revenir Q3, puis tient Q4. Cette irrégularité est le signe de concentration défaillante. Séances vidéo sur les moments de relâchement. Instaurer un protocole de concentration entre chaque quart.

📊 Cible : 0 déficit de plus de 8pts dans un quart



7^{èm}

ACP

ACPBA

OPÉRATION MAINTIEN

11MJ • 3V-8D • -76

ENJEU J12-J14

3V seulement mais paradoxe statistique remarquable : meilleur rebondeur J11 (62 reb!), 26 BP.

L'équipe a le physique mais manque d'efficacité..

La fenêtre pour se maintenir est étroite.
Chaque match compte double.

🏀 3V = Remonter sur EBB — place 6

1 🏀 CONVERSION — 29,9% FG À TRANSFORMER EN VICTOIRES

ACP récupère 62 rebonds mais marque seulement 61 pts à 29,9%. Ce gaspillage de possession est le principal problème. Les 2^{ème} chances (18pts) ne compensent pas. Sélectionner les tirs : layups et tirs ouverts uniquement. Éliminer les pull-up jumpers non

📊 Cible : FG% \geq 38%

2 ⚡ REBOND OFFENSIF (26 EN J11!) — TRANSFORMER EN SCORE

26 rebonds offensifs en J11 est un record absolu du championnat. Ce potentiel physique est immense. L'enjeu est de convertir ces possessions supplémentaires. Former les joueurs aux mouvements post-rebond : pivot, head fake, passes à l'intérieur.

📊 Cible : 20+ pts 2^{ème} chance/match

3 🛠️ BALLES PERDUES (26 BP J11) — DISCIPLINE TACTIQUE

26 BP en J11 mais seulement 7 pts concédés grâce à la défense adverse. Ce paradoxe ne se répétera pas contre EBB ou DFB qui convertissent mieux. Travail sur la protection du ballon : dribble sous pression, pieds en largeur, pivots réglementaires.

📊 Cible : \leq 18 BP/match



0 victoire en 11 matchs.

Les 3 dernières journées sont une opportunité de terminer dignement et de ne pas finir la saison à 0 victoire..

La relégation symbolique (0V/14J) serait un record négatif. 3 matchs pour l'éviter.

🏀 1ère VICTOIRE = l'objectif de fierté !

1 🏹 LANCERS FRANCS 42,9% — LA PRIORITÉ ABSOLUE

42,9% aux LF en J11 — inadmissible. MGZ laisse en moyenne 15-20 pts par match sur la table aux LF. Ces points gratuits peuvent faire la différence. 30 min de LF quotidiens, rituels de concentration, tir en conditions de fatigue à l'entraînement.

🏠 Cible URGENTE : LF% \geq 60%

2 🔥 CAPITALISER LE Q3 — RÉPÉTER LE 19-8 vs EBB (référence)

MGZ remporte le Q3 19-8 contre EBB en J11 — preuve que l'équipe a le niveau. Ce quart dominant montre que la capacité est là. Analyser ce qui a fonctionné dans ce Q3 et le reproduire systématiquement. Départ fort dès le Q1.

🏠 Cible : Gagner 2 quarts/match minimum

3 💡 BANC (32pts J11) — UN ATOUT RÉEL À EXPLOITER

32 pts du banc en J11 malgré la défaite — meilleur ratio contributions/résultat. DIM (88,9% FG en J11) et d'autres remplaçants ont le niveau. Donner plus de responsabilités aux remplaçants en forme, réduire le temps de jeu des titulaires défaillants.

🏠 Cible : 30+ pts banc/match



ELITE ONE LAST DANCE



3

JOURNÉES RESTANTES

8

ÉQUIPES EN JEU

1

TITRE À CONQUÉRIR

🏆 Le titre se GAGNE... *ALP devant, BEA qui met la pression, FAP et MCN qui rêvent encore, **le titre n'est pas encore signé...***