

Diriger l'entraînement

Introduction

1. Préparer les entraînements

- Programmation de la saison sportive
 - Progression des séances
 - Progression de l'évaluation

2. Construire les séances d'entraînement

- Étapes, phases et procédés
 - Objectifs
- Organisation pédagogique
- Déroulement de la séance
- Évaluation de la séance

3. Animer l'entraînement

- Attitudes et comportements
- Maîtrise et démonstration technique
 - + choix des exercices
 - + démonstration et attitude
- + intervention et régulation de la séance

Conclusion

1. Préparer les entraînements

a) Programmer la saison sportive sur l'année

Pour pouvoir programmer une saison, nous devons avoir un objectif, qui peut être le maintien au niveau actuel ou la montée. Ceci se décide avec le club et ses dirigeants, suivant les moyens du club (financier, nombres d'entraînement suivant les créneaux horaires de salle disponible pour l'entraînement de l'équipe, etc.) la motivation et les capacités des joueurs. La trêve hivernale sert aussi à faire un point sur la première partie de la saison et si besoin est, de rediriger les objectifs.

Certains club ont une logique de fonctionnement et des rituels propres à eux, il faut se renseigner et soit les appliquer si elles sont justifiées et bonnes soit essayer de discuter avec les dirigeants pour les réorienter ou les supprimer.

Enfin faire un point à la fin de la saison avec les dirigeants pour voir ce qui a fonctionné ou pas, sur quoi le groupe a encore besoin de travailler et sur quoi il est déjà avancé pour organiser la liaison avec la saison suivante.

b) Progression des séances sur l'année

Pour optimiser un groupe et le faire progresser dans les meilleures conditions, il faut une organisation et une suite logique des entraînements.

Pré-saison :

- Ce sont les tout premiers entraînements -> **Travail du physique**. Avec une évolution et une augmentation dans l'intensité demandée jusqu'à commencer les "vrais" entraînements. Ces séances sont orientées vers un travail spécifique tel que travailler la vitesse, la puissance ou encore l'explosivité.
- Donner les objectifs aux joueurs et les préparer mentalement à réussir ces objectifs est très important pour garder une concentration et une motivation tout au long de la saison.

Saison :

- Organiser la saison est primordial. Ne pas se disperser dans les séances aide à la progression du groupe. Suivant le niveau des joueurs on peut découper la saison en 3 à 5 grands thèmes majeurs. Lorsqu'on a décidé d'un thème, toutes les séances et les exercices ont pour objectifs de faire progresser les joueurs dans ce thème. Il est aussi préférable de commencer par des thèmes généraux, globaux, fondamentaux pour finir sur les thèmes plus précis.

Trêve Hivernale :

- Moment difficile à gérer car un mois de pause et les excès alimentaires des joueurs baissent leurs performances. C'est pour cela qu'il faut réintroduire une dose de travail physique moins intense qu'en pré-saison. Ceci sert aussi à renforcer les joueurs car la fatigue accumulée peut engendrer des blessures ou des maladies (grippes, ...). Un rappel des objectifs, qui ont peut être changé ou évolué est aussi à introduire pour que les joueurs en soient conscients et qu'ils puissent se remotiver, se reconcentrer si ils en ont besoin.

c) Progression de l'évaluation des objectifs

Il est important de faire des évaluations tout au long de la saison pour voir s'il y a progression, régression ou stagnation du groupe.

Pré-saison :

Faire une évaluation physique au début des entraînements puis à la fin et si possible en placer une au milieu si la pré-saison dure assez longtemps.

Saison :

Faire une évaluation au début et à la fin de chaque thème.

Trêve hivernale :

Faire une évaluation physique à comparer avec ceux fait en pré-saison.

Les joueurs doivent savoir s'ils ont progressé, régressé, ou stagné entre deux évaluations pour qu'ils puissent se juger et réagir en fonction de leurs performances et de leurs objectifs personnels.

2. Construire une séance d'entraînement :

a) Etapes, phases et procédés :

Définir un thème général de l'entraînement choisi en fonction :

- soit de la planification élaborée en préparation de saison (cycle offensif, défensif, etc.)
- soit en fonction d'un besoin (match important à venir par ex.)

b) Objectifs :

Définir les objectifs principaux qui vont permettre le choix des exercices
Avoir des objectifs clairs, ne pas vouloir intégrer trop de choses en une seule séance :

- apprentissage nouvelle technique, défense ou forme de jeu
- répétition d'un geste ou technique (tir, passe, lancer franc, etc.) pour perfectionner et rendre confiant
- progresser par la mise en place de situations de jeu réelles avec opposition pour s'habituer

c) Organisation pédagogique

Etablir des routines de travail, sorte de rituel exemple :

- arrivée des joueurs(euses) (à l'heure prévue et en tenue!!)
- annonce du contenu de l'entraînement
- échauffement
- étirement / débriefing du dernier match
- contenu de la séance
- débriefing rapide de la séance et éventuellement préparation pour le futur match (rdv telle heure, moyen de locomotion, etc.)

Ainsi que des règles simples :

- exiger une tenue de sport correcte
- est-ce que les joueurs(euses) peuvent s'asseoir entre les exercices
- interdire les commentaires négatifs ou désobligeants sur les autres
- arrêt des ballons au coup de sifflet
- pas de papotage pendant que l'entraîneur parle

Diversifier les exercices en changeant l'objectif ou la structure tout en gardant la même base.

Exemple : exercice de tir en fontaine pour travail d'appui après réception de passe

Utiliser un autre exercice de tir avec travail d'appuis

ou

Utiliser la fontaine pour travail de départ en dribble

Avoir une progression/liaison cohérente entre chaque exercice

Faire une évolution de l'exercice en cours en rajoutant un objectif ou une difficulté supplémentaire.

Exemple : exercice de contre-attaque à 3 contre 0 puis 3/1, 3/2 et enfin 3/3 avec un objectif de point par série.

Créer des exercices avec compétition, diviser l'équipe en plusieurs groupes pour augmenter la motivation et la concentration.

Créer des exercices amusants qui permettent de mettre à l'aise les joueurs(euses) tout en ayant un objectif et des règles.

Durée et organisation des exercices :

Trouver un bon compromis sur la durée de l'exercice, un exercice trop court ne laisse pas le temps aux joueurs(euses) de l'intégrer tandis qu'un exercice trop long ferait diminuer leur concentration.

Ne pas enchaîner trop d'exercices qui demandent beaucoup de concentration au risque de perdre l'attention de certains(es) joueurs(euses)

Faire en sorte que les joueurs(euses) n'attendent pas trop longtemps pour faire l'exercice (exemple une file de 10 joueurs(euses) qui attendent près d'une minute pour réaliser un lay-up qui prend 3 secondes)

d) Déroulement de la séance :

Échauffement : Préparer les joueurs(euses) à l'effort, en rapport avec le thème et les objectifs définis précédemment

Introduction du contenu de la séance, en demandant un effort physique plus ou moins intense de façon à garder la concentration requise à la compréhension de l'exercice et préparer aux futures conditions de matchs

Mettre en pratique :

- par des exercices de test permettant d'évaluer si le travail vu précédemment est bien assimilé, si ce n'est pas le cas, prévoir plus de travail spécifique
- par des situations de jeu réduit (2/2, 3/3) pour avoir plus d'espace de jeu
- par des situations de jeu à 5/5 avec des règles simples qui favorisent l'équipe qui atteint l'objectif demandé (balle rendue si contre-attaque réussie, 1 point accordé sur interception, 1 lancer franc bonus si panier marqué en pénétration, etc.)

Etablir des règles de travail : exemple si un joueur ne respecte pas la consigne donnée son équipe perd la balle.

e) Evaluation de la séance :

Débriefing de la séance : points négatifs, points positifs, acquis, à revoir, à appuyer.

Débriefing en fin de semaine ou cycle de travail.

3. Animer l'entraînement

Le comportement et l'attitude d'un entraîneur se forment dans les années de pratique et se traduisent dans un « style » personnel;

On note par contre des variations en fonction du type des joueurs que l'on entraîne, de leurs niveaux et de leurs âges.

Tout au moins on peut essayer de fixer quelques points clefs sur le comportement et l'attitude d'un entraîneur pendant sa séance; cela pourra aider les jeunes entraîneurs, qui souvent, sont confrontés à des jeunes joueurs.

Nous pouvons découper la séance d'entraînement en quatre moments principaux:

1. Avant l'entraînement
2. La prise en main
3. La séance proprement dite
4. conclusion de la séance

1. Avant l'entraînement

- Il est important pour un entraîneur de bien connaître sa séance pour être à 100 % avec ses joueurs; donc il est conseillé de la mettre par écrit (surtout pour des entraîneurs qui débutent).
- Il faut être ponctuel, même, souvent en avance pour préparer le matériel pour la séance (ballons, maillots réversibles, plots, etc....).

- Il faut avoir une tenue adéquate pour pouvoir exécuter des démonstrations commentées.

2.Prise en main

- La séance peut commencer en réunissant les joueurs, après un petit moment personnel, au centre du terrain, ou autour du cercle restrictif. Ainsi on démarque le début de l'entraînement. En étant vu par tout le monde on annonce le(s) Thème(s) et les Objectifs de la séance, et on peut revenir sur les moments positifs et négatifs du dernier match.
- Il peut être important de laisser la parole aux joueurs pour connaître leurs ressentis.

3.Séance proprement dite

- quand on annonce un exercice il faut essayer de parler calmement, en utilisant un vocabulaire le plus technique possible (cohérent avec le niveau des joueurs: baby à seniors).
- Les points à ne pas oublier:

Nom de l'exercice

Dispositif de départ

Déroulement

Les Rotations

Les consignes (contrat, gestes techniques, points, Time, etc)

Les Consignes Techniques *1

*1 pour CT on entend ce qu'on doit faire pour réaliser le geste technique demandé;
(un dribble de contre attaque ne se réalise pas comme un dribble de fixation)

- Pendant l'exercice l'entraîneur doit rester concentré sur les consignes et les consignes techniques, car on ne peut pas tout travailler et ou corriger au sein du même exercice.

- Une fois l'exercice démarré, les corrections aux joueurs se feront sans arrêter le déroulement globale, avec un vocabulaire positif, et une attitude d'encouragement.
- Il faut que le FEED BACK (retour d'information entre entraîneur et joueur), en cas d'échec du joueur, soit perçu positivement et non pas comme un reproche.
- Pour réussir à créer un climat de travail positif, il est impératif pour l'entraîneur de valoriser aussi le FEED BACK en situation de réussite collective et personnel.
- Attention aussi à bien équilibrer les FEED BACK individuel et de groupe (aussi bien les positifs que les négatifs).
- Dans le cas de joueurs avec un niveau de pratique faible ou débutant, ceux-ci n'ont pas une image vécue des consignes et des consignes techniques qu'on leur demande; Donc l'entraîneur ne pourra pas utiliser que des explications verbales, mais il devra renforcer son explication par une démonstration commentée de l'exercice demandé. Par ailleurs cette attitude est valable même pour des joueurs plus expérimentés car utiliser plusieurs canaux de communication (associer des gestes à l'explication verbale), augmente et stimule le niveau d'attention des joueurs.
- Notre objectif est de faire progresser les joueurs et l'équipe, donc on leur demandera d'essayer de maîtriser les consignes et les consignes techniques, toujours, avec plus de vitesse, rythme et intensité.(le basket est un sport où l'on est sollicité par les changement de vitesse, rythme et intensité).
- Les consignes et les consignes techniques peuvent augmenter de difficulté, avec la progression de l'exercice, pour travailler la concentration et la réussite de nos joueurs.

4.Fin de la séance

Commencer et finir à l'heure la séance est une marque de respect aussi bien pour les joueurs que pour l'entraîneur; c'est le signe que l'on maîtrise le temps à notre disposition.

Comme au début de la séance il est bien de réunir les joueurs, pour faire un bilan de l'entraînement, donner les informations, parler du prochain match, marquer la fin de la séance (éventuellement par un cri).

..... Notre comportement et notre attitude se traduisent par des phrases et des actes qui peuvent marquer l'esprit des nos joueurs (surtout les plus jeunes).....Apprenons à en faire bon usage

· Maîtrise et démonstration technique

a) le choix des exercices

Le contenu des exercices présenté lors des séances d'entraînement doit correspondre aux objectifs fixés par l'entraîneur.

Il doit concevoir des exercices spécifiques pour travailler avec tous les thèmes traités.

Il doit expliquer brièvement les objectifs de l'exercice pour que les joueurs se concentrent et travaillent mieux.

Les exercices doivent être variés et permettre à tous les joueurs d'être actifs et concernés. Il faut alterner :

- des exercices à structure simples : se concentrer sur un seul objectif
- des exercices variés : pour stimuler la motivation
- des exercices apparentés : pour amener des situations de jeu évolutives et augmenter le niveau d'attention
- des exercices compétitifs : pour que la rivalité augmente la motivation et la concentration
- des exercices amusants (surtout pour les jeunes joueurs) : pour être plus attractifs, diminuer le stress
- des exercices de test : pour vérifier que la technique ou la tactique est bien assimilée

Afin d'optimiser le temps de travail des joueurs, il faut utiliser tous les paniers disponibles et éviter les files d'attente. La mise en place des exercices et des situations de jeu doit être rapide et précise (au niveau spatial et temporel). Les consignes doivent être adaptées au niveau des joueurs.

Pour qu'un exercice soit réussi, il faut :

- le baptiser et être précis sur la terminologie
- être difficile mais pas trop long (7-8')
- le faire réaliser correctement et le répéter au cours de la saison
- occuper tous les joueurs
- le travailler sous forme de compétition avec de l'intensité dans l'exécution
- ne pas critiquer les partenaires et récompenser un exercice bien fait
- trouver un moyen de le rendre amusant

b) démonstration et attitudes

Le basket mêle indissociablement technique et tactique.

L'entraîneur doit développer des formes d'entraînement facilitant la compétition de gestes essentiels et la lecture du jeu. Les savoir-faire essentiels sont peu nombreux mais ils sont incontournables et ne se maîtrisent pas sans travail.

L'entraîneur devrait pouvoir:

- démontrer le geste ou l'enchaînement de gestes appropriés, au moment adéquat, en situation réelle d'entraînement
- démontrer en expliquant les éléments fondamentaux techniques en situation défensive ou offensive
- analyser les phases essentielles des situations proposées
- intégrer les éléments du code de jeu dans l'organisation de l'activité
- s'appuyer sur sa pratique personnelle pour comprendre la globalité des situations de jeu pour les retraduire aux pratiquants
- adapter les gestes techniques fondamentaux aux caractéristiques des pratiquants

L'entraîneur doit faire preuve de pédagogie dans la réalisation des exercices :

- accepter l'échec : demander aux joueurs de rechercher la difficulté pas la complication
- être positif : considérer l'objectif comme en cours d'apprentissage plutôt que inaccessible
- ne pas tenter d'enseigner tout en même temps : un apprentissage nouveau est un grand consommateur d'énergie !
- ne pas vouloir des joueurs parfaits : renforcer les qualités et gommer les défauts les plus apparents
- alterner le plus difficile avec le moins difficile (ce que les joueurs savent faire)
- partir de la contrainte (objectif à réaliser) et aller vers l'indépendance (comprendre pourquoi on réussit et pourquoi on manque)
- donner des réponses quand viennent les questions : apporter ce qui manque (geste, mouvement, timing,...) au moment où le besoin s'en fait sentir

c) Intervention et régulation de la séance

L'entraîneur doit intervenir dans la séance pour corriger, rappeler ou rajouter des consignes.

Il doit aussi réguler la séance, parler fréquemment et de façon ciblée aux joueurs en action sans interrompre le jeu pour rythmer la séance.

Il doit être enthousiaste et dynamique car l'entraînement est souvent le reflet de l'entraîneur !

Il doit encourager pour renforcer les points positifs et réprimander pour ne pas laisser les erreurs s'installer : doser ces deux types d'intervention c'est donner des repères utiles aux joueurs.

L'entraîneur doit :

- donner des consignes d'organisation claires et concises (situation de départ, règle, décompte des points, durée de l'exercice, rotation des joueurs,...)
- offrir des mises en situation sollicitantes et stimuler les participants avec des renforcements spécifiques (ne pas se contenter des « allez » « encore » qui n'apportent rien de constructif)
- poser des questions qui ont un sens immédiat pour le joueur (par rapport à l'exercice, au problème rencontré et favoriser la recherche d'une solution)
- réduire au minimum les temps de transition entre les exercices
- créer une ambiance de travail positif : bien définir la tâche, réagir à ce que les joueurs font bien, entretenir la motivation plutôt que critiquer un joueur en échec
- éviter de dénigrer un joueur en présence des autres : encourager autant l'effort que la réussite, limiter les interventions négatives et se cantonner aux comportements et non pas à la personne, ne pas abuser des sanctions ou s'en servir de façon symbolique pour stimuler une compétition (suicide, abdos, pompes,... pour les perdants)
- impliquer les joueurs blessés quand ils le peuvent
- évaluer ce qui est appris par rapport à l'objectif fixé
- savoir relancer l'activité avec des retours d'informations (feedback)
- ajuster le degré de difficulté des tâches aux aptitudes des joueurs

Évidemment, l'entraîneur réagit surtout avec sa personnalité. La dimension théâtrale des comportements ne doit pas être négligée, elle peut amener des effets positifs et une meilleure communication.