

# **FORMATION DES ENTRAINEURS**

**Animateur**

**Moniteur Sportif Initiateur**

**Option Adultes Æ Module M1**

**Méthodologie - Pédagogie**

# TABLE DES MATIERES



- Introduction
- Objectifs de l'enseignement
- Enseignement d'un geste technique
- Procédés pédagogiques
- Enseignement d'un drill, d'un breakdown
- Rôle du coach
- Préparation de la saison, contenu de l'entraînement
- Signes conventionnels
- Conclusion

# I. INTRODUCTION



- Le Basket ball reste à tout niveau un **JEU**. Le joueur doit trouver du plaisir lors des séances d'entraînement
- Ce module est destiné
  - Aux catégories séniors hommes et dames
  - Aux catégories de Jeunes provinciales à partir de U14
- Ce contenu est une base de travail. Il a le mérite de vous procurer une certaine réflexion sur la manière d'aborder l'enseignement d'une discipline sportive spécifique
- On parle de séances d'entraînement

# Objectifs de l'Enseignement



- Introduire le **concept de compétition**
- Développer **la maîtrise des gestes techniques**
- Basé sur la créativité: situations de **1C/1**
- Développer les **fondamentaux** offensifs et défensifs au service du **collectif**
- Développer le jeu collectif offensif et défensif: **organisation**

## II. ENSEIGNEMENT D'UN GESTE TECHNIQUE



- Chaque geste technique doit être désigné par un nom bien précis
- Le coach doit être capable de justifier l'utilisation de ce geste : à quoi sert-il? Dans quelle condition l'utiliser?
- **Imitation**: le coach doit éviter les explications trop longues et compliquées, il sera préférable de faire une bonne démonstration. Pour ce faire, valoriser un joueur dont l'exécution est parfaite; démontrer vous-même. Si besoin à différents rythmes et/ou sous différents angles
- **TEM** pour le **T**emps de **E**ngagement **M**oteur: Les joueurs sont là pour se entraîner! Veillez à préparer vos interventions par 1, 2 voire 3 consignes pour lancer les situations jouées

# Procédés pédagogiques



- Le but est de parvenir à l'exécution globale le plus vite possible.
- Dans 1 premier temps, simplifier la situation et ralentir le rythme si besoin.
- Ensuite se rapprocher des conditions de la compétition (vitesse, défenseur, etc.)
- **Essais/Erreurs**: les corrections peuvent être individuelles et/ou collectives.

# Enseignement d'un drill, d'un breakdown



- Le coach devra donner un nom à chaque drill, pour que les joueurs s'en souviennent et puisse le ré-exécuter plus facilement lors d'un autre entraînement.
- Les drills pourront être expliqués sur tableau (plaque de coach) ou directement sur le terrain. La démonstration sera faite par les joueurs sous les directives du coach.
- **Organisation:** le coach insistera sur le timing des drills et expliquera également les rotations.
- Il sera important que le coach insiste sur les points importants sur lesquels les joueurs doivent se concentrer, en fonction du but du drill.

# Procédés pédagogiques



- Démarrer du plus simple et aller vers le plus difficile. Il faut donner une exigence à la fois.
- Au fur et à mesure, il faut tenter de se rapprocher des conditions de match.
- Attention à ne pas déformer l'exécution correcte au détriment du désir de gagner.

# Rôle du coach: Construction de l'équipe



- Choix du staff
- Objectifs du club (montée, formation, loisir, etc.)
- Construction de l'effectif (recrutement, moment de la saison, analyse de la raison du changement de coach, etc.)
- Post & pré saison: le maître mot = s'adapter aux ambitions du club, aux envies des joueurs (tennis, etc.)
- Saison régulière: définir les règles de fonctionnement sportif de l'équipe, déterminer le capitaine de l'équipe (voire co capitaine), règles extra sportives (capitaine)

# Rôle du coach



- Il animera les entraînements.
- Il se focalisera sur la mise en place du jeu, des drills.
- Il donnera du rythme dans les drills.
- Il cherchera la **qualité** et l'**intensité** plutôt que la quantité.
- En toute circonstance, il devra rester patient. L'enseignement devra se faire étape par étape.

# Rôle du coach



## ● Avant le match:

Idéalement, le **coach** installera une routine pour offrir des repères à son équipe en vue de la préparation du match

- Arrivée de l'équipe 1h avant la rencontre
- Briefing 45 min avant le début du match
- Team warming up de 20 à 30 min selon disponibilité de salle ou le temps du briefing
- Coaches/Arbitres/Joueurs, nous ne avons pas le même vareuse **MAIS** nous pratiquons le même sport: saluons-les
- Inscire le 5 de base et vérifier la feuille de match avant signature 10 minutes avant la rencontre
- Le coach adverse est votre adversaire d'un soir, un respect mutuel s'inscrit dans un soucis de bonne relation
- 3 minutes avant le début du match, rappel des consignes principales OFF & DEF + annoncer le 5 de base adverse

# Rôle du coach



## ● Lors d'un match:

- Ne pas rester passif. Donner des consignes claires et précises aux joueurs.
- Toujours garder son sang froid.
- Lors des temps morts, donner des explications simples. Corriger un ou deux points maximum car le temps est limité. Les corrections peuvent être individuelle ou collectives.
- Veiller à ce que tous les joueurs soient concernés par la rencontre.
- Ne jamais imputer la défaite à l'arbitrage (décrédibilise l'autorité en générale, et la sienne par conséquent également).
- Après le match, faire un résumé des points positifs et des points négatifs, et réfléchir aux solutions qui seront travaillées à l'entraînement pour corriger les points négatifs.

# Rôle du coach



- Contenu d'un briefing . Pre game
  - Conditionnement et approche mentale du match
  - Définir les objectifs comme par ex. max de points encaissés, position au classement, battre le 1<sup>re</sup>
  - Généralités: points forts & faibles de l'équipe, du coach adverse
  - Priorités DEF
  - Priorités OFF

# Rôle du coach



- Contenu d'un briefing . Mi temps
  - Envoyer son équipe au vestiaire
  - Si disponibilité, analyser les stats & partage avec l'assistant
  - Définir les corrections DEF & OFF (rappel briefing d'avant-match ou ajustement tactique)
  - Mobiliser mentalement son équipe voire l'un ou l'autre joueur individuellement
  - Team warming up

# Principes didactiques



- Pour prendre la parole, le coach doit se placer de façon à être vu et entendu par tous les joueurs → C'est le principe **ENTENDU, ECOUTE & COMPRIS**
- Il devra tenir compte des critères principaux :
  - La distance par rapport au groupe
  - L'acoustique de la salle
  - La température (si trop froid, éviter l'immobilité prolongée)
  - Les distractions possibles
- Le coach utilisera un maximum le matériel à sa disposition.
- Il veillera à ne pas travailler uniquement sur ½ terrain.
- Pour des raisons de sécurité, le matériel non utilisé sera rangé en dehors de la aire de jeu.

# Recherche critique des erreurs



- Le coach doit pouvoir rapidement déceler les erreurs (observation).
- Il doit savoir exécuter les gestes qu'il enseigne pour pouvoir les démontrer.
- Lorsqu'il enseigne une technique, il doit anticiper les erreurs les plus courantes.
- Les erreurs peuvent être imputables:
  - au coach (mauvaise démonstration, explications confuses, etc.)
  - aux joueurs (mauvaise compréhension, incapacité d'exécution intellectuelle, etc.)
- Si un joueur se trompe, lui apporter les corrections sur le côté.
- Si tous les joueurs se trompent, réexpliquer le drill à tout le groupe.

# Comportement et tenue



- Le coach devra donner l'exemple:
  - Se montrer courtois,
  - Etre ponctuel,
  - Modérer la critique et l'éloge,
  - Garder son calme en toutes circonstances,
  - Sa tenue doit être correcte, sportive et soignée,
  - Il s'abstient de fumer, de s'asseoir ou de quitter la séance,
  - Il veillera à ce que les joueurs aient aussi une tenue correcte,
  - Il ne montrera aucun signe de découragement.

# Profil de la séance



- Alternance physiologique et psychologique
  - Physiologique : alterner les efforts intenses et ceux plus calmes
    - “ Ne pas oublier de laisser du temps pour que les joueurs se désaltèrent
  - Psychologique : alterner les drills ludiques et les autres.
- Progression
  - Ne jamais aller trop vite ni bruler les étapes.
  - L'effort est aussi progressif (début de séance est d'intensité faible).
  - L'intensité maximale se situe dans le corps de séance.
  - Terminer la séance par un retour au calme.

# Préparation de la séance



- Il faudra consacrer du temps avant la séance pour la préparer.
- Utiliser les signes conventionnels (voir dia suivante).
- Toujours rechercher la progression en tenant compte des entrainements précédents et des observations lors des matchs.
- Minuter les drills.
- Noter le matériel qui sera utilisé.
- Déterminer un objectif à atteindre lors de la séance et noter les points importants.

# Les signes conventionnels

Attaquant 1 2 3 4 5

Attaquant avec ballon ① ② ③ ④ ⑤

Défenseur x1 x2 x3 x4 x5

Ballon •

Déplacement d'un joueur →

Dribble 

Passe 

Passe main à main ②  3

Jump stop ou écran 

Shoot S

Rebond R

Lay up 

Changement de direction 

# Plan d'entraînement



- Echauffement de 10q à 15q
- Corps de séance de 15q à 20q
- Situations de jeux avec opposition 10q à 15q
  - Ex: 2c/1, 3c/2, 2c/2, etc.
- Situations de match de 15q à 45q
- Retour au calme (cooling down) de 5q à 10q

# Conclusion



- Etre un exemple pour les joueurs
- Préparer les séances
- Respecter une progression logique et être patient
- Utiliser les outils à disposition
- Faire en sorte d'être toujours vu et entendu par tout le groupe