**REPRISE APRES CONFINEMENT …**

|  |  |
| --- | --- |
| **Macintosh HD:Users:gs:Desktop:Fiche résultat basket 2007.pdf** | **Le club de Natoye s’est donné comme objectif d’améliorer la qualité de la formation qu’elle soit pour les entraineurs ou pour les joueurs.**  **Ce projet est né d’une réflexion et d’une analyse sur la progression de nos joueurs . Le but est d’adapter les exigences du développement du joueur de basket aux caractéristiques de nos joueurs afin qu’ils s’épanouissent dans leur pratique et surtout pour qu’ils soient plus performants. Dans l’idéal d’un jeune qui aurait commencé sa pratique en pré-poussins, ce projet a donc pour objectifs de définir les contenus (fondamentaux offensifs et défensifs) à enseigner en fonction de la catégorie d’âge et de la réalité culturelle (notre club de village doit se marquer comme un club formateur) de la pratique. En effet chaque étape a son importance et dans un club comme le nôtre nous. Nous devons d’adapter ces étapes aux profils des jeunes (novices ou confirmés). Il ne faut pas voir en ce document une hiérarchisation stricte des contenus mais un repère dans l’élaboration de vos séances afin de développer au mieux le jeune et ce quel que soit l’approche de sa pratique**  **Je n’ai pas l’intention de dicter les entrainements mais je veux simplement donner des axes de travail permettant de faire évoluer nos jeunes joueurs et joueuses.** |

POUR COMMENCER NOS REFLEXIONS ….

|  |
| --- |
| Voici quelques informations pour vous aider dans votre tâche de coach…  Cela fait partie aussi des différentes réflexions lors de nos réunions.. Je tiens à souligner que toutes ses pistes seront des aides à mettre en place pour un « Contexte plus performant pour les joueurs » Et cela fait bien partie des « OBJECTIFS du club de Natoye »  *A consulter : les fiches références qui vous seront envoyées.*  *Chaque fiche sera envoyée séparément… Lio pourra les mettre sur le site pour les entraineurs… Ce sera plus facile pour les retrouver… ( nous aurons un mot de passe pour y acccéder)*  *F1 : Reprise après le confinement et une réflexion sur la planification*  *F2 : Basket résolution de problèmes : Shooter - Dribbler – Passer et lister des objectifs*  *F3 : Référentiels offensifs et défensifs*  *F4 : Shooter*  *F5 : Passer - Dribbler*  *F6 : Travailler sur les émotions*  *F7 : Concentration*  *F8 : Des repères pour évaluer Des tests*  *F9 : Des petites règles pour « Bien se nourrir » «  Boire de l’eau »*  *F10 : Après des visionnements Pistes de réflexion*  *F11 : 12 Principes pour attaquer une zone*  *F12 : Des pistes pour une préparation physique*  *F13 : Pour préparer un match*  *F14 : Principes pour les matchs Objectifs*  *F15 : Drills Echauffement Shoots Passes Dribbles*  *F16 : Etre Attaquant Etre Défenseur*  *F17 : Pourquoi une fiche bilan*  *F 2020 1 Des drills pour le 1c1*  *F 2020 2 Des drills pour la transition*  *F 2020 3 Des drills pour principes défensifs 4c4*  *F 2020 4 Des drills pour* |

**QUELLE REPRISE BASKET POST CONFINEMENT ?**

Nul ne sait quand……

La saison reprendra, on nous parle désormais du mois de juillet…..et si cela est repoussé ?

Nul ne sait comment….

La saison reprendra, avec matchs ? sans matchs ?

Nul ne sait comment….

Les joueurs et joueuses reprendront : Mentalement ? Impacté directement par de malheureuses nouvelles ? (qu’on ne souhaite à personne !) Physiquement ? Auront ils fait un minimum ? rien ? beaucoup ?

Dans ce flou total légitime les entraineurs sont bien entendu en questionnement et qui dit questionnement dit anticipation. Vous avez plusieurs pistes possibles et mon intention est ici de vous donner quelques pistes de travail avec ce contexte si particulier.

Habituellement vous attaquez avril une période ou la fatigue et la routine de la saison (la vôtre et celle de vos joueurs) vous amène à modifier un peu l’organisation. Organisation en groupe d’année N+1, Travail par individualisation, Privilégier l’ambiance, la mise en place de tournoi etc..

Mais la situation est différente…..Vos jeunes ont subi un arrêt brutal de leur saison, avec même le sentiment que c’est la période ou ils sont le plus impliqués. Les paramètres cités plus haut de routine et de fatigue ne vont donc plus être d’actualité.

Alors que faire ? Bousculer tout pour préparer la saison prochaine ? possible bien entendu.

Mais d’autres pistes sont intéressante pour répondre à cette problématique de 2020.

J’imagine tout d’abord :

Des jeunes en grande frustration de pratique sur les matchs, ils n’ont pas fini leur saison, ont envie de jouer à cause du confinement et de se défouler. Cela peut être un des paramètres principaux d’organisation de reprise.

Des jeunes dont les copains ont manqué. Est ce que ce serait judicieux de séparer les groupes ?   
Je n’ai pas de réponses à cette question cela dépend chaque équipe et chaque catégorie.

Des jeunes qui peuvent émotionnellement être impacté ….que vont ils rechercher en priorité ? La encore c’est une piste mais ce paramètre doit être pris en compte.

Tout ce travail de préparation de reprise doit être bien pensé et probablement pas de la même manière qu’une saison classique. Alors un conseil, vous aussi cassez votre routine d’organisation de fin de saison car cette fin de saison n’en est finalement pas vraiment une. Votre fonctionnement habituel répond à une problématique, mais est-ce celle ci actuellement ?

Ensuite je pense que nous avons tous du temps en ce moment. Prenez de l’avance !!! Réfléchissez à votre saison prochaine. La préparation de saison et de l’intégralité de vos contenus annuel c’est long à faire si vous n’en avez jamais fait.

De la même manière si vous avez l’habitude de reprendre une trame déjà existante….remettez vous en question, vérifiez, peaufinez, améliorez la.

Pour cela vous pouvez allez un peu plus loin sur ces domaines là :

Besoins et attentes individuelles de vos joueurs

\* Détaillez chaque thème, ne vous contentez pas de marquer « Tir en course »

Faites vous des documents en allant plus loin. Pour chaque fiche quels sont vos 3 exigences principales ?

\* Comment planifier votre saison sans vous disperser ?

\* Choisir des outils et des manières de la construire TOTALEMENT différente de ce qui se fait d’habitude.

\* Comment évaluer l’entrainabilité de votre groupe ?

\* Comment s’organiser selon que l’on a 1,2 ou 3 entrainements sur une équipe ?

\* Comment hierarchiser et planifier les séances en respectant le programme prévu ?

*ET POUR COMMENCER ……..*

*Quelques réflexions pour la planification…*

*A consulter aussi les fiches références qui vous seront aussi envoyées.*

*La planification des activités (séances d’entraînement et matchs) est un aspect essentiel du rôle de l’entraîneur. Mais il ne peut se faire qu’en tenant compte de votre contexte.. de votre philosophie… Cela se doit de former un tout pour être cohérent…A chacun de se contruire ses lignes de conduites.*

*Je reste à votre disposition pour vous aider ….*

*POUR ETRE COHERENT AVEC VOS OBJECTIFS*

*4 grands principes à suivre…*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *RELATION* | *REPETITION* | *PROGRESSION* | *NON CONTRADICTION* |
| *Faire les liens entre votre philosophie et vos principes*  *Mettre en place des drills qui ont du sens, qui sont liés dans le contexte de transition ou de match…* | *Pour automatiser, il est nécessaire de répéter les drills dans leur contexte : Apprendre – jeux – concours -…*  *La répétition pour être plus précis et plus rapide…* | *Pour chaque drill mis en place, prévoir des contraintes à ajouter au drill de base.*  *Communiquer au joueur ses performances : entrainements ou statistiques de match ou concours ou…* | *Conserver la logique de ses principes dans les différents domaines : conduite de l’équipe, choix de groupes, être réaliste par rapport aux objectifs,….* |

*(Lors de mes passages aux entrainements, je peux constater que parfois le coach n’a pas de préparation ou …un document de référence pour son activité… Cela peut se produire … mais « Présences » «Brieffing avant – pendant – après matches ou entrainements peuvent s’écrire pour en garder des traces… » Cela peut s’avérer utile lors des conflits avec les joueurs…)*

Les entraîneurs sans plan tendent à se laisser aller. Ils consacrent souvent un temps excessif à un aspect particulier (en particulier lorsque les joueurs n’obtiennent pas de bons résultats) en délaissant les autres. Il en résulte invariablement un manque de progrès des joueurs, qui va en s’aggravant parce que les entraîneurs qui ne planifient pas ont souvent tendance à faire la même chose d’une séance d’entraînement à une autre.

À l’inverse, les entraîneurs qui planifient leurs séances ont un but et une manière claire de l’atteindre. Ils savent exactement quel résultat ils veulent obtenir, quel chemin ils souhaitent emprunter pour y parvenir, comment le suivre, les problèmes qu’ils rencontreront et la manière de les surmonter. Cette organisation aidera les athlètes à prendre confiance.

Les entraîneurs qui planifient bien ne commettent pas l’erreur de consacrer trop de temps à un aspect particulier du jeu. Même si les joueurs n’exécutent pas une action à la perfection, un entraîneur ayant planifié sait que, le fait de continuer à travailler sur celle-ci signifie ignorer autre chose, qui était également importante et qu’il avait prévu de faire. Dans une telle situation, l’entraîneur doit prendre note du niveau atteint par l’équipe afin de pouvoir reprendre lors de la séance suivante.

|  |  |
| --- | --- |
| LA PREMIÈRE CONSIDÉRATION À PRENDRE EN COMPTE POUR PLANIFIER UNE SÉANCE  EST LA DISPONIBILITÉ DE RESSOURCES TELLES QUE : | |
| \* les terrains, balles, paniers, etc. ;  \* les aires hors terrain, tableaux blancs ;  \* tenues réversibles des joueurs pour qu’ils puissent être répartis en équipes ; | \* la durée de la séance ;  \* le nombre de joueurs présents ;  \* le nombre d’entraîneurs présents  lors de la séance ;  \* d’autres ressources pédagogiques  (p. ex., des cônes, dossards, sacs amortisseurs). |

L’entraîneur doit prendre en compte de nombreux facteurs.

Il n’est pas rare qu’un entraîneur encadrant une équipe de jeunes ait besoin d’un entraîneur adjoint. Les tâches simples, telles que le rebond ou le positionnement en tant qu’obstacle autour duquel doivent dribler les joueurs, peuvent souvent être déléguées. (ou à un joueur blessé… malade…)

Les ressources sont parfois limitées ( nombre de balles, peu de temps à passer sur le terrain, seulement une moitié de terrain disponible, etc.). Les entraîneurs doivent faire preuve d’imagination pour palier à ces insuffisances. Ainsi, lorsqu’un matériel n’est pas suffisant ou un nombre de joueurs trop importants, il est possible d’utiliser un « circuit » dans le cadre duquel des joueurs travaillent en petit groupe avec des types d’exercices différents pour chaque groupe, certains exercices requérant une balle et d’autres pas. Les joueurs peuvent également être encouragés à se munir de leur propre matériel. ( corde à sauter)

Les entraîneurs doivent toujours éviter les situations dans lesquelles les joueurs s’alignent et attendent leur tour avant de commencer le drill un bref instant.

RÈGLES D’ENTRAÎNEMENT

Les entraîneurs doivent énoncer des règles régissant les entraînements et les communiquer aux joueurs (et à leurs parents) en début de saison. Pour cela, il est bon qu’ils prennent en compte les aspects suivants :

* Communiquer sur les consignes du Covid19
* Combien de temps les joueurs doivent-ils se présenter avant l’entraînement ? Quand doivent-ils être en tenue et prêts à commencer à s’entraîner ?
* Qui prépare le terrain : descendre les panneaux, préparer les ballons, le matériel,…
* Que doivent porter les joueurs pour l’entraînement ? Existe-t-il une tenue d’entraînement spécifique ?
* Comment débute l’entraînement ? L’entraîneur rencontre-t-il les joueurs dans le vestiaire avant d’aller sur le terrain ? Les joueurs doivent-il se rendre sur le terrain et commencer à s’entraîner seuls jusqu’à ce que l’entraîneur les appelle ? Les joueurs doivent-ils se rendre sur le terrain et attendre que l’entraîneur les appelle avant de faire quoi que ce soit d’autre ?
* Qui est en charge de l’équipement nécessaire à l’entraînement ? Qui est en charge des balles ? Qui les ramasse après l’entraînement ? Qui a la clé des vestiaires ? Qui est responsable du tableau blanc ? Existe-t-il un code d’alarme pour fermer après un entraînement ?
* Les joueurs blessés incapables de s’entraîner doivent-ils assister aux entraînements ? Si tel est le cas, que font-ils concrètement lors de l’entraînement (établissent des statistiques, exercices limités) ?
* Que se passe-t-il si un joueur se blesse lors d’un entraînement ? Qui s’en occupe ? Que faut-il faire ?

En énonçant des règles d’entraînement claires, l’entraîneur peut alors demander aux joueurs de s’y conformer et les sanctionner, le cas échéant, lorsque tel n’est pas le cas. Les membres de l’équipe peuvent également faire pression sur leurs coéquipiers pour qu’ils respectent les règles.

Les entraîneurs doivent également énoncer des règles simples lorsqu’ils parlent aux joueurs pour que ceux-ci y prêtent attention. Ils peuvent, par exemple, utiliser un sifflet (ou un code ou un lieu ou…)lorsqu’ils souhaitent que les joueurs s’interrompent et écoutent, et siffler deux fois (ou un code et un lieu de rassemblement) lorsqu’ils veulent que les joueurs se rassemblent autour d’eux. Il est intéressant d’utiliser « Des noms pour les drills » « Des nombres pour se situer sur le terrain : 15 = ¼ du terrain 30= ½ du terrain… ou des couleurs…)

L’entraîneur perd son temps s’il s’exprime sans que les joueurs l’écoute. De même, avant de parler à un joueur en particulier, l’entraîneur doit commencer par s’assurer que celui-ci l’écoute. Au cours d’un exercice, nombreux sont les entraîneurs qui crieront : « déplace-toi vers la ligne de fond, Michel ». Malheureusement, grandes sont les chances que Michel n’écoute que lorsqu’il entend son nom, ce qui signifie qu’il n’entend pas les instructions de l’entraîneur. L’entraîneur devrait dire : « Michel, déplace-toi vers la ligne de fond ».

Les entraîneurs peuvent également édicter une règle selon laquelle, lorsqu’ils parlent aux joueurs, ceux-ci doivent s’abstenir de dribbler, de nouer leurs lacets, de se parler ou de faire quoi que ce soit d’autres. Ils doivent regarder l’entraîneur et l’écouter.

Selon une étude, certains joueurs seront capables de se tenir parfaitement tranquilles alors que d’autres seront agités ; mais les uns comme les autres n’en écouteront pas moins l’entraîneur. La règle prépondérante doit être qu’aucun joueur ne doit faire quoi que ce soit qui soit de nature à empêcher un autre joueur d’entendre ou à le distraire lorsqu’il écoute.

Néanmoins, pour conserver l’attention des joueurs dans ces situations, les entraîneurs doivent veiller à ce que leurs explications demeurent courtes et précises.

Les entraîneurs doivent également mettre en place des procédures régissant les moments auxquels les joueurs peuvent s’asseoir ou boire entre les exercices. les règles d’entraînement doivent également insister sur le fait que les joueurs doivent demeurer positifs les uns avec les autres, et préciser si les visiteurs (parents, amis, etc… Et surout l’entraineur évite de se laisser distraire par ceux-ci) sont autorisés à assister aux entraînements.

COMBIEN DE TEMPS À L’AVANCE DEVEZ-VOUS PLANIFIER ?

Un entraîneur doit disposer d’un plan pour la saison sportive. Tout d’abord, l’entraîneur fait le point sur les capacités des joueurs et de l’équipe à utiliser les compétences et les tactiques enseignées. L’entraîneur doit alors disposer d’un plan définissant ce qu’il souhaite qu’apprennent les joueurs au cours de la saison. Il peut ainsi veiller à consacrer, lors de chaque entraînement, un certain temps à chacun de ses aspects.

Une fois que l’entraîneur a identifié des objectifs pour la saison, chaque séance doit constituer un pas vers la réalisation de l’un des objectifs pour la saison.

ÉTAPES D’UNE SÉANCE D’ENTRAÎNEMENT

De manière générale, une séance d’entraînement doit être divisée en trois étapes :

* Au cours de la première étape, le but est de préparer les joueurs, physiquement et psychologiquement, à l’étape principale de l’entraînement. Des exercices d’échauffement sans balle, tels que la course, des assouplissements, etc., doivent être inclus, de même que des exercices simples avec balle (charge physique et psychologique faible) qui, peu à peu, nécessitent une concentration et un effort physique plus importants ;
* Au cours de la deuxième étape, l’entraîneur doit incorporer les principaux objectifs de la séance, ceux nécessitant un effort physique et psychologique plus important, en combinant des exercices dont l’intensité physique et psychologique est supérieure et moindre. C’est à ce moment-là qu’est dispensé l’essentiel de l’enseignement ;
* Au cours de la troisième étape, l’entraîneur doit progressivement réduire l’intensité physique et psychologique, bien qu’il ne soit pas nécessaire que cette réduction soit simultanée. Ainsi, au cours de la première partie de cette troisième étape, il peut inclure un exercice intensif d’un point de vue physique, requérant peu de concentration. Il peut également faire le contraire, un exercice intense d’un point de vue psychologique, mais peu exigeant sur le plan physique (p. ex., une compétition de tir). Il convient alors de finir par des exercices ne requérant que peu d’efforts physiques et mentaux, tels que des assouplissements de base.

L’entraîneur doit déterminer les principaux objectifs de la séance d’entraînement et, sur cette base, sélectionner les contenus à inclure et les exercices les mieux adaptés, en prenant en compte le temps disponible, ainsi que la charge physique et psychologique qu’ils considèrent comme la mieux adaptée à un moment donné.

**En général, les objectifs d’un exercice peuvent être regroupés en quatre blocs principaux :**

* **Apprentissage : l’objectif consiste, pour les joueurs, à acquérir ou à perfectionner de nouvelles compétences, qu’il s’agisse de fondamentaux techniques (passe, dribble, tir, etc.) ou de compétences tactiques (stratégies d’un contre un, de deux contre deux ou de trois contre trois, etc.) ;**
* **Répétition : répétition de compétences que les joueurs maîtrisent déjà afin de les consolider et de les perfectionner. Ces exercices peuvent également être utilisés pour induire un changement physiologique, lorsqu’il y a lieu (p. ex., effectuer vingt tirs ou courir et passer la balle durant dix minutes). Il est important que la répétition soit contextualisée : par exemple, le fait qu’une personne se tienne devant un tireur aidera celui-ci à libérer la balle plus haut) ;**
* **Exposition aux conditions réelles de match: ici, l’objectif consiste, pour les joueurs, à se former aux conditions réelles de match (principalement stressantes), de manière à ce qu’ils s’habituent à ces conditions ;**
* **Préparation spécifique au match: l’objectif consiste à préparer l’équipe à affronter des adversaires spécifiques présentant des défis particuliers.**

Avec les athlètes de 12 ans et moins, les exercices d’apprentissage prédomineront et, dans une moindre mesure, les objectifs de répétition. Il n’est pas indiqué de consacrer du temps d’entraînement aux deux autres domaines.

Pour les équipes de joueurs âgés de 13 et14 ans, l’apprentissage et la répétition doivent prévaloir mais les joueurs doivent également s’exercer aux compétences maîtrisées dans des conditions de jeu sans stress. Il ne convient toutefois pas, pour cette catégorie d’âge, de consacrer du temps d’entraînement à une préparation spécifique au match.

Dans le cas des équipes de joueurs âgés de 15 à 18 ans, l’apprentissage, la répétition, l’exposition aux conditions de jeu et une préparation spécifique aux matchs doivent être combinés de manière adéquate. Les exercices d’apprentissage doivent généralement avoir lieu à un stade précoce d’une séance d’entraînement (lorsque la charge psychologique a été faible) ou après une pause.

Les contenus inclus dans les séances d’entraînement doivent correspondre aux objectifs de cette séance (p. ex., améliorer le jeu de jambes dans la défense à un contre un, répéter les passes déjà maîtrisées, etc.).

Une bonne planification des exercices est primordiale pour tirer le meilleur parti du temps d’entraînement. Une séance comportant de bons exercices, bien coordonnés, bénéficiera aux joueurs plus qu’une séance dont les exercices sont inadéquats ou mal coordonnés.

Les entraîneurs doivent, pour chaque exercice utilisé, identifier clairement des points d’apprentissage. Il s’agit des choses dont ils souligneront l’importance à l’intention des joueurs afin que ceux-ci se conforment à leurs instructions.

En planifiant les entraînements, l’entraîneur doit également prendre en compte le temps qui lui sera nécessaire pour présenter l’exercice. En termes simples, il s’agit d’expliquer sommairement l’exercice et les points d’apprentissage, qui sont des aspects spécifiques sur lesquels l’entraîneur veut que se concentrent les joueurs.

Les explications doivent être très brèves. Les joueurs ne peuvent demeurer immobiles très longtemps pour écouter de longues explications. Lorsque la durée d’un exercice doit être de 10 minutes, sa présentation ne doit pas excéder 2 minutes. De nombreux entraîneurs s’efforceront de limiter à une minute (la durée du temps-mort) ou à deux minutes (la brève pause entre les quart temps) le temps consacré à communiquer des instructions aux athlètes lors de l’entraînement.