

LE RÔLE DU COACH

INTRODUCTION



Basket Formation

DEFINITION

- Conseiller qui tente, par un accompagnement PSYCHOLOGIQUE, de développer les compétences d'un groupe de personne



OBJECTIFS

- ① 1- Former : Technico-tactique et comportemental
- ① 2- Gérer son groupe (attentes, frustration, rôles)
- ① 3- Définir ses règles immuables
- ① 4- Définir les paramètres de réussite



EN AMONT DE LA SAISON



Basket Formation

Définir votre rôle

- 1- Pour vous même (Qu'attendez vous de vos joueurs ?)
- 2- Auprès de vos joueurs
- 3- Auprès des parents (Qu'attendez vous d'eux ?)



LA RENCONTRE



Basket Formation

LE MATCH

- ① 1- L'avant Match
- ② 2- La rencontre
- ③ 3- La mi-temps
- ④ 4- La fin de la rencontre



1-L'avant match

- Speach, Briefing
- Echauffement
- Options sur le choix du 5 Majeur



2-Pendant le match

- Respect des règles pour le banc (attitudes et concentration)
- Gestion des temps de jeu (quand et comment)
- Donner son énergie
- TROUVER DES SOLUTIONS aux problèmes de VOS joueurs.



3-La Mi-Temps

- La mi-temps fait partie du match
- A la mi temps...Point de parents!
- Un retour calme sur les points à modifier (2 consignes seulement)
- Une remise en condition mentale



4-La fin de la rencontre

- Attitudes par rapport aux acteurs du match
- Pas de retour à chaud si vous êtes « énervé »
- Rassembler les joueurs et rester calme (pas d'euphorie)



GENERALITES

- 1- Méthodes pour être efficace
- 2- Limites à ne pas dépasser
- 3- Conseils et astuces



Méthodes

- Contrôler ses émotions (Hurler ne résout pas les problèmes basket)
- Le match se gagne en 2ème mi-temps (conséquences)
- Cibler le ou les 2 points clés (en 1ère mi-temps)
- Un temps mort doit être COLLECTIF



Limites

- Jeunes en formation
- La gagne oui mais pas à tout prix
- Attention à la notion de poste de jeu



Conseils et Astuces

- ◉ Garder l'équilibre suivant 3 « forts » pour 2 « plus faibles » au maximum
- ◉ Jamais de joueurs majeurs à plus de 2 fautes à la mi-temps
- ◉ Conserver vos temps morts le plus tard possible (en 2ème mi-temps)
- ◉ Les temps de jeu sont à donner en 1ère mi temps
- ◉ Pas de changement punitif en jeu.
- ◉ Utiliser des mots pendant la rencontre !

