

Coaching

Avant le match

- Informations en ce qui concerne l'adversaire (éventuellement par écrit, travail avec vidéo)
- Fixer la tactique
- Annoncer la composition de l'équipe
- Situations spéciales (enjeu, blessés)
- Parvenir à un climat positif
- Définir les objectifs (mots-clés)
- Ravitaillement
- Administratifs (salle, départ, arbitres, couleur des maillots etc.)

Transmettre un sentiment de sécurité

Juste avant le match

- Rituel flexible applicable
- Préparation de match individuelle
- Préparation de l'équipe
- Répétition des points importants (2-3), objectifs
- Mise en train & échauffement
- Concentration; répéter les missions
- Dernière minute avant le début du match
- Gérer l'état d'avant match; solidarité / esprit d'équipe

Transmettre un sentiment de sécurité

Durant le match

- Infos : quand ? De quel façon ?
- Instructions & missions motivantes, constructif, concret, clair, court, simple
- Faire des éloges, encourager, renforcer, reconnaissance
- Le coach est un exemple : rayonnement calme & confiance; aucune réaction aux arbitres & provocations de l'adversaire
- Le coach ne met pas son équipe sous pression, surtout si celle-ci est troublée
- Le coach est important avant tout lorsque l'équipe ne fonctionne plus comme il l'a été décidé

Ne pas espérer des améliorations, mais agir !

Durant le match

- Le coach n'espère pas d'améliorations (changements, variations, tactique)
- Le coach n'abandonne jamais !
- Le coach donne aux remplaçants des consignes (=missions) avant leur engagement
- Le coach analyse continuellement le déroulement du jeu (tirer les enseignements)
- Lors de changement : encouragements
- Le coach doit trouver un chemin afin de rester calme (possibilité de réduire le stress ?)

Ne pas espérer des améliorations, mais agir !

Durant la pause

- Rétablissement physique & psychique
- Observer les statistiques, planifier les changements de personnes
- Les joueurs sont informés (simplement & clairement)
 - comment on va jouer dans la prochaine séquence de jeu
 - changement(s),
 - adaptation(s),
- Tournure positive / casser la spirale négative

Le Minimum peut être le Mieux

Durant la pause

- Les objectifs vont être confirmés ou adaptés – l'équipe devrait ressortir du vestiaire avec un objectif réaliste et savoir comment le réaliser, tout en gardant un moral de compétition intact.

Le Minimum peut être le Mieux

Time-Out

- S'organiser rapidement (à entraîner !)
- Le coach parle uniquement lorsque tous les joueurs sont présents
- Informations courtes, concises & sans équivoque
- Ne permettre aucune discussion
- Voix & contenu calme et stimulant
- Le contenu est en fonction de l'objectif & de la mission
- Offrir une analyse & solutions (pas de liste d'erreurs commises)

Court et en fonction de l'objectif !

Généralités

- Dans la conduite :
 - motiver, stimuler, soutenir
 - donner des consignes techniques & tactiques
 - imprimer de la confiance
 - les joueurs supportent également la critique
- «L'air de rien»:
 - stimuler, motiver, mobilisation des forces
 - montrer les faiblesses de l'adversaire
 - solliciter le meilleur de chacun

Un travail permanent

Après le match

- Le coach s'identifie à l'équipe aussi bien lors d'une victoire que d'une défaite
- Selon la fin du match : louanges & félicitations respectivement encourager, écouter & si nécessaire discussions individuelles
- Le coach représente l'équipe à l'extérieur (spectateurs, comités, médias, ...)
- Analyse du match réaliste & objective
- Appréciation sobre & objective
- Se retenir avec les louanges & critiques

L'après-match est déjà l'avant match !

L'analyse

- Analyse du jeu objective (vidéo, statistique, entraîneur assistant, etc.)
- Prendre acte (et les admettre) des erreurs de coaching et du moment où elle été faites
- Tirer les conclusions du match (pour l'entraînement et l'évaluation des joueurs)
- Apprendre de ses erreurs

L'après-match est déjà l'avant match !