WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES

MANUEL DES ENTRAÎNEURS

NIVEAU 1

ASSOCIATION MONDIALE DES
ENTRAÎNEURS DE BASKETBALL (WABC)

MANUEL DES ENTRAÎNEURS



NIVEAU 1

L'ENTRAÎNEUR

1 Rôles et valeurs 03
2 Savoir-faire 17
3 Développement 79
4 Gestion 119

LE JOUEUR

1 Aptitudes défensives au basketball 131
2 Aptitudes offensives au basketball 159
3 Préparation physique 227

L'ÉQUIPE

1 Tactiques et stratégies défensives 237
2 Tactiques et stratégies offensives 301
3 Gestion 371
4 Coaching de match 379
5 Compte-rendu et analyse de match 389

NIVEAU 1

L'ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 1

RÔLES ET VALEURS

CHAPITRE 1

RÔLES ET VALEURS

1.1 LEADERSHIP

1.1.1 Donner l'exemple 05
1.1.2 Faire partie du "système " 07
1.1.3 Mobiliser des soutiens à l'appui de votre programme 09
1.1.4 Avoir la "bonne "attitude 11
1.1.5 Comprendre les motivations des joueurs 12
Approfondir 13

1.2 TRAVAILLER AVEC LES ARBITRES

1.2.1 Communication adéquate avec les arbitres 14
Approfondir 16

1.1 LEADERSHIP

1.1.1 DONNER L'EXEMPLE

L'entraîneur le plus admiré n'est pas nécessairement celui dont le palmarès est le plus brillant. L'entraîneur le plus admiré, et peut-être celui qui peut faire la plus grande différence pour un jeune joueur, est celui qui:

- *Encourage le développement des athlètes;*
- *Comprend les athlètes;*
- *Fixe des limites claires quant à ce qui est acceptable et à ce qui ne l'est pas; aide les athlètes à distinguer le bien du mal.*

"Le principal atout d'un leader réside dans son aptitude à donner l'exemple."

JOHN WOODEN, ENTRAÎNEUR

QUEL TYPE D'ÉQUIPE VAIS-JE ENTRAÎNER?

Il est très important qu'un entraîneur prenne le temps de comprendre l'équipe qu'il entraîne. Il peut notamment se servir, pour cela, des questions suivantes:

- S'agit-il d'une équipe de mini basketball? D'une équipe d'enfants? L'équipe comprend-elle de jeunes joueurs prometteurs? Est-ce une équipe de championnat de très haut niveau?
- À quel type d'organisation appartient l'équipe? S'agit-il d'une équipe scolaire? D'une équipe de club? De quel type d'établissement d'enseignement ou de club s'agit-il?
- Quel est le niveau des joueurs? Depuis combien de temps pratiquent-ils le basketball? Quel est leur potentiel?
- Pourquoi les joueurs pratiquent-ils ce sport? Pour s'amuser? Pour passer du temps avec des amis? Pour apprendre et devenir de meilleurs joueurs de basketball?

La réponse à ces questions aidera l'entraîneur à comprendre l'environnement de l'équipe. Il sera ainsi mieux à même d'éviter les erreurs du type de celles qui sont susceptibles de se produire lorsque les attentes des joueurs (ou de leurs parents) concernant l'équipe diffèrent des siennes.

Lorsque l'entraîneur sait quel type d'équipe qu'il entraîne, il est important qu'il fasse part de ses attentes à l'équipe. Dans le cas d'une équipe d'enfants, la communication de l'entraîneur doit également s'adresser aux parents.

Un entraîneur qui entraîne de jeunes joueurs doit contribuer à leur développement global, aussi bien dans le domaine sportif que dans l'existence en général, et adopter pour cela une approche holistique. L'entraîneur ne doit pas uniquement se préoccuper de succès à court terme.

Il incombe aux entraîneurs de définir pour leur équipe, en prenant en compte l'ensemble des facteurs énumérés, des objectifs généraux correspondant à l'équipe, ainsi qu'aux joueurs et à leur motivation spécifique.

Par exemple: un entraîneur en charge d'une équipe scolaire de mini basketball (9 et 10 ans) peut attacher une importance particulière aux aspects suivants:

- Veiller à ce que tous les joueurs aient l'occasion de participer au jeu;
- La probabilité que, de manière générale, le niveau de compétence des joueurs soit relativement faible: il est possible que certains n'aient jamais pratiqué le basketball et que d'autres ne jouent que depuis un an;
- Les compétences en termes de mouvement de base (déplacements, sauts, etc.) seront bonnes pour certains joueurs, et moins bonnes pour d'autres, et leur degré d'aptitude physique pourra différer considérablement;
- La première priorité de l'entraîneur sera de contribuer au développement personnel de ces enfants dans une perspective positive empreinte de sportivité;
- Ainsi, les objectifs généraux que pourrait s'assigner l'entraîneur pourraient être que les enfants:
  - S'amusent;
  - Améliorent leur développement physique;
  - Acquièrent un certain nombre de valeurs (telles que le travail en équipe, le respect d'autrui, etc.);
  - Travaillent à améliorer globalement les fondamentaux du jeu (dribble, passes, etc.);
  - Comprennent que le succès se mesure par l'amélioration des compétences (d'équipe et individuelles) et de leur mise en œuvre dans le jeu.

1.1.2 FAIRE PARTIE DU “SYSTÈME“

Il est très important que les entraîneurs comprennent le parcours de développement des joueurs et des entraîneurs dans leur région.

Si des joueurs participent à d’autres programmes, l’entraîneur doit encourager cette participation et être prêt à modifier la charge de travail de l’athlète au sein de sa propre équipe.

Même si l’entraîneur ne souhaite pas participer à des programmes régionaux ou nationaux de développement, il doit être au fait des ressources existantes pour en informer les joueurs. Il peut être très utile, pour tous les entraîneurs, de prendre contact avec les organisateurs de programmes régionaux ou nationaux de développement; il est notamment possible qu’un entraîneur puisse ainsi accéder à des ressources supplémentaires.

TOUJOURS DONNER LA PRIORITÉ AUX ATHLÈTES

La performance des entraîneurs est fréquemment résumée par référence à leur rapport “victoires/défaites“, comme s’ils étaient seuls responsables de ces résultats. Il s’agit d’une erreur.

Malheureusement, certains entraîneurs novices s’efforcent parfois d’accumuler les victoires, souvent au détriment du développement à long terme. Faire jouer les “meilleurs“ joueurs peut permettre de remporter des matchs au cours d’une saison donnée; la performance d’un entraîneur est toutefois évaluée plus précisément par la progression de chaque athlète et de l’équipe dans son ensemble tout au long d’une saison.

PARTICIPER ACTIVEMENT AU “SYSTÈME“

Les entraîneurs doivent envisager de contribuer au système de développement dans leur région. Une telle participation sera positive pour leur propre développement et les aidera à mieux comprendre les exigences qu’imposent ces programmes aux athlètes de leurs propres équipes.

Le temps est, d’évidence, limité, mais si l’entraîneur n’est pas à même d’assister aux séances de manière régulière, il peut également être utile de parler avec des joueurs et d’autres entraîneurs pour acquérir une compréhension de ces programmes de développement.

N’ATTENDEZ PAS DE RECEVOIR UNE INVITATION

Il arrive qu’il soit demandé à un entraîneur de prendre part à un programme régional de développement. Une telle invitation peut être liée aux performances de l’équipe de leur club ou à une recommandation d’un collègue entraîneur.

Toutefois, les entraîneurs désireux de participer à des programmes régionaux de développement ou simplement d’en savoir plus à ce sujet doivent prendre l’initiative et contacter des entraîneurs appartenant à ces programmes, pour s’informer, observer et, le cas échéant, participer.

SOUTENIR “LE SYSTÈME“

Pour établir des liens avec un programme de développement il peut être utile de prendre contact avec celui-ci et de s’informer des modalités de l’éventuel soutien que vous êtes susceptible d’y apporter. Si des joueurs de votre équipe font partie du programme de développement, demandez si le programme souhaite que vous travailliez avec eux un aspect particulier du jeu?

Il n’est, par exemple, pas rare que le poste d’un joueur dans une compétition locale (p. ex. centre) ne soit pas le même que celui auquel il lui est demandé de jouer à un niveau plus élevé de la compétition (p. ex. avant). Tous les entraîneurs devraient familiariser chaque joueur avec chaque position de jeu. Ils peuvent ainsi apporter un soutien à un programme de développement en offrant des opportunités de mettre l’accent sur les pratiques de ce programme.

1.1.3 MOBILISER DES SOUTIENS À L'APPUI DE VOTRE PROGRAMME

L'efficacité de la communication est un élément clé de la mobilisation de soutiens à l'appui de votre programme, notamment en amenant des individus et des organisations à y apporter leur contribution.

Mieux vos interlocuteurs comprennent les objectifs de votre programme plus il est probable qu'ils voudront contribuer à son succès.

DÉFINIR LES PIÈCES DU PUZZLE

Un programme peut être comparé à un puzzle. Le rôle de l'entraîneur est alors non seulement de brosser un tableau complet mais encore d'expliquer ce à quoi ressemble chacune des pièces.

Les chances de parvenir à mobiliser des soutiens augmentent lorsque l'entraîneur décrit ses attentes avec précision. La clarté de l'entraîneur quant aux besoins permet aux bénévoles potentiels et aux personnes désireuses d'apporter leur aide de déterminer si elles peuvent, ou non, investir les ressources et le temps requis, et si elles possèdent ou non l'expérience et les compétences adéquates.

Il est également important que l'entraîneur comprenne le soutien minimum requis et qu'il fasse preuve de clarté à cet égard. À défaut d'un tel soutien, des problèmes supplémentaires peuvent survenir, compromettant ainsi le soutien requis.

Ainsi, un entraîneur peut-il souhaiter disposer d'un entraîneur adjoint, en particulier pour l'assister lors des entraînements. Les besoins à cet égard sont aisés à définir: p. ex., deux entraînements hebdomadaires de deux heures et un quart d'heure avant et après chaque entraînement. Soit un total de cinq heures par semaines. Lorsqu'une personne offre sa participation mais ne peut prendre part qu'à un seul entraînement, l'entraîneur ne doit pas se sentir contraint d'accepter; il peut répondre en expliquant qu'il a besoin d'aide pour les deux entraînements. Dans ce cas de figure, bien sûr, il peut encourager l'intéressé à assister aux séances lorsqu'il le souhaite tout en poursuivant sa quête d'un entraîneur adjoint pouvant s'engager davantage.

RECONNAÎTRE LA VALEUR DE CHAQUE CONTRIBUTION

Nous excellons lorsque nous avons le sentiment que notre contribution est appréciée et lorsque nous savons à quoi sert notre contribution. Un simple "merci "peut porter une charge motivationnelle forte et les entraîneurs peuvent le communiquer verbalement, sous la forme d'une brève note écrite ou en reconnaissant, à l'intention de l'équipe, qu'une contribution particulière a été faite.

Une compréhension claire du soutien que souhaite l'entraîneur les aidera également à comprendre l'importance de chaque contribution. Il arrive qu'une tâche ne puisse être entreprise tant qu'une autre, qui la précède, n'a pas été achevée, et qu'une autre puisse être accomplie plus aisément en raison de succès antérieurs.

Un certain nombre de facteurs sont à prendre en compte concernant les modalités de l'appréciation d'une contribution par un entraîneur:

- Dîtes "s'il-vous-plaît"et "merci". Lorsque vous demandez à quelqu'un d'effectuer une tâche, vous lui demandez de donner la priorité à vos besoins sur tous les autres aspects de leur existence. La moindre des choses est de faire montre d'une courtoisie élémentaire!
- Plus vous saurez vous montrer précis(e) quant à vos besoins, plus il est probable que vous obtiendrez ce qu'il vous faut.
- Chaque bénévole mérite que "vous lui accordiez un instant ". Prenez le temps de parler aux personnes qui soutiennent votre programme. Lorsque vous n'avez vraiment pas le temps, prenez le temps de l'expliquer et demandez quel autre moment conviendrait à votre interlocuteur.
- Parlez-leur d'eux-mêmes, pas de vous! Demandez-leur si vous pouvez faire quoi que ce soit pour les aider. Demandez-leur quels buts sont les leurs en participant à votre programme, et ne présumez pas que vous les connaissez. Ainsi, un entraîneur d'un programme de développement peut souhaiter que les entraîneurs locaux mettent l'accent sur des aspects particuliers. Il ne suffira probablement pas de demander: "pourriez-vous veiller à ce que le joueur X pratique les déplacements poste dos au panier "pour que votre interlocuteur se montre réceptif. Proposez, à la place, d'organiser un clinic, ou de communiquer des informations sur les points d'apprentissage destinés aux joueurs de poste. Non seulement cette approche sera-t-elle sans doute plus efficace mais encore est-il également plus probable que les entraîneurs locaux dispensent vos points d'apprentissage.
- Soyez au fait de l'effet que peut avoir votre programme sur celui d'un autre entraîneur. Ainsi, il est possible que les entraînements n'aient lieu que deux fois par semaine et que vous souhaitiez que les joueurs donnent la priorité à votre programme par rapport à d'autres. Il peut arriver que ces entraînements aient lieu à la même heure que des matchs ou entraînements d'un joueur avec une autre équipe, de sorte que sa présence systématique à vos entraînements aurait un impact important.

QUI PEUT APPORTER UNE AIDE?

Pour contribuer à l'identification d'éventuelles sources d'assistance, un entraîneur doit demander à chaque joueur un aperçu ou un résumé de ses autres impératifs, non seulement dans le domaine du basketball mais également concernant d'autres sports et d'autres aspects de son existence, tels que son travail, sa vie familiale et ses études. Il peut être utile pour cela de demander aux joueurs de vous soumettre un simple planning de leurs activités.

L'entraîneur peut également ainsi développer son réseau. Il peut arriver, par exemple, qu'un joueur de l'équipe pratique également l'athlétisme et qu'en contactant son entraîneur d'athlétisme, l'entraîneur de basketball puisse organiser une formation spécifique à la course pour un autre joueur.

Les entraîneurs de jeunes joueurs ne doivent pas non plus négliger le rôle que peuvent jouer les parents en termes de soutien. Que ce soit en tant qu'entraîneur adjoint pour les entraînements (en charge d'une fonction simple, telle que les passes aux tireurs) ou pour effectuer des tâches administratives (p. ex., créer une page Facebook pour l'équipe), les parents sont souvent les personnes les plus aisées à recruter parce qu'ils sont déjà impliqués dans les activités de l'équipe par le biais de leur enfant.

Un entraîneur peut avoir besoin d'aide en relation avec les rôles suivants:

- Force et condition physique: des entraîneurs personnels, clubs de remise en forme et autres salles de gym peuvent être à même d'apporter un soutien;
- Physiothérapie: qu'il s'agisse de rééducation après une blessure ou de prévention, un physiothérapeute peut aider les athlètes à entretenir leur corps;
- Gestion d'équipe: gérer les tenues, les déplacements, l'alimentation avant et après un match, et de multiples autres aspects;
- Statistiques: il ne s'agit pas ici de statistiques officielles (lesquelles peuvent être fournies par la ligue) mais d'autres éléments qui reflètent la pratique de l'équipe (par exemple, une équipe qui a travaillé à renforcer sa défense peut souhaiter conserver une trace du nombre de fois où l'équipe adverse a passé la balle d'un côté du terrain à l'autre avant de tirer. Plus ce nombre est élevé, plus forte a été la pression exercée par la défense);
- Assistance technique: il arrive qu'un entraîneur n'ait pas suffisamment confiance en lui pour enseigner un aspect particulier du basketball. En demandant à un autre entraîneur de participer à une séance d'entraînement et de travailler sur cet aspect, non seulement aidera-t-il les joueurs à se développer mais encore améliorera-t-il sa propre capacité à enseigner par la suite les points qui lui posent problème.

1.1.4 HAVOIR LA "BONNE "ATTITUDE

Qu'il s'agisse d'une séance d'entraînement ou d'un match, les entraîneurs qui travaillent avec de jeunes joueurs doivent adopter une attitude objective, constructive et positive envers leurs joueurs et les arbitres.

"Au cours de leurs meilleurs matchs, les meilleurs joueurs du monde ont manqué des paniers qui paraissaient faciles".

La direction de joueurs lors d'un match peut mettre les nerfs de l'entraîneur à rude épreuve. S'il voit les fautes commises et sait ce qu'il faudrait faire pour y remédier, il ne peut pas le faire directement.

Si les entraîneurs laissent libre cours à leur exaspération ou à la tension qui les habite (ou s'ils réagissent sous le coup de l'une ou l'autre), ils n'obtiendront pas de bons résultats, en particulier s'ils entraînent de jeunes enfants. Il est donc particulièrement important d'adopter, dans ce contexte, une attitude objective, constructive et positive.

- Objective parce que les entraîneurs doivent évaluer objectivement ce que peuvent faire leurs joueurs (avant le match), ce qu'ils font (au cours du match) et ce qu'ils ont fait (après le match).
- Constructive, parce que, quoi qu'il arrive au cours du match, les entraîneurs doivent l'utiliser pour que leurs joueurs en retirent, aussi bien individuellement que collectivement, des bénéfices de nature à influer sur leur développement athlétique et personnel.
- Positive parce que ce n'est pas au cours du match qu'il convient de se livrer à une analyse approfondie des erreurs commises. À ce moment-là, il est préférable d'insister sur les aspects positifs du comportement des joueurs et de les encourager à agir sans crainte d'échouer.

Les commentaires de l'entraîneur au cours d'un match doivent être axés sur ce que doit faire ou va faire l'équipe, et non sur ce qui s'est passé avant.

D'évidence, ce qui s'est passé avant pendant le match entre en ligne de compte dans la réflexion de l'entraîneur quant à ce qu'il souhaite que fasse l'équipe, mais l'entraîneur sera plus efficace s'il s'exprime de manière positive et si ses propos sont axés sur l'action ("bon, voilà ce que nous allons faire... ").

Les entraîneurs doivent faire preuve de réalisme dans leurs attentes vis-à-vis des joueurs et ne pas exiger d'eux plus que ce dont ils sont capables au niveau de développement qui est le leur. Ils doivent présumer et reconnaître que les joueurs commettrons de nombreuses erreurs parce que:

- Au cours de leurs meilleurs matchs, les meilleurs joueurs du monde ont manqué des paniers qui paraissaient faciles;
- Même les meilleurs joueurs commettent des erreurs à l'occasion de passes et/ou perdent la balle. Aucune équipe n'a jamais remporté de championnat sans avoir connu de perte de balle.

Il n'est malheureusement pas rare que lorsque les joueurs commettent des erreurs, l'entraîneur oublie ce qui importe, et perde le sang-froid dont il devrait faire preuve lors des matchs, et qu'il ajoute ainsi du stress aux joueurs par des commentaires contreproductifs qui ont pour seul effet d'aggraver le sentiment d'insécurité des joueurs et de transformer le jeu en expérience négative.

En fait, nombre de jeunes joueurs qui abordent le basketball avec enthousiasme perdent très vite leur goût du jeu et abandonnent car les matchs deviennent des expériences extrêmement stressantes auxquelles ils ne peuvent faire face.

Le comportement de l'entraîneur est essentiel pour éviter ce problème et faire des matchs une expérience positive, quel que soit le résultat inscrit au tableau.

De même, l'entraîneur doit-il présumer et accepter que les arbitres vont commettre des erreurs. Même les arbitres les plus expérimentés en commettent, et ni l'entraîneur ni l'équipe ne doivent permettre qu'une telle erreur les perturbe. Ils doivent demeurés concentrés sur le match. Un entraîneur qui, après un match, se laisse aller à expliquer que les décisions de l'arbitre ont coûté la victoire à son équipe aura bientôt des joueurs qui refusent d'accepter la responsabilité de leur propre performance.

1.1.5 COMPRENDRE LES MOTIVATIONS DES JOUEURS

Il est important pour un entraîneur de comprendre les raisons pour lesquels ses joueurs pratiquent un sport en particulier, et que les attentes de l'entraîneur concernant l'équipe soient alignées par rapport à ces motivations.

Nombreuses sont les études qui ont confirmé que les enfants pratiquaient un sport avant tout pour s'amuser, les raisons suivantes étant avancées par les enfants pour expliquer leur pratique sportive:

- Pour s'amuser;
- Pour acquérir de nouvelles capacités;
- Pour se faire des amis;
- Pour pratiquer une activité dans laquelle ils obtiennent de bons résultats;
- Pour se maintenir en forme.

Le manque d'amusement constitue la principale raison pour laquelle les enfants cessent de pratiquer un sport, et il est rare qu'ils citent le fait de "gagner" au nombre des facteurs importants pour lesquels ils pratiquent un sport. Ce qui ne signifie pas nécessairement qu'en soi la victoire n'est pas importante, mais qu'il ne s'agit pas de ce qui les pousse à pratiquer un sport. Certaines études montrent que les lycéens préfèrent jouer pour une équipe perdante que de rester sur le banc de touche en tant que remplaçant pour l'équipe qui gagne.

Il est clair qu'un entraîneur dont les décisions sont basées exclusivement sur les matchs gagnés (p. ex., le temps passé sur le terrain) peut décourager les joueurs de pratiquer le sport. Il n'est pas rare qu'un entraîneur encadrant des athlètes juniors constate que la pression pour obtenir des résultats ne vient pas des joueurs eux-mêmes mais de leurs parents. Il peut s'agir d'une situation difficile à gérer pour l'entraîneur.

L'une des approches possibles consiste, pour l'entraîneur, à veiller à ce que les parents constatent les progrès des joueurs et de l'équipe parce que, bien souvent, les parents évaluent uniquement la réussite à partir du tableau du score. L'entraîneur devrait également être très clair quant à ce que sera son approche (p. ex., veiller à ce que les jeunes joueurs disposent d'un temps de jeu égal), afin que les joueurs (et les parents) décident s'ils souhaitent, ou non, être impliqués dans cette approche.

Même les athlètes professionnels obtiennent de meilleurs résultats lorsqu'ils apprécient l'expérience, et lorsque l'environnement leur permet d'apprendre et de développer leurs compétences. Le fait de gagner ne devient pas une motivation essentielle pour les joueurs à un moment spécifique, et il est toujours bon qu'un entraîneur s'entretienne avec les joueurs des raisons pour lesquelles ils participent à l'équipe et de ce qu'ils entendent retirer du temps passé au sein de celle-ci.

APPROFONDIR

1. Songez à chacune des équipes avec lesquelles vous travaillez et demandez-vous, pour chacune:
   a. ce que sont les diverses motivations des joueurs de l'équipe;
   b. ce que sont les attentes du club envers l'équipe;
   c. ce que sont les attentes des parents (dans le cas d'une équipe junior), ou des supporters et promoteurs du club (s'agissant d'une équipe senior), concernant l'équipe.
2. En fonction de vos réponses à la question 1, quelle différence en résulte-t-il quant à la manière dont vous entraînez l'équipe? Décrivez toute différence identifiée.
3. Expliquez à un collègue la manière dont vous entraînez, et notamment:
   a. la fréquence avec laquelle vous parlez aux joueurs;
   b. si vous élevez souvent la voix;
   c. si vous exprimez fréquemment vos émotions;
   d. la fréquence avec laquelle vous échangez avec les arbitres.

Demandez ensuite à votre collègue de vous observer entraîner les joueurs lors d'une séance d'entraînement ou d'un match, puis de formuler des commentaires concernant les aspects suivants:

   a. d'après ses observations, est-il d'accord avec la manière dont vous décrivez votre comportement en tant qu'entraîneur?
   b. les joueurs reflètent-ils, à un moment quelconque au cours de l'entraînement/du match, votre attitude émotionnelle?
   c. les rapports qu'entretiennent les joueurs avec les arbitres sont-ils similaires à ceux que vous-même entretenez avec ces mêmes arbitres?

1.2 WTRAVAILLER AVEC LES ARBITRES

1.2.1 COMMUNICATION ADÉQUATE AVEC LES ARBITRES

L'entraîneur doit porter son attention sur la performance de ses joueurs et de l'équipe.

PARLER AUSSI PEU QUE POSSIBLE

L'entraîneur doit se présenter au début du match, souhaiter bonne chance et remercier à la fin de la rencontre. Il est possible, notamment lorsqu'il entraîne de jeunes joueurs, que ses communications avec les arbitres se limitent à cela.

LES CRIS SONT UNE DISTRACTION

Il peut arriver que l'entraîneur souhaite obtenir des précisions quant à une décision de l'arbitre ou obtenir plus d'information. Le fait de s'adresser à l'arbitre alors que le match se poursuit ne constitue pas une manière adéquate de soulever un problème, et il est probable qu'une telle attitude le distraira de la tâche qui est la sienne à ce moment-là, qui est d'arbitrer le jeu qui se déroule alors.

L'entraîneur doit plutôt attendre une pause dans le jeu pour s'entretenir avec l'arbitre sur le ton d'une normale conversation. Lorsque la préoccupation de l'entraîneur concerne le résultat ou une question de temps, elle doit tout d'abord être portée à l'attention de la table des marqueurs, qui en informera les arbitres ci-nécessaires.

POSER UNE QUESTION

Lorsque l'entraîneur a attiré l'attention de l'arbitre, il doit poser la question à laquelle il souhaite que réponde son interlocuteur. Se contenter de dire: "il y a eu faute" ou "vous n'avez pas vu que le poseur d'écran s'est déplacé" ne sera sans doute pas très utile.

L'entraîneur doit plutôt s'adresser à l'arbitre pour:

- Lui demander des précisions concernant une de ses décisions (ayant ou non donné lieu à un coup de sifflet) (p. ex.: "mon joueur était immobile bien avant que le tireur ne commence son lay-up, alors pourquoi avez-vous sifflé une aute défensive?");
- Porter un élément à l'attention de l'arbitre et lui demander d'examiner ce qui se passe (p. ex., "ils se déplacent alors qu'ils posent leurs écrans");
- Faire part d'une préoccupation concernant le résultat ou le temps (bien que la question devrait initialement être soumise à la table des marqueurs).

LORSQU'UNE QUESTION A TROUVÉ SA RÉPONSE

Lorsque l'entraîneur a posé une question, il lui appartient d'accepter la réponse. Il est possible qu'il ne soit pas d'accord avec celle-ci (en particulier lorsqu'il s'agit d'une question d'interprétation – s'agissait-il d'une "obstruction "ou d'une "charge "), mais le simple fait de répéter la même question à plusieurs reprises n'est pas productif.

Il est vain de se disputer avec l'arbitre. L'entraîneur peut, par exemple, penser qu'un contact a eu lieu et qu'une faute aurait dû être sifflée. L'arbitre peut expliquer qu'il n'a pas vu de contact fautif. Il est peu probable que le fait que l'entraîneur répète qu'il s'agissait d'une faute modifie la conviction de l'arbitre qu'il ne s'agissait pas d'une faute.

L'entraîneur devrait consacrer son attention sur les efforts de ses joueurs et de l'équipe. Comme dans la fable du "garçon qui criait au loup ", plus souvent l'entraîneur pose des questions aux arbitres ou se plaint à eux, plus faible sera la probabilité que ceux-ci considèrent que ses propos sont fondés, et qu'ils prennent en compte ce qu'affirme l'entraîneur.

UNE COMMUNICATION RESPECTUEUSE EST ESSENTIELLE

Il en est des relations avec les arbitres comme de tout rapport interpersonnel, pour s'assurer de leur bonne qualité, les entraîneurs doivent s'attacher à les construire au cours d'une saison ou d'un tournoi.

Il est primordial de faire preuve de respect envers l'arbitre et sa fonction. L'entraîneur doit avoir des conversations avec les arbitres et non tenter de leur imposer ses vues ni les réprimander.

Il peut être utile de commencer à établir un rapport avec un arbitre avant le début du match. Il s'agit, pour l'entraîneur, d'un bon moment pour lui faire part d'éventuelles inquiétudes concernant le match. Par exemple:

- "La dernière fois que nous avons rencontré cette équipe, il y a eu beaucoup de contacts dans le poste, et nous avons eu le sentiment que leurs joueurs poussaient les nôtres hors de leur position";
- "J'ai remarqué au cours de la saison qu'une latitude considérable a été accordée aux défenseurs sur le poste en leur permettant de pousser l'attaquant hors du poste. Des instructions ont-elles été données à cet égard?";
- En demandant à l'arbitre: "comment avez-vous trouvé la saison? Avez-vous décelé des tendances particulières?"

TRAVAILLER AVEC LES ARBITRES

L'entraîneur est responsable du comportement du personnel et des joueurs de l'équipe, et son propre comportement peut avoir une incidence considérable sur celui des supporters et des spectateurs.

Ainsi, si un joueur est distrait par les arbitres, et lorsque notamment il commence à se plaindre auprès des arbitres, l'entraîneur doit intervenir. Il peut notamment:

- Présenter aux arbitres les inquiétudes du joueur: par exemple, "mon meneur de jeu a le sentiment d'être beaucoup poussé par le numéro 5 qui contrôle constamment avec les mains. Pourriez-vous jeter un coup d'œil s'il vous plaît?";
- Dire au jouer de « se calmer », voir procéder à son changement pour qu'il se calme ; il vaut certainement mieux que l'entraîneur intervienne plutôt que l'arbitre ne siffle une faute technique ;
- Changer de tactique pour dégager un joueur d'une situation spécifique: p. ex., opter pour un "5 Out" lorsque le joueur s'inquiète du contact dans le poste.

L'entraîneur peut également influencer le comportement des spectateurs. Ainsi en atteste le fait que, plus l'entraîneur se plaint auprès des arbitres, plus les spectateurs seront enclins à considérer qu'il s'agit d'une action inacceptable et à se joindre à lui.

Au lieu de cela, l'entraîneur doit indiquer aux spectateurs de l'équipe qu'ils doivent concentrer leur énergie pour apporter un soutien positif à l'équipe plutôt qu'à commenter l'arbitrage.

DES ERREURS SONT INÉVITABLES

Les arbitres commettent des erreurs lors de chaque match comme les entraîneurs et les joueurs. Les arbitres travaillent ensemble, en équipe, pour "couvrir "l'ensemble du terrain. Le basketball est un jeu extrêmement rapide, de sorte qu'il arrive que les joueurs se déplacent plus rapidement que les arbitres ne sont en mesure de le faire; souvent, néanmoins, les arbitres sont mieux placés que l'entraîneur pour voir ce qui se passe.

Les arbitres prennent des centaines de décisions lors de chaque match, la plupart en quelques secondes, et l'arbitre a à peine le temps de penser à la décision précédente avant de devoir prendre la suivante.

Lorsqu'un arbitre commet une erreur, il doit (comme le ferait un joueur) se concentrer sur "la suite du jeu ". Les entraîneurs doivent l'y aider en faisant en sorte de communiquer avec lui à un moment adéquat et de manière convenable, et en veillant à ce que leurs joueurs communiquent de la même manière (lorsqu'ils ne peuvent l'éviter) avec l'arbitre.

APPROFONDIR

1. Entretenez-vous de bons rapports avec les arbitres? Après avoir répondu à la question, demandez à un collègue ou à un administrateur qui a eu l'occasion de vous regarder jouer votre rôle d'entraîneur au cours d'un match s'il pense que vous avez de bonnes relations avec les arbitres. Le cas échéant, demandez aux arbitres ce qu'ils pensent de la manière dont ils peuvent exercer leurs fonctions durant les matchs auxquels participe votre équipe.
2. Que répondriez-vous si un des joueurs expérimentés disait à l'équipe, après le match : « nous avons perdu parce que les arbitres ont fait une erreur à la fin du match ; ils ont sifflé à tort une faute offensive » ?
3. Votre réponse à la question 2 serait-elle différente si vous considériez que les arbitres ont fait une erreur? Discutez avec un collègue de la manière dont il approcherait la situation.

NIVEAU 1



L'ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 2

SAVOIR-FAIRE

CHAPITRE 2

SAVOIR-FAIRE

2.1 PLANIFICATION

2.1.1 Planification de l'entraînement - introduction 19
2.1.2 Planification de l'entraînement - définir des objectifs 21
2.1.3 Planification de l'entraînement - étapes d'une séance d'entraînement 24
2.1.4 Planification de l'entraînement - choix d'exercices adéquats 26
2.1.5 Planification de l'entraînement - durée des exercices 30
2.1.6 Planification de l'entraînement - utilisation des ateliers et de travail de groupe 31
2.1.7 Planification de l'entraînement - gestion de la charge physique et psychologique 32
2.1.8 Planification de l'entraînement - accroître la complexité 35
2.1.9 Compte rendu - réflexion sur l'entraînement 36
2.1.10 Créer un environnement positif 37
2.1.11 Assurer la sécurité de l'environnement 38
Approfondir 39

2.2. ENSEIGNEMENT

2.2.1 Styles d'apprentissage 40
2.2.2 Les phases d'apprentissage 44
2.2.3 L'impact du style d'apprentissage de l'entraîneur 48
2.2.4 L'importance des mots clés/repères 50
Approfondir 51

2.3 SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT EFFICACES

2.3.1 Communiquer avec les athlètes – écouter plus, parler moins 52
2.3.2 Technique de coaching dynamique 54
2.3.3 Fournir un feedback (retour formatif) 55
2.3.4 Changer les comportements par le feedback 57
Approfondir 61
2.3.5 Animer la séance - répartir les joueurs en groupes 63
2.3.6 Animer la séance - présenter l'exercice 64
2.3.7 Animer la séance - observer et fournir un feedback (retour formatif) 65
2.3.8 Coaching adapté - modifier les exercices pour améliorer leur efficacité 67
2.3.9 Coaching adapté – coaching d'athlètes aux aptitudes variables 69
2.3.10 Coaching adapté - inclure les athlètes atteint d'un handicap 72
Approfondir 74

2.4 ADMINISTRATION

2.4.1 Tenue de dossiers 75
2.4.2 Compétences informatiques 76

2.5 COMMUNICATION

2.5.1 Contact avec les athlètes juniors 77
Approfondir 78

2.1. PLANIFICATION

2.1.1 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT - INTRODUCTION

La planification des activités (séances d'entraînement et matchs) est un aspect essentiel du rôle de l'entraîneur.

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.

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. Si tel est le cas, il doit déterminer si un ou plusieurs parents peuvent l'assister. Les tâches simples, telles que le rebond ou le positionnement en tant qu'obstacle autour duquel doivent dribler les joueurs, peuvent souvent être déléguées à un parent.

Les ressources sont souvent limitées (peu de balles, peu de temps à passer sur le terrain, seulement une moitié de terrain disponible, terrains à l'extérieur, etc.). Les entraîneurs doivent faire preuve d'imagination pour palier à ces insuffisances. Ainsi, lorsque le nombre de balles disponibles n'est pas suffisant, 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 balle.

Les entraîneurs doivent toujours éviter les situations dans lesquelles les joueurs s'alignent et attendent leur tour avant de disposer de la balle un bref instant.

Les entraîneurs doivent également explorer d'autres possibilités pour compenser le manque de ressources. Ainsi, est-il possible que l'équipe ne dispose, pour s'entraîner, que d'un seul terrain et de deux paniers. L'entraîneur pourrait envisager la possibilité d'organiser une séance d'entraînement, un autre jour, dans un espace sans paniers, et profiter de cette séance pour mener des exercices ne requérant pas de panier (p. ex., d'agilité). L'entraîneur peut ainsi tirer parti au mieux du temps limité dont il dispose pour entraîner ses joueurs avec des paniers.

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).

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:

- 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?
- 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 lorsqu'ils souhaitent que les joueurs s'interrompent et écoutent, et siffler deux fois lorsqu'ils veulent que les joueurs se rassemblent autour d'eux.

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.) 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.

2.1.2 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT - DÉFINIR DES OBJECTIFS

DÉFINIR DES OBJECTIFS

L'entraîneur doit identifier deux à trois objectifs essentiels pour chaque séance d'entraînement. Ces objectifs doivent s'inscrire dans le cadre des objectifs globaux de la saison, et peuvent également être liés au match précédent ou suivant. Le fait de les lier à un match contribue à définir les modalités et le moment de la mesure du succès. Le nombre des objectifs de chaque séance doit être limité et au nombre des erreurs les plus fréquentes figurent:

- le fait de tenter de trop en faire lors d'un même entraînement ou exercice:
- le fait que l'entraîneur ne sache pas clairement ce qu'il veut lors de la séance d'entraînement dans son ensemble et/ou de chaque exercice spécifique.

Il existe deux types d'objectifs: les objectifs de résultat et les objectifs de performance.

OBJECTIFS DE RÉSULTATS

Les objectifs de résultats désignent des résultats collectifs ou individuels tels qu'un nombre minimum de tirs, le temps nécessaire pour effectuer un exercice ou marquer un certain nombre de points. Les objectifs de résultat peuvent s'organiser en deux catégories:

- spécifiques à un joueur ou à un groupe - c'est-à-dire, des résultats d'un joueur ou d'un groupe déterminé (p. ex., effectuer 10 tirs):
- inter-joueurs ou inter-groupes - c'est-à-dire, des résultats d'un joueur ou d'un groupe déterminé comparé à un autre joueur ou groupe (p. ex., le premier qui effectue 10 tirs).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE

Les objectifs de performance sont centrés sur les étapes nécessaires pour obtenir un résultat, plutôt que sur le résultat proprement dit. Il peut s'agir, par exemple, d'améliorer une passe à deux mains de la poitrine, de tirer plus souvent depuis une position particulière sur le terrain, de verrouiller la balle au rebond ou de la passer à un poste bas.

Le fait d'atteindre un objectif de performance ne garantit pas la réalisation de l'objectif de résultat mais augmente les chances d'y parvenir. Les objectifs de performance sont destinés à aider les joueurs à prendre confiance en la mise en œuvre de leurs compétences.

Ainsi, le fait de tirer plus souvent à partir de positions idéales (objectif de performance) ne garantit pas que plus de points seront marqués (objectif de résultat) mais accroît la probabilité de marquer plus de points: en outre, ce n'est qu'en tirant plus souvent à partir de ces positions que le joueur sera à même de contrôler la manière de marquer davantage de points.

De manière générale, les objectifs de résultat sont plus propres à accroître l'intérêt des joueurs mais les objectifs de performance sont préférables pour aider les joueurs à comprendre qu'ils peuvent contrôler les situations auxquelles ils sont confrontés.

Il peut être utile de combiner les deux types d'objectifs, en fonction de la catégorie d'âge des joueurs, en sans oublier ce qui suit:

- Les objectifs inter-joueurs ou inter-groupes conviennent aux équipes de joueurs âgés de 15 à 18 ans, ainsi que, quoique dans une moindre mesure, aux équipes de joueurs âgés de 13 et 14 ans. Ils ne sont pas conseillés pour les équipes de mini-basketball:
- les objectifs de performance individuels et collectifs sont hautement recommandés pour toutes les équipes.

Pour être efficaces, les objectifs doivent être **SMART:**

S	Spécifique	Les objectifs doivent être spécifiques et clairement définis plutôt que généraux et ambigus.
M	Mesurable	Des critères de mesure de l'objectif doivent être énoncés et, dans la mesure du possible, ils doivent être objectifs.
A	Atteignable	Les objectifs doivent présenter un certain degré de difficulté pour les joueurs. Les objectifs trop aisés (ne requérant que peu d'efforts) ou ne nécessitant pas suffisamment d'efforts ne sont pas adaptés. Les objectifs doivent constituer un défi d'une manière à motiver le joueurs: les objectifs trop aisés à atteindre, bien que tentants, ne constituent pas des défis.
R	Réaliste	Les objectifs doivent faire apparaître les progrès que réaliseront une équipe ou un joueur. Pour être réalistes, ces objectifs doivent sembler possibles. Il arrivera que vous définissiez une série d'objectifs intermédiaires constituant autant d'étapes vers la réalisation d'un objectif unique. Par exemple, assigner pour objectif à un enfant de dix ans de smasher la balle n'est pas très réaliste (au moins à ce moment-là). Néanmoins, en définissant une série d'objectifs (p. ex., la hauteur à laquelle ils peuvent sauter), les enfants peuvent effectuer, de manière réaliste, des pas vers l'objectif ultime.
T	Temporellement défini	Chaque objectif doit être associé à un cadre temporel, qu'il s'agisse de la fin de la saison, de la fin de l'année ou de la semaine suivante. La définition d'un cadre temporel créé un sentiment d'urgence et contribuera à suivre les progrès réalisés.

Des objectifs doivent être définis pour l'équipe et les joueurs à titre individuel. Lorsque seuls des objectifs collectifs ont été fixés, la motivation individuelle peut aisément en pâtir. Dans le cas de jeunes joueurs, il est important que chaque joueur soit autorisé à progresser à son propre rythme: les objectifs individuels sont donc importants. Il peut arriver que, lors d'un même exercice, des joueurs différents aient des objectifs différents, en fonction de leur niveau de compétences.

L'IMPORTANCE DES OBJECTIFS DE PERFORMANCE

Les objectifs de performance revêtent une importance particulière dans l'encadrement de jeunes joueurs, car ils:

- sont centrés sur ce que font les joueurs et la manière dont ils le font, et non sur les conséquences de leurs actions (un tir manqué n'est pas nécessairement un mauvais tir, de même qu'un panier n'est pas impérativement le résultat d'un bon tir):
- permettent une évaluation plus réussie du réalisme des objectifs:
- facilitent une évaluation simple et fiable du résultat:
- donnent aux joueurs la possibilité d'utiliser leur propre comportement pour mesurer leurs progrès:
- de renforcer la confiance en soi (qui provient du sentiment de contrôler la situation) et la motivation (qui résulte de la conviction que l'objectif est réaliste).

Les entraîneurs de joueurs âgés de 6 à 9 ans ne doivent utiliser que des objectifs de performance. Les entraîneurs d'athlètes âgés de 10 à 12 ans doivent se concentrer sur les objectifs de performance: ils peuvent néanmoins inclure quelques objectifs spécifiques à un joueur ou à un groupe liés à ces objectifs de performance.

Ainsi, pour travailler sur l'objectif de performance individuel d'amélioration des tirs en course (lay-up) :

- un entraîneur de joueurs âgés de 6 à 9 ans doit prêter une attention particulière à l'équilibre des joueurs et veiller à ce leurs appuis soit correct ;
- l'entraîneur de joueurs âgés de 10 à 12 ans pourra définir un objectif spécifique au groupe en termes de nombre de tirs en course (avec l'équilibre et les appuis adéquats, et en tirant avec la bonne main) dans un délai déterminé ;
- l'entraîneur de joueurs âgés de 13 ans et plus peut diviser la sélection en deux groupes et assigner à la première équipe un objectif de résultat inter-groupes en termes de nombre de paniers.

L'utilisation d'objectifs de performance avec de jeunes joueurs ne signifie pas que les entraîneurs ne peuvent pas utiliser des matchs ou activités pour lesquels sont comptés les points. Il n'est pas rare qu'un exercice compétitif soit amusant: l'entraîneur doit toutefois veiller à ne pas perdre de vue les objectifs de performance.

Des équipes peuvent, par exemple, disputer un exercice lors de laquelle les joueurs tentent des tirs en course, et la première équipe à atteindre 20 points l'emporte. Avec de jeunes joueurs, l'entraîneur peut attribuer 3 points pour des appuis corrects et uniquement 1 point lorsqu'un panier est marqué (et aucun point lorsque les appuis utilisés pour marquer n'était pas adéquat). Il s'agit d'un exercice compétitif mais l'attention de l'entraîneur porte, à juste titre, sur l'emploi approprié de la compétence.

Il peut également être utile de disposer d'un résultat qui met naturellement un terme à un exercice (p. ex., lorsqu'une équipe arrive à 20 points). L'emploi d'objectifs de performance avec de jeunes joueurs vaut également pour les matchs et, de fait, dans de nombreuses compétitions ouvertes aux joueurs de 10 ans et moins, il n'existe pas d'objectifs de résultat car les points ne sont pas comptés. Lorsque les points sont comptés, il est bon que l'entraîneur fixe, pour l'équipe, d'autres objectifs se rapportant aux processus pour lesquels les joueurs se sont entraînés.

Les objectifs de performance demeurent importants pour l'encadrement de groupes de joueurs plus âgés. Lorsque, par exemple, des joueurs rencontrent des difficultés pour réaliser des tirs en course avec leur main la plus faible, l'entraîneur peut:

- leur attribuer deux points lorsque la bonne technique est utilisée et un panier marqué:
- leur attribuer un point lorsque la bonne technique est utilisée mais qu'un panier n'est pas marqué:
- déduire un point si le panier est marqué mais que la mauvaise technique a été utilisée.

CHOISIR LES OBJECTIFS LES MIEUX ADAPTÉS

Une fois que l'entraîneur a déterminé quels objectifs étaient adaptés, il doit décider s'ils peuvent être atteints dans le temps dont il dispose pour entraîner. Il arrive souvent que, du fait du manque de temps, il soit contraint d'abandonner certains objectifs.

Lorsque tel est le cas (ce qui est fréquent dans le cas de jeunes équipes), l'entraîneur doit choisir les objectifs qu'il considère comme importants et omettre les autres. Pour cela, il peut utiliser des critères tels que:

- l'importance de chaque objectif, en prenant en compte le type d'équipe qu'il entraîne et, sur cette base, les objectifs généraux de l'équipe: d'évidence, les objectifs considérés comme les plus importants prévaudront:
- la proximité de chaque objectif par rapport au présent. En général, si le degré d'importance est similaire, les objectifs qui peuvent être achevés les premiers doivent prévaloir:
- la relation entre divers objectifs, sans oublier le fait que la réalisation d'un objectif est essentielle pour atteindre les autres. En général, les objectifs les plus simples, facilitant la réalisation d'objectifs ultérieurs plus complexes, devraient prévaloir:
- la combinaison d'objectifs offensifs et défensifs (p. ex., améliorer les fondamentaux de l'attaque en un contre un, et améliorer les fondamentaux de la défense en un contre un). Aussi bien au niveau individuel que collectif, le développement de l'attaque et de la défense doivent progresser parallèlement:
- le coût nécessaire à la réalisation de cet objectif, en définissant le coût comme l'effort physique et psychologique nécessaire. En général, les objectifs dont le coût est moindre doivent prévaloir:

En général, les objectifs tournés vers le développement de compétences ou la compréhension du jeu sont préférables à ceux requis pour gagner un match donné.

2.1.3 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT - ÉTAPES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

L'efficacité d'un exercice donné sera influencée à la fois par son contenu et, de manière toute aussi importante, par le moment de l'exercice dans l'entraînement en général.

Les entraîneurs doivent faire preuve de réalisme pour identifier les exercices à effectuer lors d'une séance d'entraînement, sans oublier:

- le niveau de compétence des joueurs:
- le temps disponible pour chaque exercice:
- les points d'apprentissage spécifiques sur lesquels il convient d'insister au cours de chaque exercice. Il est souvent possible d'utiliser un exercice pour enseigner une gamme de compétences différentes ;
- la simplicité de l'exercice: généralement, l'exercice le plus simple doit prévaloir sur les plus complexes. L'entraîneur dont également déterminer si l'exercice a déjà été utilisé avec l'équipe. Plus l'équipe est familière avec un exercice donné moindre est la charge psychologique:
- l'intégration de l'exercice dans le cadre global de la séance: l'exercice le mieux adapté doit prévaloir.

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.

2.1.4 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT - CHOIX D'EXERCICES ADÉQUATS

Nombreux sont les facteurs qui contribuent au succès d'un exercice. Pour contrôler l'attention des joueurs, l'entraîneur doit s'efforcer d'établir un lien étroit entre l'environnement et les objectifs de l'exercice. Il peut, par exemple, réduire l'espace du terrain pour travailler avec de petits groupes de joueurs, et limiter les actions permises (pas de dribble, pas d'écran, etc.).

Des exercices dont la structure est simple (p. ex., lors desquels des joueurs se déplacent) aident également les joueurs à mieux se concentrer sur l'objectif et les contenus de l'exercice. Par contre, des exercices dont la structure est complexe contraignent les joueurs à concentrer leur attention à l'adaptation à la structure plutôt qu'aux aspects essentiels.

Dans le cas d'exercices complexes, il n'est pas rare que les entraîneurs formulent des commentaires en guise de feedback, la plupart au sujet de la structure (p. ex., lorsque des joueurs se déplacent après une passe de balle), au lieu de mettre l'accent sur les points d'apprentissage que l'exercice est supposé mettre en évidence.

L'entraîneur peut modifier le degré de difficulté d'un exercice en introduisant des règles, à l'intention des joueurs, centrées sur les points d'apprentissage.

Ainsi, si l'objectif d'un exercice est que les joueurs dribblent en utilisant leur main non dominante, l'entraîneur peut recourir à un 3 contre 3 sur un demi-terrain avec pour unique objectif de dribbler avec la main non dominante. Si un joueur dribble avec la main dominante, son équipe perd la possession de la balle.
Ce qui constitue un bon exemple de règle de fonctionnement. Ainsi, les joueront accorderont plus d'attention à l'objectif de l'exercice.

Bien que des exercices dont la structure est simple aident les joueurs à se concentrer sur l'objectif, l'utilisation répétitive du même exercice réduit la motivation et la concentration.

Ainsi, il peut être utile de varier les exercices en changeant la structure ou les objectifs, ou les deux.

Si, après un exercice, un autre est effectué dont l'objectif et/ou la structure sont similaires au premier, les joueurs seront mieux préparés mentalement à y participer, en particulier lorsque le degré d'attention requis augmente progressivement.

Ainsi, l'entraîneur peut commencer avec un exercice dont l'objectif est unique et comportant un nombre limité de stimuli, avant d'ajouter progressivement de la complexité. Par exemple, en utilisant une progression au fil des exercices suivants :

1	En binômes, dans un espace réduit, avec une balle par binôme. Les joueurs ne peuvent se déplacer que s'ils ne sont pas porteurs de la balle, et se passer la balle les uns aux autres. Le joueur recevant la balle doit faire face au panier alors que le joueur qui a effectué une passe doit immédiatement changer de position.
2	Situation de 2 contre 2: surface supérieure mais néanmoins toujours limitée. Les attaquants sont libres de recevoir la passe. Lorsque les défenseurs interceptent la balle, ils passent en mode attaque et les attaquants deviennent les défenseurs. L'objectif demeure, pour les joueurs, de faire face au panier lors de la réception de la balle avant de changer de position dès qu'ils effectuent une passe ;
3	Les joueurs passent désormais à un autre exercice, en conservant une structure similaire mais avec un objectif différent. Toujours en 2 contre 2, l'objectif reste de marquer en effectuant des tirs en course de la main gauche ;
4	Les joueurs passent à un autre exercice, en conservant la même structure et en combinant les deux objectifs précédents. Dans une situation de 2 contre 2, les joueurs doivent effectuer au moins trois passes avant le tir en course. Le joueur recevant une passe doit faire face au panier alors que celui qui effectue la passe adopte immédiatement une autre position ; les joueurs ne peuvent marquer qu'au moyen de tirs en course de la main gauche ;
5	Enfin, les joueurs passent à un autre exercice, dont les objectifs sont similaires, mais en ajoutant plus de stimuli, tels qu'un 4 contre 4 sur un demi terrain. Les joueurs recevant la balle doivent faire face au panier: les joueurs effectuant des passes doivent immédiatement changer de position. L'équipe doit effectuer au moins cinq passes avant de procéder au tir en course ; seuls les tirs en course de la main gauche permettent de marquer.

L'organisation d'exercices lors desquels les joueurs rivalisent ou s'affrontent permet d'accroître la motivation et la concentration, pourvu qu'ils disposent de suffisamment de ressources pour réussir. En voici quelques exemples:

- diviser l'équipe en quatre groupe, à raison de deux groupes par panier. Le but pour chacun de ces groupes est de réaliser le plus grand nombre de tirs en course de la main gauche en trois minutes:
- diviser l'équipe en groupes de trois joueurs. Chaque groupe effectue des passes à deux mains de la poitrine en courant d'un panier à l'autre (au moins trois ou quatre passes) avant de réaliser un tir en course. Chaque panier vaut deux points, moins un point par passe non effectuée. L'exercice doit durer au moins trois minutes: le but consiste à déterminer quelle équipe marque le plus de points. Le même exercice est répété lors de la deuxième phase. Dans ce cas cependant, le but pour les équipes est d'améliorer le résultat qu'elles ont obtenu lors de la première phase:
- deux joueurs disputent un 1 contre 1 (avec des règles de travail spécifiques) jusqu'à ce que l'un d'eux ait marqué trois paniers:
- répartir toute l'équipe sur tous les paniers disponibles. Les joueurs travaillent en binôme et tirent simultanément (le joueur qui tire récupère la balle après rebond et effectue une passe à l'autre joueur qui attend, etc.). Ils doivent marquer le plus de paniers possibles en trois minutes. Le résultat est consigné à l'expiration de ce délai. Cet exercice peut être répété périodiquement (une à deux fois par semaine) pour voir si les joueurs peuvent s'améliorer par rapport à leur meilleur résultat et parvenir à un nouveau record.

S'ils sont utilisés convenablement (pour proposer aux joueurs des défis qu'ils peuvent surmonter) et avec une fréquence qui n'est pas excessive, ces exercices compétitifs accroissent la motivation tout en intégrant aux séances d'entraînement un élément important pour la formation de jeunes joueurs, qui les aidera à s'habituer à la compétition.

Il est essentiel que les joueurs s'amusent, en particulier lorsqu'ils sont jeunes. L'objectif principal de l'entraîneur de jeunes joueurs doit être que les enfants s'amusent.

Il ne faut néanmoins pas confondre exercices amusants et le fait de laisser les joueurs faire ce qu'ils veulent ou accomplir des efforts comme bon leur semble. Les exercices amusants sont ceux qui sont attrayants pour les joueurs, dans un contexte détendu sans tension, permettant aux joueurs de se sentir à l'aise et de passer un bon moment. Ces exercices doivent toutefois avoir un objet et des règles de fonctionnement, et requérir un certain degré de performance.

Par exemple: un exercice amusant pour une équipe de mini-basketball peut consister, pour un groupe de joueurs, à ce que chacun dispose d'une balle dans la raquette: ils doivent dribbler avec leur propre balle et tenter de faire perdre leur balle aux autres joueurs sans eux-mêmes perdre la leur.
Le dernier joueur dribblant dans la raquette gagne.

Dans ce type d'exercice, les joueurs opèrent dans un environnement détendu et s'amusent, mais l'exercice a un objet et des règles de fonctionnement: il requiert en outre un certain niveau de performance, ce qui en accroît d'autant plus l'utilité: les joueurs s'amusent et travaillent sur des objectifs importants pour leur développement en tant que joueurs.

TRANSFERT DE COMPÉTENCES ENTRE EXERCICES

Lorsque l'objectif de la séance d'entraînement est d'acquérir des compétences techniques ou tactiques, l'entraîneur doit néanmoins inclure de cours exercices destinés à donner aux joueurs la possibilité de mettre en pratique leurs compétences.

Fondamentalement, ces exercices consistent à incorporer plus de stimuli de manière à ce que les joueurs doivent se concentrer sur plus d'éléments que la simple compétence qu'ils apprenaient. Si, lorsqu'ils sont confrontés à une situation plus complexe, les joueurs n'appliquent pas des compétences qu'ils apprennent, cela signifie qu'elles ne sont pas encore suffisamment maîtrisées, et que, de ce fait, les joueurs ont encore besoin de travailler spécifiquement certains aspects.

Ainsi, lors d'un précédent exercice, le but qui leur était assigné était d'effectuer des tirs en course de la main gauche. Ils ont travaillé sur un demi-terrain, en 2 contre 2, et ne pouvaient tirer qu'en effectuant des tirs en course de la main gauche.

Maintenant, lors de l'exercice test, l'entraîneur organise un 4 contre 4 sur la totalité du terrain (plus de stimuli et donc d'exigences), et observe les joueurs pour voir s'ils effectuent des tirs en course de la main gauche lorsqu'ils en ont la possibilité ou s'ils continuent à utiliser leur main droite. Dans ce second cas, l'entraîneur peut conclure que l'objectif « tirs en course de la main gauche » requiert encore un entraînement spécifique.

2.1.5 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT – DURÉE DES EXERCICES

Au moment de décider de la durée des exercices, l'entraîneur doit prendre en compte divers aspects, notamment l'ennui et la lassitude psychologique, qui sont susceptibles de diminuer la concentration.

Les exercices doivent durer suffisamment longtemps pour que les joueurs aient suffisamment de temps pour comprendre et assimiler les contenus, mais s'ils se poursuivent trop longtemps, la concentration diminue, et dès lors, la productivité se réduit également. Cet aspect est particulièrement important chez les jeunes joueurs.

La durée maximale suggérée des exercices est de 7 à 10 minutes. Il est conseillé ensuite de passer à un autre exercice ou de marquer une pause.

Certains exercices exigent plus de concentration que d'autres de la part des joueurs. Si l'entraîneur propose des exercices qui exigent tous un haut niveau de concentration lors d'une séance d'entraînement, les joueurs vont se lasser et la concentration diminuera.

Il est par conséquent important de prévoir, tout au long de la séance d'entraînement, des périodes de pause susceptibles de favoriser le repos au niveau psychologique. Il s'agira de moments de repos complet, ou bien d'exercices ne nécessitant pas un haut degré de concentration.

L'entraîneur doit faire appel à des exercices auxquels tous les joueurs participent fréquemment. Il est par exemple préférable d'éviter les séances d'entraînement où les enfants sont alignés en longue file indienne avec une attente de plus d'une minute pour un tour de cinq secondes (voire plus longtemps si l'entraîneur arrête l'exercice pour corriger quelqu'un). Il est également préférable d'éviter les séances d'entraînement où certains joueurs passent beaucoup de temps assis pendant que leurs camarades sont en train de jouer.

2.1.6 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT - UTILISATION DES ATELIERS ET DE TRAVAIL DE GROUPE

Même si les ressources disponibles sont limitées (une seule balle et un seul panier, par exemple), l'entraîneur doit faire appel à toute son imagination pour impliquer activement les joueurs pendant toute la durée de la séance.

Le manque de ressources ne constitue pas une excuse. Il s'agit d'un problème que l'entraîneur doit compenser dans toute la mesure du possible.

Il est par exemple conseillé à l'entraîneur de répartir les joueurs par petits groupes, en leur affectant à chacun des objectifs spécifiques. S'il n'y a pas assez de balles et de paniers, certains groupes peuvent faire des exercices sans la balle et sans panier (des mouvements défensifs, des feintes sans balle, des jeux sans balle, etc.), pendant que d'autres sont occupés à effectuer d'autres exercices avec la balle. Puis les activités des groupes permutent.

Les joueurs ne doivent jamais rester debout sans rien faire, sauf pour des pauses de courte durée destinées à récupérer d'un effort intense. Si le nombre des joueurs ne leur permet pas de participer tous ensemble (par exemple, il y a onze joueurs et l'idée du jeu est de jouer 5 contre 5), les joueurs qui ne participent pas doivent être le moins nombreux possible (dans ce cas, un seul) et pour une période de très courte durée, avec des rotations fréquentes.

Il est fréquemment utile que l'entraîneur fixe une règle applicable aux changements (p. ex. le marqueur est remplacé) : l'entraîneur est alors en mesure de se concentrer sur l'observation de l'exercice et il peut fournir un feedback. Nombreux sont les entraîneurs qui oublient de remplacer les joueurs pour les faire participer à un exercice.

2.1.7 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT - GESTION DE LA CHARGE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Lorsqu'il planifie, l'entraîneur doit prendre en compte à la fois la charge physique et psychologique que l'entraînement impose aux joueurs.

LA CHARGE DE TRAVAIL PHYSIQUE

Au moment de la préparation des séances d'entraînement, l'entraîneur inclut aussi bien des aspects techniques que tactiques (passes, dribbles, exercices à 3 contre 3, etc.), ainsi que des exercices destinés à améliorer le développement physique des joueurs (p. ex., des exercices destinés à améliorer la coordination et la vitesse). L'entraîneur peut améliorer la condition physique du joueur, non seulement par le travail physique lui-même, mais également en incorporant des exercices techniques et tactiques impliquant un travail physique (par exemple, lorsque les joueurs participent à des exercices de contre-attaque).

Il est cependant tout aussi important d'éviter la fatigue et l'épuisement. Lorsque de jeunes joueurs sont trop fatigués, ils apprennent moins bien et le risque d'accident ou de blessure est plus important.

Afin de pouvoir contrôler l'équilibre entre travail physique et repos, les entraîneurs doivent envisager aussi bien le travail qu'ils effectuent avec leurs équipes, que d'autres exercices auxquelles participent les joueurs.

Les jeunes joueurs sont susceptibles de participer à d'autres sports, ou bien de jouer au basketball avec leur établissement scolaire, ou avec d'autres équipes parallèlement dans le cadre de leur temps libre, en dehors du travail qu'ils effectuent avec l'équipe. Les joueurs ayant des engagements avec une équipe régionale ou nationale, par exemple, pourront devoir s'entraîner moins avec leur équipe en club afin d'éviter un entraînement excessif.

Il est important de ne pas perdre de vue que les joueurs doivent être reposés avant un match. Par conséquent, la charge de travail physique des séances d'entraînement prévues pour la veille ou l'avant-veille d'un match doit être plus légère. De même, les séances d'entraînement d'un lendemain de match doivent être relativement allégées.

Plus important encore, au cours de chaque séance d'entraînement il est essentiel de ne pas perdre de vue l'équilibre travail/temps de repos. Les joueurs doivent pratiquer une série d'exercices puis être en mesure de récupérer de cet effort, soit par le repos, soit par des exercices exigeant un effort physique moindre.

Par exemple: après une rencontre 1 contre 1 tout terrain (exercice intensif), les joueurs auront besoin de se reposer ou d'effectuer des exercices présentant une intensité faible (par exemple des lancers francs).

Lorsque la charge de travail physique est évaluée, il convient d'établir une distinction entre volume et intensité. "Volume" désigne la quantité de travail physique réalisée par les joueurs. L'"intensité" fait référence à la quantité de travail effectuée dans un cadre temporaire donné.

Par exemple: une activité incluant trente sprints sur l'ensemble du terrain représente un volume plus important qu'une activité impliquant vingt sprints sur l'ensemble du terrain. Cependant, la seconde activité implique une intensité plus importante si elle est pratiquée en 3 minutes et la première en 5 minutes.

Les entraîneurs doivent tenir compte du volume (de la charge de travail) dans sa globalité pour chaque séance, et s'assurer que les joueurs disposent de suffisamment de repos entre des séances d'entraînement dont le volume est important. Ils doivent également veiller à équilibrer l'intensité des exercices, en accordant des pauses prolongées entre les exercices à intensité élevée, ou prévoir un exercice d'une intensité moindre à la suite d'un exercice intense.

LA CHARGE PSYCHOLOGIQUE

De même que l'entraîneur doit contrôler la charge de travail physique, il doit également prendre en compte la charge psychologique.

La charge psychologique est liée à divers aspects de l'entraînement, et notamment:

- l'implication des joueurs vis-à-vis de leur sport: plus cette implication est importante, plus l'impact psychologique est élevé ;
- la participation des joueurs aux exercices: plus cette participation est importante, plus grande sera la charge psychologique ;
- la nouveauté, la diversité et la complexité des tâches définies au cours de la séance: plus ces paramètres sont importants, plus l'effort mental requis sera élevé ;
- le degré d'attention exigé d'eux: un exercice pratiqué pour la première fois pourra exiger plus d'attention qu'un exercice familier ;
- les situations de compétition stressantes: les exercices imposant des situations de compétition stressantes (par exemple, un match dans un délai donné, l'équipe gagnante recevant un prix) présentent une charge psychologique plus élevée ;
- le comportement de l'entraîneur: si l'entraîneur domine l'exercice, qu'il fournit des instructions, commente, corrige, renforce, etc., la charge psychologique est plus importante. Tel est le cas en particulier si le comportement de l'entraîneur génère du stress.

Les entraîneurs doivent cependant être conscients que sans une charge psychologique minimale, la séance d'entraînement va être terne et ennuyeuse. Par conséquent, les séances monotones (exercices très répétitifs, par exemple), ou bien impliquant une faible participation des joueurs (par exemple, les participants doivent attendre leur tour en file indienne) auront tendance à être contre-productives.

De même, les séances n'impliquant aucun exercice compétitif, ou bien dans lesquelles l'entraîneur ne fournit aucune évaluation des performances des joueurs, pourront générer de l'ennui.

En outre, si l'entraîneur semble peu intéressé, et qu'il ne s'implique pas dans leur travail, les joueurs peuvent être amenés à en éprouver de l'ennui, puis finir par se désintéresser.

L'entraîneur doit s'efforcer de susciter un effort psychologique de la part des joueurs qui va les aider à gérer une situation difficile mais contrôlable. Par exemple, un exercice courant consiste à diviser une équipe en deux groupes, avant d'organiser un concours de tirs entre les deux.

Si les joueurs tirent depuis des positions à partir desquelles ils sont effectivement susceptibles de marquer, et si le niveau des deux groupes est comparable, cette activité va générer une charge psychologique qui va s'avérer productive. Les joueurs vont se concentrer sur la tâche. Ils sont confrontés à une situation de compétition qu'ils sont en mesure de gérer. Ils vont devoir s'affronter aux sensations de frustration associées à l'échec afin de poursuivre leurs efforts. Ils seront confrontés à l'échec ou à la réussite du score final (et apprendront ainsi à contrôler leurs émotions en relation avec la réussite ou l'échec).

Cependant, si les joueurs tirent depuis des positions à partir desquelles ils parviennent à peine à atteindre le panier, ou si une équipe est nettement meilleure que l'autre, la charge psychologique va être négative. Après plusieurs échecs, les joueurs se rendent compte qu'ils ne contrôlent pas la situation parce que, indépendamment des efforts fournis, le but qui consiste à marquer leur est hors de portée. Dans ces conditions, la motivation et les efforts vont avoir tendance à diminuer.

En règle générale, la charge psychologique imposée aux joueurs de moins de 12 ans doit rester modérée. Pour parvenir à exercer la charge adéquate, il convient de respecter les aspects suivants:

- organiser des exercices auxquelles tous les joueurs participent (ce qui permet d'éviter les situations dans lesquelles ils attendent leur tour pendant longtemps) ;
- proposer des exercices simples, connus des joueurs ou susceptibles d'être exécutés rapidement ;
- un contenu général qui ne force pas les joueurs à faire un effort particulier pour se concentrer sur des stimuli très réduits ;
- des exercices de courte durée, pour éviter de perdre l'attention des joueurs ;
- des exercices de compétition, soigneusement contrôlés par l'entraîneur, de sorte que succès et échecs soient répartis de manière égale de part et d'autre.

Pour ces équipes, le volume total de charge psychologique peut rester équivalent pour la plupart des séances d'entraînement. Au cours de chaque séance, il est possible de faire appel, soit à des exercices présentant une charge comparable, soit à des exercices impliquant une charge supérieure, en alternance qui seront assorties d'une pression moindre.

Pour les équipes de 13 et 14 ans, la charge psychologique peut être supérieure. C'est d'autant plus le cas pour les 15 à 18 ans, bien que dans les deux cas il soit préférable de faire alterner des charges supérieures et inférieures lors des séances d'entraînement, ainsi que dans le cadre des exercices pratiqués au cours de chaque séance.

Envisageons par exemple un plan d'une semaine comportant quatre séances d'entraînement pour une équipe de 15 à 18 ans:

- le premier jour, l'entraîneur présente de nouveaux objectifs offensifs exigeant des joueurs un effort mental important (charge moyenne à élevée) ;
- le second jour, ces mêmes objectifs sont répétés, en faisant appel à des exercices non stressants (charge moyenne à faible) ;
- le troisième jour, l'entraîneur utilise des exercices de compétition liés à cet objectif, ainsi que d'autres que les joueurs ont déjà maîtrisés: certains exercices peuvent s'avérer stressants (charge élevée à très élevée) ;
- le quatrième jour, les objectifs sont répétés en faisant appel à des exercices non stressants (charge faible).

Lorsqu'il planifie l'ensemble d'une saison, l'entraîneur doit penser à aménager des pauses psychologiques ainsi que des périodes de repos physique, de sorte que les joueurs soient en mesure de bien assimiler le travail déjà effectué et qu'ils soient en bonne forme pour fournir des efforts supplémentaires qui seront productifs.

Il peut donc être conseillé de prévoir, en cours de saison, des périodes de repos au cours desquelles les jeunes joueurs pourront se dispenser de basketball. Il leur est en effet conseillé de répartir leur temps entre exercices sportifs, autres exercices physiques, loisirs et activités intellectuelles. L'entraîneur prévoira par exemple des séances à charge psychologique peu élevée en période d'examens scolaires.

De même, le fait de demander à une équipe de regarder une vidéo du match immédiatement après ce dernier néglige de tenir compte de la charge psychologique infligée par la rencontre. Les matchs impliquent une charge psychologique très élevée entraînant une usure psychologique extrême. Ils exigent une période de repos psychologique qui permette aux joueurs de récupérer.

2.1.8 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT – ACCROÎTRE LA COMPLEXITÉ

ACCROÎTRE LA COMPLEXITÉ EN GÉNÉRANT DU TRAFIC

L'une des méthodes utilisables pour diversifier l'exercice et augmenter sa charge psychologique est de « générer du trafic ».

Une équipe peut, par exemple, pratiquer un exercice à 3 joueurs, consistant à se déplacer « en huit » et en changeant fréquemment de direction, un « 3 man weave » : les 3 joueurs se passent la balle entre eux sur toute la longueur du terrain, puis tentent de tirer. Les équipes peuvent effectuer un certain nombre de « allers et retours » sur le terrain avant de se retirer.

Une variante de cet exercice consiste à faire travailler 2 groupes de 3 ou plus simultanément. Il en résulte du "trafic", le nombre de personnes sur le terrain étant plus important. Les joueurs sont obligés d'être au fait du positionnement de chacun sur le terrain et d'éviter d'être en contact avec d'autres personnes. L'entraîneur peut demander que les joueurs ne se déplacent pas avec la balle et que celle-ci ne touche pas le sol.

Il s'agit d'un mécanisme à la fois simple et très efficace de complexification de l'exercice, sans que les joueurs aient besoin d'apprendre davantage de règles et de schémas de mouvement.

2.1.9 COMPTE RENDU - RÉFLEXION SUR L'ENTRAÎNEMENT

Après chaque entraînement, l'entraîneur doit passer du temps à prendre des notes sur l'entraînement.

Éléments à noter:

- Tout accident ou autre incident qui s'est produit pendant l'entraînement (par exemple une dispute entre joueurs). Ceci est particulièrement important pour les joueurs juniors: l'entraîneur peut en parler avec les parents si nécessaire ;
- Tout exercice prévu mais pas réalisé ;
- Les résultats obtenus, quel que soit le type d'exercice (p. ex., le nombre de tirs en course effectués en deux minutes), pourront être comparés aux entraînements ultérieurs afin de mesurer les améliorations ;
- Toutes compétences ou concepts que l'entraîneur pourra souhaiter faire travailler lors d'entraînements ultérieurs (pour l'équipe entière ou en individuel) ;
- Tout exercice qui a particulièrement bien fonctionné (parce que particulièrement apprécié par les joueurs, par exemple) et que l'entraîneur souhaite reprendre ;
- Tout exercice qui n'a pas vraiment bien fonctionné (parce qu'il a été mal présenté ou qu'il n'a pas atteint l'intensité voulue), ainsi que toute suggestion sur les améliorations possibles.

Cette simple démarche d'évaluation de la séance va aider l'entraîneur à préparer le prochain entraînement, et surtout à assurer la continuité et l'homogénéité d'un entraînement à un autre. Plus les joueurs connaissent les exercices à pratiquer, moins il faudra de temps pour les mettre en œuvre (l'entraîneur n'ayant pas à les expliquer), même si une certaine diversification pourra contribuer à réduire toute complaisance.

2.1.10 CRÉER UN ENVIRONNEMENT POSITIF

Lorsqu'ils organisent leurs séances d'entraînement, les entraîneurs doivent adopter une attitude constructive. L'entraîneur n'a pas pour rôle de réprimander durement les joueurs lorsqu'ils font quelque chose de mal, ni ne doivent-ils être de mauvaise humeur. Ils ne sont certainement pas en droit d'insulter les joueurs, de s'en moquer, ni non plus de les ridiculiser.

Lorsqu'il encadre de jeunes joueurs, l'entraîneur doit assumer une attitude à la fois positive et constructive. Pour ce faire, il doit:

- créer un environnement agréable dans lequel les défis sont essentiellement à la fois attrayants et atteignables, et les commentaires positifs ;
- accepter le fait que les erreurs des joueurs font partie intégrante de leur apprentissage, et qu'il y aura toujours des erreurs ;
- comprendre que chaque jeune joueur apprend à son propre rythme: l'entraîneur doit venir en aide à chacun d'entre eux, sans sous-estimer ceux qui apprennent plus lentement ou avec davantage de difficultés.

Il est également important de tenir compte des diverses méthodes d'apprentissage, ainsi que de présenter les informations de manières diverses qui vont répondre à différents styles d'apprentissage:

- Toujours adopter une perspective réaliste sur ce qu'il convient et qu'il est possible d'attendre des joueurs ;
- Apprécier et mettre en évidence les efforts accomplis par les joueurs plus que les résultats obtenus. Si les joueurs produisent les efforts voulus, et que l'entraîneur contrôle la procédure d'entraînement, tôt ou tard l'amélioration sera tangible ;
- Concentrez-vous sur ce que les joueurs réussissent, sur ce que vous voulez qu'ils accomplissent, et non pas sur ce qu'ils ne réussissent pas bien ;
- Faites preuve de patience lorsque les choses ne vont pas comme vous le souhaitez et encouragez les joueurs à essayer de nouveau.

L'un des éléments essentiels à la création d'un environnement positif consiste à ne pas se focaliser ou s'attacher à ce que les joueurs ne parviennent pas bien à faire, mais bien plutôt à se concentrer sur ce qu'ils réussissent à faire.

Cette démarche inclut de reconnaître une amélioration dès qu'elle intervient, même si le but final n'a toujours pas été atteint.

Citons par exemple le travail d'un entraîneur qui va chercher à obtenir de ses joueurs qu'ils regardent autour d'eux tout en dribblant, afin de repérer leurs coéquipiers pour leur passer la balle. Il suffit d'avoir observé de jeunes joueurs de basketball pour savoir qu'ils ont tendance à se contenter de dribbler, encore et encore!

Dès lors qu'un joueur lève la tête pour essayer de passer la balle, l'entraîneur doit l'encourager, même si la passe n'est pas réussie.

Les parents peuvent également jouer un rôle essentiel dans l'élaboration d'un environnement positif. Il est possible cependant qu'ils n'aient jamais pratiqué ce sport et qu'ils le connaissent mal.

Pour ces parents, il sera naturel d'évaluer la réussite en termes de victoires remportées ou de simples points marqués.

Les entraîneurs doivent informer les parents des acquisitions de compétences visées lors des entraînements, de sorte que les parents apprécient l'amélioration d'une compétence donnée.

2.1.11 ASSURER LA SÉCURITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

L'entraîneur est tenu de fournir aux athlètes un environnement sûr et sécurisé.

Cet aspect recouvre un certain nombre d'éléments:

- Un enseignement dispensé en toute sécurité, faisant appel à des exercices adaptés aux compétences des athlètes, à leur compréhension du jeu, ainsi qu'à leurs capacités physiques:
- S'assurer que le terrain ne présente aucun obstacle ou risque particulier:
- Veiller à exclure tout type de harcèlement, que ce soit de la part de coéquipiers, ou de personnes extérieures à l'équipe.

Quelques stratégies à adopter par l'entraîneur pour veiller à la sécurité de l'environnement:

- Inspecter le terrain avant l'entraînement et les matchs et en enlever tous détritus ou objets susceptibles de constituer des obstacles:
- Si la présence d'eau est constatée sur le terrain, essuyer à l'aide d'une serpillière puis ensuite vérifier la zone afin d'éviter la présence d'une fuite. Si la fuite persiste, l'entraîneur devra en tenir compte, modifier les exercices afin d'éviter que les joueurs aillent à proximité de la zone inondée et marquer la zone (p. ex., à l'aide de cônes):
- Il est préférable que le terrain présente en marquage au sol un dégagement d'un mètre par rapport à la ligne latérale et à tout obstacle (p. ex., estrade ou mur). Si le dégagement est insuffisant, n'utilisez pas tout le terrain pour les exercices (p. ex., traitez la ligne en pointillé comme une ligne de touche):
- Si le terrain est poussiéreux, essayez de le faire nettoyer. La présence d'une serpillière en touche sur laquelle les joueurs pourront s'essuyer les pieds permettra également de réduire le risque de chute:
- Sélectionnez les exercices en fonction du niveau d'expérience et de compétence des joueurs, pas simplement de leur âge. Pour les exercices en situation de match, pensez à regrouper les athlètes par types de compétences et par taille.

L'entraîneur doit traiter tous ses joueurs avec respect. Il ne doit jamais les rabaisser, les humilier ou les dénigrer. Lorsqu'il apporte des corrections au comportement d'un joueur, l'entraîneur doit le faire de façon positive, en mettant l''accent sur le comportement que le joueur doit démontrer. L'entraîneur doit éviter les sarcasmes, ceux-ci pouvant être mal compris, en particulier par des enfants.

Par ailleurs, l'entraîneur doit superviser les échanges verbaux entre joueurs et le comportement des uns avec les autres. Bien souvent un enfant qui est malmené par d'autres joueurs n'osera rien dire à son entraîneur sur ce qu'il ressent, mais cela ne signifie pas que ces brimades n'auront pas un impact durable sur cet enfant.

Parfois, le comportement des autres joueurs peut être innocent et ne pas chercher à nuire, mais un enfant qui se fait taquiner parce qu'il est moins bon que les autres ou parce qu'il rate un panier (par exemple) peut très bien souffrir de ce type d'attitude.

L'entraîneur doit montrer l'exemple et indiquer que certains commentaires ne seront pas tolérés.

Le harcèlement est souvent subtil, et il peut se limiter aux critiques de certains joueurs à l'encontre d'un coéquipier. L'entraîneur doit insister sur le fait que les commentaires négatifs ne sont pas tolérés, que ce soit à l'entraînement, en dehors de l'entraînement (p. ex., à l'école) ou en ligne.

Il est possible que certains joueurs ne soient pas facilement contrariés ou vexés par les critiques d'un coéquipier, mais l'entraîneur doit en faire une règle absolue et indiquer clairement que ces comportements sociaux sont inacceptables (même en l'absence de plainte de la part d'un joueur). En effet, si l'entraîneur ne met pas les choses au point, la culture de l'équipe sera d'accepter ces comportements.

APPROFONDIR

1. Repensez à vos 5 dernières séances d'entraînement – dans quelle mesure (y compris pas du tout) vous êtes-vous écarté de votre plan d'entraînement pour chaque séance?
2. Comment faites-vous pour surveiller l'heure pendant une séance d'entraînement? Quelle est votre préférence?
   a. Vous utilisez votre montre?
   b. Vous utilisez l'horloge du tableau d'affichage? Si oui, en mode compte à rebours ou chronométrage?
   c. Vous demandez à un joueur de surveiller l'heure pour vous?
3. Partagez-vous les objectifs de chaque séance d'entraînement avec vos joueurs? Leur fixez-vous des objectifs individuels?
4. Discutez avec un collègue des avantages et des inconvénients de l'utilisation d'objectifs de performance au lieu d'objectifs d'exécution.
5. Préparez une séance d'entraînement, évaluez les points suivants pour chaque exercice et attribuez-leur une note:
   a. Charge physique élevée, moyenne ou basse:
   b. Charge psychologique élevée, moyenne ou basse.

À la fin de l'entraînement, demandez aux joueurs d'attribuer une valeur à la charge physique et à la charge psychologique de chaque exercice. Leurs notes correspondent-elles aux vôtres?

6. Réfléchissez à un exercice que vous utilisez généralement à l'entraînement.
   Que pouvez-vous faire pour:
   a. Réduire la charge physique ou la charge psychologique imposées par cet exercice:
   b. Augmenter la charge physique ou la charge psychologique imposées par cet exercice:
   c. Modifier l'exercice si vous l'utilisez pour introduire une compétence:
   d. Modifier l'exercice si vous l'utilisez pour simuler la pression d'un match.
7. Demandez à quelqu'un de filmer une de vos séances d'entraînement avec le plan le plus large possible, c.-à-d. en capturant le plus de terrain possible. Lorsque vous visionnez ensuite la vidéo, posez-vous les questions suivantes:
   a. Les joueurs sont-ils souvent debout en train de vous écouter ou d'attendre leur tour pour un exercice?
   b. Lorsque vous parlez, vous placez-vous face à l'ensemble des joueurs?
   c. Examinez votre position lors des différents exercices: la caméra vous montre-t-elle des aspects que vous n'aviez pas remarqués pendant l'entraînement?
8. Observez une autre équipe à l'entraînement et notez les points suivants:
   a. Comment l'entraîneur organise-t-il ses joueurs en groupes?
   b. Les joueurs sont-ils souvent debout sans rien faire?
   c. Quels sont les points d'apprentissage abordés? Ces points sont-ils exposés de manière suffisamment claire?
   d. Combien d'exercices différents ont été proposés par l'entraîneur?

Maintenant, réfléchissez à vos propres séances d'entraînement. Pourriez-vous intégrer dans votre entraînement (ou au contraire éviter) certains des exercices proposés par cet entraîneur?

9. L'exercice 7 peut être particulièrement utile si vous regardez une séance d'entraînement d'un autre sport. Si possible, discutez avec l'entraîneur après la séance de la raison pour laquelle certains exercices ont été utilisés.

2.2. ENSEIGNEMENT

2.2.1 STYLES D'APPRENTISSAGE

En substance, un entraîneur est un professeur, sa discipline est le basketball et sa salle de classe est le terrain. Autrement dit, en vue d'être efficace, les entraîneurs doivent comprendre la technique d'apprentissage des personnes.

DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Les joueurs de basketball doivent être attentifs et se concentrer sur un grand nombre de stimuli différents: le comportement des adversaires, se souvenir et appliquer les règles de jeu de l'équipe en fonction des différentes situations ou être conscient du temps restant sur l'horloge.

Certains stimuli sont liés à des choses très simples, mais les joueurs doivent souvent se concentrer sur plusieurs stimuli à la fois, avec plus ou moins d'intensité et pour un temps plus ou moins long.

Le basketball peut aider les joueurs à développer leurs compétences de sélection et de traitement des informations externes. Parmi tous les stimuli auxquels ils sont soumis, les joueurs doivent sélectionner uniquement ceux qui sont pertinents pour le jeu et qui peuvent être associés à ce qu'ils ont déjà mémorisés. Compte tenu de la nature fluide du jeu, ils doivent apprendre à traiter ces informations et à prendre ensuite des décisions rapides.

Une grande partie des stimuli reçus par un joueur sont sans intérêt pour le match: bruit de la foule, lumières, bannières publicitaires (et plus particulièrement les bannières mobiles ou animées), voire ce qui se passe sur un terrain adjacent.

Par contre, certains autres stimuli peuvent être pertinents (p. ex., les propos de l'entraîneur adverse pendant le jeu ou pendant un temps mort), mais il peut être plus difficile pour le joueur de déterminer s'il doit en tenir compte ou les ignorer.

Ces processus cognitifs (sélection, association et mémorisation des informations, puis utilisation de certaines de ces informations et prises de décision) peuvent être améliorés lors de l'entraînement, à condition de tenir compte des capacités respectives de chaque joueur.

Exemple: si l'entraîneur d'une équipe de mini-basket met en place un exercice qui exige des joueurs une grande quantité d'attention (plusieurs stimuli en même temps), cela risque d'entraîner une surcharge d'information chez certains joueurs. Cette surcharge va compliquer l'exécution des processus cognitifs, et en particulier affecter négativement leur processus décisionnel.

Le terme "stimuli" recouvre un grand nombre d'aspects très différents. Par exemple, la logistique d'un exercice (destination de la passe, déplacements des joueurs, interception, etc.) et les règles d'un exercice sont des stimuli, surtout si cet exercice vient d'être introduit.

Les marques du terrain peuvent également être des stimuli, surtout si elles sont nombreuses, et les joueurs doivent identifier celles qui sont pertinentes pour eux ou pour leur équipe.

Comme c'est le cas avec l'apprentissage d'un nouvel exercice, une fois que les joueurs connaissent les marques du terrain, celles-ci s'apparentent beaucoup moins à un stimulus parce qu'ils n'ont plus besoin de s'en préoccuper.

Autre exemple: si l'entraîneur d'une équipe de filles de 13 et 14 ans décide de présenter à ses joueuses plusieurs concepts nouveaux à la fois, ces concepts ne pourront sans doute pas être assimilés et mémorisés correctement. Autrement dit, l'objectif d'apprentissage ne sera pas atteint, et les efforts cognitifs déployés par les joueuses ne seront pas efficaces.

De la même façon, si les stimuli proposés par un entraîneur ne sont pas adaptés à de jeunes joueurs, les processus cognitifs appropriés de ces jeunes joueurs ne seront pas stimulés adéquatement.

Par exemple, les entraînements monotones avec des exercices sans grand intérêt ou les contenus trop simples qui ne permettent pas aux joueurs de contribuer en prenant des initiatives ne permettent pas d'améliorer le développement cognitif des enfants et des adolescents.

Cette situation peut présenter un véritable défi pour l'entraîneur dont les joueurs présentent des capacités variables: certains joueurs trouveront que tel ou tel exercice est trop difficile, alors que d'autres le trouveront trop facile.

Pour répondre à cette situation, les entraîneurs peuvent donner des instructions différentes à différents joueurs. Par exemple: l'entraîneur demande aux joueurs de pratiquer leur dribble. Pour les joueurs les moins expérimentés, ce sera sans doute la seule instruction: pour les joueurs plus expérimentés, l'entraîneur peut leur demander de dribbler avec leur main faible ou de dribbler avec deux balles.

Avec l'entraînement, les joueurs apprennent à hiérarchiser les différents stimuli qu'ils reçoivent, généralement en fonction de l'impact que tel ou tel stimulus aura sur leurs performances. Certains stimuli s'imposent automatiquement en haut de l'échelle, et la voix de l'entraîneur est l'un de ces stimuli.

Malheureusement, la voix des parents représentera le stimulus le plus dominant, certains joueurs n'entendant que ça. Les entraîneurs doivent donc définir des règles claires et les communiquer aux parents des joueurs de ses équipes, en leur demandant de se limiter à des commentaires génériques ou constructifs (p. ex., "Bien joué!", "Bonne anticipation!").

LES QUATRE STYLES D'APPRENTISSAGE

Confucius aurait dit ceci: "Ce que j'entends, je l'oublie. Ce que je vois, je m'en souviens. Ce que je fais, je comprends", ce qui suggère qu'il était probablement apprenant kinesthésique, et il aurait été bon en sport !

Il est généralement admis qu'il existe quatre styles d'apprentissage et que chaque individu a une préférence quant au mode de réception et de traitement des informations. Cette préférence a des répercussions immédiates dans une salle de classe ou dans une séance d'entraînement car elle conditionne la capacité de chaque élève ou de chaque joueur à comprendre, assimiler, mémoriser et traiter les instructions du professeur ou de l'entraîneur.

VISUEL	Les apprenants visuels préfèrent apprendre à travers des éléments graphiques, des formes, des structures ou en regardant.
AUDITIF	Les apprenants auditifs souhaitent des orientations utiles. Ils s'appuient sur les sons et les rythmes pour associer des structures animées à des orientations sonores ou verbales.
LECTURE/ÉCRITURE	Les apprenants par lecture ou écriture préfèrent les descriptions et les instructions sous forme écrite.
KINESTHÉSIQUE	Les apprenants kinesthésiques ont besoin de ressentir dans leurs corps et avec leurs sens les détails d'un certain mouvement, et ils préfèrent un environnement dynamique.

Le choix du style d'apprentissage privilégié n'est pas conscient ni délibéré: il fait partie de la personnalité innée de chaque individu. Quel que soit le mode de présentation des informations, tout le monde peut apprendre, mais une personne apprendra plus vite et plus efficacement si ces informations sont présentées dans son style privilégié.

Il est important que les entraîneurs comprennent quel est leur style d'apprentissage privilégié! En effet, la plupart des entraîneurs ont tendance à présenter les informations aux athlètes en suivant leur propre style d'apprentissage privilégié ou selon le style dans lequel ces informations leur ont été présentées quand ils étaient plus jeunes. À la fin de ce chapitre, un test simple peut vous donner une indication de votre propre style d'apprentissage.

QUEL EST LE STYLE D'APPRENTISSAGE DE VOS ATHLÈTES?

Certaines recherches suggèrent qu'alors que 5 % de la population globale se reconnaît comme apprenants kinesthésiques, 18 % des athlètes s'identifient comme apprenants kinesthésiques. Il est certain qu'il existe une corrélation.

1 Jones, DC (2010), Hey Coach, One Teaching Style Does Not Fit All, World Swimming Coaches Association, Vol 10, no 4:4-6

entre le style d'apprentissage kinesthésique et

l'aptitude générale au sport (ou plus simplement que ce style d'apprentissage est plus adapté au sport qu'à l'apprentissage scolaire traditionnel). En effet, la nature physique du sport et de l'apprentissage sur le terrain par le biais de différents exercices conviennent parfaitement au style d'apprentissage kinesthésique.

Le style d'apprentissage privilégié d'un athlète peut être déterminé par l'observation. Par exemples:

- Les athlètes qui préfèrent rester assis et observer l'introduction d'un nouvel exercice avant d'aller l'appliquer sur le terrain sont sans doute des apprenants visuels:
- Les athlètes qui demandent la copie du recueil de stratégies sont sans doute des apprenants par lecture/écriture:
- Un athlète qui s'adresse à l'entraîneur en disant "Montrez-moi!" ou "Je vois..." est sans doute un apprenant visuel:
- Un athlète qui s'exclame "Je ne sens pas ce mouvement" est sans doute un apprenant kinesthésique:
- Les athlètes qui posent beaucoup de questions sont généralement des apprenants auditifs.

Il est très probable que l'entraîneur sera confronté à différents styles d'apprentissage privilégié, y compris le sien! C'est encore plus fréquent avec les équipes juniors.

COMMENT FAIRE POUR TENIR COMPTE DES DIFFÉRENTS STYLES D'APPRENTISSAGE?

Pour tenir compte des différents styles d'apprentissage de leurs athlètes, les entraîneurs disposent de plusieurs solutions:

- Si vous constatez que certains athlètes ont tendance se mettre en retrait et à observer la présentation d'un exercice avant d'aller l'appliquer sur le terrain (sans doute des apprenants visuels), il est conseillé de ne pas mettre ces athlètes en première ligne ni de les désigner pour démontrer un nouvel exercice. Laissez-les observer avant de les solliciter:
- Ayez à disposition un tableau blanc sur le terrain. Cet accessoire permet aux entraîneurs comme aux joueurs de dessiner ou de décrire certains exercices, et il sera une aide précieuse pour les apprenants par lecture/écriture et les apprenants visuels.
- Avant chaque entraînement, distribuez le plan de la séance d'entraînement à votre équipe:
- À la fin des séances d'entraînement, distribuez aux joueurs la liste des concepts, des mots clés et des points d'apprentissage:
- Préparez un petit recueil de stratégies qui reprend les principaux concepts et points d'apprentissage:
- Regardez un match avec votre équipe, puis demandez-leur comment les règles de votre équipe pourraient s'appliquer aux situations constatées pendant ce match:
- Faites filmer un de vos matchs ou une de vos séances d'entraînement, puis visionnez la vidéo avec votre équipe et discutez des principaux concepts et points d'apprentissage:
- Coaching dynamique: efforcez-vous d'interrompre le moins possible l'entraînement pour permettre aux athlètes d'exécuter et de pratiquer les compétences physiques.

IDENTIFIER L'ÉVENTUEL DÉCROCHAGE AVEC LE STYLE D'APPRENTISSAGE D'UN ATHLÈTE

L'écoute (ou l'absence d'écoute) et le comportement général des joueurs est le meilleur indicateur de leur engagement vis-à-vis de l'enseignement dispensé par l'entraîneur.

Par exemple, si l'entraîneur donne une très longue explication sur un concept d'équipe, les apprenants auditifs vont sans doute maintenir leur attention, mais les autres types d'apprenants (visuels, par lecture/écriture et kinesthésiques) risquent de perdre leur concentration. Ce n'est pas de l'indiscipline, c'est tout simplement parce que ces trois catégories d'apprenants ont plus de mal à être engagées par ce type de présentation des informations.

Si l'entraîneur accompagne sa longue explication verbale par des schémas sur tableau blanc, il devrait améliorer l'engagement des apprenants visuels. S'il écrit des points d'apprentissage et des mots clés importants sur le tableau blanc, cela pourra aider à maintenir l'attention et l'engagement des apprenants par lecture/écriture. L'entraîneur peut également faciliter l'apprentissage de ces derniers en leur distribuant des informations écrites, ou en leur donnant la possibilité de rédiger leurs propres notes.

Les apprenants kinesthésiques ont un seul impératif: se précipiter sur le terrain et mettre en pratique. Si l'entraîneur demande aux apprenants kinesthésiques de faire la démonstration de l'exercice pendant qu'il poursuit sa longue explication verbale, il pourra renforcer leur engagement par l'action.

L'engagement de tous les athlètes sera renforcé si la présentation des informations par l'entraîneur est faite en termes positifs et orientée vers l'action. Par exemple, un entraîneur peut repérer un adversaire et indiquer à son équipe comment il souhaiterait qu'elle procède pour contrer ce que l'adversaire est susceptible de faire.

L'entraîneur doit inculquer à ses athlètes les principes de jeu que l'équipe devra appliquer. Toutefois, il n'est pas nécessaire que l'entraîneur donne une longue explication des raisons pour lesquelles ces principes doivent être appliqués. Des informations détaillées sur les actions possibles de l'adversaire peuvent être données après que les joueurs se sont familiarisés avec l'action spécifique que l'entraîneur leur demande d'exécuter.

Par exemple, un adversaire peut utiliser souvent les écrans directs, puis demander au poseur d'écran de pivoter et d'aller au panier lorsque l'écran est effectué sur un côté du terrain. L'entraîneur n'a pas à donner cette information aux joueurs.

Il lui suffit de décrire la défense que l'équipe doit mettre en place lorsqu'un écran de ce type leur est opposé. L'entraîneur ayant constaté que l'adversaire utilisait souvent les écrans, il peut présenter cette particularité avant le match comme un des trois éléments clés à surveiller. Avec un adversaire différent (qui n'utilise pas autant les écrans), l'entraîneur aura un discours différent.

COMMENT DÉTERMINER LE STYLE D'APPRENTISSAGE D'UN JOUEUR?

Pour obtenir une indication du style d'apprentissage de vos joueurs, il suffit généralement de leur montrer la vidéo d'un joueur qui exécute une compétence. Visionner la vidéo d'un joueur professionnel mettant en œuvre une action est très efficace, et vous trouverez facilement d'innombrables contenus sur des sites tels que YouTube.

Montrez cette vidéo aux joueurs, puis demandez-leur d'aller sur le terrain et d'essayer de reproduire cette action lorsqu'ils sont prêts. Notez que cette méthode fonctionne mieux si l'action est un peu complexe (p. ex., plusieurs mouvements de dribble) ou inhabituelle. Laissez les joueurs visionner la vidéo autant de fois qu'ils le souhaitent.

Généralement, vous constaterez les réactions suivantes chez vos joueurs:

- Certains joueurs ne regardent pas très attentivement la vidéo (par rapport à leurs coéquipiers) et vont sur le terrain pour essayer de reproduire le mouvement – ces athlètes sont sans doute des apprenants kinesthésiques:
- Certains joueurs regardent la vidéo plus longuement, ou retournent regarder la vidéo après avoir essayé d'exécuter le mouvement – ces athlètes sont sans doute des apprenants visuels:
- Certains joueurs posent des questions (à l'entraîneur ou à leurs coéquipiers) ou discutent avec leurs coéquipiers – ces athlètes sont sans doute des apprenants auditifs.

2.2.2 LES PHASES D'APPRENTISSAGE

Il est important de noter que l'apprentissage est également contextuel: un joueur peut acquérir progressivement une compétence donnée en suivant simplement les différentes phases requises pendant l'entraînement, un contexte qui est généralement sans grande adversité. Cependant, quand il s'agit d'appliquer cette compétence pendant un match (sous la pression de l'enjeu et des adversaires), ce même joueur risque de redescendre à une phase d'apprentissage inférieure!

Quel que soit le style d'apprentissage privilégié, tout le monde passe par des phases identifiables pour acquérir une nouvelle compétence (ou un nouveau comportement, une nouvelle habileté, une nouvelle technique, etc.). Il est possible que certaines personnes maîtrisent cette compétence plus rapidement que d'autres, mais tout le monde doit passer par ces phases.

Ce concept est généralement appelé "modèle d'apprentissage des compétences conscientes". Il fournit une explication très simple et utile de la façon dont nous apprenons et il sert de rappel quant à la nécessité de former les personnes de manière progressive

Les principes de base de ce modèle d'apprentissage sont les suivants:

- au départ, les apprenant se trouvent dans la phase 1 – *l'incompétence inconsciente:*
- il passe ensuite par la phase 2 – *l'incompétence consciente:*
- puis par la phase 3 – *la compétence consciente:*
- et dans l'idéal, il termine par la phase 4 – *la compétence inconsciente.*

L'incertitude quant à la phase atteinte par un apprenant est généralement la raison principale de l'échec de nombreux entraînements et d'enseignement. Les spécificités des différentes phases peuvent être illustrées à l'aide d'un tableau d'apprentissage des compétences.

Il est important de noter que l'apprentissage est également contextuel: un joueur peut acquérir progressivement une compétence donnée lors d'un exercice hors situation de match pendant l'entraînement et atteindre la phase 3 ou 4 de cette compétence. Cependant, quand il s'agit d'appliquer cette compétence pendant un match, sous la pression du match, ce même joueur risque de redescendre à une phase d'incompétence.

	PHASE 1 INCOMPÉTENCE INCONSCIENTE	PHASE 2 INCOMPÉTENCE CONSCIENTE
INCOMPÉTENCE	• L'apprenant ignore l'existence ou la pertinence de la compétence: • L'apprenant ne se rend pas compte qu'il n'est pas au niveau dans le domaine considéré: • Il peut arriver que l'apprenant conteste la pertinence ou l'utilité de la nouvelle compétence: • C'est seulement si l'apprenant se rend compte de son incompétence que le développement ou l'apprentissage de la nouvelle compétence peut commencer: • L'objectif de l'apprenant et de l'entraîneur consiste à faire progresser l'apprenant au moins jusqu'à la phase de compétence consciente en faisant la démonstration de la compétence ou de l'aptitude et des avantages qu'elle peut apporter à l'efficacité globale de l'apprenant.	• L'apprenant commence à se rendre compte de l'existence et de la pertinence de la compétence: • L'apprenant commence également à être conscient qu'il n'est pas au niveau dans le domaine considéré, par exemple, en essayant d'utiliser la compétence: • L'apprenant comprend qu'en améliorant ses compétences dans le domaine considéré, il pourra améliorer son efficacité: • Dans l'idéal, l'apprenant dispose du degré de l'ampleur de son manque de maîtrise vis-à-vis de la compétence considérée et des progrès qu'il devra faire pour acquérir cette compétence: • L''apprenant s'engage idéalement à apprendre et à pratiquer la nouvelle compétence et à atteindre la phase de compétence consciente.

	PHASE 3 COMPÉTENCE CONSCIENTE	PHASE 4 COMPÉTENCE INCONSCIENTE
COMPÉTENCE	• L'apprenant doit réfléchir et se concentrer pour démontrer la compétence, mais il peut l'exécuter sans aide: • L'apprenant ne peut pas reproduire la compétence avec régularité sans y réfléchir consciemment – la compétence n'est pas encore automatique: • L'apprenant doit être capable de démontrer la compétence à une autre personne, mais il ne pourra sans doute pas l'enseigner à cette autre personne: • L'apprenant doit idéalement continuer à pratiquer la nouvelle compétence et, le cas échéant, s'engager à atteindre la phase 4 (compétence inconsciente) pour cette nouvelle compétence. **Remarque: l'entraînement (par répétition) est le moyen le plus efficace pour passer de la phase 3 à la phase 4.**	• La compétence s'imprègne dans les parties inconscientes du cerveau. Elle devient une seconde nature: • Il est possible de déclarer que la personne n'est plus un apprenant , même si les entraîneurs doivent être conscients de la différence entre les compétences démontrées pendant les entraînements, pendant les matchs et quand ces derniers présentent divers niveaux de compétition: • Il est possible d'exécuter certaines compétences tout en faisant autre chose, par exemple interpréter la position des autres joueurs tout en dribblant: • Dans certains cas, la personne pourra enseigner la compétence, mais avec un bémol: après avoir acquis sa propre compétence inconsciente, il est possible que, au bout d'un certain temps, la personne éprouve des difficultés à expliciter les modalités d'exécution de cette compétence: • Cette situation peut suggérer la nécessité de comparer à intervalles réguliers le niveau de compétence inconsciente à de nouveaux critères.

Les entraîneurs doivent choisir des exercices en fonction de la phase d'apprentissage atteinte par l'ensemble de leurs joueurs. S'ils n'évaluent pas correctement cette phase, ils risquent de compromettre l'apprentissage des joueurs: si les exercices sont trop faciles, les joueurs risquent de perdre leur motivation: s'ils sont trop difficiles, ils risquent d'éprouver de la frustration.

Par exemple, un entraîneur pense à tort que ses joueurs ont atteint la phase 2 alors qu'ils en sont encore à la phase 1. Autrement dit, l'entraîneur est convaincu que ses joueurs connaissent la compétence, ainsi que ses modalités d'exécution, mais aussi qu'ils sont conscients de leur inaptitude à l'exécuter.

En fait, ces joueurs en sont encore à la phase 1 (incompétence inconsciente), la compétence n'est pas du tout maîtrisée et ils ne pourront pas l'exécuter en mode compétence consciente tant qu'ils n'auront pas réalisé leur propre incompétence.

COMMENT PROGRESSER D'UNE PHASE À UNE AUTRE

La progression est linéaire et il n'est pas possible de sauter une ou plusieurs phases. Lorsque certaines compétences, en particulier les plus avancées, ne sont pas suffisamment pratiquées, les personnes peuvent retomber à la phase précédente, en particulier de 4 à 3 et 3 à 2. Une personne qui régresse de 4 à 3 puis 2 devra obligatoirement repasser par la phase 3 pour pouvoir atteindre la phase 4 et retrouver sa compétence inconsciente.

Par ailleurs, cette progression à travers les phases dépend également du contexte : une personne pourra se trouver en phase 4 à l'entraînement et sans défense (p. ex., exercices de « catch and shoot » [réception-tir]), mais être évaluée à une phase inférieure dès qu'il s'agit de reproduire cette compétence pendant un match.

Il est intéressant de constater que la progression à travers les phases est souvent accompagnée d'une sensation d'éveil: il y a un déclic, un "Eureka!" pour le joueur qui sent qu'il a fait un grand pas en avant, ce qui est le cas, bien entendu.

Exemple très clair, très simple et vécu par toute personne ayant appris à conduire: le passage de la phase 2 (incompétence consciente) à la phase 3 (compétence consciente) est évident. L'apprenant devient capable de contrôler le véhicule tout en utilisant le rétroviseur et les clignotants. Le passage de la phase 3 à la phase 4 (compétence inconsciente) apparaît tout aussi clairement à l'apprenant le jour où il devient capable de participer à une conversation tout en effectuant un créneau.

Et étant donné que la théorie de la compétence consciente implique une analyse au niveau individuel, ce modèle de progression en phases facilite et encourage le développement personnel et les évaluations individuelles, un aspect facile à oublier quand l'essentiel de l'apprentissage et du perfectionnement est proposé au niveau du groupe.

Chacun de nous possède des points forts et des préférences, et ce schéma mental affecte nos attitudes et nos engagements envers l'apprentissage et la formation, ainsi que notre capacité à développer des compétences dans diverses disciplines.

Les gens envisagent de développer une compétence donnée dès lors qu'ils reconnaissent leur propre incompétence en la matière. Certains types de cerveau et certaines personnalités possèdent déjà ou sont plus attirés par certaines aptitudes et certaines compétences. Par conséquent, chacun d'entre nous peut rencontrer divers niveaux de défis au fil des diverses phases d'un apprentissage. Ces défis dépendent des aptitudes acquises par chacun, mais aussi de son attitude, de sa sensibilité et du type de compétences envisagé.

Certaines personnes acceptent facilement la nécessité de leur développement de 1 à 2, mais auront du mal à progresser de 2 à 3 (pour acquérir une compétence consciente) parce que la compétence n'est pas un point fort ou une aptitude naturel(le).

Exemple : pratiquer des tirs en course (lay-ups) avec la main non dominante. S'ils pénalisent les tirs manqués, les entraîneurs risquent de dramatiser cette difficulté ; en effet, les joueurs constateront rapidement qu'il est préférable pour eux d'exécuter cette compétence avec leur main dominante (celle-ci permettant généralement un taux de réussite plus élevé). Autrement dit, il est préférable que les entraîneurs qualifient de succès toute tentative de tir avec la main faible, sans tenir compte de la réussite ou de l'échec du tir.

Certaines personnes progressent très bien jusqu'à la phase 3, mais ont du mal à atteindre la phase 4 (compétence inconsciente), ce qui les fait ensuite retomber à la phase 2 (incompétence consciente), généralement par manque d'entraînement.

Avoir une compréhension générale et une vision claire des phases d'apprentissage peut aider les joueurs à faire face à l'échec (être incapable d'exécuter la compétence) dans la mesure où ils pourront interpréter cet échec comme la première étape vers la maîtrise de la compétence!

2.2.3 L'IMPACT DU STYLE D'APPRENTISSAGE DE L'ENTRAÎNEUR

Chaque entraîneur doit prendre le temps d'analyser son style d'apprentissage privilégié, car il est probable que celui-ci aura un impact direct sur ses méthodes d'enseignement. La plupart des entraîneurs enseignent les compétences et les tactiques sous l'effet d'un ou de deux éléments:

- De la manière dont ils ont eux-mêmes appris la compétence ou la tactique considérée; et/ou
- De la manière qui convient le mieux à leur style d'apprentissage privilégié.

Après avoir analysé leur style d'apprentissage privilégié, les entraîneurs pourront mieux comprendre les causes possibles de décrochage de leurs athlètes (ils doivent essayer de se souvenir de situations où ils ont eux-mêmes trouvé l'apprentissage difficile), et la nécessité de s'intéresser aux nombreux styles d'enseignement pouvant exister.

QUEL EST VOTRE STYLE D'APPRENTISSAGE?

Le test qui suit va vous fournir une indication sur votre style d'apprentissage privilégié. Pour chaque question, choisissez la réponse qui explique le mieux votre préférence et entourez la lettre correspondante (V, A, L ou K)..

1.	1. Vous vous apprêtez à donner à une personne les indications nécessaires pour se rendre chez vous. Que feriez-vous?:
V	Vous dessinez un plan sur une feuille de papier.
L	Vous rédigez ces indications (sans tracer de plan).
A	Vous communiquez les indications oralement.
K	Vous allez le chercher en voiture.

2.	Vous aimeriez rendre visite à un ami et vous disposez d'une voiture de location. Vous ne savez pas où il habite. Que voudriez-vous qu'il fasse?::
V	Qu'il dessine un plan sur une feuille de papier.
L	Qu'il rédige ces indications (sans tracer de plan).
A	Qu'il vous communique les indications oralement.
K	Qu'il vienne vous chercher.

3.	Vous avez réservé des billets pour la Coupe du monde de basketball, et votre ami s'y intéresse. Que feriez-vous?:
A	Vous l'appelez immédiatement et vous lui donnez tous les détails.
L	Vous imprimez l'itinéraire et vous le lui envoyez.
V	Vous lui montrez directement l'itinéraire.

4.	Vous décidez de préparer un dessert. Que faites-vous?:
K	Vous préparez un dessert familier pour lequel vous n'avez pas besoin de recette.
V	Vous feuilletez un livre de cuisine pour rechercher des idées à partir des photos.
L	Vous ouvrez un livre de cuisine précis où vous trouvez une bonne recette.
A	Vous demandez conseil à votre entourage.

5.	Vous avez été choisi pour faire visiter les sites de votre ville à un petit groupe. Que feriez-vous?:
K	Vous les emmenez sur les différents sites.
V	Vous leur montrez des diapositives et des photos des différents sites.
L	Vous leur confiez un livre qui décrit les différents sites.
A	Vous leur faites un exposé sur les différents sites.

6.	Vous êtes sur le point d'acheter un nouvel appareil photo. En dehors du prix, lequel des facteurs suivants influenceraient le plus votre décision?
A	L'avis d'un ami.
K	L'essayer.
L	Consulter des informations à son sujet.
V	Son look distinctif.

7.	Quel est votre jeu préféré?
A	Pictionary
L	Scrabble
K	Devinettes

8.	Vous devez vous familiariser avec un nouveau logiciel informatique. Que feriez-vous?:
K	Vous demandez à un ami de vous montrer.
L	Vous consultez la documentation.
A	Vous téléphonez à un ami et vous lui posez des questions à ce sujet.
V	Vous regardez un didacticiel vidéo sur YouTube.

9.	Vous ne parvenez pas à trancher entre l'orthographe "fabricant" et "fabriquant". Que faites-vous?:
L	Vous consultez un dictionnaire.
V	Vous visualisez les deux mots et vous choisissez la graphie qui vous semble correcte.
A	Vous prononcez les deux mots.
K	Vous écrivez les deux formes.

10.	En dehors du prix, lequel des facteurs suivants influenceraient le plus votre décision d'acheter un livre en particulier sur l'entraînement?
K	Pouvoir consulter ce livre chez un ami.
L	Parcourir rapidement-lire partiellement ce livre.
A	L'avis d'un ami.
K	Sa présentation.

À l'issue de ce test, notez la lettre que vous avez sélectionnée le plus souvent: elle est révélatrice de votre style d'enseignement privilégié. Il est possible que deux lettres obtiennent un score à peu près égal: cela signifie que vous avez plusieurs styles d'enseignement préféré.

2.2.4 L'IMPORTANCE DES MOTS CLÉS/REPÈRES

Les compétences les plus élémentaires impliquent généralement un certain degré de complexité pour un débutant qui n'a pas encore été exposé à celles-ci.

Par exemple, pour indiquer à un joueur comment adopter une posture équilibrée, vous devrez lui communiquer les points d'apprentissage suivants:

- Pieds écartés de la largeur des épaules:
- 60 % du poids sur la partie antérieure du pied:
- Un pied légèrement devant l'autre (environ la moitié de la longueur du pied):
- Garder le dos droit avec une légère flexion au niveau des hanches (de telle sorte que la poitrine ne soit pas en avant des pieds).

Après avoir décrit ces différents points, l'entraîneur pourra y faire référence et les résumer à l'aide du seul mot "posture". Bien entendu, les joueurs devront s'habituer à associer le mot à ces différents points d'apprentissage (et ne pas les oublier).

Avec des mots clés (ou des mots repères) tels que "posture", l'entraîneur peut rappeler très rapidement de nombreuses informations aux joueurs. Lors de l'introduction du mot clé, l'entraîneur doit le mentionner systématiquement et régulièrement, tout en veillant à expliquer et à démontrer ce qu'il signifie. L'entraîneur peut également distribuer aux joueurs (et à leurs parents) la liste écrite des mots clés..

APPROFONDIR

1. Quand avez-vous acquis une compétence pour la dernière fois? Essayez de vous souvenir:
   a. Comment vous sentiez-vous avant de commencer à apprendre cette compétence? Y avait-il une raison particulière qui vous poussait à apprendre?
   b. Combien de temps vous a-t-il fallu pour être à l'aise dans l'apprentissage de cette compétence?
   c. Comment la compétence vous a-t-elle été montrée? Quels points d'apprentissage vous ont été communiqués? Vous ont-ils aidé?
2. À votre avis, quel est votre style d'apprentissage prédominant? Faites le test proposé dans ce chapitre pour évaluer votre style d'apprentissage – le résultat vous surprend-il?
3. Pensez à une équipe que vous entraînez actuellement: quel est le style d'apprentissage prédominant de chaque joueur? Vos joueurs ont-ils tous le même style d'apprentissage?
4. Réfléchissez à votre style d'entraînement: dans quelle mesure parvenez-vous à satisfaire chacun des styles d'apprentissage?
   a. Visuel
   b. Auditif
   c. Lecture/écriture
   d. Kinesthésique
5. Examinez un de vos plans d'entraînement récents. Parmi les exercices présents dans ce plan:
   a. combien étaient déjà utilisées par votre entraîneur quand vous étiez joueur?
   b. combien étaient appliqués par un entraîneur que vous avez observé et que vous avez décidé d'appliquer dans vos entraînements?
   c. combien en avez-vous déjà utilisées pour l'équipe concernée?
6. Choisissez une compétence particulière (au niveau de l'équipe ou individuel) que vous enseignez actuellement à une de vos équipes. Comment évaluez-vous la progression de chaque joueur – à quelle phase d'apprentissage se trouve chacun d'entre eux?:
   a. incompétence inconsciente (1)
   b. incompétence consciente (2)
   c. compétence consciente (3)
   d. compétence inconsciente (4)

Après avoir procédé à cette évaluation de vos joueurs, pensez-vous que vous devriez changer quelque chose pour faciliter leur apprentissage?

7. Demandez à un collègue entraîneur comment vous pourriez aider un joueur qui commence à apprendre une compétence, mais qui a tendance à abandonner parce qu'il est frustré de ne pas maîtriser cette compétence.
8. En moins de deux minutes, écrivez le plus grand nombre possible de mots clés parmi ceux que vous utilisez dans vos entraînements. Demandez à vos athlètes de faire de même. Puis comparez les deux listes.

2.3 SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT EFFICACES

2.3.1 COMMUNIQUER AVEC LES ATHLÈTES - ÉCOUTER PLUS PARLER MOINS,

"Enseigner, c'est écouter: apprendre, c'est parler."

DEBORAH MEIER

PARLER MOINS, ÉCOUTER PLUS

Tous les entraîneurs souhaitent que les joueurs les écoutent. Il se trouve que le meilleur moyen de se faire entendre est en fait d'écouter les joueurs! "Écouter les joueurs" ne se limite pas à prononcer la phrase "Y a-t-il des questions?" à la fin d'une présentation, à attendre 5 secondes et à passer au point suivant.

Les actions des joueurs peuvent démontrer à l'entraîneur qu'ils ne comprennent pas une certaine compétence ou un certain concept d'équipe.

"La communication, ce n'est pas ce que vous dites: c'est ce que l'autre personne a entendu."

MICHAEL HAYNES

Cependant. c'est seulement par des mots qu'ils peuvent dire à leur entraîneur l'étendue de ce qu'ils comprennent et de ce qu'ils ne comprennent pas. Une fois informé, l'entraîneur est mieux à même de régler le problème considéré.

Des complications peuvent apparaître lorsqu'un joueur ne réalise pas vraiment ce qu'il ne comprend pas.

Trop souvent, les entraîneurs remarquent que leurs instructions ne sont pas respectées. Ils se contentent de répéter ces mêmes instructions et constatent simplement qu'elles ne sont toujours pas appliquées.

Comment l'entraîneur peut-il sortir de cette situation et comprendre réellement la raison pour laquelle ses instructions ne sont pas respectées?

UTILISEZ DES QUESTIONS OUVERTES

En posant des questions ouvertes, l'entraîneur peut aider le joueur à identifier ce qu'il ne comprend pas. Parfois, le joueur ne sait même pas de quoi il s'agit. Il a fait ce qu'il pensait être correct.

Une question ouverte est une question qui ne permet pas au joueur de répondre par "oui" ou par "non", mais qui l'amène à fournir des informations complémentaires. Par exemple, la passe d'un joueur a été interceptée et l'entraîneur estime que ce type de passe ne respecte pas les règles de l'équipe.

- L'entraîneur demande: "comprends-tu notre règle de passe en 2 contre 1?" Le joueur répond: "Oui".
- L'entraîneur rétorque: "Alors, je ne comprends pas pourquoi tu as fait cette passe. Tu ne voyais pas que le défenseur risquait de l'intercepter?" Le joueur répond: "Je ne sais pas."

Dans cet exemple, l'entraîneur suppose qu'il sait exactement ce qui s'est passé (le joueur a fait une passe alors que le défenseur se trouvait dans la ligne de passe), mais il n'a aucune explication sur la cause de cette erreur. Par ailleurs, l'entraîneur ne dispose d'aucune information permettant d'aider ce joueur à corriger son erreur.

L'entraîneur peut sinon continuer à poser d'autres questions ouvertes:

- L'entraîneur demande: "Quels joueurs pouvais-tu voir?" L'athlète répond: " Je courais vers le panier et John courait dans la partie gauche du terrain. Il y avait un défenseur en face de moi."
- L'entraîneur rétorque: "D'accord, qu'a fait le défenseur?" L'athlète répond: "Il a regardé John mais il est resté devant moi."
- L'entraîneur demande: "Peux-tu me montrer sur le tableau blanc la position de ce défenseur." L'athlète dessine un schéma montrant que le défenseur se trouvait à peu près au milieu du terrain.
- L'entraîneur dessine le position de l'athlète sur un côté de la raquette et lui dit : « Je pensais que c'était ta position et que le défenseur ne s'était pas déplacé juste en face de toi. Si c'était le cas, comment réagirais-tu ? » L'athlète répond : « Je ne l'ai pas vu comme ça, mais si c'était le cas, je ferais un tir en course. »

"Parler sans arrêt, ce n'est pas toujours communiquer."

JIM CAREY

"Votre capacité à communiquer avec les jeunes gens conditionne votre succès."

JIM HARRICK

À l'issue de ce dialogue, l'entraîneur a déterminé que ce joueur ne maîtrise pas cette règle d'équipe. L'entraîneur peut organiser des exercices pour aider les joueurs à déterminer si le défenseur s'apprête à les contrer, mais il n'est pas nécessaire qu'il répète la règle.

Les contraintes de temps d'entraînement ou de matchs signifient généralement que les entraîneurs n'ont pas le temps de solliciter les commentaires des joueurs, même si cette situation n'est pas favorable pour l'équipe. Les entraîneurs doivent s'efforcer de prévoir du temps pendant les entraînements pour une discussion d'équipe. Cette discussion peut être prévue avant ou après les exercices sur le terrain.

Le coaching dynamique est également un outil important pour l'entraîneur. Si l'exemple précédent s'était produit pendant un entraînement, l'entraîneur aurait pu demander au joueur de quitter le terrain tout en laissant l'exercice se poursuivre plutôt que d'interrompre tous les joueurs.

Il est généralement préférable de demander "pourquoi" plutôt que "quoi" aux joueurs. Par exemple, un joueur peut avoir fait une mauvaise passe ("quoi"). Si l'entraîneur pose des questions de type suivant: "Pourquoi as-tu fait une passe à ce joueur?", "Où était leur défenseur?", "Y avait-il des d'autres possibilités de passes?", il pourra commencer à comprendre la ou les raisons de l'erreur du joueur.

Ce type de session permet à l'entraîneur de découvrir des zones d'incertitude dans le groupe, mais il donne également aux joueurs la possibilité d'apprendre les uns des autres. L'entraîneur peut simplement commencer la conversation ou en confier la responsabilité au capitaine ou à un des leaders de l'équipe.

Voici quelques principes qui peuvent être suivis pour "parler moins":

1. L'écoute ne se résume pas à "ne pas parler": l'entraîneur doit réfléchir activement aux propos et aux questions de ses joueurs.
2. Laissez le joueur poser sa question, puis faites une courte pause. Résistez à la tentation de répondre à la question avant que le joueur ait fini de la poser. Quand il vous semble que le joueur a fini de parler, faites une pause d'une seconde ou deux, au cas où il aurait quelque chose à ajouter.
3. Aidez le joueur à trouver la réponse par lui-même. Au lieu de répondre directement à la question du joueur, posez-lui d'autres questions pour l'aider à découvrir la réponse. Cela impliquera peut-être de décomposer le concept en partie plus petites, puis d'aider le joueur à l'appliquer (p. ex., posez une question sur le concept de défense dans une moitié de terrain, puis vous appliquez la réponse à l'ensemble du terrain).
4. Ce n'est pas à propos de vous, c'est à propos d'eux. Il. L'entraîneur ne doit pas s'interdire de parler de sa propre expérience pour renforcer sa relation avec les joueurs, mais cet aspect des échanges doit être rare et bref. D'un autre côté, si un joueur pose une question, vous devez y répondre!
5. Prenez votre temps, le cas echéant. Avant de répondre à une question, prenez quelques secondes pour organiser vos pensées. Si le déroulement de l'entraînement ne permet pas une interruption pour répondre à la question au moment où celle-ci est posée, expliquez au joueur que vous en discuterez avec lui après l'entraînement. Dans ce cas, l'entraîneur doit se rapprocher du joueur après l'entraînement pour répondre à sa question, et non attendre que le joueur se rapproche de lui.

2 Getting Better, best practices for your best practices " par Peter Vint, PhD, membre du Comité olympique des États-Unis.

2.3.2 TECHNIQUE DU COACHING DYNAMIQUE

La répétition est un élément essentiel pour l'acquisition des compétences. La technique du coaching dynamique est l'un des outils les plus importants de l'entraîneur, car elle permet de multiplier les répétitions en faveur de l'athlète.

Le principe de base du coaching dynamique consiste à donner un feedback (retour formatif) aux joueurs pendant qu'un exercice est en cours d'exécution.

L'efficacité du feedback dépend étroitement de son aspect temps réel. En effet, si l'entraîneur attend la fin de l'exercice pour fournir son feedback:

- Les athlètes auront plus de difficultés à l'associer à leur performance:
- L'entraîneur risque d'oublier certains des points qu'il souhaitait aborder.

Ces deux conséquences doivent absolument être évitées. Dans le cadre du coaching dynamique, l'entraîneur peut soit:

- s'adresser à un des athlètes qui a terminé une des tâches de l'exercice tout en laissant les autres athlètes poursuivre l'exercice: soit
- s'adresser à un des athlètes pendant qu'il poursuit l'exercice.

Dans le deuxième cas, le feedback de l'entraîneur doit être rapide et précis. L'utilisation de mots clés s'avérera très efficace. Il est également important que l'entraîneur s'assure d'avoir l'attention du joueur avant de lui donner le feedback.

2.3.3 FOURNIR UN FEEDBACK

Peter Vint résume ainsi l'importance du feedback pour les sportifs : « Deux aspects contribuent plus que toute autre chose au développement des compétences et des performances humaines : l'entraînement et le feedback. Si l'un de ces aspect est négligé, l'autre sera inefficace et dans certains cas parfaitement inutile. »

« En outre, il convient de noter que certains types d'entraînement et de feedback sont plus efficaces que d'autres.[3] »

PETER VINT

L'essence de l'entraînement n'est pas définie par les connaissances de l'entraîneur, mais par sa capacité à amener des changements dans le comportement d'un athlète. En matière d'apprentissage des compétences, un entraîneur peut généralement proposer deux types d'information:

- De nouvelles informations: explications relatives à un concept:
- Un feedback: évaluation des performances d'un athlète.

ATTITUDE POSITIVE ET CONSTRUCTIVE

En règle générale, les entraîneurs doivent adopter une attitude positive et constructive. Ils ne sont pas sur le terrain pour réprimander les joueurs chaque fois que ceux-ci commettent une erreur. Par ailleurs, l'entraîneur doit éviter la mauvaise humeur et s'abstenir d'insulter les joueurs, de se moquer d'eux ou de les ridiculiser.

Si l'entraîneur a eu une mauvaise journée, il aura sans doute du mal à communiquer une attitude positive. Néanmoins, il doit faire un effort dans ce sens, au même titre qu'il exigera de ses joueurs qu'ils aient une bonne attitude pendant l'entraînement, même s'ils ont eu une mauvaise journée.

Dans la plupart des cas, l'attitude que vous proposez aux autres est l'attitude que vous recevrez en retour: si l'entraîneur a une attitude positive et optimiste et qu'il donne l'impression d'apprécier ses interactions avec les joueurs, il est probable que ceux-ci auront également cette attitude.

Un certain rituel peut aider l'entraîneur à projeter une attitude systématiquement positive. Il s'agit d'identifier un "arbre des préoccupations", une technique de visualisation très puissante qui lui permettra ensuite de se concentrer entièrement sur son équipe:

- L'entraîneur choisit quelque chose devant lequel il doit forcément passer pour se rendre au basketball (il peut s'agir d'une porte, de sa voiture, d'un mur ou d'un arbre):
- Lorsqu'il passe devant, l'entraîneur le touche. Cette action anodine est censée évacuer toutes ses préoccupations extérieures au basketball:
- Chaque fois qu'il quitte un entraînement ou un match, l'entraîneur le touche à nouveau: ce faisant, il reprend contact avec ses préoccupations extérieures.

Cette technique peut sembler simpliste, mais elle peut également être un moyen très efficace pour se concentrer sur l'entraînement ou le match sans être distrait par des préoccupations extérieures au basketball.

3. Getting Better, best practices for your best practices, Peter Vint, PhD, membre du Comité olympique des États-Unis.

Pendant les séances d'entraînement, le travail de l'entraîneur consiste à aider les joueurs à atteindre les objectifs fixés. Pour ce faire, l'entraîneur doit tenir compte des points suivants:

- Créer un environnement agréable où prédominent des défis intéressants et réalisables et des commentaires positifs:
- Accepter le fait que les joueurs ne sont pas parfaits et qu'ils vont donc commettre des erreurs. En effet, dans un processus d'apprentissage, il est essentiel de faire des erreurs:
- Accepter le fait que chaque personne a un processus d'apprentissage différent. Certains joueurs peuvent suivre des instructions verbales, d'autres ont besoin de les lire. Une période d'entraînement est nécessaire pour permettre aux joueurs d'assimiler et de de maîtriser l'information reçue:
- Comprendre l'impact des phases d'apprentissage que chaque personne doit suivre pour acquérir de nouvelles compétences et proposer des exercices adaptées à chaque phase d'apprentissage des joueurs:
- L'entraîneur doit comprendre que le déroulement des phases d'apprentissage dépend également du contexte:
- L'entraîneur doit comprendre que chaque joueur apprend à son propre rythme, et il doit donc aider chaque joueur. Dans certains cas, l'entraîneur devra donner aux joueurs des instructions différentes pendant un même exercice. Par exemple, pendant un exercice de dribble, l'entraîneur pourra demander aux meilleurs joueurs de dribbler avec leur main non dominante pendant que les joueurs moins expérimentés seront autorisés à utiliser leur main dominante:
- L'entraîneur doit toujours avoir des attentes réalistes quant à ce qu'il peut et doit demander à ses joueurs:
- Il doit apprécier et souligner les efforts déployés par les joueurs plutôt que les résultats obtenus:
- Il doit faire remarquer et mettre en avant les améliorations plutôt que les défauts. Utilisez un langage positif et pragmatique: dites aux athlètes ce que vous attendez d'eux et non ce qu'ils ont fait de mal:
- Quand les choses ne se passent pas comme prévu, restez attendez d'eux et non pas ce qu'ils ont mal fait.

En ce qui concerne les phases d'apprentissage, les entraîneurs doivent toujours tenir compte du contexte: les joueurs peuvent se situer dans une phase assez avancée de l'apprentissage d'une compétence dans le contexte de l'entraînement, mais il est possible qu'ils se situent à une phase inférieure lorsqu'il s'agit d'exécuter cette compétence lors d'un match. Ce niveau de compétence effectif peut également changer lorsque les joueurs passent d'un niveau de compétition à un autre.

Les joueurs qui pensaient avoir maîtrisé certaines compétences pendant l'entraînement peuvent perdre confiance quand ils constatent qu'ils ne peuvent pas reproduire ces compétences pendant un match. Dans cette situation, l'entraîneur devra peut-être prévoir des exercices d'entraînement qui mettent l'accent sur cette compétence, mais dans un contexte de situation de match afin de simuler la pression du match.

2.3.4 CHANGER LES COMPORTEMENTS PAR LE FEEDBACK

Le feedback a pour objectif de modifier le comportement des joueurs, en les amenant à exécuter d'une certaine manière une compétence individuelle ou d'équipe.

Dans certains cas, le joueur aura déjà un comportement (ou une habitude) qui doit être changé(e). Dans d'autres cas, la compétence proposée sera entièrement nouvelle.

L'efficacité du feedback dépend étroitement de son aspect temps réel.

Le but du processus d'apprentissage est l'acquisition ou le perfectionnement d'un comportement (par exemple, les la technique de tir). En conséquence, le feedback doit être proposé dès que le joueur a terminé sa tentative.

Si le joueur fait preuve du comportement correct, deux solutions sont possibles: le récompenser (il peut s'agir d'un simple "Bien joué!") ou lui éviter une pénalité (par exemple, ne pas avoir à faire un sprint comme les joueurs qui n'ont pas reproduit le comportement requis). Dans les deux cas, le comportement du joueur sera renforcé et il sera enclin à le répéter.

Si le feedback est fourni immédiatement après la tentative, l'athlète l'associera à un bon souvenir de son action et il sera enclin à la répéter par la suite. Plus le délai est important entre la tentative d'exécution de compétence de l'athlète et le feedback de l'entraîneur, moins le souvenir de cette action sera ancré dans le cerveau du joueur.

RÉCOMPENSES ET PÉNALITÉS

Un système de récompenses et de pénalités peut être efficace pour modifier les comportements. Par exemple, l'entraîneur peut féliciter un joueur (une récompense) ou désigner le joueur qui devra ramasser les balles à la fin de l'entraînement (une pénalité).

Retirer une pénalité (p. ex., ne pas avoir à faire un sprint comme les autres joueurs) est également une récompense, mais il s'agit d'un renforcement négatif qui n'est généralement pas aussi efficace que la récompense proprement dite, dans la mesure où le joueur ne peut pas l'apprécier de la même manière qu'une véritable récompense.

Les récompenses et les pénalités peuvent être utilisées pour susciter ou renforcer un certain comportement, mais elles peuvent également être utilisées dans le but d'éliminer un certain type de comportement. Lorsque le joueur produit un comportement non désiré (p. ex., protester à l'arbitre), une pénalité doit s'appliquer (p. ex., quitter le terrain et être remplacé) ou une récompense devrait être retirée pour que le comportement soit moins enclins à se manifester à l'avenir.

Dans les deux cas, les récompenses et les pénalités doivent être appliquées uniquement en fonction du comportement des athlètes mais jamais de leurs résultats sur lesquels ils ne peuvent pas toujours avoir un contrôle total. Voici ci-dessous quelques exemples d'utilisation efficace des récompenses/pénalités:

- Dans un 3 contre 3, un joueur de 13 ans prend une décision que l'entraîneur estime correcte: l'entraîneur le félicite immédiatement (récompense):
- Les joueurs d'une équipe junior (17 et 18 ans) répètent un exercice de défense très intense et ils commencent à être fatigués. L'un des joueurs effectue une aide défensive que le coach souhaiterait développer. En récompense, le coach permet à ce joueur de se reposer pendant quelques minutes. Dans ce cas, l'entraîneur retire une forme de pénalité (continuer cet exercice intense pendant plusieurs minutes alors que les joueurs sont fatigués):
- L'entraîneur demande à un joueur de 17 ans de défendre sans commettre de faute. Après lui avoir montré la technique requise, l'entraîneur met en place un exercice dans le cadre duquel le joueur marque un point chaque fois qu'il commet une faute. À la fin de l'entraînement, le joueur devra rester sur le terrain et répéter un exercice de défense de trois minutes pour chaque point accumulé. En parallèle, chaque fois que le joueur défend sans faire de faute, l'entraîneur lui crie "Bien joué!" pour renforcer le comportement défensif correct. Ceci est particulièrement important si l'attaquant a quand même réussi à marquer. L'entraîneur peut également envisager de déduire un point chaque fois que la défense a été réalisée correctement (qu'un panier soit marqué ou non):
- L'entraîneur d'une équipe de 15 et 16 ans organise un 3 contre 3 sur la moitié de terrain. Il leur demande de ne pas utiliser leur main droite chaque fois qu'ils peuvent utiliser leur main gauche. Chaque fois qu'un joueur utilise la main droite alors qu'il ne devrait pas, son équipe perd la balle.

Comme l'indiquent ces exemples, les récompenses sont utilisées pour renforcer les comportements requis et les pénalités pour éliminer les comportements indésirables.

En outre, lorsqu'une pénalité est appliquée, il est fondamental de renforcer l'autre comportement requis à la place du comportement indésirable. Dans les exemples précédents, la défense sans faute ou l'utilisation de la main gauche.

Exemple d'utilisation moins efficace des récompenses/pénalités:

- Sur la dernière possession d'un match serré, l'équipe adverse a profité d'un rebond offensif pour marquer et remporter le match au buzzer. Aucun joueur n'a essayé de verrouiller au rebond le joueur qui a exécuté le rebond offensif. Dès l'entraînement suivant, l'entraîneur demande à tous les joueurs de faire une série de sprints comme pénalité pour ne pas avoir essayé de verrouiller le joueur adverse au rebond:
- Un exemple semblable à l'exemple précédent, une équipe a gagné le match en exécutant un rebond offensif sans opposition et en marquant sur la dernière action de jeu. L'équipe défensive appliquait une défense de zone et le joueur qui a pris le rebond offensif était en situation de surcharge (c.-à-d. présence de plusieurs joueurs offensifs dans la zone qu'il défendait).

Dans ces exemples, les pénalités risquent d'être moins efficaces car certains joueurs peuvent estimer injuste d'être pénalisés alors qu'ils ont adopté le comportement correct et qu'ils considèrent que la pénalité devrait être appliquée uniquement aux joueurs qui n'ont pas posé l'écran de retard.

Dans le deuxième exemple, les joueurs peuvent estimer que la situation avait échappé à leur contrôle. Le défenseur en surcharge aurait pu verrouiller un joueur au rebond, mais pas deux. On voit donc que les entraîneurs doivent être vigilants dans l'application de récompenses et de pénalités aux actions qui peuvent être contrôlées par les joueurs.

Par ailleurs, si la pénalité est appliquée lors de l'entraînement (qui peut avoir lieu quelques jours plus tard), les joueurs n'auront pas un souvenir aussi fort de ce qu'il s'est passé. Pour compenser cela, l'entraîneur peut utiliser des vidéos pour montrer aux joueurs les erreurs.

Il est préférable d'utiliser des récompenses pour renforcer les comportements requis plutôt que des pénalités visant à éliminer les comportements indésirables, en particulier avec les jeunes joueurs. De nombreux entraîneurs encouragent également les coéquipiers à se récompenser, par exemple en reconnaissant la bonne passe d'un coéquipier.

COMMENT UTILISER LES RÉCOMPENSES

Un renforcement fréquent (à travers les récompenses) peut aider les joueurs à se sentir appréciés pour leur qualité et leur application, ce qui augmente leur motivation et les aide à apprendre et à reproduire les comportements requis. Il est donc très important pour les entraîneurs d'utiliser fréquemment le renforcement.

Il existe deux types de récompenses (ou de motivations):

- Les motivations sociales sont le respect, la reconnaissance, l'approbation et l'attention de l'entraîneur. Par exemple, l'entraîneur apprécie l'effort fait par un joueur pour récupérer la balle: "Bien joué!", "Joli coup!":
- Les motivations matérielles sont des récompenses physiques qui doivent avoir de l'importance aux yeux des joueurs. Par exemple, des plages de repos, être exempté d'un exercice difficile ou ennuyeux, être autorisé à choisir ses exercices, remporter une coupe, etc.

Les motivations ne doivent pas être appliquées arbitrairement, mais en conséquence du comportement des joueurs. En fait, la clé du renforcement réside dans le faite que les joueurs réalisent qu'ils obtiennent quelque chose à cause de ce qu'ils ont fait, ce qui les incitera par la suite à reproduire ce comportement.

Cet effet des récompenses est directement lié à la sensation de contrôle que les joueurs ont ressentis dans le cadre de la situation. Par exemple, si un joueur laisse échapper maladroitement la balle mais que celui-ci parvient à un coéquipier, il est possible que l'entraîneur (qui n'a pas vu la prise de balle maladroite) félicite ce joueur pour la qualité de sa passe: de son côté, ce joueur sera sans doute mal à l'aise devant ce compliment.

Pendant les séances d'entraînement, le renforcement social est également très précieux pour les raisons suivantes:

- Il renseigne le joueur sur son comportement (feedback) ;
- Il est très gratifiant, parce que le joueur apprécie cette reconnaissance de la part de l'entraîneur:
- Il contribue à la création d'une ambiance positive dans l'environnement d'entraînement.

L'entraîneur ne doit pas interrompre sans cesse les joueurs pour une récompense ou pour les féliciter de leur comportement. Par contre, l'entraîneur peut attribuer des points pendant les exercices pour les comportements particuliers qu'il souhaite renforcer, puis attribuer des récompenses en fonction de ces points à la fin de l'entraînement. Bien entendu, cette approche sera plus efficace si elle est présentée au début de l'exercice.

Par exemple: l'entraîneur demande à son équipe de 15 et 16 ans de passer la balle plus souvent à l'intérieur à partir de certaines positions. L'exercice repose sur un 4 contre 4 sur une moitié du terrain. Les règles de l'exercice sont que chaque fois qu'un joueur réussit à passer la balle à l'intérieur à partir d'une des positions spécifiées, son équipe obtient un point. À la fin de l'exercice, qui dure environ dix minutes, l'équipe qui a obtenu au moins sept points a droit à une pause de cinq minutes.

Pour réussir, les points doivent être notés immédiatement, ce que l'entraîneur peut faire en disant "Point!". Cette technique fonctionne à condition de prendre en compte les aspects suivants:

- La récompense doit être intéressante. Par exemple, proposer aux joueurs de se reposer pendant une séance d'entraînement intense ou organiser un petit match pour lequel ils peuvent choisir leurs coéquipiers:
- Pour améliorer l'efficacité de cette stratégie, l'entraîneur doit tenir compte de l'âge des joueurs et de la connaissance qu'il a de chaque joueur. En général, un stimulus rare sera plus intéressant qu'un stimulus fréquent. Par exemple, il sera plus intéressant pour les joueurs de participer à un match sans règles et pour lequel ils peuvent choisir leurs coéquipiers si cette double possibilité ne leur est pas souvent proposée:
- Le nombre total de points nécessaires pour obtenir la récompense finale doit être réalisable dans le délai impartis et dans les conditions de l'exercice:
- Les comportements requis et les règles à respecter pour obtenir des points doivent être exposés très clairement.

Dans cet exemple, l'attribution de points peut se faire dans le contexte global de l'exercice. Par exemple, les équipes peuvent également chercher à marquer des paniers. Très souvent, à la fin de l'exercice, l'entraîneur pourra constater que l'équipe qui a obtenu le plus de points (pour leurs passes à l'intérieur) a également marqué le plus de paniers!

Plus important encore, la récompense ne dépend pas du résultat global. En effet, il est possible que la passe vers l'intérieur soit réussie mais que le tir soit raté. Pendant le match, cette action est enregistrée simplement comme tir manqué. L'entraîneur ne comptabilise pas les passes décisives ni les points, et les joueurs risquent d'être démotivés par cette répétition de comportement stérile.

Les entraîneurs peuvent également utiliser ce système de points pendant un match réel en demandant à un de leurs entraîneur adjoints d'assurer le suivi de ces points, puis en s'appuyant sur ces points pour proposer leur feedback aux joueurs pendant les temps morts.

COMMENT UTILISER LES PÉNALITÉS

Un entraîneur qui travaille avec de jeunes joueurs devrait s'appuyer essentiellement sur la récompense, mais la pénalité peut également s'avérer éducative, à condition qu'elle respecte les critères suivants:

- Elle est proportionnelle à la valeur de l'action considérée et elle essentiellement symbolique:
- Elle précise aussi clairement que possible le comportement associé à cette pénalité et la ou les raisons pour lesquelles elle est appliquée (plutôt que de subir les décisions arbitraires de l'entraîneur):
- Elle augmente l'intérêt des joueurs pour des objectifs difficiles mais réalisables et qui leur permettront d'éviter la pénalité:
- Ne pas oublier que le renforcement doit être appliqué en vue de provoquer un changement de comportement.

Par exemple: avant de proposer un match en 3 contre 3, l'entraîneur établit les règles suivantes. Chaque fois qu'un joueur dribble avec sa mauvaise main, il marque un point négatif et, à la fin du match, l'équipe comptabilisant le plus de points devra remplir les bouteilles d'eau de l'équipe adverse.

Autre pénalité possible: chaque fois qu'un joueur dribble avec sa mauvaise main, une faute est déclarée et la balle est rendue à l'équipe adverse. Toutefois, cette variante peut présenter l'inconvénient d'un jeu haché avec de nombreuses interruptions et remises en jeu.

Par conséquent, il est sans doute préférable de comptabiliser les points de pénalité pour permettre un exercice plus proche d'un match, tout en rappelant aux joueurs les comportements requis.

Même si la pénalité est symbolique, elle peut accroître la motivation des joueurs et les aider à se concentrer sur l'objectif de l'exercice: ne pas dribbler avec la mauvaise main. L'entraîneur peut également faire appel au renforcement social en disant "Bien joué!" chaque fois qu'un joueur utilise la main correcte.

Le plus important est que les pénalités n'ont pas pour but de démontrer la sévérité ou l'intransigeance de l'entraîneur. Comme c'est le cas pour la récompense, la pénalité doit être conçue pour amener les joueurs à éviter cette pénalité en exécutant le comportement demandé.

Ainsi, la pénalité peut avoir une influence positive en amenant les joueurs à réfléchir à ce qu'ils doivent faire pour l'éviter. Les entraîneurs doivent toujours s'efforcer de décrire les exercices dans un langage positif et orienté vers l'action, par exemple "Voilà ce que vous devez faire" plutôt que "Ne faites pas ça".

APPROFONDIR

TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT

1. Demandez à un collègue de filmer une de vos séances et équipez-vous d'un microphone sans fil pendant cet enregistrement. Quand vous visionnez ensuite la vidéo, posez-vous les questions suivantes:
   a. Combien de temps consacrez-vous à vous exprimer? Les athlètes parlent-ils souvent?
   b. Êtes-vous obligé de répéter les instructions? Étaient-elles claires la première fois que vous les avez exprimées?
   c. Combien de temps consacrez-vous aux différents types de commentaires:
      i. Positifs – encouragements d'ordre général (p. ex., "Bien joué!", "Continue comme ça!"):
      ii. Positifs – feedback spécifique (p. ex., "Jolie passe!", "Excellents écrans en défense!"):
      iii. Positifs – correction (p. ex., "La prochaine fois, n'oublie pas de mettre le menton sur l'épaule avant de pivoter!"):
      iv. Négatifs – correction (p. ex., "Examine la situation avant de te retourner!"):
      v. Négatifs – feedback spécifique (p. ex., "Au lieu de tenter ce lay-up, tu aurais dû passer la balle!"):
      vi. Négatifs – critiques d'ordre général (p. ex., "Vous n'avez pas été à la hauteur, les gars!").
2. Lorsque vous préparez vos prochaines séances d'entraînement, préparez quelques questions que vous pourrez poser aux joueurs en vue de déterminer les points suivants:
   a. Déterminer s'ils comprennent vos instructions:
   b. Déterminer leur capacité à appliquer une règle de jeu spécifique:
   c. Aider chaque joueur à identifier les erreurs qu'il a commises et lui indiquer comment faire pour les éviter à l'avenir.
3. Au cours d'un entraînement, combien de fois vous arrive-t-il de parler pendant plus d'1 minute? Étant donné qu'un temps mort dure 1 minute, essayez lors de vos prochains entraînements de limiter vos interventions à 1 minute!
4. Sollicitez les commentaires des joueurs à la fin d'une séance d'entraînement – demandez-leur de citer une action à retenir de cette séance et à appliquer pendant les matchs ou à s'efforcer de développer? Sont-ils capables d'identifier les actions que vous estimez essentielles? Vous pouvez également charger le capitaine de l'équipe d'animer une séance d'entraînement, puis de vous faire son rapport.
5. Commencez-vous chaque entraînement en disant "Bonjour!" à chaque athlète et en leur demandant s'ils ont passé une bonne journée? Terminez chaque entraînement en disant "Au revoir!" à chaque athlète?
6. Expliquez un concept de basketball à un collègue (il n'est pas nécessaire que cette personne soit un entraîneur de basketball). Puis expliquez-lui ce concept une deuxième fois, mais d'une manière différente. Demandez à votre collègue de vous arrêter dans les cas suivants:
   a. Vous utilisez les mêmes termes ou les mêmes diagrammes pour les deux descriptions:
   b. Vous utilisez des termes ou des diagrammes qu'il ne comprend pas (une situation courante lorsque nous utilisons trop de termes techniques sans les expliquer au préalable):
   c. Vous avez tendance à élever la voix ou à montrer des signes de frustration!

Seriez-vous capable d'expliquer le concept une troisième fois? Discutez avec votre collègue de la façon dont différentes approches pourraient fonctionner mieux ou moins bien avec différentes personnes.

9. Animer une séance d'entraînement sans parler!

FOURNIR UN FEEDBACK

1. Utilisez-vous des pénalités lors de vos entraînements? Quels sont les inconvénients potentiels de cette méthode?
2. Y a-t-il un exercice que votre équipe apprécie particulièrement pendant les entraînements? Pourriez-vous associer cet exercice à une récompense? Dans quelles circonstances pourriez-vous le proposer avec récompense?
3. « Ce qui est le plus important dans le cadre du feedback, ce n'est pas ce qui est dit mais ce qui est entendu. » Êtes-vous d'accord avec cette affirmation ? Discutez avec un collègue pour identifier une situation dans laquelle votre feedback a été inefficace pour cette raison.
4. Avec les jeunes joueurs, pourquoi les stratégies de renforcement sont-elles plus efficaces que les pénalités? Discuter avec un collègue pour déterminer dans quelles circonstances les pénalités peuvent être efficaces avec de jeunes joueurs..

2.3.5 ANIMER LA SÉANCE - RÉPARTIR LES JOUEURS EN GROUPES

ANIMER LA SÉANCE

Après avoir préparé la séance du jour, l'entraîneur est prêt à l'animer!

RÉPARTIR LES JOUEURS EN GROUPES

Lors des entraînements, la répartition des joueurs en petits groupes est souvent nécessaire, qu'il s'agisse de former deux équipes pour un match amical ou de définir des ateliers où les différents groupes pourront exécuter les exercices prévus. L'avantage du travail en ateliers est qu'il aide les athlètes à rester motivés et actifs plutôt que debout et peu attentifs, ce qui se produit souvent avec les groupes de plus grande taille.

Pour former les groupes, les entraîneurs doivent:

- créer un maximum d'opportunités de participation (un principe de planification):
- encourager les joueurs à devenir responsables de leurs propres efforts et performances (l'entraîneur ne sera pas en mesure de superviser tous les groupes à la fois!):
- autoriser les interactions sociales (l'une des raisons qui amènent les jeunes enfants à pratiquer un sport est la possibilité de s'amuser!):
- tenir compte des aspects d'aptitude, de mixité et d'amitié (évitez de créer un groupe composé des meilleurs joueurs):
- encourager la collaboration entre joueurs dans les efforts qu'ils déploient pour atteindre leurs objectifs.

Pour former les groupes le plus rapidement possible, l'entraîneur doit s'efforcer d'utiliser des instructions claires et cohérentes. Lorsqu'il planifie la séance, l'entraîneur peut déterminer précisément qui sera dans quel groupe. Dans d'autres circonstances, il aura déterminé la taille des groupes et, pour les former, il pourra utiliser des instructions de type suivant:

- "Formez un duo avec une personne ayant à peu près la même taille que vous":
- "Associez-vous à un autre duo pour former des groupes de quatre":
- "Formez des groupes de trois":
- "Un balle pour deux":
- "Formez des groupes de trois avec un balle par groupe":
- "Formez quatre lignes sur la ligne de fond":
- "Formez quatre groupes de trois et occupez chaque angle de la moitié du terrain".

2.3.6 ANIMER LA SÉANCE – PRÉSENTER L'EXERCICE

PRÉSENTER L'EXERCICE

Les entraîneurs doivent s'efforcer de parler aussi peu que possible pendant les séances d'entrainement, en s'assurant que ce qu'ils disent est clair et justifié dans l'esprit des joueurs. Le plus important est de donner aux joueurs la possibilité d'exécuter les actions prévues! N'oubliez pas, un temps mort ne dure que 60 secondes! Vous devez donc être rapide, concis et clair!

Lors du lancement d'un nouvel exercice l'entraîneur doit prévoir les actions suivantes:

- Attirer l'attention des joueurs en utilisant un sifflet, sa propre voix ou un signal prédéfini, par exemple se placer au milieu du terrain:
- Donner un nom à l'exercice (p. ex., la coquille), ce qui facilitera son utilisation lors de séances ultérieures:
- Expliquer l'exercice et préciser sa finalité aux joueurs:
- Présenter les règles d'exécution de l'exercice (p. ex., position et mouvements des joueurs):
- Présenter un ou deux points d'apprentissage qui seront travaillés pendant cet exercice. Il s'agit des points que l'entraîneur souhait que les athlètes apprennent et reproduisent pendant un match:
- Si nécessaire, faire la démonstration sur le terrain des compétences à acquérir pour permettre aux joueurs de les observer et de mieux en comprendre l'objectif.

UTILISER DES MOTS CLÉS

L'utilisation de mots clés peut faire gagner beaucoup de temps, et constitue une méthode efficace pour proposer un feedback concis. Un mot clé peut être le nom de l'exercice ou un point d'enseignement particulier (p. ex. verrouiller pour rappeler la position du bras et du poignet au moment d'un tir).

Chaque mot clé doit faire l'objet d'une explication lors de la présentation de l'exercice, puis utilisé de manière homogène pendant cet exercice.

Cette cohérence doit être maintenue d'un entraînement à un autre et au cours des matchs.

Certains entraîneurs font l'erreur d'utiliser un mot clé très spécifique (p. ex., position pinch post) sans réaliser qu'ils ne l'ont jamais expliqué à l'équipe, ce qui ne manque pas de provoquer une certaine confusion et perte de temps.

La confusion peut également provenir du fait que différents entraîneurs utilisent différents mots clés pour un même exercice. Par exemple, les appellations "pinch post" et "angle de la raquette" désignent la même zone du terrain.

En début de saison, il est conseillé à l'entraîneur de remettre à chaque joueur une page de notes décrivant les différents mots clés qu'il prévoit d'utiliser. Une autre solution consiste à donner quelques minutes aux joueurs pendant l'entraînement pour rédiger des notes personnelles qui les aideront à se rappeler des mots clés.

ÉLIMINER LES DISTRACTIONS

Lors de la présentation des exercices, l'entraîneur doit être conscient de sa position physique par rapport au groupe. Dans certains cas, l'entraîneur va s'éloigner du groupe pour montrer une certaine zone du terrain ou pour guider les athlètes chargés d'une démonstration. Cette situation présente de nombreux problèmes:

(a) L'entraîneur va avoir plus de mal à se faire entendre:

(b) Pour les joueurs, il devient plus difficile de se concentrer sur ce qui est dit:

(c) L'entraîneur ne va pas pouvoir capter les repères visuels qui permettent de déterminer si les joueurs comprennent son discours (p. ex., un joueur qui fait un signe de tête semble indiquer qu'il comprend alors qu'un regard interrogateur pourra traduire une certaine incertitude).

Dans la mesure du possible, l'entraîneur doit parler en adoptant une position ouverte vers le groupe: c.-à-d. l'entraîneur peut voir les joueurs et les joueurs peuvent voir l'entraîneur. Si l'entraîneur doit se déplacer (p. ex. pour reproduire le déplacement d'un joueur dans un exercice), il doit procéder comme suit: s'adresser au groupe, puis se déplacer (sans parler), puis se retourner et faire face au groupe et continuer à parler dès qu'il se trouve dans la nouvelle position.

2.3.7 ANIMER LA SÉANCE - OBSERVER ET FOURNIR UN FEEDBACK

Animer la séance - observer et fournir un retour formatif L'entraîneur doit lancer l'exercice le plus rapidement possible et s'efforcer de limiter son discours. Vient ensuite l'aspect le plus important de l'entraînement: l'observation. Ce qui fait la qualité d'un entraîneur n'est pas ce qu'il dit, mais ce qu'il voit.

OBSERVER L'EXERCICE

Lorsque l'exercice est en cours, l'entraîneur observe les joueurs pour vérifier s'ils ont compris ce qu'ils devaient faire et s'ils exécutent correctement les compétences. Les entraîneurs ne doivent pas mettre fin à l'exercice trop rapidement, même s'ils constatent des erreurs. Lorsque cela est possible, il est préférable de communiquer individuellement avec les athlètes sans arrêter l'exercice.

En général, certains athlètes comprennent l'exercice immédiatement, et ils sont capables d'exécuter mieux que d'autres les compétences. Encouragez-les à aider leurs coéquipiers de façon à ce que l'exercice puisse être exécuté.

Cette responsabilité peut également être déléguée au capitaine de l'équipe. Trop souvent, les entraîneurs arrêtent la totalité de l'exercice pour corriger un seul aspect de celui-ci (p. ex., un joueur se place dans une position incorrecte).

Dans la mesure du possible, apportez les corrections nécessaires pendant que l'exercice se poursuit, et incitez les athlètes à communiquer entre eux sur le déroulement de l'exercice, en particulier au niveau des passes et des déplacements.

Si l'exercice doit être arrêté pour apporter des corrections, l'entraîneur doit indiquer aux joueurs ce qu'ils doivent faire, et non pas souligner ce qu'ils faisaient incorrectement. Les indications de l'entraîneur doivent se limiter aux points d'apprentissage présentés avant de commencer l'exercice, après quoi l'entraîneur doit s'efforcer de relancer l'exercice aussi vite que possible.

Souvent, un entraîneur peut constater un comportement qui n'était pas un des points d'apprentissage spécifique de l'exercice, mais qui justifie une correction. Dans ce cas, il est généralement préférable d'en prendre note et de le traiter lors d'un autre exercice plutôt que d'arrêter l'exercice en cours.

FOURNIR UN FEEDBACK – COACHING DYNAMIQUE

Pendant l'exercice, l'entraîneur ne doit pas hésiter à faire l'éloge des joueurs, en particulier lorsqu'ils utilisent les gestes corrects et même si l'objectif final n'a pas été atteint (p. ex., une bonne technique de tir est appliquée mais le panier n'est pas réussi).

Pour fournir un feedback constructif, l'entraîneur doit s'appuyer sur ses points d'apprentissage, d'où l'importance d'utiliser des mots clés : cela permet à l'entraîneur de donner rapidement le feedback.

Par exemple, un entraîneur peut insister sur la technique correcte au niveau du bras de tir en rappelant le point d'apprentissage en utilisant les mots clés "coude haut" ou "coude plus haut que l'œil". Ces mots peuvent être communiqués à un joueur pour lui rappeler rapidement la technique correcte (p. ex., "Excellent, Jeanne! Très bien, le coude haut"). et sans arrêter l'exercice.

Lors des séances de coaching dynamique, la meilleure manière d'attirer l'attention du joueur consiste à l'appeler par son prénom.

L'entraîneur ne doit absolument pas se comporter comme un commentateur de radio qui distribue des instructions en permanence aux joueurs: plus l'entraîneur parle, plus sa voix devient un bruit de fond inefficace. Pendant l'exercice, l'entraîneur doit se contenter de quelques mots d'encouragement, de félicitation ou de correction.

Cette approche est dite coaching dynamique parce que l'entraîneur n'arrête pas l'exercice pour fournir le feedback. Toutefois, l'entraîneur peut fournir un feedback plus complet à un joueur au moment où celui-ci n'est pas impliqué dans l'exercice. Par exemple, attendre que le joueur ait terminé une contre-attaque pour apporter une correction.

AIDER LES JOUEURS À DÉCOUVRIR LEURS PROPRES RÉPONSES

Les entraîneurs peuvent également utiliser des questions pour aider les joueurs à découvrir par eux-mêmes leurs erreurs (et ce qu'il doive faire), plutôt que de toujours insister sur leurs erreurs.

Prenons l'exemple d'une séance de mini-basketball pendant laquelle des enfants doivent apprendre le tir en course. L'entraîneur veut qu'ils avancent leur pied droit au moment de recevoir la balle. L'un des enfants fait un tir en course sans avoir respecté cette instruction. Au lieu de signaler cette erreur, l'entraîneur lui pose les questions suivantes :

- "Quel pied as-tu avancé?":
- "Quel pied devais-tu avancer?":
- "Tu es sûr?".

L.es questions de ce type obligent le joueur à trouver la réponse par lui-même, ce qui l'amènera à être plus attentif dès la prochaine tentative. La première fois que l'entraîneur pose une question donnée, il est possible que le joueur ne sache pas la réponse parce qu'il n'était pas suffisamment concentré sur l'exercice, mais le simple fait d'entendre cette question l'amènera à se concentrer davantage par la suite. Ce sera également le cas de ses coéquipiers dès qu'ils comprendront que l'entraîneur est susceptible de leur poser également des questions.

Ce système de questions peut être complété en rappelant aux joueurs ce qu'ils doivent faire immédiatement avant de commencer. Il suffit pour cela de leur communiquer un mot clé ou un point d'apprentissage (pied droit en réception de passe).

Les deux stratégies, questions et rappels, sont particulièrement utiles face à des compétences incomplètement acquises et qui exigent une concentration plus intense, ou lorsque l'entraîneur perçoit un manque d'attention de la part de certains joueurs.

Les questions doivent suivre le plus vite possible le comportement du joueur (après une action du joueur) et les rappels préemptifs (avec ou sans question) doivent précéder immédiatement le geste ou l'action à venir.

2.3.8 COACHING ADAPTÉ - MODIFIER LES EXERCICES POUR AMÉLIORER LEUR EFFICACITÉ

L'observation attentive d'un exercice peut faire apparaître à l'entraîneur que l'exercice est trop difficile (ou trop facile) pour les joueurs, compte tenu de leur niveau de compétence actuel.

RÉDUIRE OU AUGMENTER LA DIFFICULTÉ DES EXERCICES

Chaque exercice comporte un certain nombre de variables qui peuvent être modifiées de manière à définir un meilleur environnement d'apprentissage pour les points d'apprentissage.

Par exemple, un exercice dans laquelle les équipes marquent des points simplement en amenant la balle dans la raquette, et non en marquant des paniers, permet de concentrer les efforts des joueurs sur la circulation de la balle, sans avoir à se préoccuper des tirs réussis ou manqués.

L'entraîneur peut également décider de lancer un défi aux joueurs les plus expérimentés tout en permettant aux joueurs les moins expérimentés de progresser à leur propre rythme. Par exemple, demander à un joueur plus expérimenté de dribbler ou de faire des passes avec la main non dominante permet d'augmenter la difficulté de l'exercice pour ce joueur sans changer le niveau de difficulté pour les autres joueurs.

L'entraîneur peut également modifier les règles d'un exercice pour le rendre plus difficile ou plus facile en fonction des circonstances. Par exemple, une règle qui interdirait à une des deux équipes d'arracher la balle des mains d'un joueur facilitera l'exercice pour les joueurs moins expérimentés qui en sont encore à apprendre à pivoter et à faire des passes.

Cette modification de règle peut également inciter les joueurs les plus expérimentés à améliorer leur position défensive et l'anticipation de la balle, dans la mesure où la seule récupération possible passe par l'interception des passes.

DANS UNE ACTIVITÉ DONNÉE, DE NOMBREUX ASPECTS PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS. AU MOMENT DE SÉLECTIONNER LES ASPECTS À MODIFIER, LES ENTRAÎNEURS DOIVENT GARDER À L'ESPRIT LE MODÈLE SUIVANT:[4]

C	Style d'entraînement: posez des questions à certains joueurs ou à l'équipe pour définir les défis applicables à certains aspects d'un match. "À quel moment devez-vous vous déplacer pour recevoir une passe?".
H	Comment marquer/gagner: modifiez les opportunités de marquer. Par exemple, un ou plusieurs points sont marqués chaque fois qu'un joueur réussit une passe dans une zone donnée au lieu de tirer au panier. Modifiez la taille et/ou la distance d'une cible.
A	Zone de jeu: augmentez ou diminuez la difficulté du jeu en modifiant la forme ou la taille de la zone de jeu.
N	Composition d'équipe: faites varier le nombre de joueurs dans chaque équipe, ou le nombre de remplacements des joueurs ou des équipes. Réduire le nombre de joueurs dans une équipe peut stimuler la participation des joueurs.
G	Règles du jeu: modifiez les règles de l'exercice. Limitez le nombre de dribbles afin d'inciter les joueurs à faire plus de passes. Interdire les tirs de l'extérieur de la raquette à moins que la balle soit passé ou dribblé dans la raquette avant de tirer.
E	Équipement: faites varier la taille ou le type d'équipement. Demandez aux joueurs de dribbler avec deux balles à la fois.
I	Participation: demandez aux joueurs de modifier des exercices.
T	Temps: réduisez ou augmentez le temps accordé pour exécuter des actions.

4 How to Change It – A guide to help coaches and teachers improve sport-related games, Australian Sports Commission, 2007, p3

2.3.9 COACHING ADAPTÉ - COACHING D'ATHLÈTES AUX APTITUDES VARIABLES

Le coaching adapté consiste à mener des exercices qui s'adaptent aux compétences de chaque joueur.

Par exemple, dans toute équipe junior, on rencontrera un large éventail de compétences et de capacités athlétiques entre les joueurs, ainsi que des différences dans leur compréhension des tactiques de match.

Le rôle de l'entraîneur est d'aider chacun des joueurs à progresser et d'aider l'équipe à s'améliorer. Pour cela, l'entraîneur doit être capable de préparer et d'animer des exercices qui permettent la participation de tous les joueurs et qui les défient suffisamment afin qu'ils progressent.

DIFFÉRENCES DE NIVEAU DE COMPÉTENCE ET DE COMPRÉHENSION

Quelle que soit l'exercice proposé, certains athlètes seront plus à l'aise que d'autres pour l'exécuter. En général, deux aspects conditionnent la difficulté d'un exercice pour un joueur:

- Le niveau de compétence – capacité du joueur à mettre en œuvre ou non les compétences requises par l'exercice:
- La compréhension – le joueur comprend ou non la structure de l'exercice (p. ex., une séquence de mouvements). Ou le joueur comprend ou non les principes de jeu à respecter (p. ex., les principes du 2 contre 1 au niveau de la ligne de passe et de la ligne de dribble).

De la même manière, les joueurs qui trouvent qu'un exercice est facile peuvent perdre leur motivation, surtout si l'entraîneur doit interrompre l'exercice fréquemment pour corriger les joueurs qui trouvent qu'il est difficile.

L'entraîneur doit être en mesure d'intéresser les deux types de joueurs.

Intéresser des athlètes qui trouvent l'exercice facile

CONFIEZ-LEUR LE RÔLE D'ENTRAÎNEUR

Au lieu d'interrompre un exercice et d'apporter les corrections nécessaires, l'entraîneur peut très bien demander aux joueurs qui ont une meilleure compréhension de la structure ou des stratégies d'équipe de se charger de ces corrections. Cela encourage les joueurs à se parler entre eux et à trouver leurs propres solutions.

Dans ce cas, la structure de l'exercice peut changer légèrement, mais avant d'intervenir, l'entraîneur doit déterminer si les points d'apprentissage sont communiqués correctement. Si c'est le cas, l'entraîneur ne devrait pas interrompre l'exercice. En outre, l'entraîneur peut donner à l'exercice (et à sa nouvelle structure) un nom tel que Exercice de John pour rappeler le rôle du joueur dans la création du nouvel exercice.

MODIFIER L'EXERCICE

L'entraîneur peut modifier un exercice de telle sorte qu'il soit plus difficile pour les joueurs les plus expérimentés, par exemple:

- Augmenter la complexité – un joueur expérimenté doit utiliser la main non dominante tandis que le joueur moins expérimenté utilise la main dominante, ou un joueur expérimenté est autorisés à dribbler moins souvent que le joueur moins expérimenté:
- Modifier les règles – par exemple, interdire aux joueurs expérimentés d'arracher la balle des mains des joueurs moins expérimentés. À la place, établir que les changements de possession sont limités aux interceptions de passe:

- Forcer le jeu en équipe – un joueur expérimenté n'est pas autorisé à tirer après un dribble: il peut tirer seulement s'il se trouve dans la raquette et qu'il reçoit une passe ou seulement sur un rebond.

MODIFIER LE SYSTÈME D'ATTRIBUTION DE POINTS DE L'ÉQUIPE

Dans les exercices dont l'objet est de marquer des paniers, les athlètes expérimentés finiront toujours devant les joueurs moins expérimentés. En modifiant le système d'attribution de points de l'équipe, l'entraîneur peut augmenter l'engagement de tous les joueurs. Par exemple, attribuer un point pour une passe à un coéquipier qui est en position favorable de tir (sans tenir compte de la réussite ou de l'échec du tir) permet d'améliorer la circulation de la balle.

Intéresser des athlètes qui trouvent l'exercice difficile

PARTENAIRES

De nombreux exercices effectués lors des entraînements sont de nature répétitive et si un joueur a du mal à comprendre la structure d'un exercice, n'hésitez pas à l'associer à un joueur qui est plus à l'aise et à l'inviter à suivre l'exécution de l'exercice par ce joueur.

INDULGENCE PAR RAPPORT AUX RÈGLES

Un des éléments les plus importants pour le développement des compétences est l'opportunité de les mettre en pratique. En permettant à un athlète moins expérimenté de poursuivre son effort malgré une faute de marché ou de reprise de dribble, vous allez augmenter son temps de possession de la balle et son temps de jeu, en particulier face à la défense adverse.

Par la suite, ils devront bien entendu être capables d'exécuter les compétences en situation de match. L'entraîneur doit donc également apporter des corrections à l'exécution du dribble (souvent dans le cadre d'autres exercices, et non dans le cadre d'exercice en situation de match). Sinon, l'entraîneur peut également signaler le marché (afin que le joueur soit conscient de son erreur) mais lui redonner quand même la balle afin qu'il ait une autre opportunité de pratiquer la compétence.

POINTS D'APPRENTISSAGE

Face à un joueur moins expérimenté, l'entraîneur devra souvent présenter des points d'apprentissage plus détaillés concernant l'exécution d'une compétence. L'entraîneur peut même demander au joueur de quitter l'exercice pendant un instant pour pratiquer la compétence requise, puis le réintégrer dans l'exercice.

MAXIMISER LE TRANSFERT DE COMPÉTENCES

Dans le cadre de la structuration des séances, l'entraîneur doit donner aux joueurs la possibilité de pratiquer la compétence requise juste avant de l'intégrer dans un exercice en situation de match. Ce système peut aider au transfert de compétences d'un exercice à l'autre.

APPORTER DES MODIFICATIONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Il est conseillé aux entraîneurs de préparer des plans d'entraînement avec des variations qui permettront d'intéresser tous les athlètes. Cependant, il arrive parfois qu'il élabore un exercice qu'il est évident que les joueurs éprouvent des difficultés à exécuter. l'entraîneur devra alors modifier celui-ci pendant la séance d'entraînement.

À cette fin, l'entraîneur doit tout d'abord prendre en considération les points d'apprentissage liés à cet exercice, car quels que soient les changements apportés, les points d'apprentissage doivent être communiqués.

LE MODÈLE LIÉ AUX MODIFICATIONS, MENTIONNÉ PLUS HAUT, PEUT AUSSI AIDER L'ENTRAÎNEUR À APPORTER DES CHANGEMENTS PENDANT UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT:

C	Style d'entraînement: posez des questions à certains joueurs ou à l'équipe pour définir les défis applicables à certains aspects d'un match. "À quel moment devez-vous vous déplacer pour recevoir une passe?".
H	Comment marquer/gagner: modifiez les opportunités de marquer. Par exemple, un ou plusieurs points sont marqués chaque fois qu'un joueur réussit une passe dans une zone donnée au lieu de tirer au panier. Modifiez la taille et/ou la distance d'une cible.
A	Zone de jeu: augmentez ou diminuez la difficulté de l'exercice en modifiant la forme ou la taille de la zone de jeu.
N	Composition d'équipe: faites varier le nombre de joueurs dans chaque équipe, ou le nombre de remplacements des joueurs ou des équipes. Réduire le nombre de joueurs dans une équipe peut stimuler la participation des joueurs.
G	Règles du jeu: modifier les règles de l'exercice. Limitez le nombre de dribbles afin d'inciter les joueurs à faire plus de passes. Interdisez les tirs de l'extérieur de la raquette à moins que la balle soit passée ou dribblée dans la raquette avant de tirer.
E	Équipement: faites varier la taille et le type d'équipement. Demandez aux joueurs de dribbler avec deux balles à la fois.
I	Participation: demandez aux joueurs de modifier des exercices.
T	Temps: réduisez ou augmentez le temps accordé pour exécuter des actions.

Surtout chez les jeunes joueurs, il existe toujours d'importantes disparités entre les aptitudes des joueurs d'une même équipe. Cet éventail d'aptitudes n'est aucunement lié aux éventuels handicaps de certains joueurs.

Un joueur d'une équipe est incapable d'attraper la balle. Cela pourrait être dû au fait:

- qu'il souffre d'un handicap (p. ex., une infirmité motrice cérébrale qui affecte sa coordination):
- qu'il n'a jamais eu l'expérience de passer et d'attraper une balle:
- qu'il a eu une mauvaise expérience (p. ex., se blesser au doigt) en essayant auparavant d'attraper une balle.

Quelle que soit la raison, l'entraîneur doit être en mesure d'aider le joueur à développer cette compétence.

2.3.10 COACHING ADAPTÉ - INCLURE LES ATHLÈTES ATTEINTS D'UN HANDICAP

METTRE L'ACCENT SUR LES RÉSULTATS

Lorsqu'un athlète est atteint d'un handicap physique, l'entraîneur peut avoir des doutes quant à la façon de l'entraîner. Par exemple, comment apprendre à un joueur qui n'a pas de mains à attraper ou à passer la balle?

Dans certains cas, la meilleure solution consiste à montrer à l'athlète l'exercice à reproduire et à le laisser trouver la méthode qui lui convient. Dans le cadre de l'exemple exposé ci-dessus, vous pourriez suggérer à l'athlète d'attraper la balle avec les bras (ou de la bloquer avec la poitrine), puis de la passer en tirant du pied à la personne suivante.

Bien que le basketball interdise ce type d'action (l'utilisation délibérée des pieds par un joueur), elle permettrait de poursuivre l'exercice et d'inclure le joueur dans la pratique de l'exercice. Il est possible que le joueur trouve de lui-même une autre façon de passer la balle, mais si vous ne lui donnez pas la possibilité de s'entraîner, il est peu probable qu'il trouve la façon de l'exécuter.

DEMANDEZ QUELLES MODIFICATIONS SONT NÉCESSAIRES

Chaque fois qu'un entraîneur intègre un athlète handicapé dans son équipe, il doit s'entretenir avec ses parents des aménagements ou des modifications qui pourraient être nécessaires pour intégrer l'enfant. Les parents seront souvent en mesure de donner à l'entraîneur des conseils pratiques sur la manière de travailler avec le joueur de manière optimale.

CHANGEZ VOS MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT

L'intégration d'un joueur handicapé peut exiger de l'entraîneur qu'il apporte quelques changements à sa technique d'entraînement. Néanmoins, cela est également valable pour l'un quelconque de ses athlètes.

Pour entraîner un athlète qui souffre d'une déficience auditive, l'entraîneur peut recourir à des instructions ou à des explications écrites. Lorsqu'il parle, l'entraîneur doit toujours veiller à faire face au joueur et il peut être nécessaire d'établir une nouvelle règle d'entraînement selon laquelle, lorsque l'entraîneur leur demande d'arrêter un exercice, les autres joueurs doivent s'assurer que les joueurs malentendants savent que l'exercice été interrompu. Ces modifications sont faciles à mettre en œuvre.

Avec un athlète atteint d'un handicap mental, l'entraîneur devra peut-être envisager une démonstration sur le terrain, notamment décomposer les mouvements sur le terrain et montrer où les pieds ou les mains. Là encore, ces modifications sont faciles à mettre en œuvre et elles sont parfois nécessaires pour un athlète qui n'est atteint d'aucun handicap.

POSITIVER

En règle générale, le plus grand obstacle à la participation d'une personne handicapée à des activités sportives est l'impression ressentie par cette personne qu'elle ne sera pas en mesure de participer ou qu'elle n'aura pas la possibilité de jouer aux côtés d'athlètes qui ne sont atteints d'aucun handicap.

Peut-être que la chose la plus significative qu'un entraîneur peut faire est d'adopter une attitude montrant qu'il est prêt à intégrer cette athlète plutôt que de supposer que c'est impossible.

DEMANDER CONSEIL

Il existe un certain nombre d'organismes fournissant un accompagnement aux personnes handicapées qui souhaitent entreprendre des activités sportives. Ces organismes peuvent proposer une assistance ou des conseils aux entraîneurs qui travaillent avec un athlète atteint d'un handicap.

ORGANISMES SPÉCIALISÉS POUR ATHLÈTES ATTEINTS D'UN HANDICAP

Il existe de multiples pistes internationales pour les athlètes atteints d'un handicap:

- Le basketball en fauteuil roulant est une discipline paralympique à la fois pour les hommes et pour les femmes. Des Championnats du monde sont également organisés pour les juniors et les seniors:
- Les athlètes atteint d'un handicap intellectuel peuvent participer aux activités organisées par Special Olympics et aux Championnats du monde organisés par l'INAS (une organisme membre du Comité international olympique):
- Les athlètes atteint d'une déficience auditive peuvent participer aux Championnats du monde organisés sous l'égide du CISS (Comité international des sports des Sourds).

Les opportunités spécifiques varient selon les pays. Dans certains pays, la Fédération nationale de basketball est également impliquée dans les sports pour les athlètes atteints d'un handicap.

APPROFONDIR

1. Répondez aux questions ci-dessous le plus rapidement possible. Enregistrez votre réponse, puis écoutez l'ensemble de vos réponses.

Quelle instruction pourriez-vous donner à l'entraînement pour:

a. répartir l'équipe en 3 lignes sur la ligne de fond, une ligne à chaque intersection avec la ligne à 3 points et la troisième ligne sous le panier:

b. répartir les joueurs par groupes de 2, chaque groupe avec sa propre balle:

c. répartir le groupe en deux équipes: les 5 joueurs qui ont débuté le dernier match dans une équipe et les remplaçants de ce dernier match dans l'autre équipe:

d. interrompre l'exercice et demander aux joueurs de se regrouper dans un des angles du terrain où se trouve un de vos entraîneurs adjoints.

2. Avez-vous donné des noms aux différents exercices que vous proposez? Demandez à cinq athlètes différents de décrire un exercice en particulier en leur donnant uniquement le nom que vous avez donné à cet exercice. Les descriptions sont-elles correctes?

3. Rédigez une description du niveau de compétence de votre joueur le plus expérimenté et de votre joueur le moins expérimenté. Souvenez-vous de votre dernier entraînement: ces deux athlètes ont-ils été stimulés par les différents exercices? Discutez avec un collègue entraîneur de la façon de mettre en œuvre des exercices variés afin de mieux répondre aux besoins de ces deux athlètes.

2.4 ADMINISTRATION

2.4.1 TENUE DE DOSSIERS

Voici une liste des dossiers que les entraîneurs doivent conserver:

- une liste des joueurs testés par l'équipe ;
- toute évaluation des joueurs effectuées par l'entraîneur en fonction des critères de sélection ;
- un relevé de présence aux entraînement et aux matchs ;
- tout incident subi lors d'un entraînement ou d'un match (p. ex., un joueur s'est blessé à la cheville en redescendant d'un rebond, un conflit entre deux joueurs) ;
- des plans d'entraînement, accompagnés de notes ou de réflexions à propos de l'entraînement ;
- toute correspondance entre l'entraîneur et les joueurs ou leurs parents ;
- notes sur la performance des joueurs et leur évolution au cours de la saison ;
- les objectifs d'avant match, les objectifs et notes consignés pendant le match.

Souvent, la tenue d'un journal représente la façon la plus simple de conserver ces dossiers. Les entraîneurs peuvent également choisir de conserver les dossiers sous forme électronique. Il existe plusieurs programmes pouvant fournir l'assistance nécessaire à une telle méthode de conservation.

2.4.2 COMPÉTENCES INFORMATIQUES

Il est courant qu'un entraîneur utilise des tableurs, la messagerie électronique et un logiciel de traitement de texte. Ces outils informatiques peuvent rendre l'administration et la gestion d'une équipe plus efficace. Un accès à Internet permettra à l'entraîneur de:

- recueillir des informations sur les prochains adversaires – statistiques, comptes rendus de matchs, vidéo de match ;
- recueillir des informations sur le développement personnel de l'entraîneur – cliniques de coaching, articles, analyse des tendances d'attaque et de défense au basketball, quelles sont les équipes actives ;
- entrer en contact avec des collègues et d'autres réseaux.

Il existe également une série de programmes conçus pour les entraîneurs pour effectuer des tâches, notamment:

- créer un recueil de stratégies – permet à l'entraîneur de schématiser des formes de jeux. Certains programmes permettent également à l'entraîneur d'animer les joueurs et de générer une vidéo illustrant les mouvements du jeu ;
- gestion de l'équipe – permet à l'entraîneur de communiquer avec les joueurs ;
- planification des entraînements – préparation des plans d'entraînement et relevé des performances lors de l'entraînement ;
- outils de communication – permet à l'entraîneur de communiquer avec ses joueurs partout dans le monde ;
- gestion – assistance à la réservation de vols, d'hôtels ou de transport terrestre, et autres tâches de gestion.

2.5 COMMUNICATION

2.5.1 CONTACT AVEC LES ATHLÈTES JUNIORS

CONTACT AVEC LES ATHLÈTES

Un entraîneur doit communiquer avec les athlètes de l'équipe sur de nombreux aspects. Dans le cas des joueurs juniors, cette communication doit inclure les parents.

De nombreux jeunes joueurs disposent de leur propre téléphones et communiquent régulièrement par l'intermédiaire des médias sociaux (notamment, Facebook), d'une messagerie (comme WhatsApp), de SMS ou d'autres moyens de communication électronique (dont le courrier électronique). Les entraîneurs doivent toujours faire preuve de prudence dans leurs relations avec les jeunes joueurs.

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE CONTACT AVEC LES JOUEURS JUNIORS

Lors de leurs échanges avec des athlètes juniors, les entraîneurs doivent respecter les recommandations suivantes:

- Limitez la communication aux sujets ayant trait au basketball:
- Abstenez-vous de devenir "Ami(e)" avec les joueurs juniors sur les plates-formes des médias sociaux tels que Facebook. Si vous souhaitez utiliser les médias sociaux, créez un compte dédié et réservé à l'équipe:
- Informez les parents de la façon dont vous communiquerez avec les joueurs et demandez-leur d'être impliqué (certains parents peuvent exiger que la communication de l'entraîneur se fasse avec eux et non avec le joueur):
- Utilisez les médias sociaux ou les SMS pour communiquer avec l'ensemble des athlètes (p. ex., pour les informer d'un changement de lieu d'entraînement). Ne communiquez pas de manière individuelle avec les athlètes.
- Dans vos communications avec les joueurs, évitez de commenter sur la performance des autres joueurs. Parlez uniquement de la performance du destinataire de la communication.
- Abstenez-vous de tout commentaire négatif sur les arbitres ou sur les autres équipes:
- Lorsque vous devez rencontrer les athlètes, insistez pour qu'un autre adulte soit présent (qu'il s'agisse d'un manager ou d'un parent), ou organisez la réunion dans un lieu public.

APPROFONDIR

1. Demandez à un collègue entraîneur s'il utilise les médias sociaux (p. ex., Facebook) pour rester en contact avec les athlètes. Dans la mesure du possible, rencontrez un professeur et demandez-lui s'il utilise les médias sociaux.
2. Comment faites-vous pour faire passer un message urgent à vos athlètes (p. ex. changement de salle quelques heures avant l'entraînement)?

NIVEAU 1



L'ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 3

DÉVELOPPEMENT

CHAPITRE 3

DÉVELOPPEMENT

3.1 COMPRÉHENSION DU JEU

3.1.1 Compréhension du jeu du point de vue de l'entraîneur 81

Approfondir 82

3.2 CSTYLE ET PHILOSOPHIE DU COACHING

3.2.1 Approches productive et reproductive de l'entraînement 83

3.2.2 Différences d'approche en fonction de l'âge de l'athlète 85

3.2.3 Développement à long terme de l'athlète (DLTA) - le divertissement d'abord 87

3.2.4 Approches de l'entraînement basées sur le jeu 88

3.2.5 Différences de styles en termes d'entraînement 90

3.2.6 Styles de communication 92

3.2.7 Développement holistique - approche "centrée sur l'athlète" 93

3.2.8 Développement holistique - enseigner les compétences non spécifiques au basketball 94

3.2.9 Développement holistique - développer le mental et la résilience 101

3.2.10 Développement holistique - développer la confiance en soi 104

3.2.11 Développement holistique - développer la maîtrise de soi 106

Approfondir 107

3.3 ODÉVELOPPEMENT PAR L'ENTRAÎNEUR DE SES PROPRES COMPÉTENCES

3.3.1 Plan de développement de l'entraîneur 108

Approfondir 111

3.4 AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE DE L'ENTRAÎNEUR

3.4.1 Réfléchir sur votre performance 112

Approfondir 117

3.1 COMPRÉHENSION DU JEU

3.1.1 COMPRÉHENSION DU JEU DU POINT DE VUE DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur regarde les matchs différemment des supporters.

L'entraîneur se concentre sur les raisons pour lesquelles les choses se produisent (p. ex., comment le joueur s'est-il démarqué pour recevoir une passe) et sur la manière d'exercer une influence sur ce qui va se passer (p. ex., comment empêcher que le joueur ne se démarque), alors que le supporter s'intéresse plus à ce qui se passe (qui a marqué).

Certains joueurs ou entraîneurs "sentent" instinctivement mieux le jeu que d'autres, mais tout le monde peut acquérir sa propre compréhension du sport. Assister aux matchs et en discuter avec d'autres entraîneurs ou des joueurs est la meilleure manière d'acquérir une bonne compréhension du jeu.

Malheureusement, la retransmission télévisée des matches est essentiellement centrée sur la balle, ce qui empêche dans une large mesure de suivre le développement du jeu dans son ensemble. Il vaut souvent mieux (dans la mesure du possible) assister aux rencontres sur le terrain. Il peut être utile de prendre des notes au cours des matchs, encore que, ce faisant, l'entraîneur risque de manquer certains moments lorsqu'il écrit. Si l'entraîneur veut prendre des notes, il est préférable de le faire au cours des pauses.

Lorsqu'ils regardent un match, les entraîneurs peuvent regarder plus particulièrement certains joueurs en s'attachant à leurs déplacements lorsqu'ils n'ont pas la balle (ce qui, pour la plupart des joueurs correspond à la majorité du temps passé sur le terrain). À certains moments, certains joueurs influencent la rencontre même s'ils n'ont pas la balle (p. ex., un joueur qui coupe peut attirer une aide d'un défenseur et ainsi laisser un coéquipier démarqué).

Les tactiques spécifiques employées par une équipe intéresseront sans doute un entraîneur ; il est toutefois possible qu'il s'intéresse plus à la manière dont elles évoluent (et quand elles évoluent), ainsi qu'aux effets de ces changements sur le tempo et le rythme du jeu. Le fait d'en discuter avec des collègues aidera l'entraîneur à acquérir une meilleure compréhension du jeu grâce aux aperçus qu'il aura de la manière dont d'autres entraîneurs « voient » le jeu et tentent d'influencer les événements.

APPROFONDIR

1. Qu'avez-vous fait au cours des six derniers mois pour améliorer votre compréhension du basketball?
2. Discutez avec un collègue entraîneur de ce qu'il fait pour mieux comprendre le basketball.
3. Où préférez-vous regarder un match de basketball? Discutez avec d'autres entraîneurs de l'endroit où ils préfèrent voir un match.

3.2 CSTYLE ET PHILOSOPHIE DU COACHING

3.2.1 APPROCHES PRODUCTIVE ET REPRODUCTIVE DE L'ENTRAÎNEMENT

Les approches de l'enseignement et de l'entraînement peuvent être sommairement regroupées en deux catégories: reproductive et productive.[1]

L'APPROCHE "REPRODUCTIVE" DE L'ENTRAÎNEMENT

L'approche reproductive de l'entraînement repose sur l'adoption par l'entraîneur d'un style "autoritaire" et la communication aux athlètes d'instructions très précises ne leur laissant que très peu de latitude en matière décisionnelle lors du processus d'apprentissage. Cette approche convient mieux aux stades les plus précoces de l'acquisition de compétences. Toutefois, même à ce niveau-là, il est bon d'en user avec parcimonie.

Citons comme exemples de ce type d'approche:

- **Maîtrise** - une compétence est démontrée avant que les athlètes ne la mettent en œuvre et ne reçoivent, à cet égard, des commentaires directs de l'entraîneur ;
- **Réciprocité** - les joueurs travaillent en binôme. L'un d'eux s'exerce à la compétence assignée tandis que son partenaire lui communique un feedback. L'entraîneur communique au partenaire des critères précis sur lesquels celui-ci doit fonder son feedback ;
- **Autocontrôle** - les joueurs travaillent de manière autonome sur une tâche. Ils comparent son exécution à l'aide d'une « liste de contrôle » dressée par l'entraîneur (qui peut comporter des diagrammes ou des photos). L'efficacité de ce processus est accrue lorsque l'exercice est filmé ;
- **Inclusion** - l'entraîneur confie une tâche comportant de multiples niveaux de difficulté, susceptible d'être accomplie avec des degrés de compétence divers, et les athlètes choisissent de travailler au niveau où ils se sentent soumis à un challenge.

Un entraîneur peut utiliser une approche reproductive en relation avec divers aspects d'une séance d'entraînement, et notamment lorsque les athlètes sont répartis par « ateliers de compétence », c'est-à-dire, lorsque divers exercices sont effectués à différents endroits du terrain.

Les « ateliers de compétence » peuvent être particulièrement efficace (et par conséquent nécessaires) lorsque le nombre d'athlètes présent sur le terrain est élevé.

1 Mosston, M, 1966, Teaching Physical Education: from command to discovery, Charles E Merrill Books, Columbus, Ohio.

L'APPROCHE "PRODUCTIVE" DE L'ENTRAÎNEMENT

L'approche productive de l'entraînement est conçue pour impliquer les athlètes dans le processus d'apprentissage. Il s'agit de celle dont l'adoption est recommandée le plus fréquemment aux entraîneurs, même avec de jeunes athlètes.

Citons des exemples d'approche productive:

- Découverte encadrée - l'entraîneur guide les athlètes vers l'identification de la bonne "solution" au moyen de questions orientées (p. ex., concernant des notions du jeu) ou en mettant l'accent sur un résultat en permettant au joueur de découvrir la meilleure méthode pour y parvenir (p. ex., l'apprentissage d'une compétence: donner à la balle un effet de rotation arrière lors d'un lancer);
- Résolution de problème - similaire à la découverte encadrée. Dans cette approche, il existe plusieurs solutions potentielles et les athlètes travaillent seuls ou en groupe. Cette approche convient mieux aux tâches complexes, telles que l'amélioration d'un schéma défensif dans une situation spécifique.

Elle peut, avec la découverte guidée, être utile lorsque l'entraîneur expose les raisons pour lesquelles le résultat qu'il a demandé est préférable.

Par exemple:

- donner à la balle un effet de rotation arrière lorsque vous tirez, de manière à ce que, si elle rebondit contre le cerceau métallique, elle puisse néanmoins passer à l'intérieur ;
- tirer la balle avec un grand arc parce qu'ainsi les chances de marquer sont supérieures d'un point de vue mathématique ;
- passer la balle en avant d'un joueur en mouvement pour qu'il s'en empare au vol (le joueur teste la correction requise).

Le questionnement des athlètes est un aspect important de l'approche productive de l'entraînement:

- Citez trois manières dont votre adversaire peut vous marquer lorsque vous couper sur un écran indirect. Que faites-vous en réaction à chacune de ces méthodes?
- Nous avons vu quelques notions offensives fondamentales concernant la manière de vaincre une défense d'homme à homme? Si vous étiez maintenant du côté de la défense, comment réagiriez-vous à chacune de ces stratégies?

3.2.2 DIFFÉRENCES D'APPROCHE EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ATHLÈTE

Il est essentiel que les entraîneurs comprennent que certains enfants progressent plus vites que d'autres, et qu'ils s'efforcent d'en tenir compte.

Les entraîneurs doivent traiter chaque enfant comme un individu, et se placer dans la situation d'un "tailleur" qui confectionnerait un costume "sur mesure".

Les entraîneurs doivent se conformer avec tous les joueurs de leur équipe à un plan général de travail respectant l'individualité de chaque joueur, formuler des exigences en fonction des caractéristiques de ces joueurs et aider chacun d'eux à développer les talents qui sont les leurs.

Il est également impératif de conserver à l'esprit diverses considérations concernant l'âge des joueurs.

MOINS DE 12 ANS

À cet âge, l'aspect le plus important n'est pas de perfectionner les fondamentaux du basketball. Il suffit que les joueurs possèdent les compétences les plus élémentaires et qu'ils commencent à les développer. Il est très important que l'entraînement soit amusant pour que les joueurs aient le désir de s'entraîner.

Les joueurs doivent recevoir une introduction aux bonnes techniques en matière de compétences de base. Les mauvaises habitudes (telles que l'usage de la main dominante ou le tir en déséquilibre) doivent être découragées.

Il est néanmoins important que les entraîneurs permettent aux joueurs d'explorer les modalités d'exercice d'une compétence plutôt que de leur dicter précisément ce qu'ils doivent faire. Par exemple, en demandant aux joueurs de tirer en « lobant bien la balle » car les chances de marquer en sont accrues, et en les laissant explorer par eux-mêmes la meilleure manière de le faire.

Le rôle de l'entraîneur est de guider l'exploration par les joueurs dans leur quête de la maîtrise de la compétence enseignée, et de n'apporter des modifications que dans la mesure requise. Il est également important que les joueurs acceptent les responsabilités indissociables de leur participation à une équipe. Ils se sont engagés à faire partie de l'équipe. Ils doivent en conséquence être présents aux entraînements, s'entraîner sérieusement et ne pas perturber les séances d'entraînement.

Pour cette catégorie d'âge, le rôle de joueur membre d'une équipe constitue un apprentissage important. Il ne s'agit pas d'être "ailier" ou "centre", parce que tous les joueurs doivent jouer à tous les postes. Les compétences nécessaires pour être un bon coéquipier peuvent également s'acquérir.

Les joueurs doivent avoir confiance en leur aptitude à user des compétences requises pour pratiquer le basketball. Ils doivent progressivement prendre l'initiative d'utiliser les fondamentaux du jeu même s'ils commettent des erreurs. Ils doivent avoir fait un nombre raisonnable d'expériences positives qui leur donneront envie de continuer à jouer.

Il est important que l'entraîneur enseignant le mini-basketball prenne en compte les dimensions d'amusement quotidien et d'initiative personnelle des joueurs.

13 À 14 ANS

Les entraîneurs de joueurs âgés de 13 et 14 ans doivent comprendre que, même si certains des joueurs semblent avoir évolué d'un point de vue physique, il s'agît toujours de jeunes adolescents. À cet âge, ils traversent une phase de grande vulnérabilité émotionnelle qui les pousse à compenser (par exemple: s'ils ont le sentiment de ne pas contrôler une situation ils seront enclins à jeter l'éponge).

En outre, nombre de ces joueurs apprennent à jouer au basketball; il est donc possible qu'ils éprouvent un plus grand sentiment d'insécurité et qu'ils se sentent moins compétents que les années précédentes.

Il est également probable que les équipes seront constituées de joueurs pratiquant le basketball depuis plusieurs années et de débutants. La confiance des moins expérimentés peut en être affectée (lorsqu'ils constatent que d'autres joueurs savent faire certaines choses et qu'ils ont le sentiment d'avoir "échoué" parce qu'ils n'en sont pas capables), de même que le niveau d'intérêt des plus expérimentés, qui peuvent avoir l'impression de ne pas être suffisamment stimulés du fait de la présence au sein de l'équipe de joueurs beaucoup plus novices.

Les entraîneurs de ces joueurs doivent aider les joueurs les moins expérimentés à s'adapter peu à peu à ce plus haut niveau d'exigence. Les entraîneurs doivent enseigner de manière plus approfondie l'acquisition des fondamentaux techniques et les décisions tactiques individuelles (les décisions prises en 1x1, 2x2, 3x3, etc.).

Ils doivent néanmoins veiller à ne pas aller trop vite car les joueurs doivent assimiler ce qu'ils apprennent; ils doivent éprouver un sentiment de sécurité en obtenant la récompense que constitue le contrôle.

Parallèlement, l'entraîneur doit s'assurer que les joueurs les plus qualifiés sont également stimulés, ce qui est important pour conserver leur intérêt.

L'entraîneur pourra, à cette fin, imposer des exigences différentes aux joueurs participant à une activité. Les joueurs les moins expérimentés devront, par exemple, dribbler et faire une passe à la personne de leur choix, alors que les plus expérimentés devront faire le même exercice avec leur main non dominante. À ces âges, il est important de ne pas limiter les joueurs.

Au contraire, les entraîneurs devraient améliorer la possibilité d'obtenir à l'avenir de meilleurs résultats en permettant aux joueurs d'effectuer n'importe quel type de tâche (par exemple, ils devraient être à même de contre-attaquer à partir de n'importe quelle position). Tous les joueurs doivent apprendre les compétences spécifiques aux joueurs de périmètre et aux joueurs de poste.

Les joueurs commettront probablement de nombreuses erreurs en apprenant. L'entraîneur doit s'efforcer de combiner d'une part le travail sur les points faibles des joueurs, et d'autre part leur donner l'occasion d'utiliser les compétences et les techniques qu'ils maîtrisent déjà pour veiller à ce qu'ils en retirent une satisfaction optimale.

Lorsqu'ils travaillent avec des enfants de ces âges, les entraîneurs doivent créer des situations que les joueurs peuvent contrôler, de nature à les aider à acquérir confiance en eux.

Il peut être particulièrement efficace, pour un entraîneur, de définir le mot « succès » non seulement par l'accumulation de points mais également par le recours au processus adéquat. En effet, de nombreux exercices n'impliquant pas de tirs peuvent être organisés.

Par exemple, des exercices de passes dont l'objectif consiste à effectuer un nombre donné de passes, à amener la balle à un endroit donné du terrain ou à faire en sorte que tous les joueurs soient en possession de la balle un certain nombre de fois.

15 À 16 ANS

En travaillant avec des équipes d'adolescents de 15 à 16 ans, les entraîneurs doivent conserver une perspective d'ensemble concernant le processus formatif des joueurs. Ils doivent toutefois mesurer plus en détail les besoins particuliers de chaque joueur: que leur manque-t-il? Sur quels aspects devrions-nous travailler pour améliorer leurs ressources?

UTILISATION DE DIFFÉRENTS STYLES DE COACHING

Une équipe regroupe de nombreuses personnalités différentes, et l'entraîneur doit travailler avec chacune d'elles, en s'efforçant dans tous les cas d'obtenir le meilleur résultat. Ce qui implique:

qu'" il est important d'utiliser diverses approches de coaching parce que différents types de contenus exigent des approches spécifiques de l'instruction... L'entraîneur doit, pour décider de l'approche à adopter, prendre en compte les résultats, en termes d'apprentissage, de tout ou partie de la séance d'entraînement".[5]

5 Dr Cliff Mallet, How do you coach?, Sports Coach (ASC), Vol 28, Number 2

6 Mosston, M, 1966, Teaching Physical Education: from command to discovery, Charles E Merrill Books, Columbus, Ohio

3.2.3 DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA) - LE DIVERTISSEMENT D'ABORD

Les enfants pratiquent un sport avant tout pour s'amuser. L'amusement, ou plutôt, son insuffisance ou absence, est également la principale raison pour laquelle ils abandonnent un sport.

Il existe également des raisons développementales pour lesquelles il est préférable pour le développement à long terme des joueurs de leur proposer un large éventail d'exercices ludiques propres à les amuser lorsqu'ils commencent à pratiquer un sport.

Les programmes de développement et d'entraînement sportif les plus efficaces du monde découragent une spécialisation dans un sport unique à longueur d'année et, de manière générale, utilisent des méthodes d'entraînement croisée pour permettre aux joueurs d'acquérir une gamme de compétences complètes et les préparer à une spécialisation à compter de l'âge de 15 ans. [7]

De 6 à 13 ans, les enfants et les préadolescents doivent être encouragés à "essayer" et à explorer des sports différents, dans l'espoir qu'ils acquerront du goût pour l'activité physique et qu'ils apprendront à apprécier ces sports individuellement. Une spécialisation dans un seul sport à ce stade de développement n'est pas recommandée, les "essais" conduisant à la fois à une relation de plus longue durée avec le sport (tout au long de la vie de l'enfant) et constituant également un facteur constant du succès de joueurs professionnels.

Le "développement de talent" est fréquemment invoqué pour justifier le besoin de spécialisation des joueurs à un stade précoce, bien que la recherche ait conclu que:

le lien entre maîtrise initiale d'une compétence motrice et performance ultérieure est extrêmement ténu. Une maîtrise initiale génère des avantages un certain temps mais les autres finissent par rattraper. [8]

Au cours de cette phase initiale du développement athlétique, les enfants découvrent les fondamentaux du mouvement, ainsi que les compétences techniques associées à des sports spécifiques. Ils acquièrent également leur sens d'esprit sportif, de l'éthique, et apprennent à travailler en tant que membres d'une équipe. C'est parce qu'ils s'amusent qu'ils s'impliquent dans un sport. L'entraîneur doit s'efforcer de faire en sorte que ses joueurs prennent plaisir à faire du sport.

7 National Association for Sport and Physical Education. Guidelines for Participation in Youth Sport.Programs: Specialization Versus Multi-Sport Participation [Position statement]. Reston, VA: Author; 2010.
8 United States Anti-Doping Agency, True Sport: What We Stand to Lose in Our Obsession to Win, 2012, p46

3.2.4 APPROCHES DE L'ENTRAÎNEMENT BASÉES SUR LE JEU

Les approches de l'entraînement "basées sur le jeu" consistent à utiliser des exercices qui enseignent la "nature" du sport; elles incluent des compétences liées au sport à un rythme dicté par l'apprentissage des participants.

Ainsi, plutôt que de se limiter à des échanges de passes entre deux joueurs, l'entraîneur peut organiser un match consistant à mettre l'équipe au défi d'effectuer un certain nombre de passes en un temps déterminé. Le jeu pourrait porter sur des passes immobiles ou en mouvement, en fonction des compétences des joueurs.

Dans le cadre de l'approche "basée sur le jeu", les entraîneurs posent également des questions destinées à pousser les joueurs à réfléchir au jeu, ainsi qu'à s'interroger sur les modalités et le moment de l'utilisation des compétences lors de l'exercice et, plus important encore, en pratiquant le sport lui-même. L'entraîneur peut, par exemple, demander:

- Que devez-vous faire, avec votre corps, pour attraper la balle? (Réponses possibles: lever les mains, continuer à surveiller la balle, avancer sur la balle);
- Comment vous assurez-vous qu'une passe arrivera à la personne à laquelle vous lancez la balle, et que la balle ne touchera pas le sol? (Réponses possibles: passe à un joueur proche, correction vers l'avant lors de la passe, passe à deux mains).

Le détail technique des modalités de mise en œuvre de compétences demeure important dans les approches basées sur le jeu. La différence réside dans le moment et la manière dont cette information est présentée au joueur. Dans le cadre d'une approche traditionnelle, l'entraîneur décrit la compétence en communiquant des instructions quant à ses divers aspects, avant que les joueurs ne la mettent en œuvre dans un cadre "fermé". Dans le cadre d'une approche basée sur le jeu, l'entraîneur organise un exercice, en explique le résultat recherché (p. ex., la première équipe qui réussit 10 passes l'emporte), puis les joueurs essayent de le réaliser.

Certains athlètes auront besoin d'instructions beaucoup plus précises que d'autres. Elles peuvent leur être communiquées aussi bien au cours de l'exercice qu'après.

L'entraîneur peut alors modifier l'exercice (en le facilitant ou en le rendant plus difficile), en mettant l'accent sur le fait que la période d'activité des joueurs doit être aussi longue que possible. Cette approche peut être illustrée par l'exemple suivant:

EXERCICE DE JEU DE PASSES

- Deux équipes comptant le même nombre de joueurs reçoivent chacune une balle;
- Les joueurs doivent se placer dans une zone déterminée du terrain (p. ex., ligne à 3 points, mi-terrain); plus le nombre de joueurs est important, plus l'espace doit être grand;
- Les joueurs ne peuvent pas faire de passe au joueur dont ils ont reçu la balle;
- Les équipes comptent chaque passe pour déterminer quelle équipe atteint l'objectif la première (p. ex., 20 passes);
- Si la balle touche le sol, l'équipe perd un point.

Au bout de 3 à 4 minutes, l'entraîneur interrompt l'exercice et demande:

- Que devez-vous faire, avec votre corps, pour attraper la balle? (Réponses possibles: lever les mains, continuer à surveiller la balle et laisser la balle venir entre vos mains);
- Comment vous assurez-vous que votre passe atteint son destinataire et qu'elle ne touche pas le sol? (Réponses possibles: ne pas essayer de passer trop loin, avancer lors des passes, lancer au niveau du thorax et non au-dessus de la tête).

L'entraîneur modifie ainsi les règles de l'exercice de la manière suivante:

- Les joueurs doivent se déplacer et attraper la balle;
- Les joueurs doivent s'arrêter lorsqu'ils attrapent la balle.

Au bout d'un certain temps de jeu, l'entraîneur pose d'autres questions (et c'est à l'occasion de ce questionnement que l'entraîneur peut communiquer des instructions techniques):

- Que devez-vous prendre en compte pour faire une passe couronnée de succès? (Réponse possible: position de tous les joueurs sur le terrain);
- Où lancez-vous la balle? (Réponse possible: en avant du coéquipier);
- Que devez-vous faire pour recevoir la balle? (Réponses possibles: s'avancer vers la balle, lever les mains, demander la balle).

Une nouvelle variante peut être ajoutée à l'exercice:

- Une seule balle et l'équipe qui n'a pas la balle tente d'intercepter les passes (ils ne peuvent pas prendre la balle des mains d'un joueur);
- Si la balle touche le sol, ou en cas d'interception, l'autre équipe fait immédiatement des passes pour tenter d'atteindre l'objectif.

Au terme de l'exercice, l'entraîneur pose de nouvelles questions:

- Que pouvez-vous faire pour éviter que quelqu'un ne mette sous pression le joueur porteur de balle? (Réponses possibles: pivot, passe feinte, déplacement vers le coéquipier ou même derrière lui);
- Quelle est la meilleure position pour tenter d'intercepter la passe? (Réponses possibles: distance par rapport à l'adversaire, rester entre eux et la balle).

Autre avantage de l'approche basée sur le jeu: les compétences ne sont pas acquise isolément ni dans un contexte "fermé", mais le sont, d'ordinaire, dans des conditions similaires à celles du match.

3.2.5 DIFFÉRENCES DE STYLES EN TERMES D'ENTRAÎNEMENT

De nombreux facteurs auront une incidence sur le style de l'entraîneur. Certains sont intrinsèques et liés à la personnalité de l'entraîneur, alors que d'autres sont extrinsèques (pa. ex., les enseignants ou entraîneurs qui l'ont formé).

L'essentiel est que le style de l'entraîneur soit authentique, et qu'il ne se contente pas d'adopter les pratiques d'autres entraîneurs ou de les "rejouer".

STYLES D'ENTRAÎNEMENT

L'entraîneur comme l'athlète est avant tout une personne. Et si, dans des situations différentes, les entraîneurs adopteront des approches différentes, il est probable qu'ils auront un style propre caractérisant leur personnalité.

Nombreuses sont les descriptions des divers styles d'entraînement: en lui-même, aucun d'eux n'est bon ou mauvais, ils sont simplement différents. Chaque style a ses avantages et ses désavantages, et il est important que les entraîneurs les connaissent.

STYLE D'ENTRAÎNEMENT	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
L'entraîneur autoritaire		
• Attaché à une discipline forte et intransigeante • Exige en permanence de chacun un effort maximum • Faible contribution des joueurs	• Bien organisé • Bon esprit d'équipe en cas de victoire • Attentes et objectifs clairs, et bonne compréhension « de la vue d'ensemble »	• Discordes lorsque l'équipe perd • Peut être craint ou mal-aimé • Les athlètes peuvent avoir l'impression d'être "infantilisés"
Entraîneur efficace		
• Soucieux d'une approche logique et bien planifiée • Maîtrise les tendances les plus récente du sport • Sollicite les contributions des joueurs mais prend les décisions finales	• Définit des indicateurs clés de performance • Examine et évalue la performance: prêt à changer • Pose des questions aux joueurs et leur demande leur avis	• Peut fixer des objectifs trop élevés pour certains membres de l'équipe • Peut paraître distant ou semble se tenir à l'écart
L'entraîneur « gentil »		
• Apprécié • Réfléchi et avenant • Implique les joueurs dans la prise des décisions de l'équipe	• S'entend bien avec les joueurs, en particulier ceux qui ont le même tempérament que lui • Les joueurs adhèrent au plan de l'équipe	• Les joueurs peuvent abuser de la nature coopérative de l'entraîneur • Difficulté à prendre des décisions impopulaires auprès des joueurs
L'entraîneur intense		
• Insistance marquée sur la victoire • Motivé et centré sur les résultats à obtenir	• Plan de jeu ciblé • Fixe des objectifs ambitieux	• Anxieux qui transmet fréquemment son anxiété aux joueurs • A souvent des objectifs centrés sur les résultats, mais ne détaille pas suffisamment le "processus"
L'entraîneur cool		
• Très décontracté • Peut donner l'impression de ne pas prendre le sport au sérieux	• Apprécié • Autonomise les joueurs	• Peut ne pas se préparer suffisamment pour les entraînements/matchs • Les équipes peuvent ne pas être prêtes à faire face à des conditions adverses

Les entraîneurs sont souvent dépeints au cinéma ou à la télévision, et dans les médias, comme des personnes autoritaires qui vocifèrent des instructions, infligent des sanctions et prennent des décisions dans l'isolement.

Ce style d'entraînement peut également être observé chaque week-end, avec des entraîneurs marchant le long des lignes latérales, hurlant des instructions à leurs équipes, qui adoptent bien souvent ce comportement parce qu'ils pensent qu'un entraîneur se conduit ainsi.

Il n'est pas rare que les entraîneurs se fourvoient en adoptant le style d'un autre entraîneur ou d'un mentor au lieu d'être eux-mêmes. Le style d'un entraîneur doit non seulement refléter sa personnalité mais également tenir compte des athlètes qu'il a pour mission de former.

Prenons, par exemple, le cas d'un entraîneur autoritaire renommé pour sa sévérité. S'il entraîne des athlètes plus âgés, il peut se faire respecter en élevant la voix et en sortant rapidement ses joueurs lorsqu'ils ne se conforment pas à une règle de l'équipe. Cependant, dans le cas de joueurs plus jeunes, il s'exprimera d'une voix plus posée et utilisera un temps mort pour rappeler les règles de l'équipe plutôt que de les confiner au banc de touche.

QUEL ENTRAÎNEUR ÊTES-VOUS?

Le style d'entraînement est étroitement lié à la personnalité de l'entraîneur, et il est bien souvent plus exact de dire qu'un entraîneur découvre, plutôt qu'il choisit, son style naturel d'entraînement. En plus de sa personnalité, le style de prédilection d'un entraîneur sera également influencé par les entraîneurs ou enseignants qui l'ont formé, ou avec lesquels il a travaillé, ainsi qu'avec les athlètes qu'il a encadrés.

Il n'est pas rare que le style d'un entraîneur évolue au fur et à mesure qu'il acquiert de l'expérience dans son rôle, encore qu'il lui appartienne souvent d'être à même d'employer des styles différents dans des situations différentes plutôt que de modifier son style "naturel".

Aucun style d'entraînement n'est considéré comme meilleur ou plus efficace qu'un autre. Cela ne veut néanmoins pas dire qu'une bonne compréhension, par un entraîneur, de son style naturel ou de prédilection ne soit pas importante. Il est important, pour le développement de ses rapports avec les joueurs, qu'un entraîneur connaisse son style préféré (qui est, d'ordinaire, celui auquel il reviendra par défaut).

Ainsi, lorsque le style d'un entraîneur est assuré et autoritaire, et lorsque cet entraîneur encadre des athlètes très expérimentés, ceux-ci peuvent légitimement s'attendre à être écoutés, ainsi qu'à avoir la possibilité de débattre de situations tactiques. Si l'entraîneur est conscient du conflit potentiel en termes de style, il peut élaborer une stratégie adaptée pour le gérer.

Avec des athlètes expérimentés, un entraîneur autoritaire peut, par exemple:

- indiquer qu'à certains moments (p. ex., les temps morts et les réunions d'avant-match), les décisions techniques ne donneront pas lieu à discussion, et qu'il incombera à l'entraîneur de déterminer si elles sont, ou non, correctes;
- solliciter la contribution des joueurs expérimentés à l'issue des matchs (dans le cadre du processus d'évaluation du match);
- permettre la prise d'un certain nombre de décisions par les joueurs (p. ex., à moins que l'entraîneur ne lui communique des instructions spécifiques à cet égard, il appartient au meneur de déterminer la configuration d'attaque).

Un entraîneur réfléchissant à son style d'entraînement de prédilection peut demander l'avis de ceux qui le connaissent bien (famille, joueurs qu'il a entraîné ou collègues de travail). Il est préférable qu'il évite, à cet égard, de poser une question générale, du type: "à ton avis, quel est mon style en tant qu'entraîneur?", mais qu'il leur demande plutôt:

- Comment est-ce que je prends généralement mes décisions?
- Comment ai-je tendance à réagir lorsque quelqu'un est en désaccord avec moi?
- Comment je prépare mes d'activités (p. ex., une rencontre, des vacances) ?
- Qui, de mes amis ou de moi, planifie généralement les activités?

L'examen de ces facteurs permettra à un entraîneur de se faire une idée de son style individuel.

3.2.6 STYLES DE COMMUNICATION

EMPLOYER DES APPROCHES DIFFÉRENTES POUR COMMUNIQUER

La communication est un aspect essentiel de l'entraînement, et il existe de nombreux styles de communication. Le style employé par un entraîneur dépendra en grande partie de son style de coaching en général, mais aussi du contexte de la communication.

Le modèle d'évaluation personnelle initialement développé par le Dr William Marston permet de décrire ces divers styles:

- Dominant - communication directe et décisive. Ce style est généralement adapté à l'instruction technique, en particulier lorsque le facteur temps revêt une importance particulière (p. ex., l'ajustement de tactiques au cours d'un match) ;
- Stable - communication dans les deux sens à l'occasion de laquelle l'entraîneur pose des questions aux athlètes pour les guider, au lieu de leur adresser directement des instructions. Ce style convient lorsque l'entraîneur dispose de plus de temps (p. ex., à l'occasion de l'élaboration des règles pour l'équipe) ;
- Influent - énergique, intensément interactif; renforce la motivation des athlètes. Mieux adapté aux communications « autres que techniques » lorsqu'une situation requiert une motivation forte (p. ex., lors d'une conversation avec l'équipe à la mi-temps) ;
- Consciencieux - il s'agit d'une intervention détaillée et bien planifiée, qui convient mieux à des athlètes confiants en leur aptitude à accomplir ce qui leur est demandé (p. ex., une planification de la saison).

Par-dessus tout, l'entraîneur se doit de faire preuve de respect envers chaque athlète. Il peut arriver que les entraîneurs éprouvent de l'impatience lorsqu'ils ont le sentiment d'avoir expliqué le même point à maintes reprises et qu'un joueur leur pose une question à ce sujet. Il est possible que l'athlète ne lui ait pas prêté l'attention requise mais il n'est pas non plus exclu que les explications de l'entraîneur aient manqué de clarté.

Au lieu de s'abandonner à l'agacement, l'entraîneur devrait être reconnaissant envers l'athlète de l'avoir interrogé, l'alternative étant que, bien qu'incertain, le joueur ne dise rien, ce qui serait plus propre à conduire à un problème!

En particulier, lorsque l'entraîneur a le sentiment d'avoir déjà répondu à une question, il peut avoir recours à d'autres athlètes pour répondre. En demandant à un coéquipier ce qu'il ferait dans la situation évoquée, il peut inciter les membres de l'équipe à apprendre les uns des autres.

Le fait que le coéquipier de l'auteur de la question ne sache pas répondre constituera une preuve supplémentaire du fait que l'entraîneur n'a pas su transmettre son message efficacement.

3.2.7 DÉVELOPPEMENT HOLISTIQUE - APPROCHE "CENTRÉE SUR L'ATHLÈTE"

"Le bien-être des athlètes est la préoccupation première des entraîneurs en matière de conception, de mise en œuvre et d'évaluation de pratiques adéquates et de compétitions." [9]

Les entraîneurs ne doivent pas considérer les joueurs comme des pièces qu'ils peuvent déplacer à leur gré sur l'échiquier. Un jeune joueur n'est pas un pion que peut programmer et positionner l'entraîneur comme il l'entend. Le joueur est une personne. Il a, à ce titre, des droits.et il les connaît. Aucun entraîneur ne gagnera le respect de ses athlètes si lui-même ne respecte pas ceux-ci.

Une approche centrée sur l'athlète repose sur la conscience du fait que, par le biais du sport, les entraîneurs jouent un rôle central dans le développement des enfants, que leur intervention aura un impact sur toutes les facettes de leur existence, et que, par son expertise, l'entraîneur contribuera à l'obtention de résultats par les athlètes. L'entraînement n'est plus, s'il l'a jamais été, affaire de réussite de l'entraîneur lui-même.

Le succès de l'entraîneur est simplement le reflet de celui de l'athlète.

DROITS DES JOUEURS

Il est désormais largement admis et reconnu que les joueurs, et notamment les athlètes juniors, possèdent les droits suivants:

- Celui de participer aux compétitions sportives;
- Le droit de prendre part à des compétitions dont le niveau correspond aux aptitudes de chaque enfant;
- Le droit d'être encadré par un entraîneur qualifié;
- Le droit de jouer en tant qu'enfant ou qu'adolescent, et non en tant qu'adulte;
- Le droit de participer à la prise de décision concernant leurs activités sportives;
- Le droit de pratiquer leur activité dans un environnement sûr et sain;
- Le droit de bénéficier d'une préparation adéquate pour être à même de prendre part aux compétitions;
- Le droit d'être traité avec dignité;
- Le droit de s'amuser tout en pratiquant un sport.

De ces droits se dégagent quatre principes directeurs que les entraîneurs doivent faire leurs et qui, s'ils sont suivis, conduiront à des comportements adéquats en matière sportive.

Les entraîneurs doivent également veiller à ce que parents et athlètes adoptent également un comportement empreint des qualités suivantes:

- Équité;
- Respect;
- Responsabilité;
- Sécurité.

L'équité n'implique pas, par exemple, que le temps de jeu de tous les joueurs soit le même, encore qu'un entraîneur puisse être enclin à adopter une telle approche, en particulier avec de très jeunes joueurs. L'équité exige néanmoins que l'entraîneur fasse preuve d'ouverture et de "transparence" quant à la manière dont il prend ses décisions.

Il serait injuste d'empêcher un joueur de jouer parce qu'il a manqué l'entraînement, à moins que l'entraîneur n'ait préalablement indiqué qu'il attend de tous les joueurs qu'ils assistent à l'entraînement et que, si tel n'est pas le cas, ils ne seront pas autorisés à jouer.

Ces principes directeurs s'appliquent également hors du contexte sportif et constituent des leçons importantes pour les athlètes.

9 International Sport Coaching Framework, Version 1.2, Human Kinetics, p9

3.2.8 DÉVELOPPEMENT HOLISTIQUE - ENSEIGNER LES COMPÉTENCES NON SPÉCIFIQUES AU BASKETBALL

ENSEIGNER LES COMPÉTENCES NON SPÉCIFIQUES AU BASKETBALL

L'entraîneur de jeunes est presque le mieux placé pour influencer le développement de chaque enfant, et pas uniquement son développement athlétique. L'entraîneur de jeunes enseigne :

1. Des compétences sportives: des exigences techniques, tactiques et physiques liées à une participation à divers niveaux. Ces compétences constituent le noyau traditionnel du sport. Il s'agit de savoir-faire précis nécessaires à la pratiques du jeu, aussi bien individuellement qu'en tant qu'équipe;
2. Des compétences personnelles : capacités liées au développement de la personne dans son ensemble, susceptibles de bénéficier de la pratique sportive, et d'être améliorées sous l'effet de celle-ci. Les bénéfices ont ensuite été regroupés en résultats sociaux, cognitifs et émotionnels ;
3. Des compétences de vie: combinaison de compétences et d'expériences sportives et personnelles contribuant positivement au parcours de vie individuel. Ainsi, l'aptitude à accomplir des efforts pour pratiquer un sport et atteindre un objectif peut également être utile dans le cadre scolaire. [10]

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET SANTÉ

La santé individuelle est sans doute l'un des principaux aspects de l'existence susceptibles d'être améliorés par la pratique du basketball. Celle-ci inclut notamment:

- Le développement physique des joueurs, y compris la coordination;
- Des habitudes de vie saines liée à la pratique sportive, telles que la nutrition, l'hygiène et le soin de soi.

Les entraîneurs doivent néanmoins être conscients du fait qu'une participation à des exercices inadéquats peut faire courir aux athlètes des risques graves et considérables :

- Des risques en termes de développement physique des joueurs (ainsi, une stratégie d'entraînement reposant sur la musculation pour accroître la force musculaire des joueurs serait-elle préjudiciable à ceux qui pratiquent le mini-basketball) ;
- Des risques de blessures graves ou chroniques qui, dans certains cas, sont de nature à affecter le développement physiques à long terme des jeunes joueurs;
- Si l'exercice est extrêmement stressant ou décourageant, il est très probable que les joueurs ne l'apprécieront pas et que leur participation à une activité physique ne deviendra pas une "habitude" agréable;
- Le risque que, pour tenter d'améliorer leurs performances et d'atténuer la douleur causée par leurs blessures, les joueurs ne puissent consommer des substances dopantes, et ainsi nuire gravement à leur santé. Un tel comportement serait de nature à entraîner une accoutumance à ces produits, du fait de l'extrême vulnérabilité des individus à cet âge précoce.

10 International Sport Coaching Framework, Version 1.2, Human Kinetics, p35

Les entraîneurs doivent donc dresser leurs plans en tenant compte des athlètes avec lesquels ils travaillent. Les exercices doivent être adaptés à chaque athlète, et lorsqu'un athlète se plaint de douleurs, il doit être pris au sérieux.

Les entraîneurs ne doivent pas hésiter à informer les parents des douleurs éprouvées par un enfant lors d'un exercice donnée; les parents peuvent alors consulter un médecin.

Il peut notamment arriver, qu'à divers stades de leur croissance, de jeunes enfants rencontrent, à l'occasion d'un exercice, des problèmes qu'ils ne connaîtraient pas dans d'autres circonstances.

Mais commençons par nous pencher sur des compétences personnelles que la participation à un sport, et notamment à un sport d'équipe comme le basketball, peuvent permettre d'acquérir. Chacune de ces compétences s'appliquera beaucoup plus largement dans la vie d'un joueur et ne sera pas limitée à la pratique du basketball.

ENGAGEMENT

Les entraîneurs doivent se montrer clairs quant à l'engagement qu'ils exigent des joueurs, et tenir les athlètes pour responsable du respect des engagements pris envers l'équipe.

Un engagement requiert parfois d'un joueur qu'il renonce à certaines préférences personnelles, ou qu'il fasse certains sacrifices pour le groupe. Il exige des joueurs qu'ils ne se contentent pas de penser à eux-mêmes, mais qu'ils prennent également en compte les autres, et une dose de discipline personnelle peut être nécessaire à cet égard.

L'entraîneur doit insister sur l'importance de l'engagement que prennent les joueurs. Si un joueur ne participe pas aux entraînements, son temps de jeu peut être réduit. Même s'il existe fréquemment une bonne raison pour qu'un joueur n'assiste pas à un entraînement (une obligation familiale ou scolaire), l'entraîneur doit récompenser les joueurs qui s'engagent à assister aux entraînements et respectent leur engagement.

Il est important que l'entraîneur fasse part de ses attentes (ainsi que des conséquences encourues lorsqu'elles ne sont pas satisfaites) en début de saison.

Un entraîneur peut décider de ne pas infliger de sanction lorsque l'absence d'un joueur à un entraînement est justifiée. L'entraîneur n'en doit pas moins disposer de règles encadrant la manière dont le joueur notifie son absence.

Les jeunes sont à un stade de leur développement personnel où leurs besoins propres revêtent souvent la priorité la plus élevée. Ils agissent souvent en fonction de ce qu'ils veulent ou éprouvent à un moment donné. Il arrive qu'ils préfèrent aller au cinéma avec des copains plutôt que d'assister à un entraînement d'équipe. En énonçant clairement l'engagement attendu et en exigeant des joueurs qu'ils s'y conforment, l'entraîneur aidera les joueurs à développer cette compétence importante.

Nous sommes tous responsables des actions du groupe. Lorsque les choses vont mal, ou si nous perdons la partie, nous ne faisons de reproches à personne. Nous en assumons la responsabilité et nous nous efforçons de veiller à ce que cela ne se reproduise pas.

PERSÉVÉRANCE

Les jeunes sont souvent mus par des désirs à court terme. Lorsqu'ils aiment quelque chose, et que cette chose s'avère inconfortable pour eux, ils tendent à abandonner, et lorsqu'ils sont confrontés à une activité qui leur paraît trop complexe ou qui requiert un effort continu, ils tendent fréquemment à l'éviter.

Cette description des adolescents est peut-être plus vraie aujourd'hui que lorsque la version initiale de ce manuel a été rédigée, il y a 20 ans. La génération moderne a grandi dans l'ère de l'informatique caractérisée par une communication instantanée et un rythme de vie plus rapide que jamais.

L'acquisition de compétence prend du temps. Qu'il s'agisse d'une compétence individuelle ou d'équipe, les joueurs échoueront (et il est bon qu'ils échouent) à plusieurs reprises en tentant d'acquérir la confiance et la capacité requise pour l'exécuter. La persévérance est particulièrement importante lorsque les joueurs traversent une période difficile: par exemple, lorsqu'ils commettent des erreurs, jouent mal ou tentent quelque chose que nouveau sans obtenir les résultats recherchés.

Les entraîneurs doivent insuffler aux joueurs la confiance requise pour persévérer en identifiant leurs progrès, sans se contenter de louer leurs succès ou de les blâmer lorsqu'ils ne parviennent pas au résultat souhaité.

Chaque joueur progresse à son propre rythme. Certains maîtrisent des compétences plus vite que d'autres et ces derniers peuvent se décourager s'ils ne progressent pas aussi rapidement que leurs coéquipiers.

L'entraîneur doit être très attentifs à ne pas comparer les progrès d'un joueurs à ceux d'un autre (p. ex., "Martine y arrive sans problème, pourquoi pas toi?").

RESPONSABILITÉ

La capacité à assumer ses responsabilités dans le groupe constitue également une compétence importante que doivent acquérir les joueurs.

Dans un sport d'équipe, les joueurs sont régulièrement confrontés à des situations dans lesquelles ils doivent assumer une responsabilité au sein du groupe. Ainsi, un joueur doit-il assurer une défense individuelle contre un opposant, et doit-il, pour y réussir, en assumer personnellement la responsabilité. Toute l'équipe dépend de lui.

La structure défensive d'une équipe est basée sur le fait que chaque joueur assume la responsabilité de la mission qui est la sienne au sein de celle-ci. Si une équipe trappe le porteur de balle mais qu'un seul défenseur se positionne pour cela, la manœuvre échoue.

Il est très important que les jeunes apprennent à prendre des responsabilités personnelles au profit du groupe. Il est également important qu'ils apprennent à placer leurs coéquipiers devant leurs propres responsabilités, par exemple, en expliquant à ceux qui se présentent systématiquement en retard aux entraînements que leurs coéquipiers n'apprécient pas leur comportement.

Les erreurs sont inéluctables (un défenseur sera, par exemple, vaincu par un joueur offensif). Chaque joueur doit en accepter la responsabilité et reconnaître sa défaite (au lieu de tenter d'en imputer la cause à d'autres facteurs).

Il n'est toutefois pas bon que les joueurs s'attardent trop sur les erreurs qu'ils ont pu commettre.

L'entraîneur doit également veiller à ce que les joueurs ne se montrent pas négatifs dans leurs rapports les uns avec les autres. Il ne convient, par exemple, pas qu'un joueur impute une défaite à un coéquipier qui a raté un tir ou a perdu la balle. Dans un tel cas de figure, les membres de l'équipe doivent (sous l'égide de l'entraîneur) témoigner leur soutien à l'intéressé.

Les joueurs apprendront plus facilement à assumer leurs responsabilités si l'entraîneur éviter de mettre l'accent sur le résultat final d'un match et se concentre, au contraire, sur ce qu'il convient de faire, c'est-à-dire, sur le processus proprement dit.

Ainsi, ne dites pas : « vous devez absolument mettre ce panier ou nous avons perdu ». Donnez plutôt aux joueurs des instructions sur leur positionnement et la tactique à employer pour aboutir au tir réussi que vous voulez leur voir accomplir.

Dans cet exemple, le fait qu'un panier soit marqué ou non, et que le match soit remporté ou perdu, est affaire de responsabilité de l'équipe. Comme nous le rappelle Mike Krzyzewski, entraîneur de l'université Duke et de l'équipe nationale des États-Unis:

Il faut que les joueurs comprennent l'importance de leur propre contribution à l'équipe.

Il est extrêmement important de renforcer les comportements individuels constituant des contributions significatives pour le groupe mais qui ne se traduisent pas nécessairement et directement par la possession de balle, un panier, etc.

Par exemple : un entraîneur peut insister sur l'importance de « l'écran de retard » lors des tentatives pour prendre possession de la balle au rebond afin que l'équipe en ait le contrôle. Il s'agit d'une responsabilité personnelle (chaque joueur est responsable de verrouiller un rebond contre un adversaire) qui aura un résultat positif pour l'ensemble de l'équipe (le contrôle de la balle).

La tâche de certains joueurs consistera à faire un écran de retard à l'adversaire qui lui est assigné pour permettre à l'un de leurs coéquipiers de récupérer la balle. Les statistiques officielles créditent le rebondeur, mais l'entraîneur doit également veiller à ce que les autres joueurs aient part au succès.

En saluant l'effort des joueurs qui ont verrouillé leurs adversaires au rebond avec succès, l'entraîneur encourage tous ses joueurs à assumer leurs responsabilités individuelles au profit du groupe.

Plus importantes encore peut-être sont les modalités de contribution de ces pratiques à l'acceptation de la responsabilité individuelle, tant au niveau de la personnalité des joueurs que de l'équipe.

Si l'entraîneur se contente d'applaudir le joueur qui a intercepté le rebond, les joueurs cesseront de verrouiller au rebond et mettront en priorité la récupération de la balle. En dernier ressort, la performance de l'équipe en pâtira.

TRAVAIL EN ÉQUIPE

Le travail en équipe exige des joueurs qu'ils assument leurs responsabilités personnelles; le travail en équipe constitue toutefois une compétence distincte, qui s'acquiert.

Prenons, par exemple, une activité opposant 2 binômes pour laquelle les attaquants, sans pouvoir dribbler et en se limitant à échanger des passes, doivent acheminer la balle d'une ligne de fond à une autre. À cette fin, ils doivent collaborer les uns avec les autres.

Cet exercice enseigne l'importance de la collaboration et du travail en équipe. Un joueur ne peut l'emporter sans l'autre. Le but du "travail en équipe" est de comprendre la valeur du travail en groupe pour atteindre un résultat commun.

Un joueur n'apprendra toutefois pas à collaborer simplement parce qu'il pratique le basketball. Un joueur qui tente de surclasser seul un adversaire (et pourrait y parvenir) mais choisi, à la place, de faire une passe à un coéquipier démarqué constitue un exemple d'un tel esprit de collaboration.

Les entraîneurs doivent souligner l'importance d'une collaboration et organiser l'entraînement de telle manière qu'ils encouragent les joueurs à coopérer.

Il est important que l'entraîneur ne se contente pas de saluer ou de récompenser le résultat en termes de nombre de points mais qu'il insiste sur les règles du jeu d'équipe.

Un autre aspect du travail en équipe qui mérite d'être souligné est qu'il n'est pas nécessaire que des joueurs d'une même équipe soient de proche amis. Ils doivent partager un objectif commun (vers lequel peut les conduire l'entraîneur), et les joueurs doivent vouloir travailler à l'atteindre en collaboration avec d'autres, même s'ils ne les considèrent pas comme des amis.

ACCEPTER LES RÈGLES ET LES SUIVRE

Il est évident que, pour pratiquer le basketball (comme tout autre sport), il est nécessaire de connaître et de respecter les règles du jeu. La plupart des joueurs le comprennent mais un entraîneur ne doit jamais présumer que les joueurs connaissent les règles, et il doit prendre le temps de les leur expliquer.

Il est également important que les joueurs (comme les entraîneurs) apprennent à accepter les modalités d'interprétation et d'application des règles. Les arbitres ne cherchent pas délibérément à commettre des erreurs mais il arrive que des erreurs soient commises.

Un arbitre peut appliquer une règle de manière erronée (p. ex., sanctionner un écran alors qu'il y a eu « passage en force »), ou mal la comprendre. Indépendamment de la manière dont survient une erreur, respecter les règles suppose d'accepter que des erreurs de cette nature se produiront.

L'entraîneur peut demander une explication à l'arbitre, mais une fois que celle-ci lui a été communiquées (et même si l'entraîneur n'est pas d'accord), il doit passer à la suite et veiller à ce que ses joueurs se concentrent sur la phase de jeu suivante.

Pour apporter leur contribution à une équipe, les joueurs doivent également respecter les règles de l'équipe, en particulier en matière de tenue hors terrain, d'entrainement et, parfois même, de comportement général (p. ex., ne pas sortir tard la veille d'un match).

Ainsi, en jouant au sein d'une équipe, les jeunes peuvent apprendre à ne pas faire exactement ce qu'ils veulent et à respecter des règles facilitant la vie avec les autres, ainsi que la réalisation d'objectifs.

RESPECT D'AUTRUI

Pour pouvoir fonctionner en équipe, les joueurs doivent apprendre à respecter les différences individuelles existant au sein de l'équipe. Les joueurs doivent accepter des coéquipiers qui, dans certains cas, peuvent appartenir à des groupes sociaux, religieux, ethniques, nationaux, urbains, etc. différents, qui peuvent avoir des idées et des coutumes différentes.

Un élément clé du respect des coéquipiers consiste à ne pas faire quoi que ce soit qui soit de nature à avoir sur eux une incidence négative.

Chaque joueur aura par exemple une routine personnelle avant un match. Il est possible qu'un joueur aime écouter de la musique, un autre prier, que certains joueurs soient nerveux et qu'ils parlent beaucoup alors que d'autres veulent rester assis tranquillement.

En adoptant le comportement qui lui convient le mieux, chaque joueur doit veiller à ce que sa routine n'ait pas d'incidence sur les autres. Ainsi, le joueur qui écoute de la musique doit utiliser des écouteurs pour ne pas déranger les autres.

Les joueurs devront également respecter les différences en termes de pratique sportives, parce que certains jouent mieux que d'autres, certains maîtrisent mieux ou plus rapidement certaines compétences, d'autres ont plus de minutes de jeu, etc.

Les entraîneurs doivent, par leur propre comportement, encourager une culture empreinte de respect réciproque et de solidarité entre joueurs. L'entraîneur doit être pour eux un modèle; il doit respecter tous les joueurs quelles que soient leurs différences.

Ce que l'entraîneur accepte des joueurs définira la culture de l'équipe, et celle-ci peut être soit positive soit négative. L'entraîneur doit mettre l'accent sur des normes de comportement promouvant la solidarité et le respect, et ne doit pas accepter la mise en avant de valeurs contraires.

Il peut, par exemple, arriver que des joueurs taquinent un coéquipier moins doué et qui tend à laisser échapper la balle. Ces plaisanteries qui ne sont pas destinées à blesser peuvent néanmoins avoir un effet négatif sur l'estime de soi et la performance du joueur.

L'acceptation d'un tel comportement par l'entraîneur peut non seulement affecter le joueur qui en est la cible, mais encore toute l'équipe pourra en pâtir parce qu'il indique que le manque de respect à l'égard d'un coéquipier est acceptable.

Si l'entraîneur ne dit rien, il accepte ce comportement. Il n'est pas nécessaire pour cela que l'entraîneur se joigne à la plaisanterie; il suffit qu'il omette d'y mettre fin. Ce faisant, en valide de facto ce comportement, ce qui peut encourager une culture de manque de respect.

Les entraîneurs doivent également éviter d'user de sarcasme dans les commentaires qu'ils adressent aux joueurs. Leurs remarques peuvent, en effet, être mal comprises ou reçues par les joueurs. D'autres joueurs peuvent également être incités à agir de la même manière.

Dans la situation décrite précédemment, l'entraîneur doit mettre un terme à ces commentaires et indiquer clairement qu'ils ne seront pas tolérés. L'entraîneur doit également récompenser les joueurs qui contribuent à intégrer dans le groupe ceux qui sont "différents".

Le basketball est un sport compétitif. Ce qui signifie que les équipes « s'affrontent » et cherchent à atteindre le même objectif. Il est évident qu'une seule équipe peut l'atteindre (remporter le match). Les entraîneurs doivent souligner que « l'esprit sportif » est la priorité et que celle-ci requiert le respect des adversaires et des arbitres.

L'entraîneur doit insister pour que les joueurs se montrent polis envers leurs adversaires: ils doivent s'abstenir de les insulter, les aider à se relever si ils tombent, leur parler à la fin de la partie et les féliciter lorsqu'ils gagnent, etc.

Un entraîneur travaillant avec de jeunes joueurs ne doit en aucun cas tenter de les motiver en les dressant contre leurs adversaires; par exemple, en formulant des commentaires, tels que: "ils ont dit que vous étiez un ramassis de...", "la dernière fois, ils ont gagné en jouant de manière déloyale", "ils ont dit que tu es un idiot", etc.

Ce type de stratégie est contraire à l'éthique et va à l'encontre des efforts de développement de valeurs essentielles telles que le respect de l'adversaire.

L'entraîneur doit constituer un exemple positif. Il ne doit pas insulter, ridiculiser ni dévaloriser une équipe adverse. Il doit, au lieu de cela, faire preuve envers les équipes rivales, du plus grand respect.

Par exemple : s'il entraîne l'équipe qui va clairement gagner le match, l'entraîneur ne doit pas demander un temps mort à la dernière minute. Un tel comportement constitue un manque de respect dans la mesure où il n'y a rien à dire.

Un entraîneur peut être tenté de demander un temps mort pour remplacer un joueur. Si tel est le cas, il doit immédiatement renvoyer l'équipe sur le terrain, en indiquant clairement la raison du temps mort.

Les entraîneurs doivent toujours serrer la main de l'entraîneur de l'équipe adverse et s'abstenir de commentaires à l'égard d'autres joueurs qui ne sont pas pertinents pour le jeu.

Les entraîneurs ne doivent jamais laisser les joueurs ni, dans la mesure où ils les contrôlent, les spectateurs, applaudir les erreurs de l'adversaire.

Dans cette perspective, l'entraîneur doit toujours faire preuve de respect envers les arbitres, et encourager ainsi ses joueurs à être respectueux envers ceux-ci.

Il s'agit sans doute du domaine dans lequel les entraîneurs ont le plus de choses à se reprocher. Il n'est pas rare de voir des entraîneurs insulter, dévaloriser et ridiculiser des arbitres, et imputer aux arbitres, devant de jeunes joueurs, la défaite de leur équipe. Cet exemple, comme celui, similaire, souvent donné par les parents, rend difficile l'apprentissage par les enfants et les adolescents du respect de la figure de l'arbitre.

Les entraîneurs et joueurs, en particulier au niveau junior, doivent admettre que les arbitres commettent des erreurs. Eux aussi apprennent et acquièrent des compétences, comme les joueurs, mais même le plus expérimenté des arbitres se trompe parfois comme les joueurs et les entraîneurs. Les entraîneurs et les joueurs qui blâment les arbitres n'assument pas la responsabilité de leurs propres actions ni des performances de l'équipe.

Un arbitre pourra par exemple estimer à tort qu'à l'occasion d'un tir effectué à la fin du match, la balle n'a pas quitté la main avant la fin du temps réglementaire de la rencontre, et il pourra en résulter une défaite de l'équipe (qui aurait gagné si le panier avait compté).

Cela ne veut pourtant pas dire que l'arbitre ait été cause de la défaite de l'équipe. Tout au long du match, celle-ci a commis des erreurs et manqué d'autres paniers, et si tel n'avait pas été le cas, les joueurs n'auraient pas été dans une situation dans laquelle ils devaient impérativement marquer le dernier panier.

La responsabilité du résultat du match incombe aux joueurs et aux entraîneurs, et non aux arbitres.

APPRENDRE À RIVALISER AVEC LES AUTRES

Nombreuses sont les situations, dans la vie courante, où nous devons rivaliser avec autrui, et nous devons être prêts à y faire face. Les compétitions de basketball sont une excellente occasion d'apprendre à rivaliser d'une manière à la fois saine et efficace, en adoptant une méthode de travail qui peut être importante pour les jeunes joueurs, tant d'un point de vue sportif que dans la vie courante, et qui peut les aider, immédiatement et à l'avenir.

Toutes les valeurs décrites précédemment aident les jeunes joueurs à apprendre à rivaliser avec les autres. Il est également important qu'ils apprennent à accepter de la même manière victoire comme défaite, triomphe après échec, bonne et mauvaise performance, succès et faute.

Il est donc essentiel pour les équipes de jeunes joueurs qu'ils fassent face, au cours de la saison, à des expériences différentes: victoire, défaite, beau jeu, maladresses, etc., et qu'ils tirent les leçons de ces expériences.

D'évidence, les joueurs sont, en général, plus heureux lorsqu'ils gagnent que lorsqu'ils perdent. Une équipe peut toutefois bien jouer et perdre, mais également mal jouer et gagner. Un entraîneur ne doit attacher une attention particulière à la victoire ou à la défaite. L'entraîneur doit féliciter les joueurs de leur effort et revenir sur la manière dont leur jeu les a conduits au succès, sans s'attarder sur la victoire ou la défaite.

Lorsqu'une équipe perd, les joueurs ont naturellement le sentiment d'avoir échoué. Et, de fait, ils ne sont pas parvenus à atteindre leur objectif, qui était de gagner, ce qui ne signifie pas pour autant qu'ils aient perdu. Une partie de l'apprentissage de la compétition consiste à comprendre qu'il y a toujours un perdant comme il doit y avoir un gagnant.

En réfléchissant à une défaite, l'entraîneur doit limiter ses commentaires aux comportements liés uniquement au jeu.

L'entraîneur peut ainsi dire : « nous n'avons pas bien posé nos écrans de retard parce que nous n'avons pas avancé sur l'adversaire ». Il ne doit absolument pas dire : « vous êtes sans espoir. Vous n'êtes même pas capable de faire quelque chose d'aussi simple que des écrans de retard. » Ce second commentaire revient à formuler un commentaire plus large et non limité au match. Il est également important que les entraîneurs (de même que les parents) adoptent une approche à long terme du développement des joueurs.

Il est important que les joueurs apprennent à rivaliser avec les autres à partir de 13 à 14 ans.

Avant cet âge, l'accent doit être mis initialement sur :

- Amener les jeunes joueurs à apprécier d'être physiquement actif tout en développant les compétences de base en matière de mouvement ;
- le PLAISIR de jouer, en commençant par apprendre les compétences requises pour le jeu (p. ex., les passes, la réception de la balle, etc.) ;
- l'apprentissage de la manière de s'entraîner et de comment devenir membre d'une équipe.

Le fait de mettre excessivement l'accent sur la compétition à un âge trop précoce peut être préjudiciable tant pour le plaisir que les joueurs peuvent retirer d'une participation (qui réduit les chances qu'ils continuent à participer) qu'en termes de développement de compétences (car ils deviendront moins enclins à explorer pleinement les modalités de mise en œuvre de compétences).

Il ne s'agit pas ici de prétendre que la victoire est négligeable, mais simplement de souligner qu'il existe des besoins importants auxquels doit être donné la priorité en fonction de l'âge des enfants.

Les jeunes joueurs aiment jouer, indépendamment du fait qu'ils gagnent ou qu'ils perdent, et il est important que les entraîneurs communiquent à leurs joueurs et à l'équipe un feedback positif quant aux progrès réalisés ; il s'agit là d'une mesure de réussite plus pertinente pour les jeunes joueurs.

3.2.9 DÉVELOPPEMENT HOLISTIQUE - DÉVELOPPER LE MENTAL ET LA RÉSILIENCE

DÉVELOPPER LE MENTAL ET LA RÉSILIENCE

Le développement des compétences individuelles décrit précédemment ne se fait pas automatiquement par le simple fait que les joueurs pratiquent le basketball.

Les entraîneurs doivent aider les jeunes joueurs à acquérir et à développer les ressources psychologiques requises pour apprendre à faire face à l'adversité, conserver une estime de soi positive et prendre confiance.

PERCEPTION DE CONTRÔLE

Les êtres humains ont besoin d'éprouver un sentiment de contrôle sur ce qui les concerne: cette notion de contrôle constitue le socle de la confiance en soi qui est un aspect décisif de notre force psychologique.

Le sentiment opposé du contrôle est celui de l'impuissance. Une personne en situation d'impuissance a l'impression de ne pas être en mesure d'influer sur les choses qui la concerne. Elle peut parvenir à la conclusion que, quoi qu'elle fasse, ses actions n'aboutiront à rien.

Il arrive, dans la pratique sportive, que l'adversaire vous surclasse ou que l'arbitre commette une erreur, et que, dans un cas comme dans l'autre, les joueurs soient impuissants à changer la situation.

Le fait de de mettre l'accent sur les aspects contrôlables aide les joueurs à ne pas perdre confiance alors même qu'ils auront pu subir une défaite en compétition.

Dans la pratique, lorsqu'un entraîneur leur assigne un exercice dont le degré de difficulté est adéquat, et lorsque les joueurs savent ce qu'ils doivent faire, les joueurs ont le sentiment de contrôler leur jeu et leur environnement. À l'inverse, lorsque l'exercice excède de beaucoup le degré de qualification des joueurs, ceux-ci peuvent éprouver de l'impuissance. Ceci affectera sans aucun doute leur performance.

Malheureusement, nombreux sont les jeunes joueurs qui se sentent impuissants parce qu'ils ne peuvent faire ce qui est attendu d'eux ou parce que ce qu'ils devaient faire ne leur a pas été suffisamment expliqué, ou encore parce qu'ils ne savent pas faire ce que d'autres joueurs de l'équipe peuvent faire.

Prenons l'exemple d'un entraîneur prodiguant un feedback à un jeune joueur :

1. Le joueur reçoit la première passe et tire. L'entraîneur lui explique que, même s'il a marqué, il n'aurait pas dû tirer aussi rapidement; il aurait été préférable que la balle change encore de mains.
2. Lors de la possession suivante, le joueur reçoit la première passe alors qu'il est seul et se trouve à proximité du panier, et au lieu de tirer, il fait une autre passe. L'entraîneur lui explique qu'il aurait dû tirer!
3. Lors de la possession suivante, le joueur reçoit la première passe, se rapproche du panier, tire et manque. L'entraîneur le critique pour avoir manqué un panier facile.

Après ces trois incidents, il est quasiment certain que le joueur ne saura pas ce qu'il doit faire. Il est possible qu'il ait le sentiment de ne pas pouvoir faire quoi que ce soit correctement, et de ne pas être en mesure de satisfaire l'entraîneur. Ce qui constitue un bon exemple de sentiment d'impuissance.

Pour donner confiance aux joueurs, l'entraîneur doit définir un bon et un mauvais tir. Si un joueur tire à bon escient mais manque, l'entraîneur doit insister sur le fait qu'il s'agissait effectivement d'une bonne occasion. De la sorte, les joueurs ont le sentiment de "contrôler" la situation.

AIDER LES JOUEURS À AVOIR L'IMPRESSION QU'ILS "CONTRÔLENT" LA SITUATION

Les entraîneurs doivent aider les joueurs à éprouver le sentiment de contrôler la situation au lieu de se sentir impuissant. En ayant cela à l'esprit, les entraîneurs doivent:

- lors de chaque séance d'entraînement, consacrer du temps à l'enseignement des fondamentaux techniques ;
- permettre aux joueurs d'utiliser leur compétences "en situation". Ainsi, un exercice consistant, pour deux joueurs, à se passer la balle alternativement sera de peu d'utilité pour les préparer à effectuer des passes en cours de match. Les entraîneurs peuvent introduire une compétence au moyen d'un exercice répétitif (durant une période très limitée), avant de concevoir divers exercices destinés à le mettre en œuvre dans des contextes différents (p. ex., des passes en mouvement, avec des défenseurs marquant certains des joueurs, des défenseurs marquant tous les joueurs, etc.);
- définir des objectifs réalisables en fonction du niveau de leurs joueurs ;
- énoncer des principes de jeu clairs que l'équipe peut suivre, et insister sur ceux-ci lors de chaque séance d'entraînement;
- concentrer l'attention sur le respect par l'équipe de ces principes de jeu, et non sur le score, la victoire, etc.;
- être cohérents quant à ce qu'ils attendent des joueurs.

La compréhension du jeu est l'une des compétences que les jeunes joueurs peinent le plus à acquérir, du fait du nombre élevé de facteurs qui pèsent sur la prise de décision. Un tir à 3 points peut, par exemple, constituer une bonne ou une mauvaise décision, en fonction d'un éventail de circonstances.

Peut-être que le fait de permettre à un athlète de déterminer lui-même s'il a pris la bonne décision, au lieu de le lui dire constamment est, pour un entraîneur, l'une des décisions les plus difficiles à prendre.

En posant à un joueur des questions ouvertes, telles que: "où se trouvait le défenseur chargé d'aider lorsque tu as décidé d'attaquer le panier (le dribble de percée)?", ou bien: "que faisait ton coéquipier?", l'entraîneur le conduira à déterminer lui-même s'il s'est conformé ou non au principe de jeu.

Il est primordial que les entraîneurs prennent le temps d'écouter le joueur et qu'ils s'abstiennent de toute présomption quant aux raisons pour lesquelles un joueur a pris une décision.

Il peut arriver que, compte tenu de ce qu'il voyait, le joueur ait pris la bonne décision, mais qu'il l'ait mal exécutée. Il est possible que le joueur ait pris la bonne décision compte tenu de ce qu'il voyait. L'entraîneur doit néanmoins lui communiquer un retour formatif quant à la nécessité de prendre d'autres facteurs en considération (p. ex., la position d'un défenseur "auxiliaire").

Il est également possible que le joueur ait apprécié la situation correctement mais qu'il n'ait pas suivi le principe de jeu.

DÉFINIR LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi est étroitement liée à la perception du contrôle par l'intéressé. La confiance en soi est la confiance que les joueurs ont en leur capacité et en celle de leur équipe à atteindre un objectif donné.

Un joueur qui a confiance en lui sait approximativement quelles sont ses chances et ce qu'il doit faire pour que les possibilités qu'il perçoit deviennent réalité.

Il est également conscient des difficultés susceptibles de faire obstacle à la réalisation de l'objectif souhaité, ainsi que de ce qu'il convient de faire pour les surmonter.

La confiance en soi d'une personne peut ne pas être la même concernant toutes les facettes de son existence. Et pourtant, le fait d'acquérir plus de confiance en soi dans un domaine (par exemple, le basketball) peut aider à prendre confiance à d'autres égards.

Prendre confiance en soi requiert:

- une analyse réaliste de la situation et des ressources de l'intéressé;
- la définition d'objectifs réalistes et l'élaboration de plans réalistes permettant de les atteindre;
- de mettre l'accent sur ce dont vous avez le contrôle avant ce qui ne dépend pas de vos propres actions (et qui échappe donc à votre contrôle);
- une évaluation objective et constructive de votre expérience, sans vous limiter à la dimension de victoire ou d'échec, mais en vous demandant s'il s'agissait ou non d'une situation dont vous aviez le contrôle. Cette phase est étroitement alignée par rapport aux modalités d'acceptation par les joueurs de leurs responsabilités, c'est-à-dire, la reconnaissance du fait qu'ils avaient le contrôle d'une situation et que leurs actes (ou, au contraire, leur défaut d'actions) ont eu un impact sur le résultat.

Le fait d'avoir le contrôle d'une situation ne garantit pas la victoire. Le contrôle signifie simplement que votre destin était entre vos mains.

Un succès contrôlé est une situation dans laquelle un bon résultat est obtenu (ce qui signifie que les joueurs ont atteint les objectifs qu'ils s'étaient assignés), et où les joueurs associent l'obtention de ces résultats en se conformant à leur "processus".

De la même manière, un échec contrôlé se produit lorsque le résultat n'est pas ce que recherchait le joueur (p. ex., il a manqué un lancer franc), mais que le joueur n'en a pas moins le sentiment d'avoir contrôlé le processus en s'efforçant d'atteindre le résultat. Dans ce cas, il tirera les leçons de son expérience de l'échec et appliquera cette connaissance aux futurs matchs.

Prenons l'exemple d'une équipe ayant deux points de retard à la fin du match et à laquelle il revient d'effectuer le dernier tir.

Si les joueurs sont capables de créer le tir de leur choix, ils "contrôlent" la situation. Il est possible qu'ils ne marquent pas, mais la reconnaissance du fait qu'ils avaient le contrôle donnera confiance à l'équipe, en particulier si jamais elle se trouve à nouveau dans cette même situation.

3.2.10 DÉVELOPPEMENT HOLISTIQUE - DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Les entraîneurs peuvent avoir une incidence très positive sur la capacité de leurs joueurs à acquérir de la confiance en soi.

Pour renforcer la confiance en soi, les entraîneurs doivent:

- organiser, lors des entraînements, des exercices compétitifs comportant des défis surmontables ;
- fixer des objectifs réalistes basés sur la performance des joueurs (leurs propres actions) et non sur le résultat du match. Les objectifs doivent être centrés sur les efforts personnels des joueurs pour atteindre les objectifs ;
- se montrer clairs quant aux critères qui seront utilisés pour déterminer si les objectifs ont été atteints. L'entraîneur doit alors analyser la performance de manière objective et constructive, sur la base des critères ;
- éviter de formuler des conclusions générales à partir d'expériences isolées qui les ont impressionnées (il ne doit pas, par exemple, conclure que l'équipe a mal joué parce que le match a été perdu en fin de partie) ;
- éviter de juger la performance des joueurs lorsque la tension est élevée (par exemple, à la fin d'un match qui s'achève sur un résultat très serré).

Les modalités d'évaluation de la performance de l'équipe et des joueurs est un élément essentiel du développement et du renforcement de la confiance en soi.

Une évaluation générale ambiguë et arbitraire, ou reposant sur des critères non divulgués ou manquant de clarté, affectera sans doute négativement la confiance en soi des joueurs. Elle peut également contribuer à développer la confiance en soi si vous posez des questions aux joueurs:

Demandez-leur pourquoi ils pensent que quelque chose s'est mal passé. Le fait d'identifier ce qui ne s'est pas bien passé peut contribuer à aider les joueurs à déterminer ce qui était en leur pouvoir, ainsi que les options qui étaient (ou peuvent être, à l'avenir) les leurs.

Il peut également les aider à comprendre ce qu'ils ne contrôlaient pas, et ne pouvait donc pas changer, encore qu'ils aient eu le contrôle que leur réponse.

Il est, par exemple, extrêmement courant, lors d'un match de tennis, de voir un joueur saluer le succès de son adversaire en l'"applaudissant" en frappant de manière répétée le tamis de sa raquette de la paume de la main.

Il peut s'agir d'une manière très efficace, pour le joueur, de reconnaître que le résultat de ce point échappait à son contrôle (en d'autres termes, que son adversaire a brillamment frappé et placé la balle), et que cela ne doit pas avoir d'incidence sur la manière dont il approchera l'échange suivant.

L'IMPORTANCE DE L'IMAGE DE SOI ET DE L'ESTIME DE SOI

L'image de soi est l'opinion qu'une personne se fait d'elle-même; l'estime de soi montre la mesure dans laquelle cette personne apprécie cette opinion.

Dans les deux cas, il s'agit d'une évaluation globale qui n'est pas spécifiquement liée à une activité en particulier, mais elle sera étroitement liée aux aspects que chacun considère comme les plus importants.

Dans le cas des jeunes, l'image de soi et l'estime de soi sont des valeurs très instables, qui peuvent fluctuer aisément. L'image de soi et l'estime de soi fluctuent au gré de l'expérience du succès ou de l'échec dans certains domaines revêtant pour eux une importance particulière, tels que le basketball.

L'image de soi et l'estime de soi de certains joueurs ne dépend pas de leurs succès sportifs. Dans ce cas, il convient de préserver cet état de choses, de renforcer la confiance en soi du joueur, et d'éviter qu'il ne commence à apprécier sa valeur propre en fonction de ses succès sportifs.

Le basketball joue un rôle essentiel dans la construction de l'image de soi et de l'estime de soi des joueurs, en particulier à compter de l'âge de 13 ans.

Tel est notamment le cas de joueurs considérés comme "exceptionnels" ou jouant dans des équipes plus importantes.

Dans des situations de ce type, il est possible que d'autres sources de satisfaction, extérieures au basketball, puissent disparaître que le jeune joueur soit incapable de replacer son sport en perspective, et de contrôler de manière adéquate le succès ou l'échec.

Ces joueurs deviennent particulièrement vulnérables lorsqu'ils associent leur image de soi et leur estime de soi à leurs succès ou à leurs échecs sportifs.

Un lien peut être établi entre des succès ou échecs et l'équipe (indépendamment du fait que celle-ci gagne ou perde), mais aussi avec le rôle de l'intéressé au sein de l'équipe (p. ex., même lorsque l'équipe l'a emporté, il peut arriver qu'un joueur n'ait pas beaucoup joué et qu'il se considère donc comme un échec).

Les entraîneurs doivent s'abstenir de commentaires susceptibles de nuire à l'image de soi et à l'estime de soi. Les généralisations peuvent aisément être préjudiciables; par exemple:

- "Tu es stupide", alors qu'il est possible que le joueur ait seulement pris une décision "stupide";
- "Tu es désespérant comme basketteur".

Les entraîneurs sont souvent enclins à facilement se laisser aller à des généralisations lorsqu'ils sont sous le coup de l'émotion (p. ex., immédiatement après la fin d'un match) ; et il vaut souvent mieux s'abstenir de communiquer un feedback à ce moment-là.

Dans ces conditions, le basketball peut devenir une activité stressante, ce qui peut nuire à la performance, mais aussi à la santé et au développement de ces jeunes.

L'INFLUENCE DURABLE DES ENTRAÎNEURS

Les rapports entre entraîneurs et jeunes joueurs peuvent avoir une influence décisive sur la vision de soi et l'estime de soi des joueurs. Le comportement de l'entraîneur en relation avec les joueurs est essentiel.

Un entraîneur aura ainsi une influence négative sur les joueurs, s'il:

- les injurie ("Es-tu complètement stupide?");
- les dénigre ("Tu te conduits comme un idiot, comme d'habitude!");
- se moque d'eux devant leurs coéquipiers ("Fiston, le panier n'est pas de l'autre côté de la rue!");
- leur inflige des sermons sans explication, sans leur donner la possibilité de corriger leurs erreurs à l'avenir (« Tu échoues chaque fois ! Tu te trompes constamment ! ») ;
- utilise des expressions comparant leur valeur en tant qu'athlète à leur valeur en tant que personne ("Tu échoues dans tout ce que tu entreprends! Tu n'es qu'un bon à rien!").

Il est particulièrement important pour l'entraineur de savoir que les jeunes joueurs peuvent ne pas comprendre le sarcasme. Même si l'entraîneur plaisante ou s'il ne pense pas vraiment de qu'il dit, le joueur peut en être affecté. Une remarque ressentie de manière négative peut avoir un effet durable sur l'image de soi ou l'estime de soi du joueur.

Les entraîneurs peuvent, à l'inverse, exercer une influence positive sur l'image de soi ou l'estime de soi de leurs joueurs:

- en assignant aux athlètes des objectifs réalistes;
- en définissant clairement et précisément les objectifs que doivent atteindre les joueurs;
- en aidant les joueurs à atteindre ces objectifs et en les confortant dans leurs bons comportement;
- en différenciant les actions se rapportant à la performance athlétique des joueurs, en faisant spécifiquement référence à celle-ci;
- en corrigeant les joueurs de manière constructive, en soulignant les erreurs commises avant d'indiquer ce qu'ils peuvent faire pour y remédier, puis de leur donner l'occasion de le faire.

Lors de la définition d'objectifs, les joueurs doivent être incités à avoir une « vision » ou nourrir un « rêve » qui pourra être considéré comme irréaliste (p. ex., représenter leur pays dans une compétition internationale).

La tâche de l'entraîneur est alors d'aider le joueur à identifier toutes les « étapes » du parcours, ainsi qu'à définir des objectifs reflétant ces étapes ? Au fur et à mesure que le joueur atteindra chaque objectif, son image de soi et son estime de soi progresseront, même si, in fine, il ne réalise pas son rêve.

3.2.11 DÉVELOPPEMENT HOLISTIQUE - DÉVELOPPER LA MAÎTRISE DE SOI

DÉVELOPPER LA MAÎTRISE DE SOI

Il est très important que les joueurs et entraîneurs développent la maîtrise de soi ; Cela consiste simplement en la capacité de contrôler ce qu'ils font en réponse à la situation dans laquelle ils se trouvent.

Le basketball présente de multiples situations dans lesquelles la maîtrise de soi est importante. Ainsi, en cas de décision défavorable d'un arbitre, ou si un coéquipier commet une erreur, ou encore s'il se voit retiré du terrain et remplacé par un autre coéquipier, un joueur peut-il éprouver une vive déception, le conduisant à "exploser" et à se plaindre vigoureusement de la situation.

Les entraîneurs ne doivent pas tolérer que les joueurs se plaignent des arbitres ou de leurs coéquipiers, ou qu'ils affichent leur mécontentement en quittant le terrain. Confronté à une situation propre à déclencher sa mauvaise humeur, un joueur doit s'attacher à ce qu'il faut faire lors de la phase suivante du jeu. Les entraîneurs doivent, de la même manière, témoigner d'une maîtrise de soi, car s'il se focalise sur l'arbitre, il est fort probable que les joueurs ne manqueront pas d'agir de même.

L'entraîneur peut agir de la sorte en infligeant une sanction, c'est-à-dire, en montrant clairement que la perte de la maîtrise de soi a des conséquences. Il peut ainsi retirer du terrain un joueur qui s'est plaint du match auprès de l'arbitre, en expliquant que sa décision repose sur le fait que le joueur n'était pas concentré sur ce qu'il avait à faire.

Il est également indiqué que l'entraîneur évoque avec le joueur des stratégies susceptibles de l'aider à développer sa maîtrise de soi.

Une des méthodes particulièrement efficace, pour un joueur ayant tendance à se laisser distraire par les décisions des arbitres, consiste à serrer les points avant d'ouvrir rapidement la main pour se « libérer de la tension ». Elle peut être utilisée lorsque le joueur revient vers sa zone défensive.

D'autres équipes, comme d'autres joueurs, ont utilisé avec succès le concept de « phase suivante » (next play) ; Cela consiste à amener les athlètes à se répéter « phase suivante » pour se concentrer sur ce sur quoi ils peuvent encore agir (la phase suivante), et non pas sur ce qui s'est déjà passé et pour lequel ils ne peuvent rien. Le fait qu'un coéquipier ou l'entraîneur utilise également ce « mot clé » peut en accroître l'efficacité.

Les expériences positives et gratifiantes sont importantes pour chacun. Pour les jeunes également, le basketball peut être source d'expériences positives. Lorsque les expériences positives l'emportent sur les négatives, il est plus probable que les joueurs continueront à jouer et qu'ils seront ainsi mieux à même de tirer d'autres avantages de leur pratique sportive.

APPROFONDIR

1. Songez à votre séance d'entraînement la plus récente. Votre approche a-t-elle été essentiellement:
   a. "Reproductive" (ce qui signifie que vous avez donné aux joueurs des instructions précises pour qu'ils n'aient pas à prendre trop de décisions)?; ou
   b. "Productive" (c'est-à-dire, fondée sur un dialogue avec les joueurs orienté vers l'apprentissage)?
2. Discutez avec un collègue entraîneur : en quoi l'entraînement d'une équipe de jeunes diffère-t-il de celui d'une équipe senior ?
3. Observez des matchs et des séances d'entraînement d'autres équipes de jeunes. Êtes-vous témoin de comportements, de la part d'entraîneurs, de parents ou de spectateurs, qui :
   a. gâchent le plaisir que les joueurs peuvent tirer de la pratique du basketball;
   b. manifestent leur préférence envers des joueurs au détriment d'autres joueurs;
   c. paraissent dangereux ou requièrent des joueurs qu'ils fassent des choses qu'ils ne sont pas qualifiées pour accomplir?
4. Réfléchissez à votre manière d'entraîner: parlez-vous à vos joueurs:
   a. de la manière dont ils se sentent;
   b. de choses sans lien avec le basketball susceptibles d'avoir un effet sur eux (p. ex., travail, études, famille);
   c. de leur niveau de compétences actuel et de ce qu'ils doivent faire pour s'améliorer dans leur pratique sportive?
5. La pratique du basketball peut être, pour les joueurs, une expérience d'apprentissage positive, en particulier en termes:
   a. d'engagement;
   b. de persévérance;
   c. de prise de responsabilité au sein d'un groupe;
   d. d'acceptation et de respect des règles;
   e. de travail en équipe.

Demandez à des collègues ou à des membres de votre famille quelle note ils vous attribueraient en relation avec chacun de ces facteurs? Réfléchissez à votre pratique de l'entraînement: constituez-vous un exemple en relation avec ces aspects?

6. Que pouvez-vous faire pour améliorer le sentiment des joueurs d'être aux commandes?
7. Passez en revue l'une de vos séances d'entraînement avec un collègue entraîneur. Demandez-lui d'indiquer si votre feedback est « centré sur le résultat » (c.-à-d. le panier a été marqué) ou sur le « processus » (c.-à-d. le tir a-t-il été effectué à bon escient ou à tort ?). Si possible, demandez-lui d'assister à un match lors duquel vous encadrez votre équipe. Une nouvelle fois, votre feedback est-il « centré sur le résultat » ou sur le « processus » ?
8. En réfléchissant à votre manière d'entraîner, quels mots utiliseriez-vous pour expliquer à un athlète qu'il s'est trompé ? Mettez-vous l'accent sur la « solution » ou vous contentez-vous de « décrire le problème » ? Sollicitez les commentaires d'anciens athlètes ou de parents d'athlète pour recueillir leur opinion.
9. Demandez à une personne de vous filmez lorsque vous entraînez. Visionnez l'enregistrement : donnez-vous l'impression de contrôler la situation ?
10. Votre considération pour vos joueurs est-elle fonction de leur capacité à faire face à l'adversité (par exemple, une erreur commise en cours de jeu), et les classez-vous sur cette base ? Comment pouvez-vous aider ceux dont la place, dans votre classement, est la plus basse à s'améliorer ?

3.3 DÉVELOPPEMENT PAR L'ENTRAÎNEUR DE SES PROPRES COMPÉTENCES

3.3.1 PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENTRAÎNEUR

Un entraîneur désireux de s'améliorer doit, évidemment, renforcer sa gamme de compétences, et notamment en matière de compréhension des aspects technico-tactiques du jeu, sa capacité à enseigner les concepts et savoir-faire, et son aptitude à créer des relations et rapports positifs.

L'acquisition de compétence n'est pas une question de hasard: l'entraîneur doit disposer d'un "Plan de développement professionnel".

Il est souhaitable qu'un entraîneur s'engage dans cette voie indépendamment du fait qu'il entende ou non s'engager dans une "carrière" d'entraîneur: le terme "professionnel" a trait également à la manière dont un entraîneur approche l'entraînement, indépendamment de toute rémunération qu'il est susceptible de percevoir.

ÉLABORER UN PLAN

Les entraîneurs doivent:

- évaluer leurs points forts et identifier les domaines dans lesquels ils disposent d'une marge d'amélioration pour l'ensemble des aspects du rôle de l'entraîneur ; solliciter un feedback d'entraîneurs adjoints, de joueurs et de collègues entraîneurs dont les commentaires sont susceptibles d'enrichir cette évaluation ;
- dentifier des expériences propres à les aider à renforcer leurs compétences en matière d'entraînement. Il peut s'agit d'autres facettes de leur existence (p. ex., la contribution à l'élaboration de plans dans un cadre professionnel peut également aider un entraîneur à dresser des plans pour son équipe);
- lire des livres et articles consacrés à d'autres entraîneurs et leaders, et réfléchir aux expériences qui ont influé sur leur vie et leur succès. Il ne s'agit pas pour eux de "modeler" leur pratique sur celle d'un autre entraîneur ayant connu le succès ni de s'inspirer du parcours d'un autre entraîneur. Ces lectures sont destinées à les aider à approcher de manière latérale leur expérience qui, indubitablement, les façonne déjà, mais également à réfléchir aux expériences susceptibles de les aider à l'avenir.

Comme pour le plan annuel de son équipe, l'entraîneur devrait commencer par une auto-évaluation : quelles sont ses compétences ? Que doit-il améliorer ? Les aspects suivants devraient être pris en compte dans cette évaluation :

- Les connaissances techniques : les connaissances de l'entraîneur sont-elles à jour (par rapport au niveau de l'équipe qu'il entraîne);
- La communication ;
- Les aspects financiers : compétences budgétaires de base ;
- La planification : définir des objectifs, les atteindre et les examiner ;
- Le développement des relations avec autrui : l'entraîneur sait-il « intégrer » efficacement les nouveaux venus ;
- La gestion de conflit ;
- La prise de décisions difficiles ;
- La gestion et le contrôle du stress : l'entraîneur « transmet-il » son stress aux joueurs.

PRIORISER LES ACTIONS

L'entraîneur doit alors établir les priorités des domaines dans lesquels il considère qu'il doit faire des progrès. La plupart des entraîneurs identifieront très vite un éventail de domaines d'amélioration et d'expériences susceptibles d'être bénéfiques.

Néanmoins, rares sont les entraîneurs qui disposent des ressources nécessaires pour accomplir toutes les tâches qu'ils se sont assignées. Le temps est, en fait, souvent ce qui leur fait le plus défaut. Pour prioriser plus facilement les mesures à prendre, les entraîneurs peuvent employer une méthode telle que le modèle « ABC » d'affectation des priorités :

PRIORITÉ		
A	Améliorer un point faible qui affecte ma technique d'entraînement actuelle	**60%**
B	Bien avant de changer de poste, je dois m'améliorer dans ce domaine	**30%**
C	Continuer à m'améliorer contribuera à faire de moi un meilleur entraîneur	**10%**

Dans la dernière colonne est indiquée la part des ressources de l'entraîneur (et notamment de son temps) qui doit être consacrée à cette priorité. Il est important que l'entraîneur ne consacre pas toutes ses ressources uniquement à la priorité A. Si tel était le cas, les priorités B et C ne recevraient jamais la moindre attention.

ACTIVITÉS DE DÉVELOPPEMENT

Il est possible que la fédération nationale ou un organe régional dispose de ressources que peut utiliser l'entraîneur pour se développer. L'Association mondiale des entraîneurs de basketball (World Association of Basketball Coaches, WABC) organise régulièrement dans le monde des cliniques de coaching, et les fédérations proposent également des formations et cliniques à l'intention des entraîneurs. De plus amples informations sont disponibles sur la plateforme de formation des entraîneurs de la WABC.

L'entraîneur ne doit pas se limiter à considérer la sphère du basketball; d'autres sports ou groupes peuvent offrir des formations qui peuvent être bénéfiques à un entraîneur, ou candidat entraîneur, de basketball. Un entraîneur peut suivre des formations formelles pour s'améliorer (pas uniquement des formations propres à l'entraînement sportif), mais il peut également tirer parti d'un large éventail d'activités.

Il peut également être utile, pour un entraîneur, d'apprendre à considérer le basketball du point de vue des arbitres ou des administrateurs. Le fait de suivre une formation d'arbitrage et d'arbitrer des rencontres peut aider un entraîneur à comprendre la difficulté des fonctions des arbitres. Ceci l'aidera à apprécier les différences en termes de responsabilités entre l'arbitre et l'officiel de table de marque, ou les mécanismes d'arbitrage qui dictent la position sur le terrain et les zones d'intervention de chaque arbitre.[11]

De la même manière, le fait d'apporter de l'aide à des administrateurs à l'occasion de la conduite d'un tournoi ou de contribuer à la gestion d'une équipe peut aider l'entraîneur à apprécier les difficultés auxquelles sont confrontés les administrateurs (qu'ils soient bénévoles ou rémunérés).

Un entraîneur peut, en outre, mieux comprendre de la sorte comment simplifier le rôle des administrateurs, ce qui, en retour, l'aidera à entretenir avec eux de meilleures relations.

À tous les niveaux de l'entraînement, le fait d'entretenir de bonnes relations avec les administrateurs (ainsi qu'avec les gestionnaires de l'équipe) sera d'un considérable secours à un entraîneur.

LES FONCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR ADJOINT

L'une des stratégies les plus fréquemment laissées de côté en matière de formation des entraîneurs consiste à assister un entraîneur expérimenté, en particulier lorsque le style de ce dernier paraît différent. Le travail avec un autre entraîneur peut contribuer à améliorer la connaissance technique du jeu. Il peut néanmoins être instructif de voir comment des entraîneurs différents abordent (et évitent) les conflits, entretiennent

11 Les différences entre le rôle de l'arbitre et celui de l'officiel de table de marque n'ont rien de complexe ; nombreux sont néanmoins les entraîneurs qui les ignorent. Les « mécanismes » d'arbitrage sont destinés à veiller à ce que les arbitres soient à même de couvrir le terrain, et à ce que chaque arbitre se trouve dans la meilleure position possible pour prendre des décisions adéquates.

leurs relations avec les joueurs et les administrateurs, et exécutent le large éventail de tâches incombant à un entraîneur.

Le rôle d'un entraîneur adjoint est, en dernier ressort, de contribuer à améliorer la performance de l'équipe pour qu'elle excède ce qu'elle aurait été en l'absence de l'entraîneur adjoint. Le soutien apporté par un entraîneur adjoint peut prendre la forme d'un feedback supplémentaire du fait de la présence d'un plus grand nombre d'entraîneurs « sur le terrain », ou de l'« observation » d'un futur adversaire, dans la mesure où l'entraîneur adjoint a le temps de le faire alors que l'entraîneur principal fait autre chose.

Un entraîneur adjoint doit soumettre à l'entraîneur principal des suggestions, idées et commentaires, et il ne doit pas se décourager si l'entraîneur principal ne donne pas suite à l'une ou l'autre des suggestions de l'entraîneur adjoint (voire à toutes).

Cela ne signifie aucunement qu'une suggestion n'était pas valide ou qu'elle n'a pas été appréciée de l'entraîneur principal, mais seulement que ce dernier a pris une décision différente.

Un entraîneur adjoint se doit d'être loyal envers l'entraîneur principal, et doit veiller à communiquer un feedback et des messages cohérents par rapport à ceux de l'entraîneur principal. Même si l'entraîneur adjoint nourrit des vues différentes de celles de l'entraîneur principal, une fois une décision prise par ce dernier, l'entraîneur adjoint se doit de s'en faire le défenseur et le promoteur.

Lorsque l'entraîneur adjoint n'est pas certain de ce que souhaite l'entraîneur principal, il peut légitimement répondre aux questions d'un joueur: "je ne sais pas. Je poserai la question à l'entraîneur principal et je reviendrai vers vous".

Pour être efficace, un entraîneur adjoint doit apprendre quand et comment l'entraîneur principal souhaite recevoir un feedback de sa part. La manière la plus simple de procéder à cet égard consiste à demander. Certains entraîneurs principaux souhaitent qu'un entraîneur adjoint communique ses idées ou suggestions lorsqu'ils ont une idée, alors que d'autre préfèrent qu'il attende qu'il leur demande leur avis.

Aucune de ces approches n'est en soi erronée. Il est néanmoins important que l'entraîneur adjoint connaisse la préférence de l'entraîneur principal.

ENSEIGNER AUX ENSEIGNANTS

Un entraîneur peut également apprendre à reconnaître les domaines dans lesquels il peut s'améliorer en prenant part à la conduite de clinic de coaching ou de formations consacrées à l'art de l'entraînement. Après tout, « avant d'enseigner il faut commencer par se faire étudiant ». [16]

La conduite d'un clinic de coaching diffère considérablement de la formation de joueurs, dans la mesure où le clinic de coaching est centrée sur les modalités d'enseignement des notions sportives, et non sur celles de leur exécution. La différence peut sembler ténue mais la conduite d'un clinic de coaching requiert d'un entraîneur :

- Qu'il présente les informations dans une succession logique, ce qui peut aller à l'encontre de ce qui se ferait lors d'une séance d'entraînement. Par exemple, un entraîneur peut enseigner un concept à des joueurs plusieurs semaines durant, en enrichissant progressivement chaque semaine les leçons dispensées par lui au cours de la semaine précédente. Lors d'un clinic, l'entraîneur doit présenter la totalité de l'information dans un très court laps de temps ;
- Qu'il enseigne sans l'avantage que constitue la possibilité d'assigner un objectif final aux stagiaires (p. ex., lancer la balle selon une trajectoire en cloche) mais qu'il n'ait d'autre choix que de les laisser explorer les modalités les mieux adaptées à cet égard ;
- Qu'il communique plus d'explications qu'il ne le ferait dans le cas d'athlètes. Avec des athlètes, un entraîneur peut se contenter d'être direct, mais dans le cadre d'un clinic de coaching, il doit être en mesure d'expliquer les raisons de ses choix.

16 Attributed to Gary L Francione, an American legal scholar

APPROFONDIR

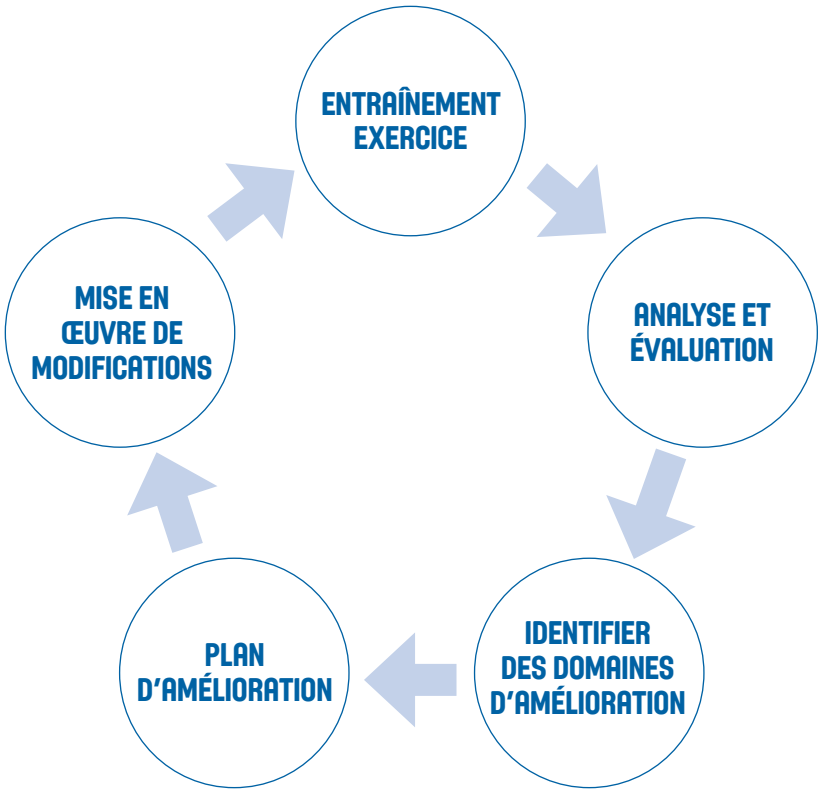
1. Dans quels domaines aimeriez-vous vous améliorer? Énumérez trois aspects que vous pourriez améliorer.
2. Demandez à un collègue entraîneur d'identifier pour vous des domaines de développement. Entretenez-vous avec lui de moyens qui vous permettraient de faire des progrès dans ces domaines.

3.4 AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE DE L'ENTRAÎNEUR

3.4.1 RÉFLÉCHIR SUR VOTRE PERFORMANCE

Pour les joueurs, l'entrainement n'est pas gage de perfection, mais de permanence.

Le rôle de l'entraîneur est de guider les joueurs et de les aider à développer leurs compétences. Dans cette perspective, la communication d'un feedback constructif revêt une importance particulière. De la même manière, toute une existence consacrée à entraîner des joueurs ne suffit pas nécessairement pour devenir un meilleur entraîneur. Il est possible que cela veuille dire que l'entraîneur commet, encore et encore, les mêmes erreurs. Comme les joueurs, les « entraîneurs doivent savoir comment tirer au mieux profit de leurs expériences. L'entraînement réflexif constitue, à cet égard, un outil d'apprentissage majeur ». [12]



La réflexion est au cœur de tout processus d'apprentissage; elle constitue le lien entre l'expérience et la connaissance. Elle est l'occasion d'explorer la performance de manière constructive et de procéder à des ajustements sur la base de cette réflexion approfondie.

Une simple technique de réflexion (employée par de nombreux entraîneurs) consiste à consigner dans le plan d'entraînement les modalités de l'exécution d'un exercice spécifique par l'équipe (p. ex., le nombre de lancers effectués), ainsi que la manière dont ladite activité s'est déroulée, et à noter toute modification requise pour la fois suivante.

12 Farres, LG (2004, Fall). Becoming a better coach through reflective practice. BC Coach's Perspective, 6, 10-11

L'expression "entraînement réflexif" désigne simplement le processus d'identification éventuelle de meilleures manières d'opérer et, lorsque tel est le cas, de mettre en œuvre des modifications. Le processus est décrit ci-contre sous la forme d'un cycle permanent.

Souvent, les entraîneurs ne s'engagent dans un processus de cette nature qu'en cas de problème révélé, par exemple, par une prestation médiocre de l'équipe ou par des questions d'un joueur qui n'a pas assimilé les points enseignés lors d'un récent entraînement.

Les entraîneurs devraient toutefois prévoir de mener une telle réflexion régulièrement et pas simplement lorsqu'un problème se manifeste. Et de fait, un entraînement réflexif peut permettre de confirmer que tout va bien!

Il existe pour un entraîneur de nombreuses manières de se livrer à une « auto-réflexion » sur sa performance. Cependant, quelle que soit la forme qu'elle prenne, cette autoréflexion consiste uniquement à réfléchir à la manière d'entraîner, d'évaluer votre prestation et d'identifier des modalités d'amélioration.

Elle peut prendre toute forme, depuis le regret d'avoir négligé un point important lors de la présentation d'une compétence jusqu'à l'autocongratulation pour avoir encouragé un environnement d'entraînement positif et favorable à l'épanouissement des joueurs.

Les principales caractéristiques de l'autoréflexion sont :

- L'attention portée principalement sur les activités de l'entraîneur ;
- L'établissement d'un lien entre pensée et action ;
- L'amélioration en tant que processus continu.

Il n'existe pas de formule magique pour un entraînement efficace, uniquement des principes que peut adapter un entraîneur en réponse à des besoins individuels. En se concentrant sur ce que fait effectivement un entraîneur, l'autoréflexion constitue un puissant moyen pour vérifier la réussite des principes en matière d'entraînement efficace.

Le simple fait de réfléchir à votre manière d'entraîner ne donnera pas lieu à de nombreuses améliorations. Pour être efficace, l'autoréflexion doit être systématiquement liée à votre pratique de l'entraînement. Le processus d'autoréflexion est circulaire et inclut une action à un stade vital. Sans action, le cercle est brisé.

ANALYSE ET ÉVALUATION

Pour analyser et évaluer leur performance, les entraîneurs doivent prendre en compte:

- Les objectifs assignés à l'équipe, à chacun de ses joueurs et à l'entraîneur ;
- Le contenu d'une séance d'entrainement donnée ou le contexte d'un match donné ;
- L'apprentissage progressif montré par les joueurs (quel est leur niveau de compétence maintenant comparé à ce qu'il était en début de saison ?).

L'entraîneur doit systématiquement recueillir des retours formatifs ou des éléments probants à partir desquels réaliser son évaluation. Nombre d'entraîneurs tendront à voir ce qui reste à accomplir plutôt que ce qui a déjà été fait. Il est donc important qu'ils disposent d'un point de référence objectif.

De même, après une défaite sur l'ultime tir ou un écart de points important, un entraîneur peut-il avoir le sentiment immédiat que la performance de l'équipe (et la sienne en tant qu'entraîneur) a, du fait de ce résultat, été particulièrement médiocre. Son évaluation devrait néanmoins ne pas se limiter au tableau de marque à la fin d'un match donné.

AUTRES SOURCES DE FEEDBACK

Les entraîneurs peuvent recueillir un feedback auprès de sources multiples, notamment :

- De joueurs;
- De collègues;
- De parents;
- D'un entraîneur jouant un rôle de mentor.

En recueillant des feedbacks, l'entraîneur doit avoir un objectif spécifique, et si tel est le cas, il doit en informer préalablement la personne à laquelle il demande les commentaires.

Si un entraîneur souhaite, par exemple, apprécier sa communication avec des athlètes au cours d'une séance d'entraînement, il peut demander à un collègue entraîneur d'y assister en spectateur. Il n'est pas nécessaire que l'entraîneur comprenne le basketball pour communiquer un feedback quant au niveau et à l'efficacité de la communication durant la séance

De multiples méthodes permettent de recueillir un feedback : un entraîneur peut, par exemple, demander aux participants de remplir une fiche d'évaluation ou de bien vouloir prendre part à un entretien ; il peut aussi poser des questions et écouter les réponses !

L'enregistrement vidéo de l'entraîneur en action (qu'il s'agisse d'un entraînement ou d'un match) constitue également une bonne méthode pour recueillir des feedbacks. La vidéo peut être centrée quasi exclusivement sur l'entraîneur et peut apporter des informations intéressantes permettant d'évaluer le style de la communication de l'entraîneur, et notamment de sa communication inconsciente, par exemple, par son langage corporel.

La tenue par l'entraîneur d'un journal ou d'un livre de bord dans lequel il consigne quotidiennement ses pensées, réflexions, questions et préoccupations concernant ses responsabilités et son rôle en tant qu'entraîneur est également une technique utilisable. Le contenu de ce document peut ensuite être examiné régulièrement (hebdomadairement ou tous les 15 jours) avec un mentor ou collègue.

IDENTIFIER DES DOMAINES D'AMÉLIORATION

Cette partie du processus permet à l'entraîneur d'identifier ses forces et faiblesses dans de multiples domaines, tels que:

- La gestion de groupe;
- La communication;
- L'analyse et la correction;
- La sécurité;
- La transition entre exercices différents;
- Les relations et échanges avec les athlètes et arbitres.

Au début de cette phase, l'entraîneur doit réfléchir également sur ce qu'il fait bien, ou a bien fait, et sur les aspects nécessitant des progrès de sa part.

Lorsque plusieurs aspects sont identifiés, ils doivent être priorisés en fonction des effets probables des modifications apportées. L'entraîneur doit alors concentrer ses efforts initiaux sur les modifications qui sûrement apporteront les changements les plus productifs.

ÉLABORER LE PLAN D'AMÉLIORATION

La manière d'améliorer un aspect spécifique peut être relativement évidente ou, requérir la contribution d'un collègue, d'un mentor ou d'un arbitre du club concernant la façon d'améliorer l'aspect spécifique.

Cet aspect peut être le plus difficile pour les entraîneurs débutants, car ils manquent de l'expérience requise pour élaborer des stratégies.

L'entraîneur identifiera indubitablement des domaines dans lesquels il aimerait progresser. Il pourra s'agir:

(a) Ide "connaissances techniques", c'est-à-dire, le contenu des enseignements;

(b) de points d'apprentissage, et de la manière de les enseigner plus efficacement;

(c) de compétences communicationnelles, et notamment de garder à l'esprit que la communication, c'est "ce que l'on entend et non ce que l'on dit;

(d) de compétences générales d'entraînement;

(e) de compétences relationnelles, c'est-à-dire, la manière dont l'entraîneur interagit avec les joueurs, parents et arbitres.

Il est préférable d'identifier un nombre limité d'éléments sur lesquels travailler plutôt que de tenter de faire trop de choses en même temps. Il peut également être utile de vous entretenir avec un collègue de ce que vous avez identifié. Il est possible qu'il ait des idées quant à ce que vous pouvez faire pour vous améliorer.

Un plan d'amélioration doit être aussi précis que possible:

- Que ferez-vous ? Assister à un clinic de coaching, travailler avec un mentor, observer d'autres entraîneurs, procéder à des recherches (livres, DVD, ressources en ligne), etc.
- Quand le ferez-vous? Soyez réaliste quant au temps dont vous disposez. Hiérarchisez les tâches afin de déterminer ce que vous devez faire initialement.
- Comment l'amélioration sera-t-elle mesurée?

METTRE EN ŒUVRE DU CHANGEMENT

En un sens, la mise en œuvre du changement est simple : il suffit d'exécuter le plan d'amélioration.

Parfois néanmoins, cela implique que l'entraîneur modifie un aspect de son comportement constituant une habitude dont il n'est pas toujours conscient (p. ex., ne pas écouter lorsqu'un joueur avance une suggestion ou pose une question).

Pour mettre en œuvre la modification, l'entraîneur peut envisager:

- de demander à une personne en laquelle il a confiance (p. ex., un entraîneur adjoint) de l'avertir s'il revient à ses anciennes habitudes (p. ex., l'entraîneur adjoint pourrait lui tapoter l'épaule s'il recommence à couper la parole à un athlète);
- de mener des activités avec quelqu'un d'autre;
- d'expliquer simplement à ses amis et collègues ce qu'il fait et les raisons pour lesquelles il agit ainsi. Agir de la sorte contribue à veiller à ce que le changement soit mis en œuvre. Le fait d'en parler à autrui souligne la responsabilité de l'entraîneur envers ces personnes, qui poseront naturellement la question : « alors, ce changement, ça avance ? » ;
- de rédiger une note pour se rappeler à lui-même le changement (p. ex., écrit au début d'une fiche de séance d'entrainement).

Plus important encore, l'entraîneur doit continuer à réfléchir à sa performance de manière à être à même de déterminer dans quelle mesure le changement a été effectif.

LE COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR

La plupart des entraîneurs ne sont pas pleinement conscients de la manière dont ils agissent au cours d'un match. Il est donc utile à tous les entraîneurs de recueillir un feedback, qui peut leur être apporté par un collègue entraîneur ou par toute personne à laquelle l'entraîneur aura demandé d'être spectateur du match.

Par exemple, un entraîneur peut demander à un observateur de consigner par écrit le nombre de fois où il s'est adressé à des joueurs au cours de périodes de participation active, ainsi que le nombre de fois où il l'a fait à l'occasion de pauses au cours du match (sans compter les temps morts ou la mi-temps).

UN OUTIL SIMPLE PEUT CONTRIBUER À RECUEILLIR CES INFORMATIONS:

COMMENTAIRES FORMULÉS EN COURS DE MATCH	COMMENTAIRES ADRESSÉS À UN JOUEUR NON IMPLIQUÉ DANS LE MATCH
1er quart temps Joueur: Lié à la tâche en cours (oui/non):	1er quart temps Joueur: Lié à la tâche en cours (oui/non)
Joueur: Lié à la tâche en cours (oui/non):	Joueur: Lié à la tâche en cours (oui/non)
Joueur: Lié à la tâche en cours (oui/non):	Joueur: Lié à la tâche en cours (oui/non)

Le fait qu'un commentaire soit, ou non, lié à une tâche "en cours" dépend de sa nature générale ou du fait qu'il s'agisse d'une instruction en relation avec une compétence ou une stratégie donnée.

D'évidence, l'observateur ne peut pas toujours entendre les paroles prononcées, mais même le fait de décrire l'attitude de l'entraîneur à ce moment-là peut être utile.

L'entraîneur peut paraître en colère et même s'il a le sentiment de ne pas l'être, il est probable que les joueurs auront également l'impression qu'il l'était.

Il peut également être utile de conserver une trace du moment dans le match où l'entraîneur communique le feedback. Il est fréquent que les entraîneurs agissent différemment (sans en être conscients) vers la fin d'un match (en particulier lorsque l'écart de points est faible) par rapport à l'attitude qui était la leur au courant du match.

APPROFONDIR

1. Comment obtenez-vous l'attention des athlètes avant de prendre la parole? Comment pourriez-vous le faire plus efficacement?
2. Demandez à une personne de regarder l'une de vos séances d'entraînement et, pour chaque exercice, d'indiquer:

   a. combien de temps vous avez parlé;

   b. le temps pendant lequel vous avez observé l'activité avant de l'interrompre;

   c. au total, combien de temps les athlètes ont-ils consacré à des activités physiques.

Êtes-vous surpris des résultats figurant sur le papier? Est-il souhaitable que vous changiez quelque chose?

3. Demandez à un collègue d'observer votre séance d'entraînement et de vous communiquer une liste de points d'apprentissage sur lesquels vous souhaiterez insister pour chaque activité (une copie de votre fiche de séance devrait pouvoir être utilisée à cette fin).

Demandez à votre collègue d'indiquer le nombre de fois où vous avez fait référence à ces points d'apprentissage. Êtes-vous surpris(e) des résultats figurant sur le papier? Est-il souhaitable que vous changiez quelque chose?

4. Après un entraînement, demandez à vos athlètes ce qu'ils pensent de leurs principaux "points d'apprentissage" au cours de cette séance. Se souviennent-ils des principaux "points d'apprentissage" prévus par vous?
5. Prenez des dispositions pour assister en spectateur à un entraînement conduit par un autre entraîneur dans un sport avec lequel vous n'êtes pas particulièrement familier. Pouvez-vous identifier ses points d'apprentissage ? Comment se rapportent-ils aux joueurs ?

NIVEAU 1



L'ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 4

GESTION

CHAPITRE 4

GESTION

4.1 ATTENTES DES ATHLÈTES

4.1.1 Définir des attentes pour chaque joueur 121
4.1.2 Ce que les joueurs débutants attendent d'un entraîneur 124
4.1.3 Gérer des athlètes jeunes et leurs parents 125
Approfondir 130

4.1 ATTENTES DES ATHLÈTES

4.1.1 DÉFINIR DES ATTENTES POUR CHAQUE JOUEUR

L'une des premières tâches de l'entraîneur consiste à organiser l'équipe. Spécifiquement:

- *Combien de joueurs compte l'équipe ?*
- *Quel est l'engagement requis des joueurs ?*
- *Quelles règles seront mises en place pour l'équipe ?*

Le nombre de joueurs de l'équipe dépendra bien évidemment du nombre de joueurs disponibles: il peut également être influencé par le nombre maximum autorisé dans la compétition ou, le cas échéant, par les exigences du club ou de l'établissement d'enseignement.

Lorsqu'il entraîne de jeunes joueurs, l'entraîneur doit garder à l'esprit les points suivants:

- tout enfant qui le souhaite doit pouvoir jouer: si nécessaire, deux équipes ou plus peuvent être constituées, afin que chacun ait sa chance ;
- il est nécessaire que le nombre de joueurs par équipe soit suffisant pour que les activités se déroulent dans des conditions adéquates, sans néanmoins qu'il excède un seuil au-delà duquel tous les joueurs auraient des difficultés à participer ;
- le niveau des joueurs d'une même équipe doit être homogène. Une telle homogénéité est plus avantageuse pour tous les joueurs que le fait d'inclure dans une même équipe des joueurs de niveaux différents ;
- la possibilité de jouer avec des copains est l'un des principaux facteurs de motivation des enfants désireux de pratiquer un sport d'équipe. Il est donc souhaitable que, dans la mesure du possible, les équipes de mini-basketball (et parfois même celles constituées de joueurs âgées de 13 et14 ans) soient composées de joueurs participant déjà ensemble à d'autres activités.

DÉFINIR DES ATTENTES

Les entraîneurs doivent prendre en compte plusieurs facteurs et considérations pour déterminer quel engagement ils requerront de leurs joueurs. Parmi ces considérations figurent les suivantes :

- Durant quel mois se déroule l'activité?
- Combien de fois l'équipe s'entraîne-t-elle chaque semaine? Combien de matches seront disputés?
- Les matches ont-ils lieu le week-end?
- Les joueurs devront-ils effectuer des déplacements?
- Quelles seront les obligations scolaires probables des joueurs?

Les joueurs peuvent uniquement consacrer à l'équipe un temps raisonnable. Ils doivent également disposer de temps pour leurs études, d'autres sports ou activités, ainsi que pour leurs amis et leur famille. Il peut également arriver que certains aient des engagements de travail.

Nombre de ces facteurs peuvent échapper au contrôle de l'entraîneur et des joueurs. D'autres, au contraire, sont choisies par les joueurs. Quel que soit l'engagement qu'il exige, l'entraîneur doit s'assurer que tous les joueurs (ainsi que les membres de leur famille) le comprennent.

Lorsque les obligations des joueurs manquent de clarté ou si l'entraîneur énonce des obligations que les joueurs, ou une partie d'entre eux, ne veulent pas suivre, il en résultera, tôt ou tard, un problème grave qui affectera les modalités du fonctionnement de l'équipe.

Afin de déterminer la teneur de l'engagement requis, l'entraîneur doit mettre en place des obligations adaptées à son équipe. Il ne doit pas se contenter de copier les règles d'une autre équipe.

L'engagement requis doit être raisonnable au regard de l'âge et des autres caractéristiques des joueurs. Mais l'élément essentiel est qu'une fois l'engagement pris par un athlète, celui-ci doit, de même que les membres de sa famille, le respecter.

Il est donc impératif d'éviter d'exiger des joueurs leur engagement puis de les laisser, par la suite, s'entraîner ou jouer lorsqu'ils en ont envie ou s'ils n'ont rien de mieux à faire.

Dans bien des cas, il est bon que l'entraîneur parle aux joueurs et à leurs parents, et qu'il les implique dans les décisions relatives à l'engagement attendu. Si toutes les parties prennent ensemble une décision à cet égard, les joueurs devraient se sentir plus impliqués.

Une fois l'engagement requis fixé, il s'applique à tous les joueurs, ainsi qu'à l'entraîneur lui-même.

CHOISIR DES RÈGLES POUR L'ÉQUIPE

La mise en place de règles pour l'équipe est un élément essentiel de l'organisation de l'équipe. Il n'est pas nécessaire que les règles soit longues mais il est important de définir la culture de l'équipe et les comportements qui seront acceptés en relation avec l'équipe.

La mise en place précoce de ces règles peut éviter que des problèmes ne surviennent par la suite. Elle créé également un cadre permettant de traiter les problèmes qui surviennent.

L'engagement exigé des joueurs constitue un aspect important des règles de l'équipe. Il n'en est néanmoins que l'une des facettes.

Pour qu'elles soient efficaces, les règles doivent être peu nombreuses et extrêmement précises. Elles doivent être clairement définies et ne doivent pas laisser de place au doute, à l'interprétation arbitraire ou à une incompatibilité affectant leur application.

Les règles doivent être adaptées aux circonstances et au niveau requis de chaque équipe, en gardant à l'esprit le degré d'engagement des joueurs ou le niveau raisonnablement susceptible d'être attendu d'eux.

Par exemple: un certain nombre de règles peuvent être mise en place, telles que la nécessité d'être prêt à commencer l'entraînement à l'heure prévue, d'arriver une heure avant un match, vêtu de manière adéquate, de ramasser les ballons à tour de rôle à la fin de l'entraînement, etc.

Des règles peuvent également être fixées pour les équipes de mini-basketball en relation avec la participation aux matchs. Un système de rotation peut, par exemple, être mis en place de manière à ce que tous les enfants jouent un nombre minimal de matches au cours d'une saison, ainsi qu'une durée minimale lors de chaque match.

Pour ces équipes, il pourrait également être adéquat de fixer des règles régissant le comportement des parents, en expliquant les raisons sous-jacentes.

Ils doivent, par exemple, s'abstenir de dire aux enfants ce qu'ils doivent faire lors des matches ou de s'asseoir sur le banc de touche avec l'équipe. Les jeunes joueurs sont fréquemment perturbés lorsqu'ils ont le sentiment d'avoir à choisir entre ce que dit l'entraîneur et ce que leur disent leurs parents.

Les entraîneurs doivent envisager d'édicter des règles pour l'équipe en relation avec:

- les attentes, en termes d'esprit sportif, à l'égard des joueurs et des spectateurs ;
- la philosophie en matière de "durée de jeu" (p. ex., la durée de jeu est la même pour tous: tout le monde joue au cours de chaque mi-temps: l'équipe joue pour gagner, ce qui signifie que certains joueurs ne joueront pas lors de certains matches, etc.) ;
- les modalités de communication entre les joueurs et l'entraîneur (notamment en relation avec d'éventuelles absences) ;
- le respect des engagements en termes de temps (p. ex., quand se présenter pour les matches/entraînements).

Le fait de disposer d'un règlement organisé, rédigé avec soin et expliqué clairement limitera le risque de violation des règles (parce que les joueurs les connaissent). Cela facilitera également la gestion des situations dans lesquelles les règles seront violées.

Dans le cas d'une équipe de jeunes, il est souhaitable que l'entraîneur édicte au moins des règles concernant :

- l'entraînement ;
  - Les jours et horaires d'entraînement de l'équipe ;
  - Le moment où les joueurs doivent arriver ;
  - La tenue à porter lors des entraînements ;
  - La manière dont un joueur doit informer l'entraîneur s'il n'est pas en mesure d'assister à un entraînement (p. ex., SMS, courrier électronique ou téléphone), et le moment où il doit le faire ;
  - Les conséquences possibles lorsqu'un joueur n'assiste pas à l'entraînement (p. ex., absence du terrain au début du match suivant) ;
  - L'obligation ou non, pour les joueurs blessés/malades, d'assister aux entraînements. S'ils sont effectivement tenus d'y être présents, que doivent-ils y faire? Un entraîneur pourra, par exemple, demander à un joueur blessé de continuer à effectuer des exercices physiques ou de se tenir à proximité de l'entraîneur lors de l'entraînement.
- Matches
  - Quand les joueurs doivent-il se présenter pour les matches?
  - Que portent les joueurs pour les matches?
  - Comment et quand un joueur informe-t-il l'entraîneur s'il ne peut pas assister à un match?
- Respect et équité
  - Norme de comportement entre coéquipiers ;
  - Norme de conduite envers les arbitres et les adversaires.
- Déplacement (le cas échéant)
  - Comment les déplacements s'effectuent-ils (p. ex., en autocar, individuellement)?
  - Règles en matière d'hébergement (couvre-feu, activités sans lien avec le basketball, blanchisserie) ;
  - Aspects pris en charge par le club (p. ex., les repas) et ceux relevant de la responsabilité des joueurs ;
  - Politique en matière de tabagisme et d'alcool. Aucune consommation de tabac ni d'alcool ne doit être autorisée aux joueurs juniors.
- Discipline
  - Comment les règles de l'équipe seront-elles appliquées? (Le club dispose-t-il pour cela d'un processus en place?).
- Valeurs
  - Quelles sont les valeurs qui sous-tendent les rapports au sein de l'équipe et la manière dont les joueurs pratiquent leur sport (p. ex., l'honnêteté, l'intégrité, la persévérance).

4.1.2 CE QUE LES JOUEURS DÉBUTANTS ATTENDENT D'UN ENTRAÎNEUR

Dans le cas de joueurs juniors (ainsi que tel est le cas de la plupart des débutants), les attentes des joueurs ne sont pas les seules à prendre en compte. Celles de leurs parents comptent aussi!

Les joueurs débutants s'attendront sans doute à ce que l'entraîneur:

- connaisse le sport et éprouve de l'enthousiasme pour celui-ci ;
- leur enseigne (et les joueurs apprendront à y jouer) la manière de jouer ;
- ait une attitude positive et mène toutes les activités de manière sûre dans un environnement sécurisé ;
- soit bien organisé ;
- soit un bon modèle de fair play et d'esprit sportif ;
- traite les joueurs avec respect et permette à chacun de participer (et, du moins faut-il l'espérer, de s'amuser).

Enfin, il est probable qu'au nombre des attentes d'un joueur figurera l'espoir d'aimer le sport (sans quoi il n'y jouerait pas!).

4.1.3 GÉRER DES ATHLÈTES JUNIORS ET LEURS PARENTS

"Je dirais qu'il n'est rien que puisse faire un entraîneur qui soit plus important que de s'occuper des personnes. J'ai pu constater que chaque fois que je rencontrais des difficultés avec un joueur, la cause en était le fait que je ne lui parlais pas suffisamment."

LOU HOLTZ

"L'art de l'entraîneur est celui de la gestion des personnes: il s'agit d'amener des individus à faire ce que vous voulez qu'ils fassent et à aimer cela."

ANONYMOUS COACH

Le rôle de l'entraîneur ne se limite pas à concevoir des stratégies pour l'équipe, à développer les compétences individuelles des athlètes et à leur apprendre la mise en œuvre de la tactique.

En plus des tactiques et des compétences en matière de jeu, la fonction de l'entraîneur est, en particulier lorsqu'il entraîne des athlètes jeunes :

- de développer chez les joueurs l'amour et la compréhension du jeu ;
- de veiller à ce que les joueurs travaillent ensemble pour atteindre des objectifs communs, en tant qu'équipe ;
- d'encourager l'esprit sportif et la loyauté entre tous les membres de l'équipe (joueurs, entraîneurs et parents) ;
- d'offrir aux joueurs des occasions de connaître le succès ;
- de leur donner envie de revenir et de jouer à nouveau l'année suivante !

DÉFINIR DES ATTENTES

La plus grande cause d'insatisfaction pour les joueurs réside dans le fait que l'on n'a pas répondu à leurs attentes.

Qu'un joueur soit mécontent du temps de jeu trop faible lors des matches, ou des connaissances de l'entraîneur, qu'il considère comme insuffisantes, la principale cause du problème est qu'il n'a pas été répondu aux attentes du joueur ou de ses parents.

Il arrive que les attentes de certains joueurs ne soient pas réalistes. Dans d'autres cas, ces attentes, bien qu'elles ne soient pas irréalistes, ne coïncident pas avec la philosophie de l'entraîneur. Dans un cas comme dans l'autre, les attentes non satisfaites peuvent être sources de mécontentement.

Les entraîneurs doivent donc faire preuve de clarté quant à leurs attentes à l'égard des joueurs, ainsi qu'en ce qui concerne leur philosophie de l'entraînement. Le fait qu'un entraîneur puisse prendre le temps de s'entretenir avec ses joueurs pour identifier leurs objectifs et comprendre les raisons pour lesquelles ils pratiquent le basketball peut être extrêmement efficace et permettre d'éviter des problèmes par la suite.

APPLICATION COHÉRENTE DES RÈGLES

Quelles que soient les règles fixées, l'entraîneur doit s'y conformer. Si l'entraîneur exige que l'équipe soit présente sur le lieu de l'entraînement 30 minutes avant le début d'une séance, et si l'entraîneur lui-même n'arrive que 5 minutes avant que l'entraînement ne commence, les athlètes en tireront rapidement la leçon que les règles ne comptent pas.

Il vaudra souvent mieux que les joueurs comprennent la raison qui sous-tend une règle. L'entraîneur pourra, par exemple, exiger leur présence 30 minutes avant l'entraînement pour leur permettre de s'échauffer et faire des assouplissements.

Un entraîneur peut fixer pour les joueurs des règles différentes de celles qui s'appliquent à lui: ce faisant, il doit néanmoins expliquer les raisons de ces différences.

Il est, par exemple, possible que, du fait d'obligations professionnelles, un entraîneur bénévole ne soit pas à même de se trouver sur le lieu de l'entraînement 30 minutes avant le début de celui-ci. L'entraîneur doit l'expliquer aux joueurs et, une fois encore, exposer clairement ses attentes concernant ce qu'il souhaite que fassent ceux-ci au cours de ce laps de temps, que l'entraîneur soit présent ou non.

Le comportement de l'entraîneur en relation avec les règles de l'équipe se reflètera dans la conduite des joueurs. Si l'entraîneur fixe les règles sans les suivre ni sanctionner les joueurs qui y contreviennent, elles ne seront, très vite, plus considérées comme telles.

Certains entraîneurs feront participer les joueurs les plus expérimentés, voire toute l'équipe, à l'élaboration des règles. Si un entraîneur fait participer l'équipe à l'élaboration des règles, il doit être prêt à appliquer le régime choisi par l'équipe.

Pour éviter de donner complètement carte blanche à l'équipe, l'entraîneur peut définir des paramètres minimaux et laisser l'équipe élaborer les autres règles.

La participation des joueurs à l'élaboration des règles peut incontestablement conduire à un degré accru d'implication et de respect des règles. L'entraîneur doit veiller à ce que les règles ne soient pas utilisées par des groupes au sein de l'équipe au détriment d'autres joueurs ou pour les marginaliser. Cet avertissement vaut notamment lorsqu'une équipe souhaite infliger des "amendes" ou des "pénalités" pour sanctionner certaines violations au niveau du comportement (p. ex., une amende pour le port d'un maillot inadéquat à l'entraînement).

En dernier ressort, l'entraîneur doit veiller à ce que les règles de l'équipe, quelle que soit la manière dont elles ont été élaborées, soient équitables et respectueuses de toutes les personnes impliquées dans le Programme.

L'entraîneur doit également être très clair quant à sa philosophie de l'entraînement, en particulier, en matière de remplacement.

Dans le cas d'athlètes de moins de 14 ans, il est recommandé que tous les joueurs de l'équipe jouent au moins une fois par mi-temps lors de chaque match.

Dans le cas d'adolescents plus âgés, il est recommandé que chaque joueur joue au cours de chaque match. Si telle est la philosophie de l'entraîneur (ou celle du club), les joueurs doivent en être informés.

Tous les joueurs doivent apprendre à accepter les tours de rôle: les meilleurs joueurs doivent comprendre qu'ils ne joueront pas tout un match.

En particulier dans les catégories d'âge dans lesquelles se pratique le mini-basketball, les entraîneurs s'efforceront souvent de donner aux joueurs un temps de jeu égal, et cette philosophie doit, une fois encore, être communiquée aux joueurs. Il est évident qu'ayant communiqué sa philosophie, l'entraîneur se doit de l'appliquer!

ATTENTES ET RÔLES INDIVIDUELS

L'entraîneur doit être clair quant à ses attentes à l'égard de chacun des joueurs. Il ne doit pas dire à chaque joueur qu'il deviendra une "superstar". Il doit être honnête dans son appréciation du niveau au sein du groupe, en particulier avec des adolescents plus âgés. Dans le cas des 17 et 18 ans, les attentes ne s'expriment pas tant en termes d'égalité de traitement (p. ex., le temps passé sur le terrain) que d'équité.

Lorsqu'un entraîneur identifie des aspects du jeu que doit travailler un joueur, il doit offrir à ce dernier l'occasion de démontrer des progrès réalisés à cet égard, tant dans le contexte de l'entraînement qu'au cours de matches.

LA COMMUNICATION EST ESSENTIELLE

La plupart des entraîneurs nourrissent des attentes quant aux résultats que peuvent obtenir leurs joueurs. De même, chaque joueur aura des attentes (réalistes ou non) quant au déroulement de la saison.

Il relève de la responsabilité de l'entraîneur de veiller à ce que ses attentes soient communiquées, de manière à ce que toute différence entre les attentes de l'entraîneur et du joueur soit perceptible et identifiée.

L'entraîneur peut employer diverses méthodes de communication:

- Il peut rencontrer chaque joueur individuellement en début de saison et, à cette occasion, écouter leurs attentes et présenter les siennes:
- Il peut rédiger des règles écrites communiquées à tous les joueurs. L'entraîneur peut demander aux joueurs de signer ces règles pour attester de leur intention de s'y conformer:
- Ils peuvent s'entretenir des attentes de l'équipe avec l'équipe dans son ensemble:
- Il peut nommer un capitaine pour l'équipe ou un groupe de leadership responsable d'attirer l'attention de l'entraîneur sur certains aspects au nom des joueurs, ainsi qu'en lien avec l'application de règles:
- Il peut (faire) apposer des affiches dans le vestiaire ou dans les installations d'entraînement. Elles seront plus efficaces si elles sont positives (p. ex., "Affichez votre fierté en arborant la tenue de votre équipe"), plutôt que négatives (p. ex., "N'oubliez pas de porter votre tenue"):
- Il peut définir des objectifs pour des joueurs individuels et pour l'équipe.

Les clés de la gestion des attentes des athlètes sont:

- Donner un feedback à chaque athlète, tout au long de la saison, concernant ses performances ; Ceci est particulièrement efficace lorsque les entraîneurs identifient le « succès » ou l'amélioration du joueur. Trop souvent, les entraîneurs concentrent leurs efforts sur ce qui reste à accomplir et tendent à oublier ce qui a déjà été fait ;
- Offrir aux athlètes l'occasion de poser des questions ou de faire part de leurs préoccupations ;
- ÉCOUTER les athlètes.

En adoptant ces mesures, l'entraîneur sera à même d'identifier à un stade précoce un "écart" entre les attentes des joueurs et celles de l'entraîneur.

Un écart peut résulter du non-respect par l'entraîneur de ses engagements (p. ex., en ne faisant pas jouer certains joueurs après avoir dit qu'il ferait jouer tout le monde), ou encore du fait que l'entraîneur n'est pas d'accord avec les attentes d'un athlète (p. ex., il est possible qu'un joueur ait une plus haute opinion de ses compétences que l'entraîneur).

En tout état de cause, une fois un écart identifié, l'entraîneur peut prendre des mesures pour y remédier.

Il est possible que le joueur ait ignoré certains facteurs (p. ex., en n'assistant pas aux entraînements, à la suite de quoi, il n'a pas été autorisé à jouer lors d'un match), que l'entraîneur puisse apporter des changements (p. ex., en assignant davantage de travail au joueur pour qu'il développe ses compétences) ou que l'entraîneur n'ait pas pris en compte tous les facteurs.

GÉRER LES ATTENTES DES PARENTS

Lorsqu'un entraîneur entraîne des joueurs jeunes, leurs parents exerceront sur eux une influence essentielle, et pourront être, pour l'entraîneur, une source de soutien. Ils peuvent également compliquer le travail de l'entraîneur.

Les parents ne tentent pas nécessairement de compliquer la vie de l'entraîneur. Néanmoins, lorsque leurs attentes concernant ce qui adviendra au cours de la saison diffèrent de celles de l'entraîneur, il peut en résulter un écart.

S'ils sont mécontents, les parents peuvent s'entretenir directement avec l'entraîneur. Toutefois, il est plus fréquent que les propos que tiennent les parents à l'entraîneur (délibérément ou non) diffèrent de la réalité des actions du joueur.

Par exemple, les parents peuvent évaluer la « réussite » de l'équipe à l'une de ses victoires ou de ses défaites, alors que l'entraîneur pourra porter son attention sur le développement de compétences et la capacité de leur exécution au cours d'un match, et non pas uniquement à l'entraînement.

LA COMMUNICATION DEMEURE LA CLÉ

Comme pour les athlètes, la communication est la clé de bons rapports avec les parents d'athlètes. Il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse d'une relation particulièrement étroite, mais lorsque les attentes des parents demeurent sans réponse, il peut en résulter de l'insatisfaction.

L'entraîneur doit communiquer avec les parents en ce qui concerne les règles de l'équipe, mais également sa philosophie de l'entraînement, et notamment les thèmes tels que le temps passé sur le terrain.

L'entraîneur peut utiliser de multiples stratégies pour communiquer avec les parents:

RENCONTRES AVANT LE DÉBUT DE LA SAISON

Les rencontres avec les parents en début de saison sont une bonne manière de présenter l'approche de l'entraîneur en matière de:

- temps passé sur le terrain:
- d'attentes en matière d'entraînement (ainsi que quant à ce qui se passe si un joueur ne participe pas aux entraînements):
- d'objectifs de l'équipe pour la saison.

Il est évidemment important que les joueurs fassent ce que l'entraîneur a dit qu'ils feraient.

Les entraîneurs doivent également déterminer les attentes du club à son égard et y répondre.

RÉSUMÉ DES POINTS D'APPRENTISSAGE

Il peut être bon de communiquer aux parents (et aux joueurs) un résumé des points d'apprentissage à l'issue de chaque entraînement, sous la forme d'une simple page que vous leur remettez. Cette stratégie peut être profitable pour deux raisons:

1. Les parents peuvent insister sur ces points d'apprentissage avec leur enfant lorsqu'ils pratiquent à la maison:
2. Ce document peut constituer, pour les parents, un point de référence pour l'évaluation de l'amélioration et des performances. Par exemple, si les parents savent qu'une équipe a travaillé sur un « press breaker » (stratégie offensive destinée à vaincre une défense de pressing tout terrain), ils « verront » la réussite de l'équipe lorsque celle-ci exécutera bien la manœuvre. Le plus souvent, les parents ne mesurent le « succès » de l'équipe qu'à ses victoires ou ses défaites.

PLANS INDIVIDUELS

L'entraîneur devrait disposer, pour chaque joueur, d'un "plan" décrivant les aspects sur lesquels le joueur doit travailler. La communication de ces informations aux parents leur donne également la possibilité d'évaluer le "succès" de leur enfant, c'est-à-dire, ses progrès.

"BULLETIN"

Les entraîneurs peuvent également choisir de communiquer aux parents (et au joueur) un "bulletin" similaire à ceux fournis par les enseignants d'établissements scolaires. Ce document peut être fourni au cours de la saison, auquel cas il est également l'occasion, pour le joueur/les parents, d'aborder tout problème, et/ou en fin de saison.

L'entraîneur n'attribue pas de "note" (p. ex., de 1 à 10), mais peut simplement formuler des commentaires concernant des critères clés, indiquer à quels égards l'athlète a progressé et quelles autres améliorations sont nécessaires.

Il est recommandé que l'entraîneur aborde les points suivants:

(a) Présence aux entraînements (combien de séances ont-ils manquées?):

(b) Attitude lors des entraînements:

(c) Présence lors des matches:

(d) Attitude lors des matches:

(e) Compétences individuelles – principaux domaines d'amélioration (attaque et défense):

(f) Notion de travail en équipe – niveau de compréhension et principaux domaines d'amélioration.

HORAIRES "PORTE OUVERTE"

L'entraîneur pourra indiquer un créneau horaire au cours duquel les parents pourront le contacter pour s'entretenir avec lui de leurs questions ou préoccupations. Ceci évitera à l'entraîneur de recevoir des appels téléphoniques à toutes heures du jour et de la nuit.

Les horaires « porte ouverte » peuvent être avant ou après l'entraînement ou à un moment différent. Il est recommandé de ne pas situer cette période de « porte ouverte » juste après les matchs car il n'est pas rare qu'il s'agisse d'un moment extrêmement émotionnel pour les parents, en particulier s'ils ne sont pas satisfaits du temps passé sur le terrain.

L'entraîneur peut également indiquer comment il souhaite que les parents le contactent.

Les entraîneurs peuvent préférer que les parents leur adressent un courrier électronique avant une réunion, ou au contraire, commencer par leur parler. Quelle que soit la préférence de l'entraîneur, il doit en informer les parents.

L'HONNÊTETÉ EST LA MEILLEURE POLITIQUE

Il est inévitable que l'entraîneur de joueurs jeunes soit, à un moment donné, en désaccord avec un parent concernant un joueur. Il est naturel que l'entraîneur souhaite éviter une telle situation, dans la mesure du possible. L'entraîneur doit toutefois toujours formuler des commentaires honnêtes et répondre aux questions.

Il arrive parfois qu'il semble plus facile "d'être d'accord" avec les parents dans la mesure où il est ainsi possible d'éviter un conflit. À la fin, néanmoins, le problème n'en sera que plus important.

Les entraîneurs doivent éviter de formuler des déclarations quant au temps que passera sur le terrain un joueur donné, autrement que dans le contexte de sa philosophie générale de l'entraînement (p. ex., tous les joueurs jouent lors de tous les matches). Les entraîneurs doivent également être prudents en comparant un joueur à un autre, et ils doivent limiter toute discussion avec un parent à l'enfant de celui-ci.

AGISSEZ COMME VOUS L'AVEZ ANNONCÉ

L'aspect le plus important de la communication est que l'entraîneur doit agir de la façon dont il a annoncé qu'il agirait. Cette crédibilité contribuera à lui faire gagner confiance et respect, et fera fort probablement en sorte que les parents collaborent à faire appliquer les règles de l'équipe, etc.

QUELLES SONT LES ATTENTES DES PARENTS?

Certains parents nourrissent des attentes spécifiques concernant les capacités de leur enfant: elles ne sont pas toujours réalistes. Comme indiqué précédemment, la communication est un facteur clé pour éviter le conflit et, lorsque celui-ci ne peut être évité, le gérer.

Les parents nourrissent néanmoins d'autres attentes à l'égard de l'entraîneur, et il n'est pas rare que, si elles ne sont pas satisfaites, ils s'efforcent de faire jouer leur enfant ailleurs!

Ces attentes sont que l'entraîneur:

- soit organisé ;
- donne priorité à l'intérêt des joueurs (et de leur enfant);
- soit capable d'enseigner les compétences et concepts du basketball ;
- traite les joueurs de manière cohérente et équitable ;
- approche l'équipe et le sport avec enthousiasme.

Il ne devrait pas être difficile de répondre à ces attentes qui font partie des devoirs fondamentaux de l'entraîneur.

APPROFONDIR

1. Demandez à chaque joueur d'indiquer par écrit les règles de votre équipe. Ont-ils écrit toutes les règles qui, pour vous, avaient été mises en place?
2. Entretenez-vous avec un collègue de la manière dont chacun de vous communique les règles de l'équipe et les attentes.
3. Réfléchissez à la dernière fois où un parent vous a fait part d'un problème. Dans quelle mesure (à supposer que tel soit le cas):

   a. les attentes de ce parent en relation avec la situation différaient-elles des vôtres?

   b. auriez-vous pu faire quelque chose plus tôt pour éviter que la situation ne survienne?
4. Indiquez par écrit votre philosophie de l'entraînement des joueurs jeunes. En fin de saison, demandez aux parents s'ils vous ont vu agir en contradiction avec la philosophie de l'entraînement que vous avez énoncée.

NIVEAU 1



LE JOUEUR

CHAPITRE 1

COMPÉTENCES DÉFENSIVES AU BASKETBALL

CHAPITRE 1

COMPÉTENCES DÉFENSIVES AU BASKETBALL

1.1 LES APPUIS DÉFENSIFS

1.1.1 Les appuis défensifs de base 133
1.1.2 Close-out 135
Approfondir 139

1.2 POSITIONS ET DÉPLACEMENTS DÉFENSIFS INDIVIDUELS

1.2.1 Défense sur joueur porteur de balle 140
1.2.2 Défense sur joueur de périmètre non porteur de balle 143
1.2.3 Défense en poste bas 147
1.2.4 Ecran de retard sur un attaquant rebondeur 151
Approfondir 157

1.1 APPUIS DÉFENSIFS

1.1.1 LES APPUIS DÉFENSIFS DE BASE

Lorsqu'il encadre de jeunes athlètes, un entraîneur doit insister tout autant sur la défense que sur l'attaque, et tous les joueurs doivent apprendre les fondamentaux défensifs pour défendre des joueurs de périmètre et de poste. Le fait de disposer de solides compétences défensives fondamentales permettra à ces joueurs de réaliser tout dispositif défensif que peut choisir une équipe.

Les compétences fondamentales essentielles sont :

- la posture équilibrée;
- le déplacement latéral ("toujours plus grand");
- le changement de direction;
- la transition du déplacement latéral au sprint.



LA POSTURE DÉFENSIVE

Au basketball, la posture équilibrée utilisée pour l'attaque est la même que celle employée pour la défense. La clé réside dans le fait que l'écartement des pieds doit correspondre approximativement à celui des épaules, et que les genoux doivent être fléchis. Le corps doit être légèrement incliné vers l'avant, mais le « nez doit rester entre les orteils » (le poids du corps sur les orteils).

En défense, la position de la main varie selon la situation.

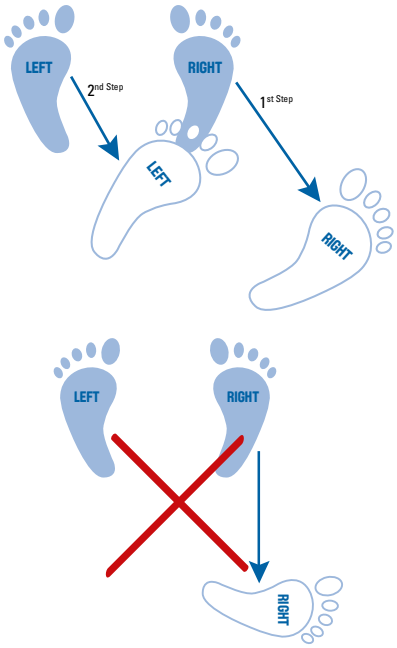


LE DÉPLACEMENT LATÉRAL (« LES GLISSEMENTS DÉFENSIFS »)

Lors d'un déplacement latéral pour défendre un joueur en possession de la balle, les joueurs doivent apprendre à utiliser un jeu de jambes appelé « glissement défensif. » Le point de départ est simple : lorsque vous vous déplacez vers la droite, commencez à marcher pied droit d'abord. Le deuxième pas vous ramène à une posture équilibrée.

Lorsqu'un défenseur établit une position légale de défense, il peut se déplacer latéralement pour la conserver. En outre, en cas de contact avec le torse du défenseur (même si le défenseur se déplace), le défenseur est considéré comme ayant préalablement été en position.[13]

13 Article 33.4, Règlement de basketball de la FIBA.

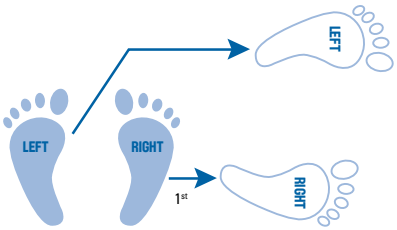


LE CHANGEMENT DE DIRECTION

Pour changer de direction, le joueur pivote vers l'arrière (également appelé « drop step ») en plaçant le pied dans la direction vers laquelle il se déplace. Le deuxième pas le ramène à une posture d'équilibre.

Il est important que le pas ne soit pas dans l'axe du corps du joueur et que le torse du défenseur demeure tourné vers le joueur attaquant.

L'une des erreurs les plus fréquemment commises par les joueurs consiste à faire un premier pas vers l'arrière, ce qui les place de côté par rapport au joueur attaquant. Lorsque le défenseur agit ainsi, l'attaquant sera aisément en mesure de le dépasser.



LA TRANSITION DU GLISSEMENT DÉFENSIF AU SPRINT

Le glissement défensif est plus lent que la course. Il est utilisé à des fins spécifiques pour bloquer légalement le dribbleur et tenter de provoquer un passer en force.

Il arrive toutefois un moment où le défenseur devra courir pour maintenir le contrôle défensif de l'attaquant. La transition vers la course est plus facile.

Dans ce cas également, effectuer un pas dans la direction vers laquelle vous vous déplacez, en tournant le pied pour l'orienter dans cette direction.

Le deuxième pas, plutôt que de ramener le défenseur à une posture défensive équilibrée, est long et explosif, car le joueur passe au sprint.

Les jeunes joueurs doivent pratiquer régulièrement chaque type d'appuis défensifs. De nombreuses activités d'entraînement consacrées à l'attaque peuvent également inclure des aspects défensifs, et offrir l'occasion de pratiquer les déplacements défensifs sans nécessiter plus de temps lors de la séance d'entraînement.

1.1.2 CLOSE-OUT

Le « close-out » est une compétence défensive individuelle. Il s'agit simplement de la situation dans laquelle un défenseur passe de la défense d'un joueur non porteur de balle à la défense d'un joueur recevant la balle.

Quand il effectue un « close-out », le défenseur s'efforce d'empêcher l'adversaire de tirer et de dribbler rapidement en direction du panier. Les principaux points d'apprentissage sont les suivants :

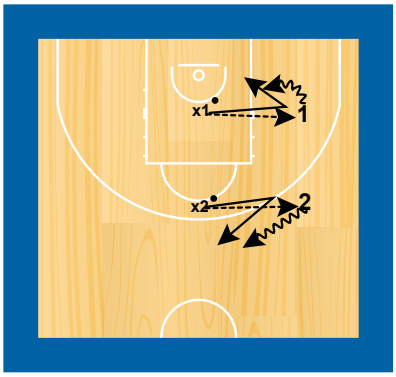
- « voyager (se déplacer) avec la balle » – le défenseur doit se déplacer lors de la passe de la balle, il ne doit pas attendre que l'adversaire s'en soit emparé ;
- se déplacer efficacement – si le défenseur se déplace vers la gauche, il doit déplacer son pied gauche le premier ;
- sprint – le défenseur doit se déplacer aussi vite que possible, en particulier s'il doit couvrir une longue distance (p. ex., s'il se trouvait dans une position d'aide défensive et doit sortir sur un adversaire au-delà de la ligne des trois points) ;
- « finir sur un petit pas » – lorsque le défenseur s'approche de son adversaire (après avoir couvert environ les deux tiers de la distance existante entre eux), il doit commencer à décélérer en effectuant de plus petits pas. Le défendeur recouvre ainsi son équilibre et il est prêt à assurer la défense contre l'adversaire ;
- « 2 mains en position haute » – le défenseur place ses deux mains devant son visage en effectuant des petits pas. Il est ainsi protégé d'un tir rapide mais ramène également ses hanches vers l'avant et son poids légèrement vers l'arrière, ce qui est important pour terminer en posture équilibrée (prêt à se déplacer latéralement si nécessaire). Le défenseur ne doit pas avancer un bras (pratique courante destinée à se protéger contre un tir), car il serait en déséquilibre et ainsi pas en mesure d'assurer une défense contre le dribble.

À cela s'ajoutent deux autres points d'apprentissage : il est utile que les joueurs :

- communiquent : le défenseur doit crier « ballon » lorsqu'il commence son déplacement et ne pas cesser de le crier avant de se trouver en position. Plus tôt il indique à ses coéquipiers qu'il défendra la balle, plus faible sera le risque que deux défenseurs se déplacent pour défendre le joueur ;
- anticipent : si le défenseur estime qu'une passe peut être effectuée à un adversaire, il peut déplacer légèrement sa position pour se trouver plus près de l'adversaire.

Autre aspect, il est très important que les défenseurs s'entraînent au « close-out » dans des situations compétitives, au lieu de simplement se positionner différemment sur le terrain. Lors d'un « close-out », le défenseur doit être prêt à changer de direction pour se défendre contre un dribble.

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT AU "CLOSE-OUT" COURSE RAPIDE

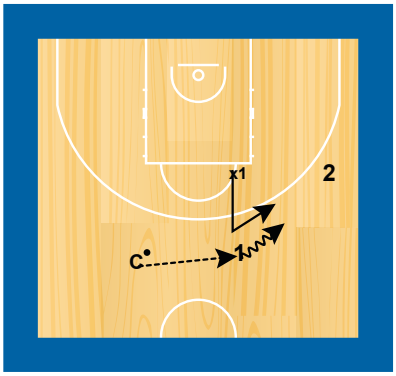


1X1 CLOSE-OUT

Nombre d'entraîneurs présentent le "close out" sans attaquant, le défenseur se déplaçant en direction d'une chaise ou d'un autre objet.

Il est recommandé d'user avec parcimonie de ce type d'activité, si tant est que l'entraîneur en use. Il est préférable que l'entraînement au close-out implique une situation contestée et compétitive, bien que, lors de l'apprentissage initial, l'entraîneur puisse limiter la liberté d'action du joueur attaquant.

Ici, le défenseur effectue une passe à un joueur attaquant suivie d'un "close-out". Initialement, le joueur attaquant ne peut pas bouger, mais il réalise des feintes tendant à laisser penser qu'il va tirer et/ou dribbler rapidement en direction du panier, auxquelles réagit le défenseur. Passer au stade où le joueur attaquant peut dribbler (après que le défenseur ait touché la balle), puis à celui de la pleine contestation, où l'attaquant peut agir à son gré.

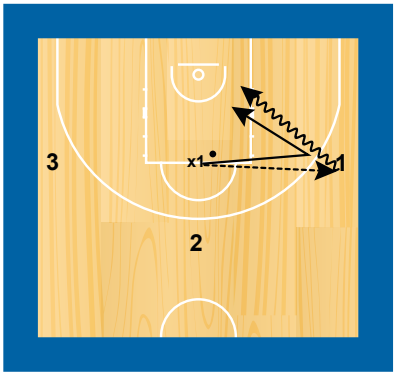


2X1 CLOSE-OUT

L'entraîneur effectue une passe à l'un des joueurs attaquants, et x1 doit effectuer un close-out et défendre ce joueur. Le nombre de dribbles du joueur attaquant peut être limité.

Avec de jeunes joueurs, l'activité doit être menée de manière à ce que les deux joueurs attaquants soient en position de tirer.

x1 doit "lire" le comportement de l'entraîneur, anticiper l'endroit où sera effectuée la passe, puis avancer légèrement vers ce joueur.

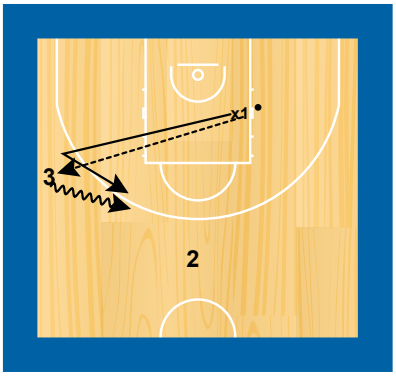


CLOSE-OUT 3

x1 effectue des passes à l'un des joueurs ayant la capacité de jouer avec efficacité face au panier, procède à un close-out et assure la défense.

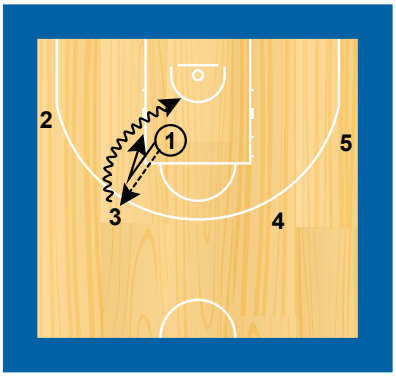
Le joueur attaquant ne peut effectuer que 3 dribbles pour tenter de pénétrer dans la raquette.

Si le joueur attaquant n'accède pas à la raquette, x1 obtient un point.



La balle est alors donnée à x1 qui effectue une passe au joueur de son choix, procède à un close-out et assure la défense de ce joueur.

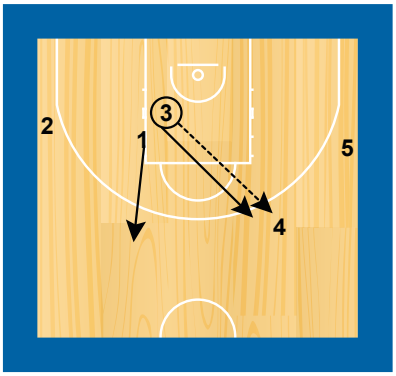
Lorsque x1 a défendu chaque joueur du périmètre, il marque 3 points. Répéter l'exercice avec un autre joueur.



CLOSE-OUT 4

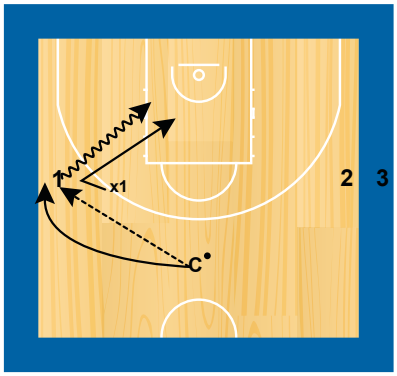
1 effectue une passe à un joueur du périmètre, procède à un close-out et assure la défense. Le joueur ayant la capacité de jouer avec efficacité face au panier dispose d'au plus 3 dribbles pour pénétrer dans la raquette.

S'il n'arrive pas à rentrer dans la raquette, le défenseur reçoit un point. Il récupère la balle et effectue une passe à un autre joueur du périmètre.



Si le joueur du périmètre pénètre dans la raquette, il devient le défenseur, passe la balle au périmètre et procède à un close-out.

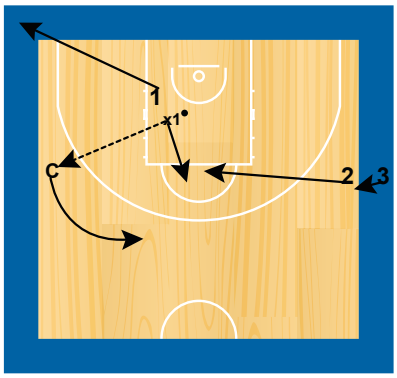
Continuer jusqu'à la fin du temps prévue (p. ex., 3 à 5 minutes), le joueur obtenant le plus de points étant déclaré gagnant. Seule la défense permet de cumuler des points, et un joueur ne peut jouer en défense que s'il parvient à pénétrer dans la raquette en tant que joueur attaquant.



DÉFENSE 3

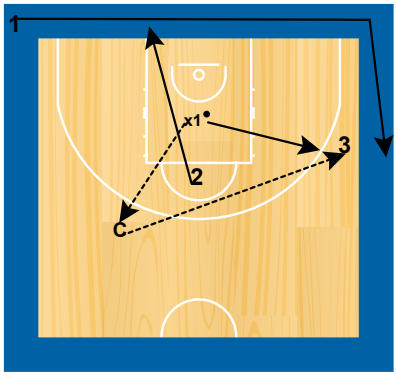
x1 commence dans la position de contestation en défense de 1. L'entraîneur passe à 1 ; x1 procède à un close-out et assure la défense.

Le nombre de dribbles peut être limité et l'exercice se poursuit jusqu'à ce que x1 soit en possession de la balle, et que 1 ait pénétré dans la raquette ou stoppé le dribble.



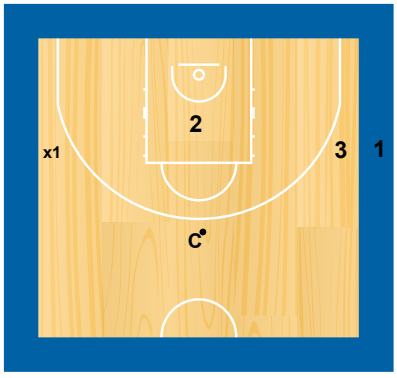
Lorsque x1 est en possession de la balle, il effectue une passe à l'entraîneur (qui est maintenant sur l'aile), et défend 2 qui coupera vers le panier « Flash Cut » dans la raquette.

Une fois encore, x1 et 2 jouent jusqu'à ce que x1 soit en possession de la balle ou que 2 reçoive la balle.



L'étape finale de l'exercice intervient lorsque x1 effectue une passe à l'entraîneur et se place sur l'axe panier-panier (s'il ne s'y trouvait pas déjà). L'entraîneur passe ensuite à 3; x1 procède à un close-out et assure la défense.

3 et x1 jouent jusqu'à ce que le résultat atteigne 3 ou que x1 soit en possession de la balle.



Les joueurs changent alors de poste par rotation, l'un des joueurs du périmètre se plaçant en position défensive.

APPROFONDIR

1. Discutez avec un collègue entraîneur de basketball des facteurs essentiels d'un bon équilibre et du déplacement efficace des athlètes, ainsi que de la manière dont il est possible d'améliorer ces caractéristiques. Entretenez-vous des mêmes questions avec un entraîneur d'un autre sport.
2. Êtes-vous d'accord avec l'énoncé suivant : « en défense, le cœur et l'effort valent mieux que la technique » ? Discutez avec un collègue entraîneur de la manière dont il améliorerait « le cœur et l'effort » du joueur.
3. Certains entraîneurs considèrent le « close-out » comme la technique de basketball la plus difficile à maîtriser. Êtes-vous d'accord ? Identifiez un joueur de votre équipe qui maîtrise cette technique ; pouvez-vous identifier un ou plusieurs aspects par lesquels il diffère de joueurs qui ne maîtrisent pas cette compétence aussi bien ?

1.2 POSITIONS ET DÉPLACEMENTS DÉFENSIFS INDIVIDUELS

1.2.1 DÉFENSE SUR UN JOUEUR PORTEUR DE BALLE

Tous les joueurs doivent apprendre à défendre un joueur en possession de la balle sur le périmètre.

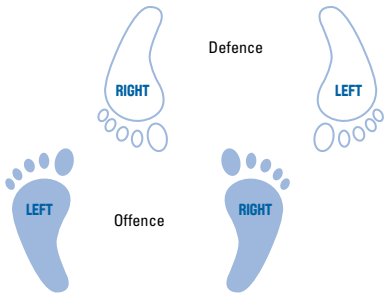
Dans cette position, trois techniques en particulier doivent être acquises :

- Contestation de déplacement (empêcher le débordement du défenseur par l'attaque) ;
- Déviation du dribbleur (le faire changer de direction) ;
- Orientation du dribbleur (le contraindre à dribbler vers un secteur spécifique du terrain ou un autre défenseur).

Plutôt que de mettre l'accent sur déplacement défensif particulier (glissement défensif ou course), l'entraîneur peut insister sur le placement auquel doit parvenir le joueur.

S'ils doivent courir, qu'ils courent ! S'ils peuvent gagner cette position en usant la technique de glissement défensif, qu'ils le fassent donc.

Plus important encore, les joueurs doivent développer la volonté de surclasser l'adversaire et le refus de se faire battre.



DÉFENSE SUR PORTEUR – CONTESTER LE DÉPLACEMENT

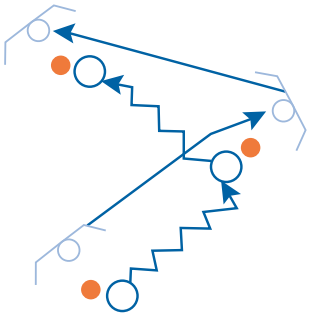
Lorsqu'un adversaire est en possession de la balle, le défenseur doit l'empêcher de dribbler jusque dans la raquette. Le défenseur doit être dans une position équilibrée et prêt à se placer sur le chemin de l'adversaire en se déplaçant latéralement pour arrêter la progression de l'attaque.

Au lieu d'attendre que l'adversaire se déplace, le défenseur peut forcer l'attaquant sur l'un des côtés en positionnant ses pieds à l'extérieur de ceux de l'attaquant.

Dans cet exemple, le défenseur force l'attaquant à progresser sur sa gauche.

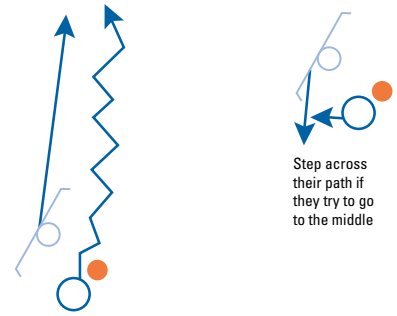
L'un des principaux points d'apprentissage concernant les défenseurs est qu'ils doivent toujours utiliser deux pieds pour défendre la balle. Le défenseur doit ajuster sa position, en déplaçant les DEUX pieds, en fonction du déplacement de la balle par l'attaquant.

Si le défenseur ne déplace qu'un seul pied, il se retrouvera très vite en situation de déséquilibre. De même, s'il s'efforce d'intercepter la balle sans déplacer ses pieds, l'attaquant le dépassera aisément.



DÉFENSE SUR PORTEUR – DÉVIER LE DRIBBLEUR

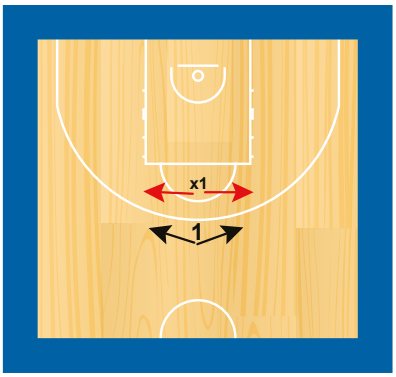
- "Dévier le dribbleur" consiste tout simplement à le faire changer de direction. Pour cela, la défense doit se positionner immédiatement devant l'attaquant. Le défenseur a "la tête sur la balle", le thorax orienté vers l'attaquant.
- Ce positionnement force l'attaquant à changer de direction car il ne peut plus avancer dans la direction qui était la sienne initialement.



DÉFENSE SUR PORTEUR – ORIENTER LE DRIBBLEUR

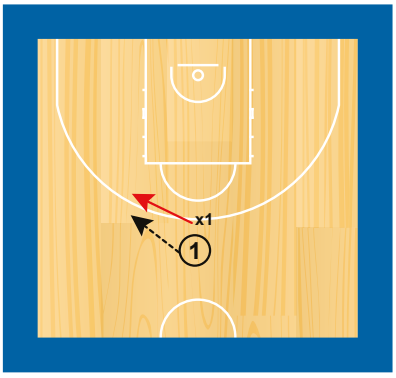
« Orienter le dribbleur » consiste à le forcer à poursuivre dans une direction donnée. Cette technique est notamment utilisée lorsque l'attaquant a été forcé à se diriger vers une ligne latérale et que la défense veut l'y maintenir.

Le défenseur reste devant le dribbleur, son pied le plus proche du dribbleur situé approximativement au niveau de l'épaule du dribbleur, et le thorax du défenseur du côté opposé à la balle. La main la plus proche du dribbleur doit être basse (afin d'arrêter un dribble croisé) et l'autre à hauteur de l'épaule (pour intercepter une passe).



« 1 PAS DE L'AILIER »

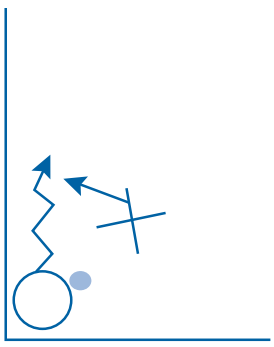
Les joueurs sont en binôme sans ballon. Un joueur est désigné pour attaquer et fait un pas (du côté de son choix). Le défenseur utilise un déplacement latéral pour préserver sa position défensive.



« DÉFENDRE LA RÉCEPTION DE BALLE »

Les joueurs sont en binôme avec un ballon.

L'attaquant lance la balle d'un côté, la suit et l'attrape (les pieds en l'air) avant d'effectuer un arrêt alternatif (deux pas) et de faire face au panier. Le défenseur n'intercepte pas la passe mais se déplace pour se trouver en position favorable à la réception de la balle.

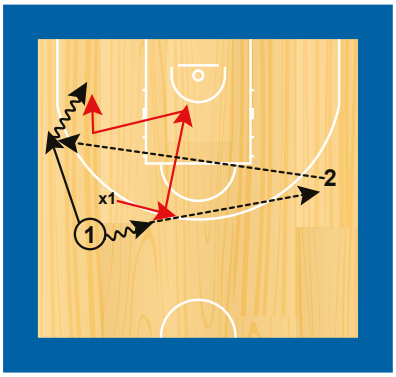


« DÉFENDRE L'ANGLE »

Les joueurs travaillent en binôme, avec un ballon et se déplacent jusqu'à un angle marqué du terrain.

L'attaquant se tient dans l'angle et doit tenter de se dégager en dribblant ; le défenseur utilise un pas latéral pour provoquer un passage en force. Si l'attaquant marche sur la ligne, il est hors-jeu.

L'attaquant peut utiliser des feintes pour déséquilibrer le défenseur, alors que ce dernier doit s'entraîner à commencer par déplacer ses pieds en premier, plutôt qu'à s'efforcer d'atteindre la balle.

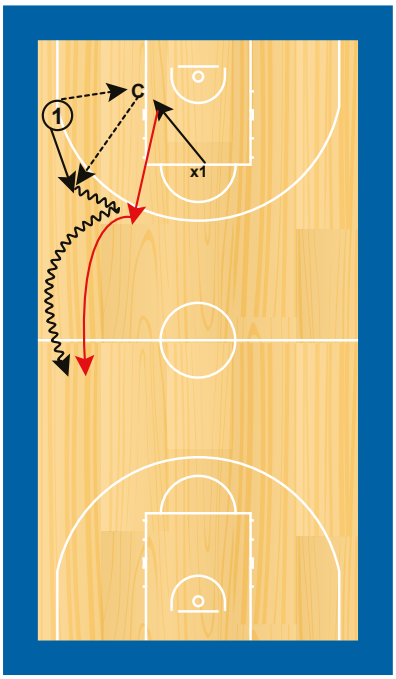


« DÉFENSE CLOSE-OUT »

Le défenseur protège le joueur avec la balle pour arrêter toute pénétration dans la raquette. Si l'attaquant ne parvient pas à se dégager, il effectue une passe à un autre attaquant.

x1 ajuste sa position par rapport à la balle et continue à défendre le joueur qui a commencé avec la balle.

Le premier attaquant change de position et reçoit une passe en retour. Le défendeur doit procéder à un close-out et disputer un 1x1.



« RÉCUPÉRATION 1X1 »

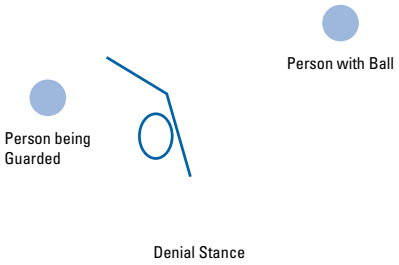
L'attaque débute sur le côté et la défense part de la ligne de lancers-franc. L'attaquant effectue une passe à l'entraîneur (sous le panier), ou dans le poste, et le défenseur procède au close-out de l'entraîneur.

L'entraîneur renvoie la passe à l'attaquant qui s'efforce de réaliser un tir en course à l'autre extrémité du terrain. La défense doit courir rapidement après l'attaquant pour tenter de le récupérer et le marquer. La défense doit employer aussi bien les techniques de déviation et d'orientation du dribbleur.

1.2.2 DÉFENSE SUR JOUEUR DU PÉRIMÈTRE NON PORTEUR DE BALLE

Il existe de multiples techniques de défense d'un joueur non porteur de la balle :

- Posture de contestation;
- Posture ouverte;
- Sauter et récupérer.



DÉFENSE SUR JOUEUR NON PORTEUR – POSTURE DE CONTESTATION

Dans la posture de contestation, le défenseur est dos à la balle et son torse est tourné vers la personne qu'il défend. Un bras est étendu, pouce pointant vers le sol et paume tournée vers la balle, pour être en mesure de détourner une passe.

Le défenseur doit garder un œil à la fois sur le porteur de la balle et sur la personne qu'il garde en plaçant son "menton à l'épaule".

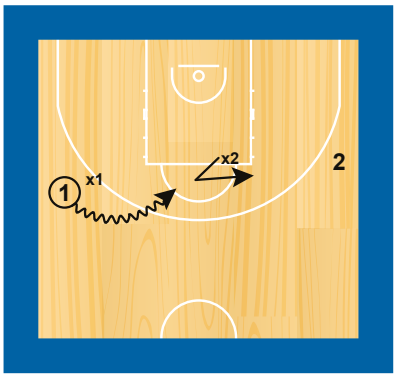
Plus le défenseur est proche de la "ligne de passe" (ligne imaginaire entre le porteur de la balle et la personne défendue), plus la défense est agressive.

Le défenseur peut placer son corps dans la « ligne de passe » (cette posture est souvent appelée « full denial », ou contestation totale), mais aussi faire un pas vers le panier et placer sa main dans la ligne de passe.



DÉFENSE SUR JOUEUR NON PORTEUR – POSTURE OUVERTE

Dans le cas d'une posture ouverte, le défenseur tourne généralement le dos au panier et présente le côté aussi bien au joueur qu'il protège qu'au joueur porteur de la balle.

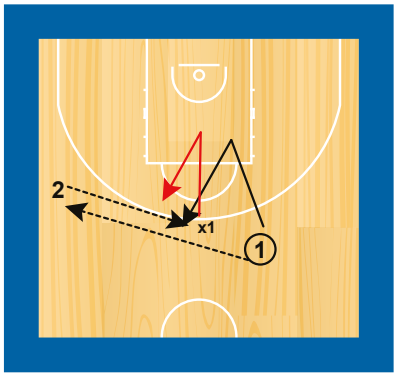


DÉFENSE SUR JOUEUR NON PORTEUR – SAUTER ET RÉCUPÉRER

Un « saut » est, dans ce cas, une simple feinte du défenseur. Le défenseur feint de venir protéger un autre joueur. Cette technique est généralement utilisée contre un adversaire qui dribble, bien que cette feinte puisse aussi être utilisée pour appliquer une pression sur un joueur non porteur.

Les appuis défensifs sont les mêmes que pour un déplacement latéral défensif, en effectuant un à deux pas. Il est très important que le défenseur se déplace en utilisant les deux pieds ! Il est très important de conserver une posture équilibrée car si un défenseur avance avec un seul pied, il lui sera difficile de récupérer pour défendre son joueur.

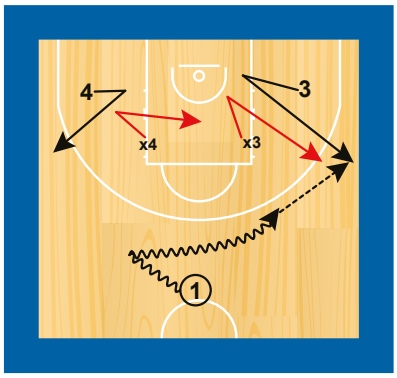
CI-APRÈS FIGURE UNE GAMME D'EXERCICES QUI PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR L'ENTRAINEMENT DE LA DÉFENSE SUR NON PORTEUR DE LA BALLE.



« DÉFENDRE LE MENEUR »

Les joueurs sont en groupes de 3, avec 1 ballon.

Le joueur en possession de la balle effectue une passe à son coéquipier, puis réalise un "démarquage en V" ("V cut") dans le but de recevoir une passe en retour. Le troisième joueur défend ce meneur.

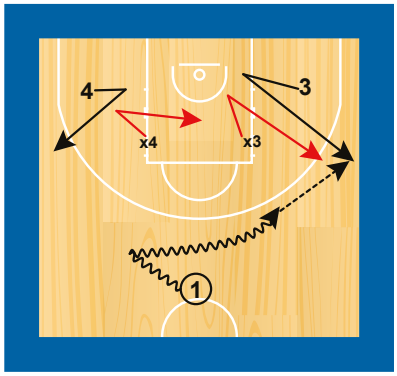


« 1+2X2 »

Le joueur en possession de la balle en position de meneur de jeu dribble vers un côté. Les ailiers essayent de se démarquer pour recevoir une passe en position d'ailier.

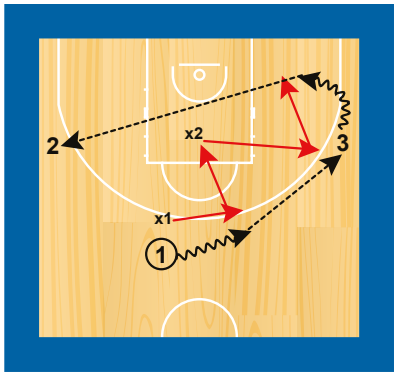
Les défenseurs adoptent une posture de contestation ou une posture ouverte en fonction de la position de la balle.

Après réception de la balle, les joueurs jouent en 1x1.

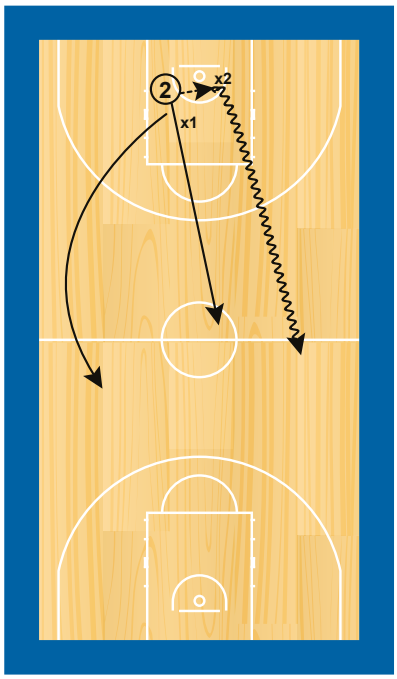


« 3X2 EN MILIEU DE TERRAIN »

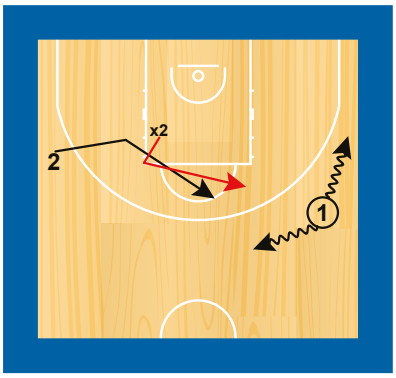
Les joueurs jouent à 3x2 en milieu de terrain. Le but de l'exercice est de pénétrer en dribble dans la raquette. Il faut insister à la fois sur l'espacement offensif (spacing) et la contestation défensive.



Le but des défenseurs est de faire en sorte qu'une personne défende en permanence la balle et que l'autre défenseur se mette en position d'« aide » dans la raquette.

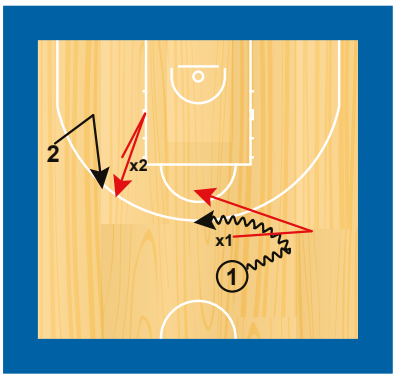


Après pénétration dans la raquette, les deux défenseurs jouent le rôle d'attaquants et partent attaquer l'autre extrémité du terrain ; le joueur ayant pénétré en dribble dans la raquette assure la défense.



« DÉFENDRE LE JOUEUR QUI COUPE VERS LA BALLE »

Les joueurs s'affrontent 1x1, alors que le porteur de la balle tente d'effectuer une passe après avoir dribblé. Le défenseur doit adopter une bonne position par rapport à celle de la balle.



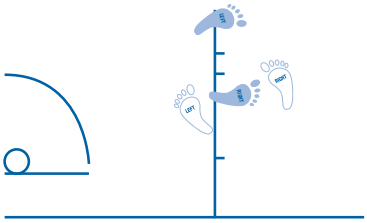
« 2X2 »

Exercice disputé en 2x2. Jouer pour un score déterminé, ou un nombre de possessions.

1.2.3 DÉFENSE DU POSTE BAS

Tous les joueurs devraient être enseignés les compétences de base du jeu de poste. Trois techniques principales peuvent être utilisées pour défendre un joueur de poste :

- Posture de contestation (aussi appelé défense en ¾);
- Action pour un défenseur marquant un attaquant non porteur de la balle de couper la ligne de passe avec son corps afin de lui interdire l'accès au ballon - position fermée et position ouverte;
- Derrière



DÉFENSE DU POSTE BAS – POSTURE DE CONTESTATION

Une posture de contestation peut être établie de chaque côté du joueur de poste (ici côté ligne de fond). Les pieds du défenseur doivent être à cheval entre les pieds du joueur de poste, et ses bras doivent être écartés pour couvrir le corps du joueur de poste;

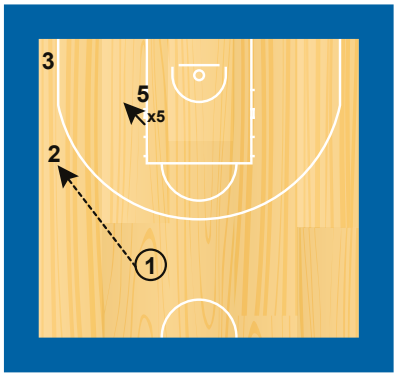
Le défenseur peut avancer son pied avant devant le joueur de poste, quoique, plus il agit de la sorte, plus le défenseur s'expose à être "verrouillé" par le joueur de poste (ce qui signifie que le joueur de poste est plus proche du panier). Le fait de maintenir un pied derrière le joueur de poste réduit cette probabilité.

DÉFENSE DU POSTE BAS – DERRIÈRE

Le positionnement du défenseur derrière le joueur de poste bas (ce qui permet de lui effectuer une passe) signifie que le défenseur de poste pourra plus facilement être impliqué dans une défense d'« aide ». Cette technique peut également être utilisée lorsque l'attaquant n'est pas dangereux dans le jeu de poste bas.

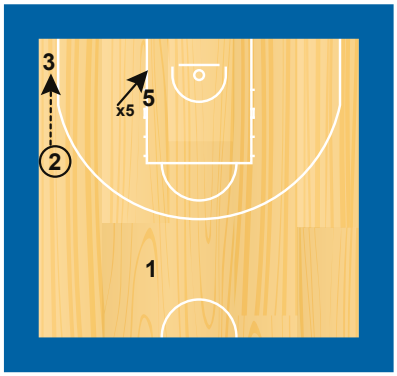
Les clés de la défense par « derrière » sont les suivantes :

- Veillez à garder un œil en permanence sur le joueur de poste. Les jeunes joueurs, en particulier, auront tendance à regarder la balle;
- Soyez suffisamment près du joueur de poste pour vous en approcher s'il reçoit une passe. La philosophie est la même que celle de la défense du périmètre ;
- Ne tentez pas d'intercepter la passe depuis derrière. Si un joueur souhaite intercepter la passe, il doit adopter une posture de contestation (en déplaçant ses pieds), et non pas en tendant les bras au dessus ou autour du joueur de poste.



« EXERCICE DE 3 PASSEURS ET 1 POSTE »

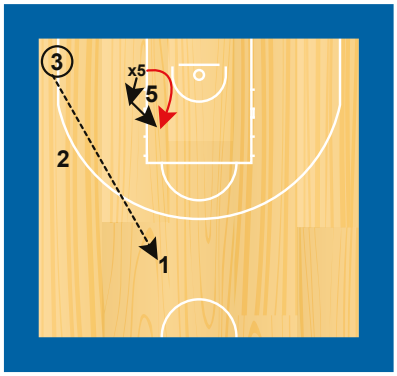
x5 adopte une posture de contestation, la balle étant au sommet de la raquette. Lorsque la balle est passée sur l'aile, x5 se positionne pour contester la réception de passe.



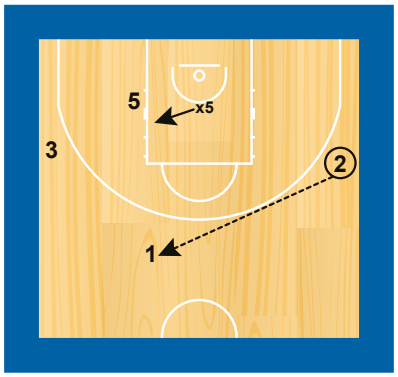
Après une passe de la balle dans l'angle, x5 adopte une posture de contestation du côté de la ligne de fond.

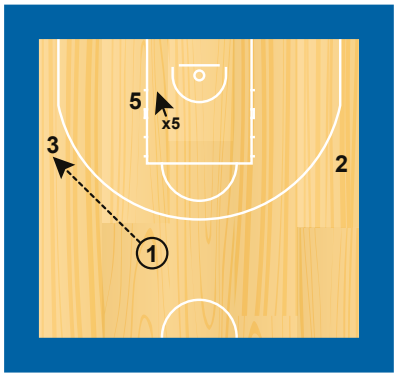
Les joueurs passent la balle, lorsqu'ils le peuvent à 5, qui se déplacent en direction du panier.

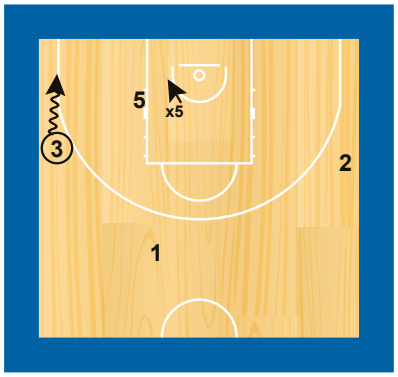
Pas de passes lobées (en raison de l'absence d'aide). Une défense peut également être ajoutée sur les joueurs du périmètre.



Si la balle est passée à 1 depuis l'angle, x5 peut trouver plus facile d'établir sa nouvelle position en se positionnant derrière le joueur de poste (en rouge), au lieu de se placer devant 5.



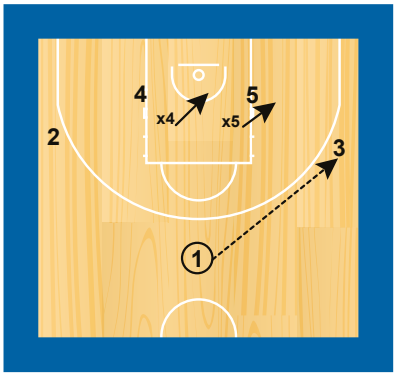




JOUER DERRIÈRE LE POSTE

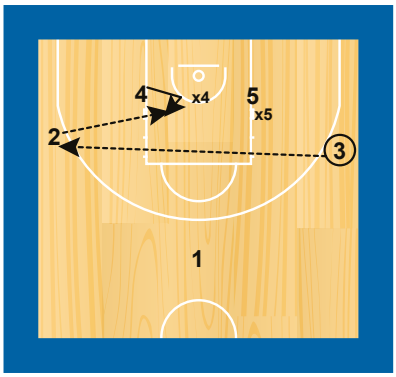
Les attaquants sont en position sur l'aile et en tête de raquette. x5 défend le joueur de poste de derrière, en adoptant une position sur « l'axe panier-panier » lorsque l'ailier opposé (dans ce diagramme, le joueur 2) a la balle.

Lors de chaque passe, x5 ajuste sa position. Dans ce cas aussi, une défense peut également être ajoutée sur les joueurs du périmètre.



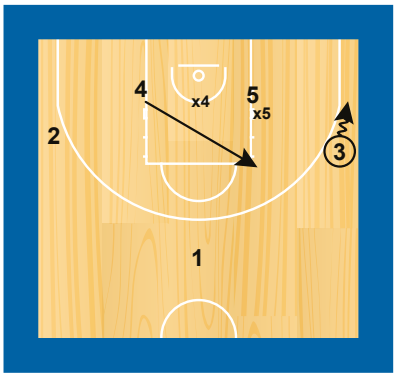
DÉFENSE SUR 2 JOUEURS DE POSTE

Avec deux joueurs de poste, les joueurs de périmètre font circuler la balle dans le but de le passer aux joueurs de poste. Les joueurs de poste demeurent positionnés au poste bas et se concentrent sur l'établissement d'une position contre leur joueur sans « courir » après la balle.



Lorsque la balle est sur l'aile, le joueur de poste « côté faible » (opposé de la balle) peut également être à même d'établir une position contre son défenseur en entrant dans la raquette.

Une passe transversale au-dessus de la tête (d'une aile à l'autre), aussi appelé Skip Pass, est alors le meilleur moyen de passer la balle à ce joueur de poste.



Les joueurs de périmètre doivent être encouragés à dribbler pour créer un meilleur angle de passe.

L'entraîneur peut également permettre au joueur de poste côté faible de couper vers le poste haut pour deux raisons :

- Faire en sorte que x4 ne perde pas de vue son joueur ; à défaut, le joueur qui coupe peut se trouver démarqué pour une passe ;
- Eloigner le défenseur « en aide » sur l'axe panier-panier pour pouvoir utiliser une passe lobée.

1.2.4 ECRAN DE RETARD SUR UN REBONDEUR ATTAQUANT

Dans une situation de rebond, rares sont les joueurs qui se déplacent spontanément pour « bloquer au rebond » un adversaire qui tente de prendre le contrôle de la balle sur rebond. Instinctivement, la plupart des joueurs se jetteront sur la balle et s'efforceront d'assurer le rebond. De cette manière, le résultat de chaque tentative pour prendre le contrôle de la balle sur rebond dépendra d'une combinaison de chance (vers où rebondit la balle), et de la capacité des joueurs à sauter le plus haut.

Une bonne équipe défensive réduira toutefois l'impact de ces facteurs en faisant des écrans de retard pour bloquer les attaquants au rebond.

Un « écran de retard » est simplement l'établissement d'une position entre le panier et l'attaquant. Il est important que l'attaquant établisse le contact avec l'adversaire et qu'il ne se contente pas de se tenir devant lui.

Le défenseur doit veiller à être à au moins un ou deux pas du panier, sans quoi les rebonds passeront par-dessus eux. Le demi-cercle, dans lequel aucun passage en force ne peut être sifflé par l'arbitre, constitue à cet égard un point de référence utile.

Les fondamentaux de l'écran de retard sont les suivants :

- Lorsqu'un tir est effectué, pivoter pour faire face à l'attaquant;
- Faire un pas vers l'attaquant, entrer en contact avec l'avant-bras tout en continuant à observer l'attaquant;
- Lorsque l'attaquant tente de contourner le défenseur, celui-ci pivote de sorte que ses fesses soient en contact avec l'attaquant. Le défenseur fait désormais face au panier, les mains en position haute, prêt à sauter et à prendre le rebond !

GAGNER LA POSITION EN VUE DES REBONDS

Bien qu'il s'agisse là d'un aspect essentiel, il ne suffit pas juste de se jeter sur le rebond. Un défenseur doit commencer par procéder à un « écran de retard » ou prendre des mesures pour éviter que l'adversaire ne se positionne en vue d'un rebond offensif. Les rebondeurs attaquants doivent battre l'adversaire pour occuper une bonne position de rebond.

Il existe trois « règles » fondamentales en matière de position de rebond :

1. Ne pas se placer sous le panier. La position la plus avantageuse est à au moins un mètre du panier, afin de pouvoir attraper un rebond devant vous;
2. Un tir manqué depuis un côté va le plus souvent du côté opposé;
3. Les tirs à grande distance rebondissent plus loin que les tirs effectués à petite distance.

Les attaquants doivent prêter une particulière attention à l'aide apportée par leur défenseur, ou aux situations dans lesquelles celui-ci peut les perdre de vue ; il s'agit en effet d'une bonne occasion pour accéder à une position de rebond. Les attaquants disposent, à cet égard, d'un indice simple : s'ils voient la nuque de leur adversaire, celui-ci ne peut pas les voir !

Pour accéder à une position de rebond, il ne suffit pas de rivaliser en vitesse avec l'adversaire pour déterminer qui arrive le premier. Attaquants comme joueurs défensifs doivent être prêts à utiliser leur corps pour établir une position de rebond.

Les fondamentaux de l'écran de retard sont les suivants :

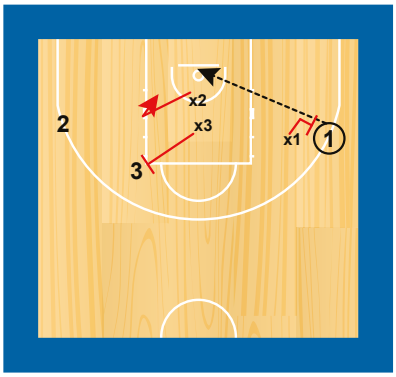
1. Voir votre adversaire. Lorsqu'un tir est effectué, de nombreux joueurs se tournent vers le panier et perdent ainsi de vue leur adversaire;
2. L'équilibre. Les joueurs doivent posséder un bon équilibre avec les genoux fléchis ;
3. Contact avec l'adversaire. Le joueur doit ensuite se déplacer pour établir un contact avec l'adversaire. Pour cela, il doit utiliser son avant bras près du corps (dans le « cylindre »), ce qui implique de déplacer les pieds ! Les joueurs qui étendent les bras et poussent leurs opposants commettent une faute. Un défenseur qui se trouve sur l'« axe panier-panier » peut se trouver à une distance importante de son adversaire. Dans ce cas, effectuer un pas vers le côté de la raquette de manière à ce que, si l'adversaire avance pour prendre le rebond, le contact ait lieu à cet endroit ;
4. Pivoter vers le panier. Après un contact initial, le joueur doit alors pivoter pour faire face au panier, tout en maintenant, dans ce cas également, le contact avec l'adversaire ;
5. Mains en position haute et rebond. L'une des erreurs les plus fréquentes des joueurs consiste à baisser les mains. Les mains doivent être à hauteur des épaules, coudes orientés vers l'extérieur, ce qui rend un joueur « plus large » et plus difficile à contourner.

SAUT ET CAPTURE DE LA BALLE

À cet égard, certains joueurs agissent d'instinct; d'autres ont besoin d'instructions et d'être guidés. Les points suivants sont importants :

- Il convient d'être en équilibre avant de sauter aussi haut que possible;
- Le « timing » est crucial. Les joueurs doivent apprendre à sauter au bon moment pour attraper la balle le plus haut possible ;
- Sauter et déplacer les bras vers le haut sans commettre de faute sur l'adversaire. Il est impératif de résister à la tentation de placer les mains sur le dos de l'adversaire;
- Atterrir en position équilibrée, en protégeant la balle qui doit être tenue à deux mains, celles-ci étant positionnées de chaque côté,
  coudes pointés vers l'extérieur et non vers le bas.

Il arrive que l'attaquant se trouve hors de la raquette lorsque le tir a lieu, mais que le défenseur soit à l'intérieur (p. ex., le défenseur est en position d'"aide"). Dans cette situation, le défenseur continue à regarder son joueur mais ne se déplace pas jusqu'à lui. Il ne va que jusqu'au bord de la raquette. Pour que l'attaquant s'efforce de s'emparer de la balle après un rebond, il doit entrer dans la raquette et le défenseur peut alors établir un contact.



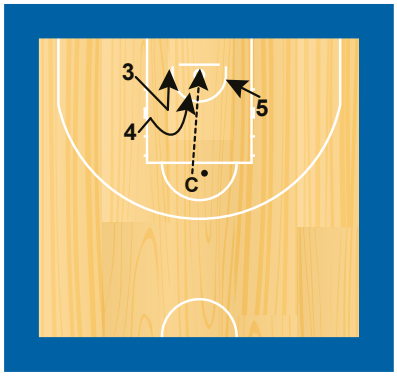
1 tire et son défenseur conteste le tir, puis effectue un écran de retard

X3 (qui se trouve à proximité de son adversaire) fait un pas dans sa direction, entre en contact et effectue un écran de retard

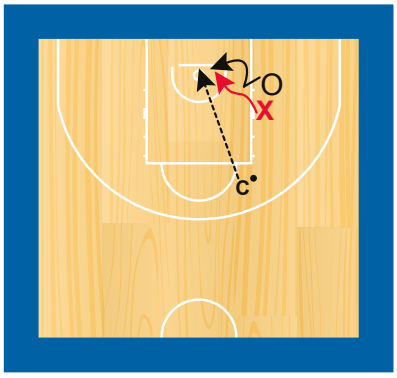
X2 (dont l'adversaire est hors de la raquette) regarde son adversaire et gagne le côté de la raquette. Il effectuera un écran de retard si 2 avance pour essayer de prendre le rebond.

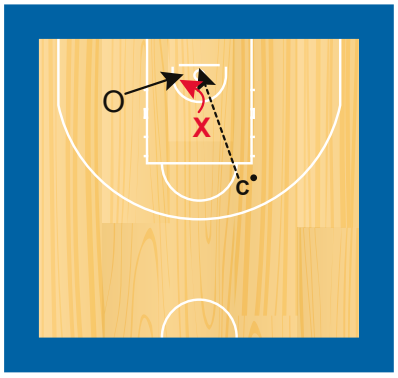
Dans le cas de jeunes joueurs, les entraîneurs ne doivent pas seulement insister sur la prise de contact ; ils doivent souligner l'importance de « trouver » l'adversaire et de se positionner entre lui et le panier.

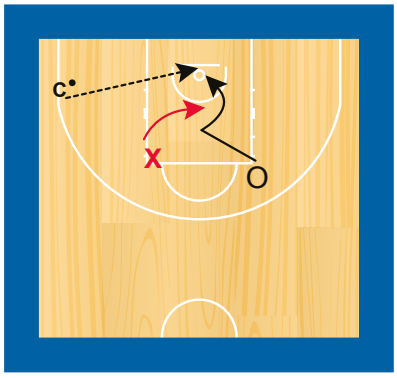
Exercices	Description	Modification Suggérée
"Rebonds Pliométriques"	• Les athlètes sont en binôme avec un ballon. • L'un se tient sur une chaise et tient la balle à une hauteur que peut atteindre son partenaire, à condition de sauter haut. • Le partenaire saute et tape la balle de la main droite. Après avoir atterri, il ressaute immédiatement et tape la balle de la main gauche. • Toucher la balle à 5 reprises avec chaque main.	• Atterrissage en équilibre. • Utiliser les bras pour accroître l'élan du saut.
"Remises"	• L'athlète se trouve dans la raquette et lance la balle contre le panneau. • Sauter pour réceptionner la balle au rebond, puis sauter pour marquer. • Effectuer 5 tirs avec chaque main.	• Regarder le panier avant de tirer. • Tenir la balle au niveau de l'épaule ou au-dessus.
"Aller Sur Place"	• Cet exercice peut être effectué avec 1 à 3 joueurs. • Les joueurs commencent hors de la raquette. L'entraîneur tire (pour manquer). • Les joueurs entrent dans la raquette et s'efforcent de prendre le contrôle de la balle après un rebond.	• Les joueurs doivent s'attacher à se positionner rapidement pour le rebond. • En cas de proximité d'un autre joueur, créer un contact.



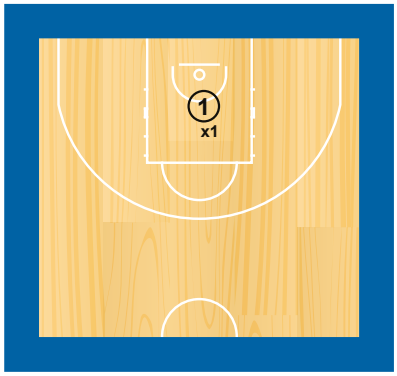
"Rebonds 1x1"	• L'entraîneur tire et l'attaquant tente de prendre le rebond. • Le défenseur effectue un écran de retard. • Travail à partir de diverses positions. • En cas de rebond défensif, remettre la balle à l'entraîneur. En cas de rebond offensif, tirer et continuer jusqu'à marquer ou jusqu'à ce que la défense prenne le contrôle de la balle après rebond.	• Défense - établir le contact avec l'attaquant • Attaque - ne pas accepter le blocage du rebond et essayer d'éviter l'écran de retard



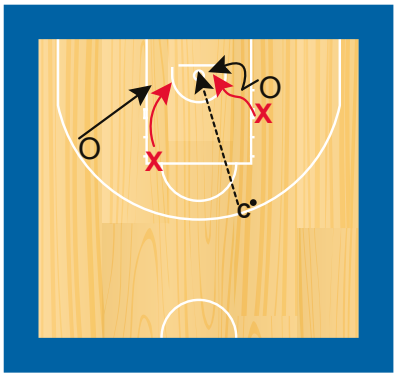


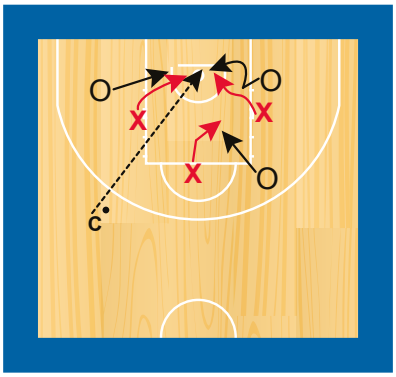


"Rebond en position désavantageuse"	• L'attaque commence avec la balle, à proximité du panier. La défense commence derrière eux. • L'attaque tire (la défense n'oppose pas de défense au tir) et les joueurs se dispute le rebond. • Continuer jusqu'à ce qu'un défenseur prenne le contrôle de la balle après rebond. L'attaque obtient un point pour chaque tir réussi.	• L'attaque doit entrer en contact avec la défense avant de tirer. • La défense doit se déplacer au moins sur le côté de l'attaquant dans le but de gagner la position de rebond.

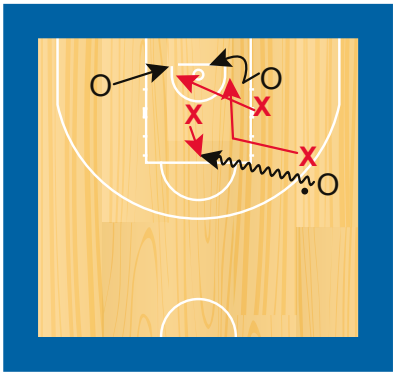


"Rebonds 2x2" et "rebonds 3x3"	• Comme pour les "rebonds 1x1". • Modifier la position de départ pour reproduire des situations de jeu différentes. Pour cela, l'entraîneur peut se déplacer et les défenseurs peuvent ajuster leur position comme ils le feraient au cours d'une rencontre.	• Anticiper le tir et se déplacer en position de rebond dès que possible. • Les défenseurs établissent un contact.

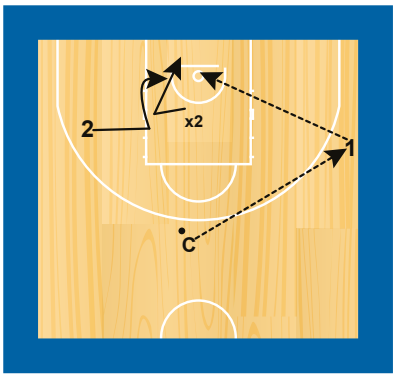




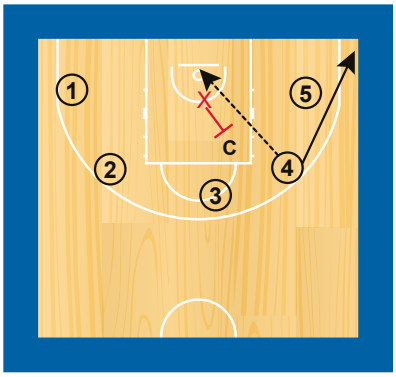
"Pénétration et rebond"	• Se pratique en configuration 3x3 ou 4x4, avec deux rebondeurs dans le poste bas.
	• Les joueurs du périmètre jouent en 1x1 ou 2x2, et recherchent un tir ouvert ou une pénétration dans la raquette.
	• L'attaque marque 1 point si :
	  • elle effectue un tir ;
	  • le dribbleur entre dans la raquette ;
	  • l'attaque prend le rebond offensif ;
	• Les défenseurs dans la raquette aident à empêcher la pénétration dans la raquette.
		• Les rebondeurs offensifs s'efforcent de prendre l'avantage lorsque leurs défenseurs se déplacent pour aider sur la pénétration.



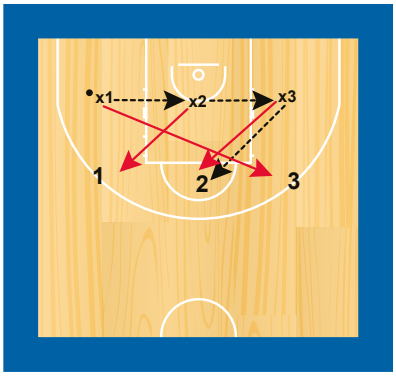
« Ecran de retard sur l'axe panier-panier »	• Un défenseur (x2) commence en position sur « l'axe panier-panier ». • L'entraîneur passe au joueur 1 qui tire. • Le joueur 2 tente de prendre le rebond et x2 avance vers lui pour tenter de faire un écran de retard. • Si l'attaquant prend le rebond, il effectue une passe a l'extérieur. • L'exercice continue jusqu'à ce que le défenseur obtienne un nombre fixé de rebonds (p. ex., 5).	• La défense doit se déplacer vers l'attaquant - elle ne doit pas rester sur l'axe panier-panier. • L'attaque doit changer de rythme et de direction pour éviter l'écran de retard.



"BOX OUT (écran de retard), BOX OUT, BOX OUT"	• Chacun des attaquants a un ballon. Le défenseur est dans la raquette et l'entraîneur dispose d'un sac amortisseur. • L'attaque tire, le défenseur avance pour faire un écran de retard contre l'entraîneur (« percute le sac »), prend le rebond et passe au shooteur qui s'est démarqué dans une nouvelle position pour recevoir la première passe après rebond. • Une fois une la passe d'ouverture effectuée, le tir suivant a lieu. L'entraîneur se déplace dans la raquette.	• La défense doit voir l'entraîneur d'abord puis avancer pour faire l'écran de retard.



"Carrément blocage au rebond"	• 3 défenseur alignés en bas de raquette. 3 attaquants le long de la ligne de lancers-franc. • Les défenseurs se passent la balle puis avancent pour marquer un attaquant. • Le 3e défenseur effectue une passe à l'attaquant central qui tire. Les joueurs se disputent le rebond jusqu'à ce que la défense obtienne la balle ou que l'attaque marque.	• Regarder votre joueur - ne pas regarder juste la balle. • Conserver l'équilibre. • Établir un contact puis pivoter pour faire face au panier.



APPROFONDIR

1. Observer une séance d'entraînement d'un collègue et réfléchir au temps qu'il consacre au développement des capacités défensives (aussi bien avec que sans la balle). Y consacrez-vous plus ou moins de temps ? Entretenez-vous de toutes différences avec l'entraîneur.
2. Enregistrez l'une de vos séances d'entraînement (incluant des techniques défensives individuelles) sur support vidéo. Visionnez la vidéo et appréciez la maîtrise des compétences réalisée par les joueurs. Avez-vous, lors de l'entraînement, identifié et corrigé des lacunes techniques ?
3. Enregistrez l'un de vos matches et regardez la vidéo en attachant une attention particulière à la manière dont vos joueurs utilisent les techniques défensives individuelles (p. ex., le close-out, l'orientation et/ou déviation du dribbleur). Devez-vous apporter des modifications à l'entraînement à ces compétences ?
4. Examinez vos plans d'entraînement pour les six dernières semaines. Combien de temps avez-vous consacré aux techniques défensives individuelles ? Demandez à un collègue entraîneur d'observer une séance d'entraînement et de relever le nombre de fois où vos joueurs s'entraînent à des techniques défensives individuelles. Discutez avec votre collègue de la nécessité de modifier la durée consacrée à ces compétences.

NIVEAU 1



LE JOUEUR

CHAPITRE 2

COMPÉTENCES OFFENSIVES AU BASKETBALL

CHAPITRE 2

COMPÉTENCES OFFENSIVES AU BASKETBALL

2.1 MOUVEMENTS DE BASE

2.1.1 La position de base 161
2.1.2 L'équilibre 162
2.1.3 Les appuis 163
2.1.4 La course 164
2.1.5 La vitesse 165
2.1.6 Le changement de direction efficace 166
2.1.7 Les arrêts 167
2.1.8 Les « pivoters 168
Approfondir 169

2.2 SE DÉMARQUER POUR RECEVOIR LA BALLE

2.2.1 Se démarquer - Quelques fondamentaux 170
2.2.2 Catégorie de compétence: le démarquage 173
Approfondir 175

2.3 CAPTER LA BALLE

2.3.1 Principes de base de la réception de la passe 176

2.4 PORTEUR DE LA BALLE

2.4.1 Protéger la balle 178
2.4.2 Être prêt à jouer - Position de triple menace 179

2.5 LA PASSE

2.5.1 Principes de base de la passe 181
2.5.2 Exercices ludiques pour enseigner les déplacements, les passes et le démarquage 184
Approfondir 187

2.6 LE DRIBBLE

2.6.1 Principes de base du dribble 188
Approfondir 192

2.7 LE TIR

2.7.1 Principes de base du tir - Introduction 193
2.7.2 Principes de base du tir – Enseignement des appuis pour le tir en course 194
2.7.3 Principes de base du tir – La base du tir - Position équilibrée 196
2.7.4 Principes de base du tir - Tenue de la balle 197
2.7.5 Principes de base du tir - « La plus haute position du tir » - le lâcher de la balle 198
2.7.6 Principes de base du tir - Le tir à partir d'un dribble 200
2.7.7 Principes de base du tir - Le tir en suspension 201
Approfondir 202

2.8 MOUVEMENTS OFFENSIFS

2.8.1 L'importance du premier pas 203
2.8.2 Prendre position au poste 205
2.8.3 Le pivot effacé 208
2.8.4 Le pivot effacé - Mouvement de riposte 210
2.8.5 Les bases de l'attaque sur le périmètre 211
2.8.6 Feintes de départ 212
2.8.7 Feintes de tir 214
2.8.8 Attraper et tirer 216
2.8.9 Pénétration en dribblant 218
2.8.10 Exercices pour pratiquer l'attaque au poste bas 220
2.8.11 Exercices pour pratiquer l'attaque sur le périmètre 223
Approfondir 225

2.1 MOUVEMENTS DE BASE

2.1.1 LA POSITION DE BASE

En attaque, un seul joueur a la balle, et les quatre autres jouent donc sans la balle. Les appuis, la position du corps appropriée et l'équilibre sont essentiels pour se déplacer de façon efficace sur le terrain.

Les joueurs doivent adopter une position qui est confortable et qui les prépare à se déplacer rapidement:

- les jambes écartées, un peu plus que la largeur des épaules; les pieds parallèles;
- les genoux et les hanches légèrement fléchis, en maintenant le centre de gravité du corps relativement bas;
- la tête relevée, et regarder la balle et le panier (ne pas regarder au sol);
- le buste légèrement fléchi;
- le poids du corps est réparti de façon égale sur les deux pieds, légèrement sur les orteils;
- les mains sont prêtes à recevoir la balle, les bras près de la poitrine.

Dans cette position, le joueur peut se déplacer rapidement. Si, par exemple, il a les jambes tendues, il devra, avant de pouvoir se déplacer, plier les genoux! De même, si un joueur penche la tête d'un côté, son équilibre en sera affecté et il devra recentrer la tête avant de pouvoir changer de direction.

Parfois, les joueurs seront face à la balle, à d'autres moments, ils s'en trouveront éloignés, et ils devront tourner la tête ou les hanches pour être en mesure de la voir.

2.1.2 L'ÉQUILIBRE

L'équilibre du corps est extrêmement important et la position du corps décrite ci-dessus permettra au joueur de garder un bon équilibre. Les joueurs doivent apprendre à modifier le degré de flexion des jambes, à faire passer le poids du corps d'une jambe à l'autre, et à incliner le buste pour effectuer des déplacements efficaces sans la balle.

Pour adopter une bonne position, le dos ne doit pas être droit, car le poids du corps est placé sur les talons. Avant de pouvoir se déplacer, un joueur qui a le dos droit, devra déplacer le poids du corps légèrement au-dessus des orteils.

Par conséquent, une position équilibrée exige que les joueurs se penchent légèrement vers l'avant, le "nez derrière les orteils".

Lors du déplacement, il est important que les joueurs prennent l'habitude de déplacer leurs pieds en premier ! S'ils tendent les bras (p. ex. pour attraper une passe), ils perdent l'équilibre. Ils doivent d'abord déplacer leurs pieds pour attraper la balle.

2.1.3 LES APPUIS

Les entraîneurs doivent prendre le temps d'enseigner correctement les appuis, car tout ce qu'un joueur fait en dépend (aussi bien en attaque qu'en défense). Ils ne doivent pas partir du principe que les appuis des joueurs sont efficaces ; pour certains, ce sera le cas, mais beaucoup auront besoin d'améliorer leur façon de courir ou de changer de direction.

La modification de la longueur des pas est un autre aspect très important des appuis, et a une grande importance lorsqu'il s'agit de prendre le dessus sur l'adversaire. Les petits pas permettent de ralentir, et les longs pas d'accélérer rapidement.

L'une des meilleures façons d'améliorer les appuis et le jeu de jambes est par l'intermédiaire de jeux qui obligent les joueurs à éviter les autres joueurs (comme jouer « À Chat perché »).

2.1.4 LA COURSE

De nombreux jeunes joueurs devront apprendre la bonne façon de courir au basketball, en particulier comment se déplacer en attaque sans la balle. Il est tout aussi important de savoir à quel moment se déplacer que de savoir où aller.

Les trois erreurs fréquemment commises sont : perdre la balle de vue, courir sur les côtés, et courir dans les mauvais « couloirs ».

Pour corriger ces erreurs:

- Les joueurs doivent apprendre à courir en tournant la tête pour voir la balle. La position “menton à l’épaule” permettra de suivre la balle du regard (p. ex., lors d’une contre-attaque) tout en étant en mesure de courir le plus rapidement possible;
- Les joueurs doivent aussi apprendre à quel moment il est approprié de courir sur le côté. Par exemple, cela peut être nécessaire lorsque l’on coupe dans la raquette afin d’empêcher le défenseur (si derrière lui) d’intercepter une passe ;
- Enfin, ils doivent apprendre à courir dans les bons couloirs. Par exemple, ce ne serait pas approprié de courir en contre-attaque sans respecter les couloirs ou de couper vers le panier en laissant trop d’espace entre l’attaquant et le joueur qui fait écran. Dans les deux cas, un mauvais déplacement facilite la tâche de la défense.

2.1.5 LA VITESSE

La vitesse des mouvements des joueurs sans balle revêt une importance cruciale. Ces mouvements exigent parfois une vitesse maximale tandis que, d'autres fois, un rythme lent s'impose. Dans de nombreux cas, un changement de vitesse sera indispensable pour se démarquer.

Pour aider les joueurs à développer leur habilité à changer de vitesse de manière efficace, il n'est pas suffisant que l'entraîneur leur rappel de "changer de vitesse" de temps en temps. Comme pour l'acquisition de toute compétence, il est important de donner l'occasion aux joueurs de la travailler de façon plus spécifique.

Certains joueurs seront naturellement plus rapides (ou plus lents), cependant, pour tous les athlètes, un changement de vitesse peut être efficace. Les entraîneurs devraient inclure des exercices qui permettent aux joueurs de se déplacer à des vitesses différentes, car le fait de prendre conscience de leur propre vitesse constitue la première étape pour pouvoir la contrôler.

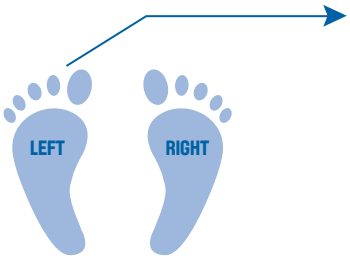
2.1.6 LE CHANGEMENT DE DIRECTION EFFICACE

CHANGEMENT DE DIRECTION

Au basketball, les joueurs doivent changer de direction fréquemment. Un changement de direction efficace nécessite de bonnes jambes, un excellent niveau de coordination, un bon équilibre du corps et les appuis adéquats. Un joueur qui peut changer de direction grâce à des appuis efficaces sera souvent en mesure de prendre le dessus sur un adversaire qui est plus rapide que lui sur une ligne « droite ».

Il existe deux techniques pour changer de direction: en utilisant un pivot et sans pivot. Lorsqu'il utilise un pivot, le joueur peut effectuer un changement de direction frontal ou arrière.

Le changement de direction avec pivot obligera généralement le joueur à s'arrêter brièvement.



- Le pied le plus proche de la nouvelle direction souhaitée (p. ex., le pied droit lors du déplacement vers la droite) est le pied de pivot;
- Le dernier pas de la direction en cours peut être plus court; le genou doit être fléchi et le poids du corps est porté sur le pied le plus éloigné de la nouvelle direction souhaitée;
- Le poids du corps passe sur le pied de pivot, qui appuie sur le sol (sur la partie avant du pied) et le torse est tourné dans la nouvelle direction;
- Le premier pas dans la nouvelle direction s'effectue avec le pied le plus éloigné de cette direction et sera plus long afin d'accélérer.

En particulier, lorsqu'un changement de direction arrière (inverse) est effectué, le joueur doit rapidement (et en premier) placer son "menton à l'épaule" afin de regarder dans la direction dans laquelle il veut se déplacer.

Le changement de direction sans pivoter est une technique plus rapide:



- Le dernier pas de la direction actuelle s'effectue avec le pied le plus éloigné de la nouvelle direction;
- Le poids du corps se déplace sur cette jambe, mais le joueur doit veiller à ce que sa tête ne soit pas au-dessus de ce pied;
- Le premier pas dans la nouvelle direction s'effectue avec l'autre pied et doit être un pas un long et puissant.

Ce type de changement de direction est plus rapide et plus dynamique que celui avec pivot. La technique est parfois désignée comme "pousser sur le pied extérieur", car après le changement de direction, le joueur s'éloigne du pied d'appui.

Le pivot, cependant, est souvent utilisé avec un dribble, lors d'un mouvement dans la zone restrictive, ou lorsque le joueur est immobile et commence à se déplacer. Les joueurs doivent pouvoir faire les deux.

LES ERREURS FRÉQUEMMENT COMMISES LORS DU CHANGEMENT DE DIRECTION SONT:

- Tendance à écourter les pas 3 ou 4 avant de changer de direction. Au lieu de cela, le joueur devrait courir normalement et écourter seulement le dernier pas;
- Tendance à perdre d'équilibre, car le centre de gravité du joueur est trop haut. Le centre de gravité doit être maintenu plus bas en pliant les genoux et en gardant la tête au centre;
- Le mouvement est incurvé et non pas en angle. Les joueurs devraient plutôt arrêter le mouvement, déplacer le poids du corps et effectuer un premier pas dynamique dans la nouvelle direction.

2.1.7 LES ARRÊTS

Pour s'arrêter, les joueurs peuvent utiliser un arrêt en un temps (arrêt simultané) ou un arrêt en deux temps (arrêt alternatif). Dans le premier cas, les deux pieds touchent le sol en même temps, alors que dans le second cas, un pied touche le sol en premier, puis l'autre pied se pose. Dans les deux cas, le plus important consiste à garder l'équilibre, en posant les pieds de façon à adopter une bonne position du corps.

L'erreur la plus fréquente commise chez les joueurs lors de l'arrêt est la perte d'équilibre. Cela se produit généralement lorsque les joueurs ne plient pas suffisamment les jambes (ou la jambe) lorsqu'ils s'arrêtent, ils ne répartissent pas correctement le poids du corps, ou ils n'écartent pas assez les jambes pour trouver la position de base du basketball.

Dans le cas d'un arrêt en un temps, le poids du corps doit être réparti de manière égale sur les deux jambes et les pieds doivent se poser en même temps.

Environ 60 % du poids doit être sur l'avant du pied, et les talons légèrement soulevés. Cependant, fréquemment, les joueurs placent trop de poids sur l'avant du pied, ce qui entraîne une chute en avant (ou les oblige à faire un pas).

Dans le cas d'un arrêt en deux temps, le poids est d'abord placé sur le premier pied qui se pose, avec le genou fléchi afin d'arrêter le mouvement. Et lorsque l'autre pied touche le sol, le poids est transféré afin qu'il soit réparti de façon égale sur les deux pieds.

Quelle que soit la technique utilisée pour s'arrêter, lorsque les joueurs s'arrêtent avec la balle dans les mains, ils doivent généralement faire face au panier et également savoir quel est leur pied de pivot.

Le pied de pivot est important pour les raisons suivantes:

- Si le joueur veut dribbler, il doit commencer son dribble avant de lever le pied de pivot;
- Si le joueur lève le pied de pivot, il doit lancer, tirer ou passer la balle avant que le pied ne touche le sol. S'il touche le sol alors qu'il a encore la balle, le joueur sera sanctionné d'avoir marché ce qui constitue une violation.

L'arrêt simultané ("arrêt en un temps") peut être préférable, car il donne au joueur porteur de la balle le choix du pied de pivot. Lors d'un arrêt en deux temps, quel que soit le pied qui se pose, le premier doit être le pied de pivot. Toutefois, si le joueur doit se tourner pour faire face au panier après avoir attrapé la balle, un arrêt alternatif ("arrêt en deux temps") peut être préférable, car il permet de réagir plus rapidement plutôt que de s'arrêter et de pivoter. Il est particulièrement important que les joueurs apprennent et maîtrisent les deux techniques.

2.1.8 PIVOTER

Un joueur porteur de la balle est limité dans sa façon de se déplacer. Il peut courir s'il dribble (faire rebondir la balle avec une main), puis une fois qu'il a terminé de dribbler, il ne peut pas recommencer. Lorsqu'il a la balle et ne bouge pas, le joueur peut avancer un pied, ce qui lui permet de changer de direction (p. ex., pour s'éloigner d'un défenseur).

Pivoter signifie que le joueur est immobile et avance un pied. Le pied qui reste au sol est appelé le pied de pivot. Pour déterminer le pied de pivot:

- Si le joueur a attrapé la balle en ayant un pied au sol, ce pied est le pied de pivot;
- Si le joueur a attrapé la balle en ayant les deux pieds au sol, il peut choisir son pied de pivot, mais une fois qu'il aura décidé, il ne pourra plus pivoter sur l'autre pied;
- Si le joueur attrape la balle alors qu'il est en l'air, le pied qui touche le sol en premier sera le pied de pivot. Si les deux pieds touchent le sol en même temps ("arrêt simultané"), le joueur peut alors choisir son pied de pivot.

Les règles liées au pied de pivot:

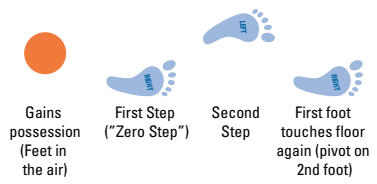
- Un joueur doit commencer à dribbler avant de soulever son pied de pivot ;
- Un joueur peut lever son pied de pivot s'il effectue une passe ou il tire avant que le pied ne se repose au sol.

Il existe trois erreurs fréquentes commises par les joueurs lorsqu'ils pivotent:

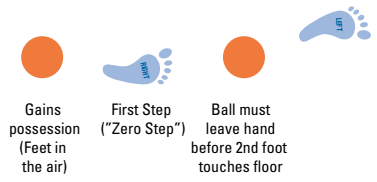
- Ils tournent uniquement le buste au lieu d'avancer les pieds (c.-à-d. qu'ils ne pivotent pas alors qu'ils le devraient);
- Leurs jambes sont raides, ce qui signifie qu'ils ont un moins bon équilibre;
- Ils se penchent vers l'avant (regardent vers le sol), ce qui affecte leur équilibre et rend difficile de voir les coéquipiers démarqués.

Le pivot doit être un mouvement contrôlé et équilibré, effectué avec les deux jambes fléchies afin que le joueur maintienne un bon équilibre. Le joueur peut pivoter vers l'avant (pivot engagé) ou vers l'arrière (pivot effacé) et avant de pivoter vers l'arrière, il doit amener son menton à l'épaule afin de voir derrière lui pour s'assurer qu'il ne se met pas en danger.

En 2017, les règles ont été modifiées en ce qui concerne un joueur, qui attrape un ballon, lorsqu'il se déplace (soit par une passe, soit pour finir son dribble). Ce changement a été décrit comme un « pas zéro » ou un « gather step » et s'applique à des cas précis.



- Lors de la prise de possession du ballon par le joueur en déplacement, celui-ci peut désormais faire un double-pas avant de s'arrêter, de tirer ou de faire une passe. En pratique, cela signifie que le joueur peut :
- La nouvelle règle lui permet de faire un double-pas pour s'arrêter, tel que décrit dans le diagramme ci-dessous. Cependant, il peut s'arrêter après son premier pas. S'il fait cela, c'est « l'ancienne » règle de déplacement qui est appliquée, notamment s'il lève son premier pied (pied droit indiqué dans le diagramme), il doit passer ou tirer le ballon avant qu'il ne revienne au sol.



- Selon la nouvelle règle de déplacement, si le joueur souhaite immédiatement dribbler, il doit tirer le ballon avant son « deuxième pas » (c'est-à-dire que le deuxième pied touche le sol) :
- Néanmoins, s'il s'arrête après son premier pas et veut ensuite dribbler, il doit tirer le ballon avant de lever son premier pied du sol. Il est donc recommandé de ne pas introduire le concept de « pas zéro » avant l'âge de 14 ans, car il peut être difficile pour les jeunes joueurs de comprendre la différence entre s'arrêter avec « un pas » et s'arrêter avec « deux pas ».

APPROFONDIR

1. Évaluez chaque joueur sur leur capacité à effectuer les fondamentaux des mouvements (l'arrêt, le départ, le changement de direction, le changement de vitesse). Demandez à un collègue entraîneur de regarder l'un de vos matchs et d'évaluer si vos joueurs exécutent correctement ces fondamentaux pendant le match. Discutez avec votre collègue des erreurs constatées pendant l'évaluation.
2. Observez une séance d'entraînement d'un autre sport (p. ex. football, hockey, volley-ball). Dans quelle mesure ces mouvements sont-ils similaires dans ces sports? Discutez avec l'entraîneur sur sa façon d'enseigner les fondamentaux des mouvements.

2.2 SE DÉMARQUER POUR RECEVOIR LA BALLE

2.2.1 SE DÉMARQUER - QUELQUES FONDAMENTAUX

Bien qu'il existe de nombreuses techniques qui devraient être enseignées aux joueurs, la meilleure façon de leur enseigner comment se démarquer consiste à leur donner de nombreuses occasions de pratiquer dans des situations similaires à un match.

Les recommandations suivantes seront également utiles:

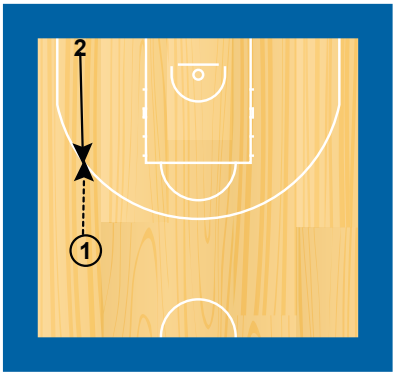
- Utilisation du changement de vitesse, ou même les joueurs peuvent s'arrêter et repartir. Une personne qui se déplace à une vitesse constante est prévisible et facile à contrôler;
- Utilisation du changement de direction (particulièrement avec un changement de rythme) pour suivre la trajectoire ou la traverser;
- Si vous pouvez voir l'arrière de la tête du défenseur qui vous marque, il ne peut pas vous voir, c'est le moment de couper!
- L'action de s'éloigner de la balle peut être efficace, particulièrement si votre adversaire pense que vous n'êtes "plus dans le jeu".

Une fois qu'il s'est détendu, vous pouvez attaquer!

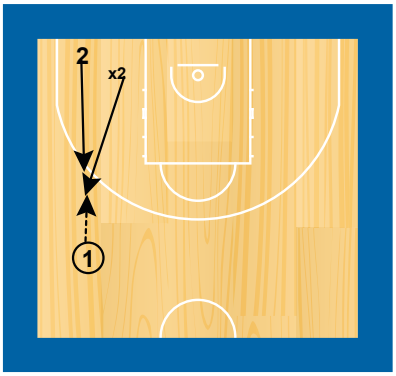
- Il faut toujours demander la balle en utilisant d'utiliser la main comme cible, lorsque vous voulez que le porteur vous passe la balle ; vos mains doivent être prêtes à l'attraper.

« COUPER DIRECTEMENT - ALLER VERS LA BALLE »

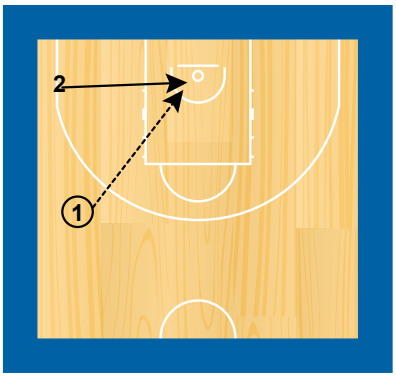
Les joueurs apprendront généralement à effectuer une passe et à attraper en étant immobiles, car cela leur permet de se concentrer sur ces compétences spécifiques. Cependant, le basketball est un jeu dynamique et les joueurs doivent rapidement apprendre à effectuer des passes en se déplaçant et à passer la balle à un coéquipier qui lui-même se déplace.



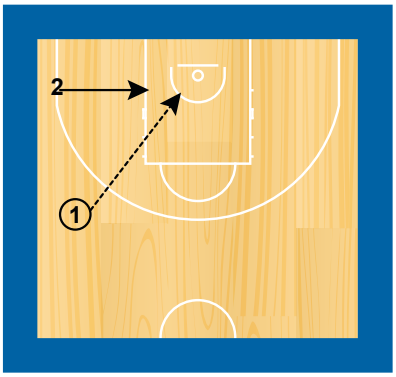
Les joueurs peuvent rapidement développer la capacité à devancer la passe, simplement en leur demandant de courir vers le joueur qui leur passe la balle. Il s'agit de « couper directement » vers la balle et ne pas attendre que la balle arrive à leurs mains.



Les jeunes joueurs interrompent souvent leur mouvement pour couper afin d'attraper la balle, ce qui donne l'occasion au défenseur de les dépasser et de leur prendre la balle. Il est important d'encourager les joueurs à continuer à courir jusqu'à ce qu'ils aient attrapé la balle. Un petit saut en l'air pour attraper la balle leur permettra de s'arrêter.

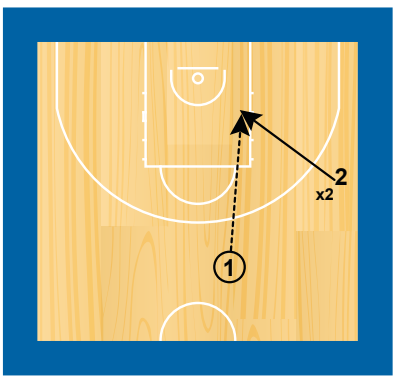


Ensuite, les joueurs doivent apprendre à passer la balle à une personne en mouvement, mais pas directement à elle. Il existe de nombreux exemples de telles situations pendant les matchs, et cela peut être pratiqué n'importe où sur le terrain.

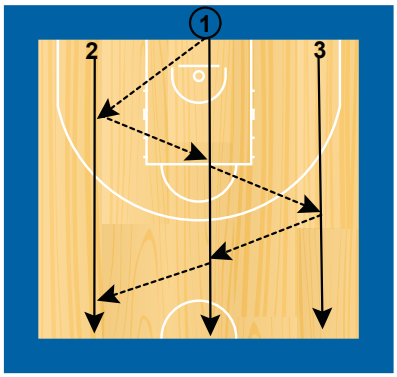


Les joueurs doivent apprendre à diriger leur passe devant leur coéquipier. Cela n'est pas un problème lorsque le coéquipier court vers la balle. La distance à laquelle la balle doit être passée devant lui dépendra de la vitesse du déplacement du coéquipier et s'il est éloigné ou non.

Au cours d'un entraînement, il est important de donner le plus d'occasions possibles de pratiquer les passes, et l'entraîneur devrait toujours donner la possibilité aux joueurs d'agir en tant que "passeur" dans un exercice à la place de l'entraîneur.

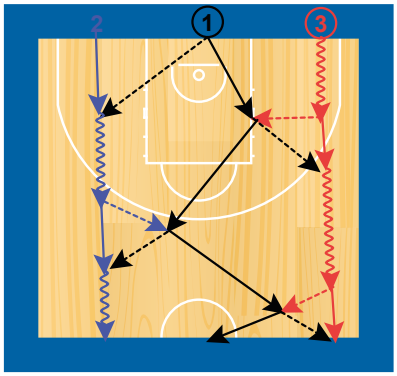


Un des exemples les plus fréquents de « couper directement » pour réceptionner la balle en étant éloigné du passeur se trouve dans le cas dune situation de « couper dans le dos » (backdoor cut) vers le panier lorsque le défenseur conteste la passe.



Enfin, les joueurs doivent apprendre à effectuer des passes en se déplaçant. De nombreux exercices peuvent être utilisés dans ce but.

Un exercice simple consiste à placer 3 joueurs en ligne, puis à avancer sur le terrain en se passant la balle les uns aux autres.



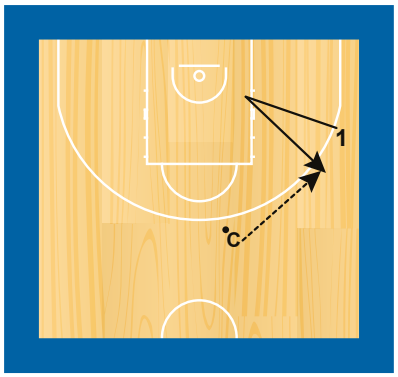
Évidemment, un joueur qui coure avec la balle doit dribbler (sinon il sera sanctionné pour avoir marché). Les joueurs doivent apprendre à effectuer une passe "en dribblant".

Dans le cadre de cet exercice, 1, 2 et 3 se déplacent sur le terrain (le plus vite possible):

In this activity, 1, 2 and 3 are moving down the court (as quickly as they can):

- 1 effectue une passe à 2, puis court vers 3 pour réceptionner la balle;
- 3 commence à dribbler puis passe la balle à 1;
- 1 attrape la balle, et le renvoie immédiatement à 3 (qui continue à avancer);
- 1, à présent, avance vers 2 pour recevoir la passe.

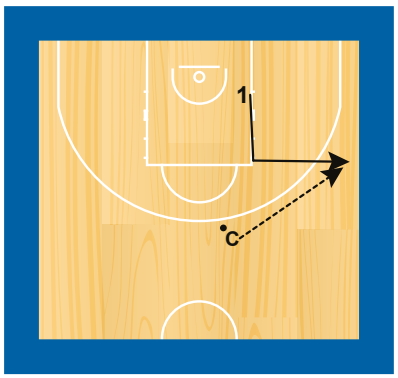
2.2.2 CATÉGORIE DE COMPÉTENCE: LE DÉMARQUAGE



« DÉMARQUAGE EN V (V CUT) »

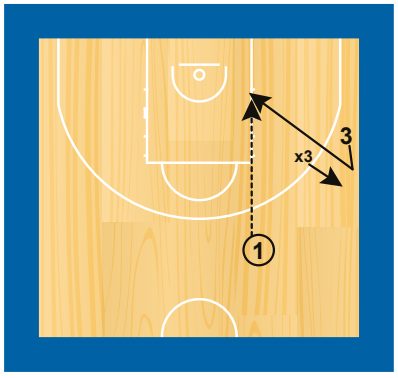
- Après avoir coupé vers le panier, un changement d'angle est effectué pour se trouver sur la trajectoire du défenseur.
- Le mouvement du "pied avant" est important pour créer une ligne de passe.
- Après avoir coupé dans la raquette, le joueur peut s'arrêter avant de couper et revenir à mi-distance.

La feinte qui consiste à « faire semblant de revevoir » (en levant vos mains vers le panier comme pour attraper une passe) peut également être efficace. Si le défenseur se déplace pour empêcher cette passe (il se dirige vers le panier), l'attaquant a alors un avantage en revenant au périmètre.



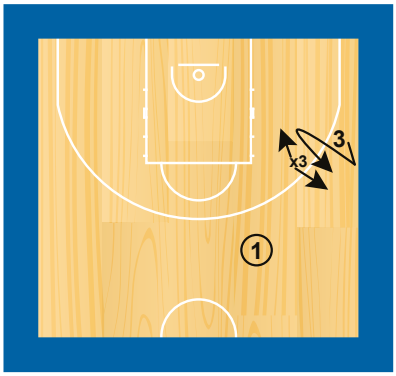
« DÉMARQUAGE EN L (L CUT) »

- Ce démarquage s'effectue en se dirigeant vers le haut de la raquette, puis en effectuant un changement rapide de direction pour couper et sortir à l'extérieur.

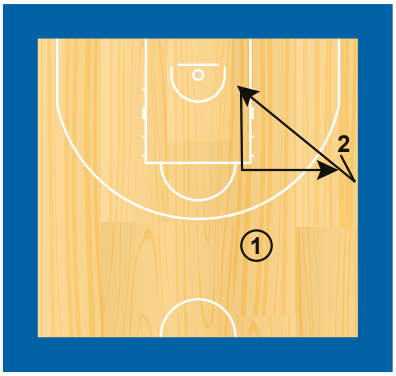


« DÉMARQUAGE DANS LE DOS » (BACKDOOR CUT)

- Ce démarquage s'effectue en s'éloignant du panier en utilisant la main comme cible pour la passe (demander la balle)
- Le joueur change de direction et coupe vers le panier.
- Le joueur ne doit PAS faire seulement un ou deux pas.



Dans ce type de démarquage (en n'utilisant seulement quelques pas), le défenseur est en mesure d'empêcher le déplacement de 3, car il n'effectue que quelques pas dans chaque direction.



TRIANGLE DE RÉCEPTION D'UNE PASSE

- Ce démarquage combine les trois techniques de démarquage citées ci-dessus.
- Le changement de rythme est important.

APPROFONDIR

1. Utilisez un exercice lors de l'entraînement qui met l'accent sur le démarquage des joueurs pour recevoir une passe. Quelles techniques sont les plus utilisées par vos joueurs? Avez-vous constaté une différence entre ce qu'ils font à l'entraînement (et ce qui réussit) et ce qu'ils utilisent pendant un match (et ce qui réussit)?

Discutez avec vos entraîneurs adjoints ou un collègue entraîneur des différences que vous avez observées, et si vous devez ou non modifier ce qui se fait à l'entraînement.

2. Quels appuis et arrêts enseignez-vous aux joueurs pour attraper la balle ? Discutez avec un collègue entraîneur de ce qu'il enseigne.

2.3 CAPTER LA BALLE

2.3.1 PRINCIPES DE BASE DE LA RÉCEPTION DE LA PASSE

De nombreux joueurs réussiront très bien à capter la balle sans aucun conseil de leur entraîneur ; cependant, ce dernier ne doit pas assumer que tous les joueurs en sont capables, et doit être prêt à leur enseigner comment capter ou à corriger leur façon de recevoir une passe.

Il est important d'insister sur la capacité à capter la balle, non seulement parce que le fait de ne pas réceptionner correctement et manquer une passe entraînera souvent la perte de la balle, mais peut aussi affecter la capacité du joueur à tirer, dribbler ou effectuer une passe de manière efficace.

FONDAMENTAUX DES « CAPTÉS » DE LA BALLE

Les joueurs doivent d'abord apprendre à capter la balle avec les deux mains en utilisant la technique suivante :

- Les doigts sont dirigés vers le haut;
- Les pouces sont dirigés l'un vers l'autre;
- Les paumes sont tournées vers la balle, les mains confortablement placées au niveau de la poitrine;
- Laisser la balle venir dans les mains ;
- Lorsque il attrape la balle, ses pouces et ses index seront derrière la balle, et les autres doigts seront placés sur le côté.

Le joueur doit regarder la balle jusqu'à ce qu'elle soit dans ses mains. Ses mains peuvent se déplacer vers son corps lorsqu'il attrape la balle pour absorber la vitesse de la passe.

PROBLÈMES FRÉQUENTS LORS DE LA RÉCEPTION DE LA PASSE

Un certain nombre de problèmes sont fréquemment observés, en particulier lors de l'entraînement de jeunes joueurs:

1. Les mains ne se trouvent pas derrière la balle. La raison étant que le joueur rapproche ses mains lorsqu'il tente de l'attraper, comme pour applaudir. Cela signifie souvent que ses doigts sont dirigés vers la balle, ce qui peut entraîner une blessure douloureuse si la balle heurte les doigts.
2. Le joueur ne regarde pas la balle (et ferme même les yeux), ce qui entraîne une mauvaise position de ses mains pour attraper. Cela est particulièrement vrai si le joueur s'est déjà blessé les doigts en essayant de réceptionner la balle.
3. Les mains ou les doigts sont trop rapprochés. Si les mains d'un jeune joueur sont trop rapprochées, la balle rebondira dessus, car il n'a pas suffisamment de prise sur la balle.
4. Les doigts sont dirigés vers la balle. Ceci est le plus souvent observé lorsqu'un joueur "frappe des mains" pour attirer l'attention du passeur, et celles-ci restent trop rapprochées. Les joueurs doivent être encouragés à utiliser leur voix pour attirer l'attention du passeur et à maintenir leurs mains dans une bonne position pour réceptionner la passe.

ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE POUR CAPTER LA BALLE

Une fois que l'entraîneur a expliqué les principaux points des captés de balle, le meilleur « entraînement » consistera probablement à donner aux joueurs de nombreuses occasions d'attraper la balle. Il peut être nécessaire de leur rappeler la bonne technique (p. ex., « montrez vos mains », « les doigts vers le haut », etc.). Cela peut généralement se faire à tout moment, sans avoir besoin d'interrompre les exercices.

Cependant, certains joueurs peuvent avoir besoin d'un enseignement approfondi de la technique appropriée des captés de balle :

- Les exercices Maravich - il existe un nombre presque infini d'exercices de manipulation de la balle, souvent nommés d'après le grand Pete Maravich de la NBA. L'objectif principal consiste à ce que les joueurs s'habituent à contrôler la balle dans leurs mains, ce qui est particulièrement important pour les jeunes joueurs avec de petites mains. Quelques exemples sont:
  - Faire tourner la balle - Faire tourner la balle autour du corps (hanches, cou ou genoux) d'une main à l'autre. L'entraîneur doit encourager les joueurs à aller le plus vite possible au risque de laisser tomber la balle. L'exercice doit être effectué dans les deux sens.
  - Dribbler en l'air – Le joueur doit tenir la balle dans une main, la lancer et l'attraper avec la même main. Il commence en la lançant à une faible hauteur, puis plus haut, et les deux mains en même temps!
  - Faire un 8 – Le joueur fait tourner la balle autour d'une jambe, puis autour de l'autre, reproduisant le chiffre 8. Les jeunes joueurs peuvent commencer à la faire tourner de cette façon, puis continuer en la passant d'une main à l'autre.
  - Réception avec puissance – Le joueur tient la balle à deux mains, l'envoie au sol aussi fort que possible, et la rattrape immédiatement avec les deux mains.
- Bras de fer - Un joueur tient la balle à deux mains à la hauteur de la poitrine, face à son coéquipier (ou entraîneur). Le coéquipier place ses deux mains sur la balle et la tire. Il la repousse ensuite dans les mains du joueur. Cette activité est effectuée cinq fois, puis les rôles sont inversés.
  - Changer la balle – Avec les jeunes joueurs, il est important d'utiliser une balle de taille appropriée pour eux. Une balle de taille 5, ou même de taille 3, peut aider un joueur à développer sa confiance.

2.4 PORTEUR DE LA BALLE

2.4.1 PROTÉGER LA BALLE

Un attaquant porteur de la balle qui est « étroitement défendu » (quand un défenseur est à moins d'un mètre) dispose de 5 secondes pour tirer, effectuer une passe ou dribbler, sinon une violation est commise et l'adversaire prend possession de la balle par une remise en jeu (la balle est jouée depuis la ligne latérale). Par conséquent, le joueur qui a la balle doit la protéger pour qu'elle ne soit pas reprise par un défenseur, de manière a ce que, offensivement, il soit toujours en mesure d'effectuer une passe, dribbler ou tirer.

La protection de la balle ne dépend pas d'une technique spécifique qui peut être enseignée. L'entraîneur doit plutôt s'assurer à créer une pression défensive pendant l'entraînement et conseiller les joueurs en fonction des considérations suivantes:

En présence d'une pression défensive.....	
LE JOUEUR DOIT	**LE JOUEUR NE DOIT PAS**
• Avoir les deux mains sur la balle. • Maintenir son équilibre avec la tête "levée", afin qu'il puisse voir les passes potentielles. • Déplacer la balle avec force, en poussant les bras du défenseur si nécessaire, pour l'inciter à les retirer. • Utiliser des feintes (feinte de départ, feinte de tir, feinte de passe) dans le but d'éloigner le défenseur. • Pivoter pour s'éloigner du défenseur. En particulier, un pivot effacé (vers l'arrière) peut être efficace si le défenseur « suit » la balle. • Dribbler en reculant, si nécessaire, afin de créer de l'espace pour effectuer une passe.	• Tourner seulement le buste. Il est préférable de s'éloigner (en pivotant) du défenseur. • Garder la balle devant le lui. Il est préférable de la déplacer pour l'éloigner du défenseur. • Placer la balle derrière la tête, car il est difficile de la protéger contre l'intervention d'un défenseur dans cette position. • Se pencher pour s'éloigner du défenseur, car cela affecte l'équilibre. Il est préférable de s'éloigner (en pivotant) du défenseur. • Tourner le dos au panier, ce qui limite la vision du terrain.

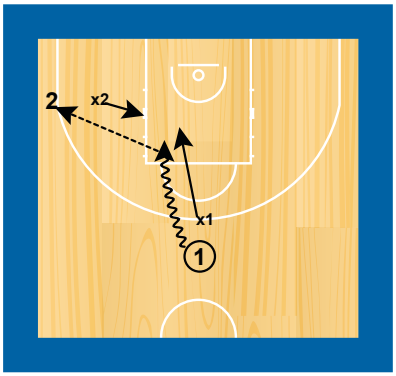
Lorsque la pression défensive autour de la balle est importante, "l'équipe" doit également faire son possible pour se démarquer, et devrait considérer les points suivants:

- Se déplacer derrière la balle - Parfois la meilleure position pour effectuer et recevoir une passe se trouve derrière le joueur porteur de la balle.
- Ne pas rester trop longtemps dans un espace - Un joueur qui se trouve dans un espace libre doit se déplacer s'il ne reçoit pas la balle. Cela permettra de créer un « espace » pour donner la possibilité à un coéquipier de couper vers la balle.
- Si un défenseur conteste une passe, l'attaquant doit effectuer un démarquage dans le dos vers le panier.

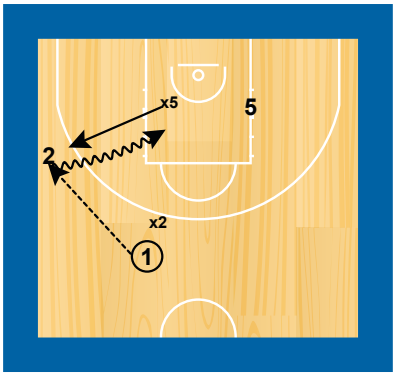
2.4.2 ÊTRE PRÊT À JOUER - POSITION DE TRIPLE MENACE

Quand un attaquant reçoit la balle, il doit être prêt à effectuer une passe, dribbler ou tirer en fonction de la situation.

Parfois, le joueur doit agir immédiatement, par exemple:

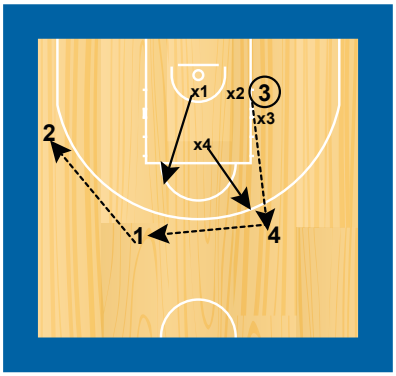


Lorsqu'un coéquipier a réussi à pénétrer dans la raquette, et effectue une passe à un joueur extérieur, 2 pourrait, dans une telle situation, « attraper et tirer ».



L'un des objectifs de changer la balle d'un côté à l'autre, est de créer une situation de replacement défensif large depuis l'axe panier-panier (« close-out long »). Cela peut être une situation dans laquelle le joueur extérieur peut immédiatement partir en dribble.

Dans cet exemple, la défense « s'embrouille », et x5 peut ne pas être le défenseur approprié de 2 (mismatch), ce qui est un autre signal pour effectuer immédiatement un départ en dribble.



Lorsque la défense se trouve dans une situation de confusion (ici, une prise à deux pour empêcher que 3 pénètre dans la raquette), les joueurs peuvent devoir effectuer une rapide "seconde passe". Par exemple:

- 4 passe rapidement à 1, car x4 est proche, alors que x1 est éloigné de 1 et peut difficilement le marquer (close-out long).
- 1 passe rapidement à 2, car il peut se trouver dans une position sans aucun défenseur (x3 peut faire une rotation défensive).

En dehors des situations qui nécessitent une décision immédiate, un joueur qui reçoit la balle doit le faire en position de “triple menace”. La position de triple menace consiste simplement à avoir une position d’équilibre qui permet de réceptionner la balle, afin de pouvoir effectuer une passe, dribbler ou tirer.

Par conséquent, en position de “triple menace”, le joueur doit:

- Faire face au panier s’il se trouve à l’extérieur de la raquette.
  (Un joueur intérieur devrait repérer où se trouve son défenseur, mais ne peut pas se tourner pour faire face au panier);
- Identifier son pied de pivot;
- Avoir la balle à peu près à hauteur de la hanche;
- Créer un “espace” en déplaçant la balle avec force: les coudes tournés vers l’extérieur et en effectuant avec force un mouvement de “balayage” avec la balle pour éloigner les mains du défenseur et libérer l’espace entre les deux joueurs;
- Garder les coéquipiers et le panier en vue.

Un certain nombre d’entraîneurs enseigneront aux joueurs d’utiliser le « pied avant », avec lequel on peut effectuer une feinte de départ, ou en déplaçant la balle par un mouvement de balayage autour du corps pour légèrement faire reculer le défenseur.

2.5 LES PASSES

2.5.1 PRINCIPES DE BASE DES PASSES

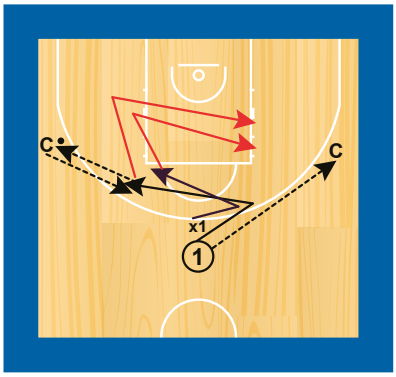
CATÉGORIE DE COMPÉTENCE: LES PASSES		
Enseignements	Description	Exercices ludiques pour enseigner les passes
Passe au niveau de la poitrine (deux mains)	Il s'agit d'une passe à 2 mains. Le joueur tient la balle sur un côté du corps, les pouces derrière, dirigés l'un vers l'autre. Il effectue un pas en avant et pousse ses bras vers l'avant. Les pouces doivent être dirigés vers le sol après que la balle ait été lancé, les autres doigts vers la cible. La balle est lancée lorsque le pied qui avance touche le sol. Les joueurs devraient pouvoir effectuer ce pas en avant avec le pied droit ou le pied gauche.	"Chat avec des passes"
Passe à une main	La main qui effectue la passe est placée derrière la balle avec le coude près du corps. L'autre main se trouve sur le côté de la balle (même position de tenue de la balle que pour le tir). Le joueur effectue un pas en avant et pousse la balle. L'autre main s'étend également pour protéger la balle. La passe est effectuée avec la main droite pour lancer du côté droit, et avec la main gauche pour lancer du côté gauche.	"Passes en binômes mobiles"
Passe avec rebond	Une passe avec rebond se produit tout simplement lorsque la balle touche le sol pour atteindre le réceptionneur. Elle doit rebondir jusqu'au niveau de la taille.	"Exercice de tir en course à deux"
Passe au-dessus de la tête	Il s'agit d'une passe à deux mains, souvent utilisée après un rebond ou à partir d'une position dans la zone restrictive. La balle est maintenue sur le côté du corps au-dessus de la tête du passeur (il doit pouvoir avoir une vision de ce qui l'entoure). Le joueur effectue un pas en avant et lance en étendant les deux bras vers l'avant. L'erreur la plus fréquente dans le cas de cette passe se produit lorsque le passeur étire les bras derrière la tête.	"Passes en cercle "
Ligne de passe	La ligne de passe est tout simplement la trajectoire entre deux coéquipiers, un porteur de la balle et un non-porteur.	"Ligne de passe – Couloir de jeu direct"
Feintes de passe	Souvent, pour être en mesure d'effectuer une passe, le joueur doit inciter le défenseur à se déplacer (en dehors de la ligne de passe) ou à retirer ses mains (si les mains du défenseur sont hautes - la passe est basse). Ceci peut être réalisé grâce à des feintes de passe.	Passes en triangle

Principaux points d'apprentissage des passes	• Faire un pas en avant pour effectuer une passe, ce qui contribue à donner plus de force à la passe. • Pivoter et déplacer la balle pour éviter la pression défensive. Garder les genoux fléchis lors du mouvement de pivot. • S'entraîner à faire des passes en étant immobile et en mouvement.
Conseils pour réussir	• « Feinter la passe pour réussir la passe ». • Lors d'une passe à un joueur de poste, effectuer la passe éloignée de la tête du défenseur. • S'entraîner à effectuer des passes avec la main gauche et la main droite.

EXERCICES POUR ENSEIGNER LES PASSES – « CHAT PERCHÉ »

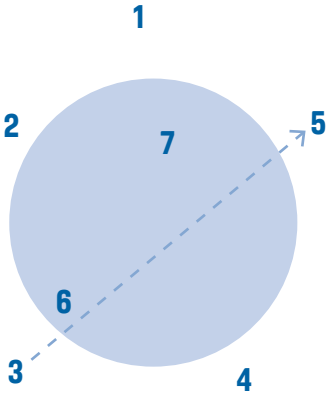
Désignez 3 à 5 "chats". "Les chats" doivent se passer la balle entre eux et essayer de toucher d'autres joueurs avec la balle. "Les chats" ne peuvent pas se déplacer quand ils ont la balle, mais ils doivent pivoter pour essayer de toucher des adversaires.

Pour toucher un joueur, la balle doit rester dans les mains du « chat », il ne doit pas lancer la balle sur son adversaire. Lorsque des joueurs sont touchés, ils quittent le jeu et courent sans interruption autour du terrain jusqu'à ce que tout le monde ait été touché.



EXERCICE À 2 BALLES, PASSES EN TRIANGLE

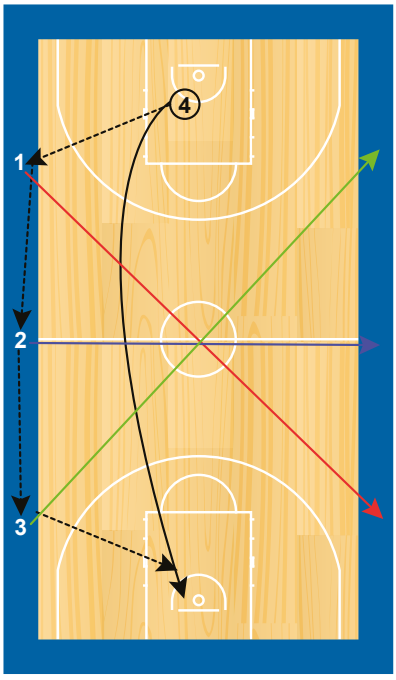
- Les joueurs sont par groupes de deux, l'attaquant a une balle. Il y a deux entraîneurs, et l'un d'eux a une balle.
- L'attaquant effectue une passe à l'entraîneur, puis se déplace pour recevoir une passe de l'autre entraîneur, utilisant le changement de direction. Après avoir attrapé la balle, les joueurs doivent faire face au panier. Ils peuvent devoir pivoter pour passer la balle à nouveau à l'entraîneur.
- Après réception de la passe, ils renvoient la balle à l'entraîneur, et se déplacent pour recevoir la passe de l'autre entraîneur.
- Au début, la défense est en bonne position, mais n'essaye pas d'intercepter. L'exercice évolue jusqu'au 1 contre 1.



PASSES EN CERCLE

1 à 5 joueurs forment un cercle et doivent se passer la balle, mais ne peuvent pas la passer aux personnes qui se trouvent à côté d'eux. Deux défenseurs (6 et 7) se tiennent à l'intérieur du cercle.

Si un défenseur touche la balle, il devient un joueur qui effectue les passes et celui qui a fait la passe devient défenseur. Vous pouvez décider le type de passe à utiliser (p. ex., passe au-dessus de la tête) ou laisser choisir le passeur.

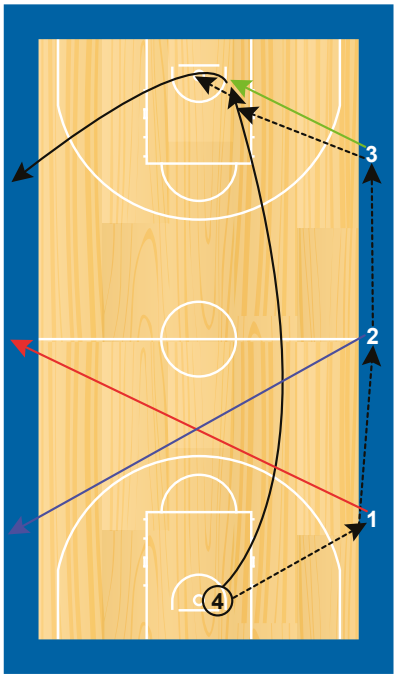


EXERCICE DE TIR EN COURSE « PARTIZAN »

Cet exercice implique le tir en course (lay-up) sur l'ensemble du terrain, et nécessitera quelques explications. Cependant, une fois que les joueurs maîtrisent l'exercice, ils peuvent combiner les passes précises, la course rapide jusqu'à une position pour tirer en course!

4 reprends la balle et effectue une passe d'ouverture à 1. 4 court rapidement en descendant le terrain pour recevoir la passe et effectuer un tir en course de l'autre côté.

1 passe à 2 et se déplace vers la ligne des lancers francs de l'autre côté. 2 passe à 3 et traverse le terrain. 3 passe à 4 pour un tir en course et se déplace vers la ligne des lancers francs de l'autre côté.



EXERCICE DE TIR EN COURSE « PARTIZAN » (SUITE)

4 reprends la balle au rebond et effectue une passe d'ouverture à 1. Encore une fois, 4 court rapidement pour recevoir une passe avec rebond pour effectuer un tir en course.

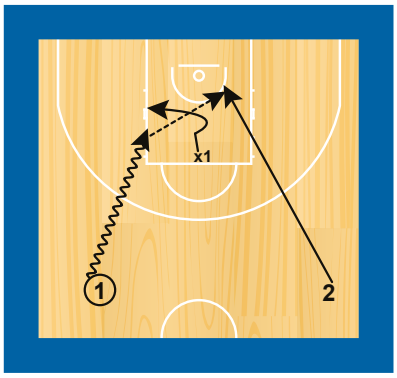
1 passe à 2 et se déplace jusqu'à la moitié de la ligne de passe. 2 passe à 3 et se déplace jusqu'à la 3ème ligne de passe. 3 passe à 4 pour tirer en course, puis récupère la balle et tire (avant qu'il ne touche le sol). 3 recommence l'exercice.

Après le tir, 4 se déplace vers la première position d'ouverture. Idéalement, un 5e joueur devrait déjà occuper cette position.

Deux équipes peuvent s'affronter pour marquer un nombre de points donné, ou marquer le plus de points en un temps donné.

Les groupes peuvent faire l'exercice sur le même terrain, mais il est préférable qu'ils portent des maillots de couleurs différentes.

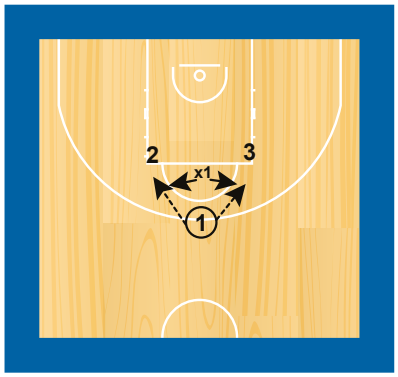
Dans le cadre d'une activité compétitive, les joueurs peuvent choisir le type de tir qu'ils veulent effectuer (tir en course, 2 points ou 3 points), bien qu'ils n'aient droit qu'à un seul tir.



LIGNE DE PASSE - COULOIR DE JEU DIRECT

Il s'agit d'un exercice simple, 2vs1. Le joueur qui commence avec la balle attaque vers le panier. Si le défenseur le marque (c.-à-d. s'avance sur le couloir de jeu direct), le dribbleur effectue une passe à un coéquipier.

Le dribbleur doit déterminer à quel moment effectuer la passe et avec quelle main. Si le défenseur ne le contrôle pas, alors le dribbleur effectue un tir en course. Souvent, pour faire une passe, le joueur devra changer de main. Par exemple, comme illustré, 1 dribble avec la main gauche, mais effectue la passe à 2 avec sa main droite.



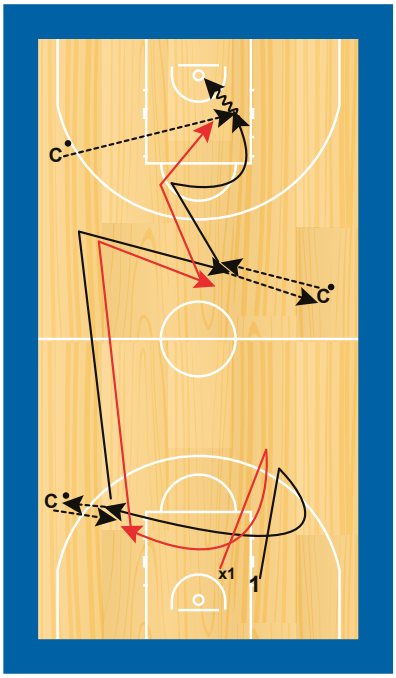
PASSES EN TRIANGLE

Deux joueurs se trouvent à chaque coin de la zone restrictive et un défenseur se tient légèrement en face d'eux. Le passeur essaie d'effectuer une passe aux receveurs qui ne peuvent pas bouger.

Le passeur doit utiliser des feintes de passe (et des passes avec rebond!).

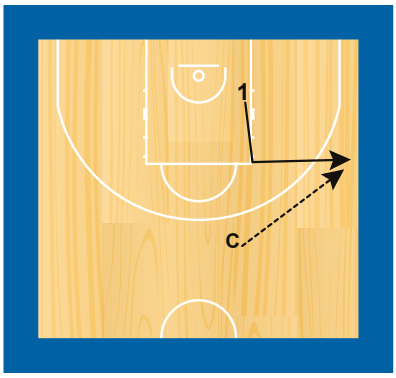
Le défenseur doit activement bouger les mains et se déplacer pour essayer d'empêcher la passe.

2.5.2 EXERCICES LUDIQUES POUR ENSEIGNER LES DÉPLACEMENTS, LES PASSES ET LE DÉMARQUAGE



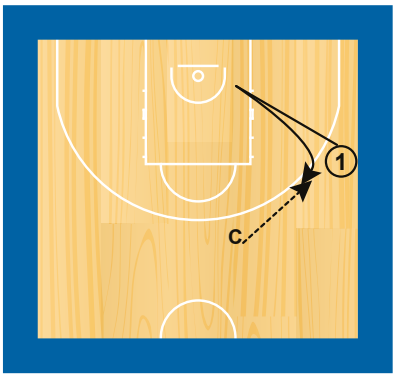
3 PASSES CONTESTÉES

- Il s'agit d'un exercice qui implique la contestation des passes dans une situation de 1 contre 1 avec passeur.
- L'attaquant se déplace pour recevoir une passe de l'entraîneur. Après l'avoir attrapée, il renvoie la balle à l'entraîneur.
- L'attaquant essaie de se démarquer pour recevoir une passe de l'entraîneur suivant. Après l'avoir attrapée, il renvoie la balle à l'entraîneur.
- Lorsque la troisième balle est reçue, l'attaquant joue pour marquer.



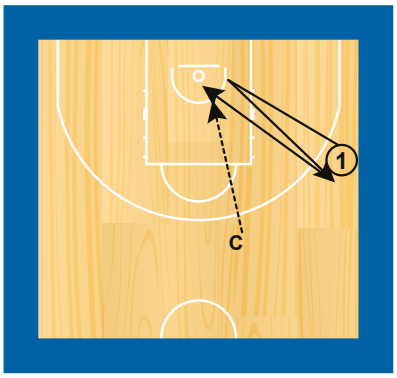
3 DÉMARQUAGES

L'athlète commence au poste bas, faisant face à l'entraîneur, et exécute un « démarquage en L », attrape la balle, puis se tourne vers le panier. Après s'être tourné pour faire face au panier, il repasse la balle à l'entraîneur.



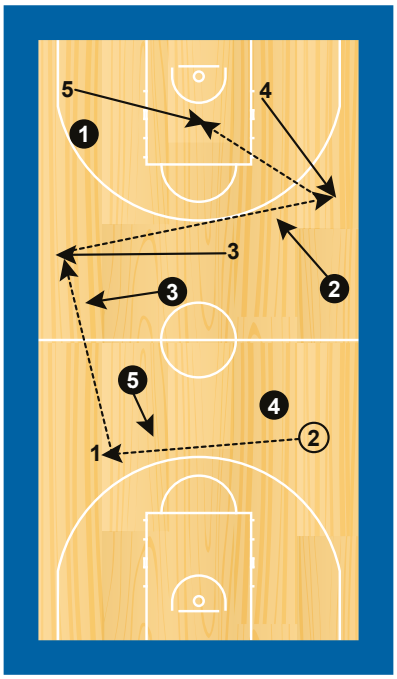
3 DÉMARQUAGES (SUITE)

L'athlète exécute alors un aiguillage ou un « démarquage en V », en terminant sa course par une courbe, de sorte que sa poitrine est face à l'entraîneur pour attraper la balle. Cette courbe (appelé aussi « banana cut ») permet aussi de se déplacer devant le défenseur. Après avoir attrapé la balle, le joueur fait face au panier, puis passe la balle à l'entraîneur.



Enfin, l'athlète effectue un autre aiguillage ou un « démarquage en V », et lorsqu'il atteint la ligne des 3 points, il « plante » son pied extérieur, fait une feinte de réception (lève ses mains comme pour attraper la balle), et effectue ensuite un démarquage dans le dos (backdoor cut) en contournant le défenseur par l'arrière. L'entraîneur lui passe la balle pour un tir en course sans dribble. Le premier pas lors du backdoor cut s'effectue avec le pied le plus proche du panier.

Ajoutez un défenseur et jouez 1contre1 après la troisième « réception ».



TALLYBALL TOUCHDOWN

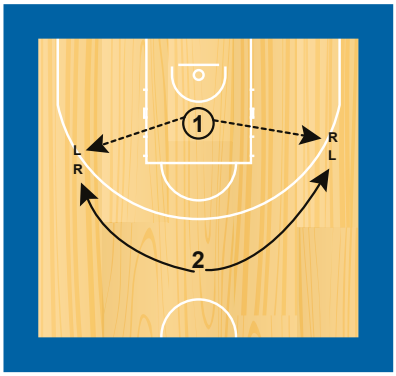
L'objectif est d'effectuer un nombre minimum de passes (p. ex., six passes consécutives), puis de passer la balle à un coéquipier qui se trouve dans la raquette.

Un point est marqué quand le joueur dans la zone de la raquette (touchdown) reçoit la balle après avoir effectué le nombre minimum de passes. Lorsqu'un point est marqué, l'équipe adverse reprend la balle à partir de la raquette.

Un nouveau décompte commence chaque fois qu'il y a une perte involontaire de la balle ou une interception.

Aucun dribble, aucun déplacement, aucune faute. Si une violation se produit, la remise en jeu s'effectue à partir de la ligne de touche.

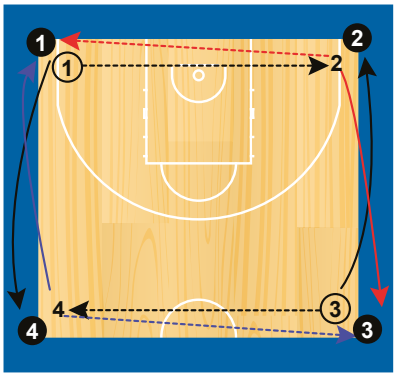
Vous pouvez également définir un nombre maximum de passes et si le nombre de points n'est pas atteint avec ce nombre de passes, les défenseurs prennent la balle.



ATTRAPER ET FAIRE FACE

Deux joueurs se tiennent face à face, avec une balle. Le joueur sans la balle se déplace d'un côté pour recevoir une passe, et effectue un "arrêt alternatif". Le premier pied qui se pose devrait être le plus proche du passeur. Puis le joueur se tourne pour faire face au passeur.

Après s'être arrêté, il repasse la balle et se déplace de l'autre côté.

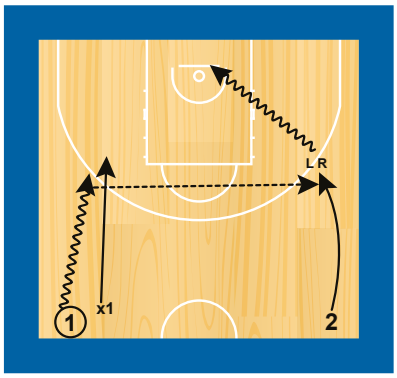


PASSES EN COIN

Les athlètes se passent la balle, puis coupent vers le coin opposé pour recevoir une passe et effectuer une passe. L'entraîneur peut déterminer le type de passe à effectuer.

Une équipe de 8 joueurs devrait pouvoir faire l'exercice avec 4 balles.

Avec les jeunes joueurs, celui qui reçoit la passe doit couper pour recevoir la balle (afin de réduire la distance de la passe). Ils doivent s'arrêter avant d'effectuer leur passe, mais au fur et à mesure qu'ils progressent progrès, ils pourront effectuer la passe en mouvement.



1X1 + 1

Un attaquant commence en milieu de terrain et dribble jusqu'à la ligne à 3 points. Le défenseur peut être « passif » au début, mais devrait progressivement exercer une certaine pression « comme en situation de match ». À la ligne des 3 points, il effectue une passe au coéquipier qui coupe ; ce dernier réalise un « arrêt alternatif » (en deux temps), avant de partir en dribble pour un tir en course.

L'exercice devrait être effectué des deux côtés.

APPROFONDIR

1. Choisissez une compétence individuelle spécifique (p. ex., mouvement au poste bas, tir) et discutez avec des collègues entraîneurs:

   (a) Des points d'apprentissage que vous utilisez, chacun, dans le cadre de votre enseignement;

   (b) Des exercices que vous utilisez pour l'enseigner;

   (c) Comment vous corrigez un athlète si sa compétence est incorrecte.

Observez une séance d'entraînement d'un collègue et évaluez combien de temps il passe à développer ces compétences. Passez-vous plus ou moins de temps? Discutez des différences avec l'entraîneur.

2. Demandez à l'un de vos joueurs d'expliquer à ses parents comment mettre en pratique une compétence. Cela permet de savoir si le joueur a bien compris les points d'apprentissage que vous lui avez enseignés

2.6 LE DRIBBLE

2.6.1 PRINCIPES DE BASE DU DRIBBLE

L'acquisition des compétences individuelles nécessaires au basketball devraient être le point de départ pour chaque entraîneur - "Oubliez la tactique jusqu'à ce que vos joueurs aient appris la technique, car le fait de connaître les tactiques sans posséder la technique se révèle être inefficace au basketball." [4]

4 Aleksandar Avakumovic´, Basketball For Young Players, p208

Les principales catégories de techniques individuelles offensives sont:

- Le dribble;
- Les passes et la réception de la balle;
- Les fondamentaux des mouvements et le démarquage pour recevoir la balle;
- Le tir;
- Le rebond;
- Les mouvements de base sur le périmètre et dans la zone restrictive.

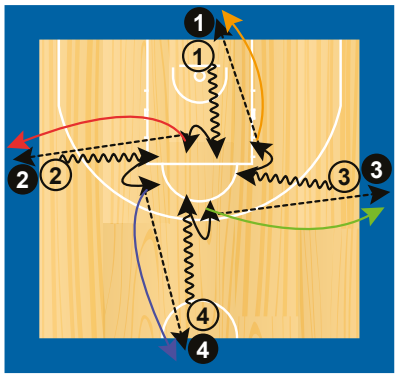
Les entraîneurs des jeunes athlètes, à tous les âges, doivent se concentrer sur chaque catégorie de compétences. Il est important, cependant, que les détails enseignés soient adaptés à l'âge et au niveau de compétence des joueurs.

Par exemple, lorsque vous entraînez des jeunes de 8 ou 9 ans, la compétence du « tir » peut simplement signifier de les amener à trouver leur équilibre avant de lancer la balle vers le panier, sans trop se soucier de leur technique de tir. À 11 ou 12 ans, la technique (coude sous la balle, etc.) est d'une importance primordiale.

CATÉGORIE DE COMPÉTENCE: LE DRIBBLE		
Enseignements	Description	Exercices ludiques pour enseigner le dribble
Dribble de la main gauche et de la main droite	Le joueur pousse la balle vers le sol, en fléchissant le poignet. Il ne doit pas regarder la balle.	"Dribbler, pivoter, passer"
Dribble croisé (crossover)	Cette option peut être utilisée pour changer de mains. Le dribble doit être maintenu au-dessous du genou.	"Tir en course en zigzag"
Dribble d'hésitation	Le joueur s'arrête et garde les genoux pliés. Le dribble doit être légèrement au-dessus des hanches, les épaules et la tête levées.	"Dribble du poulet"
Dribble rapide	Le joueur fait rebondir la balle directement devant lui en poussant avec la main droite, puis la main gauche, etc. (en utilisant le mouvement de course naturel).	"Courses de relais"
Dribble de recul	Le joueur se tourne sur le côté et dribble du côté de son pied arrière (en le maintenant éloigné du défenseur), toujours en regardant devant, vers le défenseur en face de lui.	"Appuyer et se replier"
Dribble derrière le dos	Le joueur fait glisser la main qui dribble à l'arrière de la balle et la pousse vers l'avant, frappant légèrement les fesses pour que la balle soit dirigée vers l'avant en face de lui. Une autre méthode consiste à effectuer un dribble croisé (en forme de "v") derrière le dos. Ceci est plus efficace lorsque le joueur est immobile.	"Dribble et élimination des adversaires"
Feinte de dribble croisé	Le joueur pousse la balle comme pour un dribble croisé, puis, avec la même main, dribble pour revenir du même côté (dribble en forme de "v").	"Dribble du poulet"
"Double mouvements"	Combinaison de différents mouvements de dribble.	"Dribble en miroir"

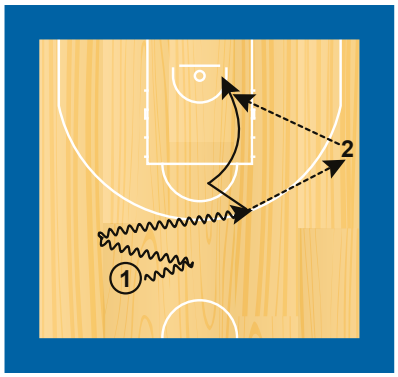
Attaquer avec les jambes	Insistez sur le fait d'utiliser les différents mouvements de dribble pour prendre le dessus sur le défenseur (le contourner), pas seulement pour avoir une belle allure!	"Exercice du gantelet"
Principaux points d'apprentissage	• Écarter les doigts autour de la balle – la balle ne doit pas toucher la paume de la main. • Pousser la balle avec force. • Ne pas regarder la balle - "Regarder avec les doigts" • Déplacer la main sur la balle. Par exemple, pour effectuer un dribble croisé, déplacer la main sur le côté de la balle.	
Conseils pour réussir	• Les joueurs doivent apprendre à dribbler avec les deux mains (main gauche pour aller à gauche - main droite pour aller à droite). • Les joueurs doivent toujours dribbler avec la main qui est la plus éloignée de leur adversaire.	

EXERCICES DE DRIBBLE



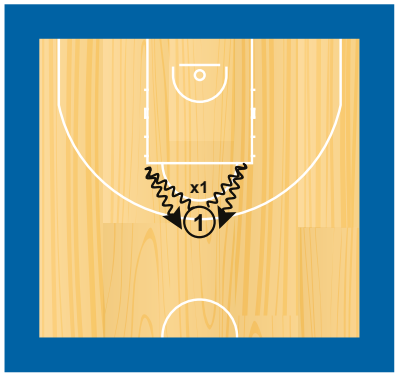
DRIBBLER, PIVOTER, PASSER

- Le joueur dribble avec la main gauche vers le milieu, et effectue un arrêt simultané.
- Le joueur effectue un pivot effacé (pivot vers l'arrière) avec le pied gauche (avance le pied gauche, et le pied droit reste au sol comme « pied de pivot »).
- Le joueur effectue une passe avec la main droite au joueur suivant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Le réceptionneur passe la balle à son tour à la fin de la ligne suivante.
- Le joueur dribble avec l'autre main, pivote avec l'autre pied et dans le sens inverse.



TIR EN COURSE EN ZIGZAG

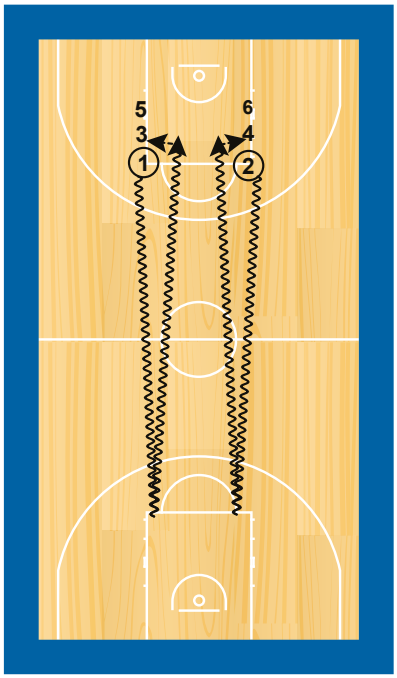
- L'attaquant commence par un dribble avec la main droite pendant 2 ou 3 pas.
- Change de direction, puis dribble avec la main gauche en utilisant le dribble croisé (crossover).
- Après 2 ou 3 pas, il change de direction et passe à un dribble avec la main droite en utilisant un dribble croisé.
- Après 2 ou 3 pas, il effectue une passe à 2 et coupe vers le panier pour recevoir à nouveau une passe pour un tir en course.



APPUYER ET SE REPLIER

Cet exercice est excellent pour enseigner aux joueurs comment retenir leur dribble face à une pression défensive. Le dribbleur effectue un 1 ou 2 « dribbles appuyés » pour se rendre à l'angle de la raquette. Il doit ensuite revenir à son point de départ et « ouvrir » sa position pour faire face au panier. Il continue pendant 30 secondes, en notant combien de fois il a atteint l'extrémité de la ligne de lancers francs.

Dans un premier temps, le défenseur peut être présent pour simplement rappeler au dribbleur "d'attaquer avec les hanches". L'exercice peut évoluer jusqu'à ce que le défenseur essaie d'empêcher le dribbleur d'atteindre l'extrémité de la ligne de lancers francs.

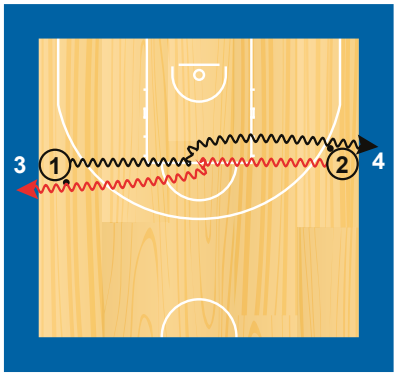


COURSES DE RELAIS

Les athlètes commencent à la ligne de lancers francs et dribblent rapidement (dribble rapide) jusqu'à la ligne de lancers francs opposée, la touchent et reviennent le plus vite possible. Les joueurs doivent garder le contrôle de la balle, dans le but de faire 14 à 15 dribbles en une minute.

Les athlètes sont répartis en équipes qui vont s'affronter. Il est également possible de placer des obstacles sur le passage des joueurs afin qu'ils soient obligés de changer de direction, en utilisant des cônes, par exemple.

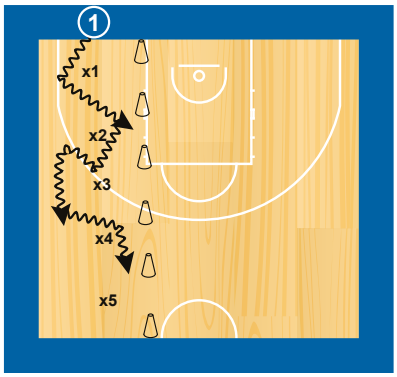
De même, l'entraîneur peut marcher devant les dribbleurs ce qui renforcera la nécessité de regarder devant! L'entraîneur peut même prévoir deux autres groupes qui traversent le terrain, demandant aux joueurs de s'arrêter (mais de continuer à dribbler) afin d'éviter toute collision.



DRIBBLE DU POULET

Les joueurs dribblent les uns vers les autres (en commençant avec la même main), puis changent de mains en utilisant un mouvement de dribble déterminé pour se contourner l'un et l'autre. Ils doivent effectuer un "premier pas" rapide et également "attaquer avec les hanches", lorsqu'ils se contournent, au lieu de se déplacer sur le côté.

L'entraîneur peut également demander aux groupes de se déplacer dans l'autre sens. Les joueurs doivent utiliser les dribbles d'hésitation (arrêt et avancer) pour éviter de heurter les autres.



EXERCICE DU GANTELET

L'attaquant essaie de courir dans un couloir. Les défenseurs se déplacent latéralement pour essayer de l'arrêter. Une fois que l'attaquant contourne un défenseur, ce dernier s'arrête.

Si l'attaquant n'a pas de balle, le couloir doit être étroit. Si l'attaquant dribble, le couloir doit être plus large. L'attaquant doit (parfois) se replier, afin de prendre le dessus sur le défenseur.

DRIBBLE ET ÉLIMINATION DES ADVERSAIRES

Les joueurs doivent se déplacer et dribbler continuellement dans une zone (p. ex., à l'intérieur de la zone des 3 points), en essayant, à l'aide de leur main libre, de frapper la balle des autres joueurs. Les joueurs sont éliminés quand:

1. leur balle est frappée et sort de la zone;
2. ils sortent de la zone définie; ou
3. ils font une reprise de dribble.

La taille de la zone de jeu devra être réduite au fur et à mesure que le nombre de joueurs diminue. Lorsqu'ils sont éliminés, les joueurs s'assoient ou se tiennent à l'extérieur de la zone, en continuant à dribbler. Ces joueurs peuvent également essayer de frapper la balle des dribbleurs et de la faire sortir de la zone, mais ils ne peuvent pas pénétrer dans la zone.

DRIBBLE EN MIROIR

Deux athlètes se font face, chacun avec une balle (ou deux balles). Un athlète dirige et effectue différents mouvements de dribble (sur place ou en se déplaçant). Le partenaire reproduit les mouvements.

EXERCICE DES BONGOS

Un joueur a 3 balles et doit dribbler avec les 3 en même temps! Ils commencent en dribblant avec deux balles (disons 4 fois), puis échangent une balle pour la 3e (avec laquelle un coéquipier dribblait).

Cela peut également se faire avec 4 balles; les joueurs dribblent avec deux balles quatre fois, puis avec les autres balles quatre fois et continuent de cette façon. L'autre joueur doit agir comme avec un miroir, en imitant les mouvements.

APPROFONDIR

Discutez avec un autre entraîneur de basketball comment corriger:

(a) les athlètes qui regardent la balle lorsqu'ils dribblent;

(b) les athlètes qui dribblent trop et ne passent pas la balle aux coéquipiers qui sont démarqués;

(c) un joueur qui dribble toujours avec sa main préférée;

(d) un joueur qui est un bon dribbleur, mais qui a des difficultés à contourner les défenseurs.

2.7 LE TIR

2.7.1 PRINCIPES DE BASE DU TIR - INTRODUCTION

Le tir est un aspect du jeu que la plupart des joueurs aiment pratiquer. Il peut être pratiqué seul ou avec des coéquipiers. Vous pouvez aller sur n'importe quel terrain de basketball et vous verrez de nombreux différents styles et techniques utilisés par les joueurs, car le tir est une compétence qui est souvent "apprise de façon autonome" après de nombreuses heures d'entraînement à la maison ou sur des terrains de jeux.

Les entraîneurs doivent se souvenir qu'il est très difficile de changer les habitudes une fois qu'elles sont bien ancrées et donc:

- Avec des joueurs qui commencent juste à apprendre à tirer – il est préférable de ne pas trop compliquer les choses. L'attention doit être portée sur leur position équilibrée et il est important de leur donner de nombreuses occasions de s'entraîner. Lorsque cela est possible, des arceaux plus petits, des balles plus petites seront utilisées, et la cible pourra même changer (p. ex., le fait de frapper l'arceau peut compter un point avec des enfants de 7 à 8 ans);
- Avec des joueurs qui ont une « technique » tir déjà enracinée, il est préférable de ne pas apporter de changements, juste parce que leur approche n'est pas « académique». L'entraîneur doit identifier les principaux changements à effectuer (p. ex., un tir effectué avec une trajectoire haute au lieu d'une trajectoire horizontale) et donner à l'athlète la possibilité d'explorer la meilleure façon d'atteindre cet objectif.

Enseignements	Description
Équilibre	Avec les jeunes athlètes (8 à 9 ans), l'entraîneur doit se concentrer sur le fait qu'ils s'arrêtent et fléchissent leurs genoux (pour trouver leur équilibre) avant de tirer.
Appuis pour le tir en course	Les appuis pour le tir en course peut être introduit à un jeune âge et les athlètes doivent pratiquer à la fois le double pas « gauche-droite » et « droite-gauche ». Les athlètes doivent attraper la balle alors qu'ils sont en l'air, puis faire deux pas (un pied se pose, puis l'autre).

Technique de tir	Il y a probablement autant de techniques de tir différentes qu'il y a de joueurs de basket! Les aspects principaux du tir sont les suivants:
	• L'équilibre;
	• Une trajectoire haute lors du tir
	  • Point de lâcher de balle haut ;
	  • Rotation vers l'arrière (effet rotatif) de la balle.
	• La puissance vient des jambes (en poussant vers le haut).

2.7.2 PRINCIPES DE BASE DU TIR – ENSEIGNEMENT DES APPUIS POUR LE TIR EN COURSE

ENSEIGNEMENT DES APPUIS POUR LE TIR EN COURSE

Avec de très jeunes joueurs, leur demander de s'arrêter, de trouver leur équilibre, puis de tirer est une bonne façon pour commencer.

Lors de la progression vers le tir en course, les entraîneurs devraient mettre l'accent sur des appuis corrects et la capacité à tirer avec les deux mains. Passez un peu de temps sur la technique à chaque séance d'entraînement, puis donnez aux joueurs beaucoup d'occasions de pratiquer.

VOICI UNE MÉTHODE POUR ENSEIGNER CORRECTEMENT LES APPUIS DU TIR EN COURSE :



Le joueur commence au poste bas, face au panier, l'entraîneur se tient sous le panneau, face au joueur. Le joueur fait un pas et saute pour frapper la main de l'entraîneur (ils se tapent les mains).

Le pas s'effectue avec le pied le plus éloigné de la ligne de fond (c.-à-d., le pied droit quand il se trouve sur le côté gauche) et le joueur frappe la main avec celle qui est la plus proche de la ligne de fond.

Lorsqu'il saute, il lève le genou et la main du même côté du corps. Après quelques essais, le joueur se place au poste bas avec une balle, fait un pas, saute et tire.



Ensuite, les joueurs commencent à une distance d'un pas du poste bas. Ils font un pas (qui les amène sur le poste bas), font un deuxième pas, puis sautent pour frapper la main de l'entraîneur.

Le premier pas s'effectue avec le pied le plus proche de la ligne de fond, le second est le même que lors de la première étape ci-dessus! Après quelques essais, donnez-leur une balle et laissez-les tirer!

LES PRINCIPAUX POINTS D'APPRENTISSAGE DE CETTE MÉTHODE SONT :

- Poser un pied sur le "poste bas" (le pied gauche sur le côté gauche, le pied droit sur le côté droit). Le pied qui se pose sur le poste bas est le plus proche de la ligne de fond, et le joueur devrait tirer avec la main du même côté (c.-à-d., pied gauche sur le poste bas, la main gauche tire);
- Lever la balle juste avant que le pied se pose sur le poste bas (p. ex., lorsque leurs pieds sont encore en l'air);
- Faire un pas de plus, sauter et tirer.

La séquence d'apprentissage se poursuit en donnant la possibilité aux joueurs de dribbler! Ils devront commencer à une distance d'un pas du poste bas, puis dribbler, tout en restant immobile. Lorsque l'entraîneur dit "partez", les joueurs effectuent deux pas jusqu'au panier. Le jeu de jambes est le même qu'à l'étape 2 ci-dessus - le premier pas se posant sur le poste bas!

Ensuite, les joueurs commencent à une distance de deux pas du poste bas, en étant immobiles et en dribblant. Ils effectuent leur premier pas en dribblant, puis un second pas, leur permettant de se poser sur le poste bas. Ils lèvent la balle à ce moment-là. Après le troisième pas, ils sautent et tirent.

Enfin, les joueurs commencent à la ligne des trois points, en dribblant tout en restant immobiles. Ils se déplacent vers le panier, en se concentrant à poser un pied sur le poste bas (le pied proche de la ligne de fond), font un dernier pas, sautent et tirent. Ils doivent attraper la balle lorsque leurs pieds sont en l'air, et se posent sur le poste bas.

Une autre façon de faire évoluer l'exercice consiste à ce que les joueurs courent vers le panier, et attrapent une courte passe de l'entraîneur. Ils attrapent la balle lorsque leurs pieds sont en l'air, puis se posent avec un pied sur le poste bas (pied gauche sur le côté gauche, pied droit sur le côté droit), posent leur deuxième pied, puis sautent et tirent.

2.7.3 PRINCIPES DE BASE DU TIR – LA BASE DU TIR - POSITION ÉQUILIBRÉE

POINTS D'APPRENTISSAGE DU TIR

Il existe un grand nombre de ressources disponibles pour aider les entraîneurs à enseigner le tir. Les principaux éléments sont les suivants:

- Base du tir - Position équilibrée;
- Tenue de la balle;
- La plus haute position du tir" - Lâcher la balle.

LA BASE D'UN BON TIR

La "puissance" d'un tir provient des jambes - que ce soit un tir en suspension, ou un tir à l'arrêt (p. ex., un lancer franc), l'athlète pousse sur ses jambes pour lancer la balle. Il est particulièrement fréquent que les jeunes athlètes utilisent le haut du corps pour générer la force lors du tir. Cela peut conduire à des mouvements exagérés.

Une bonne technique de tir doit être un mouvement relativement simple.

2.7.4 PRINCIPES DE BASE DU TIR - TENUE DE LA BALLE



TENUE DE LA BALLE

La main qui tire devrait être derrière ou sous la balle. L'autre main se trouve sur le côté de la balle. Les doigts doivent être confortablement écartés et la tenue de la balle devrait être "naturelle".



Le coude vient se placer au-dessous de la balle, et la main qui ne tire pas reste sur le côté de la balle. L' "action" de tirer consiste, maintenant, à pousser vers le haut.

2.7.5 PRINCIPES DE BASE DU TIR - "LA PLUS HAUTE POSITION DU TIR" - LÂCHER LA BALLE



"LA PLUS HAUTE POSITION DU TIR" - LÂCHER LA BALLE

Plus la trajectoire de la balle est haute, plus la balle sera susceptible d'aller dans le panier. Ceci est facilité par le fait d'avoir un point de "lâcher haut" - le coude au-dessus des yeux.

La main qui tire est sous la balle, comme le coude.



Lors du tir, le joueur doit regarder sous la balle, et non au-dessus, pour voir la cible.





La balle qui a un effet de rotation vers l'arrière pendant son vol améliora la trajectoire verticale du tir. Pour cela, le joueur doit effectuer une flexion du poignet (fouetter la balle) lorsque la balle est relâchée, apportant ainsi un effet rotatif à la balle.

Le fouetté du poignet doit être un mouvement détendu. Les doigts de la main qui tire doivent rester écartés et non serrés. Le mouvement a lieu uniquement dans le poignet.

L'autre main lâche simplement la balle, elle ne devrait pas du tout pousser la balle.

ENSEIGNEMENT D'UN STYLE DE TIR "FLUIDE"

Qu'un tir soit effectué après un dribble ou après réception de la balle, il commencera généralement à peu près au niveau de la hanche. De nombreux joueurs ont l'habitude, dans leur technique de tir, de s'arrêter au niveau du front, ce qui provient souvent du fait qu'ils pratiquent la "forme" de leur tir à partir de ce point.

Ce type de « concept » de tir peut être utile, car le joueur apprend à pousser jusqu'à un point de lâcher haut. Cependant, il est aussi important d'avoir une technique de tir « fluide » sans interruption. Tout arrêt ralentira la phase de lâcher de la balle (ce qui rend plus difficile le tir face à une pression défensive) et peut également réduire la puissance qui vient des jambes.

Voici une méthode simple pour pratiquer une technique de tir fluide :

1. Le joueur se trouve dans le cercle de la raquette, et se tient de côté par rapport au panier.
2. Si le joueur tire de la main droite, son épaule gauche doit être la plus proche du panier. L'inverse s'applique pour un tireur gaucher.
3. Le joueur place la balle en position, "poche de tir", comme s'il le levait après un dribble. La main qui tire doit être derrière la balle, et le coude dirigé derrière lui. L'autre main se trouve sur le côté de la balle.
4. Le joueur effectue un pivot vers l'avant de 90 °, ce qui lui permettra de faire face au panier.
5. Un tireur droitier avancera son pied droit et un tireur gaucher avancera le pied gauche.
6. Alors qu'il pose le pied qui s'avance, il pousse sur ses jambes et soulève la balle le plus haut possible, en se tenant droit, avec les talons hors du sol. La main qui tire doit être sous la balle et l'autre main sur le côté. Le « point de lâcher de la balle » devrait être aussi haut que possible.
7. Après quelques répétitions, sans lâcher la balle, le joueur tire, en sautant s'il le souhaite.

2.7.6 PRINCIPES DE BASE DU TIR - LE TIR À PARTIR D'UN DRIBBLE

Les joueurs ont généralement appris (par eux-mêmes ou par un entraineur) à tirer d'une position statique, mais souvent, dans un match, il leur faudra tirer immédiatement après le dribble ; ceci qui doit être pratiqué.

L'une des difficultés à laquelle les joueurs sont confrontés consiste à trouver leur équilibre lorsqu'ils passent de la course (quand ils dribblent) à l'arrêt (et peut-être au saut) pour tirer.

Voici quelques éléments clés à prendre en compte:

- Les appuis - Il est recommandé que les jeunes joueurs utilisent un "arrêt alternatif" lorsqu'ils attrapent la balle, car cela leur permet de trouver leur équilibre plus facilement. Après le dernier dribble, le joueur doit attraper la balle avec les deux pieds en l'air, puis poser un pied suivi de l'autre. De préférence, le "pied intérieur" (la plus proche du panier) sera le pied de pivot (se pose en premier). Lorsque le deuxième pied se pose, le joueur commence son mouvement pour tirer.

Certains entraîneurs préfèrent un arrêt simultané qui permet de se préparer au tir et peut également être utilisé à la fin d'un dribble.

- Petits pas - Après avoir attrapé la balle, (avec les pieds en l'air), le joueur pose un pied après l'autre (un "arrêt alternatif"), en gardant les pieds rapprochés (effectuant de petits pas). Si les pieds sont trop éloignés l'un de l'autre, cela affectera l'équilibre et la puissance, et le tir sera plus difficile.
- Lever la balle - Si le joueur dribble avec sa main gauche, il doit déplacer sa main droite de l'autre côté du corps pour lever la balle (et vice versa lors d'un dribble avec la main droite). Au lieu de cela, de nombreux joueurs déplacent la balle de l'autre côté du corps, ce qui donne la possibilité à la défense de dévier la balle;
- Pratiquer le dernier dribble - Lors de l'apprentissage du tir à la fin d'un dribble, le joueur devrait s'entraîner à tirer après un dribble depuis l'intérieur de la raquette. Le joueur se trouve à l'intérieur de la raquette (p. ex., à la ligne des lancers francs), dribble une fois, puis effectue un pas en avant (attrape la balle en l'air) et tire après un arrêt alternatif.

Le joueur devrait se concentrer sur le fait de dribbler fort la balle (avec une seule main), et du tir en maintenant un rythme (1-2-3). Il peut, ensuite, reculer pour tirer après deux ou trois dribbles. L'entraîneur devrait commencer sous le panier, puis devrait avancer (comme s'il était un défenseur en aide) afin que le joueur s'habitue à « lever la balle » devant un défenseur.

- Mouvement fluide pour lever la balle - Une fois que le joueur a les deux mains sur la balle, il commence son mouvement pour tirer et il ne devrait pas y avoir de "point d'arrêt" ou d'hésitation dans le tir.

2.7.7 PRINCIPES DE BASE DU TIR - LE TIR EN SUSPENSION

Les entraîneurs ne doivent pas enseigner aux joueurs le tir en suspension tant qu'ils n'ont pas une bonne mécanique de tir avec un lâcher haut.

Il est également important que les joueurs restent "proches du panier" lorsqu'ils apprennent la technique du tir en suspension, bien que beaucoup de joueurs voudront immédiatement se déplacer à la ligne des trois points!

Le tir en suspension permet à un attaquant à la fois d'appliquer plus de force au tir et de tirer par-dessus un défenseur plus grand. Cependant, au début, lorsqu'ils apprennent la technique, les joueurs devraient commencer par un petit saut. En effet, le fait de sauter peut leur faire perdre l'équilibre (en particulier quand ils sautent haut), ce qui peut affecter leur tir, même si la perte d'équilibre est modérée.

Une bonne façon d'améliorer l'équilibre lorsqu'ils sautent consiste à s'entraîner à sauter sur un trampoline (un mini-trampoline est préférable, si possible).

Le joueur devrait sauter suffisamment haut pour pouvoir diriger les orteils vers le sol lorsqu'il est en l'air. Il doit garder ses bras immobiles et se concentrer sur le fait de se poser au même endroit sur le trampoline. Cela leur permettra d'utiliser leur force et la position de la tête pour rester en équilibre (souvent ils utiliseront leurs bras pour maintenir leur équilibre).

Un trampoline peut également être utilisé pour l'entraînement au tir (encore une fois un mini-trampoline est préférable).

Un tir en suspension (tirer en sautant) est exactement ce que cela signifie: sauter pour tirer et obtenir un avantage athlétique, ainsi que de la puissance dans le tir. Tout le reste de la technique de tir du joueur doit rester la même, y compris lorsqu'il reprend son appui après le saut avec les pieds dans la même position que lorsqu'il a commencé (ou légèrement vers l'avant si le tir est effectué à une grande distance).

Certains joueurs retomberont légèrement en arrière, souvent, la raison étant qu'ils regardent la balle en vol (et déplacent la tête en arrière) plutôt que de rester concentrés sur la cible (p. ex., un endroit sur le panneau, le bord avant de l'arceau ou autre).

Le plus difficile lors du tir en suspension consiste à coordonner le moment du saut et à s'assurer que le mouvement du tir s'effectue harmonieusement avec le saut.

Quelques points d'apprentissage importants:

- Le joueur doit se préparer à tirer avant d'attraper la balle, son centre de gravité doit être bas et il doit être prêt;
- Il doit attraper la balle en l'air pour développer le rythme, reprendre ses appuis, puis sauter et tirer;
- Il doit verrouiller ses pieds (dirigés vers le panier) et maintenir la tête en position (dirigée vers la cible);
- Il doit avoir une position équilibrée et dynamique;
- Il doit garder ses pieds écartés tout au long du tir et essayer de se poser au même endroit (ou légèrement en avant). Il peut être bénéfique de commencer sur une ligne du terrain, car cela permettra au joueur de facilement déterminer s'il saute vers l'avant ou vers l'arrière;
- Il doit lâcher la balle en haut de son saut, ou juste avant, pour un maximum de puissance. Si le joueur tire alors qu'il est en train de redescendre, la puissance provenant des jambes aura disparu.

APPROFONDIR

1. Comment enseignez-vous le tir à des joueurs débutants?
2. Il existe de nombreuses techniques différentes de tir parmi les meilleurs marqueurs du monde. Discutez avec un collègue entraîneur quand est-ce que vous essayez de modifier la technique de tir d'un joueur.
3. Les joueurs de votre équipe tirent-ils correctement lors des tirs en course sous pression défensive ? Discutez avec un collègue entraîneur sur la façon d'améliorer cette situation.

2.8 MOUVEMENTS OFFENSIFS

2.8.1 L'IMPORTANCE DU PREMIER PAS

Les entraîneurs devraient porter une attention particulière aux appuis d'un athlète, particulièrement au premier pas qu'il fait lorsqu'il commence un mouvement. L'adage "plus vite on commence, plus tôt on termine" est certainement vrai lorsqu'un joueur tente de prendre le dessus sur un adversaire.

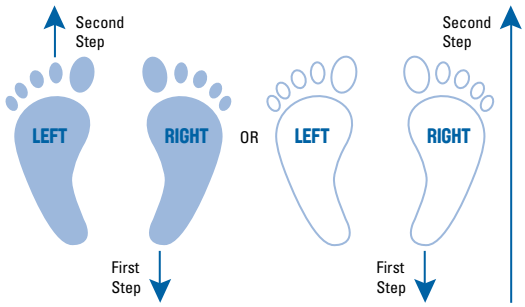
Le premier pas des athlètes devrait être aussi "dynamique" et aussi rapide que possible, et pour cela, il est nécessaire en premier lieu d'avoir une position basse et équilibrée.

L'une des erreurs les plus fréquentes commises par les joueurs est le fait que leur premier pas ne va en réalité nulle part ou les dirige dans la direction opposée à celle qui était souhaitée.

Un moyen simple d'identifier cette erreur chez les joueurs consiste à leur demander de se placer à côté de la ligne de fond (ou n'importe quelle ligne). Sur l'ordre de l'entraîneur, les joueurs commencent à courir (p. ex., quand l'entraîneur dit « Partez ! »). L'entraîneur doit porter une attention particulière à leurs appuis, et en particulier, regarder les éléments suivants

- Quel pied se déplace en premier (l'entraîneur peut le désigner au départ s'il le souhaite);
- La direction dans laquelle ce pied se déplace.

Étonnamment, le premier pas est souvent vers l'arrière (ou vers le haut, puis vers le bas) et c'est seulement le deuxième pas qui est dirigé vers l'avant. Le fait que les athlètes se trouvent à côté de la ligne de fond facilite l'observation des appuis.



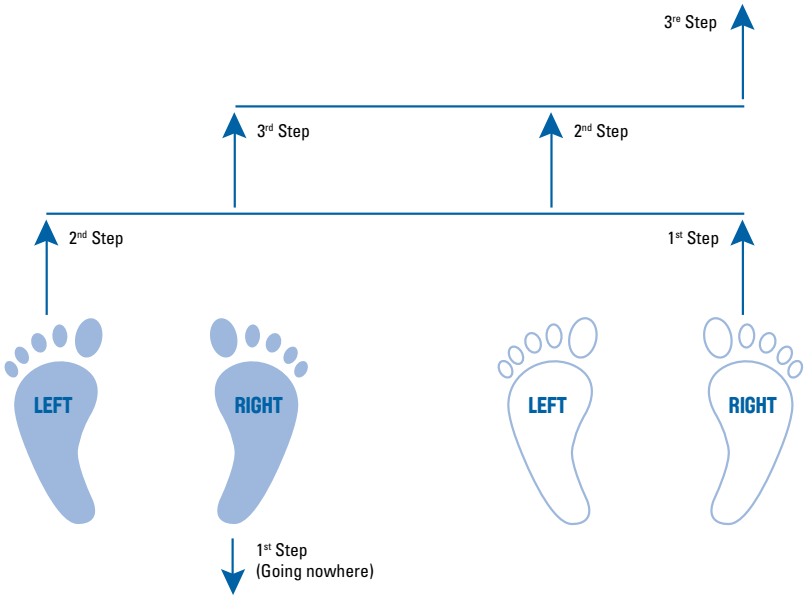
De même, lorsque les athlètes se déplacent latéralement, le premier pas devrait être effectué avec le pied correspondant à la direction dans laquelle ils se déplacent (p. ex., s'ils se déplacent vers la droite, le pied droit devrait avancer en premier). Souvent, cependant, les appuis sont incorrects :



Moins fréquent, le joueur peut même croiser les pieds lors du déplacement latéral (p. ex., le premier pas effectué avec le pied gauche est si grand qu'il dépasse le pied droit). De toute évidence, cela ne permet pas de se déplacer aussi vite que possible.

Bien que cela puisse sembler sans importance, ce type de mouvement augmente la probabilité d'échec du joueur face à un adversaire qui a des appuis corrects ; essentiellement, le joueur sera toujours au moins un pas derrière son adversaire.

Ceci est illustré dans le schéma suivant :



Le pas en arrière (lors du déplacement vers l'avant) est souvent lié à la position du joueur. Surtout s'il se tient avec les jambes tendues et doit bouger une jambe sur laquelle il prendra son appui.

La plupart des joueurs ne se rendent pas compte qu'ils font cela, ils sont « inconsciemment incompétents », et la première étape pour améliorer leurs appuis consiste à les aider à prendre conscience de ce qu'ils font. Lorsque c'est le cas, ils peuvent commencer à suivre les étapes de l'apprentissage jusqu'à atteindre la phase « inconscient compétent ».

2.8.2 PRENDRE POSITION AU POSTE

Tous les joueurs devraient apprendre les fondamentaux du jeu "dos au panier" depuis le poste bas.

MOUVEMENTS DE BASE AU POSTE

Cela peut sembler évident que les joueurs de grande taille aient besoin de développer ces fondamentaux, mais les ailiers et les arrières peuvent également se trouver dans une position qui nécessite ces compétences. En effet, l'une des meilleures stratégies pour une équipe consiste à avoir un joueur qui peut tirer parti d'un "mismatch" (indépendamment de la position) en se déplaçant au poste bas.

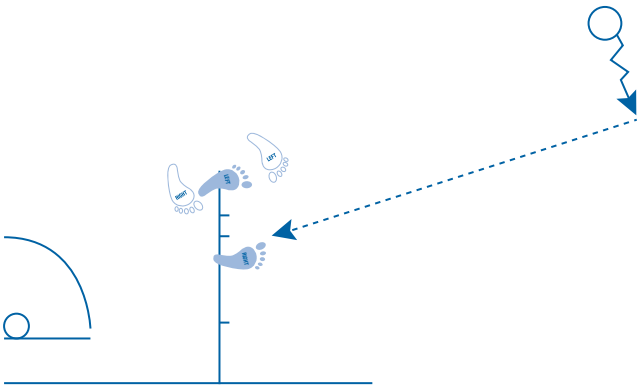
AVANT DE RECEVOIR LA BALLE

La première tâche d'un joueur au poste bas consiste à pouvoir recevoir la balle en cette position. Cela ne s'avère pas facile car la défense essaie souvent de contester activement les passes vers le poste. Les feintes, le changement de direction et le changement de vitesse sont des aspects très importants pour maîtriser la position au poste, tout comme une position équilibrée du corps.

Le joueur de poste ne doit pas se concentrer sur l'endroit où se trouve la balle, mais sur son adversaire, en essayant de trouver une position avantageuse.

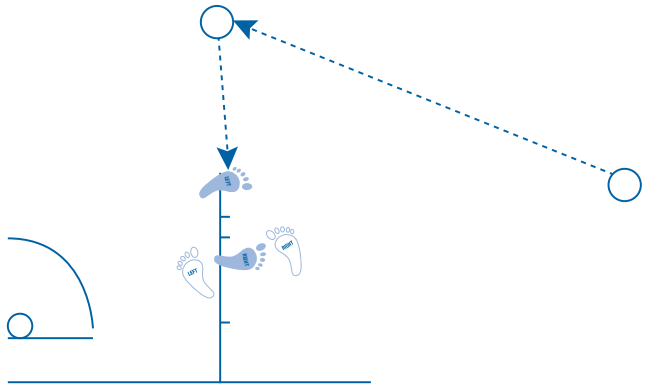
Cette position peut avoir un « angle de passe » immédiat ou il se peut que la balle nécessite d'être passé à un coéquipier qui dispose d'un « angle de passe ». Le joueur de poste a la responsabilité de se démarquer. Ses coéquipiers ont alors la responsabilité de lui passer la balle ! Lorsqu'un joueur intérieur n'est pas libre, il ne devrait pas suivre le mouvement de la balle.

Dans les diagrammes suivants, les pieds ombragés correspondent à ceux du joueur de poste attaquant.

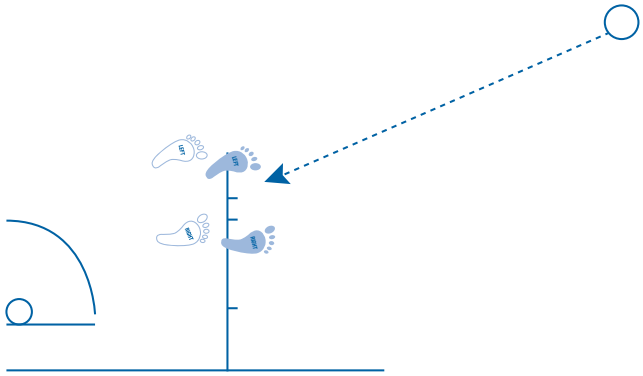


Ici, le défenseur se trouve sur le « côté supérieur » du joueur de poste, bloquant une première passe. Si le joueur à mi-distance dribble vers la ligne de fond, cela peut créer un angle de passe.

Le joueur de poste devrait utiliser ses coudes, épaules et ses hanches pour "retenir" le défenseur en position haute.

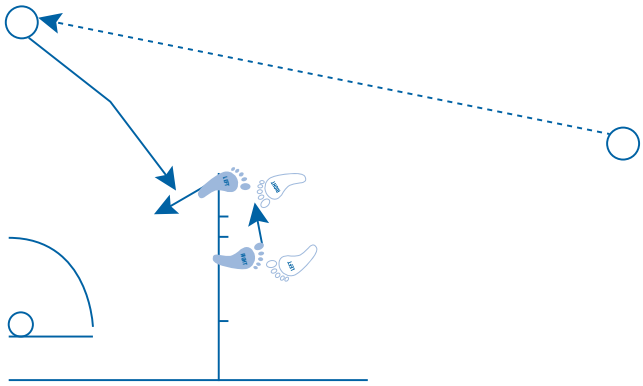


Ici, le défenseur se trouve sur le côté inférieur du joueur de poste, bloquant à nouveau une première passe. En passant la balle à un coéquipier qui se trouve en haut de la raquette, cela crée un angle de passe vers le joueur de poste.



Lorsque le défenseur se tient derrière le joueur de poste, une passe d'une position extérieure est relativement simple.

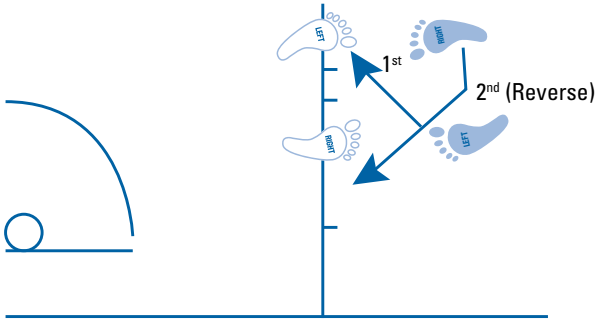
Cependant le joueur de poste devrait écarter les coudes et utiliser une main comme cible pour appeler la balle, en veillant à ce que le défenseur ne le contourne pas et n'intercepte pas la passe.



Si le défenseur est face au joueur de poste, la passe initiale provenant de l'aile est bloquée. Si le joueur de poste peut maintenir le défenseur dans cette position, l'équipe attaquante peut être en mesure de déplacer la balle vers le haut de la raquette, puis de la passer au joueur de poste.

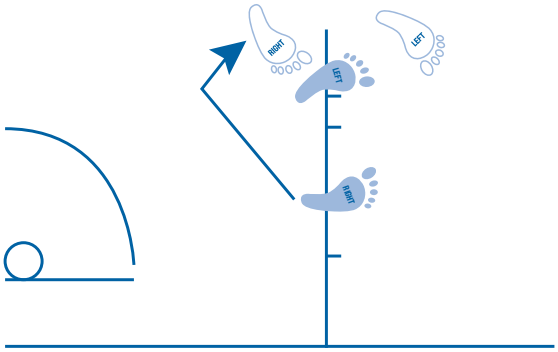
Le joueur de poste avance vers le défenseur, puis effectue un pivot vers l'arrière, de sorte que le défenseur se trouve derrière lui.

Le joueur qui se trouve sur l'aile peut également effectuer une passe lobée au joueur de poste. Ce type de passe sera plus efficace s'il n'y a pas d'aide défenseur autour du panier. Le joueur de poste doit rester proche du défenseur jusqu'à ce que la balle ait dépassé le défenseur.



Un joueur de poste doit utiliser ses pieds pour gagner la position - deux pas sont généralement suffisants. Dans ce cas, le premier pas le dirige vers le défenseur, puis le pivot vers l'arrière lui permet de gagner la position.

Encore une fois, il est important d'utiliser les épaules, les coudes et les hanches pour "retenir" le défenseur, et de garder un bon équilibre pour s'assurer que le défenseur ne peut pas le bousculer.



L'utilisation d'un pivot effacé peut être une méthode très efficace pour se démarquer. Les coéquipiers du joueur de poste peuvent alors lui envoyer la balle !

MAINTENIR LE "VERROUILLAGE"

Une erreur fréquente chez les jeunes joueurs consiste à ne retenir le défenseur que jusqu'à ce qu'ils voient leur coéquipier passer la balle, ils se déplacent ensuite pour l'attraper, ce qui laisse le défenseur libre de bouger, et d'essayer d'intercepter la passe.

Le joueur de poste devrait au contraire garder une bonne position équilibrée du corps, les genoux fléchis, et retenir le défenseur avec les épaules, les bras et les coudes. Il devrait ensuite lever une main pour appeler la balle (loin du défenseur), et les coéquipiers devraient la lui passer. Il devrait attraper la balle avec les deux pieds au sol, afin que n'importe lequel puisse être le pied de pivot.

2.8.3 LE PIVOT EFFACÉ

JOUER AVEC LA BALLE

Une fois que le poste bas a la balle, deux possibilités s'offrent à lui:

- Si la voie est libre vers le panier, il doit se déplacer rapidement pour tirer!
- Si la voie n'est pas libre, il doit tourner la tête en plaçant son "menton à l'épaule" et prendre le temps de REGARDER.

Les deux erreurs fréquemment commises par les jeunes joueurs de poste consistent à dribbler dès qu'ils reçoivent la balle et à baisser la tête, ce qui leur fait perdre la perspective de ce qui se passe.

En prenant le temps d'évaluer la situation (rapidement), le joueur de poste peut observer:

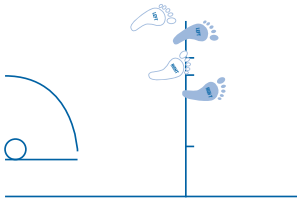
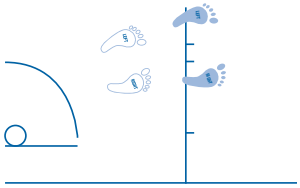
- La position de son défenseur (en regardant particulièrement ses pieds);
- La position et les mouvements des autres défenseurs;
- La position de ses coéquipiers.

La passe est un élément important du poste bas et tous les joueurs devraient développer la capacité à effectuer des passes spécifiques depuis le poste bas:

- De petites passes à une main aux joueurs qui coupent vers le panier (y compris des passes avec rebond) ;
- Des passes à une ou deux main(s) aux joueurs qui se trouvent à l'extérieur. Ces passent devraient généralement être effectuées à hauteur d'épaule et être puissantes et horizontales ;
- Des feintes de passe – pour se démarquer des défenseurs et éventuellement créer des options de passe.

Plus important encore, les joueurs doivent être capables d'effectuer les passes avec la main droite ou la main gauche.

MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES AU POSTE

	La position des pieds du défenseur donnera une indication au joueur du poste bas sur ce qu'il doit faire: Si les pieds du défenseur sont plus hauts que ceux du joueur du poste (comme illustré) - il doit se diriger vers la ligne de fond!
	Si au contraire, les pieds du défenseur sont plus bas - il doit se diriger vers le centre! Si le défenseur se tient derrière lui, de sorte que le joueur de poste ne peut pas se démarquer (avec un pivot vers l'arrière), il devrait simplement faire face au panier!

Il peut effectuer une feinte d'un côté, avec le menton sur l'épaule (pour voir le défenseur), en tournant légèrement le torse et l'épaule. La tête doit être maintenue au niveau de l'intérieur du pied, pour garder une position équilibrée. Quelle que soit la direction choisie par le poste, vers le centre (le défenseur est bas) ou vers la ligne de fond (le défenseur est haut), il existe deux méthodes:

1. Pivot engagé - il s'agit de faire un pas dynamique qui est plus efficace lorsqu'il n'y a pas d'autres défenseurs dans la raquette. Lors d'un déplacement vers la gauche, le pied gauche est le pied de pivot, et un pas rapide est effectué avec le pied droit. Le joueur commence à dribbler, et la balle doit toucher le sol en même temps que le pied droit. En règle générale, les joueurs intérieurs utilisent ce mouvement pour aller directement au panier.
2. Pivot effacé - il s'agit d'un mouvement de pivot vers l'arrière. Par exemple, si le déplacement s'effectue vers la droite, le poste utilise son pied gauche comme pied de pivot. Il fait un pas pour dépasser le défenseur, effectue un dribble rapide entre ses jambes, puis saute pour tirer. Lors du dribble, la balle est lancé avec les deux mains, avec autant de force que possible et rattrapé en l'air, le joueur réalisant un arrêt simultané ("un temps").

Si le pivot effacé est utilisé pour aller vers la ligne de fond, le joueur de poste devrait se retrouver face à la ligne de fond, protégeant la balle des défenseurs en aide. Si le joueur prévoit de se déplacer vers le centre, il doit faire face à la ligne de touche opposée, encore une fois en protégeant la balle, avec les coudes.

Le mouvement se termine en regardant le panier, puis en sautant et tirant. Il peut être possible de tirer en course (en particulier si le joueur de poste s'est déplacé vers la ligne de fond), ou il peut sauter et effectué un tir en bras roulé (crochet). Le tir en bras roulé est réalisé en levant la balle directement sur le côté du tir, avec les deux mains, puis avec une extension complète directement par-dessus l'oreille.

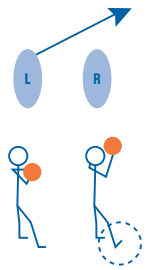
2.8.4 LE PIVOT EFFACÉ - MOUVEMENT DE RIPOSTE

MOUVEMENTS DE RIPOSTE

Après un pivot effacé, le joueur de poste peut se trouver face à un aide défenseur, ou son propre défenseur peut avoir réussi à se mettre en position. Il est important que tous les joueurs connaissent un « mouvement de riposte » qu'ils peuvent utiliser ; Ce mouvement peut aussi être utilisé pour toute pénétration dans la raquette, que ce soit lors de la réception d'une passe, ou en dribblant depuis le périmètre.

Tout d'abord, l'utilisation d'une feinte de tir peut être extrêmement efficace pour pousser le défenseur à sauter (afin de bloquer le tir). Une feinte de tir efficace sera réalisée en levant la balle au moins au niveau du front, et en étirant les épaules et le haut du corps. Le bas du corps doit rester en équilibre, prêt à se déplacer.

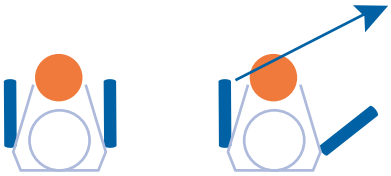
Après la feinte, soit un pivot effacé, un pivot engagé ou un départ croisé (en dribble) peut être la manière la plus efficace d'avancer vers le panier. Les joueurs devraient être capables de réaliser ces trois déplacements. Les pivots engagé et effacé ont déjà été abordés dans ce chapitre.



DÉPART CROISÉ ("PAS CROISÉ")

Lors d'un départ croisé, le joueur se déplace vers sa droite, en faisant un pas avec le pied gauche ou vice versa.

Dans ce cas, il peut être utile de pivoter sur le talon, plutôt que sur les orteils. Le fait de pivoter sur le talon et tourner le pied de pivot dans la direction dans laquelle il souhaite se diriger, facilite le déplacement dans la direction souhaitée.



VUE DE HAUT

Les pieds du joueur sont indiqués par les lignes épaisses. Le deuxième diagramme montre la rotation du pied droit, avant d'avancer avec le pied gauche (indiqué par la flèche).

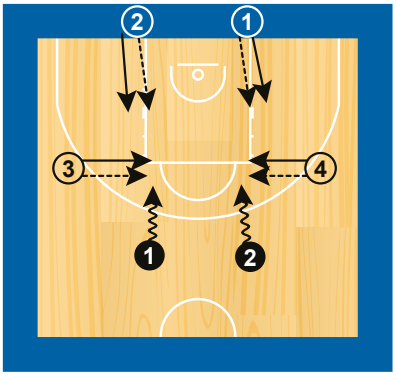
2.8.5 LES BASES DE L'ATTAQUE SUR LE PÉRIMÈTRE

Tous les jeunes joueurs doivent développer les compétences de base du jeu sur le périmètre (à l'extérieur de la raquette) : se démarquer, faire face au panier, passer, dribbler et tirer. Les feintes sont également très importantes dans le périmètre, aussi bien les feintes de départ que les feintes de tir.

L'objectif du joueur lorsqu'il utilise les différents mouvements du jeu à mi-distance, doit être de "prendre le dessus sur" son adversaire. Beaucoup de jeunes joueurs savent extrêmement bien dribbler, entre leurs jambes ou derrière le dos, par exemple, et pourtant ne savent pas pénétrer dans la raquette.

Une fois qu'ils ont reçu la balle, les joueurs à mi-distance doivent pouvoir:

- Faire face au panier– le joueur se tourne vers le panier en utilisant un pivot engagé ou effacé ;
- « Départ direct » - le joueur commence à dribbler, en effectuant un pas avec le pied dans le sens du déplacement (c.-à-d., le pied droit avance pour se déplacer à droite, en dribblant de la main droite) ;
- Départ croisé" - le joueur commence à dribbler, en effectuant un pas avec le pied opposé au sens du déplacement (c.-à-d., le pied droit avance pour se déplacer à gauche, en dribblant de la main gauche);
- Feinte de tir" - le joueur fait semblant de tirer, puis:
  - Tire - si le défenseur ne réagit pas et le laisse démarqué
  - Départ direct – p. ex., le joueur avance le pied droit pour se déplacer à droite
  - Départ croisé – p. ex., le joueur avance le pied droit pour se déplacer à gauche
- "Feinte de départ" - le joueur fait semblant de démarrer, puis:
  - Tire - si le défenseur recule
  - Départ direct – p. ex., le joueur avance le pied droit pour se déplacer à droite
  - Départ croisé – p. ex., le joueur avance le pied droit pour se déplacer à gauche



"EXERCICE DE POSITIONNEMENT" (SPOT DRILL)

Les joueurs qui se trouvent sur la ligne de fond, lance la balle jusqu'au poste bas, puis la suivent pour l'attraper. Modifier avec les éléments suivants :

- Poser les pieds avec un arrêt alternatif (2 temps), faire face au panier et tirer
- Poser les pieds avec un arrêt simultané (1 temps), effectuer un pivot vers l'avant et tirer
- Poser les pieds avec un arrêt simultané (1 temps), effectuer un pivot vers l'arrière et tirer

Les joueurs positionnés sur l'aile lance la balle jusqu'à l'angle de la raquette, suivent la balle et l'attrapent lorsque les pieds sont en l'air. Ils se reposent soit avec un arrêt alternatif (2 temps), soit avec un arrêt simultané (1 temps), font face au panier et tirent.

Les joueurs en position haute commencent avec une feinte de tir ou une feinte de départ, puis dribblent 1 ou 2 fois jusqu'à l'angle de la raquette et tirent. Les joueurs doivent utiliser à la fois les départs directs et les départs croisés.

2.8.6 FEINTES DE DÉPART

FEINTE DE DÉPART ("JAB STEP")

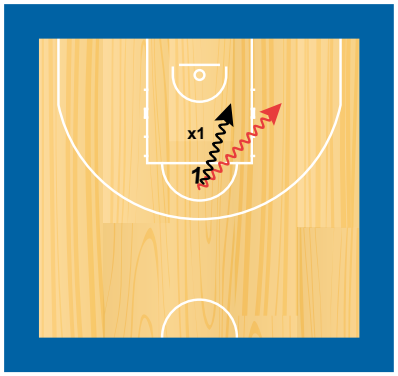
Une feinte de départ (également appelée "Jab step") est effectuée par un joueur attaquant ayant la balle lorsqu'il fait semblant de se déplacer dans une direction spécifique en faisant un petit pas dans cette direction. Le mouvement est réalisé avant d'avoir dribblé.

Si le défenseur réagit à la feinte, le joueur peut se déplacer dans la direction opposée, ou peut être en mesure de tirer ou d'effectuer une passe. Si le défenseur ne réagit pas, le joueur peut alors se déplacer dans cette direction. Comme pour toutes les feintes, le joueur attaquant doit maintenir une position équilibré (afin de pouvoir se déplacer dans les deux directions) et il doit laisser le temps au défenseur de réagir avant de commencer son mouvement suivant.

L'entraîneur ne devrait pas "exagérer" la feinte de départ dans son enseignement, et, au contraire, il devrait donner la possibilité aux joueurs de pratiquer souvent dans des situations de gêne pour s'améliorer. Les considérations suivantes aideront l'entraîneur à donner des feedbacks aux athlètes :

1. Équilibre - Garder la tête centrée, ne pas trop fléchir le buste vers l'avant (maintenir le "nez derrière les orteils").
2. Effectuer les feintes avec l'ensemble du corps - Plus la feinte est réaliste, plus elle sera susceptible de tromper le défenseur. Le joueur doit:
   a. egarder dans la direction de la feinte;
   b. Tourner les épaules dans la direction de la feinte.
3. Menacer - La feinte de départ devrait être dans une direction qui pourrait menacer le défenseur, et celui-ci serait plus susceptible de vouloir l'arrêter (c.-à-d. vers le panier).
   Les joueurs feintent souvent des pas sur le côté, ce qui ne constitue pas une menace.
4. Position de la balle - En développant des compétences telles que le dribble « désaxé » (throw down dribble), il arrive fréquemment que les bons joueurs ne déplacent pas beaucoup la balle. Les joueurs devraient tout d'abord apprendre à déplacer la balle à l'extérieur de la jambe qui avance pour être prêts à dribbler dans cette direction.
5. Éviter les trop grands pas - Le faux pas devrait être un petit pas permettant au joueur de se déplacer rapidement dans les deux directions contrairement à un long pas. Si le faux pas est trop long, il peut conduire à la perte d'équilibre, ce qui signifie que le joueur doit faire un pas en arrière pour pouvoir changer de direction.
6. Profiter d'une situation avantageuse - Beaucoup de jeunes joueurs effectuent une feinte, mais ne profitent pas de la réaction du défenseur, et souvent déterminent à l'avance ce qu'ils veulent faire. Les joueurs doivent "lire" ce que fait le défenseur, et ensuite réagir, par exemple:
   a. Si le défenseur recule, le joueur peut être en mesure de tirer;
   b. Si le défenseur se déplace pour empêcher un départ en dribble, le joueur peut être en mesure de partir dans la direction opposée;
   c. Si le défenseur perd l'équilibre (p. ex., le poids se déplace vers l'arrière ou sur le côté), le joueur peut être en mesure de partir en dribble (le défenseur devra retrouver son équilibre avant de pouvoir se déplacer).

Un entraînement dans des situations compétitives aidera les joueurs à améliorer leurs feintes. Voici quelques exercices :

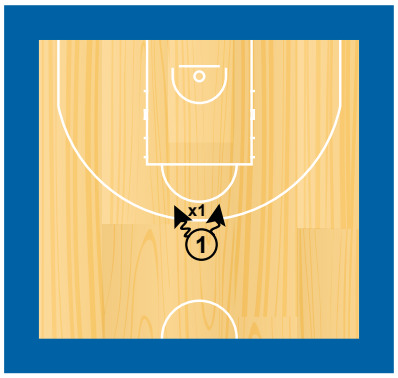


LIGNE DES LANCERS FRANCS 1CONTRE1

Le défenseur commence avec la balle et la remet à 1, puis ils jouent 1c1 avec 1 n'ayant droit qu'à un maximum de deux dribbles.

Une erreur fréquente commise par 1 est de s'éloigner du panier (en rouge). Au lieu de cela, 1 devrait "attaquer les hanches" du défenseur et avancer vers le panier.

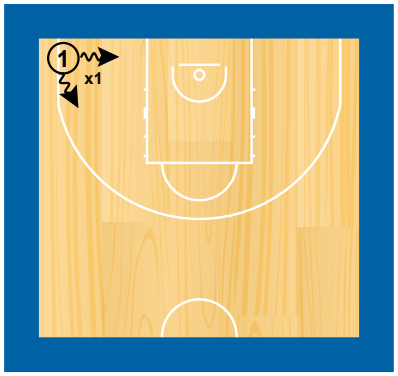
Il est important que cet exercice soit joué à une distance qui permet à 1 de tirer confortablement.



ATTAQUER L'ANGLE DE LA RAQUETTE

1 commence avec la balle et marque un point s'il peut dribbler jusqu'à l'une des extrémités de la ligne des lancers francs. Le nombre de dribbles que le joueur attaquant peut effectuer doit être limité.

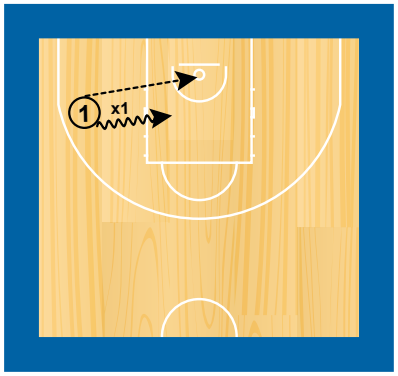
Le joueur attaquant devrait être encouragé à dribbler en reculant, si le défenseur l'empêche au début d'atteindre l'angle de la raquette.



PROTÉGER LE COIN

Cet exercice peut se faire à partir de n'importe quel coin du terrain. Le joueur attaquant se trouve dans le coin et doit essayer d'en sortir en dribblant.

Le défenseur essaie de l'arrêter en se déplaçant latéralement sur sa trajectoire. Si le joueur attaquant met un pied sur la ligne, il a perdu.



PÉNÉTRER OU TIRER

Cet exercice est réalisé à partir d'une position où le joueur attaquant peut facilement tirer. Celle-ci variera en fonction des compétences et de l'âge des joueurs.

Le joueur attaquant obtient 1 point s'il peut tirer (qu'il marque ou non) et obtient 2 points s'il peut dribbler jusque dans la raquette.

Le joueur attaquant a droit à un maximum de 3 dribbles.

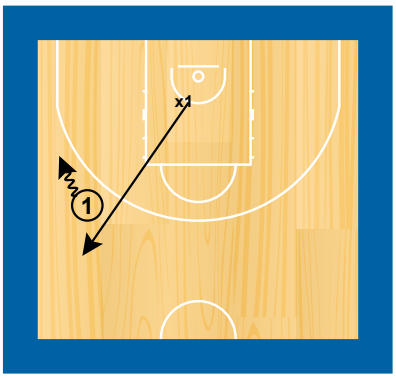
2.8.7 FEINTES DE TIR

Une feinte de tir consiste simplement à faire semblant de tirer afin que le défenseur quitte sa position, ce qui peut permettre au joueur attaquant de tirer et également de pousser le défenseur à faire une faute sur le tireur.

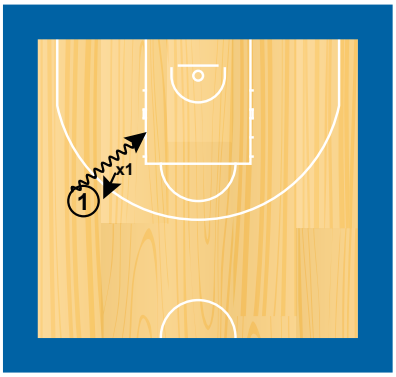
Comme pour toute feinte, pour qu'une feinte de tir soit efficace, elle doit être réaliste. Sinon, il est peu probable de faire réagir le défenseur. Les principaux points d'apprentissage sont:

- Lever la balle au-dessus des yeux (et continuer à regarder la cible sous la balle). Certains joueurs relèveront également la tête et le haut du corps, ce qui peut contribuer à faire réagir le défenseur;
- Garder la main de tir sous la balle, comme pour tirer. Si le joueur lève simplement la balle au-dessus de sa tête avec les mains sur le côté (par exemple), le défenseur peut ne pas réagir;
- Le mouvement de la balle vers le haut doit être rapide, aussi rapide que lors d'un tir. Cependant, le joueur ne devrait pas immédiatement la rabaisser, car si le mouvement est trop rapide, le défenseur n'aura pas le temps de réagir au tir fictif;
- Les deux pieds doivent rester au sol (et il est impératif que le pied de pivot reste au sol sinon le joueur est susceptible de marcher), avec les genoux fléchis. Le joueur attaquant doit être prêt à se déplacer de façon dynamique si le défenseur réagit;
- Après avoir levé la balle, le joueur doit le ramener au niveau de la hanche, afin de pouvoir dribbler ou tirer en fonction de la réaction du défenseur.

Si le défenseur réagit à la feinte, le joueur attaquant doit être prêt à dribbler en effectuant un pas. La balle doit toucher le sol (au moment du dribble) en même temps que le pied utilisé pour faire le pas.



Si le défenseur se déplace devant le joueur attaquant ou part devant, le joueur peut vouloir se déplacer latéralement. Ceci est particulièrement important, par exemple, lorsque le joueur veut effectuer un tir à 3 points et, par conséquent, ne veut pas avancer vers le panier.

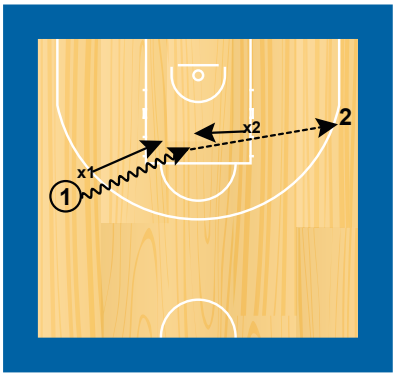


Si le défenseur saute ou lève les bras, le joueur attaquant pourra choisir de le dépasser, en attaquant les hanches du défenseur. Si le joueur se déplace directement derrière le défenseur, il est presque impossible au défenseur de se retourner pour bloquer le tir.

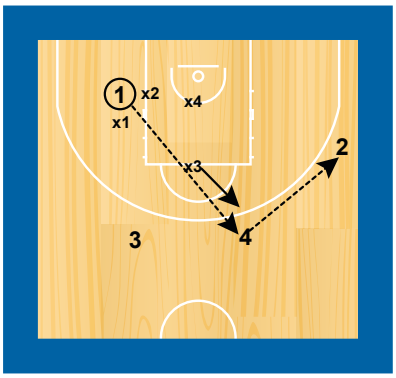
Par contre, si le joueur attaquant se déplace latéralement, le défenseur peut être en mesure de récupérer sa position.

2.8.8 ATTRAPER ET TIRER

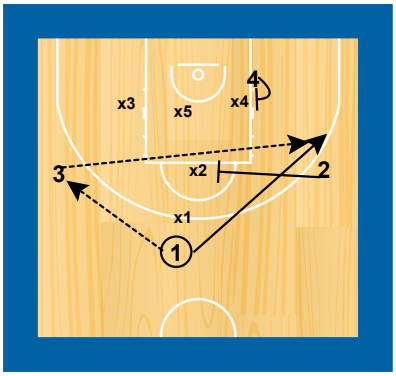
A de nombreuses occasions les joueurs recevront une passe dans une situation ou ils sont démarqués pour tirer :



Lorsque x2 se déplace pour aider à arrêter la pénétration en dribble de 1, il donnera à 2 la possibilité de tirer lorsqu'il réceptionne la balle.



Ici, x2 aide pour arrêter le départ en dribble de 1 ; x4 et x3 font une rotation défensives pour « aider les aides ». x3 est en mesure de marquer 4 quand il reçoit la première passe, mais une seconde passe à 2 crée une occasion de tir.



2 et 4 font écran à l'extérieur de la défense de zone et 1 sera prêt à tirer tandis qu'il se déplace à l'aile.

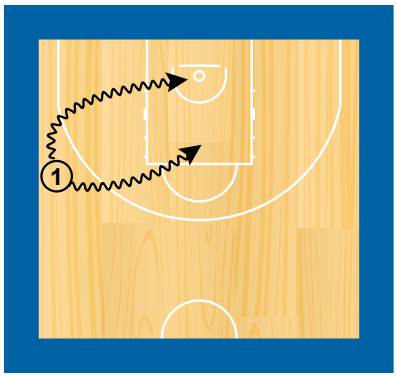
Bien qu'il puisse tirer quand il reçoit la balle, le joueur attaquant doit être prêt à tirer rapidement, car la défense réagira sans aucun doute pour le défendre. Voici quelques instructions importantes :

- Le déplacement au moment de recevoir la passe, aidera le tireur à trouver son "rythme". Cela peut s'effectuer en attrapant la balle avec les pieds en l'air, avec un petit saut ou un pas en avant;
- Le joueur doit avoir les mains positionnées pour réceptionner la balle, avec sa main de tir derrière la balle. Une passe précise est également importante, lorsqu'elle est destinée au joueur qui peut tirer;
- Si le joueur prévoit de tirer, il ne doit pas hésiter (sauf s'il feinte le tir), sinon il interrompra son rythme;
- Le passeur doit dire à son coéquipier de "tirer", lui donnant la confiance nécessaire pour effectuer le tir.

2.8.9 PÉNÉTRATION EN DRIBBLANT

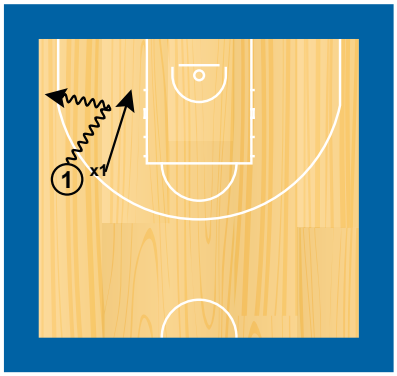
Le dribble peut être très efficace pour perturber toute «forme » défensive et créer des occasions de marquer, mais s'il est « excessivement utilisé », il peut frustrer les coéquipiers et réduire l'efficacité de l'attaque.

Le dribble devrait être utilisé pour « attaquer », et les joueurs devraient essayer de pénétrer dans la raquette, soit pour un tir en course, un tir en suspension, ou pour s'arrêter et effectuer une passe.



Depuis l'aile, les joueurs attaquants peuvent attaquer par une extrémité de la ligne des lancers francs ou la ligne de fond.

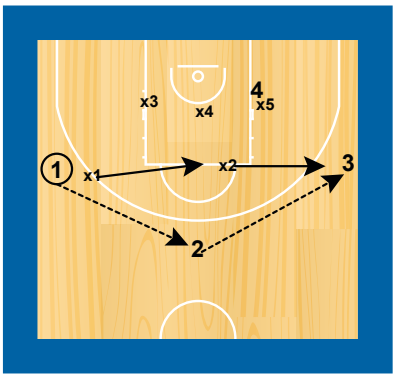
Ils devraient prévoir de couvrir cette distance en un ou deux dribbles.



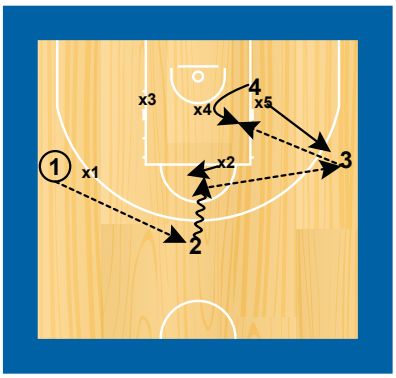
Si la défense peut arrêter le dribbleur, le joueur attaquant devrait continuer à dribbler et se replier sur le périmètre, plutôt que de s'arrêter dans la zone située entre la ligne à 3 points et la raquette.

Les joueurs devraient savoir comment attaquer « les hanches » du défenseur, en essayant de les dépasser plutôt que de les contourner « latéralement », ce qui donne la possibilité au défenseur de les récupérer.

Si le joueur attaquant peut dribbler et dépasser son défenseur, il obligera la défense à réagir pour aider (sinon le dribbleur aura la possibilité d'effectuer un tir en course).



Dans cette attaque (contre une défense de zone), les attaquants changent la balle de côté ; cependant, la défense est en mesure de se déplacer pour défendre cette situation.



Par contre, l'utilisation du dribble par 2 oblige la réaction de x2, ce qui donne l'occasion soit à 3 de tirer (si x5 reste au niveau de la raquette pour marquer 4) ou d'effectuer une passe à 4 qui a une bonne position dans la raquette.

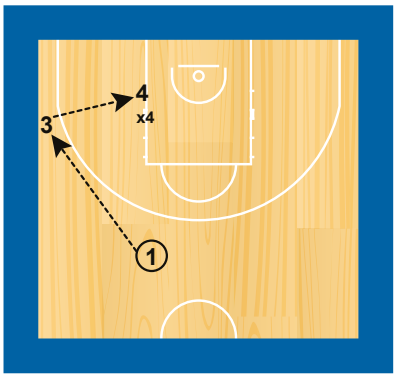
2.8.10 EXERCICES D'ENTRAINEMENT DE L'ATTAQUE AU POSTE BAS

Lors de l'entrainement de jeunes joueurs, il est important de donner la possibilité à chacun d'entre eux de pratiquer le jeu à une position de « poste bas » et dans une position dans le périmètre. Souvent avec des équipes de jeunes, une attaque avec « 5 extérieurs » (5 Out) peut être préférable, car elle permet à un joueur de couper vers le panier, de rester pour 2 ou 3 secondes au poste, puis de revenir dans le périmètre s'il ne reçoit pas la balle.

De nombreux exercices peuvent être organisés pour pratiquer les mouvements au poste bas. Dans un premier temps, les exercices devraient être limités à pratiquer séparément chacun des trois aspects mentionnés plus haut:

- Mouvements avant de recevoir la balle ("verrouiller le défenseur");
- Passes;
- Jouer avec la balle pour marquer.

Cependant, il est recommandé de ne pas passer trop de temps sur ces exercices isolés. Il est préférable de passer relativement rapidement à des exercices qui utilisent deux ou trois de ces aspects.



« TROUVER L'ANGLE DE PASSE »

Une attaque et une défense sont organisées au poste bas et 2 à 5 joueurs sont placés dans des positions sur le périmètre.

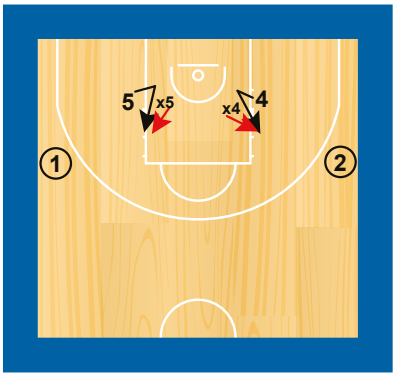
La défense prend une première position, et le joueur de poste établit un « verrouillage » sur le défenseur et le maintient. Les joueurs extérieurs doivent passer la balle au coéquipier qui a le meilleur angle de passe.

Au départ, le défenseur peut être relativement passif, mais peut évoluer à une compétition 1c1.

« 1X0 »

Chaque joueur a une balle et effectue une passe à l'entraîneur, puis se déplace au poste bas et reçoit une passe de l'entraîneur. Le joueur exécute un mouvement spécifique.

Dans un premier temps, aucun défenseur n'est présent, mais il est préférable de faire intervenir rapidement un défenseur, afin que le mouvement du joueur de poste soit réaliste.



« ATTRAPER ET MARQUER »

Un coéquipier passe la balle au joueur de poste. Au départ, aucun défenseur n'est présent, puis un défenseur est introduit, mais reste « passif » (c.-à-d. qu'il se tient en position, mais ne cherche pas à défendre réellement). Le défenseur passif permet au joueur de poste de reconnaître des indices tels que la position du pied et de la hanche.

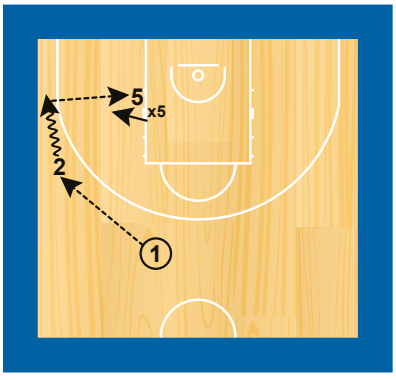
Enfin, la défense est introduite pour le 1c1

« ATTRAPER LA BALLE »

L'exercice commence avec deux joueurs à l'extérieur (chacun ayant une balle) et un joueur de poste. Le poste bas attrape une passe en adoptant une position bien équilibrée, et repasse la balle.

Introduire un défenseur passif pour donner des indices tels que la position du pied et du bras.

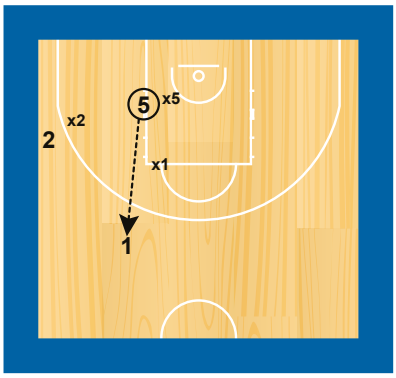
Enfin, les défenseurs assureront une bonne défense 1c1.

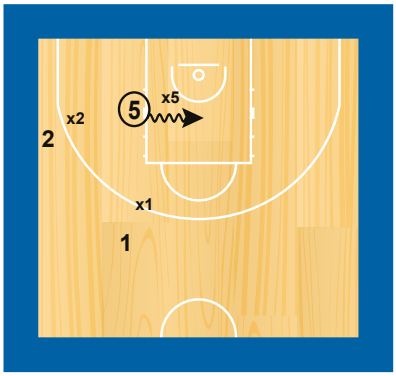


« LIGNE DE PASSE »

L'exercice comprend un poste bas, avec le défenseur et deux joueurs à l'extérieur. Le poste bas essaie de trouver la position, et les joueurs extérieurs lui passent la balle ou dribblent sur le périmètre pour trouver une ligne de passe.

Cela peut ensuite évoluer pour marquer ou vers une reprise de la balle par la défense. Pour augmenter la complexité, on peut rajouter un puis deux défenseurs sur les joueurs extérieurs.





« DÉCISIONS DU POSTE »

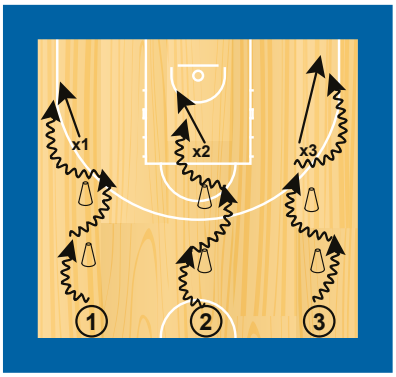
Cet exercice se joue soit 2x2 ou 3x3. Le poste bas reçoit la balle (les défenseurs ne peuvent pas intercepter la passe) et doit ensuite décider s'il le renvoie aux joueurs extérieurs ou essaie de marquer.

Au départ, les défenseurs doivent décider s'ils « flottent » sur le joueur de poste ou s'ils continuent à marquer un joueur extérieur. Ensuite, il sera indiqué aux joueurs que tout tir par un joueur extérieur comptera (pour rendre la défense plus réaliste).

« 2X2 » ET « 3X3 »

Cet exercice peut être limité en jouant sur un côté du terrain ou en permettant aux joueurs extérieurs de circuler librement dans cette zone.

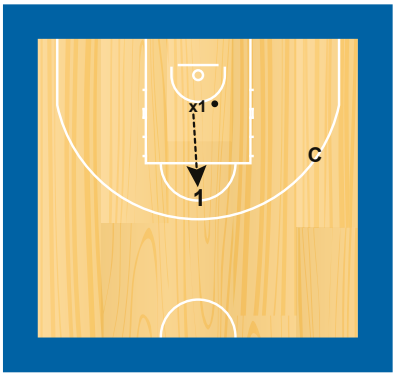
2.8.11 EXERCICES D'ENTRAINEMENT POUR L'ATTAQUE SUR LE PÉRIMÈTRE



« 3 FEINTES »

Les joueurs attaquants commencent avec une feinte de tir ou une feinte de départ, puis effectuent un dribble pour passer devant le cône ou une chaise (un coéquipier qui se tient devant eux est encore mieux - le défenseur se déplace à la position suivante une fois que le joueur a progressé). Ils doivent ensuite attraper la balle (les pieds en l'air) et se poser avec un arrêt simultané.

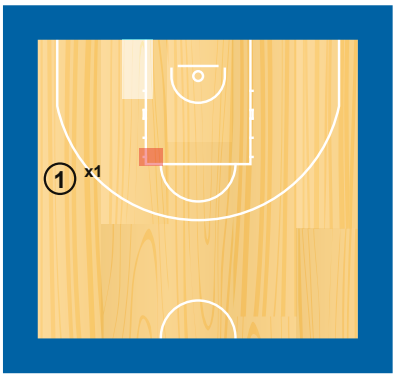
Ils utilisent un mouvement différent pour avancer au-delà du second cône, et encore une fois, terminent par un arrêt simultané. Ensuite, le jeu se poursuit 1c1, un joueur contre un défenseur. Le pivot tente de marquer. Les joueurs extérieurs essaient de prendre le dessus sur la défense pour se diriger vers la ligne de fond.



« 1C1 AVEC L'ENTRAÎNEUR »

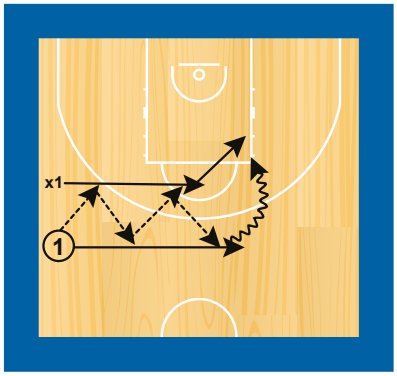
Les attaquants et les défenseurs jouent 1c1, les attaquants n'ayant droit qu'à deux dribbles. Pour éviter que les joueurs fassent de mauvais choix de tir, ils peuvent effectuer une passe à l'entraîneur et se repositionner.

Il est possible de modifier le point de départ des attaquants et des défenseurs, parfois ils peuvent être proches les uns des autres, parfois la défense doit se refermer, "close-out".



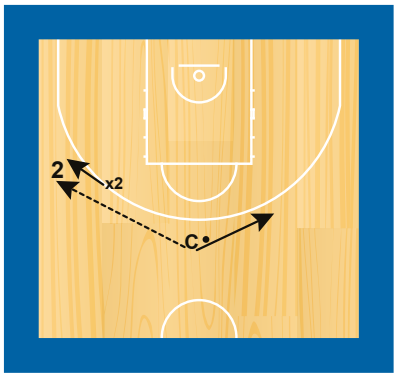
« PROTÉGER LES PASSAGES »

Les attaquants et les défenseurs commencent sur le périmètre. Les attaquants doivent pénétrer dans la raquette, pour aboutir à un arrêt simultanée (1 temps). Des « passages » sont désignés ; les attaquants doivent les utiliser pour pénétrer dans la raquette (zones ombrées), il peut y en avoir une ou plusieurs.



« PARTEZ »

Les attaquants et les défenseurs se déplacent sur le terrain, en se passant la balle. Le joueur attaquant peut choisir de partir en dribblant vers le panier à tout moment.

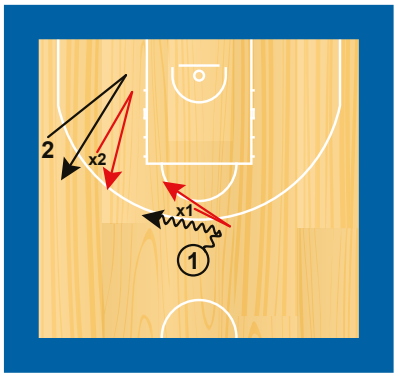


« 5 PASSES ET VA AU PANIER »

L'entraîneur commence avec la balle et l'attaquant se trouve sur le périmètre. Le défenseur adopte une position en fonction de l'endroit où se trouve la balle (comme ce serait le cas dans un match). L'entraîneur passe la balle à l'attaquant qui peut choisir d'essayer de marquer ou de renvoyer la balle à l'entraîneur.

Lors d'une passe revenant à l'entraîneur, le défenseur doit reprendre la position correcte, par rapport à l'endroit où se trouve la balle. L'entraîneur se déplace, et la position du défenseur devra donc changer.

L'attaquant a 5 occasions pour aller au panier. S'il marque, il revient en attaque. S'il ne marque pas, ou ne va pas au panier avec les cinq passes, l'attaquant et le défenseur échangent les rôles.



« 2X2 »

Les joueurs jouent 2x2, en se concentrant sur les opportunités de tir. Les attaquants peuvent couper vers le panier, mais doivent ensuite revenir à une position à l'extérieur. Les joueurs peuvent effectuer un tir en course à tout moment. Après 3 passes (s'il n'y a pas de tir en course), ils peuvent également effectuer un tir extérieur.

APPROFONDIR

1. Il est recommandé qu'une personne filme l'une de vos séances d'entraînement (et/ou un collègue entraîneur regarde la séance). Lorsque vous préparez l'entraînement, combien de temps voulez-vous laisser à vos joueurs pour pratiquer les compétences offensives dans (a) des situations sans défense et dans (b) des situations avec défense?

Lorsque vous revoyez la vidéo, (ou demandez à votre collègue), notez le nombre de fois que chacun des athlètes s'est entraîné à une attaque au poste ou à l'extérieur lorsqu'il est défendu.

2. Demandez à vos joueurs d'identifier les éléments principaux pour effectuer les mouvements offensifs à l'extérieur et au poste. Êtes-vous satisfait de leur compréhension quant à la façon d'effectuer ces mouvements ? Comparez cette évaluation avec la façon dont ils exécutent ces mouvements lors d'un match.

NIVEAU 1



LE JOUEUR

CHAPITRE 3

PRÉPARATION PHYSIQUE

CHAPITRE 3

PRÉPARATION PHYSIQUE

3.1 FORCE ET CONDITION PHYSIQUE

3.1.1 Être en forme pour pratiquer le basketball 229

3.2 NUTRITION

3.2.1 Hydratation 231

3.3 RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

3.3.1 Échauffement et retour au calme 233

3.4 GESTION DES BLESSURES

3.4.1 Traitement de blessure 234

Approfondir 235

3.1 FORCE ET CONDITION PHYSIQUE

3.1.1 ÊTRE EN FORME POUR PRATIQUER LE BASKETBALL

Le basketball est un sport rapide. Il se pratique sur un terrain de taille relativement réduite et tous les joueurs participent à l''action. Au cours d'une rencontre, les joueurs sautent, sprintent, marchent et, parfois, demeurent immobiles. Il est généralement admis que les participants au basketball doivent être dans une raisonnable bonne condition physique.

QUELLE EST LA CONDITION PHYSIQUE REQUISE POUR PRATIQUER LE BASKETBALL?

L'expression "condition physique" désigne simplement l'aptitude d'une personne à exécuter une tâche donnée. Dans le cas de joueurs de basketball, il s'agit de l'aptitude à jouer au cours du dernier quart temps à un niveau identique à celui qui était le leur au début du match.

Le basketball se pratique sur un terrain de dimensions relativement réduites (28 m x 15 m), par quart temps dont la durée est de 10 minutes. La durée d'un match est d'environ 1h30m.

À tout moment, cinq joueurs (par équipe) se trouvent sur le terrain. Le nombre de remplacement est illimité, à condition qu'un joueur n'ait pas commis cinq fautes et qu'il n'ait pas été disqualifié autrement.

Les équipes disposent d'un certain nombre de temps morts permettant des pauses d'une minute en cours de jeu. Il existe également de multiples opportunités, en cours de jeu, de se reposer activement, ainsi que de se reposer passivement à l'occasion d'arrêts de jeu (qui sont souvent très courts; par exemple, lorsqu'une faute est sanctionnée), de temps morts et de périodes de repos entre quart temps.

Le basketball est constitué d'une série de mouvements explosifs (p. ex., un saut pour intercepter un rebond, une course rapide sur la longueur du terrain, un déplacement rapide pour déborder un défenseur ou empêcher qu'une personne ne soit débordée). La durée de chacun de ces exercices d'"effort maximal" est d'ordinaire de 5 à 10 secondes. En général, le jeu requiert une activité pratiquement constante, encore que, la plupart du temps, l'effort soit moins que maximal. La durée des phases de jeu (entre les pauses) excède rarement 3 minutes, encore que la durée des pauses puisse être brève (p. ex., le signalement d'une faute au banc de touche peut se traduire, pour un joueur, par une pause de 10 secondes).

Bien qu'il existe des postes différents, les besoins en énergie sont similaires. Tous les joueurs doivent être capable de parcourir le terrain sur sa longueur dans les deux sens, mais aussi de défendre un joueur, de battre un joueur de l'équipe adverse sur la balle et au rebond.

Ainsi, les joueurs de basketball ont besoin d'une bonne préparation et travail en aérobie. Celle-ci ne doit néanmoins pas se faire au détriment de la vitesse et de l'explosivité.

ASTUCES DE BASE POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE DES JOUEURS DE BASKETBALL

Les entraîneurs de jeunes joueurs doivent incorporer des exercices qui aideront les athlètes à améliorer leur degré de condition physique. Les entraîneurs doivent:

- garder à l'esprit que la course de fond, à un rythme régulier, n'est pas particulièrement utile aux basketteurs. Il est préférable d'utiliser une préparation en travail d'aérobie en recourant à des pratiques d'entraînement à intervalle (interval training), lors desquelles des efforts intenses sont combinées avec des exercices de plus longue durée ;
- utiliser des exercices sur le terrain reproduisant les conditions ou mouvements de match pour amener les joueurs à la « condition physique » nécessaire à la pratique du basketball, telles que le tir en course, l'attaque/défense requérant 2 à 3 minutes d'effort sans pause ;
- inclure des rebonds et d'autres mouvements explosifs lors de chaque séance d'entraînement ;
- utiliser, lors de l'entraînement, des pauses similaires à celles d'un match (1 minute pour un temps mort, 2 minutes à la fin des 1er et 3e quart temps, ou au gré du règlement de jeu local).

Pour développer la condition physique des joueurs, un entraîneur peut mener une séance d'entraînement spécifique (centrée sur la préparation physique), ou qu'il assigne aux athlètes des exercices à effectuer par eux même.

De nombreux entraîneurs recommandent que les activités de mise en condition physique des joueurs "ne sollicitent pas les pieds" (par exemple, vélo ou natation) pour aider les joueurs à reposer leurs jambes.

Ces activités seront bénéfiques pour la pratique du basketball (même si elles n'incluent pas de mouvements de basketball), à condition que le joueur travaille avec le niveau requis d'intensité.

Les joueurs peuvent s'en assurer en mesurant leur rythme cardiaque durant l'exercice. Pour cela, ils peuvent prendre leur pouls durant 10 secondes puis le multiplier par 6 pour obtenir leur rythme cardiaque "par minute".

Le rythme cardiaque du joueur doit se situer dans une fourchette de 65% à 86% de son rythme cardiaque maximum, ce qui, pour les adolescents, est d'environ 140 à 180 battements par minute.[14]

Il est important de contrôler le rythme cardiaque, en particulier à l'occasion d'activités telles que le cyclisme lors desquelles le joueur continue à se déplacer même sans accomplir d'effort (en roue libre).

14 Le rythme cardiaque maximum peut être d'environ 220 moins l'âge du joueur.

3.2 NUTRITION

3.2.1 HYDRATATION

Les blessures font partie du basketball. Les joueurs doivent solliciter des conseils adéquats et une expertise pour traiter les blessures qu'ils peuvent subir. Compte tenu du nombre de joueurs présents dans un espace limité, les blessures sont quelque peu inévitables. Les entraîneurs peuvent néanmoins prendre diverses mesures pour que leurs athlètes soient en mesure de continuer à jouer et à donner le meilleur d'eux-mêmes.

L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION

Le corps humain est composé de 50% à 75% d'eau, ce qui signifie que, lorsque la perte d'un joueur en eau est trop importante, les conséquences peuvent être significatives.

La déshydratation survient de la perte de fluides corporels qui, lors de l'exercice, est principalement occasionnée par la sudation. L'importance de la perte de fluide peut être aisément mesurée en pesant les athlètes au début et à la fin de l'entraînement. Chaque kilo perdu indique la perte d'un litre de fluide. Les athlètes doivent être pesés en sous-vêtements, car maillots et shorts retiennent la sueur.

Pour minimiser la déshydratation, les athlètes doivent boire suffisamment au cours de l'exercice pour compenser la perte de fluide due à la sudation. La déshydratation compromet la performance de l'athlète puisque, selon certaines estimations, un taux de déshydratation de 2% peut être à l'origine d'une baisse de performance de 10%.

La couleur de l'urine permet également d'évaluer de degré de déshydratation d'un athlète. L'urine des athlètes devrait être systématiquement incolore ou jaune pale. Une urine jaune foncée ou ambre est signe de déshydratation.

Le degré de déshydratation peut aller de léger à grave, de même que les symptômes présentés par l'athlète, qui sont notamment:

- une légère sensation d'étourdissement ou de vertige;
- des nausées ou vomissements;
- des crampes musculaires;
- une accélération du rythme cardiaque;
- une fatigue accrue;
- une moindre habileté.

Il est important que l'entraîneur organise des pauses boissons régulières lors de l'entraînement et veille à ce que les athlètes soient informés de l'importance de l'hydratation. L'entraîneur ne doit pas se contenter de crier "pause boisson". Il doit veiller à ce que chaque athlète s'hydrate effectivement. Il peut être utile, pour contribuer à renforcer l'importance de l'hydratation, de prévoir que chaque joueur devra, lors de chaque entraînement, disposer de sa propre bouteille.

Les boissons à éviter sont :

- les boissons gazeuses;
- les boissons contenant de la caféine ou d'autres substances diurétiques (entraînant une perte de fluides).

Lorsqu'un exercice est intense, ou lorsque sa durée excède une heure, les fluides consommés devraient, dans l'idéal, remplir les conditions suivantes:

- avoir une saveur agréable pour l'athlète (ce qui encouragera la consommation de fluides);
- contenir entre 6% et 8% de glucides;
- contenir des électrolytes, tels que du sodium et du potassium.

3.3 RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

3.3.1 ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

Des exercices d'échauffement et de retour au calme doivent être intégrées à toutes les séances d'entraînement. L'entraîneur peut concevoir des règles d'entraînement destinées à aider les joueurs à s'échauffer de manière adéquate avant le début de la séance ; il peut également commencer les séances d'entraînements par un échauffement.

Le but de l'"échauffement" est:

- de préparer l'esprit et le corps du joueur à l'activité physique;
- d'accroître le rythme cardiaque et d'accélérer la respiration;
- d'élever la température corporelle.

Il n'est pas nécessaire que l'échauffement soit long. Une période de 5 à 10 minutes est en général suffisante, bien que par temps froid, une durée légèrement plus longue puisse être requise. L'échauffement doit inclure des groupes musculaires et des mouvements physiques requis par le sport.

Des assouplissements sont également couramment inclus dans l'échauffement. Il est néanmoins préférable, la plupart du temps, de privilégier des assouplissements dynamiques, et de soumettre les groupes de muscles nécessaires au basketball à la gamme complète de mouvements.

Au cours de la phase de retour au calme, des assouplissements plus longs (statiques) doivent être effectués dans le but d'améliorer la souplesse. Cette dernière peut également être effectuée lors de séances spécifiques. La durée d'une séance de retour au calme peut, de même, être comprise entre 5 et 10 minutes ; elle est destinée à permettre au corps de « refroidir » et au rythme cardiaque de « ralentir ».

La demande pour les terrains est souvent forte et il peut arriver que les créneaux dont disposent les entraîneurs pour les entraînements soient limités. L'entraîneur peut donc organiser les séances d'échauffement et de retour au calme sur le côté du terrain, avant et après le créneau alloué pour l'entraînement, afin de maximiser le temps passé sur le terrain.

Cependant, les entraîneurs ne doivent pas se contenter de donner instruction aux jeunes joueurs de "s'échauffer" ou de "se refroidir"; ils doivent veiller à ce qu'ils le fassent effectivement.

3.4 GESTION DES BLESSURES

3.4.1 TRAITEMENT DE BLESSURE

Il existe deux catégories de blessures sportives: aiguës et chroniques. Une blessure aigüe survient subitement, par exemple, sous la forme d'une "entorse" de la cheville lorsqu'un joueur se reçoit mal ou d'un coup de coude dans la figure lors d'un effort pour prendre possession de la balle au rebond.

Une blessure chronique peut être engendrée par des élongations répétées de groupes musculaires ou d'articulation. La technique du joueur, une anomalie structurelle ou, tout simplement, une croissance importante du joueur peuvent y contribuer.

Au nombre des blessures les plus courantes au basketball figurent:

- les entorses de cheville – les symptômes sont notamment la douleur, le gonflement et la raideur de l'articulation;
- les ecchymoses – saignement intra-cutané causé par un choc. Particulièrement fréquentes lors du jeu dos au panier;
- lésions nasales – coup direct (p. ex., de coude à l'occasion d'efforts pour contrôler la balle au rebond) susceptible d'entraîner un saignement ou une fracture du nez (ou d'autres blessures au visage);
- les lésions articulaires du genou – les symptômes sont notamment la douleur, le gonflement et la raideur de l'articulation. Le ligament croisé antérieur (LCA) est souvent endommagé par torsion, alors que le ligament croisé postérieur (LCP) l'est fréquemment par un impact au niveau du genou (p. ex., à l'occasion d'une chute et d'une réception sur le genou). Les lésions du LCA sont plus courantes au basketball;
- dommages dentaires – un coup au niveau de la mâchoire peut fêler, casser ou déchausser une dent (p. ex., lors d'une tentative pour prendre un rebond) ; une dent peut également être cassée directement si un joueur tombe sur le sol.

Chaque entraîneur devrait posséder une connaissance de base des premiers secours. Si, à un moment donné, il n'est pas certain de ce qu'il fait, il est préférable qu'il ne déplace pas l'athlète et qu'il demande assistance et secours.

Les deux listes qui suivent énoncent la procédure et protocole recommandé pour les foulures, entorses et lésions articulaires :

- Repos;
- Ice (Glace) - appliquer de la glace durant 20 minutes toutes les 2 heures au cours de la période initiale de 48 à 72 heures;
- Compression – appliquer un bandage élastique ferme pour comprimer la zone blessée;
- Élévation – placer la zone blessée en permanence au-dessus du niveau du cœur;
- Référence – consulter un praticien compétent dès que possible.
- Pas de chaleur – la chaleur accroît le saignement;
- Pas d'alcool – l'alcool également accroît le saignement et le gonflement;
- Pas de course – courir ou faire de l'exercice augmente le débit sanguin, ce qui retarde la guérison;
- Pas de massage – les massages accroissent le saignement et le gonflement.

Lorsqu'un athlète saigne du nez, il doit interrompre son activité et s'asseoir en inclinant la tête vers l'avant. En pinçant ses narines, il doit respirer par la bouche. Le saignement devrait cesser dans les 10 minutes. Maintenir la pression sur le nez tout au long de cette période.

Si le saignement se poursuit ou en cas de coup direct au nez, le joueur doit consulter un médecin.

Lorsqu'une dent est déchaussée, elle doit être rincée au lait (ou, à défaut, à l'eau), et l'athlète doit consulter immédiatement un dentiste.

Les athlètes peuvent réduire davantage le risque de blessure:

- en portant des chaussures adaptées;
- en bandant les articulations lorsque nécessaire (p. ex., la cheville);
- en portant un protège-dents;
- en consultant pour la rééducation post blessure et en suivant scrupuleusement les consignes recommandées.

APPROFONDIR

1. Demandez à vos joueurs s'ils pensent que leur condition physique est adaptée au basketball. Êtes-vous d'accord avec leurs réponses?
2. Entretenez-vous avec un collègue entraîneur au sujet des exercices susceptibles d'être utilisés pour améliorer la condition physique des joueurs pour la pratique du basketball dans le contexte d'une séance d'entraînement (c.-à-d., avec les séances de mise en forme).
3. Réfléchissez à vos cinq dernières séances d'entraînement. Reflétaient-elles le type d'effort physique que les joueurs sont susceptibles d'endurer pendant un match?
4. Vos joueurs se sont-ils pesés immédiatement avant et après l'entraînement? Cette pesée doit avoir lieu en privé étant donné que les joueurs doivent être en sous-vêtements. Leur avez-vous demandé s'ils avaient perdu du poids lors de la séance. Si tel était le cas, il s'agissait d'une indication du fait qu'ils ne s'étaient pas suffisamment hydratés!
5. Vos joueurs s'échauffent-ils et « se refroidissent-ils » de manière adéquate ? Que pourriez-vous faire pour les aider à s'améliorer à cet égard ?
6. Demandez à une personne d'être présente lors de vos entraînements spécialement pour remplir les bouteilles d'eau de chaque joueur. Demandez-lui de consigner par écrit ce qu'a bu chaque joueur. Est-ce suffisant?

NIVEAU 1



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 1

TACTIQUES ET STRATÉGIES DÉFENSIVES

CHAPITRE 1

TACTIQUES ET STRATÉGIES DÉFENSIVES

1.1. DÉFENSE HOMME À HOMME

1.1.1 Marquage individuel - Principe de base de la défense homme à homme 239
1.1.2 Distance de l'adversaire marqué 241
1.1.3 Défendre à une distance d'une passe 243
1.1.4 Position en triangle plat 245
1.1.5 Posture – Contestation ou ouverte 247
1.1.6 Ajustement de position à chaque passe 248
1.1.7 Aide défensive – Défense dans l'axe panier-panier 251
1.1.8 Aide défensive – Contre une pénétration par dribble 253
1.1.9 Aide défensive – Soutenir un autre défenseur / Rotation défensive 256
1.1.10 Communiquer en défense 262
1.1.11 Défense de transition 263
1.1.12 Défense homme à homme tout terrain 268
Approfondir 284

1.2 DÉFENDRE CONTRE LES ÉCRANS

1.2.1 Défendre contre les écrans sur non porteur – "Verrouiller et poursuivre" 285
1.2.2 Défendre contre les écrans sur non porteur – "derrière" 287
1.2.3 Défendre contre les écrans sur non porteur – "à travers" 288
1.2.4 Défendre contre les écrans sur non porteur – "par permutation" 289
1.2.5 Défendre contre les écrans sur porteur – "derrière" 290
1.2.6 Défendre contre les écrans sur porteur – "devant" 291
1.2.7 Défendre contre les écrans sur porteur – "à travers" 292
1.2.8 Défendre contre les écrans sur porteur – "par permutation" 293
1.2.9 Défendre les écrans sur porteur – « Prise à deux » 294
Approfondir 295

1.3 DÉFENSES DE ZONE

1.3.1 Pourquoi la défense de zone n'est pas recommandée aux joueurs de moins de 15 ans 296

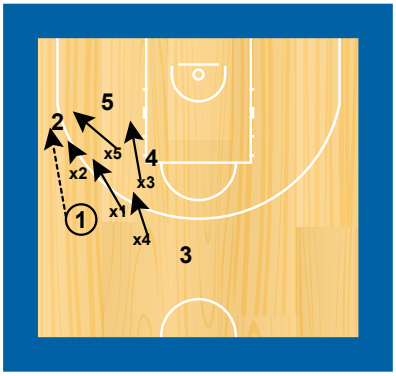
1.4 DÉFENDRE EN SITUATION D'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

1.4.1 2 contre 1 ou 3 contre 2 298
Approfondir 299

1.1. DÉFENSE HOMME À HOMME

1.1.1 MARQUAGE INDIVIDUEL - PRINCIPE DE BASE DE LA DÉFENSE HOMME À HOMME

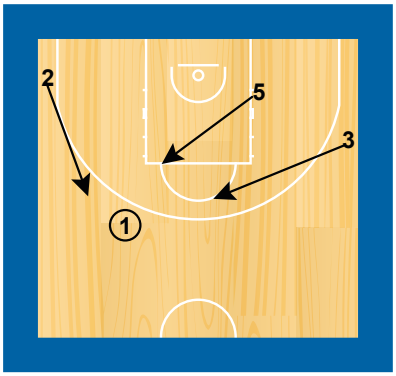
Assistez à une quelconque rencontre entre des équipes de jeunes basketteurs débutants, et vous verrez généralement une "grappe" de joueurs (constituée à la fois d'attaquants et de défenseurs) située autour de la balle et qui se déplace avec elle partout sur le terrain.



Ce phénomène, que l'on observe aussi couramment dans d'autres sports (football, hockey, etc.), s'explique par plusieurs raisons:

- L'attaquant porteur de la balle a souvent le regard baissé (il regarde ce qu'il fait étant donné qu'il n'est pas encore très sûr de lui), et il manque ainsi parfois des opportunités de passer à un coéquipier démarqué;
- Lorsqu'un jeune attaquant ne reçoit pas la balle, bien souvent il s'immobilise et attend, ou bien il se déplace vers la balle;
- La force physique limitée des jeunes joueurs ne leur permet généralement pas de faire une passe à plus de quelques mètres avec précision, et par conséquent leurs coéquipiers doivent se rapprocher d'eux pour recevoir la balle;
- Les jeunes joueurs ne comprennent pas à quel point il est important qu'ils "se positionnent là où la balle sera ensuite, et non là où elle est maintenant."[15] et par conséquent ils ne font que suivre la balle sur le terrain en espérant une passe;

Pour les raisons ci-dessus, et étant donné que les jeunes joueurs ont tendance à dribbler avant de faire une passe, dans la plupart des cas de possession de la balle, peu de joueurs la touchent en réalité. Ceci explique pourquoi les défenseurs cherchent souvent prioritairement à récupérer la balle puisqu'il s'agit de la façon la plus simple d'en reprendre possession en attaque.



Typiquement, une attaque menée par de jeunes joueurs signifie que les attaquants vont vers la balle (et restent dans cette zone-là). Ils auront tendance à s'en rapprocher de très près car la plupart de leurs coéquipiers ont du mal à faire des passes à plus de quelques mètres.

En parallèle, les défenseurs cherchent souvent à se saisir de la balle, ce qui renforce encore la taille de la "grappe" de joueurs autour de la balle.

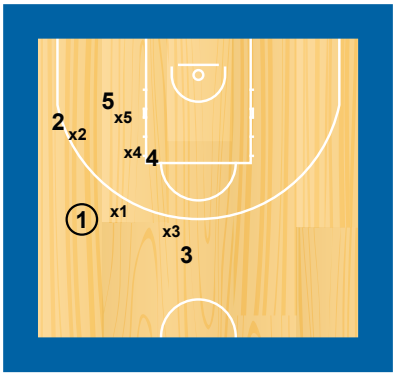
Par conséquent, la première étape, pour tout entraîneur, consiste à s'assurer que chacun des défenseurs a bien compris comment défendre contre un joueur donné, que celui-ci soit ou non le porteur de la balle.

L'espace de jeu sera souvent très encombré de joueurs étant donné que les attaquants se rapprochent de la balle.

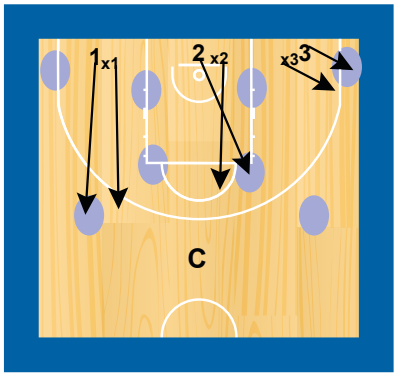
15 Wayne Gretzky, l'un des plus grands joueurs au monde de hockey sur glace, a fameusement imputé sa réussite au fait qu'il cherchait toujours à "se positionner là où le palet sera ensuite, et non là où il est maintenant".

Les règles de base suivantes aideront les défenseurs à comprendre quelle est leur responsabilité en défense:

- Vous devez défendre contre le même joueur en permanence (pas de "permutation");
- Vous devez être plus près de la balle que le joueur contre lequel vous défendez; et
- Vous devez rester à 3 ou 4 pas maximum



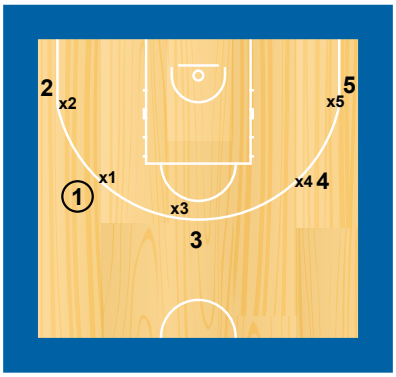
Voici un exercice qui aidera les défenseurs à développer leur capacité à toujours défendre contre "le même joueur", et qui aidera également les attaquants à développer leurs passes et leurs déplacements.



L'entraîneur commence par délimiter plusieurs zones dans lesquelles les joueurs peuvent recevoir la balle. Pour délimiter chaque zone, il peut utiliser des cônes et des anneaux, ou tracer des lignes au sol. Les règles de cette activité sont simples:

- L'équipe attaquante marque un point chaque fois que la balle est passée à un coéquipier dans l'une des zones désignées;
- Un joueur ne peut pas renvoyer la balle au joueur qui la lui a passée;
- Un joueur ne peut pas rester dans une zone désignée plus de 3 secondes d'affilée;
- La défense n'a pas le droit de prendre la balle des mains d'un joueur, mais elle peut intercepter une passe;
- Un joueur peut passer la balle à l'entraîneur à tout moment, et il est interdit d'intercepter une telle passe;
- Cette activité se termine soit au bout d'une durée fixée à l'avance, soit lorsqu'un score donné est atteint par l'une des équipes.

Au fur et à mesure que les attaquants cherchent à se créer des espaces, les défenseurs se concentrent moins sur la balle et davantage sur le marquage d'un joueur donné. À ce stade, les défenseurs ne sont pas responsables "d'aider" les attaquants et, par conséquent, si un attaquant peut battre son adversaire, il devrait avoir suffisamment de champ pour se démarquer et faire un lay-up!



1.1.2 DISTANCE DE L'ADVERSAIREMARQUÉ

Les jeunes joueurs ont tendance à être extrêmement "focalisés sur la balle", et la première chose à leur enseigner en matière de défense pourrait être aussi simple que leur dire: "Marque ton adversaire". Ceci permet d'éviter que tous vos joueurs ne courrent en permanence après la balle.

Développer le jeu collectif est très important et constitue un processus graduel qui demande des années de travail. Un tel travail doit être étroitement lié à l'amélioration des qualités sportives individuelles de chacun des joueurs, ainsi qu'à leur formation en matière de décisions tactiques ; les joueurs apprendront ainsi à jouer ensemble en mettant en œuvre leurs capacités individuelles.

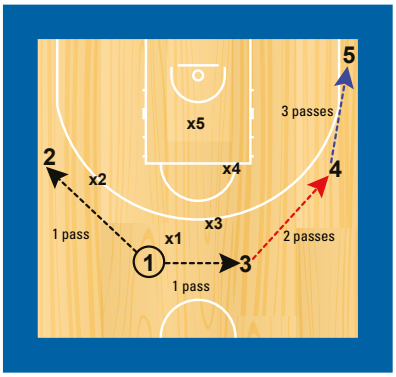
Développer le jeu collectif doit combiner le travail défensif et le travail offensif, qui doivent croître en parallèle et au même rythme.

DISTANCE DE L'ADVERSAIRE MARQUÉ

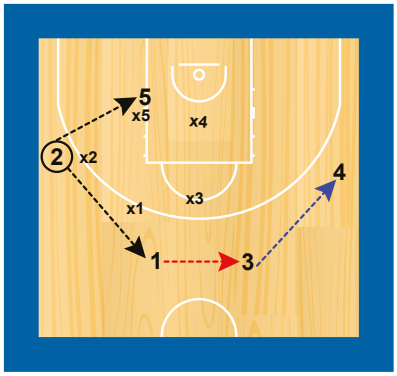
Le tout premier concept défensif que les joueurs doivent assimiler en début de formation de défenseur est qu'ils doivent en toutes circonstances maintenir une distance minimum entre eux et l'adversaire contre lequel ils défendent. Le joueur marquant la balle doit être suffisamment proche du joueur adverse pour pouvoir toucher la balle si nécessaire. Si un joueur adverse a entre les mains une "balle morte", ou non jouable (en d'autres termes, ce joueur a déjà dribblé), alors le défenseur peut s'en rapprocher.

La position d'un défenseur marquant un adversaire qui n'est pas porteur de balle dépendra de la position d'un tel adversaire par rapport à la balle: plus cet adversaire est loin de la balle et plus le défenseur est loin de cet adversaire!

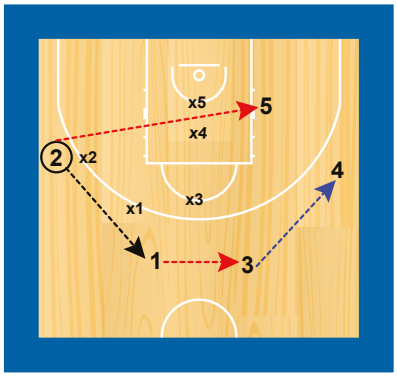
Ceci est généralement compté en nombre de passes entre l'adversaire en question et la balle. La plupart des joueurs sont en mesure de lancer la balle d'un côté du terrain à l'autre, ce qui leur permet d'atteindre un quelconque coéquipier en une seule passe. Cependant, pour déterminer une position défensive, nous utilisons un nombre de passes courtes:



- Le Joueur 1 est le porteur de la balle
- Les Joueurs 2 et 3 sont à une distance d'une passe
- Le Joueur 4 est à une distance de deux passes
- Le Joueur 5 est à une distance de trois passes



- Le Joueur 2 est le porteur de la balle
- Les Joueurs 1 et 5 sont à une distance d'une passe
- Le Joueur 3 est à une distance de deux passes
- Le Joueur 4 est à une distance de trois passes



- Le Joueur 2 est le porteur de la balle
- Le Joueur 1 est à une distance d'une passe
- Le Joueurs 3 et 5 sont à une distance de deux passes
- Le Joueur 4 est à une distance de trois passes

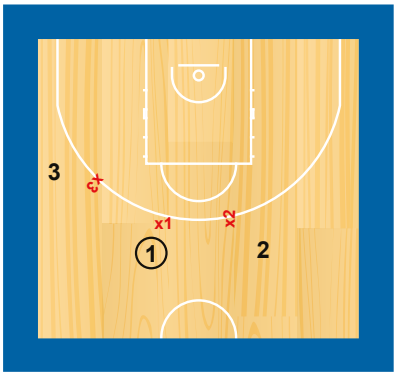
1.1.3 DÉFENDRE À UNE DISTANCE D'UNE PASSE

POSTURE DE CONTESTATION OU POSTURE OUVERTE

Il est important d'apprendre aux joueurs les deux types de posture qu'ils peuvent employer en défense: une position de "contestation", dans laquelle le défenseur est dos à la balle et cherche activement à intercepter une passe faite à un adversaire; ou une position « ouverte » dans laquelle le défenseur est généralement dos à la ligne de fond. Chaque joueur doit savoir employer ces deux techniques.

DÉFENDRE À UNE DISTANCE D'UNE PASSE

L'entraîneur doit décider quelle technique il souhaite employer selon la situation de jeu du moment. Chaque joueur doit être capable à la fois de contester un adversaire et de jouer à partir d'une position plus ouverte.



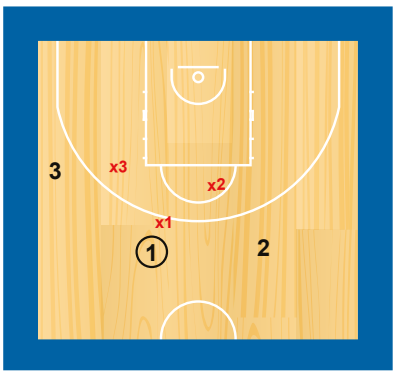
CONTESTATION – À UNE DISTANCE D'UNE PASSE

Adoptant une posture de contestation, les défenseurs x3 et x2 sont proches de leur adversaire respectif et sont dos au Joueur 1.

Chacun des deux défenseurs déploie entièrement son bras le plus proche de la balle pour contester toute passe éventuelle. Dans ce diagramme, x2 déploie son bras droit et x3 déploie son bras gauche.

Si le pouce du défenseur pointe vers le sol, la paume de son autre main est face au passeur, ce qui lui permet de mieux contrôler la balle s'il parvient à l'intercepter.

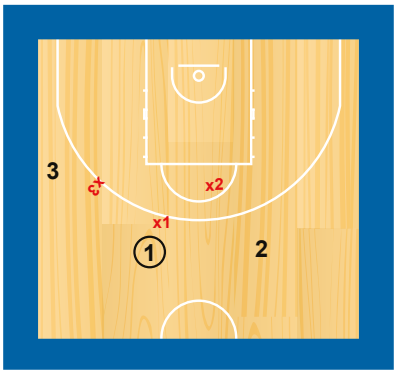
Le défenseur regarde son bras, ce qui lui permet d'avoir dans son champ de vision périphérique à la fois son adversaire direct et le porteur de la balle.



FLOTTEMENT DÉFENSIF – À UNE DISTANCE D'UNE PASSE

Ici, les défenseurs x3 et x2 se détachent de leur adversaire respectif et sont dos à la ligne de fond. Ce type de défense « en flottement » ou « libre » permet au Joueur 1 de passer la balle, mais également au défenseur de mettre plus de pression sur le dribbleur.

Quelle que soit la situation défensive, il y a toujours des défenseurs en posture de contestation et d'autres en posture ouverte.



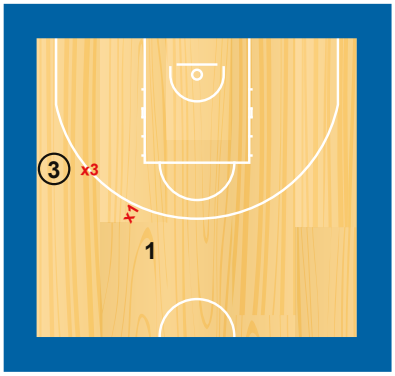
CONTESTATION – CÔTÉ FORT

x3 marque un joueur situé du même côté du terrain que le porteur de la balle, et par conséquent x3 utilise la technique de la contestation. x2 marque un adversaire situé du côté opposé du terrain et peut donc employer la technique de flottement défensif.

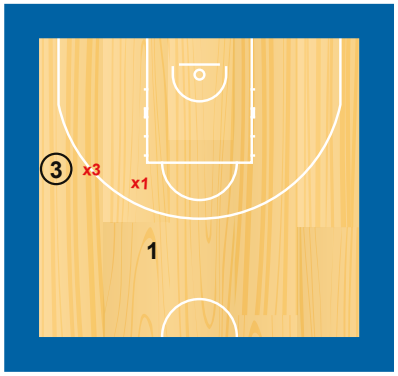
Il s'agit d'une tactique qui allie ces deux techniques et qu'un entraîneur peut employer ; les joueurs doivent avoir l'opportunité de l'utiliser pendant les entraînements dans des situations compétitives.

CONTESTER UNE PASSE RETOUR À L'AILIER

Lorsque la balle est située au dessus de la continuité de ligne de lancer franc, l'entraîneur peut décider soit de contester la passe retour à l'ailier, soit d'autoriser cette passe à l'aide de la technique de flottement défensif. Grâce à une telle « position ouverte », l'équipe peut effectuer plus de pression sur l'attaquant dribbleur.



Contestation de la passe retour



Flottement défensif

Lorsque l'entraîneur explique pour la première fois à ses joueurs ce qu'est une défense collective, il doit prendre soin de ne pas leur indiquer trop d'options étant donné que ceci pourrait engendrer la confusion. Même s'il est vrai que les joueurs doivent connaître à la fois la technique de la posture en contestation et de la posture « ouverte », il est recommandé d'utiliser initialement uniquement l'une des deux si l'adversaire est "à une distance d'une passe", l'autre étant utilisée lorsque l'adversaire est plus éloigné de la balle.

1.1.4 POSITION EN TRIANGLE PLAT

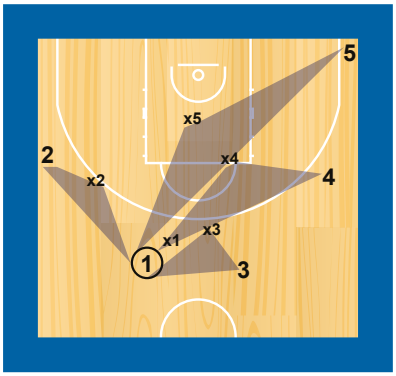
POSITION EN TRIANGLE PLAT (« BALLON-MOI-JOUEUR »)

Qu'il emploie une posture de contestation ou une posture ouverte, un défenseur doit toujours être en mesure de voir à la fois le joueur qu'il marque et le porteur de la balle. En posture de contestation, cela oblige le défenseur à avoir le menton au niveau de l'épaule du défenseur, plutôt que de regarder directement ce dernier.

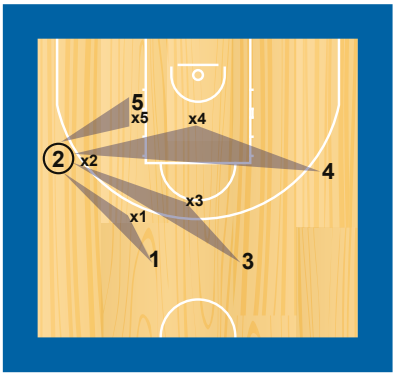
En posture ouverte, cela est légèrement plus facile à faire mais requiert de nouveau du défenseur qu'il ne tourne pas la tête et ne regarde pas directement son adversaire. Il suffit qu'il le maintienne en permanence dans son champ de vision périphérique.

Pour améliorer une telle vision périphérique, il est important d'expliquer aux joueurs la position en « triangle plat » (aussi appelé « triangle ballon-moi-joueur »), qui est une façon de résumer leur position par rapport à la fois au joueur marqué et au porteur.

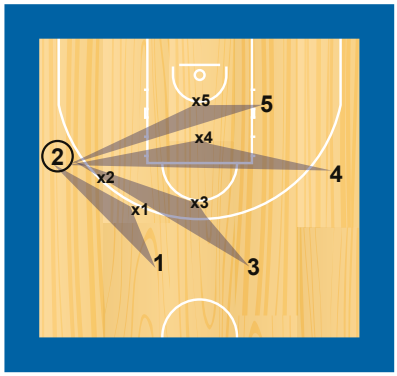
Dans les diagrammes ci-dessous, chaque défenseur adopte une position basée sur la distance entre son adversaire et la balle. Les triangles représentent le champ de vision du défenseur, qui peut voir à la fois le porteur et son adversaire direct. Une telle situation peut être renforcée à l'aide de joueurs placés en position de flottement défensif au niveau du porteur et au niveau de chaque adversaire direct marqué.



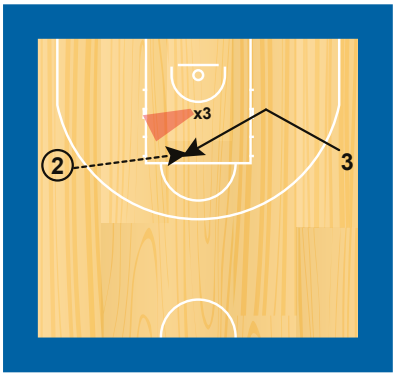
- Le Joueur 1 est le porteur de la balle
- Les Joueurs 2 et 3 sont à une distance d'une passe
- Le Joueur 4 est à une distance de deux passes
- Le Joueur 5 est à une distance de trois passes



- Le Joueur 2 est le porteur de la balle
- Les Joueurs 1 et 5 sont à une distance d'une passe
- Le Joueur 3 est à une distance de deux passes
- Le Joueur 4 est à une distance de trois passes



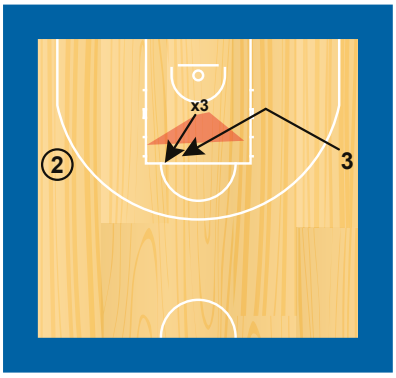
- Le Joueur 2 est le porteur de la balle
- Le Joueur 1 est à une distance d'une passe
- Le Joueurs 3 et 5 sont à une distance de deux passes
- Le Joueur 4 est à une distance de trois passes



MAINTENIR SON CHAMP DE VISION

Il ne faut pas hésiter à répéter sans cesse aux joueurs à quel point il est important qu'ils maintiennent dans leur champ de vision non seulement le joueur contre lequel ils défendent mais aussi le porteur de la balle. Si un défenseur ne maintient pas dans son champ de vision le joueur qu'il marque, il pourrait être battu si l'attaquant decide de couper vers la balle ou vers le panier.

Ici, x3 regarde directement la balle et ne voit pas son adversaire couper vers la balle.



Si x3 maintient son adversaire dans son champ de vision, il peut réagir et s'assurer ainsi que son adversaire ne se démarque pas pour pouvoir recevoir la balle.

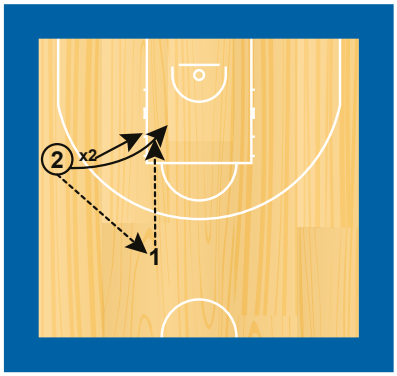
1.1.5 POSTURE – CONTESTATION OU OUVERTE

Il est important d'apprendre aux joueurs les deux types de posture qu'ils peuvent employer en défense : une posture en « contestation », dans laquelle le défenseur est dos à la balle et cherche activement à intercepter une passe faite à un adversaire ; ou une posture « ouverte » ou «en flottement », dans laquelle le défenseur est généralement dos à la ligne de fond. Chaque joueur doit savoir utiliser ces deux techniques.

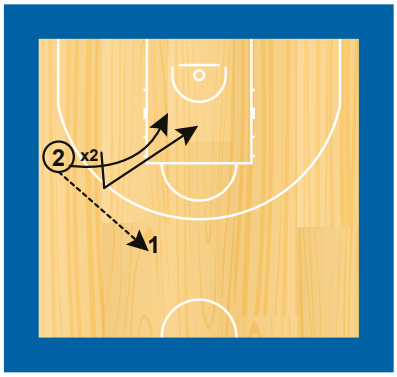
1.1.6 AJUSTEMENT DE POSITION À CHAQUE PASSE

« AJUSTEMENT DE POSITION À CHAQUE PASSE »

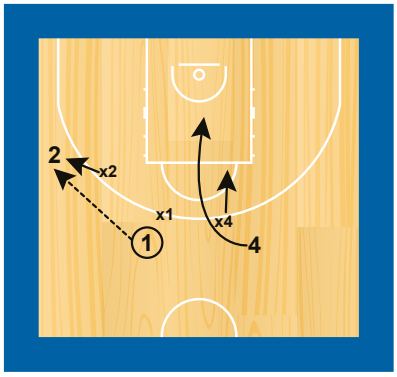
L'une des fautes les plus couramment commises par les défenseurs, de tous âges, consiste à réagir trop lentement au jeu de l'attaque, ou à ne pas se positionner correctement. En effet, après chaque passe, tous les défenseurs doivent se repositionner, même si ce n'est que de manière subtile (en cas de jeu dos au panier, par exemple). Les défenseurs doivent avoir terminé de se repositionner lorsque la passe arrive à destination. Une fois la passe terminée, il est trop tard pour se repositionner.



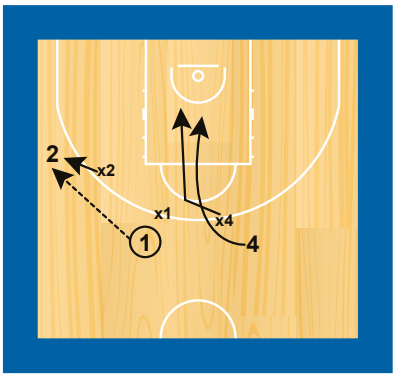
Lorsqu'un attaquant passe la balle, les défenseurs, lorsqu'ils sont jeunes, ont souvent tendance à reculer (ou à s'immobiliser), ce qui permet à l'attaquant de "couper la route" du défenseur ; plus simplement, ceci signifie que l'attaquant s'interpose entre le défenseur et la balle.



À chaque passe, x2 doit avancer vers la balle (ce que l'on appelle couramment « sauter vers la balle »), de façon à être positionné pour se protéger contre toute percée éventuelle du Joueur 2



Pareillement, si x4 ne se déplace pas ou recule simplement, cela permet au Joueur 4 de lui "couper la route" et de recevoir la balle.



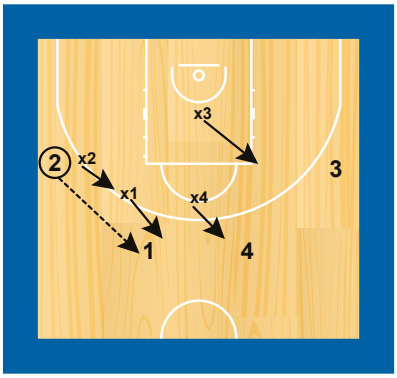
Si x4 commence par avancer vers la balle (c'est-à-dire vers l'axe panier-panier), il est alors bien placé pour bloquer toute percée du Joueur 4 vers le panier.

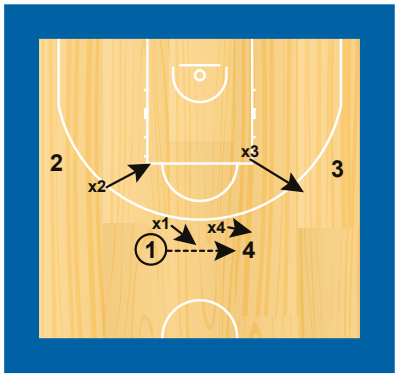
EXERCICE « DU COQUILLAGE » (SHELL DRILL)

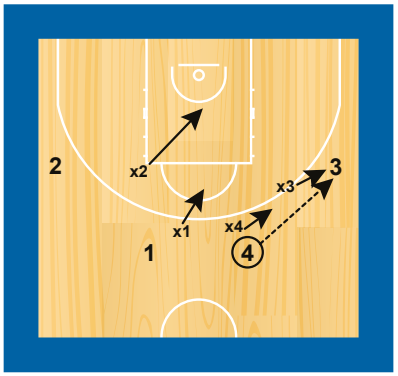
Il est recommandé de faire des exercices à 4 contre 4 car c'est une méthode efficace pour développer la compréhension et l'exécution des positionnements défensifs collectifs de base chez les joueurs.

Grâce aux exercices à 4 contre 4, l'entraîneur peut faire travailler ses joueurs sur chacune des positions défensives (près de la balle, à une distance d'une passe, puis de deux passes, etc.) susceptibles d'être utilisées pendant un match.

L'un des exercices les plus utilisées est celle que l'on appelle « coquillage » (shell drill), qui n'est rien d'autre qu'un jeu à 4 contre 4 en demi-terrain. Initialement, les attaquants se passent simplement la balle entre eux, et chaque défenseur ajuste sa position après chaque passe.







Bien que de tels mouvements défensifs soient souvent initialement travaillés à l'entraînement face à une attaque passive, il est important de passer rapidement à une situation réelle et compétitive. Répéter un tel exercice dans un environnement "artificiel", tel que celui des entraînements, a peu d'utilité étant donné qu'une telle situation est très rare en cours de match. Cet exercice doit se dérouler comme suit:

ÉTAPE 1 – "CINQ RENVERSEMENTS DE BALLE»

Cette activité est un jeu à 4 contre 4 en milieu de terrain, les attaquants effectuant 5 renversements de balle(c'est-à-dire transférer la balle d'un côté du terrain à l'autre). Prioritairement, les défenseurs doivent se positionner correctement pendant que les attaquants jouent avec certaines restrictions (ils ne tirent pas; voir exemples ci-dessous).

- Attaque stationnaire;
- L'attaque peut couper (percée offensive) sans dribble ;
- Les attaquants marquent un point chaque fois qu'ils mettent la balle dans la raquette (grâce à une passe ou en dribblant), et les défenseurs marquent un point chaque fois qu'ils interceptent ou lorsqu'ils stoppent une pénétration en dribble.

ÉTAPE 2 – "TROIS POSSESSIONS"

Les attaquants obtiennent trois fois la balle (3 possessions) et marquent un point par tir au panier réussi. Les attaquants jouent avec les restrictions:

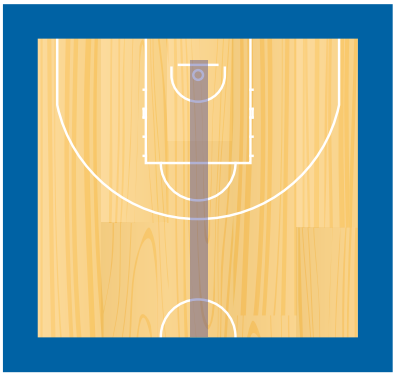
- Les attaquants coupent sans dribble ;
- Les attaquants doivent renverser la balle (changer la balle de coté) sur le terrain deux fois avant de tenter un tir ;
- Les attaquants doivent faire parvenir la balle dans la raquette (à l'aide de passes ou de dribbles) avant de pouvoir tirer.

Si l'équipe attaquante bénéficie d'un rebond offensif, elle peut conserver la balle.

ÉTAPE 3 – "CONTESTATION"

Les équipes jouent à 4 contre 4 pendant une durée donnée, ou jusqu'à ce qu'un score donné soit atteint. Des points pourraient être déduits (ou accordés à l'adversaire) lorsque le positionnement défensif est incorrect. De cette manière l'exercice sera dynamique, plutôt que de constamment interrompre l'activité.

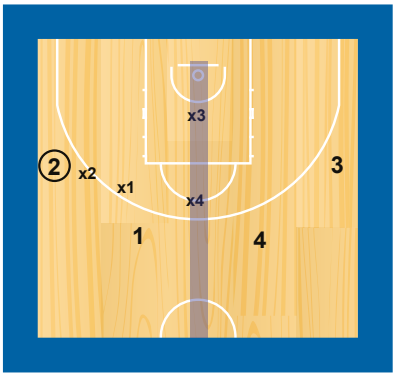
1.1.7 AIDE DÉFENSIVE - DÉFENSE DANS L'AXE PANIER-PANIER



« AXE PANIER-PANIER »

Le second concept de défense collective à enseigner aux joueurs est celui de « l'axe panier-panier », c'est-à-dire la ligne droite imaginaire reliant les deux paniers.

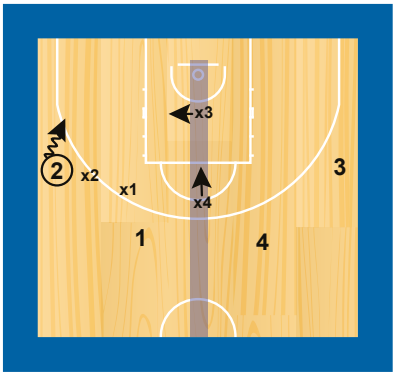
Cette ligne s'appelle également la « ligne d'aide» et représente un concept important à expliquer aux joueurs au moment de mettre en place un système défensif collectif. Cependant, l'entraîneur peut la présenter initialement sans mentionner le système de défense :



Lorsque la balle est d'un côté du terrain, l'entraîneur peut par exemple demander aux joueurs marquant un adversaire situé du côté opposé à la balle (x3 et x4) de se positionner dans l'axe panier-panier.

Ceci peut être présenté aux joueurs simplement comme un exemple de la règle selon laquelle plus l'adversaire est éloigné de la balle et plus le défenseur est éloigné de l'adversaire.

Une fois que les joueurs ont pris l'habitude de se positionner dans l'axe panier-panier, l'entraîneur doit s'assurer que ses défenseurs soient actifs sur cet axe, qu'ils ne doivent pas considérer comme un emplacement précis mais plutôt comme une « ligne large ».

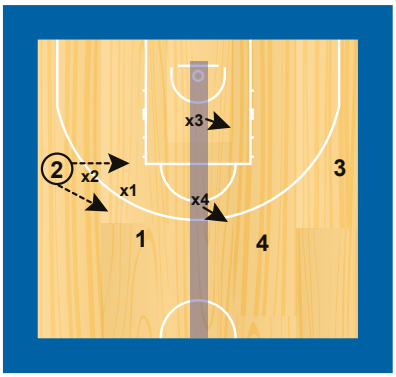


Les défenseurs situés dans l'axe panier-panier doivent se déplacer par anticipation.

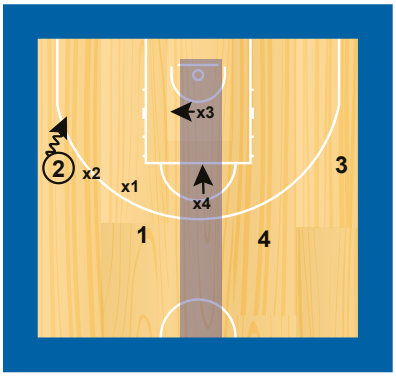
Si, par exemple, ils anticipent que le porteur de la balle (2) va chercher à percer la défense le long de la ligne de fond:

- x3 doit faire un pas en direction du Joueur 2; et
- x4 doit faire un pas en direction de la ligne de faute.

Les joueurs vont dans la direction dans laquelle ils se déplaceraient si ce joueur tentait une percée vers le panier.



Si les défenseurs pensent que le Joueur 2 va passer la balle, ils doivent tous les deux faire un pas vers leur adversaire respectif, tout en gardant la balle dans leur champ de vision.



Pour les aider à se repérer visuellement, l'entraîneur peut demander aux joueurs de penser que l'axe panier-panier fait la largeur du panneau, et leur expliquer qu'ils peuvent se déplacer d'un côté de l'axe à l'autre par anticipation.

Les déplacements suggérés correspondent tout à fait à un système de défense global.

ANTICIPER UNE ATTAQUE

Voici quelques repères visuels permettant d'anticiper ce que le porteur de la balle va peut-être faire:

- Position du défenseur sur son adversaire:
  - Si le nez du défenseur est au niveau de l'épaule droite de son adversaire, ce dernier va probablement passer / dribbler sur sa gauche (et vice-versa);
  - Si le défenseur est agressif et que ses mains font activement un pressing direct sur la balle, son adversaire fera probablement une passe;
  - Si cet adversaire tient la balle au niveau de la taille, il va probablement chercher à pénétrer dans la raquette;
  - Si cet adversaire tient la balle au-dessus de sa taille, il va probablement faire une passe (ou tirer au panier);
  - Si cet adversaire tient la balle au-dessus de ses épaules, il va probablement faire une passe; et
  - Si cet adversaire tient la balle sur sa gauche, il va probablement se déplacer / passer la balle à un joueur sur sa gauche (et vice-versa).

Le système défensif de l'équipe permet également de mieux anticiper ce que les attaquants vont faire.

1.1.8 AIDE DÉFENSIVE – CONTRE UNE PÉNÉTRATION PAR DRIBBLE

« L'aide défensive » constitue un aspect essentiel de toute défense collective, particulièrement au fur et à mesure que la technique offensive individuelle des joueurs s'améliore.

L'entraîneur doit expliquer aux joueurs comment ils peuvent apporter une aide défensive dans les situations suivantes :

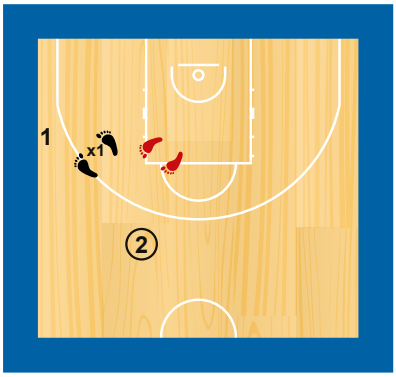
- Pénétration par dribble dans la raquette;
- Passes à l'intérieur de la raquette;
- Joueurs de poste.

AIDE DÉFENSIVE CONTRE UNE PÉNÉTRATION PAR DRIBBLE AIDER ET REPRENDRE

"Aider et reprendre" (également appelée "sauter et reprendre") est une technique que tous les joueurs doivent maîtriser, que ce soit à partir sur jeu posté ou a l'extérieur de la raquette. Pour simplifier, "aider et reprendre" est utilisée lorsqu'un défenseur se déplace vers le dribbleur (sans jamais perdre de vue son propre adversaire), puis revient à sa position initiale ("reprendre") afin de marquer son adversaire direct lorsque que le dribbleur:

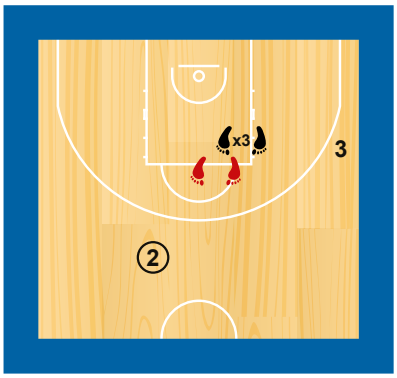
- arrete le dribble ;
- bat en retraite (s'éloigne) ;
- est récuperé par son propre défenseur.

« Aider et reprendre » est une technique qui doit être travaillée à partir aussi bien d'une posture de contestation que d'une posture ouverte. De par sa nature, une posture ouverte est plus facile étant donné qu'en posture de contestation, le défenseur doit se retourner avant de pouvoir avancer vers le défenseur. « Aider et reprendre » est une technique qui est utilisée à la fois pour la défense sur demi terrain et pour la défense tout terrain.



En posture de contestation, les pieds du défenseur pointent en direction de son adversaire.

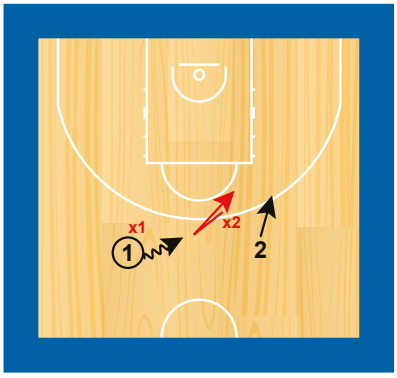
Aussi, avant de pouvoir « aider et reprendre », le défenseur doit effecter un pivoter effacé pour passer en posture ouverte.



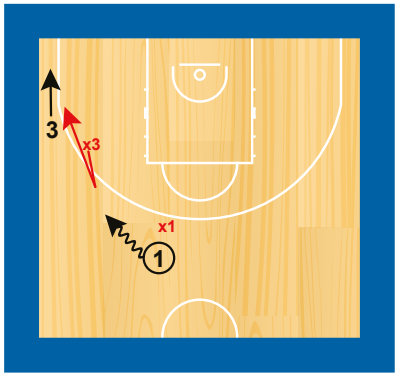
En posture ouverte (flottement), le défenseur doit avancer avec les DEUX pieds vers le dribbleur. Il doit se limiter à un ou deux pas et bien conserver son équilibre. Il ne doit pas tenter d'attraper la balle étant donné que ceci affecterait son équilibre. Il doit également prendre soin de garder la tête entre ses deux pieds, et notamment éviter qu'elle ne penche d'un côté ou de l'autre.

Le défenseur doit aller rapidement vers le dribbleur étant donné qu'il s'agit d'empêcher le dribbleur de continuer sur sa trajectoire. Le défenseur revient ensuite tout aussi rapidement à sa position défensive sur son adversaire.

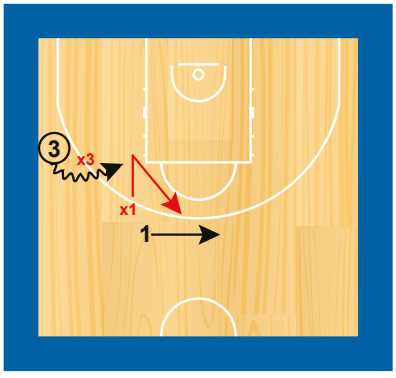
"AIDER ET REPRENDRE" – À PARTIR D'UNE POSTURE DE CONTESTATION



x2 est bien placé pour empêcher le Joueur 1 de pénétrer dans la raquette.

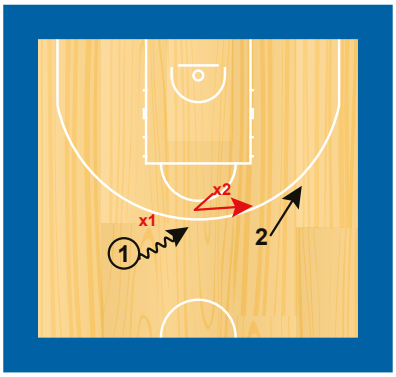


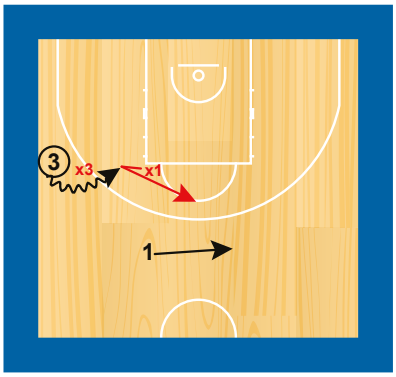
x3 est bien placé pour empêcher le Joueur 1 de dribbler vers d'aile. Par contre, il ne peut pas empêcher le Joueur 1 d'aller jusqu'au panier.



x1 n'est pas bien placé pour aider étant donné qu'il est situé au dessus de l'axe de la balle.

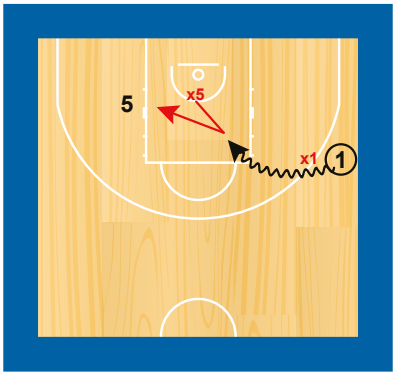
« AIDER ET REPRENDRE » – À PARTIR D'UNE POSTURE OUVERTE (FLOTTEMENT)



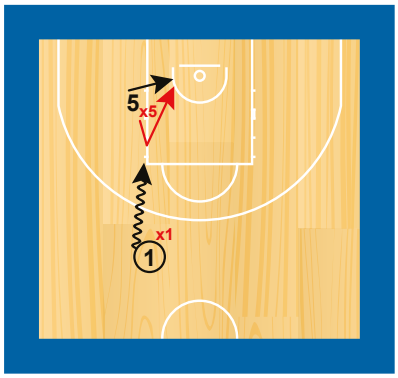


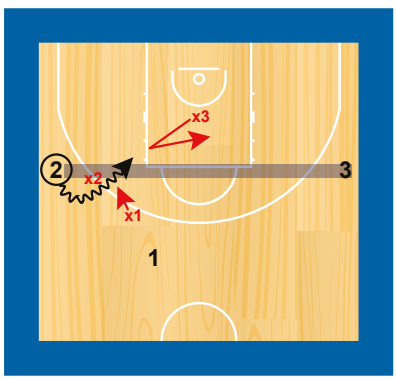
"AIDER ET REPRENDRE" – DÉFENSEUR EN POSTE

À PARTIR D'UNE POSTURE OUVERTE (FLOTTEMENT)



À PARTIR D'UNE POSTURE DE CONTESTATION





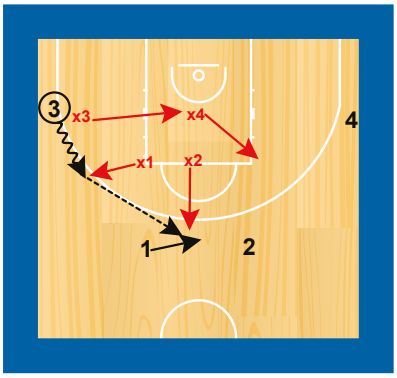
« L'aide défensive» est particulièrement efficace lorsqu'elle est utilisée sous "l'axe de la balle" (l'axe horizontal sur le terrain qui se déplace avec le porteur de la balle).

x1 est situé au-dessus de l' "axe de la balle" et arrive près du dribbleur sur son côté. Il a moins de chance de stopper le dribbleur que x3, qui arrive sous l'axe de la balle et est placé entre le dribbleur et le panier.

1.1.9 AIDE DÉFENSIVE – AIDER UN AUTRE DÉFENSEUR / ROTATION DÉFENSIVE

AIDER UN AUTRE DÉFENSEUR

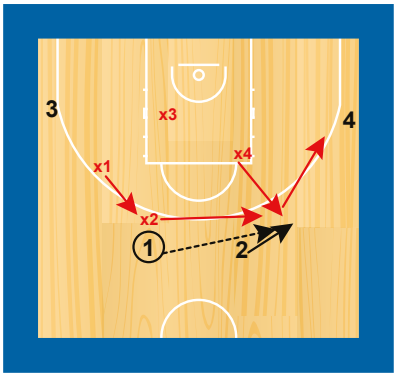
Les joueurs ont également besoin de comprendre quand et comment « aider un autre défenseur ». Cela veut dire rester vigilant afin d'aider un coéquipier qui aide à stopper une pénétration par dribble. La tâche de cette deuxième aide consiste à stopper l'attaquant de son coéquipier jusqu'à ce que ce dernier puisse le récupérer. Cette deuxième aide s'effectue aussi sans perdre de vue son propre joueur, car il faudra le récupérer une fois cette tâche terminée.



Le jeu à 4 contre 4 est un bon moyen pour s'entraîner à ce travail d'aide défensive. Il est important de noter qu'il ne s'agit pas d'une « permutation défensive » (changement) étant donné que chaque défenseur demeure à tout moment responsable de marquer son propre joueur.

Le Joueur 3 dribble afin de forcer le défenseur le plus proche (x1) à « aider et reprendre ». Le dribbleur passe, ce qui force le défenseur suivant (x2) à lui aussi venir « aider le défenseur », et ainsi de suite.

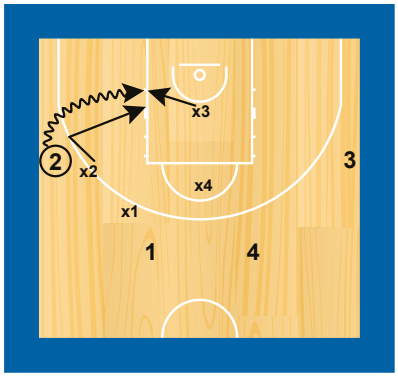
Le défenseur « qui aide » (x2, par exemple) doit rester près de l'attaquant jusqu'à ce que ses coéquipiers aient repris leur position.



En principe, lorsqu'un utilise la technique « aider et reprendre », en principe son adversaire direct se déplace afin qu'il soit plus difficile pour ce défenseur de « reprendre ». Si l'attaquant ne bouge pas, il est plus facile pour le défenseur de reprendre sa position initiale.

ROTATION DÉFENSIVE

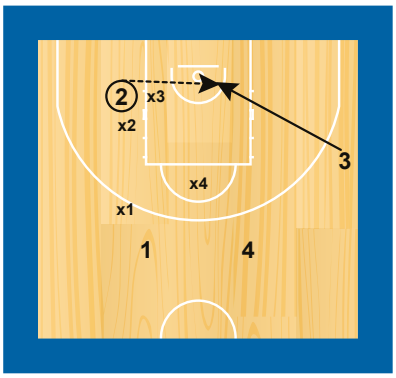
Dans certains cas, il pourrait être nécessaire de ne pas « aider et reprendre » et de simplement faire une rotation défensive pour stopper la pénétration du dribbleur si ce dernier a battu son défenseur. Les principes de l'aide de l'aide s'appliquent ici aussi, sauf que les défenseurs permutent et changent le marquage de leurs adversaires.



"ROTATION INITIALE"

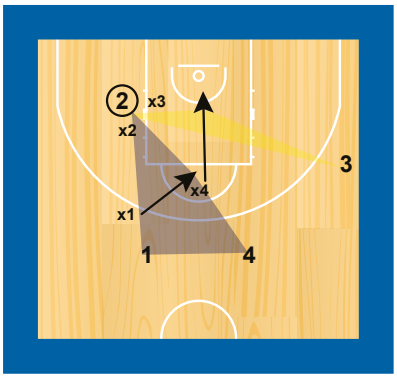
Si x2 est battu, x3 aide pour arrêter le dribbleur. Son rôle consiste à empêcher 2 de pénétrer dans la raquette. Par conséquent, x3 doit s'écarter de l'axe panier-panier de 2-3 pas afin de retrouver le Joueur 2 à côté de la raquette.

Dès que x3 s'aperçoit que son coéquipier a été battu, il n'a plus besoin de maintenir le Joueur 3 dans son champ de vision et doit, à la place, se concentrer sur le marquage du Joueur 2. Parallèlement, x2 suit « à la trace » le Joueur 2 en essayant de le pousser à aller vers x3.



Cependant, s'il s'agit du seul mouvement effectué à ce moment-là, 3 sera démarqué et pourra ainsi recevoir la balle et avoir une opportunité de lay-up!

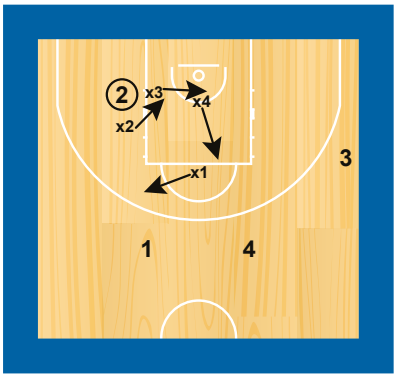
Par conséquent, l'équipe doit effectuer une seconde rotation pour aider le défenseur qui aide.



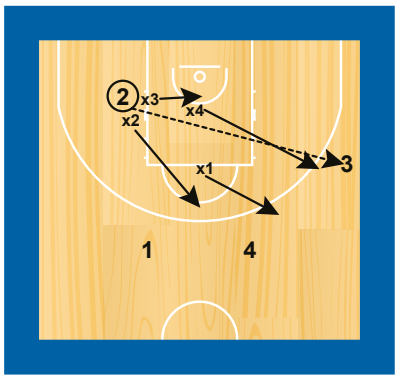
"SECONDE ROTATION"

Au moment où x3 aide, x4 doit faire une rotation defensive pour pour protéger le panier. Ils sont désormais tous deux responsables de marquer le Joueur 3. Il s'agit là d'un nouvel exemple d'aide de l'aide (aider celui qui aide) étant donné que x4 marque désormais le Joueur 3.

x1 doit faire la rotation jusqu'en tete de raquette afin de défendre contre les passes et il devient responsable des Joueurs 1 et 4, qu'il doit garder en permanence dans son champ de vision. Il doit également garder dans son champ de vision le porteur.



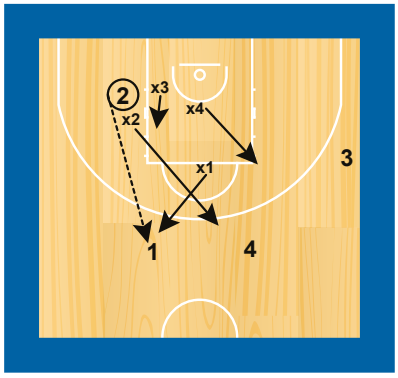
Une fois que le Joueur 2 a été empêché de pénétrer dans la raquette, x3 et x2 peuvent effectuer une prise à deux, ou bien revenir à leur position de marquage individuel défensif initiale respective.



"ROTATION APRÈS PASSE"

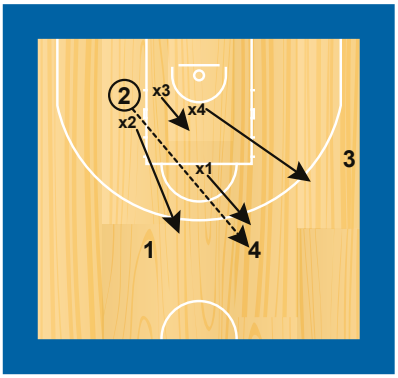
Si le Joueur 2 passe au Joueur 3:

- x4 marque le Joueur 3;
- x3 se positionne dans l'axe panier-panier et marque le Joueur 2;
- x1 marque le Joueur 4 (étant donné qu'il est plus près de la balle que le Joueur 1); et
- x2 se positionne dans l'axe panier-panier et marque le Joueur 1.



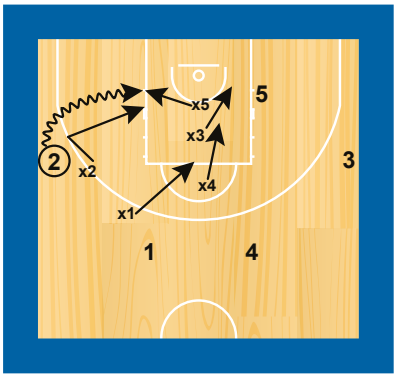
Si le Joueur 2 passe au Joueur 1:

- x1 marque le Joueur 1 (étant donné qu'il s'agit du porteur);
- x3 marque le Joueur 2;
- x4 marque le Joueur 3; et
- x2 se positionne pour marquer le Joueur 4.



Si le Joueur 2 passe au Joueur 4:

- x1 marque le Joueur 4 (étant donné qu'il s'agit du porteur);
- x3 marque le Joueur 2;
- x4 marque le Joueur 3; et
- x2 marque le Joueur 1.



"ROTATION PAR AJOUT D'UN DÉFENSEUR CENTRAL"

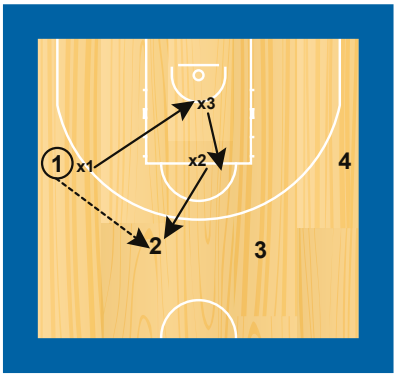
Le principe demeure le même lorsqu'on ajoute un défenseur central et la rotation n'a donc pas nécessairement besoin de changer. Le joueur le plus proche aide pour empêcher toute pénétration par dribble, et les autres joueurs effectuent alors une rotation défensive.

Alternativement, l'entraîneur pourrait demander au défenseur central de ne pas participer à la rotation. Si tel est le cas dans ce diagramme, x3 se charge de l'aide alors pour stopper le dribble du Joueur 2, et x4 et x1 effectueront une rotation défensive tel qu'indiqué.

ENSEIGNER LA ROTATION DÉFENSIVE

Le jeu à 4 contre 4 constitue un cadre parfait pour enseigner la rotation défensive. En accordant un point à l'équipe attaquante en cas de quelconque pénétration par dribble dans la raquette (en plus des points en cas de paniers réussis), l'entraîneur peut créer de nombreuses situations différentes du travail de la rotation défensive.

Voici deux autres exercices que l'entraîneur peut utiliser:

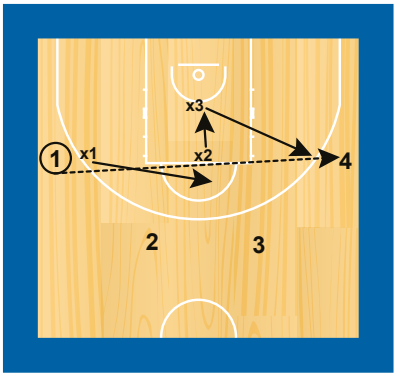


« PANIER / AXE / BALLE »

Trois défenseurs marquent 4 à 6 attaquants situés autour du périmètre. Les défenseurs doivent à tout moment occuper les 3 positions suivantes:

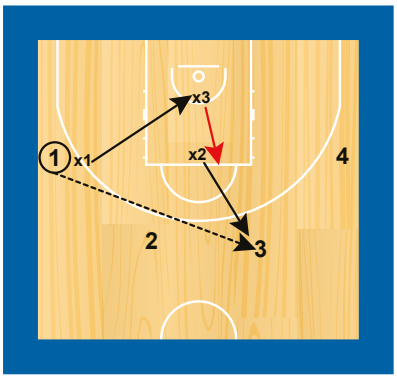
- "Panier" – axe panier-panier inférieur;
- "Supérieur" – axe panier-panier supérieur;
- "Balle" – le joueur porteur de la balle.

Pour commencer, les attaquants se passent la balle. Les défenseurs doivent "voler avec la balle" [2] (se déplacer lorsque le ballon voyage) et atteindre leur position défensive suivante au plus tard lors de la réception de la balle.



L'exercice peut évoluer encore davantage, par exemple en demandant aux attaquants de tirer au panier (s'ils ne sont pas marqués) ou de tenter de pénétrer dans la raquette en dribblant.

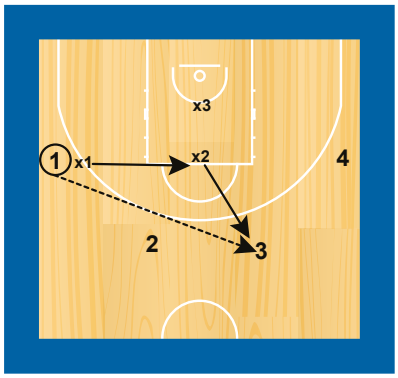
Plutôt que d'ordonner aux défenseurs d'utiliser un type de rotation donné, l'entraîneur doit se concentrer sur le résultat final (les défenseurs occupant les trois positions en question) et laisser les joueurs « expérimenter », afin qu'ils déterminent eux-mêmes quelles sont les rotations défensives les plus efficaces. L'entraîneur peut aussi par la suite aider les joueurs à déterminer quelle est la rotation la plus efficace. En règle générale, le joueur le plus proche de la balle est celui qui se déplace pour défendre contre le porteur !



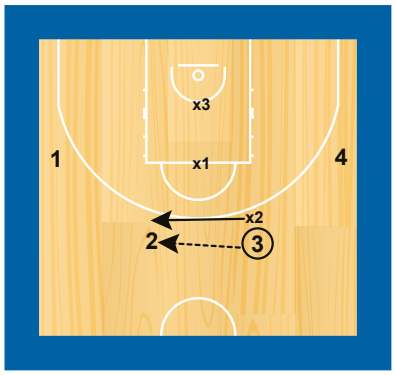
Dans la présente rotation, x2 avance vers la balle, x3 s'éloigne du panier pour aller plus haut, et x1 va sous le panier. L'entraîneur pourrait demander à x3 d'attendre pour se déplacer que x1 soit revenu au niveau du panier.

Au cours d'un match, un entraîneur demande souvent à ses joueurs de défendre avant toute autre chose le panier, mais il pourrait également demander à x1 de se positionner dans l'axe panier-panier supérieur au niveau de la ligne de lancer franc, afin de laisser x3 seul au niveau du panier.

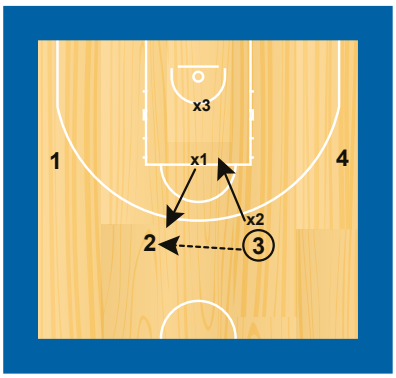
[2] Expression employée (entre autres) par Mario Blasone, l'ancien entraîneur de l'équipe nationale d'Italie



Cette alternative de rotation est indiquée dans ce diagramme, où x2 sort en aide vers la balle (étant donné qu'il en est le plus proche) et x1 fait une rotation directement vers la ligne de lancer franc.

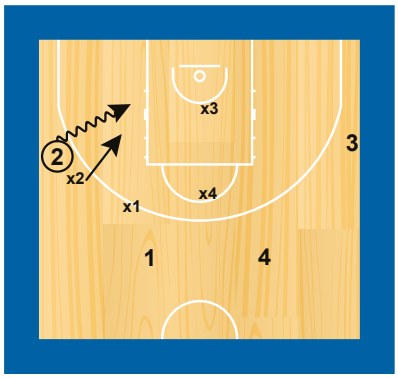


Il existe une autre situation dans laquelle plusieurs solutions sont possibles : lorsque la balle est passée en tête de la raquette.



Souvent, le défenseur sur la balle est en mesure de se déplacer et de suivre la balle jusqu'au joueur qui la reçoit. L'entraîneur pourrait demander à ce joueur de ne pas le faire étant donné que cela pourrait conduire les autres défenseurs à ne pas bouger complètement.

Par conséquent, dans ce type de situation, il pourrait être préférable que ce soit x1 qui sort vers la balle, et que x2 fasse la rotation vers la ligne de lancer franc.



« SHELL DRILL EN INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE »

Pour commencer cette activité, x2 se positionne sur le côté du porteur de la balle, ce qui donne au joueur 2 une opportunité de pénétration pour forcer une rotation défensive. x2 passe la balle au joueur 2 et tente de se mettre en position, cependant, il est fort probable que l'équipe en défense devra effectuer une rotation.

x3 pourrait trop se concentrer sur le Joueur 2 et ne plus avoir dans son champ de vision son propre adversaire, et ce avant même que l'exercice ne commence. Si cela ce produit, le joueur 3 peut être encouragé à couper dans la raquette pour recevoir la balle.

1.1.10 COMMUNIQUER EN DÉFENSE

« La meilleure technique défensive ne réussira pas si les membres de l'équipe ne communiquent pas entre eux efficacement. Une équipe sans technique défensive mais qui se donne à cœur complètement peut gagner si elle sait communiquer correctement. Une bonne défense est donc bien plus une question d'état d'esprit qu'une question de technique. »

MICHAEL HAYNES

« Communiquer ne vient pas toujours naturellement, même au sein d'un groupe de personnes très soudé. La communication doit être enseignée et constamment travaillée pour unir le groupe. »

MIKE KRZYEWSKI, ENTRAÎNEUR

« Un travail d'equipe efficace commence par la communication et se termine par la communication. »

MIKE KRZYEWSKI, ENTRAÎNEUR

La communication constitue un aspect essentiel du travail de développement d'une défense collective. Bien que la plupart des entraîneurs soient conscients de son importance, un grand nombre d'entre eux ne travaille pas la communication avec leurs équipes.

Parler (et écouter) en défense est un aspect essentiel du travail des défenseurs, qui doivent communiquer tous les aspects importants du jeu, tel que les écrans, les pénétrations, les aides défensives, etc. Cependant, il ne suffit pas, pour l'entraîneur, de demander à ses joueurs de communiquer entre eux. Il doit également leur expliquer dans quelles situations spécifiques ils doivent le faire, préciser quels mots les joueurs doivent utiliser et désigner quels sont les joueurs qui doivent parler.

Le basketball étant un sport très rapide, les joueurs ne peuvent pas utiliser de longues phrases. Ils doivent donc utiliser des mots clés brefs mais qui sont compris par tous les coéquipiers. L'entraîneur peut faciliter l'acquisition de ces mots-clés par les joueurs en les utilisant lui-même pendant les entraînements.

Chaque entraîneur aura ses propres mots-clés qu'il souhaite que ses joueurs utilisent. Les mots-clés qui possedent les caracteristiques suivantes seront probablement plus efficaces :

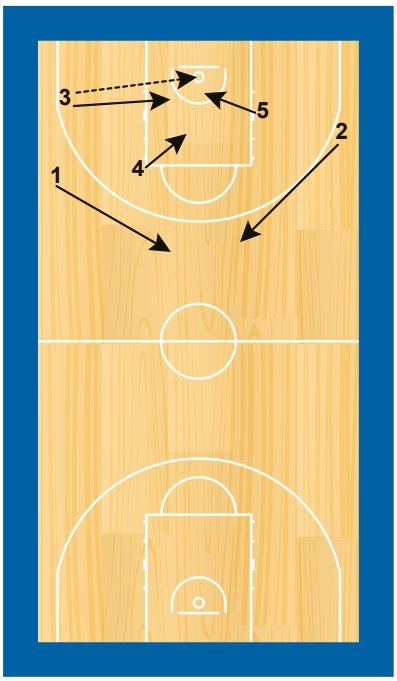
- Descriptifs – Mots décrivant l'action en cours ("Balle", pour dire "Marquer la balle", par ex.);
- Analogies – Utiliser des analogies pour décrire ce qu'il faut faire ("Milieu", pour dire "Positionne-toi entre ces deux adversaires", par ex.);
- Orientés vers l'action – Mots exprimant une action positive (« Dessus », pour demander à un coéquipier de passer par-dessus un écran, par ex.) ;
- Monosyllabique – Mot le plus court possible (une syllabe) (« Bloque » est plus efficace que « écran de retard », par ex., car il est plus court à prononcer).

1.1.11 TRANSITION DÉFENSIVE

L'une des meilleures façons d'empêcher l'adversaire de réussir facilement des paniers en contre-attaque consiste à avoir une bonne attaque! Perdre la balle, ou shooter au mauvais moment, déclenche des contre-attaques, et les attaquants ne sont pas bien positionnés pour contrer une contre-attaque.

On dit qu'il y a "transition défensive" lorsque l'équipe adverse prend possession de la balle et avance rapidement vers le panier avant que la défense n'ait eu le temps de mettre en place les positions défensives dont nous avons parlé plus haut. Une bonne transition défensive repose sur trois autres principes.

PRÉPARATION EN AMONT – DÉFENDRE DÈS LE SHOOT



Une équipe doit être prête à se défendre dès qu'elle shoote la balle.

Les joueurs font souvent l'erreur de tous chercher à récupérer la balle au rebond, ce qui ouvre le champ à une éventuelle contre-attaque.

Par conséquent, les joueurs doivent adopter l'une des deux positions suivantes:

- Dans la raquette, afin d'être présent au rebond;
- En haut de la raquette, afin d'être prêt à défendre en cas de contre-attaque.

L'entraîneur pourrait assigner à chaque joueur un rôle spécifique, ou simplement demander à ses joueurs de décider eux-mêmes où se positionner. La meilleure façon de travailler cette activité consiste à s'assurer que celle-ci ne s'arrête pas lorsqu'il y a un tir et, par contre, à passer à son étape suivante : la transition.

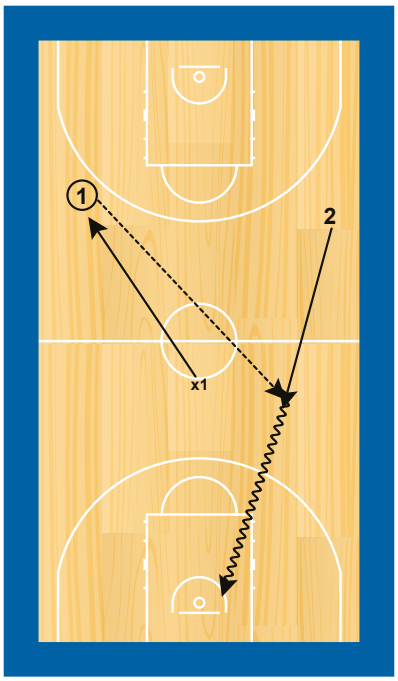
PRINCIPE "PANIER ET BALLE"

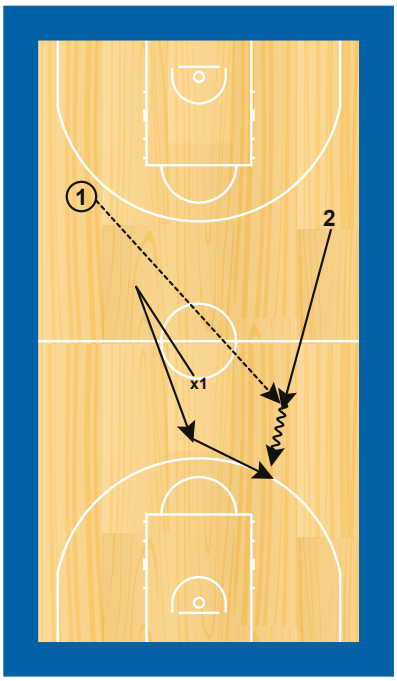
Dès qu'une équipe perd la possession (que ce soit en cas de perte de la balle, de points marqués ou de tir manqué suite à un rebond), elle se retrouve en défense et doit défendre en premier son panier.

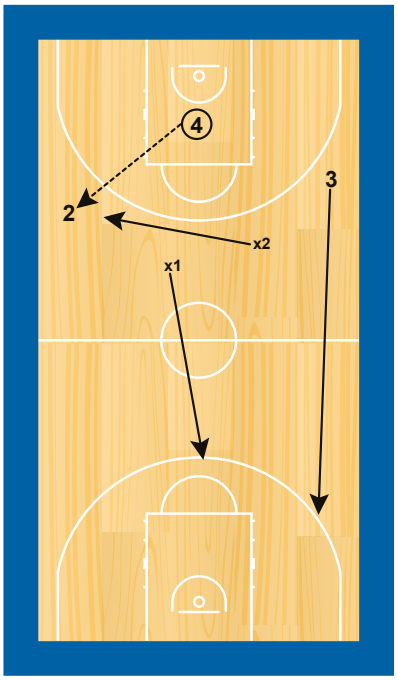
Tel qu'illustré dans les diagrammes ci-dessous, si le dernier des défenseurs ne fait que courir vers le porteur, celui-ci peut aisément faire une passe au-dessus de la tête du défenseur à un coéquipier, qui pourra alors faire un lay-up.

Par conséquent, aucun joueur ne doit systématiquement défendre le porteur de la balle avant qu'un autre joueur ne soit présent pour défendre le panier.

Il est cependant parfois utile qu'ils se rapprochent un peu de la balle, faisant ainsi croire à l'adversaire qu'ils s'engagent, avant de revenir près du panier pour intercepter une passe éventuelle ou défendre le lay-up.



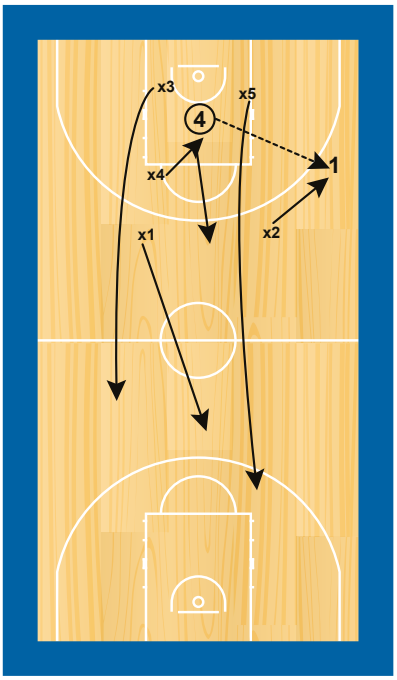




Si x1 et x2 commencent par se mettre en position de “sécurité” au moment du tir, ils seront bien placés pour aller vers le panier.

Le joueur protégeant le panier (x1) peut alors voir tout le terrain et orienter ses coéquipiers. Étant donné que le panier est sous protection, x2 peut se déplacer pour défendre contre le Joueur 2.

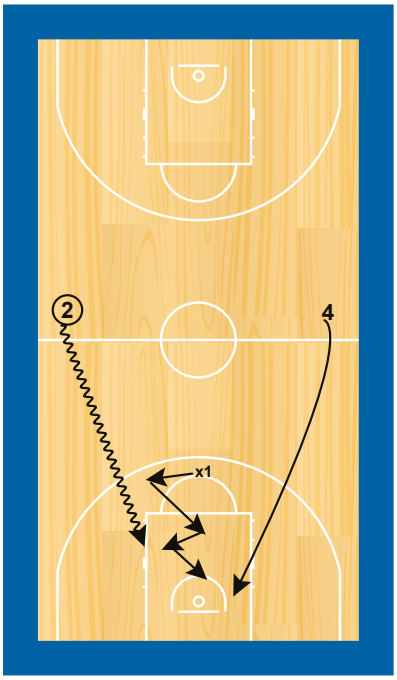
CONTESTER LA PREMIÈRE PASSE



L’un des joueurs qui étaient présents au rebond doit « faire pression » sur le rebondeur en s’en rapprochant, bras totalement déployés. L’objectif n’est pas de saisir la balle mais de ralentir la première passe. Le joueur doit résister à la tentation d’essayer de saisir la balle car ceci lui fera souvent commettre une faute.

Si le panier est protégé, les joueurs au périmètre peuvent également chercher à intercepter la première passe, et à faire ensuite un pressing sur le porteur.

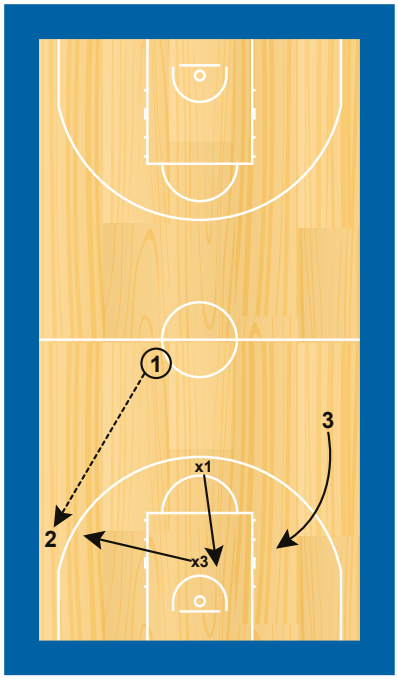
DÉFENDRE À 1 CONTRE 2



Lorsqu'un défenseur fait face à deux attaquants, il doit revenir sous le panier dès que possible. De là, il doit tenter de semer le doute dans l'esprit de ses attaquants: est-ce que le défenseur marque le porteur de la balle ou l'autre joueur?

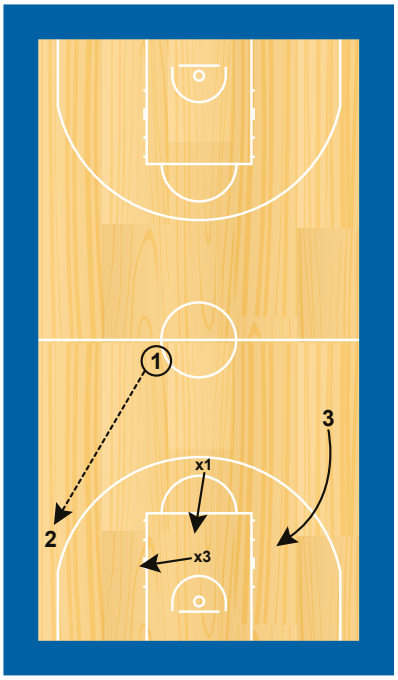
À cette fin, le défenseur doit être actif, c'est-à-dire placer ses pieds dans le "couloir de jeu direct" avant de revenir vers le panier, utilisant également ses mains autant que possible. Dans cette situation, l'attaquant a l'avantage et devrait en principe marquer. Si le défenseur parvient à le ralentir, cela donnera à un autre défenseur le temps de venir à son aide.

DÉFENDRE À 2 CONTRE 3



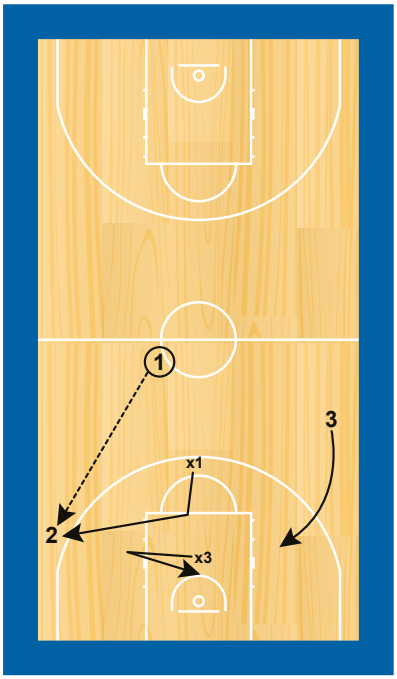
Les deux défenseurs se mettent en position « défense en tandem » (ou défense en L) : le premier se positionnant à l'intérieur de la ligne à 3 points et le second près du panier. Ce deuxième défenseur doit être à l'extérieur du cercle « no charge ». L'objectif principal consiste à empêcher toute opportunité de lay-up, ce qui soit forcera un tir de l'extérieur, soit permettra de retarder l'attaque en attendant le retour d'autres défenseurs.

En général, quand la balle passe à l'aile, le défenseur du panier va marquer ce joueur et le défenseur le plus avancé fait une rotation vers le bas afin de protéger le panier. Le défenseur se déplaçant jusqu'au périmètre pourra initialement donner l'impression de « sauter sur l'adversaire », particulièrement s'il pense que ce dernier n'est pas en mesure de shooter là où il est positionné.



Si le défenseur du panier semble « sauter sur l'adversaire » ou fait semblant de se déplacer vers le périmètre, ceci donne à l'autre défenseur le temps d'aller jusqu'au panier.

Alternativement, ce défenseur peut rester en défense dans la raquette. Bien que ceci puisse offrir une opportunité de tir extérieur, cela reste préférable à une opportunité de lay-up (tir en course)



Lorsque le défenseur du panier "saute sur l'adversaire", cela offre également au défenseur le plus avancé l'opportunité de venir défendre la balle au périmètre.

1.1.12 DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

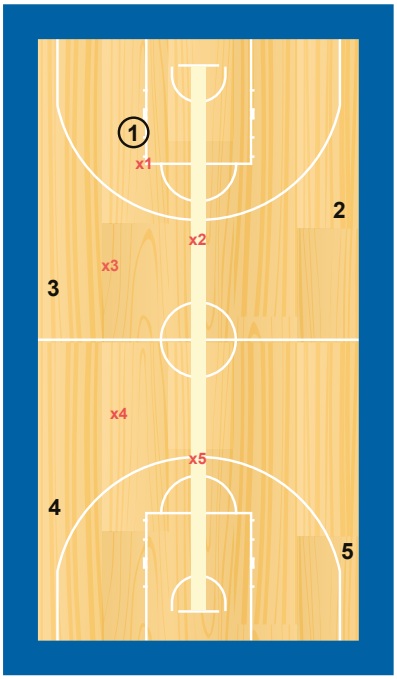
Les concepts de jeu de base utilisés pour la défense demi-terrain s'appliquent pareillement à la défense tout terrain (aider et reprendre, rotations, etc.).

POSITION PAR RAPPORT À LA BALLE

L'espace élargi à l'ensemble du terrain constitue la différence évidente par rapport à la défense sur demi-terrain, mais le principe est le même: plus l'adversaire est proche de la balle, plus le défenseur doit être proche de son adversaire.

Et plus l'adversaire est loin de la balle, plus le défenseur doit s'éloigner de son adversaire.

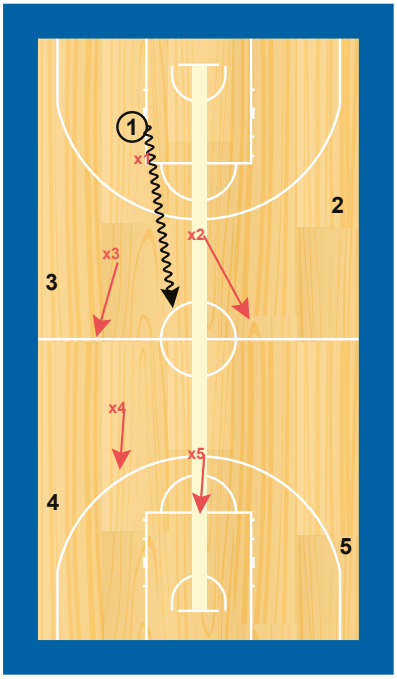
L'entraîneur pourra employer divers exercices destinés à améliorer le positionnement et le déplacement des joueurs dans un contexte de jeu tout terrain.



Les défenseurs situés à une distance de plus d'une passe de la balle doivent tourner le dos à la "ligne de fond", ce qui leur permet de voir à la fois la balle et leur adversaire direct.

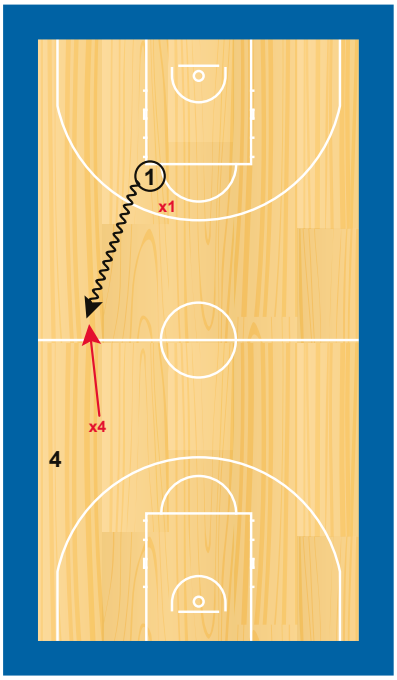
Si le joueur marqué par un défenseur est du même côté du terrain que la balle (x3 et x4), le défenseur pourrait devoir tourner le dos à l'axe panier-panier pour pouvoir garder à la fois la balle et son adversaire dans son champ de vision. Le concept principal est que le défenseur puisse voir la balle et son adversaire.

Ici, plus l'attaquant est éloigné de la balle et plus le défenseur peut être éloigné de l'attaquant.



Plus la balle se rapproche et plus chaque défenseur doit se rapprocher du joueur qu'il marque. Les défenseurs doivent également évoluer en fonction du déplacement de l'« axe de la balle » lorsque l'adversaire qu'il marque est derrière la balle (x2 continue de suivre la balle même si son adversaire est derrière celle-ci, par ex.). Ici, on applique simplement la règle selon laquelle « une aide défensive est fourni par les joueurs positionnés en dessous de la balle ».

Ce positionnement est important étant donné que, si x2 est dans l'axe de la balle, il peut faire du pressing sur le dribbleur. Cependant, si le défenseur reste au-delà de cet axe (qui est situé là où son adversaire est positionné), il ne pourra pas être en mesure d'« aider et reprendre ».



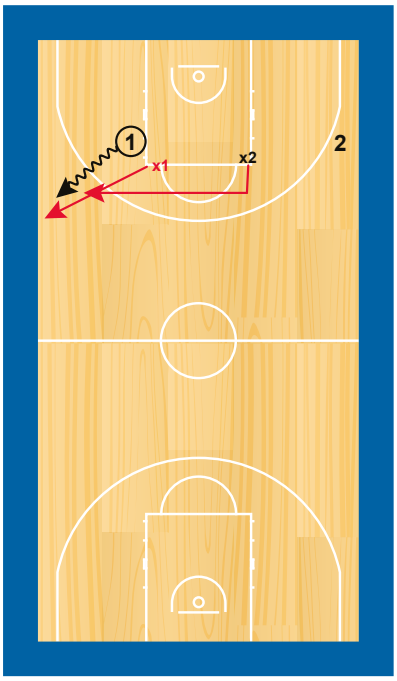
Si la balle progresse lentement, le défenseur pourrait être en mesure de "sauter" sur le joueur qui dribble afin de renforcer le pressing sur ce joueur. Ceci pourrait déclencher soit une prise à deux, avec x1 et x4, soit une permutation entre x4 et x1.

Les joueurs qui défendent un adversaire situé à une distance de plus d'une passe de la balle doivent:

- être prêts à réagir en cas de longue passe et être positionnés pour l'intercepter, ou au minimum pour « voyager avec la balle » afin d'être correctement positionnés pour défendre leur adversaire dès le moment où celui-ci reçoit la balle ;
- ajuster leur position après chaque passe ;
- se placer dans la trajectoire de leur adversaire si celui-ci coupe pour essayer de recevoir une passe ;
- être prêt à aider et à faire une rotation défensive si nécessaire pour maintenir une forte pression défensive collective.

PRISE À DEUX SUR LE PORTEUR

La défense tout terrain est souvent employée pour tenter de forcer une perte de balle à l'aide d'une prise à deux sur le porteur de la balle.

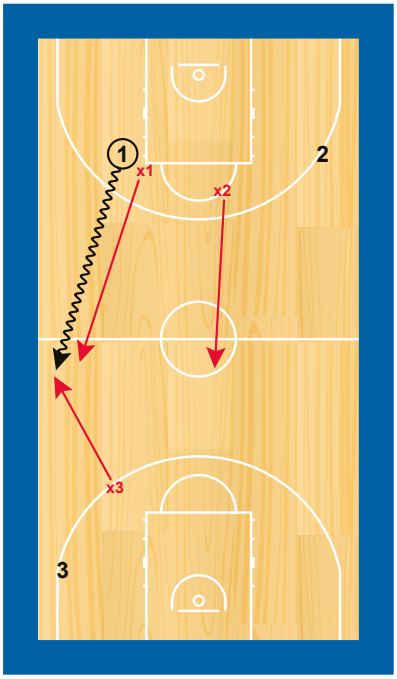


FAIRE « CHANGER DE DIRECTION LE DRIBBLEUR », SUIVI D'UNE PRISE À DEUX

Si x1 parvient à faire changer le dribbleur de direction (en se mettant devant lui pour l'obliger à changer d'orientation), cela pourrait offrir à x2 une opportunité de prise à deux.

Cette technique est particulièrement efficace lorsque le dribbleur se retourne « en aveugle » en effectuant un renversement avec un pivoter effacé.

Une prise à deux est parfois également possible si le dribbleur accélère son dribble. Si x2 décide de faire une prise à deux sur le dribbleur, il est important qu'il le fasse sans la moindre hésitation et qu'il aille se positionner le plus rapidement possible. Même si la position qu'il a choisie n'est pas parfaite, son absence d'hésitation permet à ses coéquipiers de procéder à tout ajustement défensif éventuellement nécessaire.



"ORIENTER LE DRIBBLEUR" VERS UNE PRISE À DEUX

Alternativement, si x1 parvient à orienter le dribbleur (c'est-à-dire parvient à le faire avancer dans une direction donnée), la prise à deux doit être mise en place devant le dribbleur.

Ici également, en cas de prise à deux, x3 doit agir de manière décisive, et x1 doit rester proche de son adversaire afin que celui-ci ne puisse pas dribbler vers le centre pour contourner x3.

En cas de prise à deux par des défenseurs, il est important d'expliquer aux joueurs:

- qu'ils ne peuvent laisser aucun espace entre eux, ce afin d'empêcher le dribbleur de passer;
- qu'ils doivent maintenir leurs mains en hauteur pour éviter que l'arbitre ne siffle une faute; ils ne doivent jamais chercher à saisir la balle mais simplement à trapper le porteur de balle ;
- que leur rôle ne consiste pas ici à récupérer la balle; une prise à deux réussit lorsqu'elle permet de récupérer la balle en:
  - forçant une mauvaise passe, qui est interceptée par un autre coéquipier ;
  - obtenant une violation de la règle des 8 secondes (si la prise à deux est effectuée au fond du terrain);
  - obtenant une violation de la règle des 5 secondes.

Même si une prise à deux ne parvient pas à provoquer une perte de la balle, elle peut contribuer à réduire le temps dont l'adversaire dispose pour son attaque et pour se créer une opportunité de tir.

RÔLES DES JOUEURS DANS UNE DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

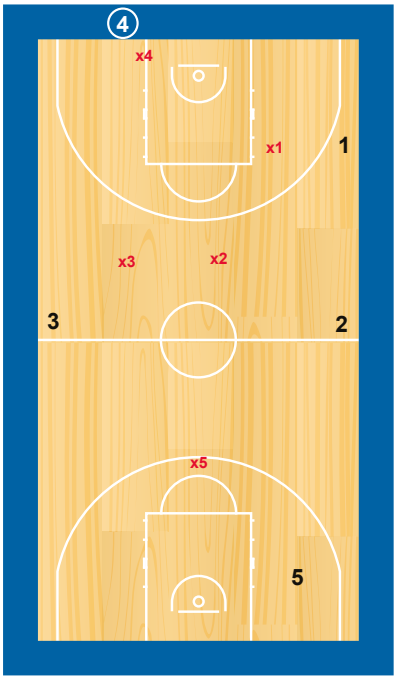
Après un panier, ou lorsque l'équipe adverse est sur le point de remettre en jeu la balle, la défense a l'opportunité de se positionner et de mettre en place un pressing sur l'ensemble du terrain.

Chaque lancer franc représente également une opportunité de se mettre en position, même si le lancer franc est raté.

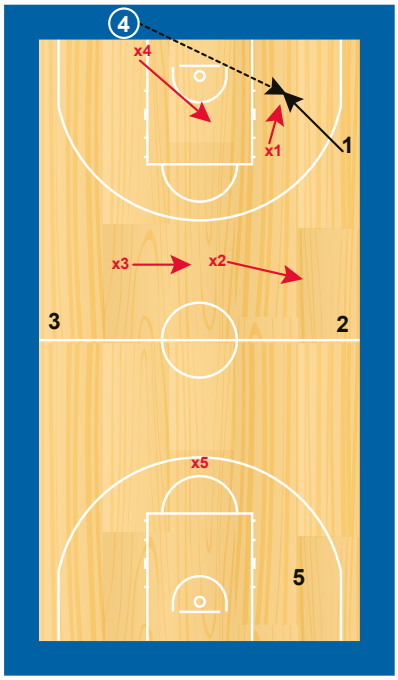
Voici le rôle habituellement joué par chacun des joueurs dans le cadre d'une défense tout terrain:

1. « Meneur » : il marque le porteur de la balle
2. « Défenseur de sécurité » (il ne dispute pas les rebonds offensifs) : il conteste les passes en haut du terrain ; peut également participer à des prises à deux
3. « Ailier rebondeur » : il dispute les rebonds défensifs, puis conteste les passes en haut du terrain. Comme le défenseur de sécurité, il peut aussi participer à des prises à deux
4. « Pluggeur » : il fait le pressing sur la remise en jeu, puis conteste la passe retour au joueur qui a fait la remise en jeu ; il peut aussi faire pression sur le dribbleur.
5. « Défenseur panier » : il bat en retraite pour défendre le panier

Chaque joueur a une responsabilité de défense « homme à homme », mais il pourrait defendre sur un joueur different si les attaquants adverses permutent leurs rôles.



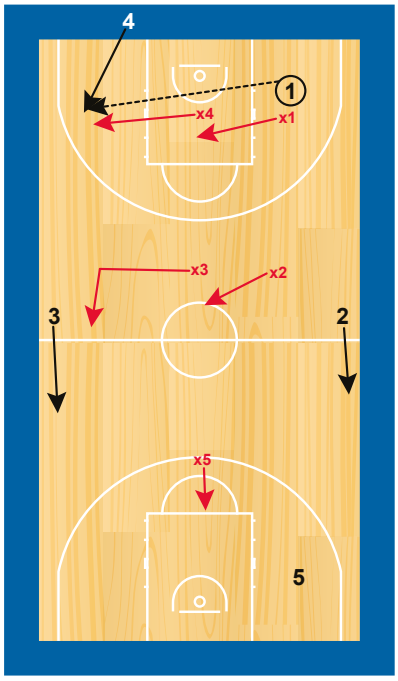
1. « Meneur »
2. « Défenseur de sécurité »
3. « Ailier rebondeur »
4. « Pluggeur »
5. « Défenseur panier »



x4 doit rapidement aller vers la ligne de fond pour contester la remise en jeu. Il doit se positionner en angle afin d'affecter la trajectoire de la balle vers l'autre côté du terrain.

Au moment de la passe, x1, x2 et x3 doivent adopter une position conforme aux principes habituels de la défense homme à homme:

- x1 defend sur le porteur de balle et essaye soit à l'orienter soit à le faire changer de direction selon les règles defensives de l'equipe.
- x2 se met en position pour contester la passe au Joueur 2 le long de la ligne latérale. Il est également bien positionné pour une éventuelle prise à deux si le Joueur 1 peut être orienté vers la ligne latérale. x3 va se positionner sur l'axe panier-panier au centre du terrain. Ils doivent inverser ces positions si la balle passe de l'autre côté du terrain.
- x4 va se positionner sous la ligne de la balle, dans une position où il peut faire pression sur le dribbleur. Il est également responsable de défendre x4.



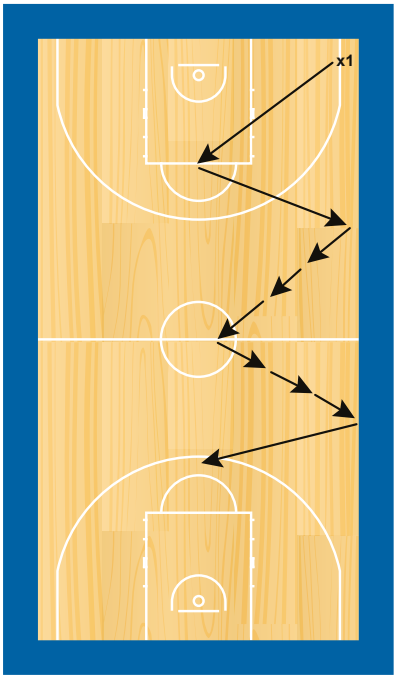
En cas de passe, les défenseurs continuent d'ajuster leurs positions conformément aux principes habituels de la défense homme à homme. Bien que les distances relatives soient différentes, les principes ne changent pas. Chaque défenseur doit:

- maintenir dans son champ de vision à la fois l'adversaire qu'il défend et le porteur de la balle ; et
- rester entre cet adversaire et la balle d'une manière suffisamment rapprochée de cet adversaire pour être près de lui si ce dernier reçoit la balle.

ENSEIGNER LA DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

Voici quelques exercices permettant de travailler les différents types de déplacement que chaque défenseur doit maîtriser. Tous les joueurs doivent se familiariser avec chacun de ces rôles.

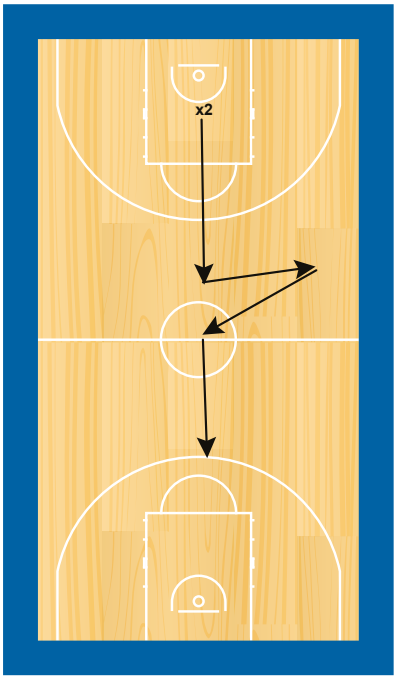
Ces exercices constituent d'excellentes situations d'échauffement pour les entrainements; les joueurs doivent par la suite évoluer en travaillant les memes situations mais avec des attaquants. Il est important de mettre l'accent sur l'importance de se déplacer rapidement ; le défenseur le plus rapide n'est pas toujours le plus efficace, mais se déplacer tôt est tout aussi important que d'être un bon défenseur.



« MENEUR »

Le défenseur commence par se positionner dans le coin, avant de:

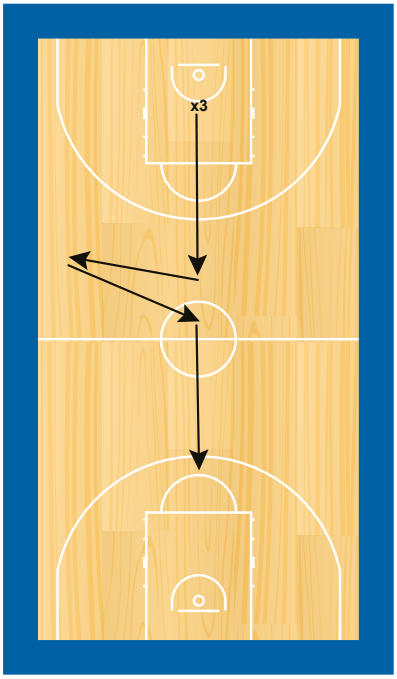
- sprinter jusqu'au niveau de la faute personnelle et de la ligne de fond;
- sprinter jusqu'à la ligne latérale (en incorporant éventuellement la technique du "closing out");
- avancer défensivement vers l'axe panier-panier avant de revenir à la ligne latérale (comme s'il marquait la balle)
- sprinter jusqu'à la ligne à 3 points, mettant ainsi fin à sa posture défensive.



« JOUEUR SÉCURITÉ »

Le défenseur commence par se positionner dans la raquette, avant de:

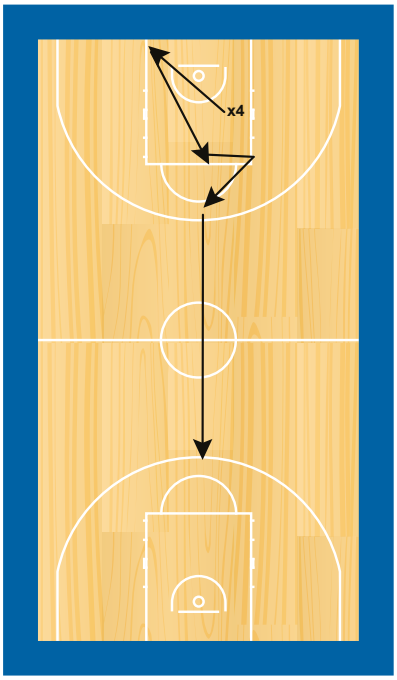
- sprinter jusqu'au rond central et de se retourner pour faire face au panier (position dite de "sécurité");
- sprinter jusqu'à la ligne latérale, où il se met en posture de contestation;
- revenir en sprintant jusqu'au rond central, où il se met en posture ouverte;
- sprinter jusqu'à la ligne à 3 points, où il se met en posture défensive.



« AILIER REBONDEUR »

Le défenseur saute pour toucher l'anneau (le panneau ou le filet, selon le cas), avant de:

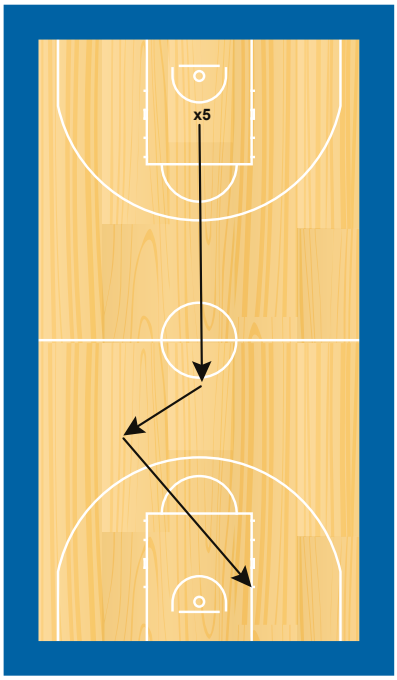
- sprinter jusqu'au rond central et de se retourner pour faire face au panier (position dite de "sécurité");
- sprinter jusqu'à la ligne latérale, où il se met en posture de contestation;
- revenir en sprintant jusqu'au rond central, où il se met en posture ouverte;
- sprinter jusqu'à la ligne à 3 points, où il se met en posture défensive.



« PLUGGEUR »

Le défenseur touche l'anneau (le panneau ou le filet, selon le cas), avant de:

- faire un pressing sur la remise en jeu;
- sprinter jusqu'à la ligne de lancer franc – posture ouverte;
- "sauter" (faire deux pas) en direction de la balle avant de revenir en arrière; et
- revenir en sprintant jusqu'au cercle des 3 points.

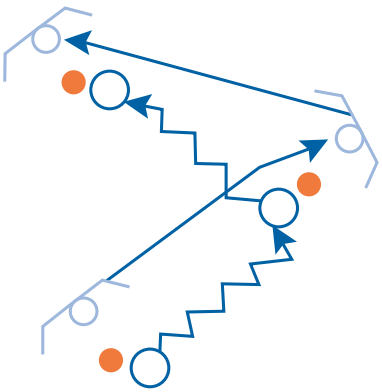


« DÉFENSEUR PANIER »

Le défenseur touche l'anneau (le panneau ou le filet, selon le cas), avant de :

- faire un pressing sur la remise en jeu ;
- sprinter dans l'axe central jusqu'en haut de la raquette ;
- se déplacer sur le coté opposé exterieur de la raquette ;
- se déplacer vers l'interieur de la raquette.

Enseigner la défense homme à homme tout terrain consiste surtout à donner aux joueurs l'opportunité de développer les techniques qu'ils utilisent déjà sur le demi terrain et de les appliquer dans un espace différent, tel qu'ils en font l'expérience sur l'ensemble du terrain. Il est important d'incorporer dés les premières étapes des situations réelles de jeu avec des attaquants.



1 CONTRE 1 – « CHANGER LA DIRECTION DU DRIBBLEUR »

Le défenseur doit « garder la tête sur la balle », et sprinter pour se retrouver devant le dribbleur et l'obliger à changer de direction. Habituellement, les défenseurs font cela dans leur zone.

Les défenseurs font souvent l'erreur d'entrer en contact et de pousser le dribbleur. Ceci pose deux problèmes:

- premièrement, l'arbitre sifflera probablement une faute personnelle;
- et deuxièmement, il est toujours difficile de se positionner devant un dribbleur.

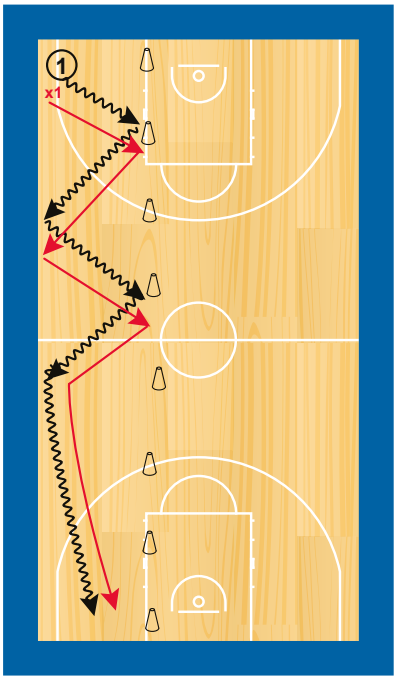
Le défenseur a pourtant besoin d'être suffisamment proche du dribbleur (à la distance des bras, environ) pour que son pressing ait un impact.



1 CONTRE 1 – « ORIENTER LE DRIBBLEUR »

Pour « orienter » le dribbleur, l'épaule du défenseur doit se situer au niveau de celle du dribbleur afin d'empêcher ce dernier de venir au milieu du terrain. Dans cette activité, le défenseur oriente le dribbleur le long de la ligne latérale.

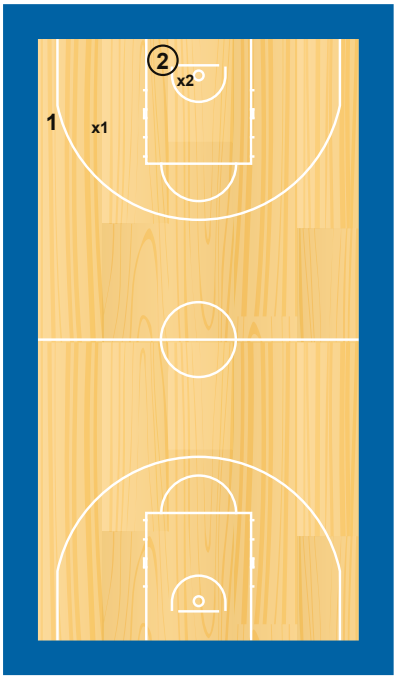
Si le dribbleur s'arrête ou bat en retraite en dribblant, le défenseur pourrait se retrouver devant lui. Il doit rapidement revenir en arrière afin d'établir une position permettant d'empêcher le dribbleur de changer de direction.



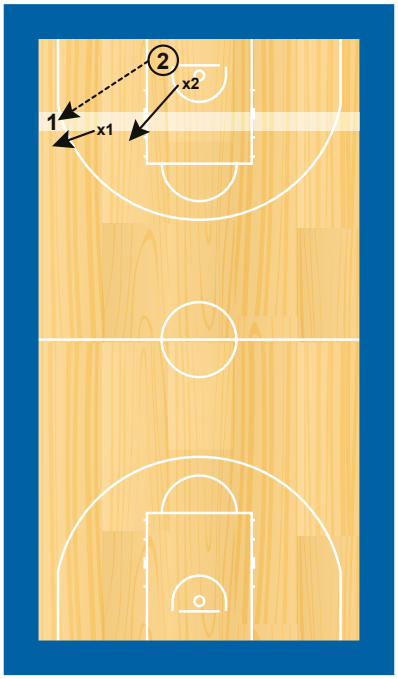
« 2 CONTRE 2 » – SUR UNE DEMI-LARGEUR DE TERRAIN

x1 tente de faire changer la direction du dribbleur autant de fois que possible dans la zone avant de tenter de l'orienter le long de la ligne latérale (afin de le maintenir éloigné du panier).

Il est important que le dribbleur tente de battre le défenseur et qu'il change de direction uniquement lorsqu'il ne peut plus faire autrement. Il doit également varier son rythme, et reculer en dribblant si nécessaire.

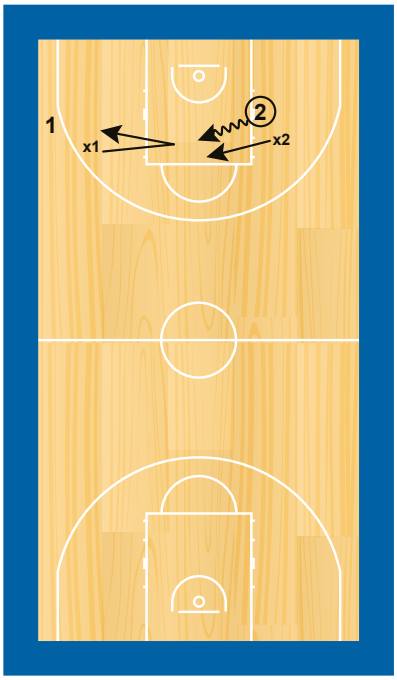


DIAGR. 1

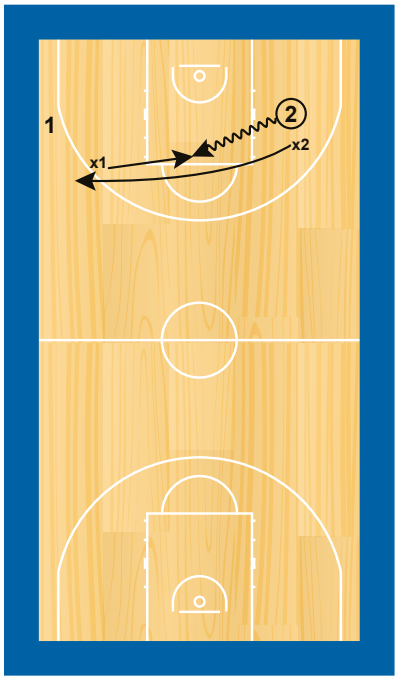


DIAGR. 2

2 contre 2 sur une demi-largeur de terrain. Le principe de la « ligne de la balle » est très important en défense. Cela signifie que, même lorsqu'un attaquant reste derrière la balle (tel que dans ce diagramme 2), son défenseur doit se placer au niveau de la ligne de la balle, afin de pouvoir faire pression sur le porteur.



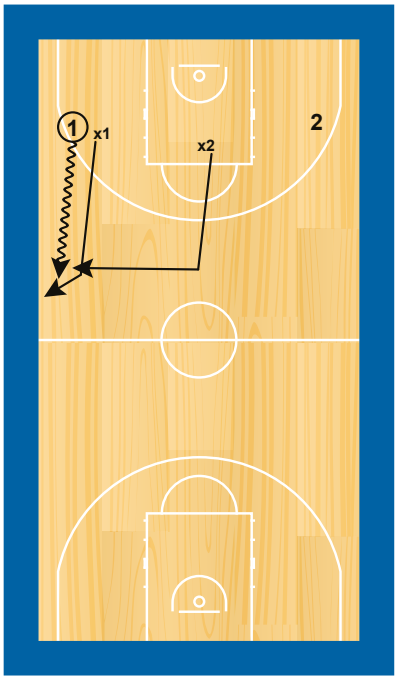
DIAGR. 3



DIAGR. 4

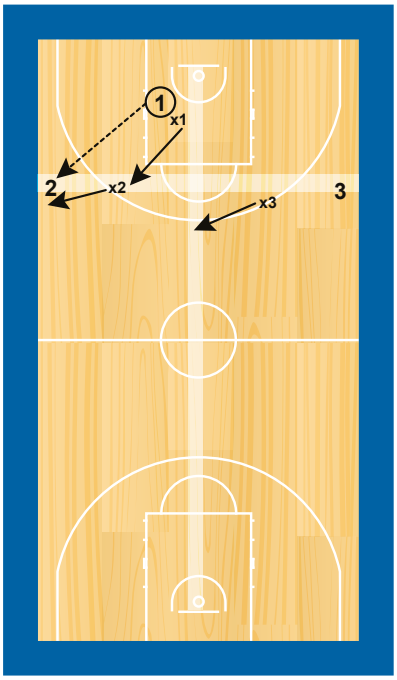
Dans le diagramme 3, x1 fait un ou deux pas vers le dribbleur avant de revenir vers le joueur qu'il marque. Voilà un exemple de la technique « aider et reprendre » telle qu'utilisée sur demi terrain.

Dans le diagramme 4, x1 permute et vient défendre le dribbleur, tandis que x2 vient défendre l'autre joueur. x1 communique cette information à son coéquipier à l'aide d'un mot clé, tel que « saute » ou « change ».



En plus des techniques « aider et reprendre » et « run and jump » (aider et changer), la défense pourrait également utiliser une prise à deux contre le porteur, ce qui implique que le défenseur doit être au niveau de la ligne de la balle.

Dans cet exercice, les attaquants ne sont initialement pas autorisés à dépasser la ligne de la balle.

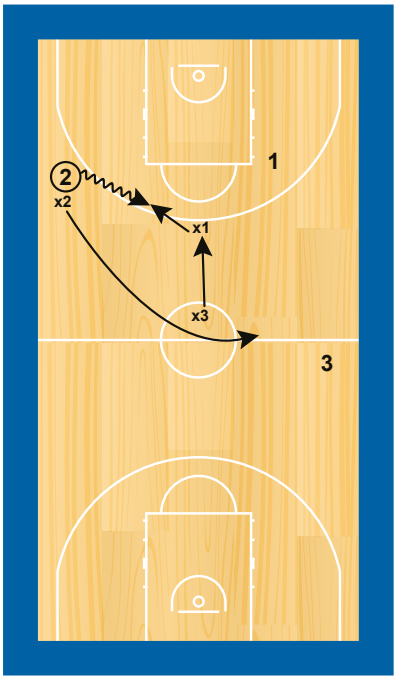


« 3 CONTRE 3 – TOUT TERRAIN »

Les deux principes importants énoncés plus haut s'appliquent également en défense demi-terrain:

- « ligne de la balle » (ligne horizontale grisée) – Les défenseurs doivent se placer au niveau de la ligne de la balle ou sous cette ligne ;
- "axe panier-panier" (ligne verticale grisée) – Les défenseurs marquant un joueur de l'autre côté du terrain doivent venir dans l'axe panier-panier, tout en maintenant dans leur champ de vision à la fois le joueur qu'ils marquent et le porteur de la balle.

Les défenseurs doivent autant que possible utiliser les techniques « aider et reprendre» et « run and jump » (aider et changer), ainsi que la prise à deux. Ici aussi, il s'agit d'empêcher les attaquants adverses d'avancer trop loin devant la balle.

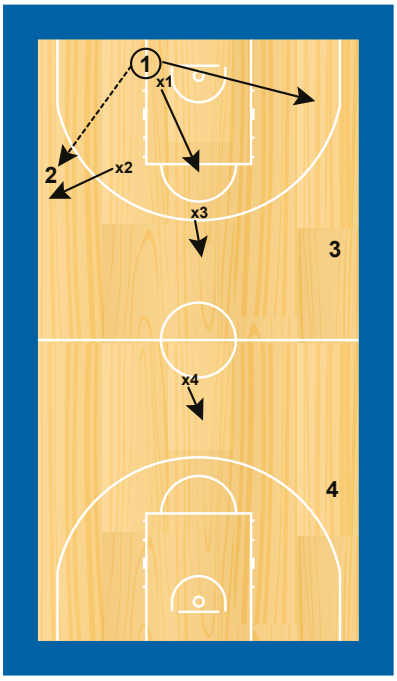


Les défenseurs doivent également s'entraîner à mettre en place le principe de l'aide de l'aide défensive (rotation défensive):

- x1 a « sauté » ou changé pour commencer à défendre le Joueur 2 ;
- x3 lui apporte une aide défensive et se positionne pour marquer le Joueur 1 ; x3 pourrait légèrement retarder son déplacement afin de donner à x2 le temps de se rapprocher de sa nouvelle position ;
- x2 effectue une rotation défensive pour prendre en charge le Joueur 3.

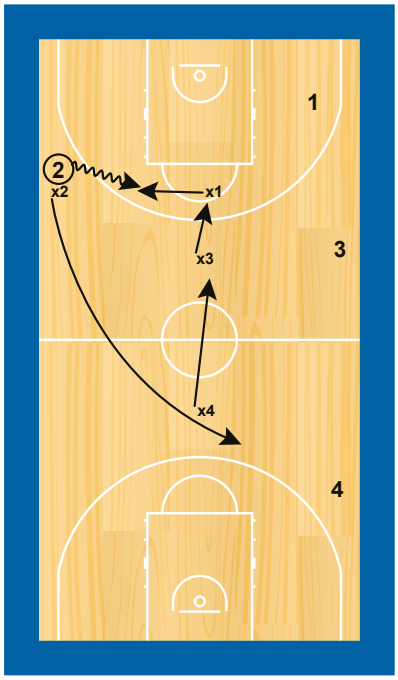
Principes importants sur lesquels il faut insister:

- Sprinter pour se placer à la fois dans l'axe panier-panier et dans la ligne de la balle ;
- Communiquer – Si tout le monde comprend exactement ce que chaque défenseur doit faire, plus rien n'est laissé au hasard, ce qui n'est pas le cas quand chaque défenseur cherche à deviner ce que font ses coéquipiers.

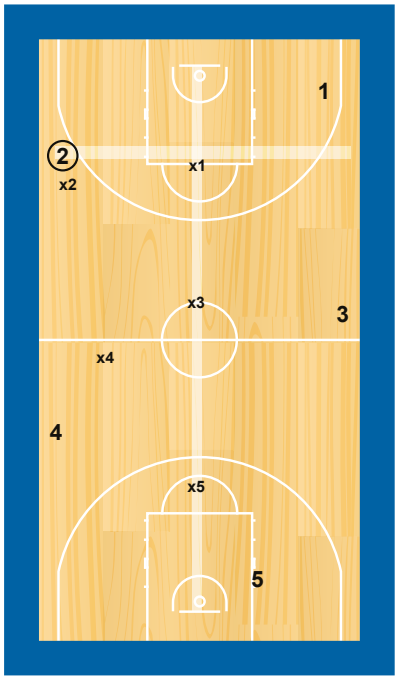


4 CONTRE 4 – TOUT TERRAIN

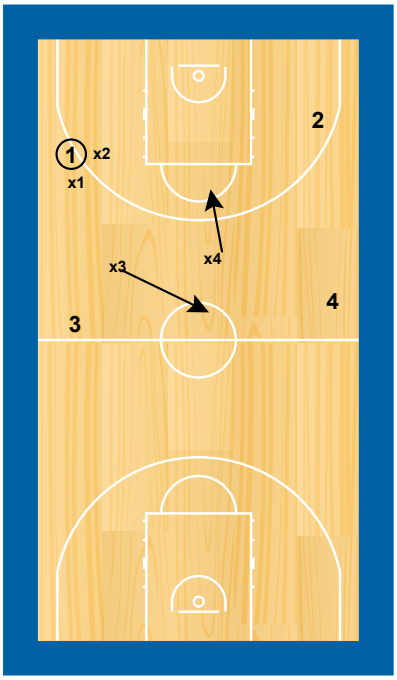
Le jeu 4 contre 4 ne représente qu'une simple extension supplémentaire des principes mis en œuvre dans les situations précédentes. L'élément central est que tous les joueurs doivent avancer ensemble et « se déplacer avec la balle » lors de chaque passe, afin d'être certain d'être correctement positionnés à la fin de chaque passe.



Cette rotation est simple, le joueur le plus proche étant celui qui est responsable de l'aide de l'aide défensive



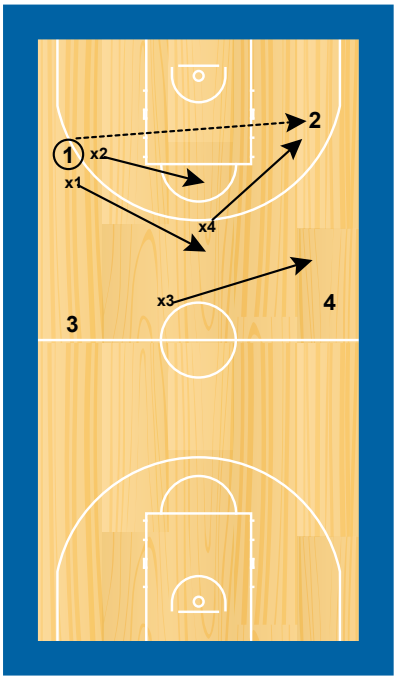
Dans un jeu à 5 contre 5, les principes sont les mêmes mais nécessitent de vigoureux entraînements pour affiner leur mise en œuvre. Les joueurs en bas du terrain doivent tenter d'anticiper chacune des passes et de « fermer l'ouverture », c'est-à-dire être constamment prêts à intercepter la balle.



PRISE À DEUX – TOUT TERRAIN

Les joueurs doivent également s'entraîner à la prise à deux tout terrain, qui peut être initialement travaillée avec un système 4 contre 4.

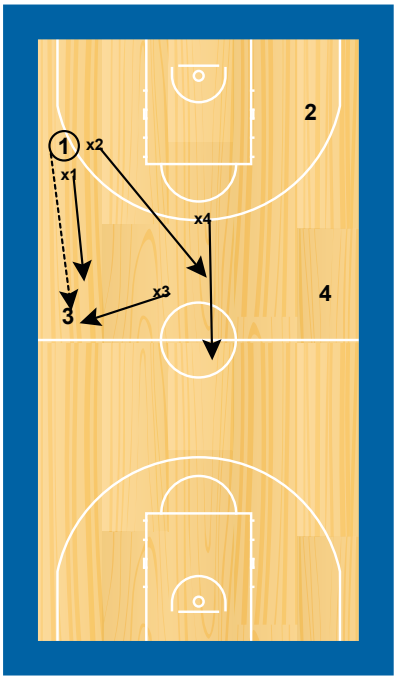
x2 et x1 font une prise à deux sur le porteur, tandis que x4 et x3 sont les "intercepteurs" et doivent deviner ce que l'attaquant adverse pourrait faire. S'ils pensent que la prochaine passe sera destinée au Joueur 2 ou au Joueur 4, les deux défenseurs doivent ajuster leur position respective: x4 doit aller vers le Joueur 2, et x3 doit aller vers le Joueur 4.



Si le Joueur 2 reçoit la balle, x4 doit aller le marquer, et x3 doit aller marquer le Joueur 4, qui est du même côté du terrain.

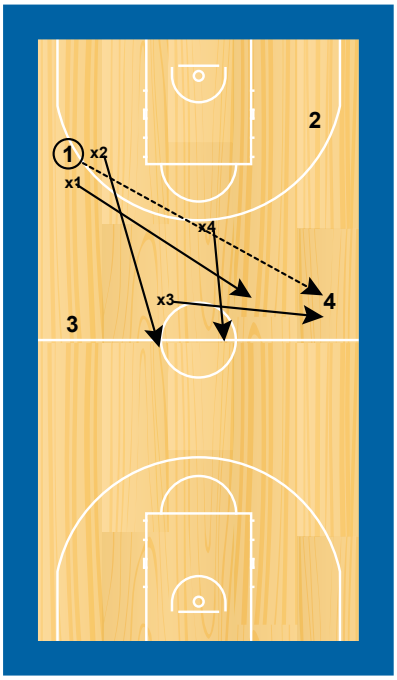
Dès que x1 ou x2 voit qui va recevoir la balle, il doit se retirer de la prise à deux. La balle a été passée en passant par-dessus la tête de x2, et par conséquent x1 doit se déplacer.

Il en résulte que x2 doit continuer de marquer le Joueur 1 (et aller se positionner dans l'axe panier-panier), et que x1 doit aller marquer le joueur démarqué (3).



Si le Joueur 3 reçoit la balle, 3 doit défendre la balle et x4 doit effectuer une rotation défensive pour marquer le Joueur 4 (et aller se positionner dans l'axe panier-panier).

x2 et x1 doivent tous deux aller se positionner dans l'axe panier-panier. x2 peut « voir » la passe (vu que la balle était passée au-dessus de la tête de x1), et par conséquent il doit marquer le Joueur 2 mais également se positionner dans l'axe panier-panier au niveau de l'axe de la balle. x1 doit défendre le Joueur 1, mais doit de nouveau se placer dans la ligne de la balle. Ces deux défenseurs pourraient également effectuer une prise à deux sur le Joueur 3.



Une passe transversale au Joueur 4 serait très difficile à réaliser et serait en principe interceptée par x4 ou x3.

Cependant, si la passe réussit, x3 doit effectuer une rotation défensive pour défendre le Joueur 4. Même si x4 est peut être plus près de ce joueur, il n'est pas bien placé pour l'empêcher d'avancer.

x4 effectue une rotation défensive pour défendre le Joueur 3.

x1 peut voir la passe, et il est donc responsable de défendre le Joueur 2. Il doit se positionner au niveau de la ligne de la balle et pourrait être en mesure de faire une prise à deux (étant donné que le Joueur 2 est très loin derrière la balle).

x2 est responsable de marquer le Joueur 1 et doit de nouveau se positionner dans l'axe de la balle.

AJOUTER UN 5E DÉFENSEUR

Si un cinquième défenseur est ajouté, il sera chargé de marquer le panier et ne participera donc à aucune rotation de prise à deux.

APPROFONDIR

1. Organisez un petit exercice pendant l'entraînement. Demandez à deux joueurs de se placer à côté de vous, le premier tourné vers les attaquants et l'autre tourné vers la défense. Demandez-leur de faire des commentaires à haute voix à leurs coéquipiers (ou à vous), ce qui permettra de voir s'ils ont bien assimilé les principes du jeu collectif. Répétez ensuite ce processus avec deux autres joueurs, etc.
2. Travaillez l'exercice dit « Shell Drill » (la coquille), où 4 de vos joueurs jouent les défenseurs et 4 entraîneurs / parents jouent les attaquants, en faisant circuler la balle autour du périmètre. Positionnez 4 joueurs sur la ligne de fond, demandez–leur de fermer les yeux et assignez à chacun d'eux un défenseur. Après 30 à 45 secondes de passes (pendant lesquelles les joueurs sur la ligne de fond doivent garder les yeux fermés), demandez aux joueurs sur la ligne de fond d'indiquer où le joueur qui leur a été assigné est positionné sur le terrain (par exemple: marquage de la balle, axe panier-panier supérieur, axe panier-panier inférieur). Cet exercice n'est possible que si l'équipe communique bien en défense.
3. Demandez à chacun des joueurs de l'équipe d'évaluer sa propre compréhension personnelle des principes de rotation défensensive sur demi-terrain. Dans une situation de match d'entrainement, quelle est la différence entre la propre évaluation des joueurs de leur compréhension et leur performance sur le terrain de jeu.

1.2 DÉFENDRE LES ÉCRANS

1.2.1 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR NON PORTEUR – « VERROUILLER ET POURSUIVRE »

Un écran n'est rien d'autre qu'une tentative, de la part d'un attaquant, de bloquer la trajectoire d'un défenseur afin de libérer un coéquipier. Les écrans sont utilisés soit sur le porteur de la balle (pour libérer le dribbleur), soit sur un non porteur (pour libérer un joueur qui coupe).

Dans ce chapitre, nous parlerons de ce que font les deux défenseurs faisant face à un écran, et ensuite, aux Niveaux 2 et 3, nous examinerons les systèmes défensifs collectifs à employer pour se défendre contre les écrans.

Quel que soit le type d'écran concerné, communiquer est tout à fait essentiel pour s'en protéger. Le défenseur du joueur qui pose un écran doit :

- Attirer l'attention de son coéquipier (celui qui va être victime d'un écran) – "Nom";
- Lui dire qu'un écran est imminent – "Écran";
- Confirmer comment ce coéquipier doit défendre contre cet écran: "à travers", "derrière", "devant", etc.

L'équipe peut fixer un ensemble de règles sur la façon de se défendre contre les écrans, sauf si elle préfère laisser ses joueurs décider eux-mêmes au cas par cas. Dans un cas comme dans l'autre, le défenseur faisant face au poseur d'écran est responsable d'expliquer à ses coéquipiers comment défendre dans cette situation car ce qu'il va faire dépend de la technique employée par la défense à ce moment-là.

DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR NON PORTEUR (ÉCRANS INDIRECTS)

On compte quatre méthodes principales de défense contre les écrans sur non porteur:

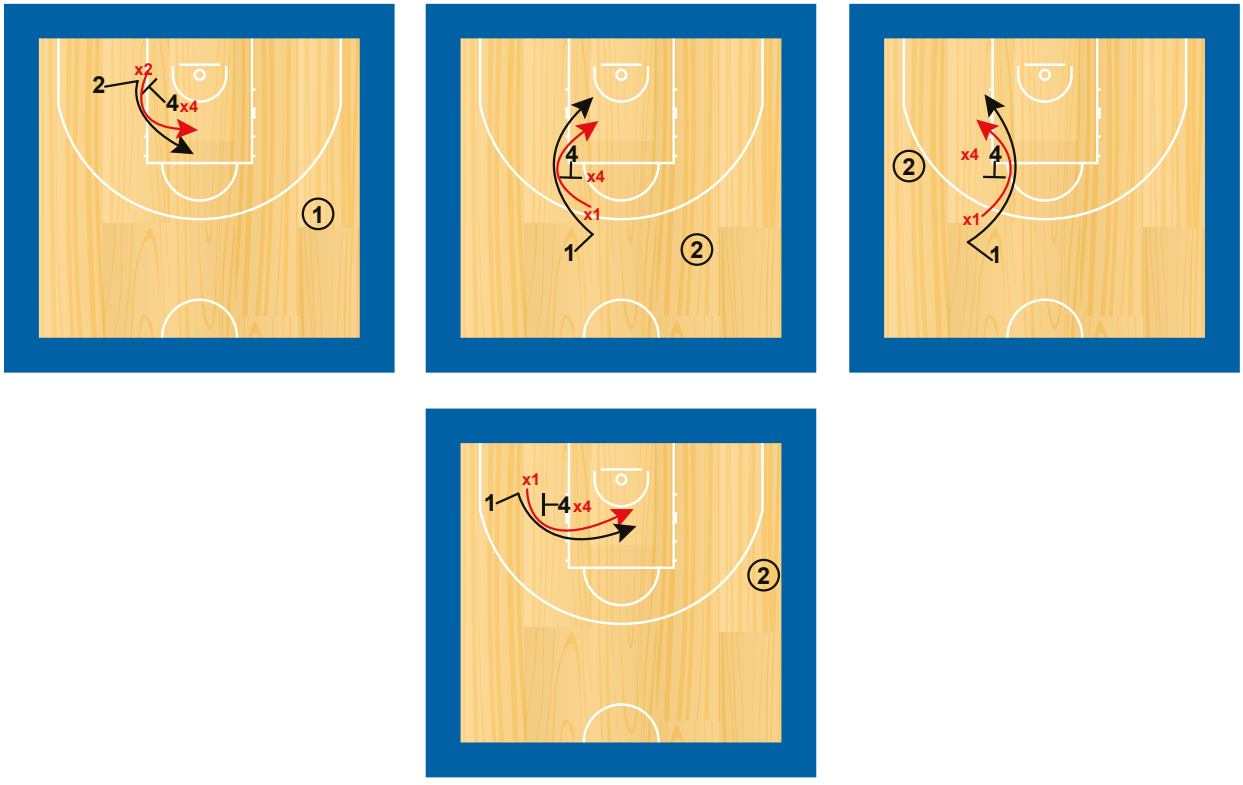
- « Verrouiller et poursuivre »
- « À travers »
- « Derrière »
- « Changer » (switch)

DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR NON PORTEUR – « VERROUILLER ET POURSUIVRE »

Le défenseur qui défend le joueur qui coupe doit entrer en contact physique avec celui-ci à l'aide de son « avant-bras » afin de le forcer à utiliser un écran, créant ainsi un espace pour le défenseur, qui peut venir se placer à côté du joueur ou le suivre dans son dos.

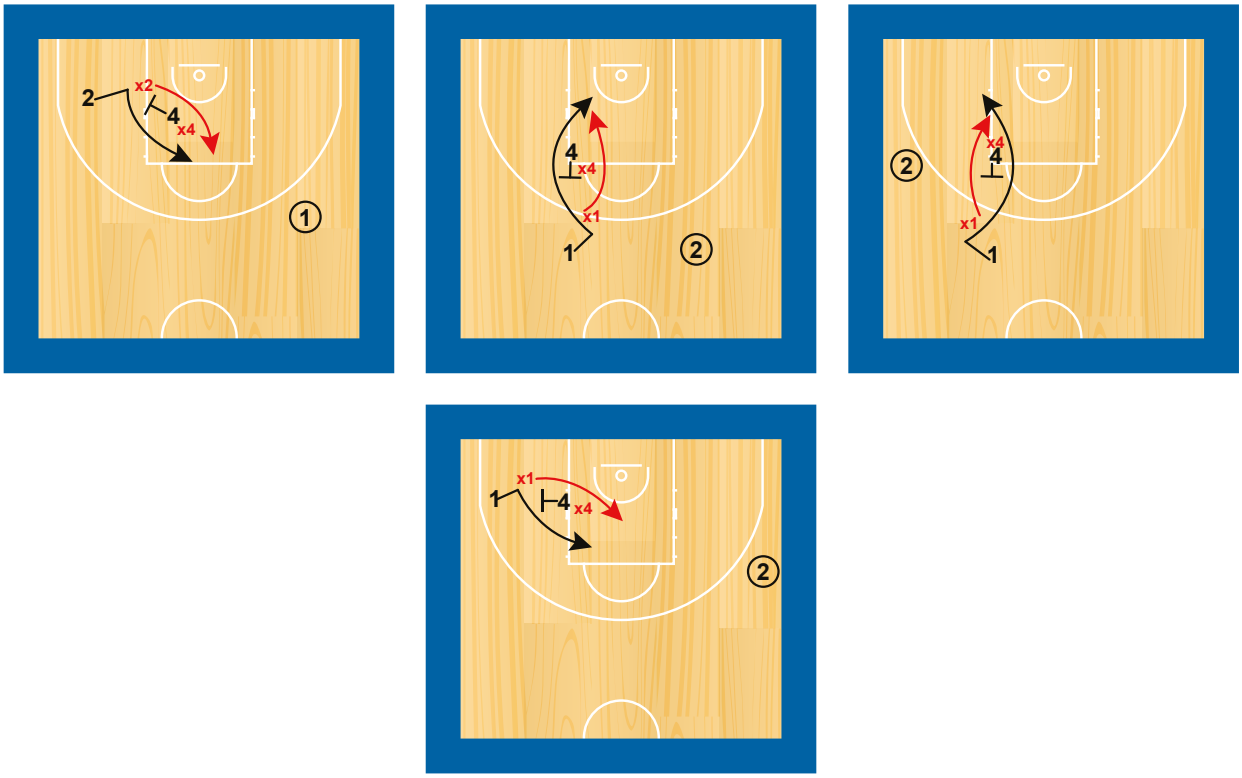
L'une des techniques offensives enseignée aux joueurs consiste à utiliser un « curl » (couper autour du joueur qui pose l'écran en « faisant une boucle autour de lui ») si le défenseur est en mode « verrouiller et poursuivre ». Par conséquent, le défenseur du poseur d'écran doit se placer sur la trajectoire du joueur qui coupe afin de le repousser vers la ligne latérale (ce qui permet au défenseur de reprendre sa position) et d'empêcher le « curl ».

Pour cela, les hanches du défenseur du joueur qui coupe doivent dépasser l'écran. Il ne lui suffit pas de se pencher en avant (c'est-à-dire que son tronc dépasse l'écran), car dans ce cas il sera pris dans l'écran et l'attaquant pourra probablement se démarquer.



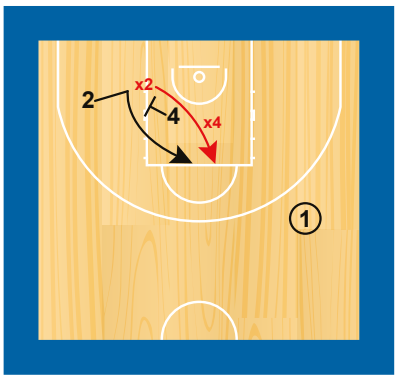
1.2.2 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR NON PORTEUR – « DERRIÈRE »

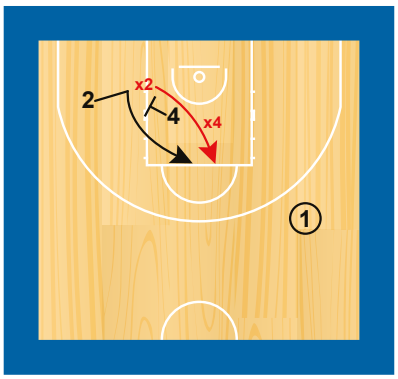
Ici aussi, le défenseur qui défend le joueur qui coupe doit forcer son joueur à utiliser l'écran. Le défenseur passe alors de l'autre côté de l'écran, se déplaçant rapidement pour intercepter le joueur. Le défenseur du poseur d'écran se rapproche (« se colle ») de ce dernier afin que son coéquipier passe derrière lui pour aller intercepter son joueur.

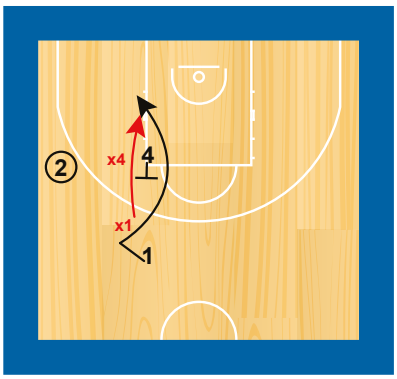


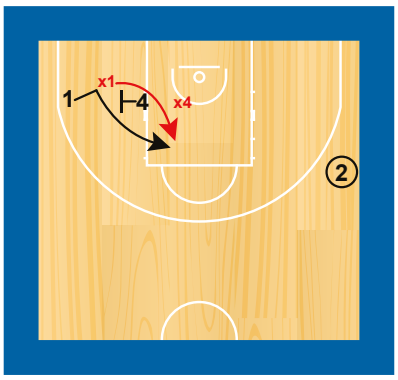
1.2.3 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR NON PORTEUR – « À TRAVERS »

Le défenseur du poseur d'écran avance vers la balle, créant ainsi un espace entre lui et le poseur d'écran à travers lequel ses coéquipiers peuvent passer. Le défenseur qui défend le joueur qui coupe commence bas, forçant ce joueur à utiliser l'écran, et passe en suite de l'autre côté de l'écran en se déplaçant rapidement pour intercepter son joueur.



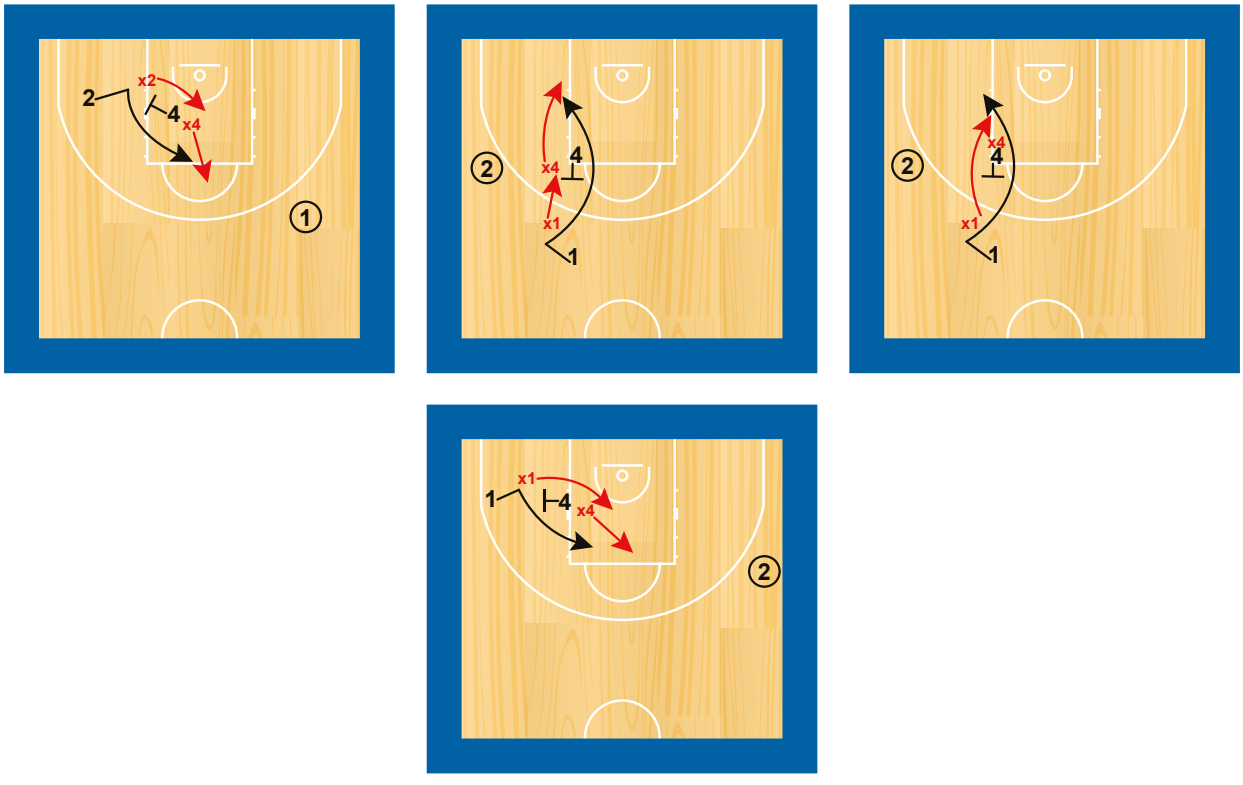






1.2.4 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR NON PORTEUR – «CHANGER» (« SWITCH »)

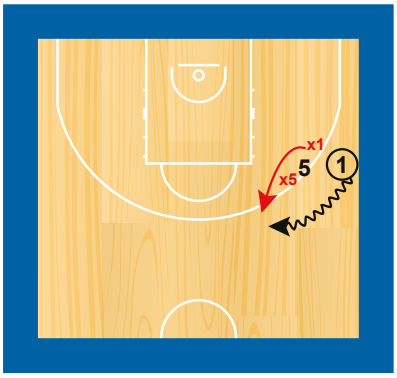
Lorsque l'on opte pour « changer », les deux défenseurs inversent leurs rôles défensifs des attaquants. Ceci est surtout employé lorsque les deux attaquants sont similaires (un écran « d'un arrière sur un arrière », ou « intérieur sur intérieur », par ex.) ; mais une équipe peut aussi décider de changer sur tous les écrans en fin de possession des 24 secondes. Ce type de défense est effectué comme suit : le défenseur qui défend initialement le poseur d'écran doit avancer agressivement pour contester la passe au joueur qui coupe. L'autre défenseur doit pareillement avancer rapidement pour se mettre en position de défense sur le joueur qui pose l'écran.



1.2.5 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR – « DERRIÈRE »

Pareillement, contre un écran sur porteur, cinq techniques différentes peuvent être employées en défense:

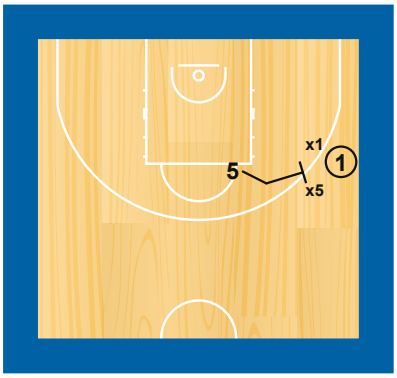
- Derrière
- Devant
- À travers
- Changer
- Prise à deux



DÉFENSE D'UN ÉCRAN SUR PORTEUR – DERRIÈRE

x5 doit se placer très près du poseur d'écran, de façon à ce que x1 puisse passer derrière l'écran pour intercepter le dribbleur avant que celui-ci ne puisse se rapprocher du panier. Si le dribbleur cherche à attaquer le panier, x1 doit le stopper pour l'empêcher de s'approcher de la raquette.

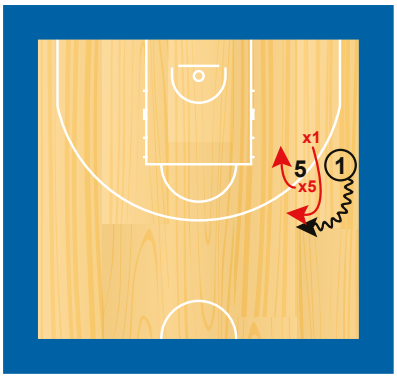
1.2.6 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR – « DEVANT »



DÉFENSE D'UN ÉCRAN SUR PORTEUR – DEVANT

Alors que 5 pose un écran pour 1, x1 doit se déplacer pour stopper le « drive » (penetration en dribble) vers la ligne de fond, ce qui pousse le Joueur 1 en direction de l'écran.

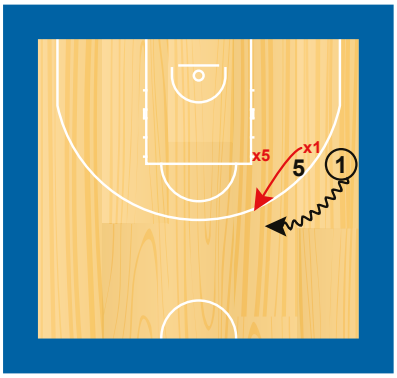
Les pieds de x5 pointent en direction de la ligne latérale, et x5 quitte sa position derrière le poseur d'écran en sortant vers 1 afin de « montrer son numéro de maillot » et de pousser le dribbleur vers la ligne latérale.



Alors que 1 dribble, x1 lui aussi passe devant l'écran. Il ne lui suffit pas d'incliner son tronc vers l'avant: ses hanches doivent dépasser l'écran. x5 quitte sa position pour veiller à ce que le dribbleur soit effectivement poussé vers la ligne latérale, ce qui offre à x1 un espace pour reprendre sa position.

x5 reprend alors sa position de marquage de 5, en veillant à se positionner côté balle auprès de ce joueur.

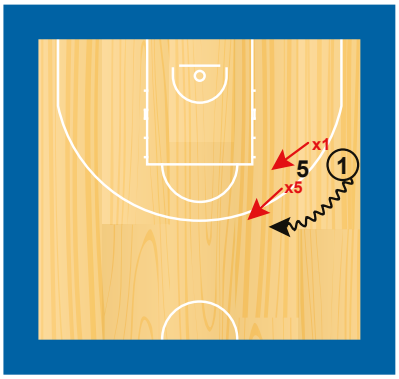
1.2.7 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR – « À TRAVERS »



DÉFENSE D'UN ÉCRAN SUR PORTEUR – À TRAVERS

x5 s'éloigne du poseur d'écran afin de créer un couloir grâce auquel x1 peut passer derrière l'écran pour intercepter le dribbleur avant que celui-ci ne puisse pénétrer dans la raquette.

1.2.8 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR – « CHANGER »



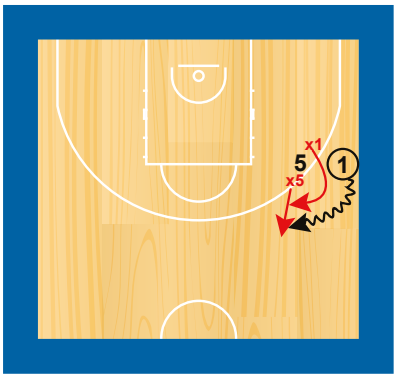
DÉFENSE D'UN ÉCRAN SUR PORTEUR – CHANGER (SWITCH)

x1 se déplace pour stopper le « drive » (pénétration en dribble) vers la ligne de fond, ce qui force le Joueur 1 à dribbler devant l'écran. x5 s'écarte du poseur d'écran, ses pieds pointant vers la ligne latérale.

Alors que le dribbleur avance, x5 le prend en charge et le force à dribbler large. Bien que ceci soit généralement employé lorsque le poseur d'écran et le dribbleur sont des joueurs similaires, il est parfois particulièrement efficace d'utiliser un arrière de grand gabarit pour défendre le dribbleur en fin de possession des 24 secondes afin de stopper un tir.

x1 va se positionner côté balle du poseur de l'écran aussi rapidement que possible.

1.2.9 DÉFENDRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR – « PRISE À DEUX »



DÉFENSE D'UN ÉCRAN SUR PORTEUR – PRISE À DEUX

x1 se déplace pour stopper le « drive » (pénétration en dribble) vers la ligne de fond et force le dribbleur à utiliser l'écran. x5 s'écarte, ses pieds pointant vers la ligne latérale, afin de « montrer son numéro de maillot ».

Alors que le dribbleur se déplace, x5 avance pour défendre le porteur, et x1 suit le dribbleur de très près pour effectuer une prise à deux avec x5. x1 doit rapidement se mettre en position pour s'assurer que le dribbleur ne peut pas passer en dribblant entre les deux défenseurs.

APPROFONDIR

1. Demander à un autre entraîneur de basketball quelles sont leurs préférences en matière de défense contre les écrans sur non porteur. Êtes-vous d'accord avec lui?
   Examinez ensemble les différences entre vos méthodes respectives.
2. Demandez à un entraîneur adjoint de noter combien de fois un adversaire utilise un écran sur porteur, et combien de vos joueurs ont défendu dans chaque cas. Défendent-t-ils à chaque fois selon vos préférences?
3. Demandez à un autre entraîneur de vous expliquer quelle est sa méthode pour faire progresser ses joueurs en matière de défense contre les écrans.

1.3 DÉFENSES DE ZONE

1.3.1 POURQUOI LA DÉFENSE DE ZONE N'EST PAS RECOMMANDÉE AUX JOUEURS DE MOINS DE 15 ANS

Toute défense jouée sur le demi-terrain qui n'incorpore pas les principes de la défense homme à homme habituels (incluant l'aide défensive) peut être considérée comme une « défense de zone ». Toutefois, les défenses de « trapping », lorsqu'elles sont suivies par une défense homme à homme, sont acceptables.

Toute défense jouée sur le demi-terrain qui n'incorpore pas les principes de la défense homme à homme habituels (qui couvrent notamment le soutien défensif) peut être considérée comme une "défense de zone". À cette fin, les défenses de "trapping", lorsqu'elles alternent avec la défense homme à homme, sont acceptables.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles jouer la défense en zone n'est pas recommandée aux joueurs de moins de 15 ans. D'ailleurs, certaines compétitions l'interdisent spécifiquement et sanctionnent les équipes qui l'utilisent (en déclarant une faute technique pour l'entraîneur). [17]

Les principes défensifs que sont la rotation, "aider et reprendre", le confinement, avoir une vision de la totalité du terrain, et le positionnement relatif à la fois à votre joueur et à la balle, constituent les principes fondamentaux de la plupart, voire de l'ensemble, des philosophies de défense au basketball.

La règle "pas de zone" (en demi-terrain) a été créée car les défenses de zone, lorsqu'elles sont employées avec de jeunes joueurs, sont susceptibles de limiter le développement des aptitudes individuelles et collectives des joueurs.

La raison de ceci est que la défense de zone (particulièrement avec de jeunes joueurs) a tendance à:

- limiter les opportunités d'aller jusqu'au panier (étant donné qu'il y a deux ou trois défenseurs en position dans la raquette);
- limiter les opportunités de passer aux joueurs coupant vers la raquette (lorsqu'il y a deux ou trois défenseurs dans la raquette, les jeunes joueurs ont souvent du mal à "voir" la passe ou faire une passe);
- forcer les joueurs à shooter de l'extérieur avant d'avoir acquis la force et la technique nécessaires pour pouvoir le faire;
- les joueurs manquent souvent de la force nécessaire pour faire une passe transversale (skip pass) au dessus de la tête (d'un côté à l'autre du terrain).

La défense homme à homme offre plus d'opportunités aux attaquants étant donné qu'il y a souvent moins de défenseurs positionnés près du panier. Ceci réduit le besoin de développer les aptitudes défensives des joueurs, notamment en matière de closing out et de positionnement. Par conséquent, tant les attaquants que les défenseurs passeront à côté d'une phase déterminante de leur apprentissage et de leur développement sportifs.

17 L'équipe de basketball d'Australie a commencé à utiliser une "défense sans zone" lors du Championnat des clubs U14 en 1996 (et l'utilise encore de nos jours)

Bien que la règle "pas de zone" concerne la défense, elle a été créée pour renforcer le développement des aptitudes à la fois offensives et défensives des joueurs. En effet, il revient aux attaquants, à l'aide de la balle et de leurs mouvements et déplacements, de montrer qu'il s'agit bien d'une défense de zone.

Il est important de garder à l'esprit que la règle "pas de zone" s'applique uniquement sur demi-terrain. Le pressing en zone et les défenses par "trapping" sont autorisés, à condition de revenir aux principes la défense homme à homme lorsque le jeu se limite à un quart du terrain.

Lorsque que la règle « pas de zone » est appliquée, il est recommandé qu'il ne revienne pas aux arbitres de décider si une défense de zone est utilisée ou non. Par contre, un responsable sportif indépendant (ou « zone buster ») sera désigné à cette fin pour chaque match. Une telle personne devra posséder relativement de bonnes connaissances sur ce sujet étant donné qu'il est parfois difficile de déterminer si une équipe utilise une défense de zone ou non.

1.4 DÉFENDRE EN SITUATION D'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

1.4.1 2 CONTRE 1 OU 3 CONTRE 2

Bien souvent, la défense est en situation d'infériorité numérique pendant un match. Par exemple:

- lorsqu'elle défend « en transition » (que ce soit après une perte de la balle, un panier réussi ou un panier manqué) ;
- après que la défense ait fait une prise à deux sur un joueur et que la balle ait été passée ;
- après qu'un défenseur ait effectué une aide défensive pour aider un coéquipier.

La première règle à observer, lorsque l'on défend en situation d'infériorité numérique, est que tous les joueurs doivent très rapidement se mobiliser et agir pour qu'une telle infériorité numérique dure le moins longtemps possible. Peu importe qu'un joueur ait commis une erreur ou raté un panier: il doit immédiatement reprendre sa place et défendre.

Chaque fois que des joueurs sont en situation d'infériorité numérique, ils doivent tenter de "gagner du temps" (afin de permettre à leurs coéquipiers de reprendre leurs positions), et la meilleure méthode pour cela consiste à semer le doute dans l'esprit des attaquants adverses. Dans une situation d'infériorité numérique, si un attaquant adverse n'est pas marqué et que les défenseurs parviennent à semer le doute dans l'esprit de cet attaquant concernant ce qu'il va faire (et concernant quel joueur chacun d'entre eux va marquer), ceci pourrait être suffisant pour remporter ce duel.

Voici comment des défenseurs en situation d'infériorité numérique pourraient semer le doute dans l'esprit des attaquants adverses:

- Être perpétuellement en mouvement : faire quelques pas dans une direction, puis dans une autre, gardant leurs mains et leurs bras en hauteur tout en se déplaçant ;
- S'immobiliser sur le terrain (dans la ligne de passe par ex.), tout en restant prêt à passer rapidement à une autre position (dans le couloir le long de la ligne de fond, par ex.) ;
- Défendre contre un panier trop facile : un défenseur pourrait rester dans la raquette pour stopper un tir en course, même si ceci est susceptible de permettre un shoot ouvert depuis l'extérieur de la raquette ;
- Attaquer le porteur de la balle : en général, un défenseur n'est pas censé attaquer le porteur ; plutôt que de faire rapidement des petits pas en avant puis en arrière, il sort rapidement défendre de manière inattendu sur le porteur le plus agressivement possible. Certes, si le porteur passe la balle, le joueur adverse qui la reçoit pourrait avoir un tir ouvert, mais ce type de pressing demeure souvent efficace étant donné qu'il peut pousser l'adversaire à faire une passe imprécise ;
- En cas de défense à 2 (par. ex. 2 défenseurs contre 3 attaquants), l'un des deux défenseurs peut, par exemple, défendre le panier tandis que l'autre fait un pressing sur le porteur.

APPROFONDIR

1. Selon vous, quels sont les principes clés que les défenseurs doivent appliquer dans une situation d'infériorité numérique (à 1 contre 2, ou 2 contre 3, par ex.)? Demandez à vos joueurs de donner leur avis. Sont-ils d'accord avec vous?

NIVEAU 1



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 2

TACTIQUES ET STRATÉGIES OFFENSIVES

CHAPITRE 2

TACTIQUES ET STRATÉGIES OFFENSIVES

2.1. MOUVEMENT OFFENSIF

2.1.1 Espacement de base sur le terrain - passe et coupe/passe et va 303
2.1.2 Attaque en continuité - 5 extérieurs - remplacer le joueur qui coupe 308
2.1.3 Attaque en continuité - 5 extérieurs- jeu libre avec règles - timing et espaces 309
2.1.4 Attaque en continuité - 5 extérieurs - renversement de la balle 312
2.1.5 Attaque en continuité - 5 extérieurs - pénétration en dribble - principes des positions du receveur 314
2.1.6 Attaque en continuité - 5 extérieurs - entrée en dribble 317
2.1.7 Mise en place d'écrans - 5 extérieurs - passe et écran à l'opposé 318
2.1.8 Exercice de jeu dirigé 320
2.1.9 Faire place à la créativité dans le cadre du processus de prise de décision 321
Approfondir 322

2.2. LES ÉCRANS

2.2.1 Écrans non porteurs - rôle du poseur d'écran - poser l'écran 323
2.2.2 Écrans non porteurs - sorties des écrans - sortie direct 324
2.2.3 Écrans non porteurs - sortie des écrans - sortie en curl 325
2.2.4 Écrans non porteurs - sortie des écrans - sortie dans le dos 326
2.2.5 Écrans non porteurs - sortie des écrans - sortie en flare 327
2.2.6 Écrans non porteurs - rôle du poseur d'écran - « pop or roll » 328
2.2.7 Écrans non porteurs - écrans verticaux vers le bas (down screens) 329
2.2.8 Écrans non porteurs - écrans verticaux vers le haut (up screens) 333
2.2.9 Écrans non porteurs - écrans dans le dos (back screens) 335
2.2.10 Écrans porteurs - options du dribbleur 336
Approfondir 339

2.3. TRANSITION

2.3.1 Fondamentaux de la contre-attaque - lancer la contre-attaque 340
2.3.2 Fondamentaux de la contre-attaque - Courir le long des lignes latérales 342
2.3.3 Fondamentaux de la contre-attaque - passer vers l'avant 343
2.3.4 Fondamentaux de la contre-attaque - contre-attaque 2c1 344
2.3.5 Fondamentaux de la contre-attaque - contre-attaque 3c2 346
2.3.6 Fondamentaux de la contre-attaque - passer à l'attaque 348
2.3.7 Exercices d'application des principes de la contre-attaque 350
Approfondir 357

2.4. ATTAQUE CONTRE UNE DEFENSE PRESSING TOUT TERRAIN

2.4.1 Attaquer une défense zone press tout terrain - principes généraux 358
2.4.2 Attaquer une défense zone press tout terrain - forme de jeu organisée 361
2.4.3 Attaque d'une défense homme à homme tout terrain 365
Approfondir 367

2.5 REBOND OFFENSIF

2.5.1 Rebond et transition défensive 368

2.1. MOUVEMENT OFFENSIF

2.1.1 LES ESPACES DE BASE SUR LE TERRAIN - PASSER ET COUPER/PASSE ET VA

L'entraîneur Marv Harshman[18] nous rappelle le défi que représente la constitution d'une équipe: "les joueurs savent dribbler, tirer et passer. Le défi consiste à leur enseigner les raisons pour lesquelles ils devraient le faire dans un ordre particulier, ainsi que quand il conviendrait qu'ils le fassent".

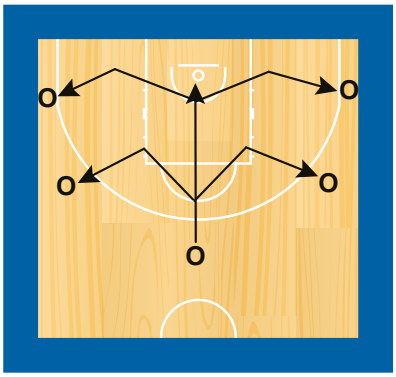
[18] Harshman a été entraîneur principal de Pacific Lutheran. (1945-58), Washington State (1958-1971) et Washington (1971-1985); il est entré au Naismith Memorial Basketball Hall of Fame en 1985.

Avant d'enseigner les rouages du système offensif, il est nécessaire d'apprendre aux joueurs à jouer ensemble, et notamment :

- les fondamentaux des espaces sur le terrain ;
- le renversement de la balle ;
- la manœuvre passer et couper ;
- la manœuvre passer, couper et remplacer.
- attaque en continuité de base ;
- Introduction des joueurs de poste ;
- les principes de base en matière d'écrans ;
- attaque en continuité avec écrans ;
- les principes de base de la contre-attaque ;
- l'attaque contre les défenses pressing.

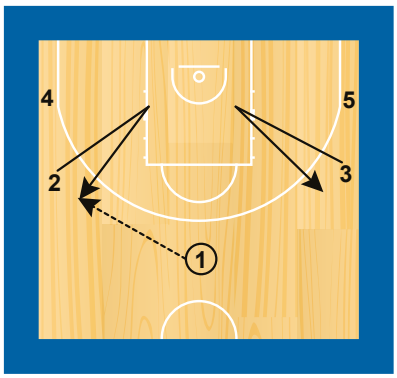
Les jeunes joueurs ont souvent tendance à suivre la balle. Il peut en résulter un attroupement autour de celui-ci. Cette tendance peut être exacerbée lorsque de jeunes joueurs ne possèdent pas la force suffisante pour effectuer des passes à travers le terrain, de sorte que leurs coéquipiers tendent à se rapprocher de la balle.

L'UNE DES MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT DES ESPACES SUR LE TERRAIN CONSISTE À PARTIR DU PRINCIPE « TÊTE-MAINS-PIEDS » :

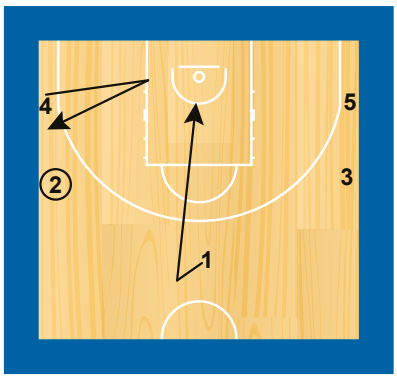


Celui consiste à répartir les joueurs autour du périmètre et, si vous les joignez, le schéma obtenu ressemble un peu à un "petit bonhomme" schématique, avec une tête, deux mains et deux pieds. Indiquez ces emplacements sur le terrain au moyen de cônes et indiquez à vos joueurs qu'ils doivent se trouver à la tête, ou au niveau des mains ou des pieds, et qu'une seule personne peut occuper chacune de ces positions.

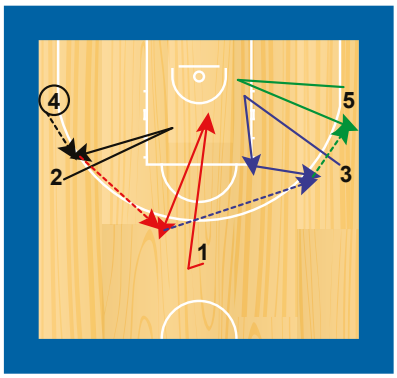
Toute action de couper doit aller au « cœur » (à la raquette) avant de revenir à l'une de ces positions.



Initialement, confiez l'initiative aux joueurs les plus proches de la balle.



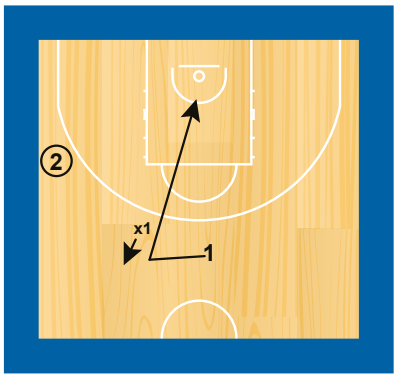
Les joueurs peuvent prendre l'initiative d'utiliser diverses techniques de démarquages. Ici, 4 emploie un démarquage en V (V cut) et 1 un démarquage dans le dos (Back cut).



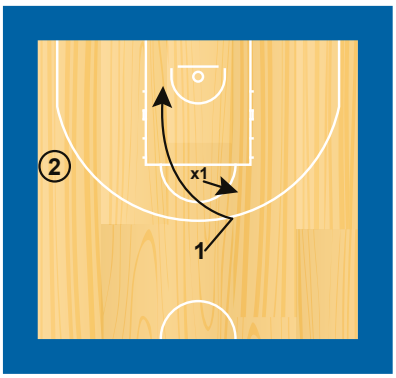
Insister sur la notion de « renversement de la balle» : le passage de la balle d'un côté à l'autre du terrain.

En particulier, dans le cas de jeunes joueurs, il est préférable de donner la préférence aux passes courtes plutôt que d'effectuer des passes à travers le terrain.

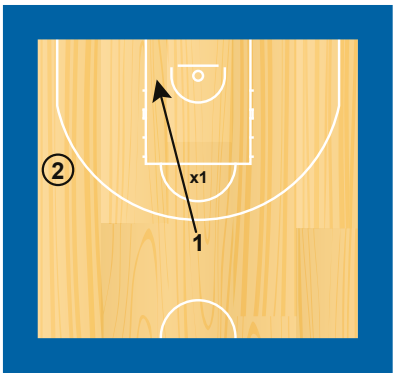
Les démarquages (représentées dans des couleurs diverses) ne sont pas effectuées toutes en même temps. Les joueurs effectuent un démarquage lorsque la personne située à proximité d'eux est porteur de la balle.



Ajoutez des défendeurs de manière à ce que les joueurs puissent maintenant réagir au défenseur en effectuant un démarquage. Ici, le défenseur se trouve dans « la ligne de la passe », de sorte que l'attaquant progresse vers le haut en montrant ses mains, puis effectue un démarquage dans le dos.

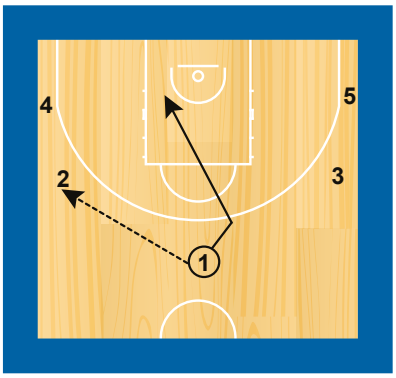


Si le défenseur reste en arrière, l'attaquant effectue un démarquage en coupant vers le panier. Il peut commencer par avancer dans une direction (pour contraindre le défenseur à se déplacer) avant de couper vers le panier.



Ill peut aussi procéder à couper directement vers le panier, ce qui sera plus efficace si le défenseur regarde la balle et a perdu de vue l'attaquant.

Les défenseurs ne marquent qu'un seul attaquant (pas de défenseur apportant une aide à ce stade), et l'attention est portée sur les duels un contre un.



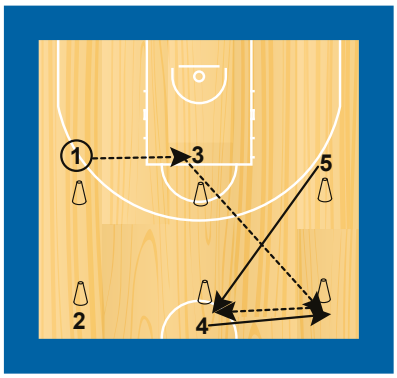
« PASSER ET COUPER »/« PASSE ET VA »

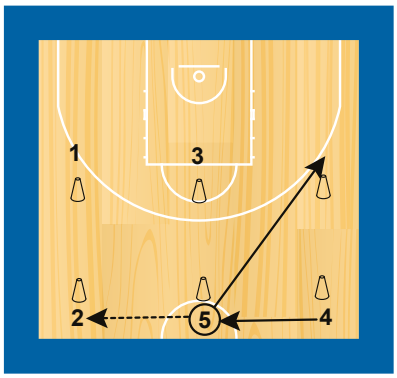
Peut-être que la tactique la plus simple au basketball consiste à effectuer un « passer et couper » ou une « passe et va ». Le joueur passe la balle puis coupe vers le panier pour recevoir une passe en retour.

"PUZZLE"

Dans les exemples précédents, les joueurs individuels se déplaçaient mais la cohésion entre les joueurs était limitée.

Le Puzzle est un simple exercice de passe. Il peut être utilisé pour aider les joueurs à apprendre l'importance de bouger plutôt que de demeurer immobiles. Et, notamment, en quoi une action de couper peut être efficace même si le joueur ne reçoit pas la balle, parce qu'il crée un espace dans lequel peut se déplacer un autre coéquipier.





Avec 5 joueurs, mettez en place six cônes; chaque joueur se tient derrière un cône, ce qui laisse un cône libre. Les règles du jeu sont les suivantes:

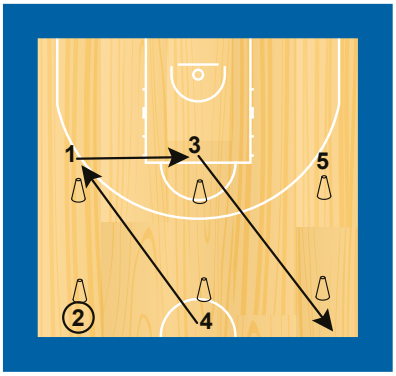
- La balle peut uniquement être passée à une personne se tenant à proximité d'un cône;
- Une seule personne se tient à proximité de chaque cône;
- Un joueur ne peut passer à proximité d'un cône où se tient un joueur pour parvenir au cône vacant (p. ex., le joueur 2 ne peut passer à proximité du joueur 4 pour parvenir au cône libre);
- La balle peut uniquement être passée à un joueur situé à proximité du porteur de la balle.

Ainsi, le joueur 1 ne peut pas effectuer une passe au joueur 5 mais peut passer la balle aux joueurs 2, 3 et 4.

Les deux diagrammes montrent le jeu pratiqué conformément aux règles, les joueurs 3, 4 et 5 étant impliqués dans les actions de couper et la passe.

Le diagramme ci-dessus montre le jeu pratiqué conformément aux règles, les joueurs 3, 4 et 5 étant impliqués dans les actions de couper et la passe.

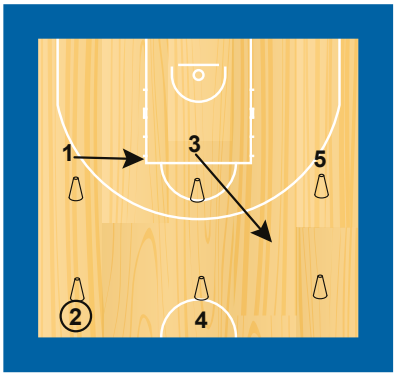
Néanmoins, les joueurs 1 et 2 n'ont pu effectuer des actions de couper parce qu'ils ne se sont jamais trouvés à proximité du cône vacant. La dernière règle à présenter est qu'aucun joueur ne doit demeurer à l'emplacement du même cône plus d'une période déterminée. Initialement, fixez une durée relativement longue (p. ex., de 5 à 6 secondes), puis réduisez-la.



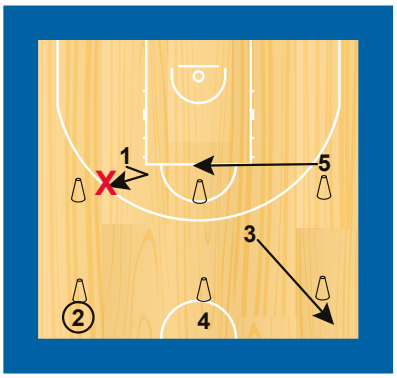
La dernière règle insistera sur l'importance de se déplacer pour créer un espace pour un coéquipier. Ici, le joueur 3 effectue une coupe vers le cône vacant, en s'éloignant de la balle. À ce poste, il ne peut pas recevoir la balle.

Néanmoins, du fait des déplacements, le joueur 1 peut maintenant couper, de même que le joueur 4. L'action de couper du joueur 3 crée également pour le joueur 5 une occasion pour couper. Ils pourraient couper pour remplacer le joueur 3 (ce qui signifie que le joueur 1 devrait rester). Il pourrait également remplacer le joueur 4.

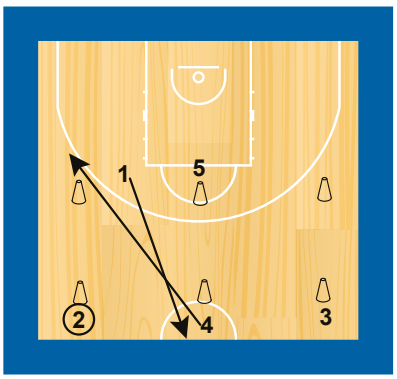
Lorsque les joueurs comprennent cette dernière règle, autorisez les passes à n'importe quel joueur pour autant qu'il se tienne à l'emplacement d'un cône.



À mesure que les joueurs progressent, ils peuvent commencer à se déplacer à partir de leur cône en même temps qu'un autre joueur. Le joueur 3 peut, par exemple, quitter son cône, et le joueur 1 commence à se déplacer vers lui.



Introduire une règle selon laquelle un joueur ne peut pas revenir à son cône une fois qu'il l'a quitté. Par exemple, si le joueur 5 a remplacé le joueur 3 avant que le joueur 1 n'atteigne le cône, le joueur 1 ne peut pas revenir à son cône. Et, de même, le joueur 5 ne peut pas revenir.

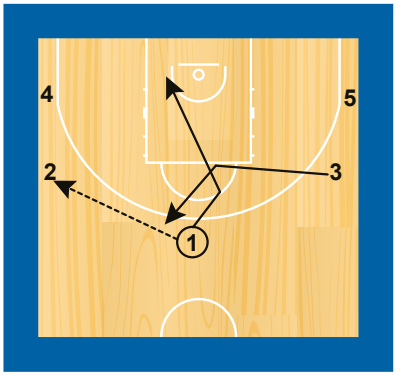


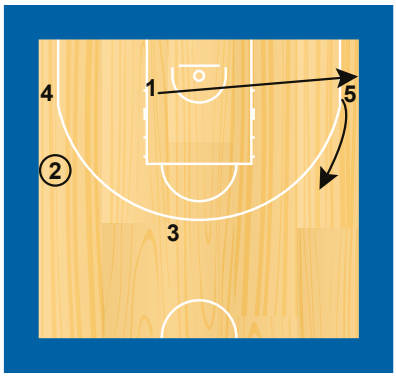
Dans cette situation, un autre joueur doit se déplacer pour créer un espace pour le joueur 1. Il existe de multiples manières de créer un espace, par exemple:

- le joueur 4 remplace le joueur 1 (illustration);
- le joueur 2 effectue une passe au joueur 4, puis se déplace pour remplacer l e joueur 1;
- le joueur 3 se déplace et le joueur 4 se positionne à sa place;
- Le joueur 4 effectue une coupe vers le cône d'où est parti le joueur 5, et le joueur 1 peut remplacer le joueur 4.

2.1.2 ATTAQUE EN CONTINUITÉ - 5 EXTÉRIEURS - REMPLACEMENT DU JOUEUR QUI A COUPÉ

La manœuvre « passer et couper » est fondamentale dans de nombreux sports d'« invasion », tels que le basketball. Après l'introduction de ce mouvement, les équipes doivent apprendre à comprendre le mouvement d'autres joueurs pour préserver de bons espaces sur le terrain.





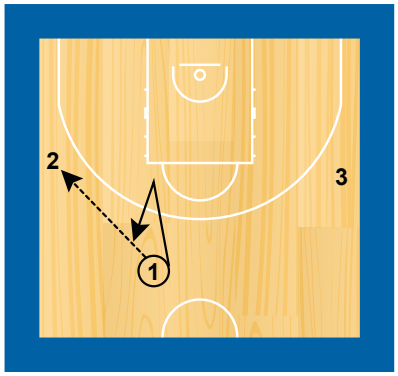
REMPLACEMENT DU JOUEUR QUI A COUPÉ

Après avoir couper vers le panier, le joueur le plus proche de l'espace libre coupe vers la balle puis comble l'espace libéré du périmètre. Le joueur 3 ne suit pas simplement la ligne des 3 points mais effectue un aiguillage en coupant jusqu'à une position dans la raquette où il représente une menace, puis la quitte.

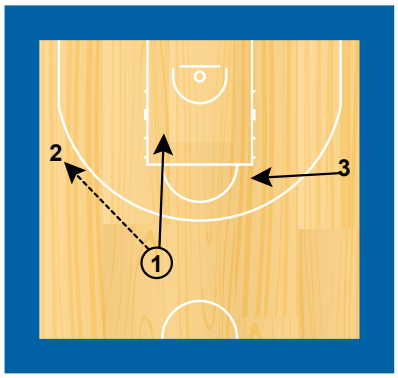
Les autres joueurs se déplacent pour remplir les positions libres du périmètre. Cet exercice est conforme aux règles simples édictées pour l'exercice Puzzle évoquées plus haut.

2.1.3 ATTAQUE EN CONTINUITÉ - 5 EXTÉRIEURS - JEU LIBRE AVEC RÈGLES - TIMING ET ESPACES

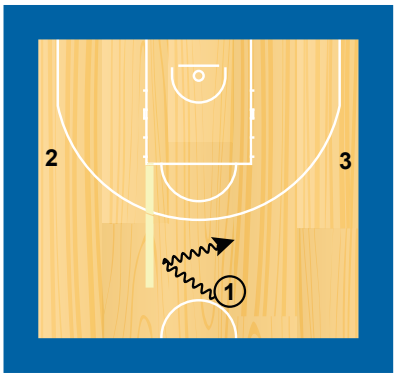
L'un des éléments essentiels d'une attaque en continuité réside dans la lecture du mouvement et des actions des défenseurs et des coéquipiers attaquants, puis à se déplacer de manière adéquate. Lors du début de l'apprentissage de cette attaque, l'entraîneur peut énoncer des règles qui aideront les joueurs à interpréter réciproquement leurs intentions.



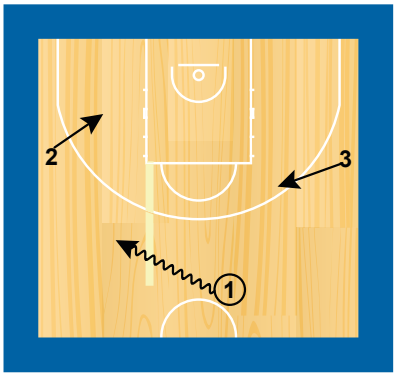
Le mouvement « passer et couper » est l'un des mouvements de base du basketball. Lorsque 1 coupe à partir de la tête de raquette, les joueurs peuvent se remplacer les uns les autres, à condition qu'ils n'aient pas dépassé la ligne des lancers francs.



Si 1 franchit la ligne des lancers francs, il doit continuer à avancer vers le panier. Cette règle aide 3 à déterminer correctement le moment de couper (timing). Il commence à remplacer 1 après que 1 ait franchi la ligne des lancers francs.

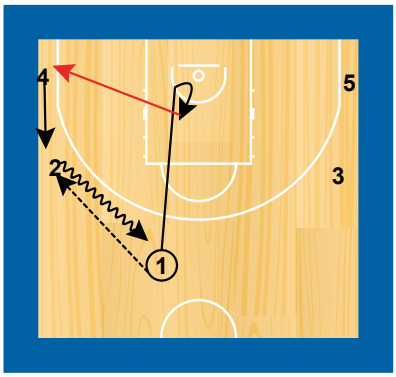


Aussi, 1 peut dribbler à la tête de la raquette en changeant périodiquement de direction.



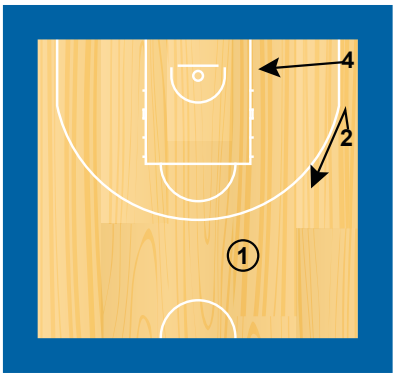
Lorsque 1 a dribblé au-delà de la continuation de la ligne latérale de la raquette, il doit continuer à s'écarter de la tête de la raquette et continuer à dribbler vers l'aile.

Cette règle permet à la fois à 2 et à 3 de choisir le moment de couper, 2 coupant vers le panier et 3 remplaçant 1.

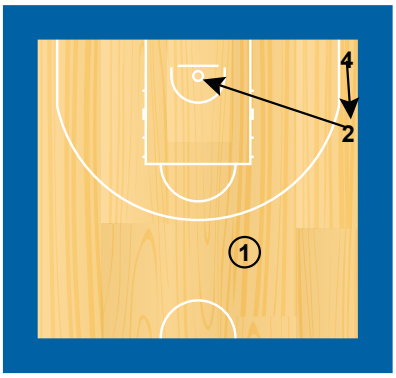


Lorsqu'un joueur coupe dans la raquette, les entraîneurs peuvent introduire une règle qui stipule qu'il doit s'arrêter et faire face à la balle pour permettre à d'autres joueurs du périmètre de se déplacer.

Au bout de 2 ou 3 secondes, le joueur qui a coupé vers la raquette peut se démarquer vers l'espace vacant du périmètre.

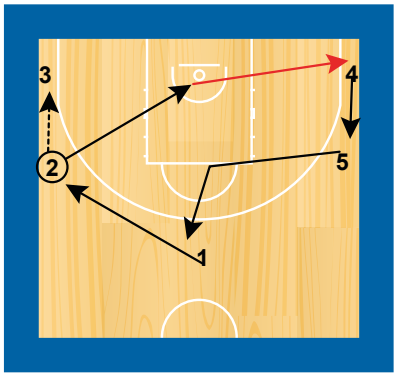


Si 2 va vers 4, 4 peut immédiatement couper vers le panier.

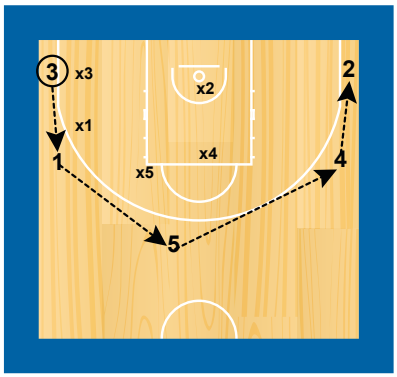


Si 2 coupe et dépasse la ligne des 3 points, il doit continuer vers le panier, et 4 peut alors le remplacer sur l'aile.

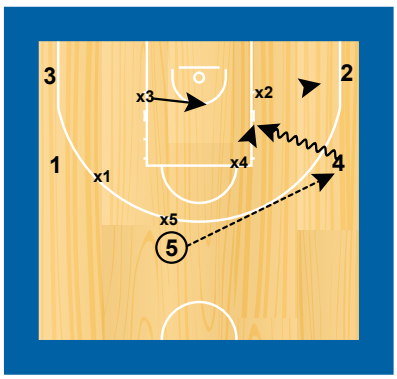
2.1.4 ATTAQUE EN CONTINUITÉ - 5 EXTÉRIEURS - RENVERSEMENT DE LA BALLE



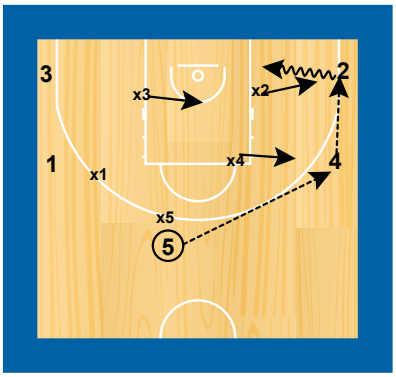
Initialement, une « attaque en continuité » met l'accent sur le mouvement des joueurs, qui doivent être capables de jouer à tous les postes et à toutes les positions sur le terrain.



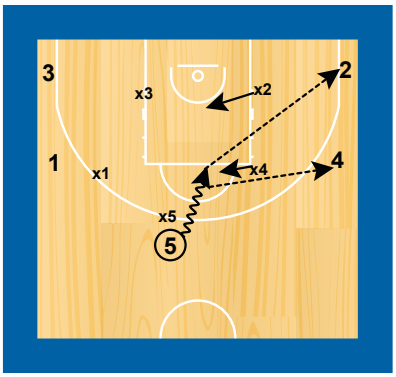
La circulation de la balle impose aux défenseurs de se déplacer énormément, et souvent au cours d'une brève période de temps.



Alors que les défenseurs se déplacent vers leur nouvelles positions, il est possible que des occasions de dribble apparaissent. Ici, x4 est mal placé pour défendre un dribble de 4 vers le panier et x3 n'est pas encore en position pour aider.



Un “renversement de la balle” peut également créer une situation dans laquelle un défenseur doit effectuer un close-out sur une distance importante (p. ex., de l’axe panier-panier au périmètre), ce qui place l’attaquant dans une situation avantageuse.



Il arrive que la défense se déplace en présumant que les attaquants renverseront la balle et la passeront de l’autre côté du terrain. Il peut en résulter, pour le joueur situé en tête de raquette, une occasion d’effectuer une pénétration.

2.1.5 ATTAQUE EN CONTINUITÉ - 5 EXTÉRIEURS - PÉNÉTRATION EN DRIBBLE - PRINCIPES DES POSITIONS DU RECEVEUR

L'« attaque en continuité » utilise les concepts des espaces sur le terrain et des mouvements des joueurs pour permettre à ces derniers d'acquérir une compréhension du jeu susceptible d'être transférée à tout système d'attaque.

Les entraîneurs en charge d'équipes juniors commettent fréquemment l'erreur de présenter une série d'attaques types que les joueurs apprennent comme des automates. Les joueurs se déplacent donc en fonction d'un schéma déterminé (indépendamment du fait que ce mouvement ait du sens au regard de l'action de la défense), sans bien comprendre les raisons pour lesquelles le mouvement est correct ou non au regard des circonstances.

Ils ne maîtrisent ni les décisions tactiques ni les fondamentaux techniques requis pour ces mouvements, et il en résulte souvent une attaque mal exécutée.

Il est en fait préférable de présenter à des jeunes joueurs une attaque en continuité reposant sur des fondamentaux techniques et tactiques. En plus des concepts des espaces sur le terrain relatif aux mouvements des joueurs, nous devons ajouter le concept du renversement de la balle relatif aux mouvementx des joueurs ; ainsi que les principes régissant quand et comment utiliser le dribble.

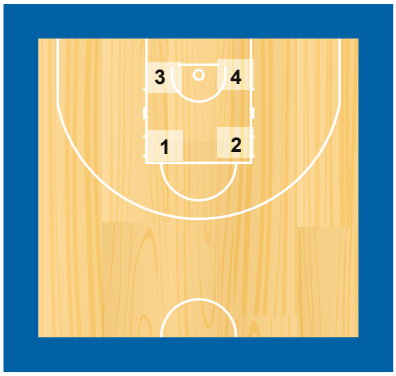
PRINCIPES DE LA PÉNÉTRATION EN DRIBBLE

Lors d'une pénétration en dribble, le dribbleur doit:

- chercher le contact avec les hanches/ épaules du défenseur;
- être avant tout un marqueur;
- placer ses deux pieds dans la raquette lors de la pénétration;
- réaliser un arrêt simultané (en un temps) dans la raquette ;
- utiliser des feintes de tirs et d'appuis pour créer des occasions de pénétration.

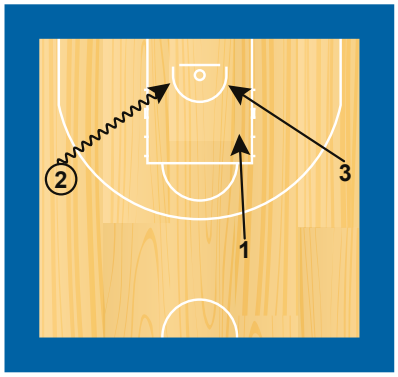
PRINCIPES DES POSITIONS DU RÉCEVEUR

Les principes des positions de réception de la balle dictent le mouvement des coéquipiers après une pénétration en dribble :



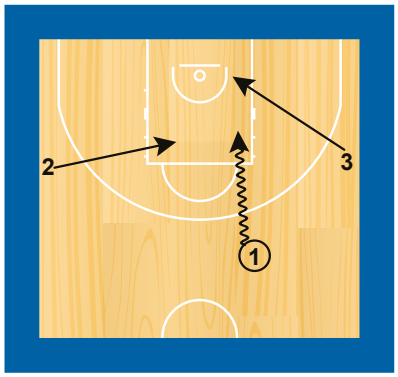
POSITIONS DU RECEVEUR

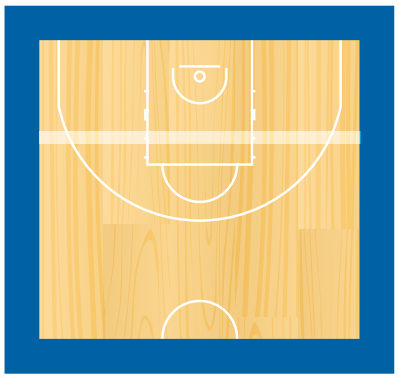
Il existe quatre positions de réception de la balle dans la raquette, et deux peuvent être occupés lors d'une pénétration en dribble.



PRÉSENTATION DES POSITIONS DU RECEVEUR 3X0

Les positions du receveur peuvent être introduites dans une situation de 3x0 ; un joueur se positionnant à un poste à proximité du panier et l'autre coéquipier se déplaçant à l'opposé du dribbleur.



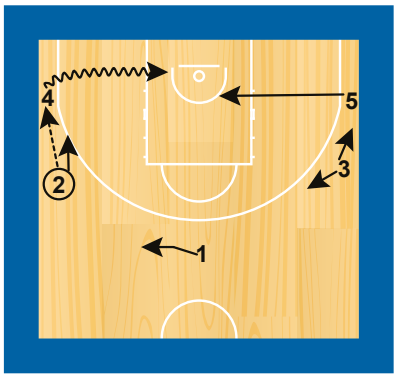


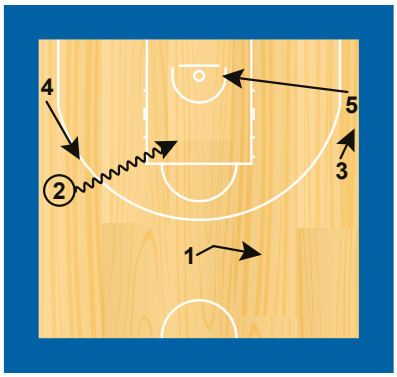
POSITIONS DES RECEVEURS AVEC 5 EXTÉRIEURS

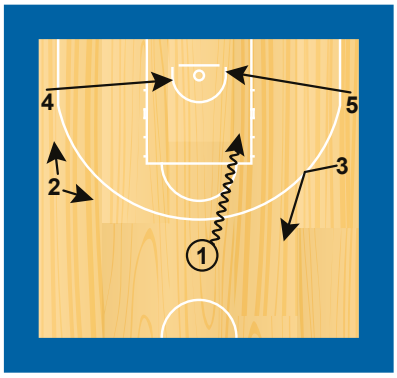
Pour présenter le principe de 5x0, une ligne au-dessus du poste bas (approximativement à mi-distance par rapport à la ligne des lancers francs) requiert que tout joueur sur ladite ligne ou sous celle-ci parvienne à une position de receveur au panier.

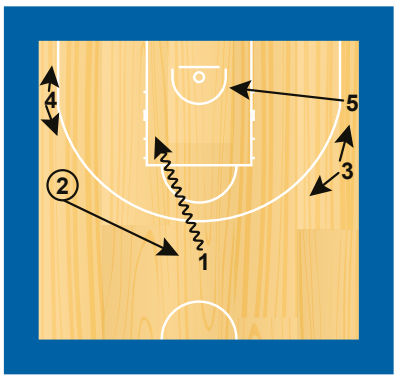
De plus en plus, au basketball, les équipes s'efforcent de marquer au moyen de tirs extérieurs, en particulier après une pénétration en dribble. Cette tactique peut être tout aussi effective pour des jeunes athletes ; toutefois leur tir n'est pas, généralement, aussi précis et régulier à partir du périmètre.

De ce fait, lorsque 5 joueurs sont introduits, il est important que les joueurs sur le périmètre prennent position, et il en est de même pour les joueurs dans la raquette.





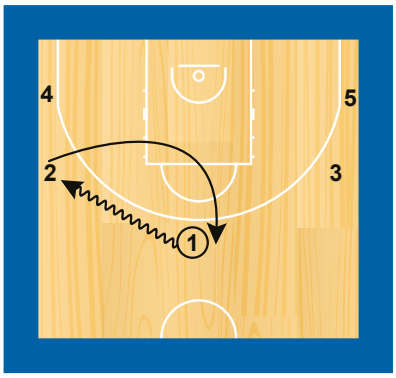




Dans une attaque avec « 5 extérieurs » (pas de joueur au poste), les principes des positions du receveur sont :

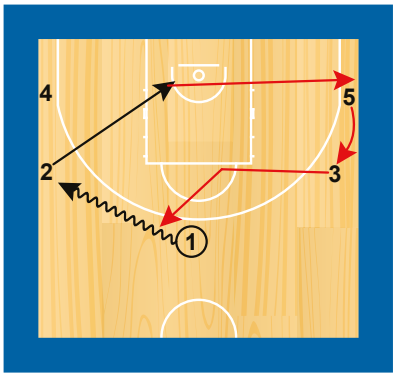
- au moins deux joueurs dans la raquette (y compris le dribbleur) ;
- un joueur opposé au dribbleur se démarque sur le périmètre pour le tir ;
- un joueur du même côté que le dribbleur se déplace derrière celui-ci pour une passe d'ouverture. Il ne doit toutefois pas trop s'approcher pour que leur défenseur ne puisse pas exercer une pression sur le joueur 4 ;
- le joueur en tête de raquette demeure en arrière pour assurer le repli défensif.

2.1.6 ATTAQUE EN CONTINUITÉ - 5 EXTÉRIEURS - ENTRÉE EN DRIBBLE



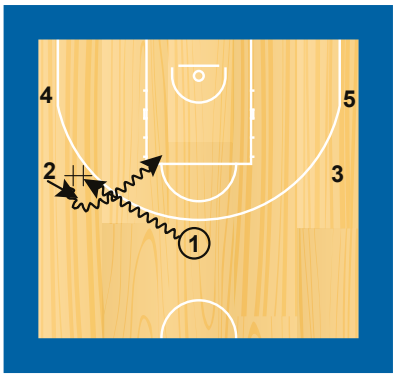
PERMUTER LES POSITIONS

Au lieu d'effectuer une passe, l'attaque peut commencer par une « entrée en dribble », par exemple en dribblant sur l'aile. Le joueur vers lequel est dirigé le dribble se déplace et permute sa position avec le dribbleur.



COUPER VERS LE PANIER

Le joueur vers lequel est dirigé le dribble peut également couper vers le panier tandis que les autres joueurs se déplacent pour combler les espaces sur le périmètre.



PASSE DE MAIN À MAIN

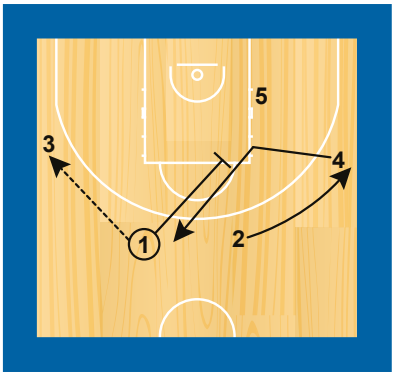
Les joueurs peuvent également effectuer une passe de main à main. Le dribbleur doit réaliser un arrêt simultané (en un temps) et tenir la balle à deux mains, une main au-dessus et l'autre au-dessous.

L'ailier passe en courant pour s'emparer de la balle et commence immédiatement à dribbler avec l'intention de pénétrer dans l'angle de la raquette.

2.1.7 INTRODUCTION DES ÉCRANS - 5 EXTÉRIEURS - PASSE ET ÉCRAN À L'OPPOSÉ

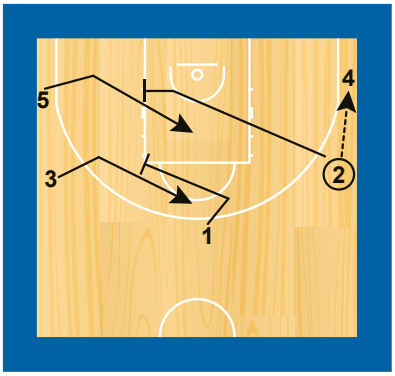
Il est aisé d'intégrer des écrans dans une attaque en continuité soit en permettant aux joueurs de mettre en place des écrans à leur gré, soit en édictant des règles régissant les conditions d'utilisation des écrans (p. ex., une passe d'arrière à arrière, écran vers le bas pour le joueur de périmètre).

Le mouvement des joueurs, qui constitue la base de l'attaque en continuité, demeure fondamental lorsque des écrans sont introduits. Voici quelques exemples d'écrans qui peuvent être utilisés:

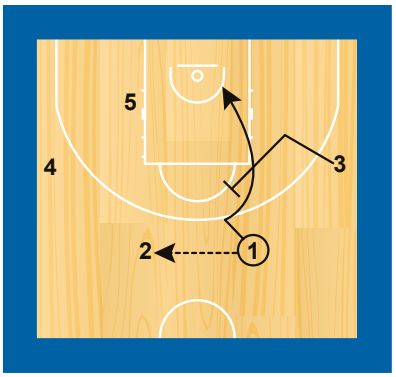


PASSE ET ÉCRAN À L'OPPOSÉ

Passe à l'aile et écran en bas soit pour l'ailier du périmètre, soit pour le poste bas.

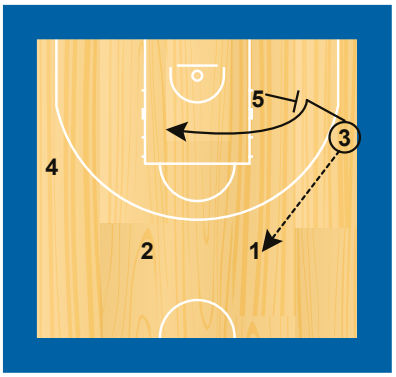


Passer et couper vers le panier, puis mise en place d'un écran pour le joueur de la ligne de fond. Le meneur peut également permuter sa position avec l'ailier du périmètre, soit par simple changement de positions, soit par un écran.

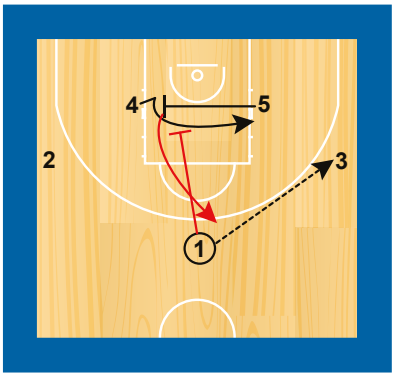


Autre exemple de permutation de position entre l'arrière et l'ailier du périmètre, cette fois par l'utilisation d'un écran vers le haut (écran dans le dos). Après l'écran, 3 se place à la position d'arrière et 1 sort vers le périmètre s'il n'a pas reçu de passe lorsqu'il a coupé vers le panier.

ÉCRANS DE POSTE



Les joueurs de poste (hauts ou bas) peuvent également poser un écran dans le dos pour un joueur de périmètre.



Des écrans entre des joueurs de poste peuvent être intégrés à des écrans entre joueurs de périmètre et de poste.

2.1.8 EXERCICE DE JEU DIRIGÉ

« JEU DIRIGÉ EN DEUX PÉRIODES »

Désigner deux équipes (3x3, 4x4 ou 5x5) qui joueront l'une contre l'autre dans deux périodes. Elles jouent sur un demi terrain et l'entraîneur peut énoncer des règles spécifiques pour mettre l'accent sur ce qu'il souhaite travailler pendant l'exercice (p. ex, pas de dribble, obligation de passer à un poste avant d'effectuer un tir extérieur, autoriser uniquement des écrans non porteurs, ou simplement appliquer les règles normales du jeu).

Lorsque la défense récupère la balle, que ce soit par interception, rebond ou panier marqué, elle part en attaque sur l'autre demi terrain pour marquer sans être défendue. Ils peuvent effectuer un tir à deux points ou à trois points, et continuer à tirer jusqu'à ce qu'ils marquent.

La défense restitue alors la balle aux attaquants et le match reprend sur la moitié du terrain.

À la mi-temps du jeu dirigé, la défense devrait mener au score puisqu'elle a marqué lors de chaque possession ! Les attaquants et les défenseurs échangent leur rôle lors de la deuxième période. Les nouveaux attaquants, qui mènent au score, doivent préserver cette avance puisqu'ils savent que les nouveaux défenseurs marqueront chaque fois qu'ils seront en possession de la balle.

2.1.9 FAIRE PLACE À LA CRÉATIVITÉ DANS LE CADRE DU PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION

Le fait de disposer de règles ou de paramètres pour réduire le nombre de décisions à prendre, aidera les joueurs à faire l'apprentissage initial d'une attaque en continuité.

Bien que l'attaque encourage le mouvement, il n'est pas rare que des joueurs de jeunes équipes demeurent immobiles le temps de prendre une décision.

Les entraîneurs doivent veiller à ne pas perdre de vue le but essentiel de l'attaque en continuité, qui est de réagir aux actions de la défense, quelles qu'elles soient. L'entraîneur doit donc adopter le principe selon lequel « la lecture prévaut sur les règles », en vertu duquel les joueurs sont autorisés à s'écarter des règles établies. L'entraîneur doit admettre de manière implicite (en particulier dans le cas des équipes de jeunes joueurs) qu'il peut arriver que les joueurs prennent la mauvaise décision.

Pour aider les joueurs à progresser, les entraîneurs doivent :

- demander à un joueur les raisons pour lesquelles il a pris la décision, au lieu de lui indiquer directement ce en quoi il s'est trompé. Il convient de ne pas oublier que le point de vue de l'entraîneur sur le terrain diffère de celui des joueurs, et qu'il est possible qu'un joueur ait pu voir la situation différemment, et qu'il ait, en conséquence, pris une décision différente de celle qu'aurait pris l'entraîneur;
- se concentrer sur la nécessité de veiller à ce que les joueurs continuent à jouer - plus les règles régissant le mouvement offensif sont rigides, plus il est probable que, si un joueur se trompent, les autres s'arrêteront, ne sachant pas comment réagir ;
- créer, lors des entraînements, de nombreuses occasions de jeu en situations de match avec une défense agressive. Plus l'entraîneur interrompt les exercices mis en place moins les joueurs seront capables de réagir à ce qui se passe au cours d'un match ;
- inculquer aux athlètes l'idée que les erreurs sont acceptables. Ainsi que nous le rappelle l'entraîneur Dean Smith : « que faut-il faire d'une erreur : l'admettre, en tirer les leçons et l'oublier ».

[19] Dean Smith a été, durant 36 ans, l'entraîneur principal du programme de basketball masculin de l'université de Caroline du nord. Au cours de cette période, ses équipes ont remporté 2 championnats NCAA, et leur taux de victoires/défaites a été de 77,6 % (879 victoires/254 défaites).

APPROFONDIR

1. Demandez à une personne de réaliser un enregistrement vidéo de vos matches. À la fin de la rencontre, prenez quelques notes en indiquant dans quelle mesure vous pensez que l'équipe a mis en œuvre efficacement vos tactiques offensives collectives de base. Examiner la vidéo. Voyez-vous quelque chose de différent ?
2. Il arrive souvent qu'une équipe joue bien et ne marque pas, mais aussi que le contraire se produise (qu'elle joue mal mais marque néanmoins). Comment pouvez-vous mesurer l'efficacité du mouvement offensif de votre équipe?
3. Comment définiriez-vous un bon tir pour votre équipe? Demandez à un entraîneur adjoint de déterminer si les tirs effectués durant un match étaient bons ou mauvais. Les tirs de votre équipe sont-ils principalement bons?

2.2. LES ÉCRANS

2.2.1 ÉCRANS NON PORTEURS - RÔLE DU POSEUR D'ÉCRAN - POSER L'ÉCRAN

Le terme "écran" désigne toute situation dans laquelle un attaquant tente de bloquer le chemin d'un défenseur d'un coéquipier.

Les règles du basketball prévoient que:

La pose d'écran est une tentative pour empêcher ou retarder un adversaire non-porteur de la balle de parvenir à une position souhaitée sur le terrain.

Un écran est « légal » lorsque le joueur qui pose un écran contre un adversaire :

- *était immobile (à l'intérieur de son cylindre) lorsqu'un contact a lieu ;*
- *avait les deux pieds au sol lorsqu'un contact a eu lieu.*

Un écran est "illégal" lorsque le joueur qui pose un écran contre un adversaire:

- *était en mouvement lorsqu'un contact a lieu;*
- *n'a pas laisser une distance suffisante, en posant un écran, hors du champ de vision d'un opposant stationnaire lorsqu'un contact a eu lieu;*
- *n'a pas respecter le temps et la distance d'un adversaire en mouvement lorsqu'un contact a lieu.*

Si l'écran est posé dans le champ de vision d'un adversaire stationnaire (de front ou latéral), le poseur d'écran peut établir l'écran aussi près qu'il le souhaite, à condition qu'il n'y ait pas de contact. Si l'écran est posé hors du champ de vision d'un opposant stationnaire, le poseur d'écran doit permettre à l'adversaire de faire 1 pas normal vers l'écran sans entrer en contact.

Si l'adversaire est en mouvement, les facteurs du temps et de la distance s'appliqueront. Le poseur d'écran doit laisser subsister suffisamment d'espace de manière à ce que le joueur contre lequel est posé l'écran puisse éviter celui-ci en s'arrêtant ou en changeant de direction.

La distance requise n'est jamais inférieure à 1 pas normal et n'excède pas 2 pas normaux.

Un joueur auquel est opposé un écran légal est responsable de tout contact avec le poseur d'écran [20]

POSER L'ÉCRAN

Un joueur posant un écran doit utiliser un arrêt simultané (en un temps) de manière à être immobile avant tout contact avec le défenseur. Il convient de garder à l'esprit le fait que l'objectif visé de l'écran est d'établir un contact. Le poseur d'écran doit également adopter une posture basse et équilibrée pour pouvoir maintenir sa position en cas de contact.

Il arrive que, lors d'une attaque d'une équipe, il soit décidé qu'un écran donné soit posé à un moment déterminé. Même dans ce cas toutefois, le poseur d'écran doit communiquer avec ses coéquipiers en signalant l'écran. L'écran doit être signalé visuellement (un point levé est souvent utilisé), ainsi que verbalement.

Le poseur d'écran doit également employer un signal verbal pour indiquer au coupeur quand bouger (p. ex., « attends, attends, VAS-Y »).

20 Article 33.7, Règlement de basketball.

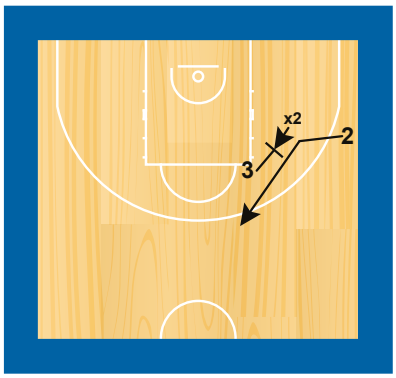
2.2.2 ÉCRANS NON PORTEURS - SORTIES DES ÉCRANS - SORTIE DIRECTE (STRAIGHT CUT)

ÉCRANS NON PORTEURS - UTILISER UN ÉCRAN NON PORTEUR

Le joueur qui bénéficie de l'écran doit faire un travail préparatoire de type de feinte, aiguillage et démarquage. Aussi, il doit :

- se déplacer lentement pour déterminer la position qu'adopte le défenseur par rapport à l'écran ;
- demander la balle (en montrant une « main cible ») car le défenseur peut réagir ;
- utiliser l'écran en passant trés prés du poseur d'écran, « épaule à épaule » pour ne pas laisser un espace de nature à permettre au défenseur de surpasser l'écran ;
- utiliser son bras, lors de l'écran, en « s'agrippant » sur la hanche du poseur d'écran ;
- communiquer avec le poseur d'écran en lui indiquant le type de démarquage qu'il effectue (p. ex., « direct », « curl », « flare ») ou en indiquant dans quelle direction il coupe (p. ex., « panier », « tête de raquette »).

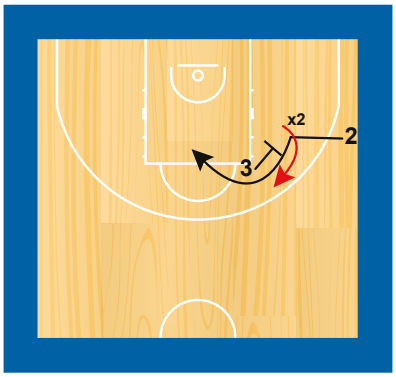
Quatre grands types de sorties d'écran peuvent être utilisés lors d'un écran non porteur. Le choix de chaque sortie est déterminé par l'action défensive qu'adopte le défenseur sur le joueur qui utilise l'écran



« SORTIE DIRECT »

Le joueur attaquant se déplace vers son défenseur puis coupe vers l'écran. Si le défenseur est stoppé par le poseur d'écran, l'attaquant effectue une sortie d'écran directe (en ligne droite) vers la balle.

2.2.3 ÉCRANS NON PORTEURS - SORTIES DES ÉCRANS - SORTIE EN CURL (ENROULER)

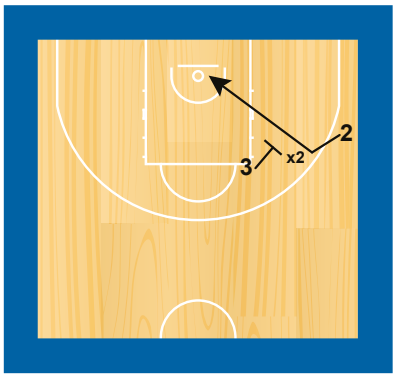


« SORTIE EN CURL »

Si le défenseur demeure sous l'écran (pour arrêter un démarquage dans le dos [« back cut »]), Le joueur attaquant se déplace vers son défenseur puis coupe vers l'écran.

Si le défenseur suit l'attaquant par derrière (dans son dos), ce dernier effectue une sortie en curl (enrouler l'écran) pour couper en direction du panier. Si l'attaquant effectue une sortie directe, le défenseur se trouvant derrière lui pourra être en mesure de se positionner pour intercepter la passe.

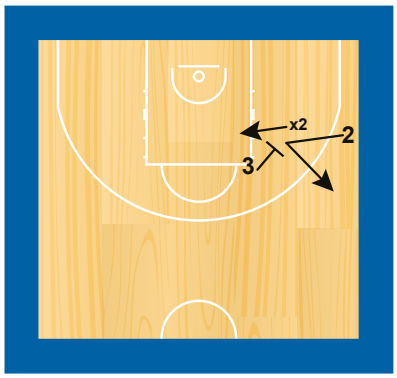
2.2.4 ÉCRANS NON PORTEURS - SORTIES DES ÉCRANS - SORTIE EN BACKDOOR (BACK CUT)

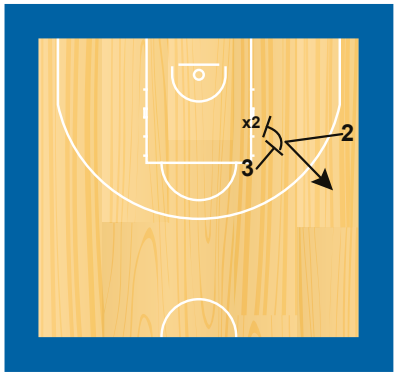


« SORTIE EN BACKDOOR»

Si le défenseur se place sur la trajectoire de l'attaquant afin qu'il ne puisse pas se déplacer vers l'écran, le joueur attaquant se déplace alors vers son défenseur puis change de direction pour couper dans le dos vers le panier.

2.2.5 ÉCRANS NON PORTEURS - COUPES DE BASE DES ÉCRANS - COUPE D'ÉCARTEMENT (FLARE CUT)





« SORTIE EN « FLARE »

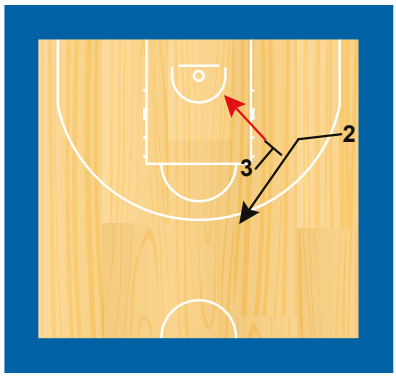
Si le défenseur anticipe et se déplace sous l'écran dans le but d'arriver de l'« autre côté » de l'écran avant l'attaquant, ce dernier doit se déplacer en direction de l'écran puis s'écarter de l'écran de manière à ce que le poseur d'écran se trouve entre lui et son défenseur.

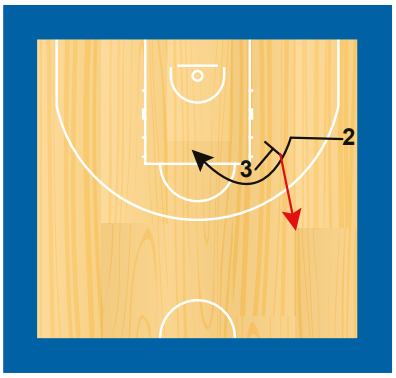
Le poseur d'écran peut également se retourner pour faire face au défenseur et « poser un nouvel écran ».

2.2.6 ÉCRANS NON PORTEURS - RÔLE DU POSEUR D'ÉCRAN - « POP OU ROLL »

MOUVEMENT DU POSEUR D'ÉCRAN

Après la sortie d'écran, le poseur d'écran doit également se déplacer. Le principe général est : « ouvrir vers l'extérieur, ou ouvrir vers l'intérieur ». De sorte que si le joueur qui bénificie de l'écran coupe directement vers la balle, le poseur d'écran doit ouvrir vers l'intérieur (roll) en pivotant et coupant en direction du panier. De même, si le joueur qui bénificie de l'écran opte pour un démarquage en curl, le poseur d'écran doit ouvrir vers l'extérieur (pop) pour demander la balle.





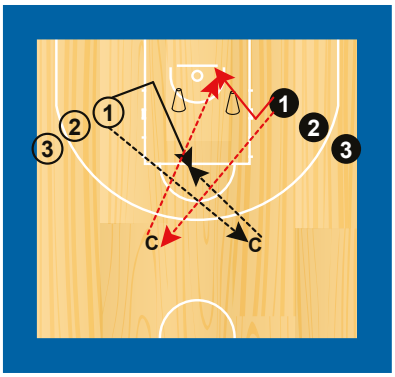
2.2.7 ÉCRANS NON PORTEURS - ÉCRANS VERTICAUX VERS LE BAS (DOWN SCREENS)

ENSEIGNER LA POSE D'ÉCRANS NON PORTEURS ET LES SORTIES DES ÉCRANS VERS LE BAS (VERTICAUX OU EN DIAGONAL)

Un écran vers le bas est posé par un joueur se déplaçant en direction de la ligne du fond, par exemple :

- un joueur de poste haut peut poser un écran pour un poste bas;
- un joueur arrière en tête de raquette (en « position de meneur ») peut poser un écran pour un ailier du périmètre.

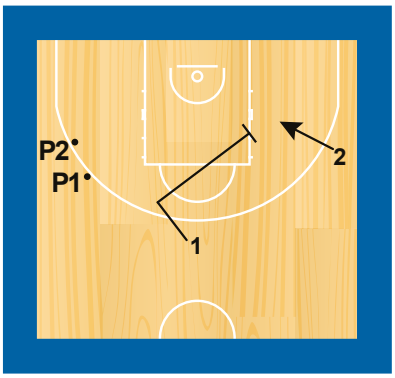
D'ordinaire, lors de la pose d'un écran vertical vers le bas, le poseur d'écran tourne le dos à la balle.



« SORTIE DES ÉCRANS VERTICAUX VERS LE BAS »

Le joueur passe la balle à l'entraîneur avant de se démarquer en utilisant un écran.

- Un cône ou, de préférence, une chaise est utilisée pour simuler le poseur d'écran ;
- Les joueurs se démarquent en utilisant chaque chaise pour recevoir une passe de l'entraîneur ;
- Au début, les entraîneurs annoncent la sortie d'écran requise (direct, dans le dos, curl ou flare,…) ;
- Les joueurs effectuent la sortie d'écran requise en indiquant le nom (p. ex., « direct », « flare», ….) et en précisant l'endroit du terrain où ils se trouveront ;
- Les joueurs récupèrent la balle au rebond après avoir tiré, passent à nouveau à l'entraîneur et se déplacent de l'autre côté.

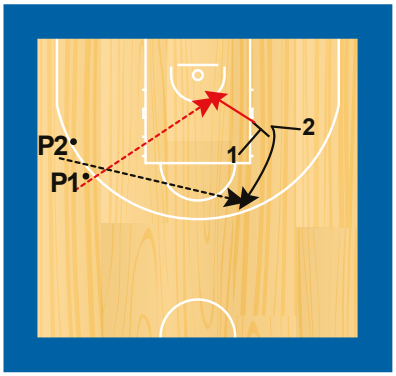


« ÉCRAN VERTICAL VERS LE BAS : 2X0 »

Deux passeurs disposent chacun d'une balle. Un joueur pose un écran vertical pour l'autre. Le joueur qui bénéficie de l'écran s'exerce à chacun des quatre sorties d'écran en annonçant celui qu'il réalise (l'entraîneur peut aussi choisir la sortie d'écran à effectuer).

Points d'apprentissage

- Le poseur d'écran emploie un signal visuel (« poing fermé ») ;
- Le poseur d'écran effectue un arrêt simultané (en un temps) ;
- Le poseur d'écran annonce « attends, attends » puis « vas-y » lorsqu'il est en position ;
- Le joueur qui bénéficie de l'écran annonce le type de la sortie d'écran (direct, curl, dans le dos, flare) ;
- Le joueur qui bénéficie de l'écran verrouille l'écran avec le bras et veille à passer épaule à épaule.



COMMUNICATION OFFENSIVE

Sortie d'écran directe :

Bénéficiaire de l'écran : « direct » Poseur d'écran : « panier »

Sortie d'écran dans le dos :

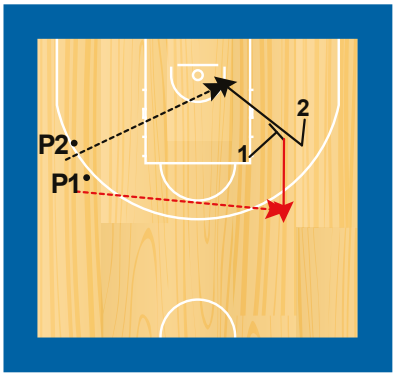
Bénéficiaire de l'écran : « dos » ou « back » Poseur d'écran : « pop »

Sortie d'écran en curl :

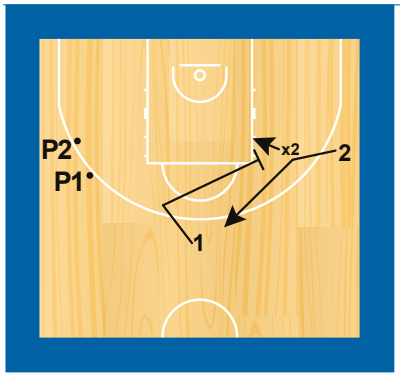
Bénéficiaire de l'écran : « curl » Poseur d'écran : « pop »

Sortie d'écran en flare:

Bénéficiaire de l'écran : « flare » Poseur d'écran : « poste »



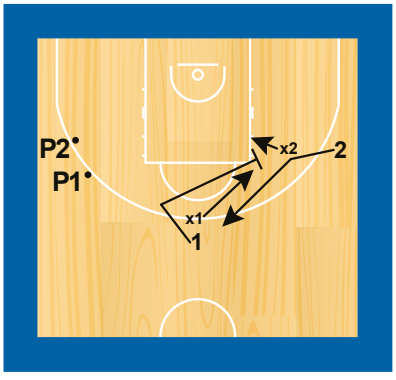
Dans le cas d'une sortie d'écran en flare, le poseur d'écran peut « poser un nouvel écran » avant de se déplacer vers le poste.



« ÉCRAN VERS LE BAS : 2X1 »

Un joueur défend sur l'attaquant et peut opter pour l'option défensive de son choix. L'attaquant doit interpréter l'attitude de son défenseur et prendre une bonne décision. Cet exercice peut être réalisé avec un passeur qui effectue une passe à l'attaquant lorsqu'il existe une ouverture, ou au joueur de poste si le défenseur à réussi à rester sur l'attaquant.

L'entraîneur doit insister auprès du passeur de la nécessité de faire preuve de patience. Il s'agit d'une situation à 2 contre 1, de sorte qu'au bout du compte un attaquant sera ouvert.

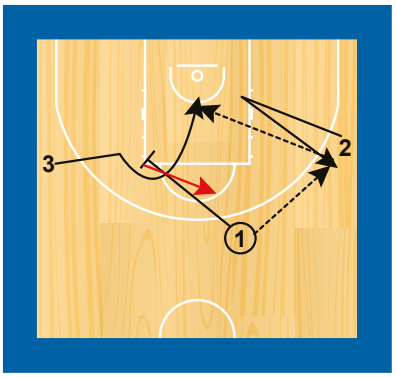


« ÉCRAN VERS LE BAS : 2X2 »

Exercice de 2x2, avec 2 passeurs. L'entraîneur peut donner aux défenseurs des instructions sur la défense à appliquer ou leur laisser le choix à cet égard.

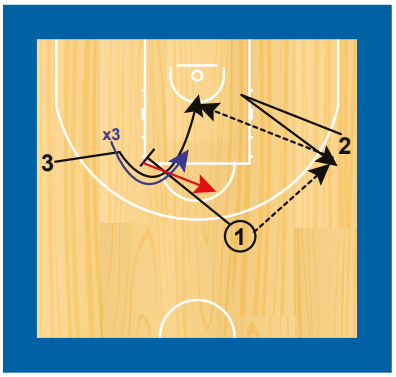
ENTRAÎNEMENT DE L'ATTAQUE EN CONTINUITÉ AVEC ÉCRANS

De nombreux exercices peuvent être utilisés pour entraîner les joueurs à l'Attaque en continuité ; certains sont présentés ci-après. Les entraîneurs sont encouragés à recourir à des exercices incluant aussi bien l'attaque que la défense, à aider les joueurs à prendre des décisions et à éviter d'interrompre trop fréquemment le jeu ou d'adresser de trop nombreuses instructions aux joueurs.



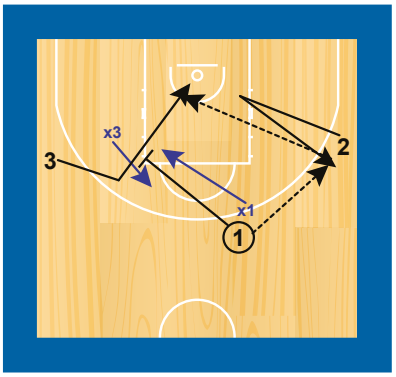
« ÉCRAN VERS LE BAS : 3X0 »

L'arrière passe la balle avant de poser un écran.



« ÉCRAN VERS LE BAS : 3X1 »

Introduire un défenseur sur le joueur qui bénéficie de l'écran.



Introduire un défenseur sur le poseur d'écran

« JEU DIRIGÉ EN DEUX PÉRIODES »

Désigner deux équipes (3x3, 4x4 ou 5x5) qui joueront l'une contre l'autre en deux périodes. Elles jouent sur la moitié de terrain et l'entraîneur peut énoncer des règles spécifiques pour mettre l'accent sur ce qu'il souhaite travailler pendant l'exercice (p. ex., pas de dribble, doit passer à un poste avant d'effectuer un tir extérieur), autoriser uniquement des écrans « non porteurs », ou simplement appliquer les règles normales.

Lorsque la défense obtient la balle, que ce soit par interception, rebond ou panier marqué, elle part en attaque sur l'autre demi terrain pour marquer sans être défendue. Ils peuvent effectuer un tir à deux points ou à trois points, et continuer à tirer jusqu'à ce qu'ils marquent.

La défense restitue alors la balle aux attaquants et le match reprend sur la moitié du terrain.

À la mi-temps du jeu dirigé, la défense devrait mener au score puisqu'elle a marqué lors de chaque possession ! Les attaquants et les défenseurs échangent leur rôle lors de la deuxième mi-temps. Les nouveaux attaquants, qui mènent au score, doivent préserver cette avance puisqu'ils savent que les nouveaux défenseurs marqueront chaque fois qu'ils seront en possession de la balle.

Cet exercice met l'accent sur la notion de « points obtenus par possession ».

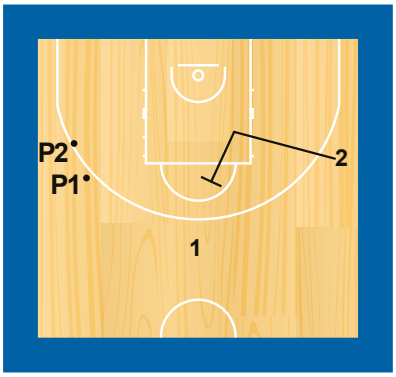
2.2.8 ÉCRANS NON PORTEURS - ÉCRANS VERTICAUX VERS LE HAUT (UP SCREENS)

ÉCRANS VERTICAUX VERS LE HAUT

Un écran vertical (ou en diagonale) vers le haut est posé par un joueur qui s'éloigne de la ligne de fond, par exemple :

- un ailier du périmètre peut poser un écran pour un arrière ;
- un joueur de poste haut peut poser un écran pour un joueur du périmètre ;

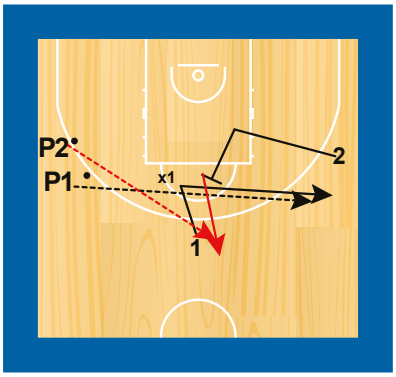
De manière générale, le poseur d'écran tourne le dos à la ligne de fond ou à l'angle ligne de fond/ligne latérale.



« ÉCRANS VERTICAUX VERS LE HAUT : 2X0 »

Un ailier se déplace en direction du panier (feinte) et change de direction pour poser un écran pour l'arrière, en tournant le dos à l'angle de la ligne de fond.

L'arrière avance vers la balle puis vers son défenseur, pour couper en utilisant l'écran.

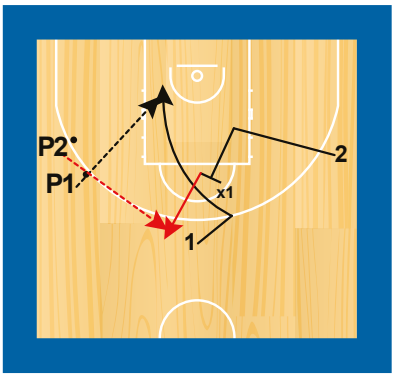


« SORTIE D'ÉCRAN EN FLARE»

Lorsque le défenseur réussi à se placer entre l'attaquant qui coupe et le porteur de la balle, l'attaquant effectue une sortie d'écran « en flare » vers l'aile et le poseur d'écran peut ouvrir vers l'extérieur (pop).

COMMUNICATION

- Le poseur d'écran annonce « attends, attends, vas-y » ;
- Le joueur qui bénéficie de l'écran annonce « flare» et le poseur d'écran annonce « pop ».



« SORTIE D'ÉCRAN DIRECTE »

Lorsqu'un défenseur se déplace pour anticiper une sortie d'écran en flare, l'attaquant s'éloigne de la balle (pour engager le défenseur) puis coupe directement vers le panier.

COMMUNICATION

- Le poseur d'écran annonce « attends, attends, vas-y » ;
- Le bénéficiaire de l'écran annonce « direct » et le poseur d'écran annonce « pop ».

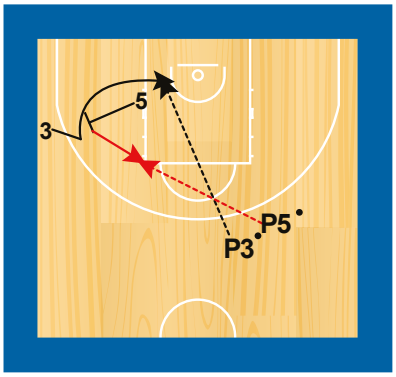
Faire progresser l'exercice pour introduire 1 puis 2 défenseurs.

2.2.9 ÉCRANS NON PORTEURS - ÉCRANS DANS LE DOS (BACK SCREENS)

ÉCRANS DANS LE DOS

Un écran dans le dos est posé par un joueur qui s'éloigne du panier. Un écran vertical vers le haut et un écran dans le dos sont similaires. Pour un écran dans le dos, le poseur d'écran tourne en général le dos au panier.

L'exemple le plus courant d'écran dans le dos est celui dans lequel le poseur d'écran quitte le poste bas pour poser un écran pour le joueur de périmètre.



"ÉCRAN DANS LE DOS 2X0"

- 3 commence avec la balle puis passe à P3 ;
- 5 pose un écran dans le dos pour 3 en tournant le dos au panier ;
- 3 avance sur la balle (aiguillage) puis coupe vers la ligne de fond en utilisant l'écran de 5 ;
- 3 coupe vers le bord du panneau puis s'arrête ;
- 5 « ouvre » en direction de la balle, avec un pivot engagé, en demandant la bale pour recevoir la passe.

COMMUNICATION OFFENSIVE

- 5 annonce "attends, attends, vas-y";
- 3 annonce "panier" et 5 annonce "pop".

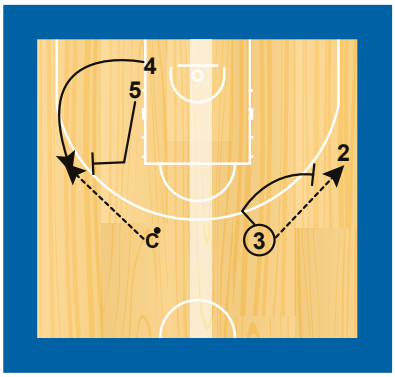
2.2.10 ÉCRANS PORTEURS - OPTIONS DU DRIBBLEUR

ÉCRANS PORTEURS

Il est extrêmement courant de poser un écran pour le porteur de la balle ; souvent c'est un joueur de grande taille (joueur intérieur) qui pose un écran pour un arrière. L'écran est posé de la même manière qu'un écran non porteur (c.-à-d. communication visuelle et verbale, et arrêt simultané).

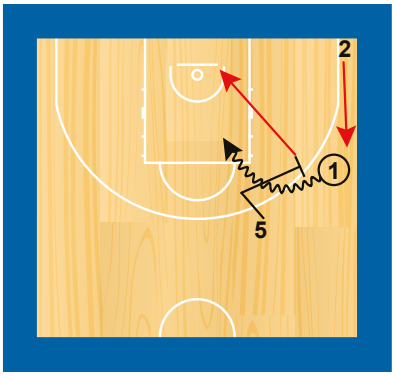
Les options que tous les joueurs doivent savoir utiliser sont les suivantes:

- Dribbleur:
  - « attaquer le panier » et réaliser une pénétration dans la raquette (pas seulement dribbler autour de la ligne des 3 points). Il doit avoir pour but d'avoir les deux pieds dans la raquette et d'être prêt à effectuer un tir ou une passe ;
  - « diviser et passer » entre les deux défenseurs, en utilisant un dribble cross-over pour changer rapidement de direction ;
  - « finisseur » – lors d'une pénétration être capable d'effectuer un tir en tête de raquette tout en étant en mouvement, en utilisant des appuis comme pour un lay up.
  - « dribble de recul » – si le défenseur qui défend le dribbleur passe sous l'écran, le dribbleur doit pouvoir reculer et effectuer un tir depuis le périmètre. Le « dribble de recul » est également utilisé, lorsque le défenseur est proche du dribbleur, pour ouvrir un espace permettant de tirer ;
- Poseur d'écran:
  - « feinter l'écran » - si le défenseur du poseur d'écran avance vers le haut pour créer une pression sur la balle, le poseur d'écran doit pouvoir « glisser » et couper vers le panier avant de poser l'écran ;
  - « roll » – après que le dribbleur ait utilisé l'écran, le poseur d'écran doit être en mesure de pivoter (ventre face à la balle) et de couper vers le panier. La technique « Pick & Roll » constitue un jeu fondamental, similaire au « passe et va » ;
  - « flare » ou « pop » – après que le dribbleur ait utilisé l'écran, le poseur d'écran doit pouvoir s'ouvrir vers le périmètre pour recevoir une passe du dribbleur. Le poseur d'écran doit alors pouvoir effectuer un tir depuis le périmètre, une passe, ou se diriger en dribblant vers le panier.



À titre d'exercice initial, les joueurs peuvent poser des écrans de chaque côté du terrain.

Un entraîneur peut marquer le dribbleur.



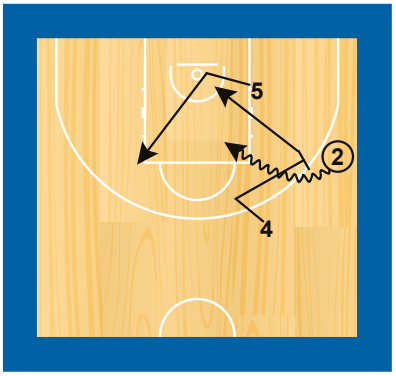
« ÉCRAN PICK & ROLL – CORNER »

Dribbleur : dribble rapidement vers le coin supérieur de la raquette ;

Poseur d'écran : pivote « (ventre face à la balle)»[21] pour se déplacer vers le panier ;

Corner : Le joueur sort du coin pour occuper le point de départ de la balle.

Si le dribbleur ne peut pas marquer, ni passer au poseur d'écran qui a ouvert, il peut jetter un coup d'œil au joueur qui se déplace vers l'aile car il peut être en mesure de passer la balle au joueur de poste.



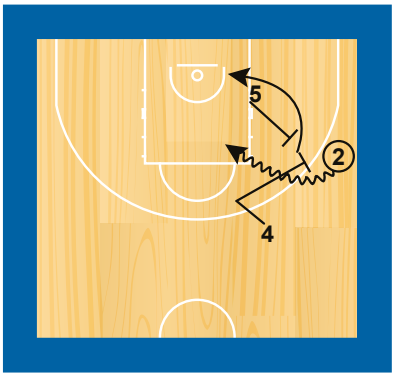
« PICK & ROLL – AVEC POSTE (LIBÉRER L'ESPACE) »

Dribbleur : dribble rapidement vers le coin supérieur de la raquette ;

Poseur d'écran : pivote « ventre face à la balle» vers le panier

Poste : libère l'espace en quittant le poste bas pour aller au poste haut opposé.

Si le dribbleur ne peut pas marquer ni passer au poseur d'écran qui a ouvert, il peut passer au poste haut.



« PICK & ROLL – ÉCRAN SUR LE POSEUR D'ÉCRAN »

Dribbleur:

- Dribbler rapidement vers le coin supérieur de la raquette;
- Chercher à effectuer une passe au poseur d'écran à l'issue du pivot.

Poseur d'écran:

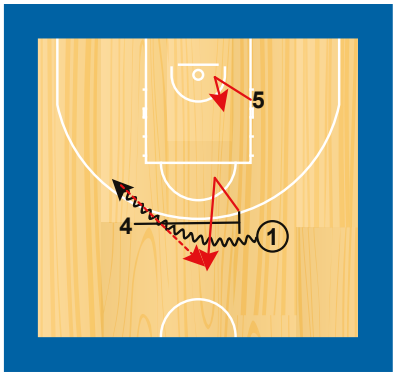
- Attendre que le dribbleur se soit éloigné de son épaule en dribblant ;
- Utiliser l'écran pour couper vers le panier.

Poste:

- Poser un écran dans le dos du défenseur du poseur d'écran.

Si le dribbleur ne peut pas marquer ni passer au poseur d'écran, il cherchera à passer à une aile ou à l'autre.

21 « ventre face à la balle» (Belly to the ball) signifie que le dribbleur dépasse le poseur d'écran et que ce dernier effectue un pivot enroulé (de sorte que son « ventre » continue à faire face à la balle). La technique alternative consiste à « couper la route » lorsque le poseur d'écran effectue un pivot engagé, en avançant le pied qui était le plus proche du dribbleur.



"PICK & ROLL - POP"

Dribbleur:

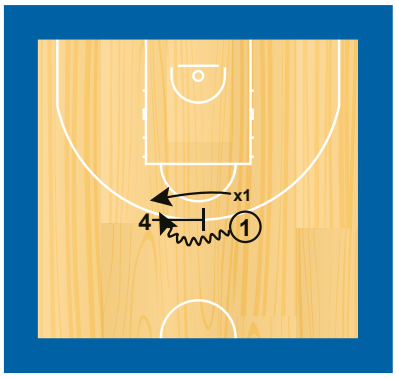
- Dribble rapidement en s'éloignant de l'écran (séparatiotn);
- Regarde le poseur d'écran qui « s'ouvre » vers la ligne des 3 points.

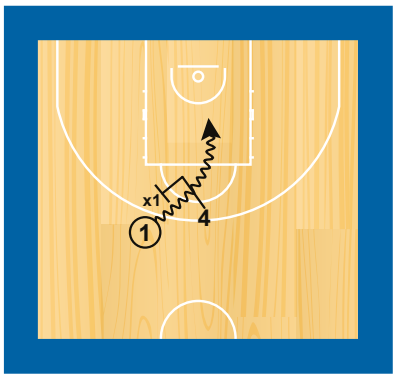
Poseur d'écran:

- Avancer jusqu'à la ligne de lancers francs avant de « ouvrir » à nouveau à la ligne des 3 points.

Poste bas:

- Avancer vers le panier et « gagne la position » sur le défenseur (en avançant le pied intérieur dés la réception de la balle par le poseur d'écran.
- Si le poste est défendu par devant, il cherchera à recevoir la balle par une passe lobée.





« PICK & ROLL – ÉCRAN/REPOSER L'ÉCRAN »

Dribbleur:

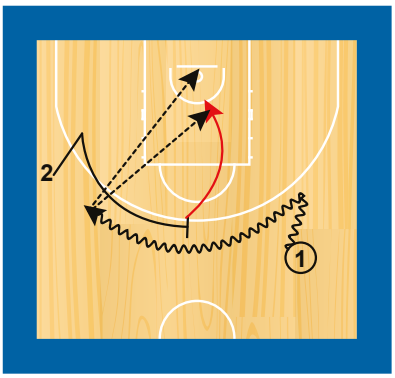
- Dribbler rapidement en s'éloignant de l'écran (séparation);
- Le défenseur du dribbleur passe sous l'écran.

Poseur d'écran:

- Écran;
- « Ventre face à la balle » et repose l'écran et ouvre vers l'intérieur par-delà la défense.

Dribbleur:

- Dribbler rapidement en s'éloignant du nouvel écran.



"PICK & ROLL 2X0"

Le dribbleur traverse la raquette pour recevoir un écran d'un coéquipier.

Le coéquipier pivote et se dirige vers le panier pour recevoir une passe ou effectuer un tir aprés rebond offensif

"PICK & ROLL 2X1"

Introduire un défenseur pour que le dribbleur choisisse l'action adéquate.

APPROFONDIR

1. Quel est votre exercice en situation de match préféré pour le développement de compétences offensives dans le domaine de la pose d'écrans? Discuter avec un collègue entraîneur de son exercice préféré.
2. Lors de l'entraînement, mener un exercice en situation de match comprenant des écrans. Durant l'exercice, donner aux défenseurs des instructions quant à la manière de défendre les situations de poses d'écrans (aussi bien sur porteur que sur non porteur).
   Noter par écrit si les attaquants réagissent bien ou mal à la manière dont l'adversaire défend des écrans.

Noter par écrit si vos joueurs réagissent bien à la manière dont les défenseurs défendent des écrans lors d'un match. Existe-t-il des différences entre la performance à l'entraînement et durant un match ?

2.3. TRANSITION

2.3.1 FONDAMENTAUX DE LA CONTRE-ATTAQUE - LANCER LA CONTRE-ATTAQUE

Le basketball est un sport dynamique dans lequel les équipes passent immédiatement de la défense à l'attaque. "Contre-attaquer" consiste simplement à passer de la défense à l'attaque aussi rapidement que possible. Les joueurs de basketball doivent pratiquer la contre-attaque dès qu'ils commencent à jouer. Les entraîneurs ne doivent pas empêcher les jeunes joueurs de contre-attaquer. Il s'agit d'une phase de jeu amusante pour eux qui les aide à acquérir des fondamentaux essentiels du basketball.

Les principes importants de la contre-attaque sont les suivants :

- Lancer la contre-attaque :
  - 1ère passe (ou passe d'ouverture) ;
  - progresser en dribble ;
  - interception de la balle ;
- « courir le long des lignes latérales » ;
- Passer la balle vers l'avant ;
- Avantage/désavantage – 2x1 ;
- Avantage/désavantage – 3x2 ;
- Passer à l'attaque – « être rapide sans se précipiter »

LANCER LA CONTRE-ATTAQUE

Le lancement de la contre-attaque implique un certain nombre d'aspects importants:

1ÈRE PASSE - LE REBONDEUR DÉFENSIF

Le rebondeur défensif doit atterrir avec la balle au moins à hauteur de l'épaule, dans un mouvement tendant à l'éloigner de tout rebondeur attaquant. Le rebondeur défensif doit se tourner vers la ligne de touche la plus proche, en faisant face à l'angle de la ligne de fond de ce même côté. Il peut donner à son corps un léger mouvement de rotation en l'air avant de toucher le sol ou pivoter rapidement après avoir atterri.

1ÈRE PASSE - LE MENEUR DE JEU

Le meneur doit se déplacer vers la ligne de touche la plus proche du rebondeur avant de tourner le dos à cette ligne pour faire face au rebondeur attaquant. La réception de la balle se fait à proximité de la continuation de la ligne des lancers francs. S'il est défendu, il doit se déplacer soit en direction de la ligne de fond soit vers le centre du terrain.

Le meneur ne doit pas attraper la balle alors qu'il est immobile ; il doit être en mouvement lorsqu'il réceptionne la passe. Après avoir reçu la balle, le meneur doit regarder (« menton contre l'épaule ») dans la direction vers laquelle il souhaite se déplacer, avant d'entamer un déplacement ou de faire rebondir la balle.

Si le meneur choisit de dribbler, il doit commencer par utiliser des dribbles longs avant de dribbler avec la balle devant le corps, en utilisant ses mains alternativement, en l'absence de défenseur à proximité immédiate (dribble de contre-attaque). Nombre de jeunes joueurs utiliseront uniquement leur main préférée et cette tendance doit être découragée.

LANCER LA CONTRE-ATTAQUE – PROGRESSER EN DRIBBLE

En particulier, lorsqu'il est procédé à un « rebond long » (c.-à-d. lorsque la balle rebondit loin du panier, il peut arriver que le rebondeur voie là l'occasion de dribbler rapidement. Même s'il ne fait aucun doute que de jeunes joueurs commettront des erreurs, les entraîneurs doivent faire preuve de patience pour leur permettre d'acquérir cette compétence.

LANCER LA CONTRE-ATTAQUE – INTERCEPTION DE LA BALLE

De nombreuses contre-attaques commencent par une interception de la balle. Si le joueur qui a intercepté la balle se trouve dans une position avantageuse, il doit dribbler rapidement. D'autres coéquipiers doivent courir rapidement en avant sur le terrain pour se positionner pour recevoir une passe ou prendre le au rebond après un tir manqué.

2.3.2 FONDAMENTAUX DE LA CONTRE-ATTAQUE - COURIR LE LONG DES LIGNES LATÉRALES

« COURIR LE LONG DES LIGNES LATÉRALES»

Une fois la balle obtenue après un rebond, le joueur arrière et l'ailier doivent courir rapidement et parvenir à la ligne médiane sans regarder la balle. Il n'est pas rare que les joueurs fassent l'erreur de ne pas commencer à courir tant que la 1ère passe n'a pas été faite. De ce fait, le meneur n'a personne à qui passer la balle à l'avant.

De manière générale, les joueurs doivent courir vers la ligne latérale la plus proche ; lorsque néanmoins un de leurs coéquipiers les y précède, ils doivent traverser le terrain en direction de l'autre ligne latérale.

Une fois qu'ils sont parvenus à la ligne médiane, ils doivent tourner la tête (« menton contre l'épaule ») pour voir les passes susceptibles de leur être effectuées, ou déterminer si une aide est requise et revenir vers la balle.

2.3.3 FONDAMENTAUX DE LA CONTRE-ATTAQUE – PASSER LA BALLE VERS L'AVANT

PASSER LA BALLE VERS L'AVANT

Pour une contre-attaque efficace, les joueurs doivent acquérir le réflexe qui consiste à passer la balle vers l'avant à un joueur démarqué. Ils doivent également apprendre à faire des passes, ce qui peut être difficile pour de jeunes joueurs. Au lieu d'effectuer la passe alors qu'ils sont immobiles, les joueurs doivent être encouragés à développer la capacité de passer la balle à deux mains en courant (passe de la poitrine).

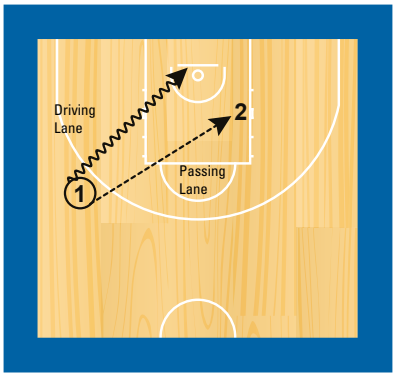
Les entraîneurs ne doivent pas interrompre un exercice pour réprimander des joueurs qui ont raté une passe. Ils doivent, au contraire, reconnaître et accépter que tant que la mentalité et les compétences requises pour une contre-attaque sont en cours d'acquisition, des erreurs seront commises. Ces erreurs constituent une dimension importante de l'apprentissage et du développement des compétences.

2.3.4 FONDAMENTAUX DE LA CONTRE-ATTAQUE - CONTRE-ATTAQUE 2X1

AVANTAGE/DÉSAVANTAGE – 2X1 ;

Les efforts pour créer des opportunités pour réaliser un tir en course relativement facile, avec un peu de chance sans défense, sont un aspect essentiel de la contre-attaque au basketball ! Cependant, la contre-attaque peut également faire naître des opportunités de surnombre sur la défense.

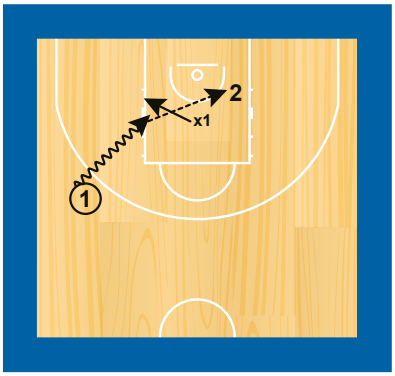
La clé, pour marquer dans une configuration à 2x1, réside dans la compréhension des notions de « ligne de passe » et de « couloir de dribble » :



« COULOIR DE DRIBBLE »/« LIGNE DE PASSE »

Le « couloir de dribble » correspond à la voie directe entre un joueur porteur de la balle et le panier. La « ligne de passe » correspond à la voie directe entre un joueur porteur de la balle et le coéquipier auquel il peut passer.

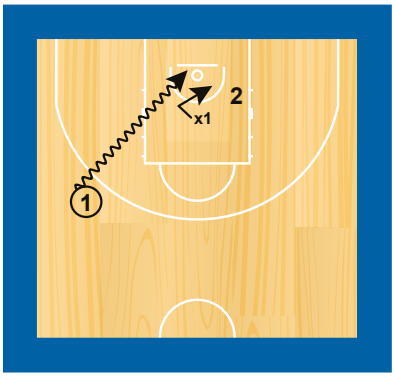
Le joueur porteur de la balle doit attaquer le panier et le défenseur lui indiquera ce qu'il convient de faire !



« SI LE COULOIR DE DRIBBLE EST DÉFENDU, PASSER LA BALLE »

Si un défenseur défend sur le dribbleur, ce dernier doit effectuer une passe à son coéquipier. Le coéquipier doit courir au panier et non en direction du coin du panneau.

Les joueurs doivent savoir effectuer des passes de la main droite et de la main gauche pour pouvoir réaliser cette passe. Dans ce diagramme, 1 dribblerait sans doute de la main gauche, mais en utilisant la main droite pour faire la passe, il disposerait d'un meilleur angle pour faire parvenir la balle à 2.



« SI LE COULOIR DE DRIBBLE N'EST PAS DÉFENDU, DRIBBLER »

Si le dribbleur n'est pas défendu, il doit alors attaquer le panier.

Le rôle du défenseur est de faire croire au dribbleur que le défenseur est déterminé à faire une chose alors qu'il en fait une autre.

Par exemple, si le dribbleur pense que le défenseur entend défendre le couloir de dribble, il doit alors passer la balle. Si le défenseur fait seulement semblant, il est possible qu'il entre dans la ligne de passe pour intercepter la balle.

Les erreurs les plus importantes que peuvent commettre de jeunes joueurs sont:

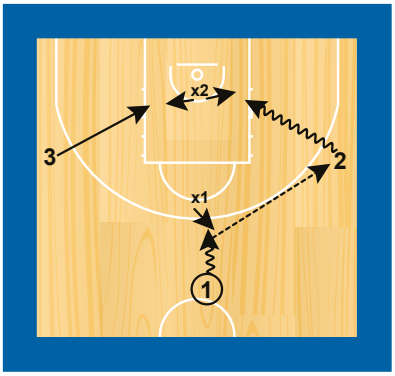
- de décider ce qu'il convient de faire en début de l'action, au lieu d'interpréter les intentions du défenseur avant de prendre une décision ;
- de ne pas attaquer le panier mais de dribbler ou de courir sur le côté de la raquette.

Les jeunes joueurs peuvent également commettre des erreurs d'interprétation des intentions du défenseur. L'entraîneur doit demander au joueur ce qu'il a vu, puis s'entretenir avec lui de ce qu'il aurait dû faire.

2.3.5 FONDAMENTAUX DE LA CONTRE-ATTAQUE - CONTRE-ATTAQUE 3X2

AVANTAGE/DÉSAVANTAGE – 3X2 ;

Un surnombre avec 3 attaquants et 2 défenseurs est également une situation d'avantage/désavantage courante dans la contre-attaque au basketball. L'objectif de l'attaque est d'amener l'un des défenseurs à marquer la balle puis à effectuer une passe pour créer une situation 2x1.

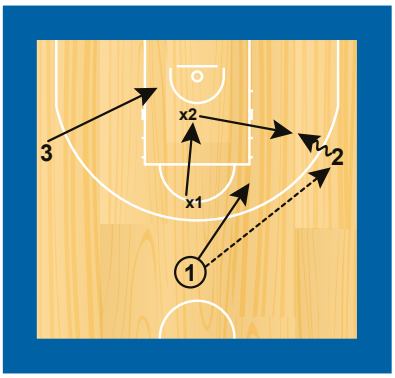


CONVERTIR UNE SITUATION 3X2 EN 2X1

La plupart des défenses adoptent, dans cette situation, une formation en "I", au milieu du terrain, l'un des défenseurs étant au-delà de la ligne des lancers francs et l'autre devant le panier.

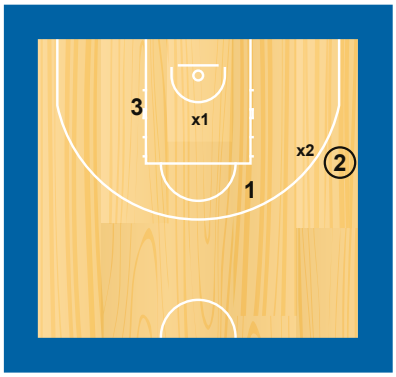
Si le premier défenseur est déterminé à marquer le dribbleur, une passe rapide sur l'aile crée une situation à 2x1 impliquant les défenseurs 2 et 3.

Pour profiter de cette situation, 2 doit attaquer rapidement, avant que x1 ne puisse reprendre sa position défensive.

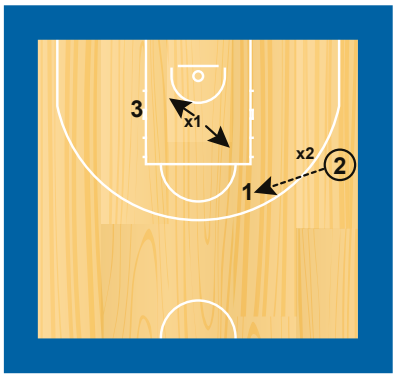


PASSE SUR L'AILE

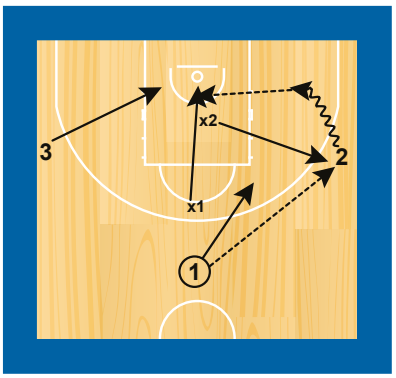
Si x1 n'est pas déterminé à défendre la balle, une passe à un ailier du périmètre peut contraindre un défenseur à sortir de la raquette pour défendre l'aile. Dans cette situation, l'autre joueur de périmètre (3) doit attaquer le panier tandis que l'arrière (1) doit se déplacer vers le coin supérieur de la raquette du côté où se trouve la balle.



x2 assurant la défense de l'aile, il existe désormais une situation 2x1 opposant 3 et 1 à x1.



Si la balle est repassée à 1, x1 a le choix entre défendre 1 ou rester avec 3. 1 doit représenter une possibilité de marquer, que ce soit par un tir en suspension ou un dribble en direction du panier. Ces actions doivent être accomplies avant que x2 ne récupère sa position défensive.



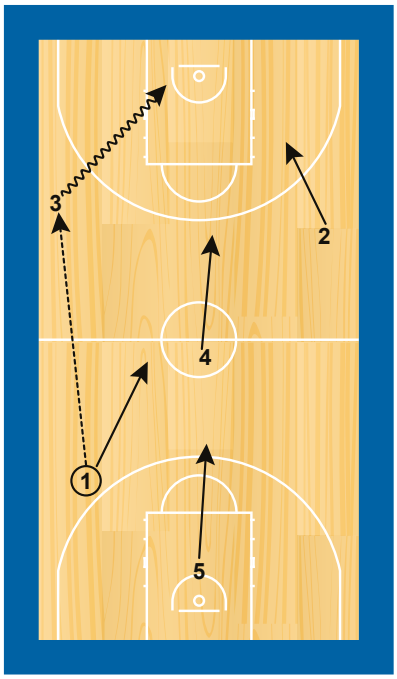
3X2 - L'ERREUR LA PLUS FRÉQUENTE

L'erreur la plus fréquemment commise par de jeunes joueurs est de ne pas chercher à faire une passe retour à l'arrière.

Lorsque la balle est initialement passée sur l'aile (2), 3 sera initialement démarqué. La plupart des défenseurs en position x1 reviendront au panier, interceptant souvent une passe à 3, laissant 1 largement démarqué.

Même si les entraîneurs peuvent l'expliquer aux joueurs, il est préférable que ceux-ci le découvrent par eux-mêmes en jouant. Le fait de poser des questions fermées, telles que "que faisait le défenseur x1?", peut aider les joueurs à prendre conscience de la meilleure option.

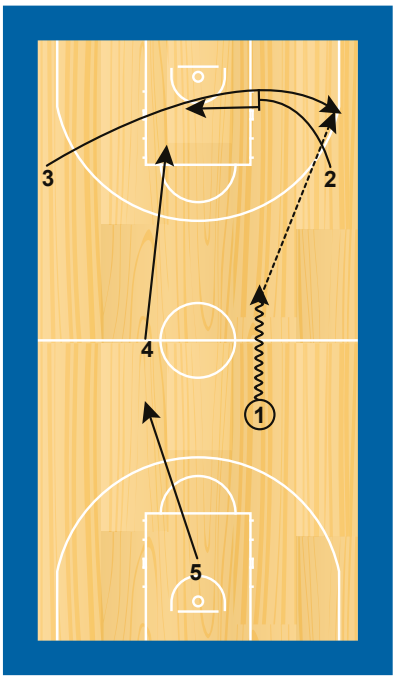
2.3.6 FONDAMENTAUX DE LA CONTRE-ATTAQUE - PASSER À L'ATTAQUE



PASSER À L'ATTAQUE – « ETRE RAPIDE SANS SE PRECIPITER » [22]

Une équipe qui effectue une contre-attaque doit avoir pour but de faire arriver la balle aussi vite que possible en attaque, et en l'absence d'occasion de tir en course, l'équipe doit passer à l'attaque placée sur demi-terrain. Il n'est pas nécessaire de compliquer les choses.

22 John Wooden

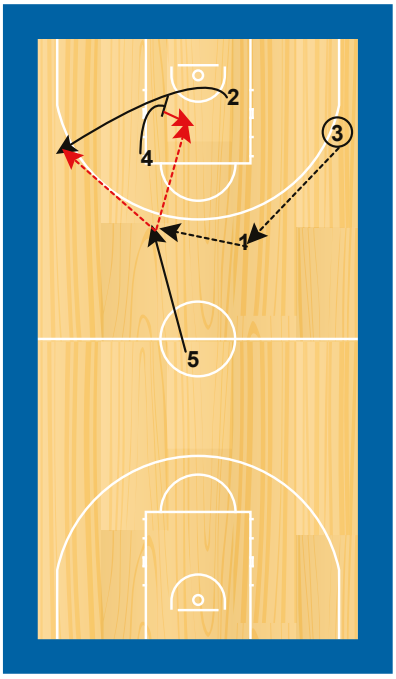


Les joueurs peuvent simplement courir jusqu'à des positions sur le terrain ou utiliser une simple action de pose d'écran, comme illustré ici.

L'objectif principal est d'acheminer le plus vite possible la balle au-delà de la continuation de la ligne des lancers francs. La défense sera ainsi contrainte de se déployer rapidement vers le panier (à défaut, l'ailier du périmètre effectuera un tir en course).

Après que la balle ait atteint la position sur l'aile sur le périmètre, la plupart des équipes s'efforceront:

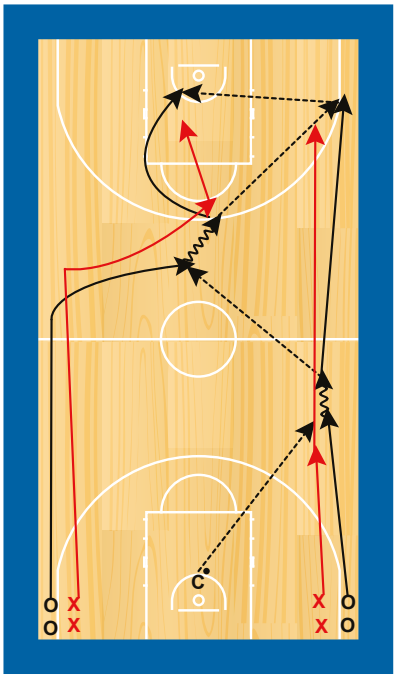
- de passer la balle à un joueur de poste; ou
- de faire passer la balle de l'autre côté du terrain.



Des écrans peuvent être utilisés à cette fin. Il est toutefois important que les entraîneurs de jeunes joueurs n'oublient pas d'enseigner les fondamentaux du jeu, et notamment la pose d'écran à leurs joueurs.

L'une des erreurs les plus fréquemment commises par les entraîneurs consiste à enseigner aux joueurs un ensemble spécifique de mouvements (p. ex., 4 écrans pour 2) sans leur expliquer comment poser l'écran ou le contourner, ni les compétences requises pour les joueurs de poste ou du périmètre lorsqu'ils reçoivent la balle.

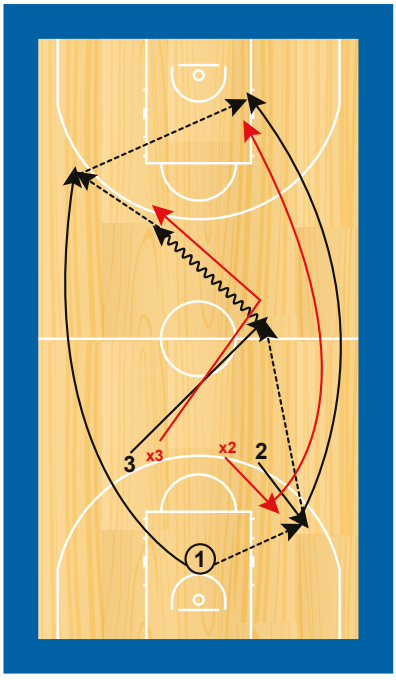
2.3.7 EXERCICES D'APPLICATION DES PRINCIPES DE LA CONTRE-ATTAQUE



APPLIQUER LES FONDAMENTAUX DE LA CONTRE-ATTAQUE: "CONTRE-ATTAQUE 2X2"

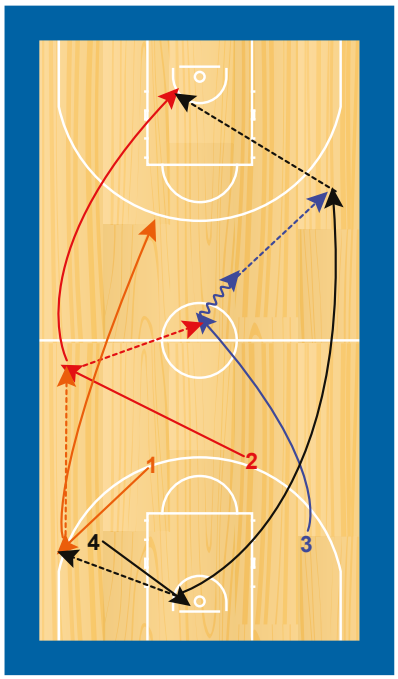
Le rebondeur effectue une première passe à l'intention de l'un des attaquants qui se déplace pour un duel 2x2.

Les joueurs s'affrontent « en aller et retour », puis de nouveaux joueurs se joignent à l'exercice.



"1+2 SUR 2"

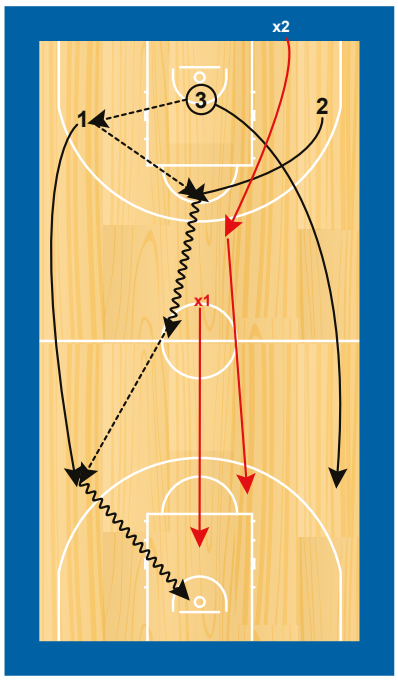
Les joueurs sur la première et la deuxième passe sont défendus de près.



"4X0"

Un mouvement pré-établi de joueurs mettant l'accent sur la passe en avant de la balle, ainsi que les déplacements rapides sur le terrain.

Le joueur 4 commence l'exercice avec la capture d'un rebond. Il peut soit lancer la balle contre le panneau, soit, de préférence, demander aux 4 joueurs précédents de s'éloigner et de revenir pour réaliser un tir en course permettant au joueur 4 de s'emparer de la balle sur rebond.



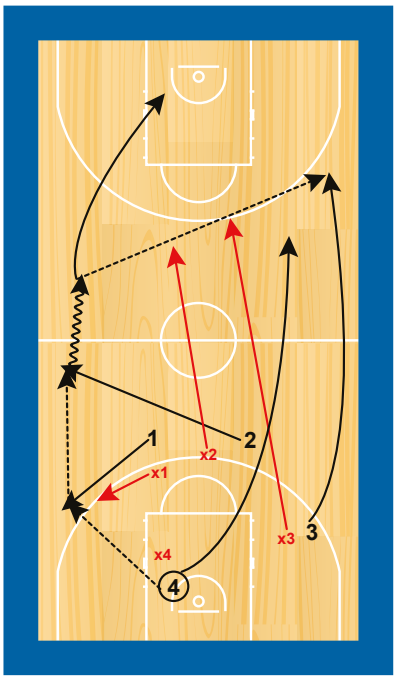
"LANCER LA CONTRE-ATTAQUE 3X2"

Un défenseur part d'une position de désavantage (sur la ligne de fond).

L'attaque doit remonter rapidement le terrain et profiter du fait qu'un seul défenseur se trouve dans sa position initiale.

Pour varier, au lieu que le joueur 3 commence en étant porteur de la balle il est possible que x2 passe la balle à l'attaquant de son choix.

On peut aussi évoluer avec deux défenseurs qui partent de la ligne de fond, de sorte que la situation se transformera en 3x3 si l'attaque ne déplace pas rapidement la balle pour tirer.

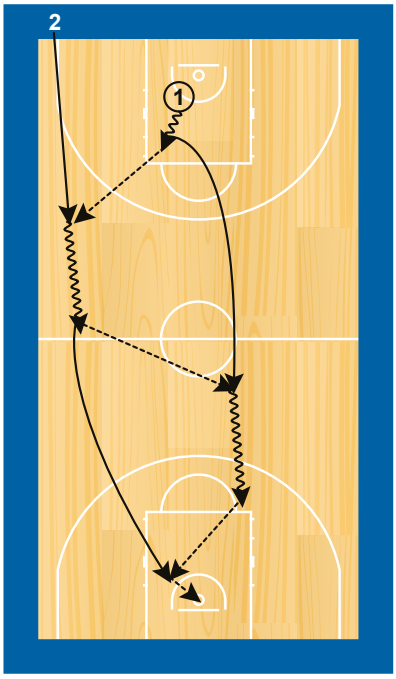


"EXERCICE DE CONTRE-ATTAQUE 4X4"

Initialement, mener l'exercice avec une défense passive, en progressant sur le terrain sans chercher à intercepter la balle.

Limiter le nombre de dribbles que peut effectuer l'attaque.

Faire évoluer l'exercice pour le transformer en 4x4.

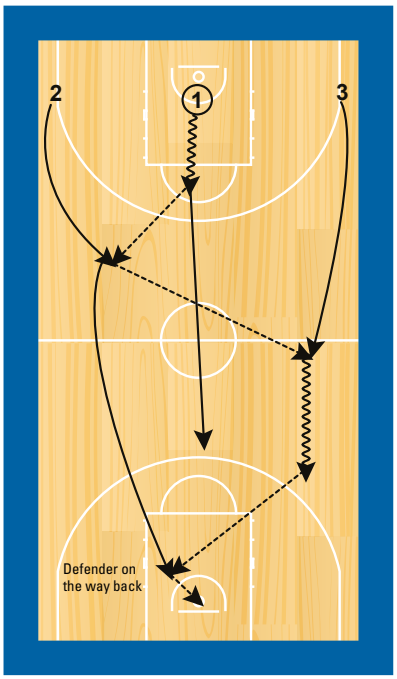


"UNE LONGUEUR D'AVANCE"

"2X0/1X1"

Situation de contre-attaque dans laquelle un joueur passe à son coéquipier s'il est devant. Si un joueur peut rattrapper l'écart et passer en tête, il récupère la balle !

Sur le retour, jouer à nouveau un duel 1x1, le tireur assurant la défense.

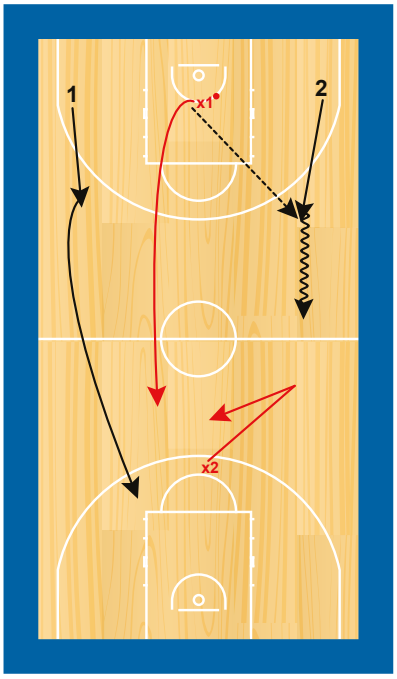


"3X0"/"2X1"

Contre-attaque 3x0 lors de laquelle le tireur assure la défense contre les deux autres joueurs sur le retour.

Lors de la contre-attaque initiale, les joueurs peuvent tenter un tir en course ou réaliser un tir en suspension. Si le tir est marqué, l'attaque doit réaliser une passe à partir de la ligne de fond et le défenseur peut contester cette passe s'il le souhaite.

Si le défenseur intercepte la balle, il doit tenter un tir en course (ou réaliser un tir en suspension) sans être défendu.



"2X1 PLUS 1"

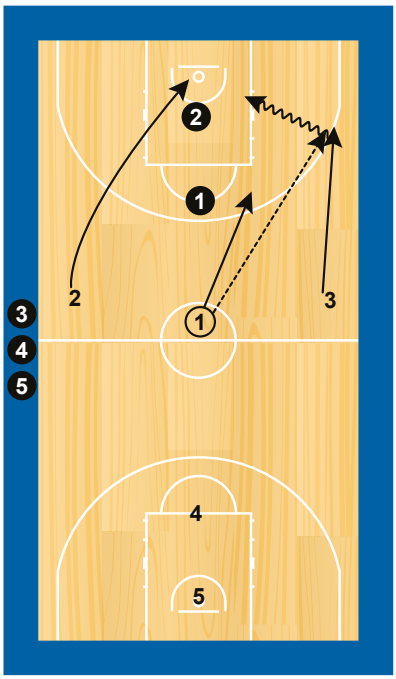
Un défenseur commence en position pour garder son panier. L'autre défenseur commence avec la balle à l'autre extrémité du terrain et passe à un attaquant.

L'attaque fait avancer la balle le plus rapidement possible, en recherchant une possibilité de 2x1.

Le deuxième défenseur sprinte pour revenir en défense dans le but de créer une situation 2x2.

Il est possible de faire revenir les joueurs à l'autre extrémité du terrain pour jouer 2x2, ou de les faire sortir pour les remplacer par un autre groupe.

Le même exercice peut être mis en place avec une situation « 3x2 plus 1 » et « 4x3 plus 1 ».



"3X2 PERMANENT"

Répartir les joueurs en deux groupes d'au moins 5 joueurs.

Chaque équipe défend un panier et en attaque un autre. Le jeu se déroule en 3x2 et, lorsqu'un défenseur prend possession de la balle (parce que l'attaque a marqué, les défenseurs ont intercepté la balle ou une autre violation a été commise par les attaquants), un troisième joueur entre pour disputer une situation 3x2 à l'autre extrémité du terrain.

Compte tenu de l'avantage dont dispose l'attaque, l'entraîneur peut lui introduire les limites suivantes :

- le nombre de tentatives de tir;
- le temps alloué pour tirer; et/ou
- le nombre de passes.

"3X3"

Le jeu se déroule en 3x3 sur le terrain entier, la première équipe à marquer 5 paniers gagne. Pour insister sur l'état d'esprit particulier à une contre-attaque, l'entraîneur peut décider qu'un tir en course ouvert vaut 2 points.

"LA COURSE À LA PASSE À L'AVANT"

Le porteur de la balle part de la ligne des lancers francs en faisant face à la ligne de fond la plus proche.

Au moins 2 (et au plus 4) joueurs se tiennent sur la ligne de fond. Le porteur de la balle dribble pour toucher la ligne de fond et d'autres joueurs entament une course rapide en descendant le terrain.

Après avoir touché la ligne de fond, le porteur de la balle passe aussi vite que possible au joueur le plus proche du panier pour un tir en course. Le dribbleur doit arriver à l'autre ligne des lancers francs ; tous les joueurs doivent revenir à la ligne de fond et le jeu reprend.

À titre de variante, l'entraîneur peut décider :

- lorsque le dribbleur ne peut passer la balle au joueur le plus éloigné, il doit effectuer la passe la plus éloignée qu'il peut, et demander le receveur à passer au joueur le plus éloigné ;
- ajouter une défense sur tout ou une partie des joueurs qui courrent de manière à ce que le dribbleur ait à déterminer quel joueur est ouvert pour une passe.

"WAKE FOREST"

Cet exercice requiert au moins 10 joueurs répartis en 2 équipes. Il s'agit d'un exercice qui se déroule à un rythme soutenu, compétitif, qui présente un certain nombre de situations de « avantage/désavantage » et qui met également l'accent sur l'importance des lancers francs.

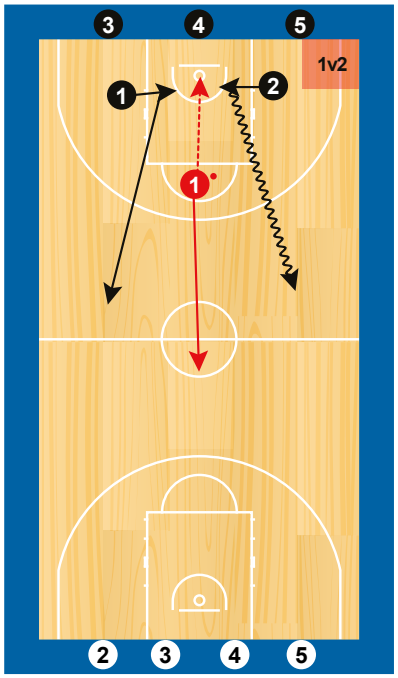
Pour cet exercice, tous les paniers réussis peuvent rapporter 1 point (quel que soit l'endroit à partir duquel a été effectué le tir), ou conférer le nombre habituel de points, ou encore, l'entraîneur peut décider qu'un tir en course vaut 2 points et d'autres tirs valent 1 point.

L'exercice se déroule comme un match. Lorsque la défense prend possession de la balle à une extrémité (que ce soit sur rebond défensif, par interception, perte de la balle par les attaquants ou panier des attaquants), elle passe à l'attaque en direction de l'autre extrémité du terrain. Si l'attaque prend possession de la balle après rebond elle peut effectuer un autre tir:

1ÈRE ÉTAPE - 1C2/2X1

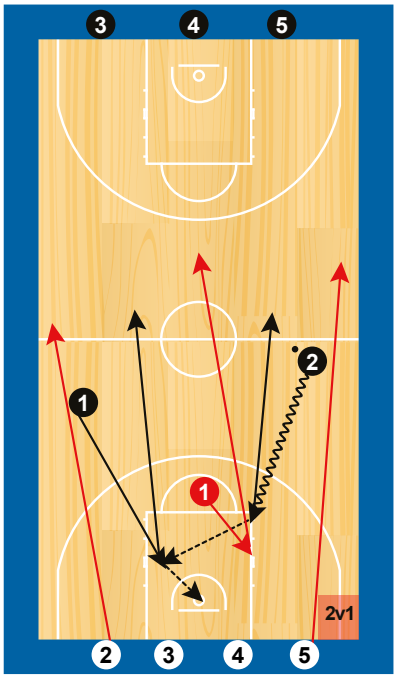
1 joueur procède à un lancer-franc.

2 joueurs de l'autre équipe se placent pour prendre possession de la balle sur rebond. Lorsque la défense s'empare de la balle, elle se dirige à 2c1 vers l'autre extrémité.



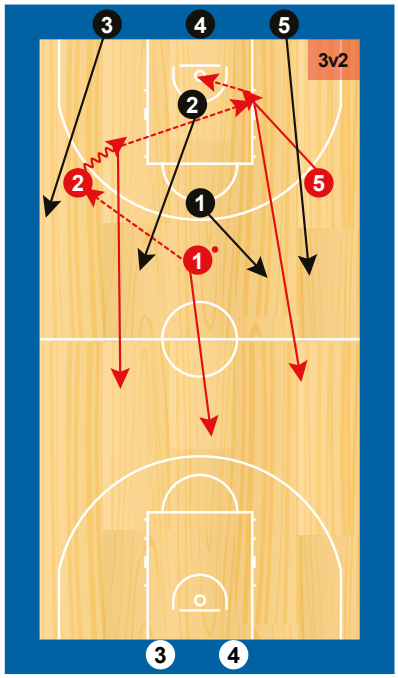
2E ÉTAPE - 2C1/3C2

En 2c1, lorsque la défense s'empare de la balle, deux joueurs supplémentaires entrent en jeu et se dirigent à 3c2 vers l'autre extrémité.



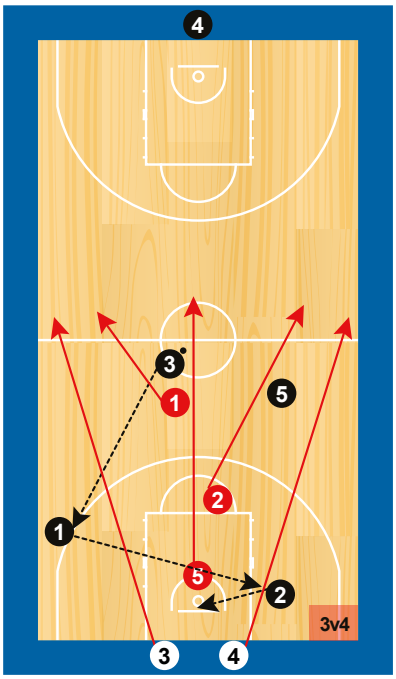
3E ÉTAPE - 3C2/4C3

En 3c2, lorsque la défense s'empare de la balle, deux joueurs supplémentaires entrent en jeu et se dirigent à 4c3 vers l'autre extrémité.



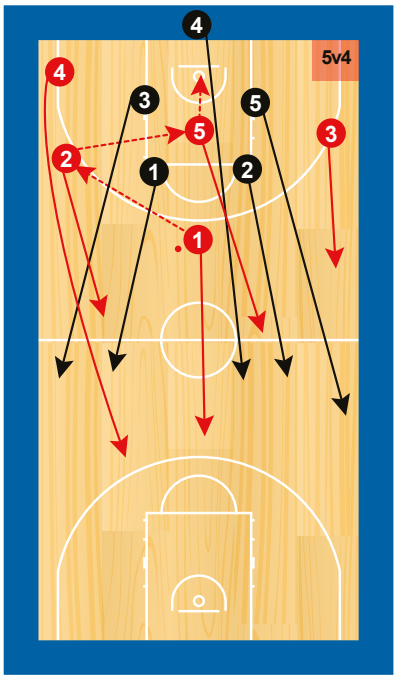
4E ÉTAPE - 4C3/5C4

En 4c3, lorsque la défense s'empare de la balle, deux joueurs supplémentaires entrent en jeu et se dirigent à 5c4 vers l'autre extrémité.



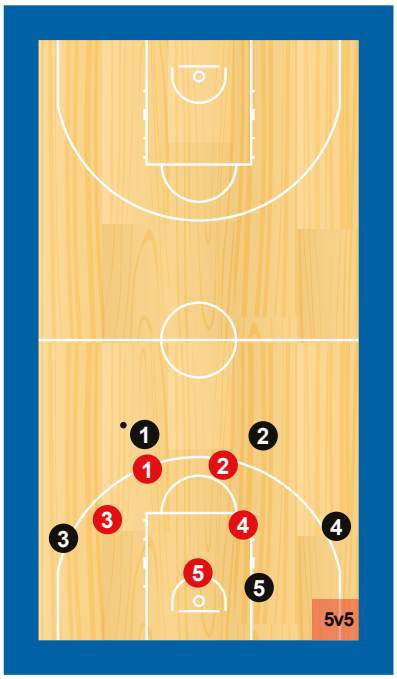
5E ÉTAPE - 5C4/5C5

En 5c4, lorsque la défense s'empare de la balle, le dernier joueur entre en jeu et l'action se poursuit à 5c5 en direction de l'autre extrémité.



6E ÉTAPE - 5C5/LANCER FRANC

Les équipes jouent à 5c5, et lorsque la défense s'empare de la balle l'exercice est interrompu. Les joueurs se placent sur la ligne de fond et l'exercice reprend avec l'autre équipe procède maintenant à un lancer franc.



APPROFONDIR

1. Demander à un entraîneur adjoint de noter, au cours d'un match :
   a. la rapidité avec laquelle votre équipe s'empare de la balle après un panier de l'adversaire;
   b. le délai dont a besoin votre équipe pour acheminer la balle dans la moitié offensive du terrain;
   c. le temps nécessaire à votre équipe pour procéder à un tir lors d'une contre-attaque, et s'il s'agissait d'une situation de 1c0, de 2c1 ou de 3c2.

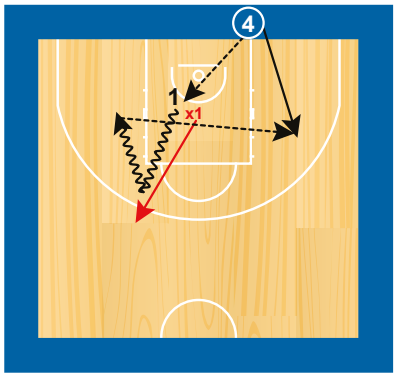
Êtes-vous satisfait de ces résultats?

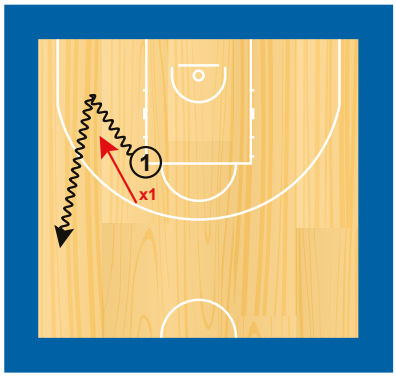
2. Quel exercice d'entraînement préférez-vous pour entraîner vos joueurs à la contre-attaque ? Avec quelle fréquence effectuez-vous des exercices en configuration 1c0, 2c1 et 3c2 lors d'un entraînement ? Comparez la fréquence avec laquelle votre équipe jouit de ce type d'occasion au cours d'un match. Êtes-vous satisfait du « transfert des acquis » de l'entraînement au match ?

2.4. ATTAQUE CONTRE PRESSING TOUT TERRAIN

2.4.1 ATTAQUER UNE ZONE PRESS TOUT TERRAIN - PRINCIPES GÉNÉRAUX

Une équipe peut opter pour une défense tout terrain en employant soit une défense « homme à homme », soit une « prise à deux » dans laquelle les défenseurs ne protègent pas un joueur particulier mais une zone déterminée du terrain.





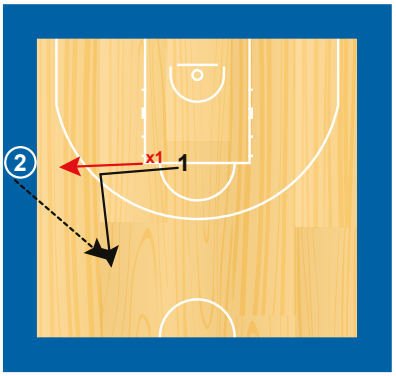
DRIBBLE DE RECUL

Le dribble de recul (c.-à-d. en reculant) est l'un des outils les plus efficaces que peut employer un attaquant pour surmonter toute pression défensive.

Cette manœuvre permet au dribbleur de disposer de l'espace requis pour voir un coéquipier démarqué. Elle offre également au joueur l'occasion de voir la passe.

Un dribble de recul crée également une situation dans laquelle le défenseur doit désormais effectuer un close-out, ce qui signifie qu'il doit avancer pour marquer le joueur. Il s'agit d'une compétence difficile à acquérir. Il n'est pas rare qu'il en résulte, pour le dribbleur, une occasion de le dépasser.

En particulier, si le dribbleur recule de biais, et non tout droit, le défenseur se trouvera alors sur son côté, ce qui peut également constituer un avantage pour le dribbleur.



NEUTRALISER UNE DÉFENSE "HOMME À HOMME"

Une défense tout terrain débute fréquemment lorsque les attaquants effectuent une passe à partir de l'extérieur du terrain, soit après un panier soit après une faute/ violation d'un adversaire.

En cas de contestation dans cette situation, il peut être efficace de se déplacer en direction de la ligne latérale ou de la ligne de fond (en forçant le défenseur qui conteste à reculer), puis de changer rapidement de direction (que ce soit latéralement ou vers l'arrière).

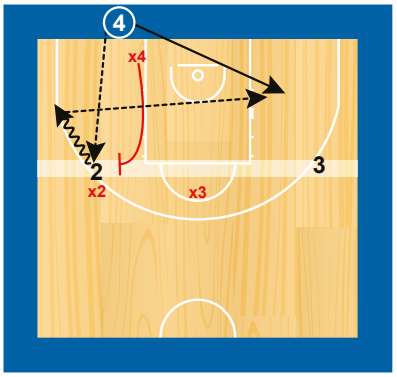
Lorsqu'une défense tout terrain est « homme à homme », il peut être efficace de déplacer d'autres attaquants en direction du panier de l'équipe adverse, de manière à ce que le porteur de la balle puisse désormais disputer un 1 contre 1, sans perspective de prise à deux. Lorsqu'une aide supplémentaire est requise, c'est généralement le pivot ou l'ailier fort qui revient souvent sur ses pas en coupant pour recevoir une passe, leur défenseur étant ainsi moins en mesure de mettre le dribbleur sous pression.

NEUTRALISER UNE DÉFENSE DE ZONE PRESS AVEC PRISE À DEUX

Les entraîneurs peuvent souhaiter mettre en œuvre une structure particulière pour jouer contre une défense tout terrain avec « prise à deux » (ou « zone press »).

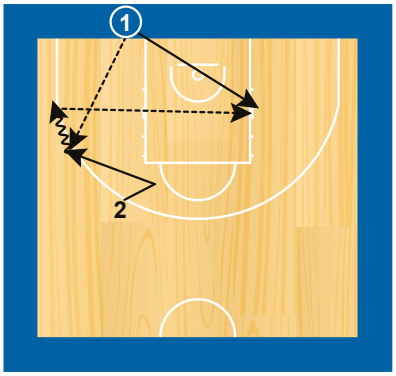
Ci-après figure une base de travail susceptible d'être utilisé pour veiller :

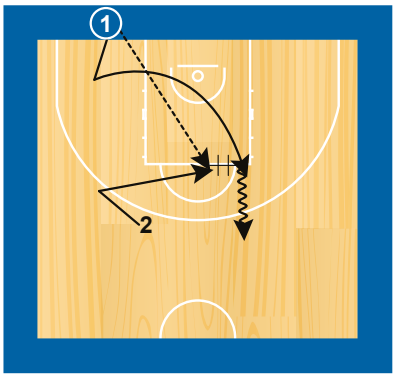
- à ce que le joueur porteur de la balle dispose de trois options de passe ;
- à effectuer une forme de jeu offensif organisé, afin d'éviter à ce que les joueurs « restent pas debout à ne rien faire ».



DRIBBLE DE RECUL LORSQUE LE 2E DÉFENSEUR S'IMPLIQUE

Un dribble de recul peut permettre de soulager très efficacement la pression défensive. En continuant à dribbler, le dribbleur souhaite attirer un défenseur engagé dans une prise à deux ; une fois que le défenseur commence à s'engager, un dribble de recul peut ouvrir un espace pour passer à un coéquipier démarqué. Pour plus d'efficacité, la balle ne doit pas être attrapée près de la ligne de fond mais plutôt près de la ligne des lancers francs, afin de veiller à laisser assez de place à un dribble de recul.





REMISE EN JEU DE LA BALLE PAR LE MENEUR

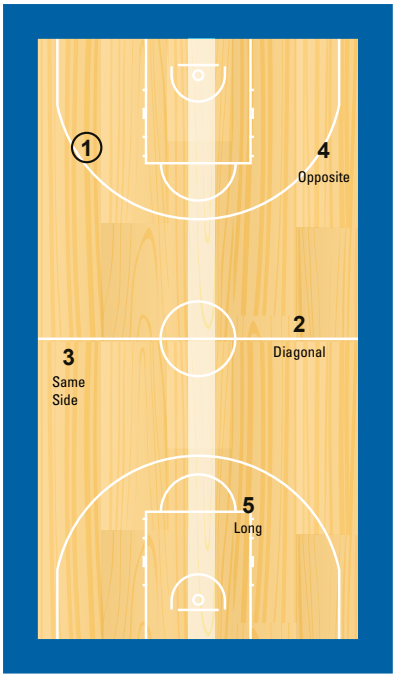
Le fait que le meneur fasse la remise en jeu peut perturber la défense, en particulier lorsque la défense est conçue pour immédiatement faire une prise à deux sur le joueur recevant la passe (d'ordinaire, le meneur).

Le meneur peut alors entrer sur le terrain pour recevoir une passe ou couper à proximité du receveur pour recevoir une passe de main à main.

PASSE PAR-DELÀ LA LIGNE MÉDIANE

De nombreuses défenses en prise à deux sont conçues pour une prise à deux au niveau de la ligne médiane, ou à proximité de celle-ci. Ainsi, le fait que des joueurs s'efforcent de passer la balle par-delà la ligne médiane au lieu de franchir celle-ci en dribblant peut permettre d'éviter que cette prise à deux ne se concrétise.

2.4.2 ATTAQUER UNE ZONE PRESS TOUT TERRAIN – FORME DE JEU ORGANISÉE



FORME DE JEU ORGANISÉE

Lorsqu'ils jouent contre une défense de pressing tout terrain, les attaquants peuvent adopter les positions suivantes :

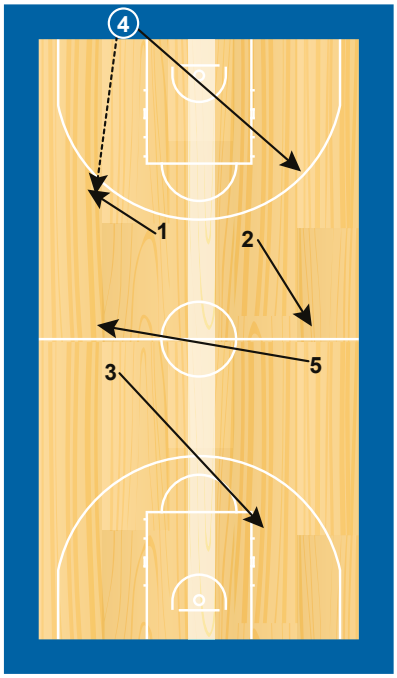
Opposée : au niveau de la balle, de l'autre côté du terrain ;

Diagonale : en avant de la balle (à une distance de 1 passe) de l'autre côté du terrain ;

Même côté : à une distance de 1 passe, du même côté du terrain ;

Long : devant la balle, à environ deux passes de distance, en général du côté opposé du terrain.

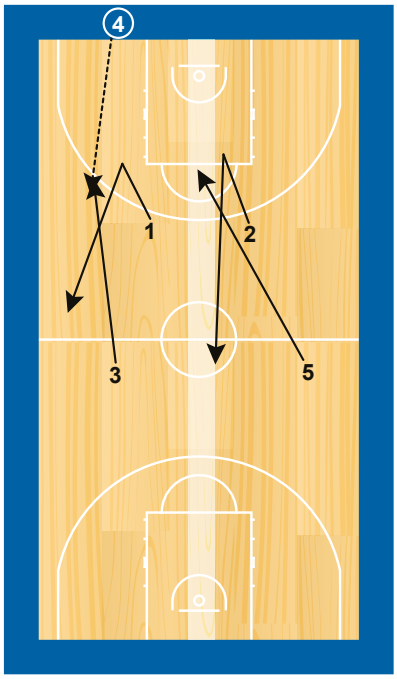
Le porteur de la balle (1) dispose de 3 options de passe (4, 2 et 3) ; il est néanmoins important que ces joueurs ne restent pas immobiles. Ils doivent se trouver dans un « intervalle » dans lequel ils peuvent recevoir une passe.



REMISE EN JEU DE LA BALLE

À partir d'une formation de type « boîte » (2 joueurs à hauteur de la ligne médiane, 2 joueurs à hauteur de la ligne des 3 points), les joueurs peuvent rapidement se positionner comme suit :

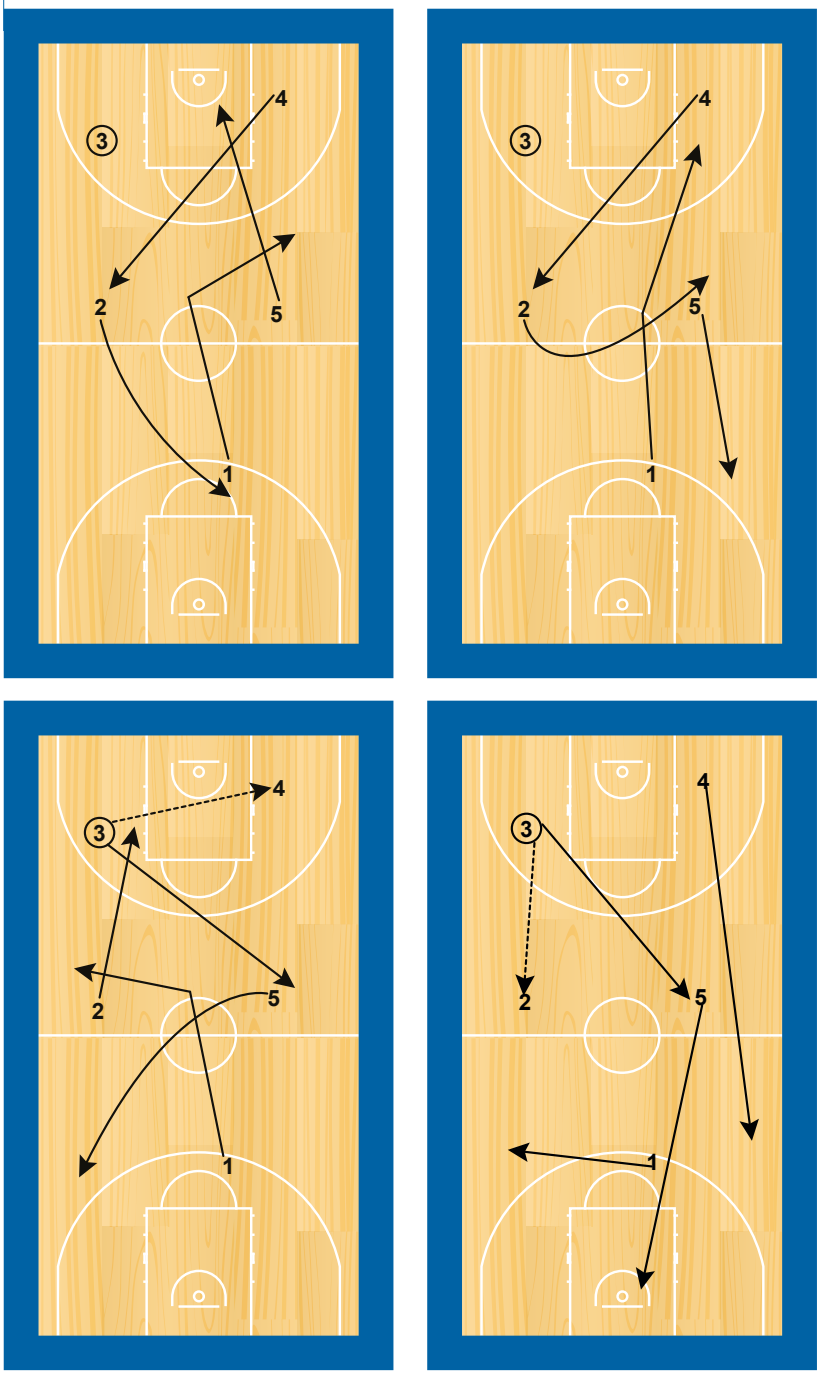
- 1 - reçoit la passe;
- 4 se déplace en position "opposée";
- 2 se déplace en position "diagonale";
- 5 se déplace en position "même côté";
- 3 se déplace en position "longue".

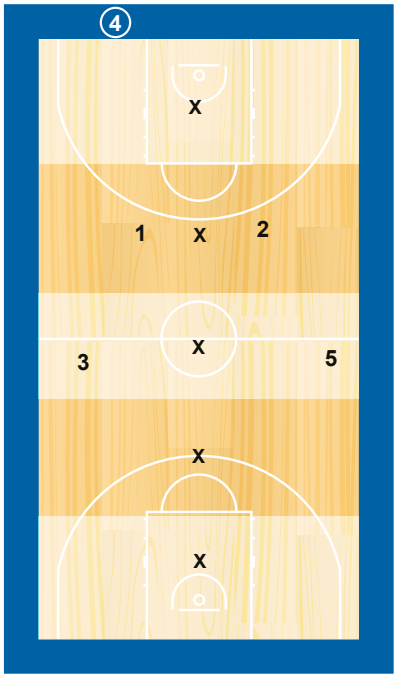


Si les joueurs 1 et 2 ne parviennent pas à se démarquer, les joueurs 3 et 5 coupent vers la balle, et 1 et 2 se déplacent pour ouvrir l'espace. Les joueurs 3 et 5 peuvent également se déplacer pour poser un écran pour 1 ou 2.

DÉMARQUAGES PAR ROTATION

Il n'est pas nécessaire de spécifier les démarquages spécifiques qu'effectueront les joueurs ; l'accent doit être mis sur les positions qui doivent être pourvues sur le terrain. Il est aussi souhaitables que les démarquages soient agressifs, en direction de la balle (p. ex., joueurs 1, 4 et 5) plutôt qu'en s'en éloignant (joueur 2). Les démarquages en s'éloignant de la balle sont néanmoins importantes pour créer un espace permettant à un coéquipier de couper vers la balle. Plus les joueurs ont l'occasion de s'entraîner plus ils seront à l'aise dans les diverses positions qu'ils occupent.





S'ENTRAÎNER À NEUTRALISER UN PRESSING TOUT TERRAIN

La division du terrain en 5 zones et le placement d'un défenseur dans chacune de ces zones peut créer un cadre d'entraînement à la forme de jeu choisie pour vaincre un pressing défensif tout terrain.

Des défenseurs supplémentaires peuvent alors être ajoutés dans certaines zones pour accroître la pression.

2.4.3 ATTAQUE D'UNE DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

La défense « homme à homme » tout terrain est une défense agressive qui accélère le tempo du jeu, et qui est optimale en termes d'efficacité lorsque les défenseurs sont à même de changer et de mettre en place des prises à deux.

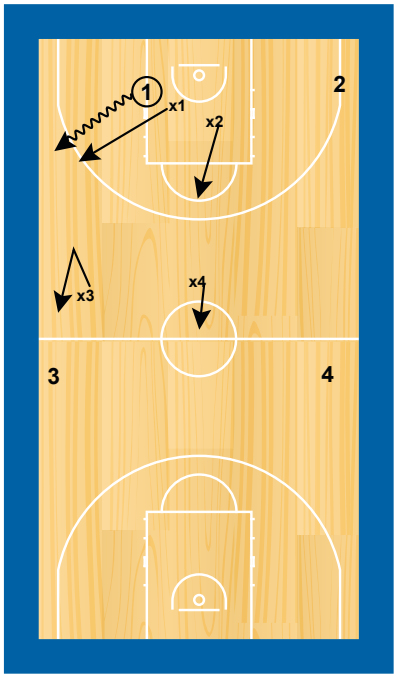
Elle est souvent très efficace lorsqu'elle introduit le doute dans l'esprit des attaquants et les fait hésiter avant d'agir.

Une défense tout terrain présente l'avantage supplémentaire que l'équipe attaquante n'a que 5 secondes pour la remise en jeu et que 8 secondes pour dépasser la ligne médiane du terrain.

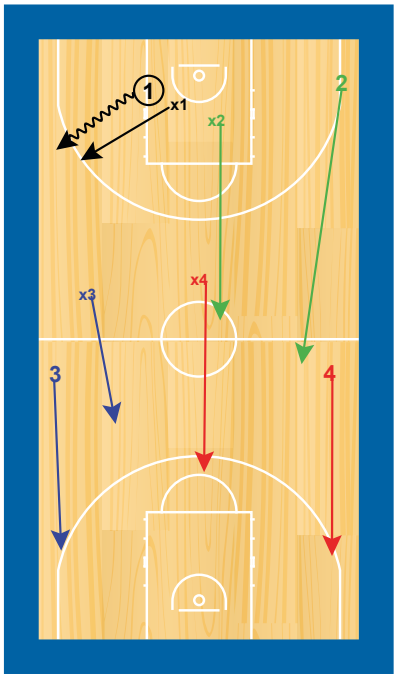
Voici quelques principes généraux propres à aider une équipe attaquante à faire face à une défense tout terrain :

- Une passe est souvent plus efficace qu'un dribble car elle permet de couvrir plus vite plus de distance. Il est préférable d'effectuer des passes courtes à des joueurs venant vers la balle plutôt que de longues passes (en particulier chez les joueurs jeunes dont la force n'est probablement pas suffisante pour effectuer de longues passes) ;
- Remettre la balle en jeu rapidement lorsque l'adversaire marque signifie souvent qu'il n'aura pas le temps de mettre en place une défense tout terrain. Les joueurs doivent s'entraîner à récupérer la balle à la sortie du filet, la maintenir à hauteur d'épaule, sortir des limites du terrain en deux pas (tout en recherchant un joueur à qui ils peuvent passer), puis effectuer une passe le plus rapidement possible ;
- L'utilisation d'un dribble de recul pour ouvrir un espace face à un défenseur contribuera à identifier des passes potentielles.

L'efficacité d'une défense « homme à homme » tout terrain est optimale lorsque les défenseurs en aide sont proches de la balle.



x2 et x3 occupent des positions susceptibles de faire une prise à deux sur le dribbleur. x4 est en position d'aider si 1 se déplace jusqu'au milieu du terrain ou tente d'effectuer une passe de l'autre côté du terrain.



Si 2, 3 et 4 se déplacent tous rapidement vers le panier de l'adversaire, ils laissent 1 et x1 dans une situation d'un contre un. Aucun défenseur n'est disponible pour faire une prise à deux ou pour aider.

En plus de libérer le terrain, les équipes peuvent choisir de faire dribbler un joueur différent (p. ex., 3 ou 4) pour progresser vers le panier de l'adversaire. Même s'il est possible qu'ils ne sachent pas aussi bien dribbler que 1, leurs défenseurs exerceront probablement une pression sur le dribble moins efficace que x1.

Enfin, après avoir libéré le terrain de manière ce que le dribbleur soit mis dans une situation de 1c1, un joueur de poste peut revenir vers la balle pour poser un écran porteur.

Bien que ceci ait pour effet d'amener un autre défenseur à proximité de la balle, il est probable qu'il s'agira d'un défenseur de grande taille moins habile à défendre la balle.

APPROFONDIR

1. Combien de vos adversaires emploient régulièrement un pressing tout terrain ? Utilisent-ils une défense de type zone, d'homme à homme, ou un mélange des deux ?
2. À quel moment, au cours d'une saison, présentez-vous des tactiques pour attaquer un pressing tout terrain ? Pourquoi à ce moment-là ?

2.5 REBOND OFFENSIF

2.5.1 REBOND ET TRANSITION DÉFENSIVE

Le basketball est un jeu de possession alternée, dans lequel une équipe marque et l'autre équipe reçoit la balle. En principe, cela signifie que le nombre de possession est, généralement, le même pour les équipes. La prise du contrôle de la balle après rebond est la clé pour changer cette égalité et pour l'obtention d'un nombre de possessions supérieur à celui de l'adversaire.

REBOND OFFENSIF

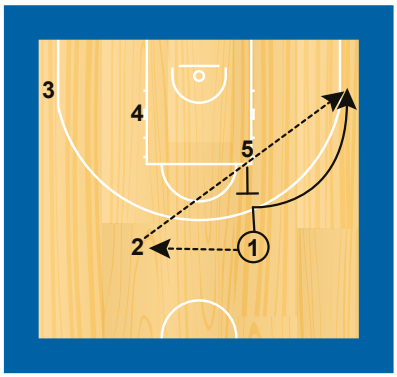
En premier lieu, le rebond exige des joueurs qu'ils soient d'abord dans une position qui leur permet de rivaliser pour obtenir la balle. Pour certains joueurs, il s'agit d'un mouvement instinctif, alors que d'autres, en particulier en attaque, ne se déplace pas jusqu'à une position où ils peuvent recevoir la balle. Les entraîneurs peuvent inciter à les joueurs à aller se placer et gagner une position pour capturer un rebond en attribuant des points à des joueurs lors d'exercices d'entraînement qui font l'effort d'aller au rebond, et pas simplement au joueur qui a pris le rebond.

Ensuite, il est important d'enseigner aux joueurs à anticiper une situation de rebond. De nombreux jeunes joueurs ne se positionnent pas pour prendre le rebond parce qu'ils n'anticipent pas le moment où le tir aura lieu. Il s'agit en particulier d'un problème pour les attaquants. Il est important que les jeunes joueurs apprennent à anticiper les tirs de leurs coéquipiers et qu'ils comprennent que la présence de rebondeurs constitue un élément important de la prise de décision de prendre un tir à ce moment-là.

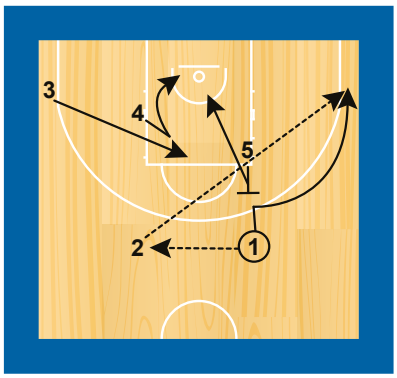
Il est fréquent, lors d'un entraînement, que les entraîneurs organisent des exercices centrés sur un aspect spécifique du jeu (p. ex., la pose d'écrans et le tir), et que l'exercice s'achève une fois l'objectif atteint (p. ex., le tir a été effectué). Néanmoins, pour insister sur un rebond offensif, les entraîneurs peuvent permettre la poursuite de l'exercice jusqu'à ce qu'un panier soit marqué ou que la défense contrôle la balle.

De même, le rebond offensif peut être ajouté aux exercices portant sur d'autres mouvements d'attaque. Les mouvements offensifs ne doivent pas prendre fin avec le tir mais doit se conclure avec un panier, les joueurs cherchant ainsi des positions pour le rebond offensif.

Les entraîneurs doivent préparer une stratégie aussi bien pour le rebond offensif que défensif. Ceci implique d'expliquer aux joueurs leurs responsabilités et les solutions qu'ils peuvent utiliser pour disputer le rebond. De la sorte, les joueurs considèreront le rebond comme un élément de l'attaque ou de la défense, ce qui contribuera également à développer leur sens de l'anticipation du tir.



Voici un exemple d'un jeu que peut utiliser un entraîneur pour parvenir à un tir. Il s'achève avec le tir.



Le même jeu est représenté dans ce diagramme. Dans ce cas, néanmoins, l'entraîneur a indiqué les responsabilités en matière de rebond offensif. Cela permettra de renforcer l'« état d'esprit » en matière de rebond au sein de l'équipe.

NIVEAU 1



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 3

GESTION

CHAPITRE 3

GESTION

3.1. TRÈGLES ET DISCIPLINE DE L'ÉQUIPE

3.1.1 Clarifier les règles de l'équipe 373

3.2. PRÉPARATION DU MATCH

3.2.1 Objectifs de l'équipe pour jeunes joueurs (moins de 12 ans) 374

3.2.2 Objectifs de l'équipe pour joueurs juniors (moins de 16 ans) 375

3.2.3 Mise en place des objectifs et des stratégies pour les matchs 376

Approfondir 378

3.1. RÈGLES ET DISCIPLINE DE L'ÉQUIPE

3.1.1 CLARIFIER LES RÈGLES DE L'ÉQUIPE

Quelles que soient les règles qu'un entraîneur souhaite appliquer à son équipe (tant sur le terrain qu'en dehors), elles doivent être énoncées clairement et, en cas de nécessité, l'entraîneur doit faire appliquer les règles.

Lors de l'entraînement et des matchs, les entraîneurs ont l'occasion de renforcer les règles sur le terrain (comment doit jouer l'équipe), et ces règles peuvent changer au cours d'une saison.

Les règles régissant les comportements hors terrain (la manière dont les joueurs interagissent les uns avec les autres, ainsi que leur présentation) sont également importantes, bien que les entraîneurs inexpérimentés tendent fréquemment à ne pas les passer en revue régulièrement et à ne pas prendre de mesure en vue de leur application avant que ne survienne quelque chose d'important.

Voici quelques éléments à prendre en compte lorsqu'il s'agit de mettre en place les règles de l'équipe :

- limiter leur nombre – l'entraîneur devrait être à même d'expliquer les raisons de l'importance de chaque règle;
- chaque équipe devrait disposer de ses propres règles – pour élaborer les règles de l'équipe, les entraîneurs doivent déterminer ce qui est nécessaire pour chaque équipe. Celles-ci dépendront des personnalités, des compétences et de l'expérience des joueurs, qui diffèrent d'une équipe à une autre. Il est utile que les joueurs soient impliqués dans l'élaboration des règles de l'équipe (en particulier, en ce qui concerne les règles hors du terrain);
- consigner les règles par écrit – les entraîneurs fournissent souvent un manuel (qui, pour l'essentiel, contient les règles applicables sur le terrain), mais il devrait également faire consigner par écrit les règles régissant les comportements hors du terrain, et veiller à ce qu'elles soient communiquées à chaque membre de l'équipe. Dans le cas de joueurs jeunes, ce manuel doit également être communiqué aux parents. Le fait de demander aux joueurs de signer les règles et de les afficher là où les joueurs les verront (p. ex., dans le vestiaire) peut être important en vue de leur respect ;
- utiliser le langage des joueurs et non celui des entraîneurs – il faut que les règles aient du sens pour les joueurs. Dans le cas des joueurs jeunes, elles doivent être énoncées de manière appropriée à leur âge, ce qui peut nécessiter d'user des expressions familières adaptées ;
- employer un langage positif – dans la mesure du possible, les règles doivent indiquer ce qui doit être fait (p. ex., "nous acceptons la responsabilité en tant qu'équipe, indépendamment du fait que nous gagnions ou perdions") plutôt que ce qu'il faut éviter (p. ex., "en cas de défaite, il ne faut pas blâmer ses coéquipiers").

Enfin, pour que les règles de l'équipe soient claires, elles doivent être appliquées par l'entraîneur de manière cohérente. Si une règle de l'équipe prévoit que "nous acceptons la responsabilité en tant qu'équipe, indépendamment du fait que nous gagnions ou perdions" et si, après une défaite, un joueur dit à un autre: "les arbitres étaient injustes; nous aurions gagné si John n'avait pas été exclu", l'entraîneur doit intervenir.

Dans cet exemple, le joueur n'assume pas la responsabilité qui est celle de l'équipe ; il impute la défaite aux arbitres et au fait que John n'ait pas joué. Même si cette remarque ne mérite pas une lourde sanction, l'entraîneur doit au moins corriger le joueur et lui rappeler qu'il appartient à l'équipe d'assumer la responsabilité, et que le résultat du match est la somme de toutes les possessions. Il va de soi que l'entraîneur ne doit pas, non plus, formuler de commentaires de cette nature.

3.2. PRÉPARATION DU MATCH

3.2.1 OBJECTIFS DE L'ÉQUIPE POUR JEUNES JOUEURS (MOINS DE 12 ANS)

JOUEURS ÂGÉS DE 12 ANS ET MOINS

La victoire ne devrait pas être l'objectif prépondérant. Les joueurs devraient apprendre l'esprit sportif, le respect des règles du jeu, des arbitres et de l'équipe adverse, et ils devraient s'efforcer en permanence de faire de leur mieux.

Cela ne signifie pas que la victoire en soi n'est pas dépourvue d'importance, mais que d'autres facteurs le sont, tout simplement, plus encore. Il est important que les joueurs s'efforcent de réussir et qu'ils fassent l'expérience du succès. Cela ne signifie néanmoins pas qu'ils doivent remporter un match. Le succès peut consister simplement en un transfert de compétences couronné de succès de l'entraînement au match.

Il est donc souhaitable que l'entraîneur organise les entraînements et les matchs de telle sorte que tous les joueurs aient une chance égale de participer. Il doit répartir le temps de jeu entre tous les joueurs qui se sont raisonnablement conformés à leur engagement plutôt que de permettre aux meilleurs joueurs de jouer le plus longtemps possible et de laisser d'autres joueurs sur le banc de touche.

Mais il ne suffit pas non plus que tous les joueurs entrent sur le terrain. Pour participer à un match, les joueurs doivent pouvoir jouer sans restriction.

Certains entraîneurs ont, par exemple, tendance à laisser leurs meilleurs joueurs « accaparer » le ballon et tirer, tandis que deux ou trois autres enfants sont uniquement là pour « remplir » le terrain. D'évidence, ces enfants ne participent pas au match.

De même, tous les joueurs doivent être encouragés à participer à tous les aspects de l'entraînement. L'entraîneur ne doit pas, par exemple, se contenter d'enseigner les mouvements de poste aux joueurs de grande taille.

Les séances d'entraînement pour les joueurs de cette catégorie d'âge doivent être centrées sur les compétences de base, et ne doivent pas varier au gré des futurs adversaires.

Les entraînements doivent inclure des situations de compétition. Il s'agit d'un facteur important pour la préservation de la motivation et de l'intérêt des joueurs. L'entraîneur doit néanmoins veiller à ce que tous les joueurs fassent l'expérience du "succès", et le résultat d'un entraîneur sera, avant tout, jugé à partir des sourires qui éclaireront les visages des joueurs, ainsi que du désir de ceux-ci de continuer ou non à pratiquer le sport.

3.2.2 OBJECTIFS DE L'ÉQUIPE POUR JEUNES JOUEURS (MOINS DE 16 ANS)

JOUEURS ÂGÉS DE 13 ET 14 ANS

L'entraîneur d'adolescents de 13 et 14 ans doit également permettre aux joueurs qui participent aux entraînements de jouer de nombreuses minutes au cours de la saison. À défaut, leur motivation décroîtra, et il est probable qu'ils abandonneront le sport ou renonceront à faire des efforts.

Avec les joueurs de cet âge, les matchs constituent un excellent test de l'efficacité du travail accompli lors des séances d'entraînement. En conservant cela à l'esprit, il est nécessaire de prendre en compte les étapes suivantes:

- avant chaque match, les entraîneurs doivent définir les objectifs de performance collectifs et/ou individuels qu'ils considèrent comme les plus importants pour le match, en tenant compte des aspects que l'équipe a travaillé lors des entraînements de la semaine ou des semaines précédentes;
- avant le match, les entraîneurs doivent mettre en place une procédure simple d'évaluation de la réalisation de ces objectifs, ainsi que du degré de celle-ci;
- au cours du match, ou à l'issue de celui-ci, lorsqu'il a été enregistré sur support vidéo, l'entraîneur, ou un collègue capable, doit prendre note des comportements répondant à des objectifs de performance;
- après le match, les entraîneurs doivent étudier les notes prises et évaluer ce qui est advenu des objectifs de performance définis avant le match; cette évaluation leur permettra de disposer des informations nécessaires pour déterminer comment les joueurs ont assimilé le travail effectué lors de l'entraînement.

Par exemple, l'entraîneur travaille sur les écrans au cours des séances d'entraînement et il souhaite déterminer comment les joueurs transfèrent ces compétences dans le match. Lors du match suivant, il fait de la pose d'écrans un objectif de performance prioritaire, et l'entraîneur pourra accorder une attention particulière aux sorties d'écrans effectués par les joueurs. Le fait de mettre l'accent sur le « processus » au lieu de déterminer si un panier a, ou non, été marqué, contribuera à évaluer l'efficacité de l'écran.

Fondamentalement, l'interaction entre les séances d'entraînement et les matchs, en utilisant ces derniers à des fins de test, constitue un élément essentiel pour les équipes de joueurs âgés de 13 et 14 ans. Les objectifs de match définis par l'entraîneur doivent être, pour l'essentiel, des objectifs de performance parce qu'ils veulent observer les progrès des joueurs en relation avec les fondamentaux du basketball dont les contenus ont été abordés lors de l'entraînement.

3.2.3. MISE EN PLACE DES OBJECTIFS ET DES STRATÉGIES POUR LES MATCHS

Les entraîneurs doivent définir, pour chaque match, des objectifs réalistes. Ils doivent être conscients du fait que certains aspects se dérouleront mal et que des erreurs seront commises. Tel est le cas à tous les niveaux. De sorte que les entraîneurs doivent être prêts à tolérer les erreurs des joueurs et continuer à encadrer l'équipe au cours du match sans laisser ces erreurs les affecter sur le plan émotionnel.

Les entraîneurs doivent considérer le match comme une expérience constructive, qu'il s'agisse:

- de renforcer les aspects positifs pour que les joueurs puissent les répéter;
- et d'observer ce qui va mal et d'identifier d'éventuelles améliorations potentielles sur lesquelles travailler lors de séances d'entraînement ultérieures.

Les matchs ne constituent pas l'environnement adéquat pour corriger les erreurs graves; c'est à cela que servent les entraînements. Les matchs ne sont pas non plus le lieu d'introduire des stratégies et des concepts nouveaux. Une fois encore, tel est le rôle de l'entraînement.

Au cours d'un match, l'entraîneur doit concentrer son attention non sur ce qui est advenu et ne peut être modifié, mais sur ce qui se passe au moment présent et sur ce qui pourrait se passer au cours de la suite du match.

Par exemple : l'important n'est pas que l'équipe adverse ait marqué plusieurs paniers en contre-attaque, mais ce que l'équipe peut faire pour éviter que cela ne se reproduise à l'avenir. Trop d'entraîneurs s'efforcent de diagnostiquer le problème au lieu de se concentrer sur le « traitement », c'est-à-dire, sur ce que l'équipe doit faire

CHOIX D'UNE STRATÉGIE

Tout d'abord, les entraîneurs doivent définir des objectifs et dresser des plans pour le match, en conservant naturellement à l'esprit les caractéristiques de leur équipe et les objectifs généraux de la saison.

Ensuite, les entraîneurs doivent anticiper les problèmes les plus susceptibles de survenir lors d'un match (par exemple, un entraîneur de mini-basketball pourrait s'attendre à ce que ses joueurs perdent le contrôle du ballon lorsqu'ils sont soumis à la pression de l'équipe adverse).

Enfin, les entraîneurs doivent décider ce qu'ils feront pour surmonter ces problèmes. Des instructions précises, reprenant des points d'apprentissage, ou s'y rapportant, sont nécessaires à cet égard. Si l'entraîneur prévoit par exemple que l'équipe risque de se faire voler le ballon, il peut insister sur l'importance de pivoter, de protéger la balle et de venir vers la balle.

Pour contribuer à surmonter les problèmes, l'entraîneur doit également demeurer positif (s'agissant de la situation précédente, par exemple, il peut dire aux joueurs de ne pas s'inquiéter et les encourager même lorsqu'ils perdent le ballon).

En anticipant des problèmes éventuels, l'entraîneur prépare une stratégie simple pour le match:

MATCH:

DATE:

GOBJECTIFS ET PLANS POUR LE MATCH

DIFFICULTÉS LES PLUS PROBABLES

SOLUTIONS CORRESPONDANT À CES DIFFICULTÉS?

COMMUNIQUER DES INFORMATIONS À L'ÉQUIPE

En présentant des informations à l'équipe avant le match, l'entraîneur n'a pas à communiquer le détail de sa réflexion ni la totalité des facteurs qu'il a pris en compte. Il n'est, par exemple, pas souhaitable que l'entraîneur entre dans le détail des raisons qui l'ont conduit à penser que l'adversaire pouvait intercepter le ballon. À la place, il peut définir des objectifs positifs concernant ce que doit faire l'équipe (pivoter, protéger le ballon, le ballon, aller vers la balle).

Il peut également être utile de définir des objectifs divisant le match en plusieurs périodes, le cas échéant, plus courtes que les quart temps ou mi-temps. Ainsi, lorsqu'un entraîneur estime qu'il est probable que l'équipe adverse soit meilleure, il peut fixer pour objectif de se trouver dans une marge de 5 points toutes les 5 minutes. L'entraîneur est ainsi en mesure de "réinitialiser" l'attention des joueurs toutes les cinq minutes.

Lors d'un match d'une durée de 40 minutes, si l'avance de l'équipe adverse augmente de 4 points par tranche de 5 minutes, l'équipe perdante pourrait accuser un retard de 32 points que les joueurs pourraient trouver décourageant.

Il est néanmoins probable que l'équipe la plus faible connaîtra des périodes de 5 minutes au cours desquelles sa performance sera meilleure, et que la définition de ces "mini objectifs" pourra l'aider à appréhender son succès.

Les entraîneurs doivent faire preuve de prudence quant à leur comportement car les joueurs et parents imiteront fréquemment l'entraîneur. Si l'entraîneur craint le résultat, il est probable que les joueurs soient également nerveux.

À cet égard, les principes généraux sont les suivants:

- Préserver une attitude équilibrée autour des joueurs en relation avec les matchs. Si nous faisons tout pour gagner, la victoire n'est pas tout;
- Ce n'est pas une bonne idée de trop parler d'un match à l'avance, ni de mentionner un résultat éventuel, et notamment de formuler des commentaires vecteurs de stress, tels que: "il faut absolument que nous gagnions samedi";
- L'entraîneur doit rappeler aux joueurs que l'essentiel est qu'ils s'amusent et fassent de leur mieux;
- L'entraîneur doit communiquer aux joueurs des facteurs leur permettant de juger de leur succès autres que le résultat final. Ils doivent être liés aux aspects travaillés lors des entraînements. L'accent est ainsi mis sur la nécessité de continuer à progresser;
- Il est alors important, pour l'entraîneur, de renforcer le sentiment de contrôle des joueurs. Il doit, dans cette perspective, éviter de faire référence à des aspects que les joueurs ne peuvent contrôler directement (p. ex., le résultat final) et mettre l'accent sur les aspects contrôlables (p. ex., les comportements des joueurs).

Ainsi, les objectifs de l'équipe avant un match doivent être des objectifs de performance, et les instructions et commentaires doivent se rapporter uniquement au comportement des joueurs. L'entraîneur doit également garder à l'esprit le fait qu'immédiatement avant un match les joueurs tendent à être nerveux, et que, dans ces conditions, leur capacité d'attention est réduite.

Il doit donc veiller à ne pas tenter de leur communiquer trop d'information ou des informations très complexes. Les objectifs fixés avant le match doivent faire référence à trois ou quatre aspects essentiels du match, et reposer sur des points d'apprentissage ou des objectifs utilisés lors de séances d'entraînement.

APPROFONDIR

1. Demandez à chaque joueur d'indiquer par écrit les règles de votre équipe. Ont-ils écrit toutes les règles qui, pour vous, avaient été mises en place?
2. Entretenez-vous avec un collègue de la manière dont chacun de vous communique les règles de l'équipe et les attentes.
3. Réfléchissez à la dernière fois où un parent vous a fait part d'un problème. Dans quelle mesure (à supposer que tel soit le cas):

   a. les attentes de ce parent en relation avec la situation différaient-elles des vôtres?

   b. auriez-vous pu faire quelque chose plus tôt pour éviter que la situation ne survienne?
4. Quels objectifs pourriez-vous assigner à une équipe dont vous prévoyez qu'elle perdra son prochain match face à un adversaire supérieur?
5. Votre réponse à la question 4 serait-elle différente si vous pensiez que l'écart de points en défaveur de votre équipe pourrait être de 60 (sur la base des compétences relatives des équipes)?
6. Entretenez-vous avec un collègue entraîneur de la différence entre des objectifs "centrés sur les processus" et des objectifs "axés sur le résultat". Dans quelles circonstances utilisez-vous les divers types d'objectifs?
7. Quelle est votre réponse à l'énoncé suivant: "le sport est une affaire de rivalité, et il y a toujours un gagnant et un perdant. La victoire est donc plus importante que tout"?
8. En quoi « réussir » diffère-t-il de « gagner » ? Qu'est-ce qui, à votre avis, est le plus important pour les équipes de jeunes ?

NIVEAU 1



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 4

COACHING DE MATCH

CHAPITRE 4

COACHING DE MATCH

4.1. PRÉPARER UN PLAN DE MATCH

4.1.1 Remplacement et feedback 381
4.1.2 Parler aux officiels 382
4.1.3 Changer de tactique avec des équipes de jeunes joueurs (U12) 383
4.1.4 Communication avec les joueurs durant les matchs 384
4.1.5 Communication avec les officiels durant les matchs 387
Approfondir 388

4.1. PRÉPARER UN PLAN DE MATCH

4.1.1 REMPLACEMENTS ET FEEDBACK

Avec des équipes de jeunes, les matchs sont l'occasion pour les joueurs de "mettre en pratique" les compétences individuelles et d'équipe qui leur ont été enseignées lors de l'entraînement.

REMPLACEMENTS

Dans le cas d'équipes de jeunes, l'occasion de participer à chaque rencontre doit être donnée à chaque joueur, et l'entraîneur doit procéder à des remplacements réguliers.

Les remplacements doivent également donner aux joueurs l'opportunité de jouer avec chacun de leurs coéquipiers, de manière à éviter que les "cinq meilleurs" ne jouent ensemble, et que le deuxième groupe de cinq joue selon que le match est gagné ou perdu.

Au lieu de cela, l'entraîneur doit procéder à des remplacements réguliers (à intervalles de quelques minutes), et s'il dispose d'un entraîneur adjoint, il peut être utile de lui demander de conserver une trace des durées de jeu, afin de veiller à ce que tout le monde puisse jouer.

Certains parents peuvent se plaindre auprès de l'entraîneur du fait que l'équipe ne remporte pas de matchs parce qu'il ne fait pas jouer les "meilleurs" joueurs en permanence. L'entraîneur doit expliquer (en début de saison) qu'il souhaite s'assurer que tous les joueurs puissent jouer.

DONNER UN FEEDBACK

En particulier dans le cas d'équipe de jeunes, les matchs ne sont pas le moment d'enseigner de nouvelles idées, et le feedback de l'entraîneur doit faire référence aux contenus travaillés lors de l'entrainement.

Le feedback doit également être communiqué de manière constructive, en indiquant ce que le joueur fait bien, en apportant des corrections sous forme d'instructions quant à ce que vous souhaitez qu'il fasse, avant de terminer par un commentaire positif.

Cette méthode de communication de feedback est parfois appelée méthode « sandwich ». Par exemple :

Positif:

« Tu as très bien su maintenir le joueur que tu défendais dans ton champ de vision ».

Instruction constructive:

« N'oublie pas que, lors d'une passe, tu dois sauter sur la balle et veiller à rester entre ton joueur et le ballon ».

Positif:

« Tu t'es vraiment bien débrouillé au cours de cet entraînement ».

L'emploi de « mots-clés » (telles que « sauter sur la balle ») peut aider l'entraîneur à communiquer rapidement un feedback. Il rappelle également au joueur, ce qui a été fait lors de l'entraînement.

Certains entraîneurs aiment se servir d'un tableau blanc pour communiquer leur feedback aux joueurs. Si l'entraîneur souhaite le faire au cours d'un match (en particulier avec une équipe de jeunes), il faut également qu'il le fasse au cours des entraînements pour que les joueurs soient habitués à cette méthode de communication.

Il convient de souligner que chacun des énoncés de cet exemple est formulé en termes positifs. L'entraîneur ne doit pas s'attacher aux erreurs que peut commettre le joueur. Il doit mettre l'accent sur les instructions qu'il lui communique quant à ce qu'il convient de faire (deuxième énoncé).

4.1.2 PARLER AUX OFFICIELS

L'entraîneur doit se présenter aux officiels (arbitres et table de marque) avant le match (dans la mesure où le temps le permet) et les remercier après la rencontre. Dans le cas d'une équipe de jeunes, les échanges avec les arbitres doivent s'arrêter là.

L'entraîneur doit se concentrer sur les joueurs et non sur les arbitres! Plus un entraîneur consacre de temps à l'arbitre, plus grand est le risque que les joueurs attachent une importance excessive aux arbitres.

Il n'est pas rare que, lors des matchs opposant des équipes composées de jeunes, les arbitres de la rencontre soient également jeunes et inexpérimentés. Il est inévitable qu'ils commettent des erreurs. L'entraîneur doit apporter un soutien aux arbitres.

Lorsqu'au cours d'un match, l'entraîneur doit s'entretenir avec l'arbitre, il doit le faire poliment et respectueusement.

Il est préférable pour cela de choisir une pause dans le match. L'entraîneur doit attirer l'attention des arbitres et leur demander de s'approcher.

L'entraîneur doit alors poser sa question, qui doit être aussi précise que possible.

L'entraîneur devra s'entretenir avec les officiels de la table de marque tout au long du match et, là encore, il devra faire preuve de politesse et de respect.

Ainsi, si un entraîneur estime que le score est erroné, il est peu probable que le fait de s'en prendre à la table de marque au cours du match résolve quoi que ce soit. L'entraîneur doit s'approcher de la table de marque à l'occasion d'une pause du jeu et demander à ce que le résultat soit clarifié. Si nécessaire, le ou les personnes en charge de la table de marque feront appel à l'arbitre.

Plus important encore, même si tous les officiels sont désireux d'atteindre la perfection au cours d'un match (c'est-à-dire, de ne pas commettre d'erreurs), il leur arrive de se tromper, tout comme les joueurs et les entraîneurs.

Le rôle de l'entraîneur n'est pas de réprimander les officiels ni de leur reprocher le résultat du match. L'entraîneur doit se concentrer sur la prestation de son équipe.

4.1.3 CHANGER DE TACTIQUE AVEC DES ÉQUIPES DE JEUNES JOUEURS (U12)

CHANGER DE TACTIQUE

Il n'est pas rare qu'un entraîneur constate que le jeu de l'adversaire présente des caractéristiques particulières, et qu'il estime que sa propre équipe réussira si elle modifie sa tactique. Lorsqu'un entraîneur est en charge d'une équipe constituée de jeunes néanmoins, il doit faire preuve de prudence en apportant de telles modifications.

Avec de jeunes joueurs, "le changement" de tactique représente pour eux un renforcement ou un rappel de la manière dont vous voulez les voir agir.

Au lieu de s'efforcer d'introduire des modifications en hurlant depuis la ligne de touche, un entraîneur en charge de jeunes joueurs doit utiliser une pause dans le jeu ou un remplacement pour apporter des changements.

Lorsqu'une équipe a pratiqué plusieurs tactiques (p. ex., une zone presse tout terrain et une défense individuelle à mi terrain), l'entraîneur peut introduire un signal (p. ex., un chiffre, une couleur ou un symbole physique, tel qu'un poing) pour indiquer la tactique à employer.

Au cours d'un entraînement, l'entraîneur peut utiliser ce symbole pour apporter un changement tactique, plutôt que d'interrompre l'entraînement dans le but d'introduire la modification.

Tout changement tactique n'en nécessite toutefois pas moins d'insister sur des enseignements dispensés à l'entraînement, et l'entraîneur ne doit pas introduire dans le match des éléments n'ayant pas été pratiqué lors d'un entraînement. L'entraîneur doit également résister à la tentation de prévoir une action pour une situation donnée de la partie (p. ex., le dernier tir du match).

4.1.4 COMMUNICATION AVEC LES JOUEURS DURANT LES MATCHS

COMMUNICATION

Au cours d'un match, le comportement de l'entraîneur peut avoir une influence décisive sur la performance, aussi bien positive que négative, des joueurs. Comment doivent-ils se comporter de manière à ce que leurs joueurs fassent de leur mieux et que le match constitue pour eux une expérience profitable?

Vous trouverez ci-après des suggestions de différenciation entre les périodes actives (au cours desquelles se jouent le match) et les pauses (les périodes pendant lesquelles le match est interrompu, après une faute individuelle, un temps mort, une mi-temps, etc.).

FEEDBACK EN COURS DE JEU

Au cours de périodes de participation active, l'entraîneur peut, par son comportement, interférer de manière négative avec la performance des joueurs.

Ainsi, l'entraîneur qui réprimande des joueurs depuis les lignes de touche ou qui leur donne des instructions au cours d'une phase active du jeu peut accroître leur nervosité ou les distraire. De même, un comportement non verbal peut également affecter profondément la performance des joueurs. En particulier, les joueurs qui se trouvent sur le banc de touche sont très au fait du comportement des entraîneurs (même si les joueurs sur le terrain n'en sont pas conscients). Il est possible, qu'en conséquence, ils entrent sur le terrain en ayant peur de commettre des erreurs.

Pour cette raison, il est donc préférable que les entraîneurs attendent les pauses pour parler aux joueurs, et qu'ils s'en abstiennent durant les phases de participation active.

Il arrive parfois qu'un entraîneur affiche, en ligne de touche, une agitation considérable, le plus souvent lors d'un match, et qu'il donne aux joueurs des instructions quant à leur positionnement, aux passes à effectuer, etc. Cette attitude peut également être contre-productive. Elle enseigne aux joueurs à ne pas réagir à ce qui se passe dans le jeu mais aux ordres de l'entraîneur.

En tout état de cause, si l'entraîneur a le sentiment de devoir parler aux joueurs au cours des périodes de participation active, il doit se limiter à ce que les joueurs doivent faire à ce moment précis, et s'abstenir d'évoquer des événements passés. Il est possible que ceux-ci soient importants plus tard, mais à ce stade, "ce qui s'est passé" importe peu, l'essentiel est "ce que vous ferez".

Par exemple, un joueur commet une erreur dans une action défensive et permet au joueur qu'il marque de marquer un panier. L'entraîneur se met en colère. Il se lève du banc pour réprimander le joueur et lui intime l'ordre de faire plus attention la fois suivante.

Pendant ce temps, l'équipe attaque. Les joueurs se sont rapidement emparés du ballon et s'avancent, cherchant une bonne position de tir. Sous l'effet de l'admonestation de l'entraîneur, le joueur qui a commis l'erreur devient nerveux et distrait, de sorte qu'en recevant le ballon, il prend la mauvaise décision et en perd le contrôle.

Que s'est-il passé? Bien que l'entraîneur ait peut être eu raison dans les propos qu'il a tenu au joueur, le fait de parler à celui-ci au mauvais moment a nui à sa performance lors de la phase suivante du match.

AU COURS DES PAUSES LORS DU JEU

Un match est entrecoupé de multiples pauses qui sont, pour l'entraîneur, l'occasion de communiquer un feedback. Il peut s'agir aussi bien d'une pause d'un joueur individuel (p. ex., à l'occasion d'un remplacement) que d'une interruption du match (p. ex., temps mort). Un entraîneur peut parler à un joueur à l'occasion d'une interruption, par exemple, pendant des lancers-francs.

Au cours de ces pauses, les activités de l'entraîneur et des joueurs sont essentielles. Si elles sont utilisées judicieusement, les interruptions de jeu peuvent être d'un grand secours aux joueurs en les aidant à récupérer physiquement (dans la mesure du possible) et à se préparer à mieux jouer lors des phases de jeu suivantes.

Les entraîneurs doivent toujours communiquer un feedback à un joueur sortant du terrain. Même si « bon boulot » vaut mieux que rien, un feedback précis de l'entraîneur sera plus efficace.

Dans la mesure du possible, un feedback positif doit toujours compenser une correction ou une instruction. De nombreux entraîneurs communiquent un feedback au moyen d'une approche « sandwich » (commentaire positif, correction, commentaire positif).

Par exemple:

« je suis vraiment content de la manière dont tu bloques au rebond, tu te débrouilles vraiment très bien. »

(Positif)

« Lorsque ton joueur a le ballon, tu dois lui laisser un peu plus d'espace pour avoir le temps de réagir. N'oublie pas ; à bout de bras. »

(Correction au moyen de la formule « à bout de bras »)

Si tu te positionnes à bout de bras, tu pourras arrêter leur pénétration par dribble, comme nous nous y sommes entraînés jeudi dernier.

(Positif : renforce l'impression de « contrôle »)

Le dernier commentaire est positif parce qu'il renvoie à l'entrainement, en apportant au joueur le réconfort susceptible de provenir du fait qu'il l'a fait auparavant, et qu'il peut donc le refaire maintenant.

Au basketball, les pauses peuvent être divisées en trois catégories: au cours du match, lorsque l'arbitre arrête le jeu (p. ex., pour sanctionner une faute personnelle, si le ballon sort du terrain, etc.), lors des temps morts et à la mi-temps.

AU COURS DES TEMPS MORTS ET À L'OCCASION D'AUTRES PAUSES DURANT LE JEU

Le comportement de l'entraîneur lors des pauses en cours de match est important:

- Les commentaires adressés aux joueurs doivent être très clairs, spécifiques et concis. Lorsqu'il s'agit de communiquer un feedback à un joueur particulier, il convient tout d'abord d'attirer son attention puis de lui adresser les commentaires souhaités ;
- Tout feedback doit mener les joueurs à se concentrer sur les aspects essentiels de la phase suivante du jeu, sans s'arrêter à l'analyse de ce qui s'est passé lors des phases précédente. Avant de formuler le commentaire, l'entraîneur aura analysé le jeu précédent mais ses remarques doivent être « tournées vers l'action » (« Voici ce que nous allons faire ») ;
- Les propos de l'entraîneur doivent être empreints de résolution ; s'il est nerveux ou sous l'emprise de la colère, il est indispensable qu'il commence par se calmer avant de commencer à parler au joueurs ;
- Les pauses durant le jeu constituent, pour l'entraîneur, une bonne occasion de renforcer les efforts accomplis par les joueurs en relation avec les tâches les moins spectaculaires, telles que les actions défensives, l'aide apportée aux coéquipiers, le repli, etc. ;
- L'entraîneur peut également se servir des pauses pour encourager les joueurs, après leurs erreurs, en les aidant à se concentrer sur les tâches de la période de participation active suivante ;

Les entraîneurs doivent adopter une routine pour les temps morts, mi-temps et pauses entre quart temps. Ils peuvent, par exemple, au cours des temps morts :

- enseigner aux joueurs à se déplacer rapidement vers les lignes latérales ou le banc de touche. Il est possible de s'y exercer pendant les entrainements en se servant de simulations de temps morts pour donner des instructions (ce qui est également une bonne occasion de veiller à ce que le message reste court) ;
- laisser aux joueurs 15 secondes pour boire, essuyer la sueur et se détendre légèrement alors que l'entraîneur détermine ce qu'il souhaite dire ;
- édicter une règle selon laquelle l'unique personne à prendre la parole lors d'un temps mort est l'entraîneur, non l'entraîneur adjoint, non les joueurs, mais uniquement l'entraîneur. À défaut, l'attention des joueurs vacillera et ils ne seront pas à même de se concentrer sur les commentaires que l'entraîneur a décidé de formuler ;
- ne doit pas essayer de trop en dire, en particulier dans le cas de joueurs plus jeunes, ni parler trop rapidement ;
- s'exprimer énergiquement mais sans s'énerver. Faire des phrases complètes, donner des instructions claires et précises, utiliser des expressions et des mots compréhensibles pour les joueurs. Les mots les plus utiles dans ce contexte sont les points d'apprentissage ou les mots-clés utilisés lors des séances d'entraînement ;
- se concentrer sur ce qu'ils souhaitent que fasse l'équipe et non sur ce qu'ils ont pu mal faire.

LES MI-TEMPS

La mi-temps est la pause la plus longue dans le jeu. Il s'agit donc d'un bon moment pour l'entraîneur pour intervenir directement dans la plus grande mesure.

La mi-temps doit être utilisée pour permettre aux joueurs de se reposer, d'aller aux toilettes, de boire, etc., ainsi que pour leur parler des améliorations à apporter à leur performance au cours de la seconde mi-temps.

Le principal objectif de l'entraîneur lorsqu'il s'adresse aux joueurs au cours de la mi-temps est de les aider à améliorer leur prestation au cours de la seconde mi-temps, en reportant à plus tard les commentaires quant à ce qui s'est passé au cours de la première mi-temps qui n'est pas pertinent pour atteindre cet objectif.

L'entraîneur doit créer, pour la mi-temps, une routine réalisable afin de veiller à la meilleure utilisation du temps. Il peut s'y entraîner lors des séances d'entraînement.

Le plus important pour l'entraîneur est de RÉFLÉCHIR avant de PARLER. L'entraîneur doit également laisser aux joueurs un peu de temps pour eux-mêmes, de sorte qu'il peut décider de ne parler que 2 à 3 minutes durant une mi-temps de 10 minutes.

L'entraîneur doit également se référer aux objectifs définis avant le match, en insistant sur les comportements qu'il souhaite voir répétés. Lorsqu'il est nécessaire d'apporter une correction, l'accent doit être mis sur ce qu'il convient de faire, et une référence aux objectifs définis avant le match peut contribuer à transmettre le sentiment d'urgence. Par exemple:

"Notre objectif est de les maintenir sous le seuil des 10 rebonds offensifs et nous en sommes déjà à 9. Nous devons les bloquer au rebond. N'oubliez pas: vous devez voir votre adversaire, établir le contact puis regarder le ballon".

APRÈS UN MATCH

Une fois la rencontre terminée, l'entraîneur doit adopter une attitude équilibrée quant à ce qui s'est passé. Il ne doit pas se montrer euphorique lorsque l'équipe gagne et/ou lorsque les joueurs ont bien joué, ni déprimé lorsqu'ils perdent et/ou jouent mal.

Un entraîneur travaillant avec de jeunes joueurs doit se souvenir que les matchs constituent une expérience éducative unique, le moment le plus important arrivant à la fin de la partie. C'est à ce moment-là que les jeunes joueurs doivent apprendre à tolérer la frustration due à la défaite ou à un mauvais match, mais aussi à mettre en perspective la victoire ou une bonne rencontre.

L'entraîneur doit serrer la main de l'adversaire et des officiels, et les remercier de leur participation au jeu, et veiller à ce que son équipe fasse de même.

Le match est terminé et le temps de l'analyse viendra plus tard. Il est important, initialement, que l'entraîneur affiche son soutien aux joueurs. Il n'est pas nécessaire d'organiser une conversation ni, par exemple, de tenter de convaincre ceux qui éprouvent de la tristesse d'avoir perdu que la défaite n'est pas importante. Il suffit que l'entraîneur se trouve avec eux et prononce des paroles d'encouragement.

Les moments qui suivent un match ne sont pas le temps de l'analyse, de l'explication ou des corrections. Les joueurs doivent pouvoir exprimer leurs émotions car ils peuvent également tirer des leçons à cet égard de la pratique du basketball. Trop souvent, à l'issue d'un match, l'esprit des joueurs, des spectateurs et des entraîneurs est tourné vers les dernières minutes de la rencontre. Un joueur ayant manqué le dernier tir peut avoir le sentiment d'avoir été cause de la défaite.

En réalité néanmoins, l'équipe aura manqué de nombreux tirs au cours du match et chacun d'eux aura contribué au résultat final.

4.1.5 COMMUNICATION AVEC LES OFFICIELS DURANT LES MATCHS

ÉCHANGES AVEC LES ARBITRES

Dans la plupart des matchs, l'entraîneur n'a que peu de raisons d'échanger avec les arbitres.

Si un entraîneur passe son temps à se plaindre auprès des arbitres et à contester leurs décisions, il ne doit pas être surpris que ses joueurs attachent également de l'importance aux décisions de l'arbitre. Les joueurs (et leurs parents) imiteront l'entraîneur. Dans les matchs de basketball des jeunes, les rapports de l'entraîneur et des arbitres sont très limités. L'entraîneur doit se concentrer sur sa propre équipe.

Lors de leurs échanges avec les arbitres, les entraîneurs doivent:

- serrer la main des arbitres avant et après le match;
- s'il est nécessaire de préciser l'interprétation d'une règle ou d'attirer l'attention de l'arbitre sur un point donné, poser une question précise et accepter la réponse de l'arbitre;
- au lieu de s'adresser à l'arbitre en criant au cours du jeu, attendre une pause et, à cette occasion, poser la question à l'arbitre;
- admettre que les arbitres commettront des erreurs au cours de chaque match (à cet égard, ils ne sont pas différents des joueurs et des entraîneurs), et s'y attendre;
- comprendre que les mécanismes de placement sur le terrain appliqués par les arbitres sont conçus pour les aider à avoir la meilleure vue possible de la partie. L'emplacement où se tient un entraîneur est presque toujours différent de celui qu'occupe l'arbitre (et n'est pas nécessairement le bon).

ÉCHANGES AVEC LES OFFICIELS DE LA TABLE DE MARQUE

Les entraîneurs seront amenés, au cours d'un match, à échanger avec les officiels de la table de marque, que ce soit pour demander un temps mort, s'enquérir du nombre de fautes d'un joueur particulier ou chercher à déterminer si une erreur est survenue quant au résultat ou à la mesure du temps.

Dans bien des cas, les officiels de la table de marque sont des bénévoles. Néanmoins, quel que soit son niveau d'expérience, l'entraîneur doit être courtois en s'adressant à eux. En particulier, bien que l'entraîneur puisse éprouver de l'agacement du fait de ce qui se passe sur le terrain, il ne doit pas, pour demander un temps mort, s'adresser aux officiels en criant ni leur "aboyer" ses demandes. Il ne doit pas, non plus, crier depuis son banc de touche, mais marcher vers la table de marque et demander un temps mort.

Si l'entraîneur pense que les officiels de la table de marque ont commis une erreur, il doit attendre un arrêt de jeu pour leur demander de préciser ce qu'il considère comme erroné. L'entraîneur peut également approcher l'arbitre, une nouvelle fois lors d'un arrêt de jeu, et lui demander d'examiner les faits. Lorsque nécessaire, l'entraîneur doit demander un temps mort (pour interrompre le match) et s'adresser aux officiels.

Le fait de s'adresser en criant aux officiels de la table de marque, en particulier alors que le match se poursuit, n'est pas adéquat et peut être cause d'erreur, les officiels étant distraits de leurs tâches par le comportement de l'entraîneur.

Les entraîneurs ne doivent jamais perdre de vue l'importance pour eux d'être des modèles. Les officiels de la table de marque peuvent commettre des erreurs, tous comme les joueurs, les entraîneurs et les arbitres. L'entraîneur ne doit pas oublier ce contexte et doit se souvenir que son rôle est de travailler avec son équipe pour contrôler ce qui relève du champ d'action de celle-ci!

APPROFONDIR

1. Demandez à un collègue de bien vouloir s'asseoir sur votre banc de touche durant un match et de consigner la fréquence avec laquelle:
   a. vous formulez un commentaire ou faites un geste négatif (p. ex., secouer la main);
   b. vous formulez un commentaire ou faites un geste positif;
   c. vous apportez une correction constructive (p. ex., en disant à un athlète ce qu'il doit faire, et non ce qu'il a commis comme erreur);
   d. vous adressez un commentaire aux officiels.

Êtes-vous surpris du nombre de commentaires négatifs (a, b ou d) que vous formulez?

2. Réfléchissez à vos cinq derniers matchs. Quels objectifs avez-vous assigné à l'équipe? Avez-vous suivi sa performance par rapport à ces objectifs? Pourriez-vous être plus efficace?
3. Entretenez-vous avec un entraîneur d'une équipe d'un sport qui se pratique sur un plus grand terrain (p. ex., le football) de la manière de communiquer un feedback aux joueurs en cours de match. Comment les modalités de ce feedback sont-elles comparables à votre propre pratique ?
4. Demandez à quelqu'un de filmer vos temps morts. En regardant la vidéo, accordez une attention particulière aux aspects suivants:
   a. Si vous utilisez un tableau blanc, celui-ci fait-il face aux joueurs?
   b. Les athlètes concentrent-ils leur attention sur vous tout au long du temps mort?
   c. Combien de messages avez-vous transmis durant le temps mort?
   d. Au vu de la vidéo, ce que vous souhaitiez dire aux joueurs est-il clair?
5. Demandez à un collègue entraîneur de regarder vos matchs et de noter par écrit certains des aspects essentiels (positifs et négatifs) de la performance de votre équipe. Immédiatement après le match, entretenez-vous avec lui de ce que vous pensez que l'équipe a bien fait et de ce qu'elle peut améliorer. Avez-vous identifié les mêmes points que lui ?

NIVEAU 1



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 5

COMPTE-RENDU ET ANALYSE DU MATCH

CHAPITRE 5

COMPTE-RENDU ET ANALYSE DU MATCH

5.1 PRÉPARATION DE L'ENTRAÎNEMENT

5.1.1 Intégrer le compte-rendu des matchs à l'entraînement des jeunes joueurs (U12) 391

Approfondir 392

5.1. PRÉPARATION DE L'ENTRAÎNEMENT

5.1.1 INTÉGRER LE COMPTE-RENDU DES MATCHS À L'ENTRAÎNEMENT DES JEUNES JOUEURS (U12)

En particulier avec de jeunes équipes qui commencent à apprendre à jouer au basketball, le résultat d'un match est un médiocre indicateur de la qualité du jeu de l'équipe.

Toutefois, il s'agit souvent du seul moyen pour les joueurs (et leurs parents) de juger du « succès » de l'équipe.

Il est souhaitable que l'entraîneur passe le match en revue, en expliquant à quels égards l'équipe et les joueurs individuellement se sont améliorés, et en indiquant dans quels domaines les améliorations sont possibles. Dans le cas de joueurs si jeunes, il est peu probable que les séances de visionnage de vidéo, les rencontres hebdomadaires individuelles et les analyses statistiques de match (toutes les stratégies utilisées avec des équipes professionnelles) soient productives. Il est également peu probable que la phrase : « bien joué, nous avons bien joué aujourd'hui » en fin de match soit productive.

Ci-après figurent diverses manières d'intégrer le compte-rendu du match avec de très jeunes joueurs:

- Définir en début de match des objectifs se rapportant à des aspects sur lesquels l'accent a été mis lors de l'entraînement, avant de « mesurer » ces objectifs. Par exemple, en comptant le nombre de fois où l'équipe a réussi un « changement de coté » lors d'une attaque. Deux ou trois objectifs par match suffisent sans doute (il serait toutefois possible de mettre l'accent sur de nombreux autres) ;
- Introduire, dans les entraînements, une ou deux activités se rapportant spécifiquement à des situations survenues en cours de match, et expliquer aux joueurs en quoi elles s'y rapportent. Par exemple, « la semaine dernière, nos adversaires ont réussi plus de 20 rebonds offensifs, de sorte qu'aujourd'hui, nous devons nous entraîner à bloquer au rebond » ;
- Reconnaître les bonnes performances de l'équipe ou de joueurs individuels. Par exemple, faire en sorte que les joueurs se serrent la main au début des entraînements et qu'ils se félicitent les uns les autres parce que l'équipe a changé de coté le ballon à 20 reprises au cours du match précédent. Il serait souhaitable que cette reconnaissance soit centrée sur le « processus » ou sur un effort plutôt que simplement sur les principaux marqueurs. Si l'entraîneur reconnaît des joueurs individuels, il doit veiller à ce que l'effort de tous les joueurs soit salué ;
- Fixer, en début d'entraînement, des objectifs similaires à ceux utilisés lors des matchs, et communiquer un feedback en fin d'entraînement ;
- Utiliser des situations compétitives lors de l'entraînement et présenter un « scénario de match» (p. ex., « nous avons un retard de 4 points et il reste 2 minutes à jouer ») se rapportant au match précédent ;
- Communiquer un bref rapport écrit (qui peut être rédigé dans le style d'un article de presse) après chaque match. Les parents qui n'auront pu assister à un match apprécieront particulièrement cet aspect, et l'entraîneur sera ainsi en mesure de se concentrer sur le transfert de compétences des exercices à l'entraînement.

APPROFONDIR

1. Discutez avec un collègue entraîneur la manière dont vous déterminez si votre équipe a « bien » joué ou non.
2. Demandez aux parents quel feedback ils reçoivent en relation avec les performances de leur enfant dans le cadre d'autres activités (p. ex., la danse, la pratique d'un instrument de musique, la natation, l'école). Pourriez-vous intégrer l'une ou l'autre de ces stratégies ?

Tous droits réservés. La reproduction et l'utilisation de cet ouvrage sous quelque forme que ce soit ou par un quelconque moyen électronique, mécanique ou autre, connu actuellement ou inventé par la suite, y compris la xérographie, la photocopie et l'enregistrement, et sur tout système de stockage ou de recherche d'informations sont interdites sans l'autorisation écrite de la FIBA-WABC.

© 2016, FIBA-WABC.


FIBA
We Are Basketball


WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES