

# Développement de l'entraîneur

## Éléments d'un bon entraînement

### Organisation :

- ∅ Aire de jeu adéquate/ nombre de joueurs
- ∅ Niveau d'activité élevé
- ∅ Réalisme
- ∅ Simple et claire

### Observation :

- ∅ Identification des facteurs-clés
- ∅ Identification des erreurs (facteurs) individuelles

### Enseignement / Interventions :

- ∅ Communication claire et constructive
- ∅ Utilisation simple et juste de la démonstration
- ∅ Enseigner les facteurs clés au groupe
- ∅ Enseigner les facteurs clés aux individus

### Impression générale :

- ∅ A l'apparence d'un entraîneur
- ∅ Est exigeant et décidé

- Ø Utilisation de la voix : enthousiaste, motivant, inspirant
- Ø Donne un entraînement exigeant mais agréable

**Assure le réalisme de l'entraînement en utilisant :**

- Ø Opposition
- Ø Joueurs en appui / soutien
- Ø Direction
- Ø Cibles

**Encourage la prise de décision :**

- Ø Donner des options aux joueurs
- Ø Les laisser jouer en fonction de ce qu'ils voient et décident
- Ø Ajuster / raffiner leurs choix d'options

**Démontrer ! Démontrer ! Démontrer !**

- Ø Arrêter le jeu
- Ø Recréer la situation en utilisant le ballon
- Ø Démontrer
- Ø Laisser le joueur reprendre / expérimenter
- Ø Recommencer le jeu avec le même joueur

**IMPORTANT : ENTRAÎNEZ CE QUE VOUS VOYEZ,...PAS VOTRE SÉANCE !**

## **Description des normes d'évaluation**

### **ORGANISATION**

#### **Ligne A : Aire de jeu adéquate/ nombre de joueurs**

L'entraîneur regroupe les joueurs de façon à ce qu'ils puissent mettre en pratique leur technique, leur habileté, demeurer en mouvement et s'améliorer. L'aire de jeu retenue doit permettre aux joueurs d'obtenir du succès tout en étant défiés.

#### **Ligne B : Niveau d'activité élevé**

L'entraîneur met les joueurs rapidement en action, évitant de les laisser s'ennuyer à attendre debout en leur parlant trop longtemps. L'entraîneur accorde assez de temps aux joueurs pour pratiquer, entre chacune des interventions présentant un nouveau point d'entraînement ou une progression.

#### **Ligne C : Entraînement réaliste**

La séance comprend le plus grand nombre possible des 4 éléments du jeu réel afin d'aider les joueurs à relier l'activité aux situations de match. Les 4 éléments sont les suivants : **l'opposition, joueurs en appui / soutien, direction et cibles**. Le travail par poste doit prendre place dans l'aire de jeu appropriée du terrain et recréer les situation de match.

#### **Ligne D : Simple et claire**

La séance d'entraînement est facile à comprendre et l'entraîneur évite l'utilisation inutile des cônes. Il parcourt l'éducatif ou l'action en démontrant pour expliquer l'organisation.

## **OBSERVATION**

### **Ligne E : Identification des facteurs clés**

L'entraîneur comprend les facteurs clés élémentaires requis pour la technique, l'habileté ou la tâche à exécuter et reconnaît les erreurs communes au groupe. L'entraîneur corrige le groupe au besoin.

### **Ligne F : Identification des erreurs (facteurs) individuelles**

L'entraîneur identifie les erreurs individuelles et intervient directement auprès des joueurs pour les corriger.

## **ENSEIGNEMENT / INTERVENTIONS**

### **Ligne G : Communication claire et constructive**

L'entraîneur explique l'organisation et la progression des éducatifs en parcourant les phases d'action et en démontrant pour assurer une compréhension claire. L'entraîneur prend le temps de voir si l'organisation a bien été comprise par les joueurs avant d'introduire le premier facteur clé. Si celle-ci n'est pas bien comprise, l'entraîneur répétera l'action en marchant ou en démontrant selon le cas. La rétroaction devra mettre l'action sur le « comment » le joueur peut s'améliorer et non sur l'erreur que le joueur a commise.

### **Ligne H : Utilisation simple et juste de la démonstration**

Toute démonstration doit recréer le geste ou l'action désirée, suivie par un parcours de l'éducatif avec le ballon. Un entraîneur peut utiliser un joueur pour la démonstration de l'action requise en s'assurant qu'elle est bien exécutée. L'entraîneur utilise des démonstrations élémentaires pour faire comprendre les points d'entraînement et permet aux joueurs de répéter le geste ou l'action avant de reprendre l'entraînement (c-à-d : démontrer, reprendre et pratiquer). Une démonstration élémentaire est acceptable, toutefois si l'entraîneur ou le joueur qui démontre fait une erreur, elle doit être reprise correctement.

### **Ligne I : Enseignement des facteurs clés au groupe**

L'entraîneur met l'emphase sur les facteurs clés lorsqu'il fait des corrections afin d'obtenir un standard au sein du groupe, surtout lorsqu'une erreur commise est commune au groupe. Chaque correction est faite en utilisant la démonstration (démontrer, reprendre et pratiquer).

### **Ligne J : Enseignement des facteurs clés aux individus**

L'entraîneur fait les corrections des erreurs individuelles qui ne sont pas communes au reste du groupe ou qui aiderait un joueur à raffiner sa performance individuelle. Habituellement, il intervient individuellement auprès d'un joueur lorsque les autres joueurs sont au travail. Chacune des corrections est faite en utilisant la démonstration (démontrer, reprendre et pratiquer)

## **IMPRESSION GÉNÉRALE**

### **Ligne K : Allure générale**

L'entraîneur est vêtu de façon appropriée (c-à-d : qu'il a l'air d'un entraîneur) et il assume la prise en charge de la séance.

### **Ligne L : Est exigeant et décidé**

L'entraîneur exige un effort soutenu des joueurs, établit le standard de performance et fait travailler les joueurs en conséquence.

### **Ligne M : Voix inspirante**

L'entraîneur utilise sa voix de façon à marquer ses interventions auprès des joueurs en variant sa tonalité et en mettant de l'emphase lorsque nécessaire (utilisation de la voix pour démontrer de l'enthousiasme, motiver, inspirer, etc...).

### **Ligne N : Entraînement agréable**

L'entraîneur présente un entraînement exigeant tout en étant agréable avec beaucoup d'activité, de pratique et d'enthousiasme.