

QUELS CONSEILS PEUT-ON DONNER AUX ENTRAINEURS POUR LA DIRECTION DES ENTRAÎNEMENTS ?

Bien que les avis puissent être différents voici — en vrac — quelques recommandations qui nous paraissent applicables de façon générale.

1. Les apparences

- Posséder une tenue vestimentaire sportive.
- Intervenir avec décision sur un point précis (quitte à ameuter tout le monde si l'explication est bonne pour tous).
- Parler beaucoup (pour encourager, relancer le rythme, approuver, désapprouver... mais "causer" peu (pas d'explications trop longues face à des joueurs immobiles).
- Ne pas laisser traîner les ballons.
- Maintenir une attitude dynamique (aux aguets mais détendue): attention aux postures anémiées !
- Mimer (ce qui ne signifie pas démontrer) les gestes techniques ou les déplacements (mouvements exacts, suggestifs et lents).
- S'appliquer à être entendu: débit de la voix, intonation, articulation, clarté de l'exposé (si un joueur comprend mal c'est de sa faute, s'il y en a 8 c'est de la vôtre).

2. La méthode

(en sus des conseils prodigués dans les séances-types)

- Un entraîneur sérieux prépare ses séances (il les écrit).
- On n'entraîne bien que les gens qui en ont envie: l'entraîneur maintient l'intérêt en faisant émerger les capacités de chacun.
- Ne pas changer les exercices à chaque entraînement (vous ne pourrez jamais aller vite) mais varier en jouant sur la brièveté, la présentation, la présence des adversaires plus ou moins combattifs.
- Créer des habitudes... et de temps à autres les changer (par roulement) pour maintenir la vigilance.
- Proposer des entraînements à la hauteur des capacités des joueurs (c'est-à-dire légèrement au-dessus de leurs possibilités).
- Apprendre aux joueurs à coopérer pendant l'entraînement : la bonne attitude est de jouer le jeu, même si l'on connaît les mouvements employés (le but est de battre l'adversaire).

- Être patient avec les débutants (la patience c'est accepter de perdre du temps pour pouvoir en gagner plus tard).
- Être précis avec les joueurs confirmés (c'est-à-dire demander le geste ou le mouvement exact au moment—ou au lieu—voulu).
- Être rigoureux avec les meilleurs (la rigueur c'est pousser la répétition de l'effort jusqu'à la fatigue... et exiger 5 minutes de plus).
- Patience, précision et rigueur sont nécessaires à chaque niveau; la compétence de l'entraîneur est de savoir les doser.

3. Le plan de travail

Un entraîneur est un individu pragmatique; ceux qui lui font confiance espèrent qu'il va (et dans cet ordre) :

- Obtenir des résultats = gagner le match de la semaine prochaine.

Règle :

- Masquer les points faibles.
- Renforcer les points forts.
- S'organiser et fixer des priorités = définir des objectifs.

Exemple :

- Qui peut mieux que moi faire certaines choses ?
ou
- Quel est le manque n° 1 de l'équipe?
- Travailler pour l'avenir = préparer la relève.

Exemple :

- Créer des écoles de basket efficaces
ou
- Proposer des structures novatrices.

Quand vous vous entraînez au basket, le plus important est de manier le ballon le plus possible. Entraînez-vous à la passe, au tir et au dribble; mais aussi à la défense contre le possesseur réel ou potentiel du ballon.

Un bon basketteur ne se contentera pas de maîtriser le cote technique du jeu : il doit aussi maintenir sa forme physique à un niveau suffisant pour répondre aux exigences de ce sport.

L'entraînement physique n'est efficace que si vous vous imposez une discipline physique. En progressant, cette discipline deviendra de plus en plus stricte.

L'entraîneur est responsable de planifier les heures d'entraînement. Pendant ces séances, il organisera des exercices pour apprendre aux joueurs de nouvelles techniques et pour améliorer les compétences déjà acquises. Ces exercices consistent à faire répéter les gestes et les mouvements à développer; ce genre d'entraînement répétitif doit être repris pour l'entraînement individuel que tout joueur doit effectuer à titre personnel.

L'ENTRAÎNEMENT

COMMENT REPARTIR LES ENTRAÎNEMENTS

1. Généralités

Il faut s'entraîner: *vite* (1), *souvent* (tous les jours) et *pas longtemps* (1 à 1 h 15).

- Si on ne peut pas souvent (mais seulement deux fois par semaine), il faut aller *vite* (1) et *un peu plus longtemps* (1 h 45).

- Si on peut vraiment *peu souvent* (1 fois par semaine) il faut aller *vite* (1) et jusqu'à ce que l'on soit fatigué.

En début de saison conduire des entraînements équilibrés : prendre le temps — il faut découvrir ou réapprendre un certain nombre de choses— et faire exécuter *vite*— même si ce n'est pas très correct. Plus le début de la saison approche plus le temps d'explication se ralentit.

Pendant la saison les séances seront dynamiques : exécution très vive, explications courtes; l'entraînement sera plus dur que le match.

En fin de saison les entraînements seront didactiques : apprentissages et corrections techniques, développement musculaire; prévoir des séances décontractées, un peu plus longues mais très précises.

(1) : C'est-à-dire à sa plus grande vitesse possible, compte tenu de ses aptitudes et de sa technique.

2. La séance-type

Fixer les objectifs et choisir dans la “ carte “ ci-contre en fonction :

- du temps que l'on possède;
- des apprentissages à effectuer;
- de la période de la saison;
- de l'équipe que l'on va rencontrer;
- de la fatigue des joueurs;
- de l'attention du groupe...

3. Un entraînement efficace

Il doit être construit autour de l'idée qu'il faut apprendre à jouer *juste*.

Le joueur qui joue juste est le basketteur qui :

- passe au partenaire le mieux placé au bon moment;
- se trouve au bon endroit quand il faut;
- fait le geste exact sans mouvements parasites;
- sait se mettre à la cadence du match sans difficulté, etc.

Cette maturité et cette expérience s'acquièrent au cours des matches mais s'élaborent peu à peu grâce à des entraînements patients et répétés au cours des quels le joueur apprend à maîtriser *les situations d'opposition*, et à lire le jeu de l'adversaire.

4. Si vous avez un entraînement par semaine

Prévoir :

- 1 forme d'attaque que l'on répète " à vide " (5 contre 0) en allant d'un panier à l'autre.
- 1 forme de défense sur laquelle les attaquants sont libres de jouer à leur façon.

Proposer :

- le final de contre-attaque: 1 c 2, 2 c 3;
- des shoots en mouvement entrecoupés de lancers francs à répartir au cours de la séance;
- du jeu dirigé.

Conseils :

- Bien échauffer les équipiers.
- Ne pas être trop ambitieux.
- Essayer de convaincre tout le monde qu'il faut s'entraîner davantage.

5. Si vous avez deux entraînements par semaine

Programmer le mardi et le jeudi.

Prévoir :

- 1 séance de perfectionnement technique;
- 1 séance préparatoire au match suivant axée sur le jeu collectif.

Conseil :

La fatigue apparaît généralement aux 2/3 de la séance; pendant le dernier 1/3 .l'entraîneur doit s'efforcer d'être très précis et d'exiger la réalisation de ce qu'il demande... mais il faut savoir arrêter l'entraînement au bon moment car on ne peut pas dépasser certains seuils sans provoquer le mécontentement.

6. Si vous avez trois entraînements par semaine

Programmer le lundi - mardi - jeudi.

Lundi : Perfectionnement de la technique individuelle - Tirs. Correction des erreurs. Présentation du match suivant.

Mardi : Entraînement intense sur des exercices connus et variés.

Jeudi : Jeu collectif dirigé entrecoupe de tirs aux emplacements habituels.

Conseil :

La lassitude commence à devenir l'ennemi de l'entraîneur; d'autre part les problèmes de planification doivent être abordés.

Travailler de manière variée et intense.

Planning d'entraînement

10 à 15 minutes

Échauffement collectif dirigé à base de course et d'assouplissements (étirements et tensions)

10 à 30 minutes

Rebond + contre-attaque (sortie, conduite de balle, fin de contre attaque)

15 à 30 minutes

Exercices de défense-attaque~ (l'accent est plutôt mis sur la défense) par des 1 c 1, 2 c 2, etc.

5 à 10 minutes

Lancers francs (concours ou entre les exercices)

10 à 15 minutes

15 à 20 minutes

Shoots (à répartir sur la séance) soit en séries rapides et courtes, soit en séries longues (correction).

5 à 15 minutes

Travail du rebond

2 à 3 fois par séance

Arrêts boissons

30 à 45 minutes

Collectif de " attaque-défense " (zone, homme à homme sous forme de 5 contre 0 puis avec des adversaires de plus en plus pressants)

0 à 20 minutes

Collectif " défense tout terrain " (exercices particuliers et mise en pratique)

1 à 15 minutes

Situations particulières (entre deux, remise en jeu, défenses combinées, situations simulées) : il reste 20" à jouer, nous avons la balle et 1 point d'avance...)