

Réussir sa saison d'entraîneur

Une saison est composée

- de cycles (les périodes entre les vacances), généralement 6 semaines
- de séances (les entraînements pendant les cycles), généralement 2 entraînements / semaine
- de séquences ou situations qui composent un entraînement, généralement 4 à 5 séquences par entraînement

Pour réussir sa saison, il faut fixer des objectifs sur chaque cycle puis se fixer des objectifs par séances et enfin par situations.

Pour fixer des objectifs atteignables et intéressants pour les joueuses, il faut identifier le niveau des joueuses de l'équipe.

L'entraîneur a pour rôle de réunir tous les éléments possibles pour permettre une progression individuelle et collective des joueuses de son équipe.

Des points clés pour réussir une bonne séance :

1 - le temps d'activité doit être très élevé.

Pour cela :

- éviter les colonnes a plus de 4 joueurs / joueuses,
- éviter les pauses de plus de 2min.
- Les explications des situations doivent être courtes pour lancer l'activité puis on ajoute des précisions.
- faire évoluer les situations très rapidement pour garder une intensité élevée et éviter l'ennui. (sur une situation de 15 min, prévoir 3 évolutions)

2 - Utiliser un maximum d'espace

Utiliser les 6 panneaux dans les situations de perfectionnement individuel + l'espace derrière les panneaux ou au milieu du terrain pour les situations autour des passes ou de dribbles.

3 - être "exigeant", précis et bienveillant.

La meilleure séance est celle où les joueurs / joueuses progressent dans le plaisir.

Il faut définir à l'avance les points d'améliorations et encourager les joueurs / joueuses lorsqu'ils font de bonnes choses.

Par contre, c'est **TRÈS IMPORTANT** de corriger les joueurs / joueuses qui ne font pas correctement la situation demandée.

2 corrections possibles :

- si ça ne concerne qu'une ou deux personnes, il faut les corriger individuellement sans arrêter la situation pour les autres personnes (les sortir de la situation)
- si ça concerne une majorité de personnes, il faut arrêter la situation et réexpliquer

Dans le développement du joueur ou de la joueuse, plusieurs éléments :

- 1 - Motricité (savoir courir, reculer, se déplacer à droite ou à gauche, se retourner, sauter, etc ...)
- 2 - Habileté individuelle ballon en main (être capable de dribbler des 2 mains, passer la balle a une main des 2 côtés, être capable d'attraper la balle a une main des 2 côtés, être capable de réaliser un départ sans marcher).
- 3 - Maîtriser très rapidement les tirs en course (mécanique + vitesse + variation lâchers)
- 4 - Maîtriser la mécanique de tir à 1 main.
- 5 - Jouer les 1c1 (démarquage, feintes, départs, différents lâchers)
- 6 - Etre capable de développer une contre-attaque en utilisant les différentes phases (rebond, couloir, transition)
- 7 - Jouer coté ballon, puis être capable de renverser le jeu (comprendre le statut coté fort / coté faible)