

Feuille de route pour l'entraînement

Rôle de l'entraîneur avant, pendant et après l'entraînement

I- Avant la séance

- Connaître son effectif (nombre de joueurs et postes)
- Connaître le contexte (Matériel disponible et nombre de terrain(s))
- Définir un thème et un objectif principal (voir des objectifs secondaires)
 - Cet objectif s'inscrit dans une planification sur plusieurs séances
- Se coordonner avec les autres coachs pour la gestion du matériel
- Préparer sa séance par écrit
 - Décliner le thème, les objectifs, le contexte et l'effectif pour garder tout en tête lors de la préparation. Lister le matériel pour se décharger lors de la séance.
 - Penser à «timer» la séance pour ne pas se laisser déborder
 - Articuler sa séance, par exemple, de cette manière:
 - une chauffe + muscu (si nécessaire)
 - travail de ballon avec rythme et en petit groupe (max 3)
 - Ateliers spécifiques sur le thème
 - restitution en collectif
- Ne pas hésiter à ritualiser
- Préparer c'est anticiper les feedbacks par rapports aux critères des exercices

II- Pendant la séance

- Être explicite (consigne, feedbacks, objectifs, critères de réussites (comment le joueur sait qu'il a réussi), critère de réalisation (comment l' joueur sait qu'il réalise bien l'exercice))
- Être cadrant (heure de début, passation de consignes, exigences, sanctions ...)
- Être bienveillant (parler, donner des feedbacks à tous les joueurs (au moins un))
- Ne pas se laisser déborder par le temps
- Savoir différer et temporiser en cas de conflit pour régler les situations au calme (l'entraîneur doit prendre sur lui il est l'exemple)
- S'adapter

III- Après la séance

- Discuter avec les joueurs mais ne pas se mettre systématiquement en position de faiblesse (accueillir les remarques pour s'adapter et s'améliorer mais ne pas se justifier sans cesse)
- Faire le bilan de sa séance (qu'est ce qui a marché ou non et pourquoi ?)