

# **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 ?)