

# Le Mag de l'A.F.E.B



## PIVOT N°34



Savoir relancer un joueur  
en perte de confiance  
Laurent BUFFARD

Quelques idées pour  
utiliser un joueur extérieur  
atypique  
Pierre VINCENT

Entraîner la vision  
périphérique, c'est  
possible  
Bernard GROSGEORGE

Enchaînement d'actions  
spécifiques  
Pierre MURTIN

Guide pédagogique de  
l'entraîneur de Basket-ball  
Mohamed EL AZHARI

Les jeux réduits  
Francis DANDINE





### GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'ENTRAÎNEUR DE BASKET-BALL

#### Introduction :

Nul ne doute de l'importance que joue la formation ; la formation continue et la mise à niveau dans le développement des coachs contribuent à l'évolution du Basket-ball. Fort de ce constat, nous avons établi un plan d'action fiable et opérationnel pour accompagner et donner confiance aux jeunes entraîneurs et apporter une valeur ajoutée pour les entraîneurs avancés en mettant à leur disposition nos expériences et nos compétences suivant un projet de formation à long terme piloté par des experts. FIBA AFRIQUE a mandaté des professeurs spécialistes en la matière ainsi que des anciens joueurs internationaux.

Convaincu que le guide pédagogique de l'entraîneur ; mon thème d'intervention constitue la base de la formation pédagogique et l'outil de travail indispensable pour la réussite de l'entraîneur dans sa mission, à savoir :

#### A – Potentialités et compétences de l'entraîneur de basket-ball :

L'entraîneur doit posséder autant de qualités et valeurs humaines qui constituent des bases solides qui favorisent la réussite dans sa mission parmi lesquelles je cite :

1. Il doit être le modèle : donner la meilleure image de marque possible en commençant par la ponctualité,
2. Il doit avoir des relations humaines (respectueux, sage, avoir de la considération, éduqué et psychologue). Ces qualités de l'entraîneur révèlent autant d'importance que ses connaissances technico-tactiques même si celles-ci restent quand même un pré-requis indéniable,
3. Aimer le basket-ball,
4. Connaître le basket-ball : national, régional et international,
5. L'entraîneur pour réussir dans sa carrière doit être cohérent, transparent, confiant et rigoureux dans la souplesse.
6. Le dynamisme : être à l'écoute, être un homme de dialogue par une maîtrise de la dynamique de groupe, par le partage et la fierté de l'appartenance au club
7. Il ne doit jamais céder et doit s'impliquer dans les éventuels conflits pour éviter l'explosion du groupe
8. La patience : l'entraîneur doit être patient dans ses projets : souvent par manque d'expériences il est tenté de donner trop d'informations, mais il est extrêmement important qu'il s'adapte au niveau des joueurs qu'il a à sa disposition et enseigner ce qu'il sait faire et bien le faire
9. Avoir le sens de l'analyse de synthèse et le sens de l'organisation personnelle et non un simple rassemblement d'informations déjà disponibles
10. Faire de la salle d'entraînement un lieu accueillant et chaleureux où s'y partagent toujours des moments

de plaisir (un lieu de rencontre).

11. Adopter un comportement d'intégration lui permet de construire son propre profil en instaurant un capital de confiance entre lui et toutes les composantes du club

#### B- Documents Pédagogiques de l'entraîneur de Basket-ball

##### Carnet de bord de l'entraîneur :

Ce canevas de travail indispensable permet à l'entraîneur de rassembler l'ensemble des informations susceptibles de l'aider dans l'accomplissement de son travail en lui donnant les moyens et les renseignements nécessaires pour réussir et contribuer à gagner du temps, si précieux.

##### Il comprend :

- Structure de club (Les numéros de téléphones importants)
- Calendrier ; résultats des matchs et le classement
- Liste des entraîneurs du club et leurs renseignements
- Planning de la salle (les entraînements des différentes catégories)
- Fiches de renseignements individuelles des joueurs
- Fiches d'assiduité et contrôle d'absences
- Fiche de notes techniques : règlement du championnat, fautes techniques ...
- Fiches de préparations des séances d'entraînement : préparer des entraînements stimulants et pas complexes
- Planning d'entraînement annuel, hebdomadaire, matchs « Aller », matchs « Retour », play off – play down ...

#### C – Les principes fondamentaux pédagogiques de l'entraînement :

##### L'opération d'apprentissage passe en résumé par :

Une phrase d'hésitation puis une phrase de tâtonnement puis arrive l'action d'exécution et de recherche d'expériences et de confiance puis la phrase de perfectionnement après la phrase de recherche des automatismes de l'entente et de cohésion donc il faut respecter les principes suivants :

1. Explications orales : « l'art de transmettre le message » : « si les instructions ne sont pas claires et si les ordres ne sont pas bien expliqués, c'est la faute du donneur » SUN TZU.
2. Démonstration gestuelle : donner une image pratique correcte en expliquant pourquoi et comment le faire ?
3. Exécution pratique et progressive = individuelle, exercices progressifs (1x1), (2x2), (3x3), (4x4), ½ terrain et tout terrain etc...
4. Les répétitions : la clef du succès augmente le taux de réussite et minimise le nombre de déchets par les

- expériences vécues par le joueur.
5. Les corrections : s'intéresser et voir les petits détails pour une bonne exécution.
  6. Le perfectionnement : varier les exercices et les situations problématiques.
  7. Les automatismes : augmenter le niveau de la difficulté pour garder l'intérêt de travail et l'attention chez les joueurs afin de peaufiner l'entente et la cohésion du groupe.

#### D – Les critères de réussite d'une séance d'entraînement de Basket-ball :

1. Bonne organisation : Séance bien préparée en fonction du nombre de joueurs, matériel – salle – etc. Thème bien défini etc.
2. Respect de dosage : Séance de 90 / à 120 minutes selon les niveaux, respecter l'effort contre effort, les récupérations, chaque exercice doit être de manière ordonnée à temps précis.
3. Discipline : Concentration et disposer à travailler. Eviter les perturbations, travailler en groupe, participer à la mise en place du matériel etc.
4. Motivation : L'entraîneur doit créer une bonne ambiance de travail, encourager l'initiative de bien faire ; éviter de blâmer les joueurs.
5. L'alternance : Il est important que l'équipe ait de nombreuses stratégies de simulations pour pouvoir répondre présent à chaque situation offensive et défensive adverse.

Exemple : une séance à thème de défense de zone avec 20 minutes de jeu rapide et la séance suivante doit-être à thème attaque de l'H à H avec une révision de 20 minutes de défense 3x3 etc....

#### Exemple de prévision et de gestion du temps d'une séance d'entraînement

Pour contrôler et optimiser le temps mis à sa disposition l'entraîneur doit préparer son plan d'entraînement avec rigueur et avec des directives bien précises.

Exemple de prévision d'une séance d'entraînement se répartit comme suit :

- 33% temps global pour l'échauffement
- 33% du temps global réservé pour la progression des exercices
- 34% du temps global réservé pour le jeu collectif et l'application.

#### Exemple d'un plan d'une semaine d'entraînement en Basket-ball

| Mardi         | Mercredi              | Judi            | Vendredi                               |
|---------------|-----------------------|-----------------|--|
| Attaque       | Contre attaque        | Attaque de Zone | Défense de Zone                        |
| Homme à Homme | Défense Homme à Homme | Transition      | Remises en jeu et situations spéciales |

#### Exemple d'un plan d'entraînement annuel

Il y a 3 cycles à respecter :

1. Cycle de préparation Physique : allant de la présaison à la saison
2. Cycle des matchs aller : amalgame de préparation physique et travail technique ou la préparation

intégrée

3. Le troisième cycle allant de la mi-saison à la fin des compétitions comprenant l'après saison, les entraînements doivent être adaptés aux besoins technico-tactiques de l'équipe. Préparation mentale pour éviter l'usure, le surmenage et la fatigue. Evaluer les objectifs finaux et les objectifs intermédiaires ainsi que le niveau des joueurs

Nous tenons à remercier Coach Mohamed **EL AZHARI** pour sa contribution au travers de son article pour le PIVOT N°34. Cet article a interpellé notre sensibilité française sur quelques points que nous souhaiterions rapidement développer ci-dessous. Dans le but d'inciter des réactions de la part de nos lecteurs, au nom de notre revue, nous avons souhaité apporter une réaction à cet article de notre collègue marocain. Probablement par manque d'espace notre auteur n'a pas mentionné deux choses qui auraient pu être développées : le débriefing des entraînements et l'impact du contexte culturel sur le type coaching.

**1. Le coach doit autant que possible « débriefing »** rapidement seul ou en groupe (staff ? Capitaine ?) après chaque entraînement pour analyser ce qui a le mieux marché ou demandé des réajustements, voire poser davantage de problèmes. Avec des jeunes joueurs, les meilleurs signes d'investissements viennent lorsqu'ils demandent des précisions, posent des questions ou encore lorsqu'ils expriment spontanément leurs ressentis en dehors de l'entraînement.

**2. Le type de management attendu par les joueurs est profondément impacté par les attentes culturelles ou encore plus simplement par l'histoire du club.** Le rapport à l'enseignant au Maghreb en général, et donc au Maroc en particulier, s'apparente au rapport qui existait en France dans les années 60. Personne n'aurait eu l'audace de remettre en cause la parole de l'enseignant. Le rapport au savoir incarné par l'instituteur, en l'occurrence ici le Coach, impose un respect que l'on ne retrouve plus dans nos cultures européennes. Pour les joueurs/joueuses les plus doués qui peuvent prétendre à dédommagement ou rétribution, le poids de ce dédommagement ou cette rétribution n'a aucune commune mesure avec l'importance que ce défraiement aurait en France ou en Europe. De plus, la fragilité de cette source de revenu et son caractère très aléatoire par rapport à l'importance qu'il a pour nourrir une famille modifie de façon importante le rapport entre le Coach et les joueurs/joueuses. Ces deux dimensions modifient de façon conséquente les rapports humains. Si l'on insère dans cette relation les paramètres liés à la pratique féminine, on a une distorsion encore plus importante par rapport aux relations que nous avons l'habitude de rencontrer en Europe. Dans certains pays du Maghreb ou du Moyen Orient, les femmes n'ont pas le droit de sortir après 18 heures. Dès lors, la pratique sportive ne revêt plus seulement un espace d'expression physique mais aussi un espace de liberté.

Christian DESSERT