

BASKET BALL

COACH

TOUT

UN

PROGRAMME !

JACQUES VERNEREY

AVERTISSEMENT

Lorsqu'on a la vocation d'entraîner on ne manque pas d'énergie. Que l'on ait 17 ou 60 ans, on est animé par ce que l'on peut appeler une motivation supérieure : le fait d'aimer les enfants, d'aimer les autres en général, d'aimer le sport qu'on veut enseigner, d'aimer, dans le cas des sports collectifs, créer et retrouver une atmosphère qui s'exprime autour de la notion d'équipe et puis, et puis

Et puis souvent cela peut s'arrêter là et ça ne suffit pas. Ca ne suffit pas pour satisfaire les attentes de vos joueurs, ça ne suffit pas pour vous satisfaire parce que cette énergie qui brûle en vous, vous voudriez la maîtriser, la posséder pour mieux la transmettre.

Il n'y a rien de très grave à tout cela, en fait vous vous y êtes habitués à force d'expérience, d'essais et d'erreurs, de bonne volonté mais tout de même !

Tout de même cette vocation est bien complexe, à savoir être capable de gérer une dynamique d'équipe, des techniques, des tactiques et du physique et cela souvent à temps partiel, très partiel. Ce qui peut amener à se rendre à l'immédiat (à savoir la quête de recettes) mais pas pour autant à l'essentiel.

C'est pourquoi cet ouvrage ne vous fournira pas autant d'exercices que vous en espérez car il se veut d'abord un guide pour construire votre propre démarche de coach.

Car ce qui compte par dessus tout c'est de se fixer un degré d'exigences, minimal et variable.

Minimal car quel que soit le niveau, la disponibilité et les motivations les mêmes paramètres sont à prendre en compte.

Variable car l'âge, les moyens, les objectifs, les moments de la saison, les résultats feront fluctuer les besoins de l'équipe.

Et puis surtout, même si notre société a changé et se modifie si vite, presque sans prévenir, il faut encore et malgré tout prendre le temps de devenir coach.

Donnez vous une chance et surtout balayez les mauvaises excuses de type : je suis bénévole, je m'occupe de débutants, je n'ai que deux entraînements par semaine donc je n'ai pas besoin de

**La responsabilité d'une équipe
c'est tout un programme !**

BASKET BALL COACH !

TOUT UN PROGRAMME

AVERTISSEMENT	p. 2
INTRODUCTION	p. 5

CHAPITRE I

ASSEOIR UN STATUT p.7

Ia) S'imposer une démarche	p.10
Ib) Définir des objectifs	p.12
Ic) Communiquer son approche	p.16

CHAPITRE II

ORGANISER L'ENTRAINEMENT p.19

IIa) Analyser le potentiel et définir un style	p.21
IIb) Définir les moyens à mettre en oeuvre	p.25
IIc) Rédiger un plan d'entraînement	p.28
IId) Préparer chaque séance	p.34

CHAPITRE III

PRECISER LES CONTENUS p.37

IIIa) En attaque	p.40
- Les fondamentaux	p.40
- Les principes	p.45
- Les organisations	p.47
IIIb) En défense	p.58
- Les fondamentaux	p.58
- Les principes	p.63
- Les organisations	p.64
IIIc) Dans les situations spéciales	p.70

CHAPITRE IV

GERER LE MATCH ET MAITRISER LE RESULTAT p.72

- IVa) Gérer le match à court terme p.75
 - Informer p.75
 - Réagir p.76
 - Recentrer p.78
- IVb) Maîtriser le résultat à long terme p.82
 - Resituer les enjeux p.82
 - Prendre de la hauteur p.85

CHAPITRE V

APPRECIER LE JOUEUR ET MOTIVER L'EQUIPE p.91

- Va) Apprécier le joueur p.94
 - Récompenser p.94
 - Sanctionner p.94
 - Communiquer p.95
- Vb) Motiver l'équipe p.99
 - Unifier p.99
 - Autonomiser p.101

INTRODUCTION

Le virus du coaching m'a frappé en 1980 et ne m'a pas quitté depuis.

Etudiant en éducation physique et sportive, je m'interrogeais beaucoup à cette époque sur la manière d'exploiter le support très théorique qui nous était dispensé. J'avais pu déjà constater que la différence se faisait, pour les mêmes contenus, au niveau du charisme développé par l'entraîneur ou l'enseignant.

Mais la plupart du temps, ces énergies ne trouvaient que rarement un cadre à la hauteur pour s'exprimer ; comme si cette formidable envie de faire passer le goût du sport ou d'un sport tombait à plat par manque de relais structurels.

Devant ces multiples questions, je décidai de monter un voyage d'études aux USA, un pays de référence en matière sportive et particulièrement en basket ball.

L'objectif du séjour était simple : est-ce que ces américains, au delà de la masse, utilisaient des méthodes d'entraînement, des exercices, des techniques que nous ne connaîtrions pas encore ? Ou alors s'agissait il plus simplement de leur organisation, de leur relation sport-jeunesse, de leur cadre de fonctionnement ?

Je cherchais une réponse, je cherchais surtout des outils exploitables qui tiennent compte de la dimension très aléatoire du sport plutôt que de ses éventuelles racines scientifiques.

Et là, je suis touché de plein fouet car où je m'attendais secrètement à trouver des exercices révolutionnaires, je rencontre une rigueur et un enthousiasme qui rendent soudainement tout très simple et très efficace :

- Rigueur sur le plan de l'écoute, de la précision, de la répétition
- Enthousiasme du coach et de son staff, du joueur et de l'environnement.

Ils utilisaient les mêmes exercices que nous!

Souvent même encore plus dépouillés que les nôtres!

L'essentiel n'était donc pas là mais dans la structure avec :

- Le coach installé dans un vrai statut
- Et le joueur bénéficiant d'un réel confort

Une autre évidence crevait les yeux : alors que le sport en France était pratiqué sur une base volontariste, associative, il était aux Etats Unis impulsé, promotionné, encadré par tout le système éducatif.

Nous n'avions pas et nous n'aurions jamais les mêmes moyens

Mais nous nous posions les mêmes questions!

C'est pourquoi chaque tête de chapitre de cet ouvrage commence par une série d'interrogations qui trouvent leurs éléments de réponse à partir d'un canevas de fonctionnement et non pas à travers une gamme d'exercices.

L'idée principale de ce livre consiste à dire que c'est en se forgeant une attitude, une démarche, une méthode que l'on peut espérer pleinement construire et dynamiser son équipe.

Car il y avait aussi une autre dimension que je voulais faire rentrer en ligne de compte, à savoir que pour expliquer une telle débauche d'énergie et de moyens pour le sport il fallait que soit aussi mener un combat des valeurs du type :

- Ne pas vouloir gagner à n'importe quel prix
- Réaliser combien la victoire est éphémère, souvent sans lendemain si elle n'est pas dépassée par quelque chose de plus grand
- Savoir apprécier autant l'investissement que le talent
- Faire comprendre qu'aucun joueur n'est plus important que l'équipe

En effet, si le coach peut se faire apprécier, ce sera autant par les messages qu'il cherche à véhiculer que par les contenus qu'il enseigne.

Ce livre est organisé en cinq chapitres, la description des cinq grandes missions à remplir lorsqu'on prend la responsabilité d'entraîner.

En effet, nous faisons partie, les coaches, de ces rares privilégiés qui peuvent observer et agir sur les personnes pour transformer leur pratique sportive en essayant parallèlement de les préparer à être de meilleurs adultes.

Ils arrivent motivés, nous sommes motivés, il faut leur apporter quelque chose, nous ne pouvons pas les décevoir.

CHAPITRE I

I) ASSEOIR UN STATUT

- Quelles priorités se donner pour le coaching de l'équipe ?
- Comment faire adhérer à un choix de démarche ?
- Comment agir pour ne pas en faire trop ?
- Que faut-il faire pour devenir un coach satisfait ?
- A quoi se raccrocher pour ne pas exploser ?

C'est bien souvent le manque d'unité et de cohérence qui rend la tâche si difficile à ceux qui prennent la responsabilité du coaching:

- La performance ne s'obtient pas sans la création d'un contexte d'adhésion et de respect aux objectifs et aux hommes. L'équipe ne se construit pas seulement en regroupant des talents, il faut qu'elle accepte son chef d'orchestre et que chaque membre veuille bien jouer de son instrument en utilisant la même partition,

.....d'où une définition et un respect des rôles.

- Que l'on s'occupe de jeunes (et surtout de jeunes) ou d'adultes, il n'est pas question de se laisser guider à l'intuition ou à la seule valeur des connaissances techniques. Il faut une démarche pour son bien être personnel et pour le bien du groupe en charge. Les joueurs, l'équipe, le coach ont besoin de se sentir entourés, sécurisés, soutenus et bien souvent encore c'est l'impression d'isolement qui reste la plus forte,

.....d'où une organisation et une répartition des tâches.

- La réussite ne se mesure pas seulement en nombre de victoires ou de défaites. Ce serait un peu trop facile et surtout trop réducteur. Il faut aussi mettre en rapport le niveau de compétition, le potentiel en main et les moyens mis en oeuvre. Pourtant il est fréquent de se limiter à l'éphémère du résultat en se laissant griser par un match gagné ou à l'opposé en se torturant l'esprit après une défaite

.....d'où des objectifs de résultats associés à des valeurs saines.

- Les comportements qui accompagnent le match et l'entraînement semblent parfois contradictoires avec l'image que l'on souhaiterait donner de l'équipe et de son fonctionnement : l'impression que le coach prend son rôle trop à coeur, que certains ne savent pas se tenir à leur place (parents ou dirigeants), que les joueurs se regardent un peu trop

.....d'où des attitudes à transmettre.

Voyons les quelques éléments de réponse que nous pouvons apporter à ces préoccupations et qui doivent nous aider à constituer les véritables fondations de notre programme :

Ia) J'ai besoin **d'une démarche personnelle.**

Ib) J'ai besoin **d'une définition d'objectifs à plusieurs niveaux.**

Ic) J'ai besoin **de savoir communiquer mon approche.**

Ia) S'IMPOSER UNE DEMARCHE PERSONNELLE

- Parce que le coach est sans cesse confronté à l'incertitude
- Parce que le coach est avant tout un motivateur, un leader
- Parce que le coach est beaucoup regardé, interprété

**Avant d'enseigner une attitude,
il doit d'abord s'en forger une lui même !**

Prenons le temps d'analyser les quelques points d'appui indispensables pour se construire une démarche personnelle :

Des références à consulter

- 1) S'appuyer sur un guide, un maître, un leader spirituel.
(en puisant à son contact, à travers ses ouvrages, lors de clinics). Ne cherchez pas trop loin ou systématiquement à haut niveau.
- 2) Se rappeler que toute démarche se mesure
dans la durée : l'expérience est encore le meilleur outil d'enseignement
dans la sincérité : enseigner des attitudes pas seulement des techniques
avec du recul : évaluer, relativiser, actualiser.
- 3) Ne jamais oublier que tout coach est d'abord un enseignant, sa salle de classe est le gymnase et sa discipline consiste à enseigner une attitude qui est de donner le meilleur de soi même.

Des convictions à défendre

- 1) Vouloir coacher des personnes pas seulement du basket ball.
- 2) Insister sur le fait que réussissent ceux qui n'ont pas peur de faire des erreurs, qui l'acceptent et foncent malgré tout.
- 3) Ne pas promettre ce que l'on ne peut pas tenir!

Des choix à mettre en pratique

- 1) Ne pas vouloir tout faire! Déléguer! Structurer!
- 2) Toujours se demander si les objectifs poursuivis sont réellement les nôtres ? S'ils sont cohérents ? Si l'on est en train de s'en écarter ?
- 3) Analyser avant d'intervenir (à l'entraînement, sous pression, après une victoire ou une défaite).

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

pour savoir où vous en êtes de votre démarche

- Attends toi à la critique
- Pas de compromission
- Sois sûr que tu fais toujours plus de positif que de négatif
- Sois toi même
- Rappelle toi qu'un bon coaching s'évalue :
 - Au regard du développement, de la personnalité et des habitudes des joueurs
 - A l'application efficace des fondamentaux enseignés
 - A l'harmonie du travail collectif
 - Au degré d'agressivité développé en jeu
 - A la stabilité émotionnelle en situations critiques
 - A l'utilisation des méthodes et des tactiques pendant les matches.

Ib) DEFINIR DES OBJECTIFS A PLUSIEURS NIVEAUX

- Parce que les « Egos » ne doivent pas se placer au dessus du groupe
- Parce que l'équipe doit aussi se préoccuper de chacun de ses membres
- Parce que le succès ce n'est pas seulement gagner mais progresser

Le coach doit proposer des objectifs qui respectent certaines valeurs, définissent certaines règles et permettent d'ouvrir un espace positif à chacun.

Des objectifs de comportement

Pour le coach

- Toucher la vie des joueurs (pas seulement leur basket)
- Rester positif, enthousiaste
- Montrer aux joueurs qu'ils comptent à ses yeux
- Traiter les problèmes (ne pas laisser pourrir une situation)
- S'assurer que les joueurs savent bien ce qu'il attend d'eux

Pour le joueur

- Avoir ses priorités dans l'ordre :
 - 1 Famille, Valeurs, Croyances
 - 2 Travail, Education, Formation
 - 3 Basket ball

(Beaucoup de joueurs, chez les jeunes en particulier, attachent trop d'importance à leur réussite sportive. Il ne faut pas les laisser tout sacrifier et se détacher des valeurs adultes).

- Donner avant de recevoir

Le joueur doit d'abord se rendre responsable de son propre investissement avant de juger celui des autres ou de son encadrement.

Le joueur doit laisser une chance au temps et à son travail de le transformer.

- S'entraîner comme on joue

Il n'y a pas deux façons d'être : à l'entraînement et en match.

Il n'y a pas que le jeu qui soit amusant et l'entraînement qui soit endurant.

Pour l'équipe

- Créer une NOUS - MENTALITE

“Aucun joueur n'est plus important que l'équipe”. Il faut confronter chaque individu à des choix collectifs.

- Rendre notre équipe spéciale

Se forger une identité, des signes de reconnaissance, des idées ou des projets communs.

• **Des objectifs techniques de formation**

Pour le coach

- Savoir choisir un style de jeu qui valorise le potentiel de l'équipe. On a parfois tendance à vouloir satisfaire nos préférences pour un style.
- S'imposer de se ressourcer régulièrement par les livres, les vidéos, les clinics, les compétitions
- Apprendre à enseigner ce qu'il faut et aussi ce qu'il ne faut pas faire.

Pour le joueur

- Arriver au meilleur de son potentiel.
Il faut proposer et définir un projet individuel que chaque joueur fera sien et qui le rendra autonome (même pour un jeune, même pour quelqu'un qui n'a pas un talent fou, on peut proposer un plan pour progresser dans les domaines techniques, tactiques, physiques, mental ou relationnel).

- Comprendre le jeu.

Il faut s'assurer que le joueur comprenne le référentiel dans lequel il fonctionne : par l'appréhension d'un vocabulaire technique, par la connaissance des tactiques qu'il emploie (ex : les différentes formes de défense).

- Maîtriser les fondamentaux.

Offensifs : passes, dribbles, tirs, capters, feintes, démarquages.

Défensifs : appuis, bras, placements/ballon, rebond.

Spécifiques aux postes de jeu (pivots, ailiers, meneurs).

Pour l'équipe

- Se concentrer non pas sur ce que nous faisons mais sur la qualité de réalisation.

Ainsi les choix d'organisations collectives (systèmes de jeu) sont moins importants que la juste utilisation des fondamentaux en fonction de l'adversaire à l'intérieur de ces formes de jeu.

- Instaurer une attitude gagnante

Il faut apprendre aux joueurs à traiter les défaites comme des paliers indispensables pour construire une équipe gagnante. Il faut convaincre le groupe que ni les victoires, ni les défaites n'affectent profondément notre estime pour lui aussi longtemps que chacun reste dévoué à ses partenaires.

Il faut enseigner les fondamentaux collectifs qui donnent leur unité au groupe : la sélection de tir, le jeu en continuité, les aides et rotations défensives.

• **Des objectifs de résultats**

Pour le coach

- Se fixer un rapport matches gagnés/matches perdus en fonction du potentiel réel de l'équipe.
- Respecter un plan de route (classement) matches aller - matches retour sur la saison, sur plusieurs saisons.
- Participer à l'éclosion d'un ou plusieurs talents.
- Faire fonctionner un programme qui soit reconnu (organisation, programmation, pédagogie, contenus).

Pour le joueur

- Effectuer une progression statistique.
(temps de jeu, adresse, balles volées, rebonds, passes décisives)
- Obtenir un coefficient positif dans le rapport actions positives/actions négatives.
- Gagner le respect de ses partenaires, du coach, des adversaires

Pour l'équipe

- Mesurer les progrès par rapport aux saisons précédentes.
- Se fixer un contrat statistique :
 - adresse moyenne à 3 pts, 2 pts, LF
 - nombre de rebonds moyens
 - nombre de points encaissés
 - nombre de ballons volés
 - nombre de ballons perdus
- Cibler l'analyse des matches gagnés :
 - face à un adversaire plus faible
 - face à un adversaire plus fort
 - face à un adversaire de même niveau.

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

avant de fixer des objectifs

- Les objectifs de résultats sont souvent les premiers à venir à l'esprit, il faut les pointer en dernier !
- Ne jamais oublier que le jeu est pour les joueurs, si le coach doit être un leader ce sont malgré tout les joueurs qui doivent rester au centre du projet !

- **CONSEILS pour l'entraîneur de jeunes**

- La priorité c'est le jeu !
- Il faut apprendre aux jeunes à s'épanouir dans le respect des règles !
- Les apprentissages se font par paliers, il ne faut pas brûler les étapes !
- Laissez une trace de ce que vous avez voulu enseigner !

- **CONSEILS pour l'entraîneur régional**

- A 2 entraînements par semaine, les objectifs sont forcément beaucoup plus limités !
- De ce fait précisez, négociez vos priorités avec le groupe !
- Ne saucissonnez pas un peu tout, faites peu mais bien et fort !

Ic) SAVOIR COMMUNIQUER SON APPROCHE

- Parce que le coach doit se faire connaître et apprécier
- Parce que le coach a des convictions profondes
- Parce que le joueur aime savoir ce que l'on attend de lui
- Parce que le dirigeant veut savoir sur qui et sur quoi compter
- Parce que les problèmes perdent de leur importance lorsqu'ils sont anticipés
- Parce que ce sont les petites choses qui font la différence

Il est important d'installer un style, une atmosphère, un fonctionnement qui tiennent compte de votre personnalité et de celle de l'équipe et qui rendent crédibles vos attitudes et vos prestations.

Là encore, attardons nous sur les quelques points d'appui nécessaires pour communiquer son approche :

Informer

- Les parents (pour les jeunes) : Etablir le contact, leur demander de contribuer sous une forme quelconque, ne pas les laisser coacher leurs enfants.
- Les dirigeants : Leur faire accepter une notion de territoire, les convaincre que vous ne cherchez pas à vous ingérer.
- Les joueurs : Leur faire connaître vos attentes, vos contenus, votre méthode.

Les moyens d'informer : Les réunions (d'équipe, de parents, de comité directeur)
 Les entretiens (1 joueur, 1 famille, 1 responsable)
 Les documents (informations, bilans, programmes

Constituer une équipe technique

- 1 responsable pour les questions d'intendance : organisation du match (table de marque, équipements, accueil des adversaires), organisation des déplacements (véhicules, lieu, licences, repas.....)
- 1 interlocuteur pour le suivi médical : 1 docteur ou 1 kiné de référence qui pourra ensuite orienter les blessés mais aussi proposer quelques actions de prévention.
- 1 contact pour le suivi du groupe : 1 dirigeant, 1 parent ou le ou les (co) capitaines pour discuter des états d'humeur, de fatigue, pour s'intéresser au suivi scolaire, à l'équilibre de l'équipe.
- 1 assistant pour l'entraînement et / ou le match : Pour stimuler le groupe, pour gérer un atelier, pour corriger, pour démontrer, pour arbitrer, pour préparer le matériel et les exercices.....

ATTENTION ! Si vous déléguez, faites le vraiment !
 Insistez sur les qualités de base : respect, loyauté, rigueur.

Déclencher une dynamique

- Précisez votre mode de fonctionnement
 - Par rapport à l'entraînement (attitudes, horaires, tenues.....)
 - Par rapport au match (échauffement, changements, temps mort, mi temps....)
- Insistez sur les bonnes attitudes "hors terrain"
(politesse, coup de main, tenue, participation aux manifestations club.....)
- Proposez un projet plus lointain
(une fête, une sortie, un voyage, un tournoi, une idée de réussir quelque chose ensemble....)

ATTENTION ! Il est très important de créer une atmosphère !
A chaque équipe son identité dans le club !

S'exprimer

- Créez un relationnel avec vos collègues coaches de championnat (en fonction des niveaux, avant et / ou après le match). Ne vous contentez pas de vous croiser !
- Donnez de l'attention à chaque joueur, individuellement en lui disant un mot, avec un entretien, en rencontrant sa famille.....
- Donnez de la considération aux arbitres par le respect que vous leur témoignez, en sachant leur faire passer le message avec diplomatie.
- Recherchez l'appui des médias en promotionnant l'équipe, les joueurs, pas vous mêmes ou si peu.

ATTENTION ! Tantôt vous aurez à choisir entre le ton de professeur, tantôt celui de leader ou tantôt celui de conseiller !

CONSEILS CONSEILS CONSEILS
pour se définir une façon de communiquer

Dans tous les cas

- **Soyez enthousiaste**
- **Restez accessible**
- **Soyez juste**

A l'entraînement

- **La discipline est une motivation pas une sanction**
- **Instaurez des règles communes qui servent de repères**
- **Ne fixez pas de sanctions que vous ne pourriez tenir. Avisez au cas par cas**
- **Sachez démontrer**
- **Pensez à récompenser**

En situation difficile

- **Dîtes vous que vous ne savez pas tout ! Ce n'est d'ailleurs pas ce qu'on attend de vous**
- **Ne mettez pas les gens dans l'embarras**
- **Gardez votre coaching à un niveau le plus simple possible**
- **Restez fidèle à votre personnalité et à vos convictions**
- **Essayez d'être le coach que vous aimeriez que vos enfants aient.....**

CHAPITRE II

II) ORGANISER L'ENTRAÎNEMENT

- En quoi ma gestion de l'entraînement est-elle logique par rapport à ma philosophie de l'équipe?
- Comment définir un style de jeu ?
- Comment préparer un plan d'entraînement ?
- Comment conduire une séance d'entraînement ?

La plupart du temps, lorsqu'un entraînement s'est mal passé, c'est qu'il n'a pas été suffisamment préparé. Beaucoup de coaches s'interrogent à ce sujet et cherchent à varier les exercices ou à trouver de nouvelles formes de travail afin que leurs séances soient plus appréciables. D'autres hésitent entre une organisation rigide et une gestion conviviale du groupe pour ne pas heurter les sensibilités des individus.

De manière générale, le manque de disponibilité, la disparité des motivations, l'hétérogénéité des niveaux de pratique, l'insuffisance des créneaux et du matériel permettent à eux seuls d'expliquer que l'entraînement n'est pas facile à construire comme le référentiel de l'équipe et du style qu'on voudrait lui donner.

Bien sûr il y a des obstacles à surmonter, le plus difficile d'entre eux semble d'asseoir un statut à travers une démarche, des objectifs, une façon de communiquer, comme nous l'évoquions au chapitre I.

Cependant toutes les excuses ne sont pas valables, dès lors qu'il s'agit d'organiser l'entraînement. Tout d'abord parce que les joueurs ne seront pas dupes. Ils percevront très vite la logique à laquelle vous vous référez : bouche trou ou pas. Il est vrai que la tentation est forte de se laisser guider par le quotidien et donc de réagir au coup par coup, au match par match. C'est notoirement insuffisant, si cette attitude ne s'inscrit pas dans un programme général plus vaste. Il faut quelque part que le coach mais aussi les joueurs et les dirigeants se sentent responsables de respecter le plan de route qu'ils se sont fixés. Cela nécessite par conséquent une réflexion, un travail de rédaction au moment de l'intersaison. Cela demande une remise en cause à chaque fin de cycle ou au moment d'une trêve. Cela impose une certaine rigueur dont vous vous servirez comme d'un guide pas comme d'un bâton.

Chronologiquement, il est possible de préciser les étapes indispensables à l'élaboration d'un programme d'entraînement :

IIa) Je dois analyser le potentiel, les forces et les faiblesses de l'équipe et lui définir un style de jeu.

IIb) Je dois définir les moyens pratiques à mettre en oeuvre pour l'entraînement.

IIc) Je dois rédiger un plan d'entraînement.

IId) Je dois préparer chaque entraînement.

IIa) ANALYSER LE POTENTIEL DE L'EQUIPE ET CHOISIR UN STYLE ADAPTE

Si votre philosophie et votre connaissance du jeu doivent vous aider pour déterminer le système qui conviendra le mieux à votre équipe, vous devrez aussi rester vigilant à ce que votre style valorise au mieux les capacités de vos joueurs.

La tentation est souvent forte de proposer ce que vous maîtrisez le mieux. Malheureusement ce réflexe ne tient pas assez compte du talent que vous avez en main et qui peut profondément varier d'une saison sur l'autre.

Au moment de choisir, dites vous bien que le plus important sera de donner à l'équipe une chance d'être au maximum de son potentiel. Et si le style mis en place est cohérent avec les habiletés de vos joueurs, vous pouvez même espérer franchir une autre étape, à savoir positionner vos meilleurs éléments aux moments décisifs.

Attention aussi de ne pas prendre qu'en considération soit l'attaque, soit la défense, l'un et l'autre méritant une définition précise et adaptée. Vos priorités iront parfois plutôt d'un côté, plutôt de l'autre parce que, pressé par le temps et vous sentant plus à l'aise.

Rappelez vous que mettre l'emphase sur un secteur ne signifie pas en négliger un autre :

J'ai beau être un coach "défense", je sais que je me dois de consacrer presque deux fois plus de temps aux fondamentaux offensifs. Ce sera mon niveau d'exigences qui fera la différence !

- Pour les jeunes, le plus grand danger consiste à mettre en place des organisations trop sophistiquées par rapport au niveau de maîtrise technique.
- En séniors, le risque c'est de vouloir être si tactique, si stratège, qu'il est impossible de comprendre le fil directeur de vos changements incessants.

Essayons de préciser les critères essentiels pour la définition d'un style de jeu :

A LA BASE D'UN STYLE POUR L'EQUIPE : Les principes de base.

L'EQUILIBRE REBOND REPLI

Que fait-on lorsqu'un tir est parti ?

LE RESPECT DU SPACING (des placements)

En attaque, comment se positionner les uns par rapport aux autres ?

(alignements, distances, secteurs décisifs)

En défense, comment couvrir les points stratégiques ?

(zone restrictive, ligne du ballon, joueurs dangereux)

LA NOTION D'AIDES

En attaque, comment aider un partenaire à se démarquer ?

En défense, comment aider un partenaire qui s'est fait dépasser ?

LA SELECTION DE TIRS

Qu'est ce qu'un bon tir pour notre équipe ?

Qu'est ce qu'un bon tir pour ton niveau de joueur ?

LA PRESSION DEFENSIVE

Comment détourner l'adversaire de ses intentions ?

Comment toujours garder contact avec le ballon ?

LA REPETITION

Quels fondamentaux individuels et collectifs doivent être impérativement maîtriser pour ce style de jeu ?

Plus vous serez précis dans l'application de ces principes, plus votre équipe sera prête à se forger une image.

A LA BASE D'UN STYLE D'ATTAQUE : Les facteurs à prendre en compte.

LA VITESSE

Avec une équipe rapide, vous pouvez rechercher le tir immédiat en sortie de contre attaque ou dès qu'un joueur est ouvert ou, si vous ne voulez pas tirer trop vite, vous vous attacherez à ce que vos cinq joueurs soient en mouvement constant.

Si votre équipe manque de rapidité, cherchez à tout prix à progresser dans ce domaine mais n'essayez pas de battre une équipe rapide à son propre jeu.

LA TAILLE

Lorsqu'un ou plusieurs joueurs dominent leurs adversaires en taille, ils doivent chercher à recevoir la balle proche du cercle. Vous travaillerez sur les angles de passes, les positions préférentielles et le mouvement des autres joueurs pour éviter que les défenses se ressèrent à l'intérieur. Vous insisterez sur la présence systématique au rebond offensif.

LE TALENT

Si vous possédez un ou plusieurs marqueurs (pas seulement des tireurs), vous devrez chercher à les positionner là où ils sont le plus adroits.

Si vous manquez de joueurs forts, vous chercherez davantage soit un jeu de transition pour profiter du surnombre, soit un jeu orienté à l'intérieur pour des tirs faciles et provoquer des fautes.

LES FONDAMENTAUX

Pour marquer efficacement, vous pouvez jouer sur la maîtrise des fondamentaux suivants :

- La pénétration
- Les coupages et les écrans
- Le jeu intérieur
- Le jeu extérieur

LES FORMES DE JEU

En fonction de votre philosophie, des qualités de vos joueurs et de l'expérience de votre équipe, il vous sera possible de mettre en place :

- Un jeu de "systèmes" : successions de déplacements organisés visant à démarquer un ou plusieurs joueurs en particulier (ex : High Post Offense)
- Un jeu en continuité : enchaînement de déplacements visant à libérer un espace particulier et se répétant indéfiniment (ex : Flex)
- Un jeu de règles : les joueurs peuvent choisir entre plusieurs formes de déplacements (après une passe, balle en main, sans ballon ...) (ex : Passing game)

A LA BASE D'UN STYLE DE DEFENSE : Les atouts à développer.

LA VITESSE

Avec une équipe rapide, vous pouvez créer des situations où vous aurez à provoquer les erreurs adverses avant même qu'ils aient pu tenter le tir : soit tout terrain, soit en trappant, soit en privant les meilleurs joueurs adverses du ballon.

Avec une équipe plus moyenne, vous choisirez plutôt une défense de type 1/2 terrain qui vous permettra d'être tantôt agressif tantôt passif.

Avec une équipe plutôt lente, vous serez avisé de mettre en place une défense 1/4 de terrain de type zone.

L'EXPERIENCE

Plus les joueurs seront accoutumés à une forme de défense, plus ils la rendront agressive sans perdre le contrôle d'eux mêmes.

Au contraire, lorsque pour certains votre défense semblera encore un mystère, il vaudra mieux choisir pour l'instant des formes un peu plus passives.

LES FONDAMENTAUX

Quels que soient vos formes de défense, il vous faudra toujours orienter les intentions des joueurs en fonction :

- de la situation du ballon : un côté fort ou côté ballon
un côté faible ou côté aide
- d'un choix d'orientation : pousser la balle au centre ou en ligne de touche
plutôt voir la balle ou plutôt voir son joueur
- de l'organisation des rotations : aides défensives (sur pénétration, passes, écrans ...)
attaques défensives (interventions sur le ballon)

LES SITUATIONS

Les adversaires et les moments du match vous amèneront à des choix parfois ponctuels.

Ainsi, une défense "passive" sera plus adaptée lorsque vous n'arrivez pas à contenir les dribbleurs ou à contester les passes intérieures ainsi que pour protéger votre avance sans risque.

A l'inverse une défense "agressive" sera nécessaire pour revenir au score, pour contrer un adversaire plus grand ou plus lourd, pour gêner un adversaire qui cherche à contrôler le ballon.

LES FORMES DE JEU

Pour adapter capacités individuelles, expérience et philosophie personnelle vous avez à votre disposition :

- les défenses de type "Homme à Homme" : chaque joueur a la responsabilité d'un joueur avec des formes et des options variées (orienter, contester, changer, sauter, trapper)
- les défenses de type "Zone" : chaque joueur est responsable de couvrir une zone particulière ou plusieurs ou différentes à différents moments.
- les défenses de type "Combinées" : où l'on est amené à tantôt couvrir un joueur, tantôt couvrir une zone (ex : match up, box and one, triangle et 2, diamant et 1)

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

au moment de choisir un style

- Assurez vous que votre style offensif soit bien compatible avec votre style défensif et réciproquement (ainsi la recherche de contre attaque complète plutôt bien une défense agressive, le contrôle du ballon s'apparente, lui, plus facilement à une défense passive ...)
- Sélectionnez une attaque, une défense de référence et accrochez vous à elles ! (Rappelez vous que s'il n'y a pas de progrès sans changement, les changements n'impliquent pas toujours les progrès)
- Soyez prêt à accepter les revers de la médaille ! (par exemple un style de jeu agressif procurera davantage de déchets)
- Donnez une signalétique à vos choix (repères gestuels, visuels, sonores)
- Mettez vous à la place de vos joueurs pour savoir s'ils seront capables de répondre à vos demandes ! (Est-ce que vous valorisez leurs qualités ou mettez en avant leurs défauts ?)

IIb) DEFINIR LES MOYENS A METTRE EN OEUVRE

Entraîner une équipe ne peut se faire sans en déterminer les conditions de fonctionnement qualitatives et quantitatives.

Du fait de votre niveau de pratique, des possibilités de la structure dans laquelle vous évoluez, vous devrez préciser et tenter d'améliorer votre cadre de vie. Si on dit d'une équipe qu'elle a une âme c'est parce qu'elle bénéficie de certains repères, qu'elle s'appuie sur certaines valeurs.

Ce qui est important c'est de ne pas descendre en dessous d'un seuil minimum (que vous vous serez fixé par rapport à votre contexte et à vos convictions) car il ne faut pas croire que la qualité d'un entraînement ne dépend que du choix des exercices : il doit régner aussi une certaine atmosphère.

Vous ne pourrez pas faire l'économie d'imposer à vos joueurs, parfois à vos dirigeants, certaines exigences de rigueur et certaines contraintes matérielles.

Voici quelques suggestions que vous apprendrez à doser avec l'expérience et l'évolution de vos équipes :

LES QUALITES POUR BIEN S'ENTRAINER

LA DISCIPLINE

Respect du coach

Il n'y a aucune place pour la critique pendant l'entraînement

J'écoute le regard tourné vers lui, pas la tête ailleurs

Je donne une vraie chance aux consignes, aux stratégies

Je peux poser une question avant le prochain entraînement

Respect des contraintes

Je suis à l'heure, plutôt en avance

Je n'ai pas le temps de m'asseoir ou de discuter

J'adhère au règlement intérieur de l'équipe (politesse, no smoking, tenue, matériel)

Respect des partenaires

Il n'y a pas de bons titulaires sans bons remplaçants

Ne jamais critiquer un partenaire

Je contrôle mes émotions, mon langage

L'ENTHOUSIASME

Toujours à fond, jamais à mort !

Pas plus de 5" pour les regroupements !

Je produis un effort-plus

Je me fais plaisir : ce n'est qu'un jeu !

Je soutiens l'équipe, un partenaire ! (encouragements, clapping ...)

Comme coach, je souligne, j'encourage, je récompense tant les bonnes réalisations que les bonnes attitudes

LA PEDAGOGIE

Le coach doit avoir l'aura d'un leader : en étant positif, en donnant une impression d'autorité.

Le coach doit enseigner comment jouer sachant que peu de joueurs comprennent le basket ball eux mêmes.

Le coach doit mettre l'emphase sur ce qu'il juge très important (ex : l'investissement défensif) ainsi les joueurs sauront sur quoi se concentrer.

Pour l'apprentissage des fondamentaux

J'explique comment et pourquoi.

Je démontre.

J'insiste sur la bonne exécution.

Je cherche à faire réaliser à vitesse rapide.

Pour l'apprentissage du collectif

Soit je pars d'un découpage par ateliers : jeu à 2, jeu à 3, jeu par postes
et je les réunis en situations jouées 5 contre 5

Soit je pars de la forme de jeu globale (5 contre 0 puis 5 contre 5)
et je perfectionne par ateliers

LES CONDITIONS MATERIELLES POUR BIEN S'ENTRAINER

LE GYMNASSE

Assurez vous que le sol soit propre ! (quitte à passer un coup de balai, on ne s'entraîne pas bien sur un sol glissant et poussiéreux)

Limitez en l'accès au cours de vos séances (les parents dans les tribunes, les dirigeants attendent la fin, les suivants arrivent discrètement, ce n'est pas un hall de gare)

LES VESTIAIRES

Faites en un lieu spécial (propreté, rangement, casiers, posters, tableau, miroir)

Servez vous en (infos semaine, briefing, entretiens, mi-temps)

LES EQUIPEMENTS

Nettoyez régulièrement les ballons quand ils commencent à s'user

Ayez au moins un ballon pour 2

Les tenues d'entraînement : harmonisez au moins les shorts, ayez des réversibles

Le petit matériel : balises, lattes, chariot à ballons, bouteille d'eau ou gourde pour chacun

Le cahier du joueur : infos, règlement intérieur, consignes, formes de jeu, prises de notes

Les tenues des coaches : sifflet, chrono, tableau, survêtement ou short, vous êtes un modèle !

LES EFFECTIFS

A 6 joueurs et en dessous : c'est bien pour les formes de jeu à 2 et 3 et pour le perfectionnement individuel ou par postes. Par contre il faut tout faire pour être 10 au minimum, quitte à regrouper 2 équipes de même niveau ou de clubs différents.

CONSEILS CONSEILS CONSEILS
pour bien s'entraîner

- Sentez vous bien concerné par le lieu où vous vous entraînez, tentez de l'améliorer même si vous contrôlez rarement le sujet à vous seul.
- La discipline n'est pas une sanction, c'est une source de motivation et un signe d'adhésion. Servez vous en mais ne punissez pas plus que vous encouragez !
- L'uniformité (des tenues, des attitudes, des consignes) est une marque d'attachement, un symbole d'identité. Une équipe qui réussit fonctionne rarement en ordre dispersé !
- Le collectif, la notion de groupe ne doivent pas exclure :
 - des invités, d'autres partenaires qui peuvent donner un autre regard
 - le perfectionnement par niveaux qui est source de progrès
 - la concurrence qui entretient les motivations

IIc) REDIGER UN PLAN D'ENTRAINEMENT

La mise en place d'un programme directeur d'entraînement est indispensable et se fait sitôt le dernier match de la saison précédente terminé. C'est essentiellement un travail de rédaction qui vous est demandé : en fonction du potentiel de votre équipe et des conditions d'entraînement, vous vous fixez des priorités de fonctionnement pour l'organisation des contenus techniques, tactiques et physiques.

C'est grâce à ce support que vous vous engagez sur les rails d'une saison. Il vous permet d'une part de faire un inventaire des tâches à accomplir, il vous fixe une trajectoire et donc vous impose une certaine rigueur, il vous offre un moyen d'évaluation et vous permet ainsi une flexibilité cohérente.

QUELS SONT LES PARAMETRES A PRENDRE EN COMPTE ?

- Vos objectifs et la façon de les atteindre
- Votre groupe, son potentiel, ses motivations
- Vos moyens d'entraînement (disponibilité, durée de la saison)

QUELS SONT LES OUTILS A DEVELOPPER ?

- Un programme directeur où seront identifiés vos choix de jeu, d'organisation, de contenus et d'évaluation
- Une programmation par cycles où, en fonction de la quantité d'entraînement, vous définirez les thèmes principaux et les priorités en fonction du moment de la saison
- Une programmation hebdomadaire où seront répartis les temps et les exercices consacrés aux différents accents de la semaine

Sur la longue route d'une saison sportive, vous ne pouvez pas vous permettre de piloter à vue, c'est pourquoi ces différents plans vous permettront d'ouvrir votre regard (d'une saison sur l'autre, d'un mois à l'autre) et vous donneront des indications sur le chemin parcouru et à parcourir.

Ces référentiels auront aussi pour but de vous rendre plus consistant dans vos choix ; ils vous aideront sans que vous deveniez rigide à respecter vos orientations malgré les aléas.

Si j'insiste, c'est que l'on a souvent tendance à faire l'économie de cette démarche en pensant : "je sais où je vais et comment j'y vais".

Mémoire et convictions méritent d'être davantage étayées ainsi que l'expliquent les tableaux suivants.

PROGRAMME DIRECTEUR

SAISON :

ORGANISATION

	<i>Pré saison Cycle I - Cycle II</i>	<i>Saison Cycle III</i>	<i>Post saison Cycle IV</i>
<u><i>Durée des séances</i></u>	2 H 30 - 2H	1 H 30 - 1 H 45	1 H - 1 H 30
<u><i>Répartition des contenus</i></u>	Dominante physique et technique	Dominante tactique	Dominante perfectionnement
Technique	40 %	30 %	45 %
Physique-mental	40 %	30 %	45 %
Tactique	20 %	40 %	10 %
Attaque	50 %	40 %	50 %
Défense	40 %	30 %	30 %
Situations spéciales	10 %	30 %	30 %
<u><i>Méthode d'entraînement</i></u>	Démonstrations Réalizations partielles (par ateliers, par postes) puis Réalisation globale (5 c 0, 5 c 5)	Réalisation globale puis Réalisation partielle	Individualisation
<u><i>Mode d'évaluation</i></u>	Réunion du staff Réunion d'équipe Entretien Fiches individuelles	Compte rendu de match Vidéo Entretien Statistiques	Entretien Fiches individuelles

PROGRAMME DIRECTEUR

SAISON :

CONTENUS

	ATTAQUE	DEFENSE	SITUATIONS SPECIALES
<u>Le style de jeu</u>	Sur jeu rapide Sur homme à homme (y compris tout terrain et trap) Sur zone (y compris tout terrain et trap) Sur combinée (y compris match up)	Sur repli Homme à homme Zone Combinée	Sur entre-deux Sur lancer-franc Sur dernières secondes Sur remise en jeu
<u>Les fondamentaux</u>	I) <u>Manipulation</u> Passes Capter Dribbles II) <u>Tirs</u> III) <u>Démarquages</u> (avec et sans ballon) (à 2 et 3 joueurs)	I) <u>Position de base</u> Appuis Mains-Tête Parler II) <u>Rebond</u> III) <u>Défense sur porteur</u>	Les aides Les écrans Le passage en force Les ballons morts
<u>Priorités par rapport au style de jeu :</u>	- écrans - -	- pression sur porteur - -	- trap - -
<u>Les exercices</u>	<u>Lister ici vos exercices favoris sur chaque thème</u> - qu'ils fonctionnent : en circuits, par ateliers, par vagues, en situations jouées. - qu'ils servent à l'échauffement, pour du perfectionnement, pour de l'apprentissage.		

PROGRAMMATION PAR CYCLES

(mensuel, trimestriel, pré saison)

Octobre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novembre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ATTAQUE

Adresse

1 c 1 (balle en main)

Travail par postes

Démarquages sans ballon

Passes

Dribbles

Ecrans

2 c 2, 3 c 3

Contre attaque

Transition

Jeu placé : homme à homme
zone
combinée

DEFENSE

Position de base

Attitudes sur porteur

Attitudes sur non porteur

Rebond

Défense sur écrans

Travail par postes

2 c 2, 3 c 3

Repli

Transition

Jeu placé

Tout terrain

SITUATIONS

SPECIALES

Entre deux

Lancer franc

Remise en jeu

Dernières secondes

:

Votre travail consiste :

A définir des thèmes de travail pour une semaine ou plus,

A répartir les contenus en fonction et sur chaque séance,

A quantifier vos entraînements en nombre et en durée en fonction de la période.

NB : Vous ne pouvez pas tout faire en une seule fois mais soyez sûr de ne rien oublier.

Votre niveau de pratique définit votre niveau d'exigences. Fixez vous des étapes pour le perfectionnement technique comme pour les organisations collectives.

Exemple :

Semaines 1, 4, 7 attaque et défense tout terrain.

Semaines 2, 5, 8 défense 1/2 terrain.

Semaines 3, 6, 9 attaque 1/2 terrain + situations spéciales.

(Les thèmes majeurs que vous avez fixés ne doivent pas vous empêcher de traiter les autres aspects du jeu y compris et surtout les fondamentaux individuels)

PROGRAMME DE SEMAINE

Semaine du au

lundi mardi mercredi jeudi vendredi samedi

Horaires

.....

Priorités

Bilan du match Collectif attaque Adresse
Adresse Collectif défense Situations spéciales Match
Fondamentaux Préparation match

Observations

Pensée de la semaine :
Informations :
Remarques :

CONSEILS CONSEILS CONSEILS
au moment de rédiger un plan d'entraînement.

- La programmation par cycles peut se faire par mois, par trimestre ou en fonction des échéances (ex : championnat + play off).
- Au moment de planifier et avant de changer, prenez en considération le nombre “d’anciens” qui restent et qui donneront de l’assise à votre programme.
- Pour les jeunes, consacrez 2/3 de temps aux fondamentaux et aux manoeuvres à 2 et 3 joueurs, 1/3 à l’organisation collective.
- Tout en mettant autant l’accent sur l’un que sur l’autre, il faudra consacrer deux fois plus de temps à l’attaque qu’à la défense
- Le choix de la méthode d’entraînement (méthode partielle ----> méthode globale ou méthode globale ----> méthode partielle) peut être une conviction personnelle et donc ne jamais changer mais elle peut aussi fluctuer en fonction des moments de la saison.
- La définition d’un style de jeu doit permettre de répondre à quatre grands types de situations (transition, homme à homme, zone, combinée). Vous devez vous fixer des priorités dans le temps (d’un cycle à l’autre, d’une saison à l’autre) et en fonction de votre niveau (potentiel de votre équipe et valeur des adversaires).
- De la gamme générale des fondamentaux, votre choix de style de jeu vous amènera à en extraire les plus importants afin d’y consacrer plus de temps ou de précision.

**MANQUER DE SE PREPARER,
C’EST PREPARER A SE MANQUER**

II d) PREPARER CHAQUE ENTRAINEMENT

Les meilleures intentions du monde ne peuvent pas grand chose contre la réalité : très peu de coaches ont la chance de bénéficier de conditions d'entraînement correctes. Arrivant péniblement à 2 ou 3 séances par semaine avec des effectifs fluctuants, ils sont conscients de faire plus de l'entretien que du perfectionnement.

Chez les jeunes c'est encore pire, avec 1 ou 2 séances par semaine et tant de choses à apprendre, ils passent plus de temps à discipliner le groupe sans savoir s'il faut les laisser jouer ou tenter de les faire se concentrer sur un point bien précis.

Le risque est bien de se laisser emporter par un contexte défavorable et de proposer des séances "fourre-tout" où il n'y a pas de danger de se tromper tant il y a à faire.

Après avoir fortement insisté sur le besoin d'une programmation, si minime soit-elle, quel que soit le niveau, il reste que le plus important demeure la façon de construire et de conduire sa séance d'entraînement.

C'est à ce moment précis que tous les efforts doivent converger vers un seul but : rendre l'entraînement à la fois utile et plaisant.

La parfaite connaissance du jeu, la bonne maîtrise du groupe, la juste répartition des exercices en fonction des besoins sont autant de paramètres à contrôler. Il sera tout aussi important pour le coach d'être capable de faire passer ses idées comme pour le joueur de réussir à exécuter les fondamentaux enseignés.

D'un autre côté, l'intensité, l'enthousiasme, la recherche d'un certain plaisir, la volonté de rester simple sont les qualités de base à mettre en oeuvre au cours de chaque séance.

Pour réaliser cette subtile alchimie, au delà d'une farouche détermination, certains outils seront à prendre obligatoirement en compte. Essayons de les passer en détails :

LE DEROULEMENT DE LA SEANCE

Chaque minute d'entraînement doit être utilisée au mieux parce que le temps nous est souvent compté.

Même si chaque situation est différente (coincée entre deux séances, avec peu de temps avant ou après ..) il faut savoir créer les conditions d'expression de trois moments forts :

La pré séance :

Au minimum 10' avant, pour donner au joueur la chance de se mettre dans le coup, de se concentrer sur des points de perfectionnement, de solliciter un entretien ou poser quelques questions. Une façon de se montrer autonome et de se mettre à la disposition du groupe.

Il faut limiter au maximum l'attitude "j'attends que ça commence" du type gigotement sans but, tirs sans conviction ou franche rigolade.

De petits ateliers peuvent se créer spontanément ou le coach peut avoir envie de prendre 1 ou 2 joueurs plus particulièrement.

Cette phase peut aider à imprimer un certain état d'esprit.

La séance :

Puisque la durée est fixée par le créneau horaire et la période de la saison, il faut se fixer un ou plusieurs thèmes, les expliquer clairement au début, agencer les exercices et leur minutage pour se donner une chance de parvenir à quelque chose, à un résultat.

- Ainsi, il est fréquent qu'un exercice ne se déroule pas aussi bien qu'espéré. Ne lui accordez pas plus de temps que prévu, vous risqueriez de finir la séance en queue de poisson. Vous pourrez le reprendre une autre fois.
- N'oubliez pas non plus d'inclure dans le temps de la séance les minutes d'échauffement et de récupération consacrées aux étirements.
- Vous insisterez auprès de vos joueurs pour que chaque exercice soit d'abord réalisé correctement et qu'ensuite ils recherchent son exécution à vitesse de match.
- Profitez de la fraîcheur de début de séance pour introduire des contenus nouveaux.
- Variez les exercices pour le même thème d'un jour sur l'autre afin d'éviter la monotonie.

En revanche ayez quelques exercices-types pour que leur répétition permette une recherche qualitative : travail de l'adresse, du rebond, des attitudes défensives. Les temps d'application, de mise en place et de rotations peuvent devenir nuisibles à l'efficacité. Il ne s'agit pas de tourner un exercice pour l'exercice.

- Plus la saison avancera, plus vous consacrerez de temps aux exercices collectifs sans jamais négliger le travail des fondamentaux individuels.
- Utilisez des groupes de 3 à 5 pour le perfectionnement des fondamentaux et le travail spécifique par postes de jeu. Si vous n'avez pas d'assistant, veillez à rester "central".
- Combinez plusieurs fondamentaux même si vous portez votre attention sur 1 en particulier.
- Pour les phases jouées, compétitives ou contrôlées, utilisez votre 5 ou 6 majeur.
- Concentrez vous sur l'attaque un jour, sur la défense un autre.

L'après séance :

Elle peut se réaliser à deux niveaux : soit immédiatement après, soit sur un autre moment.

C'est l'idée de "l'effort plus" qu'il faut inciter ou parfois imposer. Cela peut être le moment de donner un peu plus d'attention à un joueur plus faible ou plus fort, cela doit aider les joueurs à prendre conscience qu'ils peuvent aller un pas plus loin.

On peut se limiter à 5 ou 10 minutes ou plus (une correction, 5 lancers francs réussis consécutivement, un effort physique ...).

Le coach peut profiter de cet instant pour faire une rapide évaluation de la séance et jeter quelques remarques par écrit.

LES MINIMAS DE LA SEANCE

Il faut savoir s'imposer un certain nombre d'exigences pour chaque séance d'entraînement. Descendre en deça, c'est prendre le risque de faire "garderie" et de perdre toute crédibilité.

L'organisation :

Le coach : en tenue, avec sifflet et chrono, un "mémo" de séance.

Chariot à ballons, bouteilles d'eau ou pipettes, réversibles.

Matériel : ballon pour 2, balises, 4 panneaux.

Gymnase propre et silencieux.

La conduite du groupe :

Rassemblement dans le rond central au moins au début et à la fin de la séance.

Pauses boisson décidées et minutées par le coach.

Regroupement en courant.

Encouragements collectifs pour joueur en retard ou en difficulté.

Un effort ou un exercice collectif de référence pour souder le groupe.

1 pensée, 1 remarque, 1 thème de réflexion pour déborder sur la séance.

Les contenus :

A chaque fois :
Echauffement
Fondamentaux (attitude 1 c 1, attaque et défense, avec et sans ballon)
Adresse (minimum 100 tirs)
Jeu rapide
+ thèmes du jour et de la semaine.

Soyez très rigoureux dans les démonstrations : si vous ne pouvez pas les réaliser, utilisez votre assistant ou vos meilleurs joueurs.

Insistez sur les points de concentration :

ex : pour les fondamentaux, finir son geste de tir
pour l'attaque, premier regard au cercle pour 1 c 1 ou passe intérieure
pour la défense, utilisation des bras sur tireur ou sur rebond

Apprendre aux joueurs à regarder, à interpréter une phase de jeu

Apprendre aux joueurs à utiliser une forme de communication sur le terrain (parler, signaux)

MEMO DE SEANCE

Date :

Pensée du jour :

Objectifs :

<u>en attaque</u>	1	<u>en défense</u>	1	<u>autres points</u>	1
	2		2		2
	3		3		3

Durée

Exercices

Consignes

Bilan - Commentaires :

CHAPITRE III

III) PRECISER LES CONTENUS

- ☞ Comment attaquer une défense de zone ?
- ☞ Quels sont les différents tirs à enseigner ?
- ☞ Quels sont les choix pour défendre sur un écran ?
- ☞ Quelle défense pour neutraliser un joueur fort ?
- ☞ Que faire sur tout terrain ?
- ☞ Quels sont les démarquages sans ballon ?

Entraîner, c'est une démarche mais c'est aussi un savoir.

Il est indispensable de maîtriser le répertoire actualisé des techniques en basket ball pour ensuite savoir sélectionner celles qui seront le mieux adaptées à notre choix de style et au niveau de notre équipe.

Et cela vaut tant pour le développement individuel du joueur que pour la mise en place d'un jeu collectif.

Les connaissances auxquelles chaque coach va puiser vont lui permettre d'ordonner ses priorités mais surtout de relier le travail des fondamentaux avec les choix d'organisations offensives et défensives.

Car à un moment donné la crédibilité d'un programme reposera d'abord sur la précision, la description et la rigueur d'utilisation des contenus : c'est, lors d'un match à pression que l'on mesure vraiment l'efficacité au tir, la qualité des écrans, l'utilité du contrôle rebond ; c'est contre un adversaire supposé plus fort qu'on apprécie l'articulation d'une zone ou la fluidité d'un jeu de passes.

La question que nous devons nous poser à tout moment, nous qui sommes si friands d'exercices, c'est avant tout de savoir si chaque entraînement nous amène à mieux contrôler techniquement et tactiquement chaque phase de jeu. Et on peut dire que la tâche est rude tant le basket ball est, de par ses règles et sa culture, une activité si riche qu'elle peut en paraître contraignante.

Les sources sont devenues si nombreuses qu'il n'est maintenant plus possible de présenter un répertoire tactique exhaustif, tout juste de citer les systèmes à la mode et les auteurs reconnus, américains pour la plupart. Heureusement, dans le domaine technique, il est toujours envisageable de s'appuyer sur une gamme de fondamentaux restée stable malgré les évolutions. (Encore que nos grands pères ne manqueraient certainement pas de nous rappeler qu'au début le tir de lancer franc s'effectuait à deux mains, balle basse et jambes écartées !).

Et puis les démarches novatrices, de plus en plus conceptuelles, nous ont offert un descriptif varié des principes de jeu auxquels le coach et les joueurs peuvent se rattacher.

En fait, ce qui doit fermement guider notre approche c'est la volonté de se forger une véritable culture-basket afin de clarifier notre compréhension du jeu et de préciser notre méthode d'enseignement.

C'est pourquoi notre vision doit d'abord être large pour être ensuite capable de se centrer sur les points importants :

IIIa) En attaque je dois **maîtriser les fondamentaux, inculquer des principes fiables, choisir parmi les organisations.**

IIIb) En défense aussi je dois **maîtriser les fondamentaux, inculquer des principes fiables, choisir parmi les organisations.**

IIIc) Dans les situations spéciales je dois **être préparé à répondre juste et vite.**

<p><u>NB</u> : Les remarques et conseils qui suivent s'adressent tant à l'entraîneur qu'au joueur, d'où les formules employées à la première ou à la deuxième personne.</p>
--

IIIa) EN ATTAQUE

Les fondamentaux offensifs

1) Manipulation

↳ Les passes

- les passes à 2 mains : passe poitrine
 passe à terre
 passe au dessus de la tête
- les passes à 1 main : passe longue
 passe main à main
 passe dans le dribble
 passe en dehors de l'axe
- les passes en suspension

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- **Faites vos passes sur la cible (les mains) la plus éloignée du défenseur**
- **Faites vos passes avec des appuis équilibrés (arrêts, pivoters ...)**
- **Les passes à terre sont plus sûres pour donner à l'intérieur**
- **Donnez la priorité aux passes faciles et aux passes qui fixent les défenses (transfert, en sortie d'écran, à l'intérieur)**
- **Utilisez les feintes de passe**

↳ Les capters

- les capters à 2 mains hautes
les capters à 2 mains basses
les capters à 1 main et ramener dans l'autre

↳ Les dribbles

- dribble de contrôle ou de protection (appuis et bras "pompe" l'énergie au sol)
dribble de fixation (multiplication d'appuis, feinte d'épaule et de tête)
dribble de progression rapide (balle poussée devant et course dans le rebond)
dribble dos au panier (entre les jambes avec protection hanches et bras)
dribbles de changement de main : croisé
 enrouler
 dans le dos
 entre les jambes

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- **Ne dribbler qu'avec un but : pour ouvrir un angle de passe ou pour éviter la pression ou pour aller au cercle**
- **Protège ton ballon, lève la tête, change de rythme**
- **Travaille ta main faible**
- **Attaque ton défenseur, ne cherche pas à l'éviter**

2) Les tirs

↳ **Les tirs en course**

finition bras roulé

finition tir crochet

finition “balle au dessus de la tête”

finition “main sous la balle”

arrivée face au cercle, de côté, sous le cercle

appuis différenciés : grand - petit ou petit - grand, décalés, pas chassés

↳ **Les tirs en suspension**

prise d'appuis simultanée

prise d'appuis alternée

prise d'appuis avec vrille

↳ **Les tirs de plein pied**

avec planter d'appui (droit pour les droitiers, gauche pour les gauchers)

avec pivoter et planter d'appui

↳ **Le tir de lancer franc**

avec un rituel identique et systématique

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- Multipliez le travail des appuis, c'est de là que vient la force du tir
- La balle est tenue dans la palme pas dans la paume
- Pendant l'armer, coudes et genoux descendent simultanément
- Donnez un effet rétroactif au ballon
- Augmentez progressivement vos distances de tir
- Variez les angles de tir
- Cherchez la planche à 45°
- Les étapes du tir :
 - équilibre des appuis et bonne tenue de balle
 - accrochage visuel du cercle
 - armer (épaule - coude - poignet)
 - finition (tenir sa position)

3) Les démarquages

↳ **Les démarquages avec ballon**

Faire face à la cible à la réception

- les arrêts simultanés
alternatifs
- les pivoters en engageant l'appui
en reculant l'appui
en enroulant l'appui

Etre dangereux

- la position de triple menace travail de planter d'appui
feintes de passe, de dribble, de tir
- les départs en dribble départ direct (même main, même appui)
départ croisé
départ enroulé
feinte de départ direct et départ direct
feinte de départ direct et départ croisé

↳ **Les démarquages sans ballon**

A partir des techniques d'aiguillages : j'emmène d'un côté, je pars de l'autre
j'emmène d'un côté, je pars de ce côté
j'emmène d'un côté, je reviens

- coupage devant le défenseur : en Boucle ou "Curl"
- coupage dans le dos du défenseur : en "Back door"
- coupage en entrer - sortir : en "Flare"

A partir des techniques de position préférentielle :

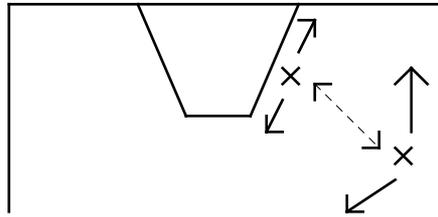
- je fais face, j'enroule mon défenseur, j'ouvre à la balle
- je prends appui en fessier, je mouline mes bras vers l'arrière
- je crochète un appui, je mets un bras en protection, un bras en appel
- je passe ma jambe et mon bras en dessus de ceux du défenseur

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

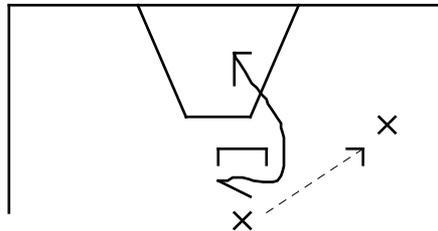
- **Pour battre votre adversaire, il faut chercher à le déséquilibrer**
- **Emmenez le d'abord à l'opposé d'où vous voulez vous rendre**
- **Utilisez votre avantage de taille, de vitesse, de poids**
- **Servez vous des feintes**
- **Regardez comment il défend sur vous : s'il monte haut montez un peu plus haut et coupez bas, s'il reste bas descendez un peu et coupez haut**
- **Pensez d'abord à vous débarrasser de votre adversaire avant de vouloir recevoir la balle**

↪ Les démarquages à 2 et 3 joueurs

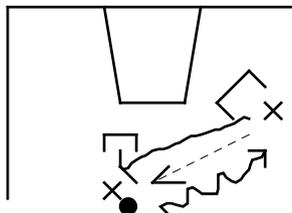
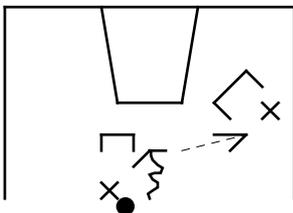
Le jeu à 2 : appelé aussi jeu direct entre un joueur extérieur et un joueur intérieur



Le passe et va : comme son nom l'indique, il s'agit d'aiguiller et de couper au panier après sa passe

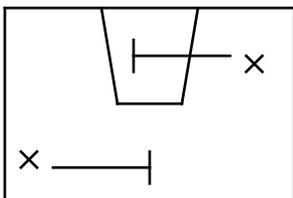


Le jeu de dribbles : lorsque les lignes de passe sont coupées, le dribble peut fixer la défense

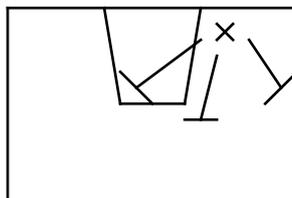


Le jeu d'écrans : Ecran sur le porteur

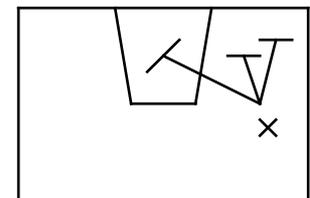
Ecrans entre non porteurs



Ecrans latéraux

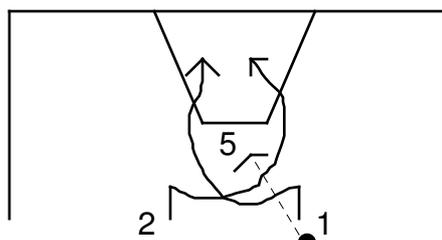


Ecrans dans le dos

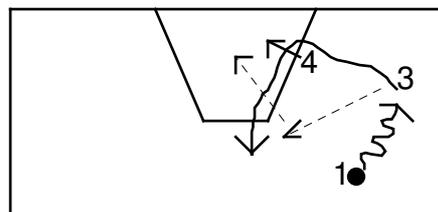


Ecrans descendants

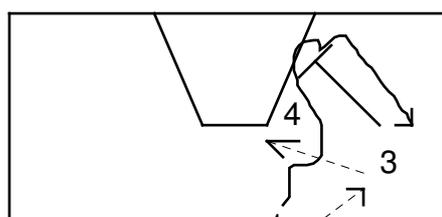
Les combinaisons à 3 joueurs :



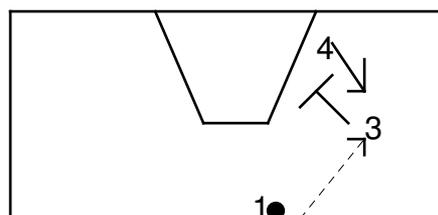
Ciseau



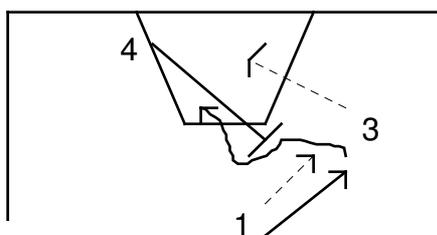
Shallow cut



UCLA cut



In-Out



Main à main - Ecran dans le dos

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- **Faites cible (flash) quand vous voulez recevoir la balle**
- **Donnez un angle à tous vos démarquages**
- **Ouvrez votre angle de passe lorsque balle en main**
- **Sur un écran, le receveur et le poseur sont tous les 2 susceptibles de recevoir la balle**
- **Si je pose un écran**
 - j'établis ma position près si l'écran est visible, plus loin si l'écran est aveugle**
 - je donne un angle à l'écran**
 - je tiens la position**
 - j'ouvre après utilisation vers l'intérieur, vers l'extérieur, en enroulant**
- **Si je reçois un écran**
 - j'oriente en haut ou en bas puis je rentre dans l'écran**
 - **soit je coupe devant**
 - **soit je coupe derrière**
 - **soit j'ouvre vers l'extérieur**

Les principes d'attaque

↳ Equilibrer rebond et repli

Chaque phase d'attaque est une possession de balle qu'il faut rendre positive soit en marquant, soit en provoquant une faute, soit en récupérant une seconde possession.

La répartition des rôles est importante à savoir quels sont les joueurs qui vont chercher à récupérer le ballon ou du moins à gêner sa récupération (présence au rebond offensif après chaque tir) et quels sont les joueurs qui vont éviter qu'un ballon récupéré par l'adversaire soit immédiatement converti en panier facile (organisation du repli : qui fixe le ballon, qui accompagne les départs de contre attaque, qui protège le panier ?)

De manière générale on attribue les responsabilités de la manière suivante :

Rebond offensif assuré par les joueurs 3, 4 et 5 en modulant si l'on demande au tireur de suivre son ballon ou d'assurer le repli

Repli défensif assuré par les joueurs 1, 2 ou aussi par le joueur le plus en retrait avec la mission de repousser la balle le plus loin possible du panier

↳ Distribuer l'espace

Tant sur tout terrain que sur demi terrain, les joueurs doivent prendre des repères de distance les uns par rapport aux autres afin de s'ouvrir des angles de passe et de vision et pour éviter d'être gênés par les aides défensives.

Du fait des jeux de déplacements et d'écrans, il s'agit en fait de replacements temporaires qui s'appliquent indifféremment aux joueurs extérieurs et intérieurs.

Chez les jeunes, l'attrance pour le ballon est telle que cette règle devient vite une priorité. On évalue une bonne distance entre joueurs à environ 4 à 5 mètres ni plus proche, ni plus loin.

↳ Sélectionner ses tirs

Chaque joueur est différent dans une équipe et chaque joueur doit comprendre et accepter que sa définition d'un bon tir sera différente en fonction de ses forces et de ses faiblesses.

Le respect des partenaires implique de s'identifier à certaines règles :

- Je prends un bon tir quand je suis - sans pression défensive
 - dans ma distance efficace de tir (à tester à l'entraînement)
 - équilibré

- Sachant qu'il y aura toujours un tir extérieur possible, je chercherai d'abord à porter la balle à l'intérieur

- Je prends un bon tir
 - s'il n'y a pas de partenaire mieux démarqué que moi
 - s'il y a une bonne probabilité de rebond offensif
 - si je provoque une faute

- Je prends un tir rapide ou pas en fonction du score et du temps à jouer

(NB : Cette discipline est utile pour ne pas dire indispensable si vous voulez créer un quelconque esprit d'équipe)

☞ Mobiliser l'adversaire avec et sans ballon

La qualité d'une attaque s'évalue à l'enchaînement des tâches, aux justes changements de rythme qui permettent de fixer la défense.

La lacune majeure semble être le manque de continuité, les joueurs semblant spectateurs ou tellement attirés par le ballon que les défenseurs n'ont aucune peine à se localiser sur le porteur.

Mobiliser l'adversaire quand je suis balle en main c'est :

- Faire face au panier dès la réception
- Porter mon premier regard à l'intérieur
- Montrer le danger de 1 c 1 en triple menace
- Modifier la position du ballon (en passe ou en dribble) pour ouvrir un angle de passe
- Enchaîner un démarquage immédiatement après ma passe

Mobiliser l'adversaire quand je suis sans ballon c'est :

- Ne pas vouloir me rapprocher du ballon à tout prix mais surpasser mon défenseur
- Faire cible pour recevoir la balle et enchaîner un coupage, un écran, une position préférentielle ou un simple remplacement

Lire mon adversaire quand je suis balle en main c'est :

- Analyser le rapport de force : suis je plus grand ou plus rapide ? (tir ou dribble)
- Regarder sa position : loin ou proche, équilibrée ou pas (on conseillera plutôt d'attaquer en dribble la jambe la plus avancée du défenseur)
- Anticiper les aides :
 - est ce qu'on cherche à m'orienter sur un trap ?
 - est ce qu'un joueur est en meilleure position ?

Lire mon adversaire quand je suis sans ballon c'est :

- Si je suis plus grand, l'amener au plus près du panier
- Si je suis plus petit, le faire sortir pour le gagner en vitesse
- S'il défend haut, l'emmener plus haut et couper en bas
- S'il défend bas, l'emmener plus bas et couper haut
- S'il change sur écran, tout de suite ouvrir après la pose
- S'il défend en regardant le ballon, travailler dans son dos

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

Chez les jeunes :

- **La meilleure organisation d'attaque c'est d'abord l'application des principes fondamentaux (spacing, ...) puis la mise en oeuvre de manoeuvres à 2 ou 3 joueurs (passe et va, ...). Seulement ensuite arrive l'application des systèmes.**

- **La définition des postes de jeu ne peut se faire qu'avec la maîtrise du bagage technique général. Dès le début de la formation, on apprendra à jouer à toutes les positions, en recevant le ballon face ou dos au panier, sans trop coincer le jeune joueur dans un rôle immuable.**

Les organisations offensives

Principes généraux

Construire une organisation offensive ne peut se faire que lorsque chaque joueur maîtrise au minimum le bagage technique indispensable ; il vaut mieux autrement s'en tenir à des grands principes de fonctionnement.

Mais pour qu'une organisation offensive soit efficace, il faut qu'elle distribue au mieux les rôles à chaque joueur en fonction des positions à occuper et des qualités de chacun :

- **Le poste N° 1 est attribué au meneur de jeu.** Souvent celui qui manipule le mieux le ballon, qui relance le jeu rapide, met en place. On attend de lui qu'il soit un excellent passeur et qu'il soit capable de fixer et de pénétrer la défense. En lisant les défenses adverses, en y adaptant l'attaque c'est le relais du coach sur le terrain.
- **Le poste N° 2 est attribué au 2ème arrière ou arrière-shooteur.** Le joueur le plus adroit à l'extérieur et le 2ème meilleur manieur de balle. Receveur, il doit être aussi bon passeur, c'est le complément du meneur.
- **Le poste N° 3 est attribué à l'ailier ou ailier-fort.** Le joueur de périphérie qui peut venir renforcer le jeu intérieur tant au rebond que dans les positions "dos au panier". Travaillant plutôt à 45° et en ligne de fond, il est le joueur le plus polyvalent.
- **Les postes N° 4 et N° 5 sont attribués aux joueurs "pivots".** Le gros de leur travail de démarquage s'effectue dans la raquette : au rebond sur chaque tir, ils sont des joueurs qui procurent des tirs près du cercle donc à haut pourcentage de réussite. Alors que le N° 4 est susceptible de s'écarter un peu, d'être dangereux poste haut, d'attaquer en dribble, on attend du N° 5 de jouer davantage sur sa taille et dos au panier, de provoquer des fautes. Tous deux ont pour cette raison besoin d'être de bons tireurs de lancer francs.

(NB : La terminologie américaine attribue au N° 3 le rôle de "petit ailier", au 4 "d'ailier fort" et au 5 de centre)

Si pour la plupart des coaches la meilleure attaque réside dans la recherche de jeu rapide, dès lors qu'il s'agira de poser le jeu, deux types d'alignement peuvent être mis en place :

- **Les alignements avec 1 joueur arrière (1-2-2, 1-3-1, 1-4)** s'utilisent davantage quand l'équipe bénéficie de deux bons joueurs intérieurs ou pour laisser le N° 1 diriger la manoeuvre. Ces alignements favorisent les passes intérieures et le rebond offensif. Par contre sans danger de tir extérieur, ils incitent les défenses à se resserrer et procurent des options de contre attaque.
- **Les alignements avec 2 joueurs-arrières (2-1-2, 2-3, 2-2-1)** paraissent plus intéressants lorsqu'on ne possède qu'un bon joueur intérieur et surtout de bons tireurs extérieurs. Ils permettent d'éclater l'attaque, de protéger le repli mais affaiblissent le rebond.

Mettre en place une organisation collective c'est définir des rôles et s'assurer que chacun assume ses responsabilités en fonction de ses qualités. Les règles de déplacements, de priorités de passes ou de tirs doivent être à la fois simples et précises. Chaque joueur doit accepter son statut dans le cadre de ses règles. A cet effet, il importe d'articuler votre attaque autour de vos meilleurs marqueurs à savoir vos joueurs capables de produire des pourcentages de réussite réguliers et surtout aptes à créer pour eux ou leur partenaires de bonnes situations de tirs, qu'ils soient joueurs extérieurs ou intérieurs :

- Si vous ne possédez aucun marqueur potentiel, mettez la priorité sur le jeu rapide, la recherche de jeu intérieur et des systèmes en continuité.

- **La fixation** : En fonction de la vitesse et de la qualité d'exécution, le jeu rapide aboutira à différents types de situations positives :

- le 1 c 1 pour un tir en course ou une faute
- le 2 c 1 pour un tir en course ou une faute
- le 3 c 2 pour un tir en course ou un tir en suspension

Restez écartés

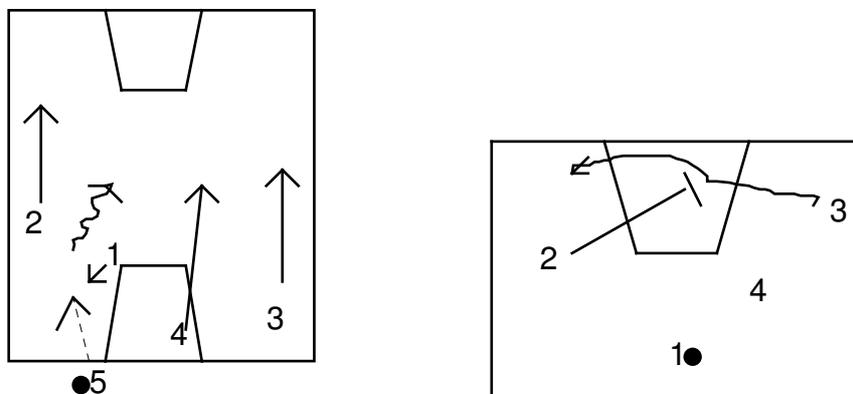
Soyez agressifs

Le porteur garde le contrôle du ballon tant qu'un défenseur ne l'attaque pas

- quand la défense possède plus de trois joueurs repliés, on parlera de jeu de transition (ou de 2ème break). Les déplacements deviennent plus organisés avec l'arrivée des joueurs 4 et 5 et le transfert du ballon sur les ailes. Les enchaînements sont extrêmement variés et consistent en croisements d'ailiers, en prises de position préférentielle dos au panier et en successions d'écrans. Attention la trop grande sophistication du jeu de transition nuit souvent à l'esprit du jeu rapide où il faut garder toute sa spontanéité à l'intérieur de règles simples.

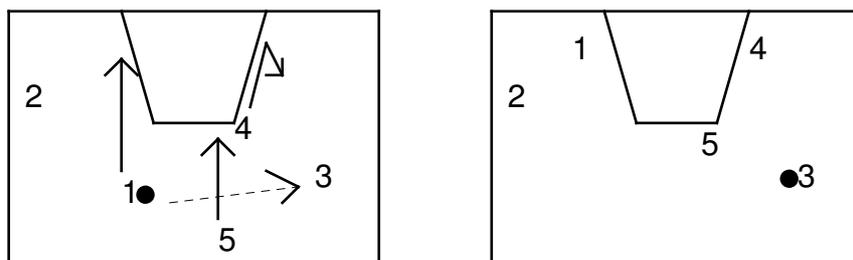
Voici l'exemple d'un coach célèbre pour sa recherche de jeu rapide, Jerry Tarkanian de l'Université de Nevada - Las Vegas.

1er break : Remise en jeu de 5 pour 1, 2 et 3 occupent les couloirs, 1 se bloque en tête de raquette et exploite la situation 3 c 2, en fonction du timing 2 peut couper et faire écran pour 3, 4 viendra prendre la position préférentielle du côté de la passe.

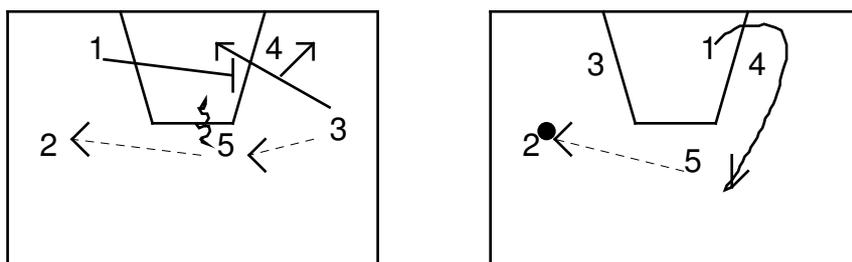


2ème break :

1ère option 1 passe à 3 et coupe à l'opposé, on joue dans le triangle 3, 4, 5.



2ème option 3 renverse par 5, 5 peut pénétrer ou passer à 2, 3 utilise l'écran de 1 et 4.



Le jeu placé

Même si votre philosophie du jeu est (à juste raison) orientée vers le jeu rapide, vous serez toujours amené à mettre en place une attaque sur demi terrain. Qu'à ce moment là votre équipe soit confrontée à une défense de zone ou même à une défense combinée, il vous faudra la convaincre de l'intérêt de produire une réponse collective.

Combien d'équipes, dotées de joueurs brillants, n'ont elles jamais été capables de gagner des titres significatifs par manque de cohésion ?

Les grands joueurs font les grandes équipes s'ils acceptent de mettre le succès du groupe au dessus de leurs prestations propres.

A vous de les persuader de la nécessité de jouer ensemble et non pas pour eux en leur faisant des propositions de formes de jeu où ils sentiront qu'ils ont une chance de se valoriser en mettant leur potentiel de tireur, de passeur, de reboudeur ou de dribbleur au service de l'équipe.

A cet effet, trois grands types de constructions offensives ont pu être répertoriés et mis à votre disposition :

- **Le jeu de règles**, englobé souvent sous le nom de "Motion" qui signifie mouvement et dont l'exemple le plus convaincant nous vient du fameux "Passing game" de Dean Smith, célèbre coach à North Carolina. Son principe consiste, non pas à imposer des déplacements, mais à sélectionner ses choix en fonction de l'adversaire et de l'orientation qu'on veut donner au jeu. On peut aussi parler de jeu à options :

- Je peux :
- poser ou recevoir un écran
 - couper ou me replacer
 - exploiter les situations de 1 c 1, 2 c 2 ou 3 c 3

La construction de ce collectif se fait autour de deux grands axes.

- Des règles générales :

Alignement
Utilisation passe, dribble, tir
Secteurs clés

- Des règles par postes : (intérieurs et extérieurs)

Balle en main, je peux ou ou
Après ma passe, je peuxou ou
Sans ballon, je peuxou ou

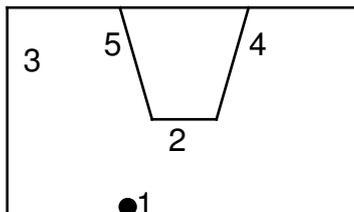
Bien que ressemblant à un jeu “libre”, il demande une maîtrise rigoureuse des fondamentaux : il n’y a que très peu de temps pour faire le bon choix avec la justesse technique.

Très séduisant au départ parce que très ouvert, il peut conduire à des formes stéréotypées de réponses, en particulier si les joueurs n’ont pas d’intentions précises ou s’ils ne jouent que pour eux, sans patience.

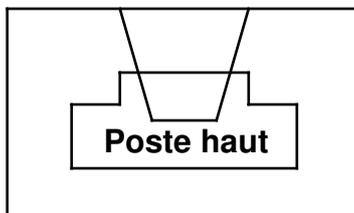
L’exemple du PASSING GAME de Dean Smith

Règles générales

☞ Alignement initial



☞ Secteurs de jeu



☞ Principes de jeu

- Pas de tir avant trois passes (sauf tir incontesté)
- Pas de dribbles avant trois passes
- Balle poste haut toutes les trois passes

Règles par postes

Pour les joueurs extérieurs

Balle en main

Premier regard pour une passe intérieure

Utiliser l’écran porteur

Jouer le 1 c 1 mais pas avant balle poste

Sans ballon

Mobilise ton adversaire et équilibre le jeu

Fais écran à l’opposé

Fais écran porteur

Utilise l’écran poste bas

Après ta passe

Va au panier

Fais écran porteur

Fais écran à l’opposé

Coupe en ligne de fond

Pour les joueurs intérieurs

Balle en main

Premier regard pour l'autre joueur poste

Recherche le 1 c 1

Passe de transfert

Sans ballon

Poste bas à l'opposé du ballon

Poste haut à 1 passe du ballon

Pas plus de 3" au même poste : permuter ou faire écran

Après ta passe

Coupe au panier

Fais écran à l'opposé

Fais écran porteur

- **Le jeu de systèmes** se caractérise par une succession de déplacements organisés qui fonctionnent en continuité. La célèbre "Flex offense" qui s'articule à partir d'un enchaînement d'un écran latéral et d'un écran profond sur le principe de "Fais écran à celui qui vient te faire écran" en est un exemple remarquable.

Outre sa capacité à adapter au mieux le collectif en rapport au potentiel de l'équipe, le jeu de systèmes permet aussi de se concentrer sur la qualité d'exécution des fondamentaux : l'aspect uniforme des déplacements est mis en relief par la bonne utilisation des détails techniques ; ce qui compte ce n'est pas ce que nous faisons (quels déplacements ...) mais comment nous le réalisons (les aiguillages, les changements de rythme, les poses d'écrans, les positions préférentielles, les enchaînements de tâches ...)

La construction de cette forme de jeu est plutôt classique :

à partir d'un alignement initial

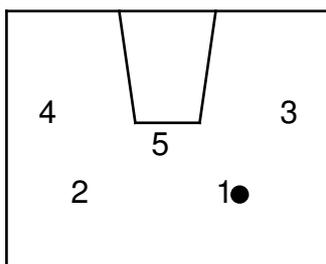
à partir d'une ou de plusieurs entrées

à partir d'un mécanisme de déplacements en continuité

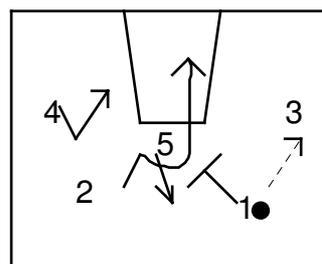
Souvent utilisés pour contrôler le jeu et le chrono ou en l'absence de marqueur fort, les systèmes peuvent rapidement devenir stériles si les joueurs ne lisent pas le rapport de force en fonction de leur adversaire ou si les moments forts des systèmes ne sont pas bien maîtrisés.

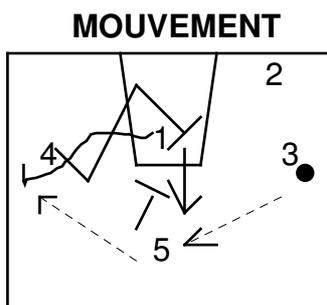
Intéressons nous à l'exemple de Bruce Drake, coach à Oklahoma et à l'origine de la "High post shuffle" et de la "Low post shuffle".

ALIGNEMENT INITIAL

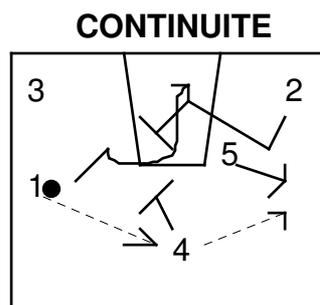


ENTREE





3 passe à 5
et rentre dans l'écran aveugle posé par 4
5 passe à 1 et pose un écran à 4



on a changé de côté
1 passe à 4
et rentre dans l'écran aveugle posé par 2
4 passe à 5 et pose écran à 2

L'intérêt majeur de ce système est de permettre de renverser continuellement la balle d'un côté à l'autre avec cinq joueurs en mouvement, des options de tirs en suspensions courtes et des options intérieures. Cependant c'est aussi sa principale faiblesse en particulier face à des défenses à pression sur la passe à l'aile et sur la passe ailier-centre.

- **Le jeu de schémas** s'applique souvent à des moments spécifiques du match ou lorsque le coach veut positionner un joueur en particulier.

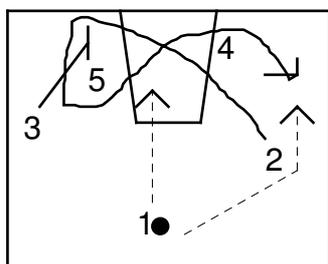
Ainsi, quand il ne reste plus longtemps au chrono ou quand on veut mettre la pression sur un secteur du jeu ou encore quand un joueur est en "feu" ou au contraire dans une mauvaise soirée, c'est le moment d'avoir recours aux schémas. Ils ont l'avantage (ou l'inconvénient) d'enlever toute surprise dans la mesure ou chaque joueur sait strictement ce qu'il va se produire, ce qu'il a à faire et ce que ses partenaires vont faire. On en connaît l'objectif final.

La réalisation sur le plan technique est déterminante : le rythme et le timing des démarquages ont autant d'importance que la qualité de pose des écrans.

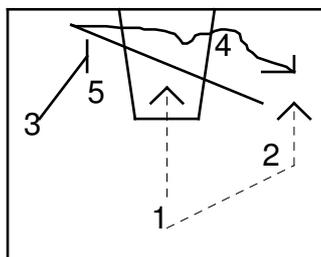
L'utilisation est épisodique et annoncée. La variété est grande puisqu'ils s'instaurent pour chaque poste de jeu et en fonction de la qualité propre de chaque joueur (plutôt tireur, plutôt dos au panier, plutôt à gauche ...).

On peut vraiment parler de spécialisation et la NBA, qui dispose de peu de temps d'attaque et de joueurs hors normes, en est la plus friande.

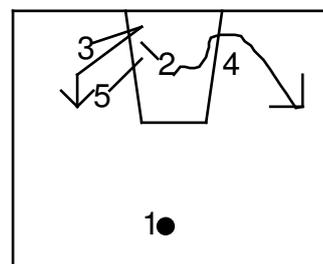
Dick Motta, avec plus de 20 ans de coaching NBA, chez les Chicago Bulls, les Washington Bullets et les Dallas Mavericks, a mis en oeuvre son jeu placé sous forme de schémas dont en voici un exemple.



1 garde la balle
3 et 5 forment un double écran
2 tourne autour du double écran (1ère option de passe)
2 sort derrière l'écran de 4 (2ème option de passe)



Dans le cas où le défenseur de 2 cherche à passer au dessus du double écran, il peut rester bas en ligne de fond puis revenir utiliser l'écran de 4.



Si 1 ne peut pas donner la balle à 2, 5 pose un écran pour 3 qui reçoit pour tirer ou passer intérieur.

Les jeux de règles, jeux de systèmes, jeux de schémas sont à votre disposition pour construire un collectif offensif qui tienne compte non seulement de votre potentiel mais aussi de votre adversaire et des choix défensifs qu'il va opérer :

- Face à une défense tout terrain, 3/4 de terrain, 1/2 terrain
- Face à une défense "homme à homme" ou "fille à fille"
- Face à une défense de zone
- Face à une défense combinée (box and one, triangle and two, match up)

Libre à vous d'être un fervent défenseur du jeu de systèmes par exemple, ou plutôt de préférer combiner ces trois options.

Dans un cas, vous pourrez utiliser votre organisation de base comme une attaque mixte en prenant bien soin de distinguer les fondamentaux particuliers à l'attaque de zone et ceux plus spécifiques à l'attaque de l'homme à homme.

Dans l'autre cas, vous choisirez pourquoi pas, de privilégier le jeu de schémas pour répondre aux défenses tout terrain, le jeu de systèmes pour combattre l'homme à homme et le jeu de règles pour l'attaque de zone.

Le choix d'une attaque mixte présente l'avantage de moins réciter et de plus chercher à s'adapter, d'offrir la juste réponse. Par contre si vous optez pour une gamme plus variée de réponses, vos joueurs seront peut être plus en sécurité et trouveront des positions qui valorisent au mieux leurs qualités.

Pour l'un comme pour l'autre, il faudra beaucoup de travail et de patience et surtout une excellente maîtrise tant par le coach que par les joueurs des principes et des fondamentaux particuliers à chaque défense.

L'attaque des défenses "homme à homme"

↪ **Développer l'agressivité dans le 1 contre 1**

A chaque réception de balle, attitude en triple menace

Attaquer en dribble de pénétration

Attaquer en tir au dessus de son adversaire

Utiliser le rapport taille-vitesse à son avantage : si le défenseur est plus petit, l'amener proche et dos au panier pour recevoir la balle, si le défenseur est plus grand, l'éloigner du panier.

↪ **Exploiter les situations de jeu à 2, côté fort**

Balle en main, le joueur peut recevoir un écran et

passer intérieur et

utiliser l'espace de 1 c 1 laissé libre par son partenaire qui s'éloigne.

↪ **Fixer la défense, côté faible**

(la tendance est de souvent vouloir se rapprocher du ballon)

Obliger l'adversaire à tourner la tête pour vous voir ou voir le ballon

Donner des angles aux coupages

Poser de bons écrans (plutôt dans le dos sur une défense serrée, plutôt descendant sur une défense qui flotte)

↪ **Positionner des joueurs forts**

En libérant le couloir de 1 c 1 (les autres joueurs s'éloignent du ballon)

En donnant la balle au poseur d'écran plutôt qu'au receveur (surtout les écrans opposés)

En utilisant une succession d'écrans

L'attaque des défenses de zone

↳ Lire l'alignement défensif

- Se placer dans les intervalles pour déformer
- S'écarter pour mobiliser les défenseurs

↳ Surnommer le côté fort

- Prendre position de tir à chaque réception
- Utiliser les feintes de passe
- Donner la balle intérieure (poste haut ou poste bas)
- Pénétrer-passer avec un ou deux dribbles
- Couper de l'opposé

↳ Attaquer le côté faible

- Insister sur le jeu de transfert (en passe transversale, en relais poste, en dribble)
- Protéger les tireurs par des écrans

↳ Imprimer un rythme et une continuité

- Par des échanges de balles rapides
- Avec des appels de balle simultanés de l'intérieur et de l'extérieur
- En restant en mouvement sans ballon
- En prenant les tirs ouverts

L'attaque des défenses combinées

↵ De type "Match up zone"

Insister sur les coupages

Attaquer la ligne de fond et transférer sur l'autre ligne de fond

Pénétrer en dribble après plusieurs passes

Poser des écrans sur les ailes, en stack, en succession

Flasher au milieu

↵ De type "Box and One", "Triangle et 2",

Choisir ou d'attaquer la zone ou de protéger les joueurs surveillés

Alterner des démarquages dans les intervalles et sur sorties d'écrans

Utiliser les joueurs surveillés comme poseurs d'écrans ou comme joueurs isolés

L'attaque des défenses tout terrain

↵ **Attaquer pour marquer** pas seulement pour échapper à la pression

↵ **Choisir un alignement commun sur remise en jeu et modifier les choix** si c'est un pressing ou une zone press

↵ **Garder à l'esprit le type de passes prioritaires**

1. Passe de retour arrière-arrière

2. Passe au centre

3. Passe back door

↵ **Limiter les dribbles** surtout sur zone press et jamais en direction des zones de trap (coins ou ligne médiane)

↵ **Rester calme, regarder devant**

IIIb) EN DEFENSE

Les fondamentaux défensifs

1) Les attitudes de base

↳ Les appuis

les courses de repli (de dos et face au panier)
les pas glissés (et non pas chassés)
les pas croisés (1 appui passe devant l'autre)
les pas combinés (avancer-reculer)

↳ Les mains

soit en position ouverte : les 2 paumes vers le haut
soit en position fermée : les 2 paumes vers le sol
soit en position alternée : 1 main haute, 1 main basse

↳ La tête

rotations pour voir la balle et l'adversaire

↳ Le vocabulaire

Balle! Aide! Trap!
Tir!
Ecran! Change!

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- **Ecartement des appuis supérieur à la largeur des épaules**
- **Flexion à 45°**
- **Rester fléchi, dos droit, tête haute**
- **Orienter avec l'appui avant**
- **Attaquer le ballon avec les mains**
- **Voir avec les mains : 1 main sur la balle , 1 main sur mon joueur**

2) Les attitudes au rebond

Voir le tir et l'annoncer
Localiser et contacter son adversaire direct
Aller à la balle
Capturer le ballon et sortir la balle

↳ **Au rebond défensif** : 2 techniques pour contacter son adversaire
soit en sautant dans ses appuis (quand l'attaquant est loin)
soit en enroulant (quand l'attaquant est proche)
pour les bras : mains hautes, coudes écartés

↳ **Au rebond offensif**

anticiper la trajectoire du tir
contourner son adversaire
utiliser les claquettes

↳ **Pour évaluer les trajectoires de tir**

plus le tir part de loin, plus le rebond sera loin
tir de face, rebond de face
tir en ligne de fond, rebond en ligne de fond opposée
tir à 45°, rebond à 45° à l'opposé

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- Les cinq joueurs doivent se sentir concernés
- Le plus dur c'est de contacter son adversaire avant d'aller au ballon
- Le rebond n'est pas forcément pour les plus grands mais pour ceux qui combinent le mieux technique et énergie

3) Les attitudes sur le porteur de balle

Cadrer (sauter dans les appuis de l'adversaire)
Orienter (interdire l'accès soit au centre, soit en ligne de fond)
Stopper le dribble (forcer l'adversaire à ramasser sa balle)
Voler la balle (intervenir sur le ballon au moment du dribble ou de la passe)

↳ **A la réception du ballon par l'attaquant :**

soit défense agressive en sautant dans ses appuis, nez à la poitrine
soit défense passive en sautant à distance de garde (1 bras tendu)
si la balle vient de l'opposé : 2/3 je cours à la balle, dernier tiers je saute en position

↳ **Si l'attaquant dribble :**

du côté où on veut l'orienter, fermer pour interdire l'accès au panier
de l'autre côté, faire barrage en sautant sur sa route puis en reculant

↳ **Si l'attaquant stoppe son dribble :**

monter sur le joueur, annoncer le ballon mort
attitude en épouvantail mobile pour gêner toute passe

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- La bonne pression sur la balle rend difficile toute option de passe et interdit l'accès direct au panier
- On peut se faire dépasser, ça n'est pas fini, il faut reprendre, poursuivre et fermer
- Votre distance de garde dépend de votre vitesse d'appuis

4) Les attitudes sur non porteurs

↳ Voir la balle et l'adversaire

soit 1 main vers l'adversaire et les yeux à la balle

soit 1 main vers la balle et les yeux à l'adversaire

↳ Contester ou contenir

Contester c'est interdire la réception du ballon ce qui signifie surpasser pour les joueurs intérieurs et avoir un appui au dessus de la ligne de passe pour les joueurs extérieurs. Les techniques de bras sont très importantes dans ce cas là soit pour passer au dessus des épaules adverses, soit pour voler la passe.

Contenir c'est accompagner l'attaquant dans ses déplacements en restant à une distance de garde pour un joueur extérieur, et dans son dos pour un joueur intérieur.

↳ Leurrer l'adversaire

A partir d'un travail de feintes de bras et de mobilité d'appuis, il faut faire croire que l'on pourrait tantôt attaquer le ballon, tantôt aider sur la passe, tantôt interdire la passe : créer l'incertitude c'est exercer une forme de pression sur l'adversaire.

↳ Sauter à la balle

A chaque mouvement du ballon, que ce soit en dribble ou en passe, la règle est pour tout joueur d'effectuer un saut en direction du ballon tout en gardant le contact joueur-balle. Les appuis peuvent être soit ouverts à la balle, soit ouverts à son adversaire, soit en placements intermédiaires. Ces sauts à la balle définissent à eux mêmes les notions de côté ballon (près du joueur) et de côté opposé ou côté faible ou côté aide (ouvert au ballon).

↳ Repousser et ouvrir

Si mon adversaire est en mouvement et qu'il cherche à se rapprocher du ballon, il doit être détourné de sa trajectoire et repoussé le plus possible à l'opposé. Cela consiste à placer ses appuis et ses bras en barrage.

Si mon adversaire est en mouvement et qu'il s'éloigne du ballon, il est important de marquer un temps d'ouverture (appuis et regard) au ballon avant de me replacer entre l'adversaire et le ballon.

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- Faites travailler les rotations de tête
- Les mains sont aussi les yeux du défenseur
- On insiste sur un bras en contestation de passe et un bras en contestation de déplacement
- Savoir agir et non pas réagir en défense, c'est anticiper dribbles, passes ou tirs
- Aider c'est sauter à la balle : parfois il faudra courir, parfois il faudra rester collé à son adversaire.
- Apprenez aux joueurs à évaluer dangers et distances
- Repousser n'est pas faire obstruction, les appuis doivent être placés avant

5) Les situations spéciales

↳ Les aides simples

Aider-reprendre : sur un dribble ou sur une passe proches de mon adversaire, j'interviens rapidement sur le ballon en appuis et en bras puis je reprends mon joueur.

Décrochage profond : je descends ou je monte au ballon (ou sur un adversaire susceptible de recevoir la balle).

Décrochage latéral : je traverse d'un côté à l'autre pour intervenir sur le ballon (ou sur un adversaire susceptible de recevoir la balle).

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- Ces aides s'utilisent sur joueur qui dribble, sur passe intérieure ou quand un joueur s'est fait déborder

↳ Les aides sur écrans

le défenseur du receveur de l'écran à plusieurs options :

Passer au dessus : le défenseur du poseur tasse son joueur dans le cas d'un écran entre non porteur. Il sort pour détourner le porteur de sa trajectoire et reprend dans le cas d'un écran sur la balle.

Passer derrière : le défenseur du poseur tasse son joueur

Passer à travers : le défenseur du poseur recule pour permettre au défenseur du receveur de se glisser entre les deux.

Suivre : dans le cas d'un écran entre non porteurs, le défenseur du receveur peut suivre le même chemin que son adversaire.

Changer : plutôt dans le cas des écrans entre joueurs de mêmes postes, chacun se repasse le joueur de l'autre.

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- Il est très important d'annoncer l'écran par le défenseur du poseur

- Faire marquer les temps d'une aide transitoire pendant l'utilisation de l'écran

↳ La recherche du passage en force

Face à un joueur lancé, établir et conserver sa position. Prendre la charge du joueur à la poitrine et tomber proprement.

↳ **Les attaques de balle**

Les sauts : si un joueur se dirige en dribble dans ma direction, je me précipite sur lui pendant que son défenseur prend mon joueur.

Les traps : si le ballon se présente dans mon secteur (en dribble, en passe ou sur écran), je me précipite sur le porteur que nous allons encadrer à deux défenseurs. Attention cela demandera aux trois autres défenseurs de décrocher leurs joueurs pour se placer en triangle orienté au ballon et coupant les lignes de passe.

CONSEILS CONSEILS CONSEILS

- **Les sauts et les traps sont une excellente manière de prendre l'initiative en défense. Là encore il faudra parler pour informer ses partenaires.**

Les principes de défense

▪ Agir plutôt que réagir

Dans la mesure où la défense ne possède pas la balle, il est fréquent de la voir s'adapter aux déplacements tant du ballon que des joueurs sans trop chercher à anticiper. Pourtant une défense qui gagne c'est une défense qui choisit quand et où elle va chercher à récupérer la balle ; c'est une défense qui n'attend pas mais qui prend une décision (de pression, d'orientation, d'aide) pour obliger l'attaque à en tenir compte et donc à ne plus pouvoir réciter son collectif.

▪ Utiliser des repères communs

L'espace terrain offre plusieurs lignes qui permettent aux joueurs de se positionner en fonction du ballon et de leurs adversaires :

a - la ligne imaginaire du ballon aide à définir la hauteur du joueur.

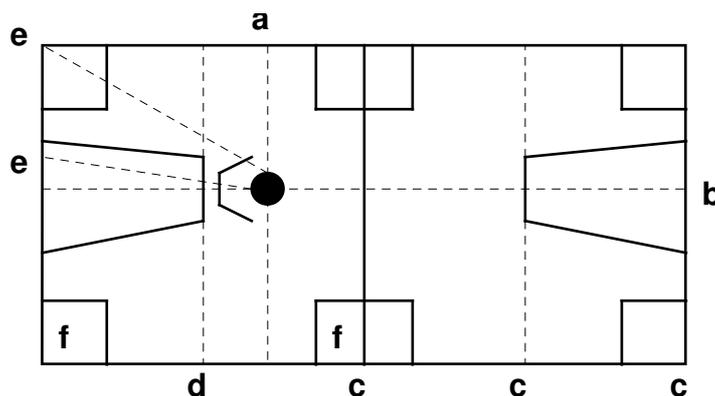
b - la ligne imaginaire panier-panier définit côté fort-côté aide en fonction du côté du ballon.

c - les lignes imaginaires ou pas qui définissent les hauteurs défensives : tout terrain, 3/4 terrain, 1/2 terrain, 1/4 terrain.

d - la ligne imaginaire "extension de la ligne de lancer franc" qui sert de repère pour les aides.

e - la ligne imaginaire ballon-ligne de fond pour l'orientation du joueur

f - les cadres imaginaires qui servent de secteurs prioritaires pour les traps.



▪ Exercer une pression-orientation sur le porteur

La défense, pour être collective, aura à choisir entre deux options d'orientation du ballon :

- soit au centre
- soit en ligne de touche (éventuellement en ligne de fond)

La balle ne peut naviguer librement : l'idée est d'inciter au dribble et d'être capable de le faire stopper.

▪ Organiser le jeu défensif sur non porteur

Deux options : Plutôt voir la balle que son joueur

ou Plutôt voir son joueur que la balle

Pas d'autres passes qu'une passe back door

ou Aucune passe pénétrante

Dans tous les cas, déclencher une rotation défensive sur passe intérieure et sur pénétration en dribble en appliquant les règles suivantes :

- 1) Le poste haut n'intervient jamais dans la rotation
- 2) Pour les autres joueurs, la rotation s'effectue sur le joueur le plus près et le plus proche du ballon.

Je suis côté fort ou côté ballon : J'aide sur le porteur
Je mets la pression sur la ligne de passe

Je suis côté faible ou côté aide : J'ouvre à la balle
Je pose au moins un appui dans la raquette

Les organisations défensives

Principes généraux

Choisir et annoncer des options défensives (quelle hauteur ? avec ou sans trap ? dans quelle zone ?)

Mettre en valeur un collectif défensif demande à chaque joueur d'être capable de bien identifier les options du coach.

Quels sont les choix qui se présentent à l'équipe ?

▪ **Entre une défense passive et une défense agressive :**

On peut dire que les défenses passives sont orientées par rapport au panier tandis que les défenses agressives s'organiseront davantage autour du ballon. De même, les défenses passives chercheront à se protéger des joueurs-postes en comprimant les secteurs d'aides vers l'intérieur et le 1/2 terrain alors que les défenses agressives voudront diriger la manoeuvre en orientant la balle et en cherchant à la voler avant un tir. Le choix devra s'opérer en fonction de la vitesse et de l'état d'esprit de l'équipe. Il ne suffit pas d'être agressif mais de développer dans la durée une intensité et une concentration sur le sujet. Il sera plus judicieux de mettre en place une défense passive avec une équipe lente et grande ou si votre équipe est faible en fonction de l'adversaire ou encore pour préserver un score.

▪ **Entre différentes hauteurs défensives :**

Le terrain peut se partager en quatre quarts et permettre d'intervenir à autant de niveaux. S'il est vrai que plus la surface couverte sera importante plus l'on rentrera dans un style agressif, il n'est pas obligatoire pour autant d'attaquer la balle. Cela peut aussi aider à protéger un secteur particulier et devenir une défense passive.

▪ **Entre Homme à Homme, Zone ou Combinées :**

Après le style et la hauteur, il faut déterminer les caractéristiques spécifiques de chaque organisation tactique. Quand l'homme à homme distribue les responsabilités en fonction d'un joueur et du ballon, la zone attribue un secteur à couvrir et les défenses combinées insistent pour marquer tantôt un joueur, tantôt un secteur.

De plus pour ces trois cas, les situations d'aides seront variables : entre une défense stricte, une

Soit en ne reprenant pas son joueur ou le joueur le plus proche après une aide
Il est possible de donner une classification des différentes défenses “H à H” en allant de passives à agressives :

↻ **L’homme à homme avec aide intérieure**

On ne conteste pas les lignes de passe, on envoie le ballon à l’intérieur où l’aide est prête sans autoriser la pénétration en dribble, on décroche beaucoup son joueur lorsqu’il se trouve à l’opposé.

↻ **L’homme à homme avec changement**

Puisque la plupart des attaques proposent des écrans, le principe est de changer systématiquement à chaque écran porté ce qui diminue les déplacements et les retards mais crée des rapports de force variés.

↻ **L’homme à homme avec pression-orientation**

Défense dite stricte où l’on conteste les déplacements, où l’on surpasse les écrans et surtout où l’on presse la balle en l’orientant d’un côté exclusif.

↻ **L’homme à homme “Run and Jump”**

La pression exercée sur le ballon est encore plus forte et provoque impérativement le dribble. Si la balle se rapproche de moi je saute sur le ballon tandis que le défenseur du porteur reprend mon joueur ou le joueur dans l’axe s’il y a eu plusieurs rotations.

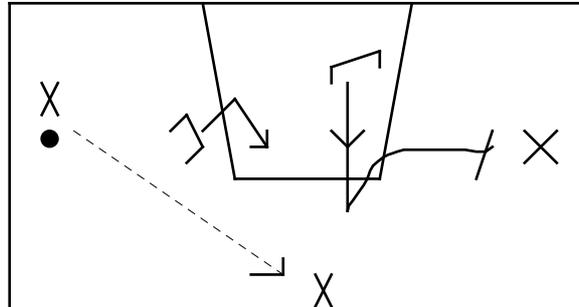
↻ **L’homme à homme “Trap”**

Sur un signal donné par l’attaque (un dribble, un type de passe, un secteur occupé) deux joueurs encadrent la balle créant un surnombre défensif tandis que les trois autres joueurs coupent les lignes de passe au devant du ballon et cherchent l’interception.

l'aile, soit interdire la passe au pivot bas avec un seul défenseur.

↪ **Les zones de type Aider-Reprendre**

Afin de couvrir les passes de transfert sur le côté faible, ces zones organisent leurs rotations défensives à partir d'un leurre défensif qui consiste à monter sur le ballon (en attendant l'arrivée d'un partenaire) et à sauter sur l'attaquant démarqué.



↪ **Les zones calquées de type "Match Up"**

Ce style est utilisé par les équipes qui tout en conservant la sécurité d'un alignement s'organisent sur des principes "d'homme à homme".

Il s'agit de prendre la responsabilité individuelle d'un joueur lorsqu'il se trouve dans son secteur, de l'accompagner et de le donner à un partenaire lorsqu'il le quitte et de retrouver un nouveau joueur à défendre dans son secteur.

Cela demande de gros efforts d'anticipation et de communication ainsi qu'une bonne maîtrise des fondamentaux car il faut être capable de prendre et de reprendre le bon joueur tout en effectuant un relais à un autre joueur et tout en couvrant une zone.

↪ **Les zones agressives de type "Trap"**

L'idée est davantage de conquérir le ballon en déclenchant des prises à deux ou Trap soit lorsque la balle arrive à certains endroits (ex : les coins), soit lorsque la balle est dans les mains d'un joueur en particulier. C'est une défense à risques surtout lorsque l'adversaire a pu détecter les conditions de déclenchement des "Traps"

Les défenses combinées

Les progrès effectués dans le domaine offensif ont obligé les défenses à proposer des visages plus difficiles à décoder. Le fait aussi que des joueurs aient pesé de plus en plus sur l'attaque a amené l'élaboration de plans spéciaux "anti stars", d'autant qu'en parallèle il s'agissait d'économiser ou de positionner ses propres joueurs de talent.

C'est cette volonté de trucage qui a conduit à l'apparition des défenses combinées, défenses où l'on utilise tantôt les avantages d'une zone, tantôt les avantages d'un homme à homme. Là encore, ce sont souvent des défenses tactiques, presque épisodiques et qui demandent pourtant un gros travail de coordination. Leur panoplie est variée mais en voici pourtant les principales :

↳ Les défenses de type "Boîte" (terme erroné)

Elles consistent à confier la responsabilité homme à homme d'un ou de plusieurs joueurs tandis que les autres s'articulent en zone.

- **"Carré et un" ou "Boîte et un", en réalité "Box and one"** : c'est de cette défense qu'est venu le terme déformé de "Boîte" qui en fait désignait la forme de la zone à 4 (placement 2-2) tandis qu'un joueur était pris en homme à homme.
- **"Diamant et un"** : défense rendue célèbre par John Wooden d'UCLA pour positionner au centre son joueur majeur (Lew Alcindor devenu Jabbar). Un joueur (plutôt un poste) est pris en homme à homme et les quatre autres s'alignent en zone 1-2-1 de la forme d'un losange ou d'un diamant, d'où son nom.
- **"Triangle et 2" ou "2 et triangle"** : Deux joueurs (plutôt extérieurs) sont pris en homme à homme. Les trois autres s'alignent en zone 1-2 ou 2-1 formant un triangle, d'où le nom. On dira "Triangle et 2" pour un triangle 1-2 et "2 et triangle" pour un triangle 2-1.
- **"Tandem et 3"** : Trois joueurs sont pris en homme à homme et les deux autres forment une zone (souvent les deux pivots).

↳ Les défenses de type "Match Up"

Nous en avons déjà parlé dans le chapitre consacré aux défenses de zone. Au départ, elles étaient considérées comme des simples "homme à homme avec changement". Elles ont pris énormément d'ampleur tant par leur utilisation que par la variété de leurs alignements et de leurs articulations. On les classe parmi les défenses combinées juxtaposant les principes des différentes défenses classiques :

- Pression sur la balle
- Contenir les déplacements
- Couvrir une zone particulière

↳ Les défenses "camouflées"

Rangées dans les défenses combinées, elles consistent à des modifications d'alignements ou de principes en fonction de signaux particuliers (déplacements du ballon ou situations tactiques).

Exemples :
la première passe est à droite, défense de zone
la première passe est à gauche, défense homme à homme
panier manqué, défense de zone
panier marqué, défense homme à homme

IIIc) LES SITUATIONS SPECIALES

Alors que nous pensons avoir tout préparé, voilà que, régulièrement et surtout dans les matches importants, se présente l'imprévu. Si nous avons méticuleusement anticipé ces situations à l'entraînement, nos joueurs y réagiront d'autant plus vite qu'il s'agit souvent de périodes critiques.

Ce chapitre ne nous permet pas de définir un registre exhaustif mais plutôt de décrire les moments forts où il faut être "paré" :

↳ Les placements aux lancer-francs

qui permettent d'organiser le gain du rebond, la remise en jeu, la relance du jeu rapide. Plusieurs placements sont possibles en fonction du moment du match et du rapport de force.

↳ Les placements aux entre-deux

qui devraient varier en fonction des chances du sauteur de choisir à qui il va donner la balle mais aussi en fonction du lieu de l'entre-deux et de la protection de son panier.

↳ Les remises en jeu (sur le côté ou en ligne de fond)

Pour les mettre en place, il faudra tenir compte du type de défense, du choix tactique (pour entrer la balle ou pour un tir) et du joueur qu'on veut démarquer. Dans la plupart des cas, on fait référence aux schémas tactiques adaptés discutés dans le chapitre sur le jeu placé en attaque. En tout état de cause, il faudra être prêt à répondre à des pressions tout terrain.

↳ "Les dernières secondes"

Que ce soit à la mi-temps ou en fin de match ou lorsqu'il reste peu de temps d'une période de 30", les joueurs doivent d'abord comprendre l'intention tactique (on joue pour un seul tir, pas de tir, on stoppe le chrono) et s'organiser ou être organisés en conséquence.

Ces situations doivent être jouées, évoquées, multipliées à l'entraînement.

Exemple : il reste 10", on perd de 1 point et on n'a pas la balle ?

Ce chapitre des situations spéciales peut vous paraître bien mince et pourtant il vaut de l'or.

C'est le fruit de l'expérience qui nous dit, une fois de plus, que peu importe la réponse si elle a été travaillée et que chacun se trouve à "la bonne page" au bon moment. Il y a des moments très courts où les matches se jouent, où les statistiques s'ajoutent, où la pression change de camp.

Les réponses, souvent en termes de schémas, vous les avez, vous pouvez les construire mais ce qui compte surtout c'est de recréer le contexte émotionnel, de ne pas prendre plus de temps pour réagir que la situation réelle en vous rappelant bien qu'un jour il y aura trop de bruit ou de stress pour que vous puissiez guider vos joueurs. Ils devront se rappeler du moment où vous l'aviez évoqué :

Surtout soyez original pour que leur esprit soit marqué !

Parce qu'elles sont extrêmes, ces situations sont toujours présentes dans la pratique du haut niveau. Pour tous les niveaux intermédiaires et en particulier les jeunes, la question n'est pas de proposer des réponses sophistiquées mais bien plus une simple logique de réaction :

- **Aux entre-deux**
marquer, protéger un intervalle pour la sortie du ballon
- **Aux lancer-francs**
contrôler le tireur et les joueurs au rebond
mettre la priorité sur des passes de relance
- **Aux remises en jeu**
donner une option d'entrée et une option de secours
- **Dans les dernières secondes**
pour marquer un panier rapide, je peux
pour stopper le chrono, je peux
pour faire courir le chrono, je peux
pour conserver le contrôle du ballon, je peux

CHAPITRE IV

IV) GERER LE MATCH ET MAITRISER LE RESULTAT

- Comment préparer un match ?
- Quelle observation de l'adversaire ?
- Comment évoluer tactiquement pendant le match ?
- Quel discours après une victoire ou une défaite ?
- Que faire lorsque l'on est pris dans une spirale de défaites ?

Aucun doute, ce qui compte c'est l'esprit d'équipe, les progrès effectués, les valeurs véhiculées

Aucun doute, ça ne suffit pas : il faut aussi gagner!

On s'entraîne pour apprendre, on s'entraîne pour s'améliorer mais on s'entraîne d'abord pour se préparer à la compétition.

Ce que chaque coach fera passer comme message après une victoire ou une défaite sera de la plus haute importance, car pour le jeune joueur comme pour l'athlète confirmé une seule chose importe : le résultat, le sien et celui de son équipe. Quand il sera à la hauteur ou dépassera ses attentes, il lui faudra tempérer son euphorie ; quand il sera bien en dessous des objectifs fixés, il devra contenir sa déception et rebondir immédiatement ; quand il pensera un peu trop à lui et pas assez à l'équipe, il devra constater son erreur.

C'est de la manière dont aura été abordé le match et sa préparation que l'on pourra espérer un comportement irréprochable et une réaction saine de la part du groupe et de chacun de ses membres.:

- Si nous avons fait tout ce qui était possible pour être prêt, si nous avons tout donné au moment du match, sans démission, alors le résultat obtenu n'aura dépendu que de nous et non pas des excuses si faciles à trouver pour l'expliquer.
- Si nous avons respecté l'adversaire, sans l'écraser lorsque nous sommes supérieurs, sans craquer lorsqu'il nous domine, en cherchant tous les moyens (tactiques, physiques et un brin psychologiques!) pour le battre, alors l'analyse du match devient plus sereine et plus objective.

Le match, le championnat focalisent toutes les énergies, toutes les émotions. Ils demandent une certaine maîtrise : c'est au coach de la garantir!

Car on parle souvent de jeu au début d'un match, précisant qu'on est là pour s'amuser et puis ça se termine plutôt dans une atmosphère de combat, d'affrontement. Il ne faut surtout pas être naïf et se cacher la face : si l'on parle de compétition ça n'est plus un jeu pour personne car personne n'aime perdre, être battu, avoir été mauvais

Il convient de le savoir, de se fixer une ligne de conduite et de garder des proportions raisonnables à toute forme de réaction : ça ne peut pas, ça ne doit pas durer longtemps.

Sans que ce soit une question de niveau de pratique, le match se prépare de la même façon à savoir :

IVa) Gérer le match à court terme : **Informé avant sur l'adversaire et la stratégie, Réagir pendant, Recentrer après**

IVb) Maîtriser le résultat à long terme : **Resituer les enjeux, Prendre de la hauteur**

Et à toute occasion, au cours de ce chapitre, il ne faudra pas oublier que les débordements ne sont pas que du fait des joueurs mais aussi de leur encadrement.

**Le mieux le coach se contrôle,
Le mieux l'équipe se contrôle**

IVa) GERER LE MATCH A COURT TERME

• Informer sur l'adversaire et sur la stratégie

Pour se préparer à un match, il faut connaître son adversaire et par conséquent l'avoir observé. Tout en insistant sur le fait qu'il ne s'agit pas tant de s'adapter à lui mais de trouver ses failles pour lui imposer notre style, certaines informations doivent être diffusées, puis traduites à travers un plan de route et éventuellement un travail spécifique à l'entraînement.

LES OUTILS POUR OBSERVER

- La fiche d'observation (voir plus loin)
- la vidéo
- les statistiques (sur plusieurs matches)

LES POINTS A OBSERVER

- Le personnel adverse : les titulaires, les remplaçants
les caractéristiques (plutôt joueur de 1 c 1, plutôt tireur)
- Le coach adverse : sa personnalité, sa philosophie
- Le collectif adverse : leurs formes d'attaque et de défenses utilisées
- Le potentiel adverse : leurs points forts et points faibles
- La condition physique adverse : les baisses de régime
- L'arbitrage du jour : ses points particuliers, son style
- En déplacement : les caractéristiques du gymnase, les attitudes du public

LA DIFFUSION DE L'INFORMATION

- Une réunion dans la semaine : durée limitée (10 à 20')
- Un entraînement tactique d'avant match
- Un briefing d'avant match (quelques minutes)

A ces trois occasions, le coach pourra distribuer l'information recueillie et digérée. Il en profitera aussi pour annoncer le profil tactique de la rencontre. Quelques précautions seront à prendre :

- Rester dans son style, ne pas apporter trop de neuf.
- Etre objectif, pas sentimental. C'est au coach de se faire du souci, pas aux joueurs.
- Etre précis, ne pas évoquer d'approximation.
- Travailler sur les points forts pour contrer les spécificités adverses.
- Juste avant match, ne pas assommer d'informations. Rappeler les lignes directrices du match, les grandes caractéristiques de l'adversaire.
- Chez les jeunes surtout, il vaut mieux déguiser ce genre d'entraînement spécifique pour éviter de les dérouter.

LA REDACTION D'UN PLAN DE ROUTE

- 1) Une approche d'ensemble : une description rapide et générale des objectifs du match.
- 2) La distribution des tâches : en évoquant les spécificités individuelles de l'adversaire, proposer à chaque joueur en charge les moyens techniques de stopper son vis à vis.
- 3) L'élaboration d'un style de jeu :
 - en attaque
 - en défense
 - dans les situations spéciales.

Pour la défense, tenir compte des points suivants :

Les adversaires

- Jouent ils et comment la contre attaque ?
- Comment attaquent ils les défenses tout terrain ?
- Jouent ils en continuité ou en schémas ?
- Quels signaux ? Quels alignements ? Quelles passes d'entrées ?
- Comment renversent ils la balle ?
- Qui et quand jouent ils dos au panier ?

Pour l'attaque, tenir compte des points suivants :

Les adversaires

- Est ce qu'ils défendent tout terrain ?
- Comment replient ils ?
- Ont ils des alternances de défenses ?
- Ont ils des principes d'orientation ?
- Quels types de coupages, d'écrans, de passes ?
- Comment défendent-ils sur le jeu intérieur ?

Il est bien évident que toutes ces considérations sont en fait des prévisions et qu'il faut absolument se garder une marge de manoeuvre pour réagir aux stratégies nouvelles de l'adversaire. Certains coaches accordent d'ailleurs un temps de travail important non pas sur ce que les autres risquent de faire mais sur la façon de réagir au cas où leur plan ne fonctionnerait pas ou serait perturbé.

S'il est important de développer un avantage psychologique sur l'idée d'être prêt et capable d'anticiper, il faut aussi rester mesuré et accepter le principe que l'adversaire aura procédé de la même manière, cherchant à nous contrarier. C'est pourquoi il faut en priorité rester fidèle à ce que l'on fait de mieux.

• Réagir pendant le match

Le match est souvent un moment où tous les compteurs sont remis à zéro. Que ce soit les réponses de l'adversaire, l'importance de l'enjeu, les conditions de la rencontre, il y a toujours un facteur qu'il faudra gérer dans l'immédiat.

Le coach devra analyser vite et simple, le joueur réagir dans l'instant.

L'ATTITUDE DU COACH

- Un "gentleman" à tous moments et surtout après le match
- Plus concentré sur le jeu que sur l'arbitrage
- Encourageant, axé sur ce que nous devons faire pas sur ce que nous faisons mal
- Flexible mais pas influençable
- Intuitif à chaud, dans les moments critiques
- Analyste avant les temps morts, la mi temps

EN PREMIERE MI-TEMPS

- Vérifier au cours des cinq premières minutes que l'adversaire adopte bien les choix auxquels vous vous étiez préparés.
- S'assurer que les consignes données sont efficaces mais surtout leur laisser le temps de fonctionner. Patience!

EN DEUXIEME MI-TEMPS

- Contrôler l'équilibre des fautes, en particulier pour les titulaires.
- Ne pas se précipiter pour revenir au score.

EN FIN DE MATCH

- Aligner votre cinq majeur
- Tenter un coup si la situation paraît perdue
- Résister à la pression grâce au travail effectué à l'entraînement sur les situations de fin de match.

A LA MI-TEMPS

- Laisser souffler, en profiter pour analyser
- Apporter quelques corrections et un bonus "motivation".
- Insister sur la reprise des cinq premières minutes

AUX TEMPS-MORTS

- A économiser en début de match.
- Toujours en conserver un pour les trois dernières minutes.
- Insister pour que les joueurs soient attentifs.
- Positiver les choix tactiques.

SUR LE BANC DE TOUCHE

- Ne pas autoriser d'intervention sur l'arbitrage
- Ne pas accepter un banc en dilettante
- Après un changement, le joueur s'isole un peu mais revient tout de suite avec le groupe.

QUELQUES SITUATIONS PARTICULIERES

- Derrière au score :
 - Déclencher une défense tout terrain
une défense de type trap
 - Chercher les paniers rapides à haut pourcentage
 - Surnommer le rebond offensif
 - Faire faute sur les moins bons tireurs de lancer-franc
 - Etre plus strict sur son joueur s'ils font courir la balle
- Devant au score :
 - Contrôler le ballon en passe, dans les mains du meilleur manieur de balle, du meilleur tireur de lancer-franc
 - Mettre en place une défense plus passive
 - Insister sur la qualité du repli et de l'équilibre offensif
 - Se préparer à l'attaque d'une défense tout terrain ou trap

DERNIERE MINUTE

- 1 ou 2 points de retard, sélection pour un seul tir.
- A égalité, tenir la balle
- 1 ou 2 points d'avance, faire courir la balle.

Si le managérat est bien le secteur le plus critiqué de tous, c'est le coach qui s'expose en premier aux feux croisés de "ceux qui auraient mieux fait que lui".

Il faut savoir rester de marbre ou s'isoler après le match. Ce qui importe c'est de savoir si on a donné une chance à nos choix tactiques sans trop s'éloigner de notre style, si l'équipe est restée à l'écoute, en communion, et si l'on a tout fait pour réagir, pour ne pas subir.

De toute façon, ne pointez rien du doigt dont vous ne soyez absolument sûr, donnez vous un temps de réflexion.

• Recentrer après le match

AU COUP DE SIFFLET FINAL

- Remercier les adversaires, les arbitres.
- Ne pas laisser l'équipe s'éparpiller :
 - soit récupération active en commun
 - soit retour aux vestiaires
 - soit regroupement autour du coach
- Gagner avec classe, perdre avec dignité

L'ANALYSE DU MATCH (vidéo, statistiques, avec le staff)

Défaites ou victoires doivent être l'occasion d'un retour en arrière sur la valeur du collectif et surtout sur la juste application des fondamentaux y correspondant.

D'autant que chaque adversaire rencontré, de part les informations recueillies, cherche à perturber nos repères habituels et à faire valoir ses points forts.

L'analyse doit à mon avis, porter sur deux registres proches mais distincts :

1 - Sommes nous fidèles à notre programme ?

2 - Savons nous nous adapter à l'adversaire ?

Voyons concrètement ce que cela signifie en termes de terrain :

1 - Sommes nous fidèles à notre programme ?

Dans ce domaine, je fais référence à un mémo, aussi simple que possible pour situer la prestation de l'équipe.

<u>EN DEFENSE</u>		<i>Homme à homme</i>		<i>Zone</i>	
Sur la balle	/10	Sauter	/10	Pression	/10
Sur non porteur	/10	Interdire	/10	Contester	/10
Sur jeu intérieur	/10	Surpasser	/10	Surpasser	/10

<u>EN ATTAQUE</u>	
Sélection de tir	/10
Balle intérieure	/10
Continuité	/10

2 - Savons nous nous adapter à l'adversaire ?

Toute défaite n'est pas forcément un drame surtout lorsque nous avons été capables de poser problème à nos adversaires du jour.

Je conserve trois critères d'évaluation sur ce sujet :

- Volonté, attitudes, capacité à neutraliser les points forts adverses (joueurs "stars" ou style de jeu) **/10**
- Lecture, décodage des choix tactiques adverses (alternances défensives, jeu intérieur, jeu extérieur, jeu côté fort, jeu de transfert) **/10**
- Capacité à imposer notre stratégie spécifique quitte à la corriger en cours de jeu **/10**

Cette réflexion à deux équations
(nous, notre programme - l'adversaire et les problèmes posés)
m'amène naturellement à rédiger un bilan de type :

- a) Avons nous seulement fait une piètre récitation ou une bonne utilisation du fond de jeu ?
- b) Les fondamentaux étaient-ils adaptés ou pas ?
- c) La stratégie choisie a-t-elle été appliquée ou non ? efficace ou pas ?
- d) Constatons nous la résurgence ou pas des défaillances classiques ?

Par ailleurs, en ce qui concerne le discours de bilan de match, je m'autorise à vous faire part de quelques conseils : (à utiliser surtout en cas de défaite ne prêtant pas à conséquence et devant permettre de rebondir

- **LE PHYSIQUE** : A vous de savoir s'il est défaillant mais bien vous garder de l'évoquer (car excuse facile et peu de remède immédiat).
- **LE MENTAL** : Les démissions ont-elles été sanctionnées ou pointées ? Attention dans ce chapitre ne vous laissez pas atteindre par 10% de négatif au risque d'oublier le positif.
- **LE TECHNIQUE** : Pointer une ou plusieurs lacunes de l'ensemble (ex : qualité des écrans, passes intérieures, aides...). Centrer chaque joueur sur un ou plusieurs points spécifiques (ex : départ en dribble, post up, technique de surpasser)
- **LE TACTIQUE** : Se questionner sur notre lucidité, notre cohérence.

Parallèlement, toutes ces interrogations légitimes sur notre niveau de jeu conduisent à la rédaction d'un programme de travail (hebdomadaire ou mensuel en fonction des échéances et du temps nécessaire) qui tiendra compte d'au moins trois facteurs :

- **Les contenus par rapport aux difficultés nouvelles**
 - attaque de triangle et 2
 - défense sur alignement 1-4
 - neutraliser un meneur
 -

• **Les contenus par rapport aux lacunes du programme**

- alignements aux entre-deux
- amener la balle intérieure
- remises en jeu
- respect du No Middle
-

• **Les contenus par rapport aux échéances futures**

- 3 matches en déplacement
- attaque de zone
- zone press 2-2-1
-

Inutile de vous dire que chacun devra s'adapter par rapport à son niveau d'intervention et en fonction de son degré de disponibilité et de celui de l'équipe.

Néanmoins n'oubliez jamais que les priorités ne se fixent pas que dans le temps.

La conviction, un vocabulaire précis et adapté, des recentrages réguliers sont autant d'outils à votre disposition.

LE DISCOURS DE RECENTRAGE

- D'abord une gestion de comportements, du moral, des motivations. Les considérations tactiques peuvent arriver plus tard, au prochain entraînement.
- Si vous vous lancez dans une analyse par joueur, ayez un mot pour chacun.
- Concentrez rapidement vos joueurs sur le prochain match, sans trop s'appesantir.
- Insistez sur le fait que l'échec d'un plan de route n'est pas si important si on a tout fait pour qu'il marche. Au départ il est basé sur des hypothèses. Ce qui serait grave, c'est un manque d'engagement de l'équipe.
- Analysez ce qu'il faudra faire pour que ça marche la prochaine fois et non pas ce qu'il aurait fallu faire.

IVb) MAITRISER LE RESULTAT A LONG TERME

• Resituer les enjeux

PAR RAPPORT A LA REUSSITE

La qualité de l'entraîneur et de son coaching ne se mesure pas seulement au nombre de matches gagnés ou perdus. Ce serait à la fois trop facile et surtout trop réducteur : le niveau de compétition, le potentiel en main, les moyens mis en oeuvre ont pour beaucoup leur mot à dire sur les résultats.

Si chaque coach commence d'abord par apprendre à supporter le poids de la défaite (à l'accepter), mais aussi à affronter la peur de gagner, le plus important demeure pour son équilibre personnel et celui de l'équipe, d'être capable de se définir des critères de réussite.

Une réussite qui s'apparente plus et nécessairement à une forme quelconque d'accomplissement.

Il est vrai que beaucoup d'entraîneurs qui se sont limités à inscrire leurs objectifs en terme d'enjeux se sentent bien démunis lorsque la pression des résultats se fait plus durement sentir....

C'EST SUR LES BASES DE NOTRE PROGRAMME QUE NOUS DEVONS FAIRE REPOSER TOUT JUGEMENT ET TOUT RESULTAT :

- Notre mission est de définir, répartir, faire accepter les rôles de chacun. Si chaque joueur à son poste adhère aux exigences, aux responsabilités que vous lui avez fixées, il donne une chance à l'équipe de gagner. Dans le cas contraire....
- **“Certains entraîneurs coachent seulement du basket, d'autres coachent aussi des personnes”**. Si le niveau de maîtrise des fondamentaux déterminera à coup sûr le degré d'efficacité de l'équipe, il ne faut pas oublier de s'intéresser à ce qui renverse les montagnes : le coeur, la foi, les sentiments. Au risque de heurter, il faut s'interroger sur ce qu'il y a de vrai en nous.
- On attribue souvent à une équipe qui gagne le fait d'avoir “quelque chose en plus” : maturité, enthousiasme, puissance, maîtrise, d'avoir réussi à se forger une identité de groupe! En forçant l'inhabituel, en provoquant le rêve, en ne renonçant jamais, en chassant le négatif, vous pouvez provoquer une dynamique, créer un climat avec “quelque chose de plus”.

Sur ces fondations, j'appuie mes réflexions, je bâtis mon programme, j'accepte de me remettre et d'être remis en cause. Et là je me sens bien. ET VOUS ????????

AVEC MESURE ET PERSEVERANCE

Que ce soit au cours d'une saison, après un match, en période de recrutement, pour l'analyse de ses résultats ou de ceux des autres, beaucoup de phrases sont prononcées qui demanderaient plus de mesure ou de réflexion.

La plupart étant d'ailleurs contredites dans le temps ou dans les faits qui suivent.

Il est flatteur d'être consulté, interrogé et cité. Malgré tout, un grand nombre de sentiments exprimés à chaud ou après une échéance, au cours d'une phase d'échecs ou de réussites, ou plus simplement sollicités en avis extérieur ont plutôt vocation à nous donner une certaine contenance

sur le moment et sur le sujet évoqué.

A contrario, il n'est pas évident de retenir nos émotions par rapport à des questions ou des résultats qui nous tiennent à coeur.

A cet effet, la recherche d'un plus grand détachement, d'une meilleure retenue s'applique à tous ceux qui ne veulent pas se laisser "bouffer". Car c'est vrai que tous nous souffrons à un moment d'être exclusivement basket, c'est à dire sans discernement.

L'ESPRIT D'EQUIPE

Que de satisfactions ou de déceptions lorsqu'au fil d'une saison sportive certains joueurs adoptent des comportements qui confortent ou pas vos convictions de coach, en particulier dans le domaine relationnel.

Professionnel ou pas, chaque coach qui se respecte développe un état d'esprit auquel son équipe adhère de différentes manières.

Fragilisés par les résultats, la période de la saison (mutations, saturation), l'isolement ou l'absence d'objectifs précis, le coach et l'équipe s'exposent à des pratiques qui, bien que, discutables révèlent la véritable dimension de chacun.

Manipulations, chantages, discrédits offrent la possibilité à ceux qui privilégient leur égo(ïsme) de s'échapper de la dynamique de projet d'équipe dont ils avaient fait leur challenge initialement. En clair, ils se dissocient des résultats, des règles de fonctionnement et surtout consomment leur équipe sans cacher que, s'ils trouvent mieux ailleurs

C'est le coach qui encaisse de plein fouet ce genre de démissions qui remettent en cause l'essence même d'un sport collectif : l'adhésion.

Lorsque d'un côté vous avez ceux qui croient en votre méthode et qui ne demandent qu'à suivre et que de l'autre vous trouvez ceux qui remettent en cause votre coaching de façon directe ou pas, comment faut-il se positionner et surtout comment faut-il réagir ?

D'autant qu'au milieu de tout cela se trouvent les dirigeants dont le regard se tourne naturellement vers ceux qui ont le plus de poids, soit en terme de talents, soit en terme de personnalité, c'est à dire le plus souvent les contestataires.

Il faut d'abord se livrer à une première analyse : on vous reproche votre gestion de l'équipe, qu'elle soit ou trop rigide, ou trop laxiste, peut-être y a t-il un peu de vrai ou peut-être n'est-elle pas suffisamment marquée ou trop entâchée de concessions ?

Mais aussi, faut-il s'interroger sur qui les exigences de votre approche exercent un poids trop lourd par ses contraintes. Personne n'aime être pointé du doigt ou menacé pour cause de mauvais résultats surtout pas le joueur, surtout pas le dirigeant dont la façon "d'accompagner" l'équipe peut contrecarrer votre démarche. Il ne reste plus que vous.

Et vous seul car les joueurs ont depuis longtemps rejoint leurs clans pour s'auto excuser. A peine vont-ils invoquer une mauvaise ambiance ou des tensions internes

Seul pour recréer une dynamique d'équipe à partir de clans plus ou moins hostiles ou dubitatifs ?

Pourtant, tout le monde est dans l'expectative de votre réaction : passivité, menaces, sanctions, rédemption

A mon goût, l'important est de s'attacher à savoir sur qui l'on peut vraiment compter (dirigeants, joueurs, assistants ...) et surtout de bien cibler ceux qui font du tort à l'évolution de la situation tant par leurs discours, leurs blocages ou leurs attitudes.

Il est déterminant aussi de mesurer la distance qui nous sépare des objectifs à atteindre. ?
Les dégâts sont-ils irréversibles ou ne sommes-nous pas seulement dans une phase basse classique et pénible mais sans conséquence pour le futur ?

Enfin, une des conditions pour trouver la bonne réponse c'est la détermination à garder la tête haute, c'est à dire à ne pas trahir ses convictions profondes. Il ne reste ensuite plus qu'à choisir entre un rafistolage de fortune ou une redistribution majeure des cartes.

- Un rafistolage où, à force d'entretiens et de persuasion, en recentrant sur le collectif et le perfectionnement individuel, vous allez réussir à faire prendre conscience au groupe où est son intérêt et la vanité de ses dissensions. Un rappel à un peu plus de modestie en somme.
- Une redistribution des cartes où vous allez tailler dans le vif, en écartant les éléments perturbateurs, en vous replongeant aux sources (abnégation, travail). Un retour à l'ordre et au mérite.

Dans ces périodes là, la sincérité se mesure aux actes pas aux discours.

LE DOUTE

Le coach est parfois confronté à des situations où il peut se sentir bien seul au moment de la décision ou de l'orientation à donner.

Entre réagir à l'impulsion, à l'instinct ou vouloir mesurer les conséquences, quelle que soit la méthode, on aimerait être conforté, soutenu.

Les recettes sont simples : s'appuyer sur son maître spirituel, concerter le staff et l'entourage immédiat, interroger des "candides" avec en priorité l'idée de rester fidèle à sa philosophie de départ et aux objectifs fixés. Et ensuite, il faut bien foncer !!!!!

Malheureusement, cela ne suffit pas si nous ne sommes pas conscients que le temps est parfois un ennemi, parfois un ami.

En raisonnant au présent, c'est à dire soit au résultat d'un soir, soit à l'état de forme immédiat, nous nous condamnons sinon à l'angoisse du moins au superficiel. Un passé a créé ce présent qui lui même prépare un futur : si à un moment donné nous avons négligé un domaine ou au contraire insisté sur un point, que ce soit technique, tactique, physique ou relationnel, il faudra un jour ou l'autre en payer le prix ou en récolter les fruits. Tout est question de timing, d'équilibre.

Si le moment est choisi, ce qui n'est pas évident dans ce sport rempli d'incertitudes, on sera moins surpris surtout dans ces phases basses ; si l'on ne comprend pas ce qui se passe, cherchons ce qu'on a fait ou escamoté ou oublié au moins trois ou quatre semaines en arrière et attachons nous moins à trouver l'excuse du jour : maladresse, fatigue, motivations Si nous en sommes là, c'est que nous l'avons provoqué intentionnellement ou pas. Si nous voulons corriger le cap, cela ne sera ni gratuit ni instantané.

Cette équation, où le temps demande qu'on le respecte, s'accommode mal du paramètre imposé par l'environnement basket : public, dirigeants, sponsors, médias veulent du concret, des explications

....

C'est certainement pour cela que même conscient et confiant, on se sent souvent si seul au monde !

LE COLLECTIF

Qui d'entre vous, coaches, n'a pas été confronté à la difficile remise en cause de vos systèmes, de votre collectif ?

Quelques défaites successives ou simplement des prestations de médiocre qualité et voilà que le doute s'installe : "on ne sait plus jouer !", "on n'applique plus les systèmes !", "toujours la même chose contre les défenses de zone !",

Ce genre de préoccupations est fréquent mais je ne suis pas certain que nous interroguions toujours les bons côtés du problème. Le refuge facile c'est de changer, d'innover ou aussi de trouver un bouc émissaire, un joueur qui triche, le coach avec qui la communication passe mal, la saturation,

Et si nous portions notre regard (la vidéo est très certainement nécessaire) sur une analyse plus technique ?

Quels sont les fondamentaux qui sont escamotés alors qu'ils sont indispensables à l'efficacité du système ?

- Les écrans ne sont pas portés ou maintenus
- Les positions préférentielles sont fugitives
- Les démarquages s'effectuent dans un périmètre réduit
- Les "flashes" n'éblouissent personne
- Les "triples menaces" ne sont pas crédibles

Avouons que notre réflexe le plus classique est de replonger l'équipe dans des phases jouées de type 5 contre 5 pour retrouver les automatismes, répéter les mécanismes ou mieux lire le jeu.

J'ai l'intime conviction qu'au contraire il faut revenir aux sources : techniques de 1 contre 1, travail par postes, travail spécifique et individualisé.

Les fondamentaux ainsi envolés et retrouvés redonneront un sens au collectif, chacun reprenant sa place et apportant ses repères à l'équipe.

Ne remettez pas tout à plat.

Dîtes vous plus simplement que la somme des petits détails (techniques en particulier) demeure la meilleure des garanties.

• Prendre de la hauteur

RESPECTER LES INDIVIDUS, IMPOSER DES MINIMAS

En coaching, il n'y a, à priori, aucun moyen pour ne pas heurter les « égos. »

Prenons quelques exemples :

Un match facile où l'on décide de reposer les titulaires. Certains vous feront savoir qu'ils pensent aussi avoir le droit de se faire plaisir et pas seulement de souffrir pour les matches durs.

- Un match très important avec enjeu élevé ; vous êtes amenés à “serrer” votre effectif et à laisser sur le banc un ou deux joueurs de plus que d’habitude. Même si la victoire est là, vous en trouverez qui ne seront pas contents du tout.
- Vos exigences à l’entraînement et en dehors constituent un règlement intérieur qui vous paraît à la fois bien précis et très clair. Cependant, inévitablement, certains seront à la recherche de “dérogations” ou de certaines faveurs. Vous les acceptez et le lendemain ce sont d’autres qui viennent vous solliciter. Vous refusez car le contexte vous paraît différent. Une bonne raison pour faire la tête

Le joueur, à haut niveau, en particulier, est vraiment plein de contradictions car semblant très attaché à des valeurs qui s’opposent : être estimé, sensible aux injustices, calculateur et matérialiste, sensible, se remettant en cause, radin, généreux de coeur

Notre coaching doit parvenir à ménager toutes ces sensibilités ; heurter et c’est le blocage, laisser aller et c’est l’anarchie.

Car c’est vrai, il arrive très souvent, au cours d’une saison, que la dynamique d’une équipe soit entamée du fait d’un décalage entre les attentes du groupe “joueurs” et les exigences du “staff technique”.

On utilise les résultats, victoires ou défaites, pour justifier nos attitudes et camper sur nos positions. Plus grave encore, on va aussi jusqu’à profiter de notre connivence avec le groupe “dirigeants” pour faire pencher la bascule.

Et tout cela que l’on soit coach ou joueur !

Si le coach, plutôt que de prendre de la hauteur, se pique au jeu et réagit de manière personnelle, on va tout droit vers une crise dont on sait que, quel que soit celui à qui l’on donnera raison, c’est l’équipe qui y perdra en cohésion.

Il faut donc, tantôt avec fermeté, tantôt avec pondération, proposer des compromis qui permettent de retrouver un certain climat de complicité, une certaine chaleur et une forte communauté d’intérêts, autant de paramètres qui caractérisent une équipe qui va bien.

Sur les trois têtes de chapitre qui vont suivre, il est important, à mon avis, de ne pas se tromper sous peine d’être condamné ou de ne plus s’y retrouver

Parmi les écueils de fonctionnement, celui-ci mérite d’être traité avec le plus grand soin.

Les cas peuvent être très différents, soit résultants d’une lassitude passagère pour certains joueurs, soit provenant d’un rejet automatique pour d’autres joueurs. Si le premier cas est classique voire normal vu les sollicitations d’une saison, le second pose problème : celui des joueurs déjà vieux, dans leurs corps ou dans leurs têtes, qui sont convaincus que le travail à l’entraînement ne sert à rien, que tout se règlera à l’heure du match. C’est aussi parfois une façon d’être, permettant de doser soi même son investissement sans tenir compte des besoins de l’équipe ; on trouve parmi ces joueurs de très bons leaders coaches dont il faut savoir se priver ou se rendre complice.

Comme tout coach, vous avez besoin entraînement pour fixer les repères, créer une dynamique de travail, apporter des corrections. Il vous faut, à ce titre, des joueurs attentifs pour ne pas dire enthousiastes.

Lorsque vous vous trouvez confrontés à ces joueurs réfractaires, plusieurs solutions peuvent s’offrir à vous :

- Accepter des statuts différents donc un investissement différent (cas du joueur “fragile physiquement”, du joueur pro / joueur amateur, du joueur star mais plus vieux que le groupe). Il faudra que la règle soit connue et acceptée pour que les joueurs épargnés ne tirent pas l'équipe vers le bas mais au contraire finissent par rejoindre le même niveau d'engagement que l'ensemble. Ils ne sont ni exemples ni exempts.
- Dissocier l'entraînement en travail par groupes, par ateliers, par postes de jeu, ce qui permet d'isoler les cas particuliers ou au contraire de les inclure dans une dynamique restreinte.
- Varier programme de semaine et direction de séances pour éviter une monotonie répétitive, surprendre et donc stimuler l'intérêt du joueur. Le plus dur dans ce cas est de rester fidèle aux contenus.



Certaines règles de fonctionnement sont indispensables. Il faut s'attacher à faire le tri entre le superflu et le nécessaire en fonction du groupe et de ses objectifs. Il faut être capable de les appliquer dans la durée, sans fléchir et sans en rajouter.

Cette discipline doit être le ciment de l'équipe : elle impose un certain nombre d'attitudes qui démontrent la volonté de faire corps.

C'est une motivation que les joueurs doivent faire leur : d'abord par respect pour le coach, puis par conviction personnelle ; une nécessité qu'ils se fixent et qu'ils sont même capables de faire respecter entre eux et autour d'eux, et ce jour là, le pari est gagné c'est une équipe !

Dans ce domaine d'ailleurs, il n'est pas toujours aisé de doser, de savoir si l'on n'en fait pas un peu trop. D'autant que la “discipline” est assez rassurante voire confortable et qu'il ne faut pas en oublier le but : c'est un outil, ce n'est pas une fin en soi.

Chaque coach est son propre maître mais je crois cependant qu'il y a quelques points incontournables si l'on veut être “juste”, valeur si chère aux joueurs :

- **Le respect des horaires** : à commencer par le coach qui doit s'imposer une certaine rigueur ; pour lui et pour les horaires de début et de fin. Sa régularité en temps normal lui autorisera une marge de manoeuvre dans les moments difficiles (prolonger ou raccourcir). Pour les joueurs, il faut distinguer les cas exceptionnels et répétitifs, dans tous les cas on peut prévenir. Attention quoi qu'il en soit un retard reste une infraction, il faut marquer le coup
- **La réaction aux signaux** : l'entraînement n'est pas un self service, il est ponctué de moments où l'équipe doit être au diapason : vitesse des regroupements et des mises en route, choix et durée des pauses, niveaux de réaction, d'intensité. Si un traîne la patte, soit il est blessé ou fatigué et doit se mettre au repos, soit il triche et ne peut pas faire partie de notre groupe
- **Un minimum de tenue** : votre équipe véhicule une image qui ne lui appartient pas complètement. Les individus qui la composent doivent aussi se mettre à son service. Une marque de respect et d'adhésion.

- l'harmonisation des tenues d'entraînement et d'échauffement,
- un look potable : pas de chewing gum qui pètent des bulles, des cheveux attachés,
- les sautes d'humeur, les jurons, les bavardages ont leurs limites.

Sur ce point particulier, il n'est pas toujours évident de définir un style très reconnaissable :

- la conduite de l'entraînement à partir de formes de travail bien spécifiques
- la précision de l'enseignement avec le support d'un vocabulaire technique commun
- la mise en place d'un fond de jeu qui valorise les potentiels des joueurs

sont des outils qui constituent des repères intéressants pour les joueurs et leur offrent la possibilité de s'identifier à un "programme".

Certes il faudra convaincre, persuader du bien fondé de nos choix ce qui n'est possible qu'à la condition que chacun veuille bien se donner le temps d'écouter et d'appliquer les choix effectués.

Les joueurs peuvent être futés et surtout lorsqu'ils sont en difficulté : plus vos contenus seront précis, exigeants, moins ils conviendront à tous. La règle doit être stricte : à prendre ou à laisser.

Conservez toutefois une certaine ouverture d'esprit : dans votre équipe, certains ont pu vivre des expériences différentes et donc se trouver privés de repères, d'autres peuvent avoir des intérêts divergents et d'autres manquer de vécu commun.

Vous jugerez au degré de sincérité, au niveau d'investissement pas seulement aux résultats.

L'adhésion à votre programme, à vos contenus est un sujet très sensible car il sera le premier à être controversé : les joueurs avant de se remettre en cause accuseront d'abord le système et l'encadrement.

Soyez précis au départ, les explications sont souvent plutôt vaines à l'arrivée

Les victoires doivent nous faire rêver et les défaites beaucoup nous questionner, c'est assez naturel.

Mais que pensez vous des attitudes et des réactions des joueurs dans un cas comme dans l'autre ?

Souvent déroutantes et contradictoires, n'est ce pas ?

Parfois même encore plus surprenantes au cours des entraînements

Tout cela est certainement plus complexe à interpréter que les résultats d'un match. Cette vie d'équipe, ce groupe d'égos, le public ne le voit pas, ni les dirigeants, encore que

C'est à vous, coach, qu'ils réservent leurs meilleurs coups, plus encore qu'à l'adversaire.

Si il y a du très bon à prendre et du très mauvais à laisser, dites vous que le plus important demeure la stabilité et qu'elle a un nom : **REFERENCES.**

ANTICIPER LES SPIRALES

Le coach qui n'a jamais connu l'impression d'être pris dans un engrenage infernal se trouvera fort démuni lorsqu'une vague de défaites ou de victoires se présentera à lui.

J'assimile victoire et défaite car il me semble que l'une et l'autre conduisent au même risque de "pourrissement".

D'ailleurs qui mieux que John Woodden, au record de victoires pourtant impressionnant, a été capable d'exprimer les sentiments soit de supériorité soit de persécution qui animent tout coach en fonction des résultats de son équipe ?

Le "résultat" est bien notre ennemi car il décide beaucoup trop de notre niveau de stress ou de relâchement. Il nous conduit à l'excès en mettant à mal notre seuil de vigilance ou d'équilibre. Curieusement, le lit de la défaite s'est souvent creusé dans les victoires, en oubliant de maintenir une qualité d'évaluation de la performance.....

Car, avant d'aller plus loin, rappelons que, si la réussite ou l'échec ne se mesurent pas au nombre de matches gagnés ou perdus, c'est parce qu'ils se rattachent davantage à une définition d'objectifs et aux moyens mis en oeuvre pour les atteindre.

Car ce qui nous dessert de façon courante, c'est de nous laisser guider par le flux des résultats sans prendre soin de contrôler le niveau d'adhésion aux exigences techniques et aux exigences comportementales.

Et lorsque l'on commence à perdre

Il n'y a que le doute qui s'installe !

Je me propose ici de vous livrer en vrac le fruit de ma réflexion lorsque, pris dans une spirale de défaites, j'ai essayé de réfléchir à ce qui avait pu me mener jusque là.

Et si je m'étais posé ces questions plus tôt ?

Peut être saurez vous le faire ?

- Peut-être, ai-je été trop dirigeant, trop près des problèmes d'organisation et de gestion, me mettant une pression supplémentaire sur les épaules ?
(ex : objectifs économiques)
- Peut-être, ai-je trop voulu changer les gens et leur mode de fonctionnement jusqu'à les conduire à un style "contre nature" ?
- Peut-être, ai-je trop concentré mon attention sur les problèmes relationnels, qui, même en cherchant à les régler, conduisent à des blocages préjudiciables ?
- Peut-être, ai-je trop impliqué mon entourage proche (famille, amis,) me condamnant à un système en vase-clos, sujet à l'amalgame ?
- Peut-être, ai-je offert trop de visages différents, entre trop humain et trop dur, pour être perçu comme une référence stable ?
- Peut-être, ai-je été court-circuité de l'intérieur, n'ayant pas pris soin de tester suffisamment la dureté et la sincérité des différents partenaires ?
- Peut-être, dans ma volonté de marquer d'un style, n'ai-je pas été capable d'adapter le mode de jeu au potentiel réel de l'équipe ou au règlement ?

- Peut-être n'ai-je pas porté un regard suffisamment technique et motivationnel au moment du recrutement ? (qui assurera les passes intérieures, le rebond offensif, la relance, le jeu de pénétration ? quel est son challenge ? quelle sincérité, loyauté, moralité ?)

En vous y prenant assez tôt et avec tous ces “peut être”, vous trouverez certainement une explication pour corriger le tir et garder la tête haute.

CHAPITRE V

V) APPRECIER LE JOUEUR ET MOTIVER L'EQUIPE

- Que faire pour que le joueur se mette au service de l'équipe ?
- Comment traiter les problèmes de comportement ?
- Comment intervenir pour souder l'équipe ?

Le joueur, à tout niveau, est-il un athlète à problèmes ? Serait-il possible que les difficultés surgissent dès lors que l'on demande à quelqu'un de surpasser ses limites ?

Déjà confronté à ses lacunes, le joueur doit, en plus, être capable de prendre une dimension qu'il n'imagine même pas possible au départ d'une départ; ou alors, trop sûr de son fait, il ne réalise pas les efforts à consentir pour atteindre les objectifs fixés.

C'est vrai, le sport de compétition n'accepte pas l'individu tel qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses. Il tente de puiser à la source, au potentiel inexploité ; l'amélioration des qualités physiques et le développement de la force mentale étant, en bout de course, les deux atouts majeurs pour faire la différence.

L'avènement d'un joueur demeurera toujours le fruit de la combinaison subtile entre talent et travail. Et le coaching se doit à ce titre d'être extrêmement attentif.

Si l'athlète se contente d'être au service de sa propre performance, il se condamne d'avance. Le coach doit l'installer sur des rails qui le conduiront plus loin que les résultats éphémères d'un soir :

- En insistant sur les paramètres d'une réussite durable, à savoir :

- la durée et la qualité de son investissement
- l'image et les valeurs qu'il souhaite véhiculer
- son intégration sincère dans un projet collectif, dans un projet d'équipe (l'athlète, les partenaires, les dirigeants, le staff technique et médical, les sponsors, la famille.....)

- En lui faisant prendre conscience des pièges à éviter, à savoir :

- le refuge facile d'aller chercher chez les autres des excuses à son inconfort ou à d'éventuelles difficultés
- l'agencement d'une forme de tricherie par rapport à soi-même afin d'échapper aux exigences de la situation (fuites, blessures, blocages, contractualisation ...)
- le risque d'une insatisfaction permanente qui interdit tout plaisir.

Le coach n'est malheureusement pas toujours armé et formé pour faire émerger ce genre de priorités. D'autant qu'il est parfois prisonnier de ses propres objectifs personnels ou des objectifs qui lui ont été fixés. Il sait être demandeur au départ et, pour durer, il peut soit diminuer son niveau de sollicitations soit l'augmenter en devenant un supermotivateur.

Pour cela, il lui sera indispensable d'avoir appris à être récompensateur.

Réfléchissons ensemble un moment :

Ce que nous obtenons des athlètes nous l'arrachons, ou nous le supplions peu importe, le problème c'est que nous allons toujours leur demander plus, leur dire qu'ils peuvent mieux faire. Ceci faisant, même avec les meilleures intentions du monde, nous nous forgeons "constamment insatisfaits", nous nous refusons de goûter tout plaisir du devoir accompli ; avec le concours oppressant des médias et des dirigeants d'ailleurs.

Nos athlètes, nos joueurs, pour certains tireront leur force de cette permanente quête de la perfection, d'autres pour ne pas dire beaucoup, vont se construire une approche tantôt fataliste ou résignée, tantôt rongée ou stressée.

Prenons garde à positiver notre démarche. Nos intentions le sont incontestablement, notre gestion est parfois plus négative.

Apprécions notre travail et leur investissement !

Ceci étant, il ne faut pas être naïf.

Certains athlètes peuvent avoir une culture très mercantile dans la considération de leur engagement. Ils viennent se servir et non pas donner et se sont organisés en Epicuriens du sport. Chacun réagit en fonction de sa propre éducation ou formation, le coach gère un panel des plus variés !

Et c'est une des grandes leçons du coaching que de savoir faire le tri :

Va) en sachant apprécier le joueur : **Récompenser, Sanctionner, Communiquer**

Vb) en parvenant à motiver l'équipe : **Unifier, Autonomiser**

Va) APPRECIER LE JOUEUR

C'est une illusion de croire que chaque joueur doit être traité de la même manière. Tout d'abord parce qu'ils sont tous différents dans leur sensibilité et dans leur approche et que tel message pourrait être perçu de telle façon en fonction de chaque personnalité..

Ensuite parce que les besoins ne sont pas les mêmes d'un joueur à l'autre : là où vous chercherez à canaliser l'énergie déployée, pour un autre il s'agira au contraire de stimuler.

Par contre ce qui comptera par dessus tout c'est qu'à tous vous apportiez de la considération et qu'en toutes circonstances vous demeuriez équitable

A ce prix vous pourrez déclencher désir et enthousiasme, deux garants indispensables à la motivation. Et ça n'est pas trop s'avancer que de dire qu'une équipe de joueurs motivés a plus de chances d'obtenir de bons résultats.

Le processus à enclencher consiste en un renforcement positif permanent de la confiance en soi (souvent fragile) dans le respect des règles du groupe. Pour cela, il vous faudra récompenser tout effort qui contribue à la réussite du groupe et condamner ou sanctionner toute attitude pouvant nuire au succès du groupe. Aussi simple que ça

RECOMPENSER

Le sentiment positif de confiance en soi est une batterie qui se décharge vite et qui a besoin régulièrement d'un peu d'apport extérieur.

- Encourager devant les autres celui qui réalise particulièrement bien, celui qui démontre la meilleure attitude.
- Insister particulièrement sur ce qui a beaucoup d'importance à vos yeux (ex : je ne sais pas encore qui sera dans le 5 majeur mais en tout cas je suis sûr que le meilleur défenseur en fera partie).
- Inciter le joueur à s'exprimer, à donner son avis au cours d'une réunion d'équipe ou d'un entretien individuel.
- Offrir des possibilités, des petits tests pour que les joueurs puissent démontrer leur envie, leur attachement, leur dévouement.
- Aider les joueurs à apprendre de leurs erreurs qui ne doivent pas les détruire mais les renforcer en détermination.

SANCTIONNER

Chaque joueur doit comprendre qu'il agit dans un groupe et qu'au delà d'en respecter les règles, il doit aussi l'aider à progresser.

Il sera toujours risqué de fixer les échelles de sanction à l'avance. Si vous ne vous laissez pas une certaine marge de manoeuvre, vous vous exposez à des contradictions qui parfois pénaliseront davantage le groupe que l'individu.

De manière générale, le coach est confronté à deux types d'infractions :

- Les questions d'indiscipline qui ne doivent pas à priori se répercuter sur le temps de jeu ou la participation au match. Il vaudra mieux doser sur d'autres secteurs et donner une chance au joueur de se refaire, de prouver son rachat.
- Le manque d'investissement, de travail mérite beaucoup plus que l'on soit très strict sous peine de voir le groupe se liquéfier progressivement.

En quelques mots, entre le joueur qui arrive en retard et le joueur qui s'entraîne à 50% de son potentiel, il vaudra mieux penser que la plus grosse faute revient au second.

Rappelons nous au passage que les problèmes de comportement ne sont pas innocents et qu'il faut s'attacher à en reconnaître les causes.

Le joueur aura tendance à exprimer son insatisfaction :

- s'il a un problème par rapport à son temps de jeu
- s'il a un différend relationnel avec le coach
- s'il pense manquer de reconnaissance
- s'il est exposé à des problèmes familiaux
- s'il ne s'entend pas avec ses partenaires

La meilleure des sanctions consiste parfois à simplement régler la question à la base d'où la nécessité de communiquer.

COMMUNIQUER

Il n'est pas possible de motiver un individu ou un groupe sans l'interroger ou sans chercher à lui faire passer quelque chose. Il ne s'agit pas de parler pour parler mais de parler pour

- s'assurer que les joueurs comprennent bien ce que vous leur demandez
- s'assurer que les joueurs sont capables de réaliser ce que vous leur demandez
- s'assurer que les joueurs ont capté l'autre message, celui qui dépasse le basket ball:
"Apprendre la réussite"
- s'assurer que les joueurs sont conscients de leur contribution à l'équipe

Devant le peu de temps disponible dans la semaine, quelques outils de communication sont utilisables soit juste avant l'entraînement ou le match, soit pendant l'entraînement, soit dans les vestiaires ou au cours de réunions improvisées :

- Proposer une pensée du jour ou une pensée de la semaine
- Exposer un article de presse ou un extrait de livre
- Faire venir des invités prestigieux (chacun à son niveau, soit des sportifs, soit des personnes marquantes) pour prononcer quelques mots à l'équipe
- Avoir en réserve quelques exercices collectifs signifiants (de votre mécontentement, de votre satisfaction, de valeur-test)
- Faire remplir des fiches d'évaluation (quizz basket, bilan de match, bilan d'équipe, bilan de comportement, bilan individuel)

FICHE PERSONNELLE D'EVALUATION

Date et lieu :
Entraîneur :
Nom, Prénom :
Date de naissance :
Taille :
Poids :
Envergure :

1) L'EQUIPE

Objectifs :

Points forts

-
-
-

Menaces

-
-
-

2) LE JOUEUR

Objectifs :

Points forts

-
-
-

Points faibles

-
-
-

3) OPINION SUR LE STAGE

4) RECOMMANDATIONS DE L'ENTRAINEUR

FICHE D'INVESTISSEMENT PERSONNEL

	Ce que vous souhaitez	Ce que vous êtes prêt à faire	Ce que vous refusez
Par rapport à l'EQUIPE
Par rapport à l'ENTRAINEMENT
Par rapport à l'ENTRAINEUR

FICHE D'ANALYSE

Les personnes	
qui vous stimulent
Les évènements

Les personnes	
qui vous découragent
Les évènements

Est ce que je réponds aux attentes de mon entraîneur ?

Est ce que je réponds aux attentes de mes partenaires ?

Est ce que je réponds aux attentes de mes dirigeants ?

EVALUATION DE L'EQUIPE

MEILLEUR 5 DEFENSIF

N°1 :
N°2 :
N°3 :
N°4 :
N°5 :

MEILLEUR 5 OFFENSIF

N°1 :
N°2 :
N°3 :
N°4 :
N°5 :

ALL STAR TEAM

N°1 :
N°2 :
N°3 :
N°4 :
N°5 :

JOUEUR LE PLUS COMPLET

-
-
-
-
-

LE MEILLEUR COEQUIPIER

-
-
-
-
-

LE MEILLEUR LEADER

-
-
-
-
-

Vb) MOTIVER L'EQUIPE

Toutes les grandes équipes en appellent aux mêmes références lorsqu'il s'agit d'expliquer les causes de leur réussite.

On entend parler :
d'atmosphère familiale
d'esprit de groupe
d'unité
d'orgueil d'équipe

On dit aussi que l'alchimie s'est bien faite pour les joueurs entre eux, pour la relation joueur-entraîneur et pour l'appropriation par l'équipe de ses propres objectifs.

Il est vrai que l'ambiance est souvent le principal facteur évoqué mais il est important de ne pas se tromper dans l'interprétation de cette analyse : il ne s'agit pas de mettre de la bonne humeur, de bien s'entendre ; tout cela n'est que l'expression finale d'un processus où à force de travail et d'efforts le respect s'installe et les résultats suivent.

Il faut donc d'abord franchir plusieurs étapes, plutôt sollicitantes, parfois frustrantes avant d'atteindre grâce à quelques victoires cet état un peu euphorique d'une équipe en plein accomplissement.

UNIFIER

Rappelons nous d'abord les avantages d'avoir à gérer un groupe soudé :

- Moins de temps perdu en discipline
- Plus d'importance attachée au travail collectif
- Meilleure communication
- Meilleur partage des ressources
- Plus de persévérance

Vous comprenez bien qu'il s'agit là de valeurs de travail et qu'avant d'espérer sourires et éclats de voix, il faudra peut être passer quelques pleurs et grincements de dents. Il n'y a pas de recette magique sauf que c'est dans la capacité à surmonter les moments difficiles que se solidifie le groupe.

Ce n'est pas un confort qu'il faut chercher à créer mais plutôt à développer le sens des responsabilités les uns vis à vis des autres.

On peut parler au vrai sens du terme d'éducation.

Ainsi les joueurs devront apprendre :

- A rayer de leur vocabulaire : "je n'y arrive pas"
- A encourager leurs partenaires lorsque ceux ci ont fait quelque chose de spécial (une passe décisive, un rebond, un écran)
- A développer leur équilibre émotionnel (exprimer parfois, contrôler souvent)
- A s'attendre à une critique constructive parfois injustifiée à leurs yeux
- A ne pas rester sur un point négatif (rebondir sur autre chose)
- A utiliser leurs qualités au profit de l'équipe (enthousiasme, communication, exemplarité)

Tous ces moments qui contribueront à l'unification du groupe sont plus faits de rappels à l'ordre, de mises en garde et de sensibilisations. Une grosse somme de travail ingrat et solitaire.

Car le coach, à son poste, est à la fois émetteur et récepteur de ces signaux qui prédisposeront ou pas à la performance. Il demeure, en particulier chez les jeunes, la cible de beaucoup de regards et son comportement sera souvent un miroir pour l'équipe.

A ce titre le coach devra parcourir un long chemin avant de parvenir à se forger une attitude qui, tout en demeurant sincère et crédible, devra aussi dissimuler angoisses et doutes.

Le coach - Emetteur

Perdre les pédales dans les situations où la tempête souffle sur l'équipe ou demeurer impassible, absent, sans réaction, en démission dans les moments critiques sera toujours analysé comme une attitude de perdant, même si occasionnellement cela peut provoquer une réaction d'orgueil au sein de l'équipe.

Ne pas réagir émotionnellement à chaud mais proposer des solutions ou de nouveaux challenges, positiver la défaite tout en refusant l'échec, montrer que l'on croit vraiment et malgré tout en l'équipe semblent de bons indicateurs pour stabiliser l'équipe et pour être "miroir" positif vis à vis du groupe.

Contrôler ses émotions, c'est d'abord le fruit de l'expérience mais aussi, dès le début d'une carrière de coach, la volonté (puisque c'est une réalité) d'être modèle éducatif, référence morale, point d'appui effectif :

“Quelqu'un de solide que ça n'empêche pas d'être sensible”

Ainsi, si l'on veut faire sa vocation du coaching, il faudra en accepter les règles et s'imposer le port du masque (au même titre que le port du casque). Bien sur, il n'y aura que le temps qui pourra rendre les choses moins artificielles : il ne s'agit pas de chasser le naturel mais de trouver un compromis.

Il faut accepter l'idée d'épouser un statut car l'équipe a besoin de ce "phare" pour la guider ...

Le coach - Récepteur

L'équipe et les individus qui la composent adressent très régulièrement, mais de façon plus ou moins perceptible des messages qui se veulent soit informatifs, soit critiques, soit affectifs.

Dirigés vers le coach, ils demandent une attention toute particulière : tantôt décontenancé, tantôt insensible ce dernier risquerait de passer à côté du sujet s'il ne se mettait pas à l'écoute du groupe.

- Il faut visualiser ces messages et être vigilant à chacune de leurs apparitions
Exemples : Attitude de démission, d'incrédulité, attitude renfermée
 Attitude fébrile, bavardages, agressivité entre joueurs
 Fuites, dérobades des regards, provocations
- Il faut décrypter ces messages pour savoir ce qu'ils contiennent :
De l'information (on est fatigué, il faut se remuer, il y en a qui trichent ...)
De la critique (Y en a marre, ça va trop loin)
De l'affectif (j'ai besoin de parler, je suis déçu)
- Il faut surtout se forcer à y répondre!!!
Car c'est dans ce domaine, semble-t-il que le coach doit apprendre à utiliser les outils à sa disposition, à les maîtriser aussi pour ne pas en devenir esclave :
- Que l'on soit dans une relation du même sexe ou de sexe opposé, engendre des choix de comportements plutôt subtils. Si dans le premier cas, les relations évolueront plus vers un rapport de supériorité (père-fils) accepté ou pas, dans le second elles peuvent parfois tendre vers une dimension "amoureuse" difficile à gérer dans un contexte de compétition.

- Que l'on soit dans une situation de fraîcheur ou au contraire de fatigue physique et mentale, doit faire réfléchir quant à la perception des messages et les sensations qu'ils procurent : les effets dramatisants ou euphorisants peuvent être préjudiciables.
- Que l'on soit seul ou entouré doit modifier l'appréciation des messages. Le staff (assistants, conseils divers) ou à l'inverse l'isolement peuvent exercer des influences variées soit en déformant, en personnalisant ou simplement en manquant de recul ou d'information.
- Que l'on soit dans une situation critique, c'est à dire proche voire pendant l'échéance ou dans une situation transitoire (avant saison ou inter saison) nécessite de répondre différemment à ces messages. Dans le premier cas, les sensibilités sont exacerbées, il faudra agir vite et sans détour. Dans le second cas, la motivation intrinsèque semble plus en cause, il faudra jouer plus en douceur et en profondeur.

AUTONOMISER

Attendez vous un jour à être surpris par votre équipe mais n'en faites pas une fixation.

Les cas sont si peu nombreux et le processus si complexe. La plupart du temps, ce sera à vous de demander, d'exiger, de surveiller, de punir ; quelquefois le groupe se sera forgé une image telle qu'il aura décidé de se prendre en charge.

C'est vrai qu'il existe une certaine distance, pour ne pas dire un fossé entre l'investissement du coach et celui de l'équipe et de chacun de ses membres. D'un côté quelqu'un qui cherche à proposer un produit, à l'améliorer et de l'autre plutôt des consommateurs qui choisissent si tout cela est ou pas à leur goût.

Mais ne nous cachons pas la face, c'est un peu ce que tout le monde souhaite! Ce jeu de séduction confère un pouvoir réciproque qui est plutôt bien consenti. Même si on ne le dit pas, les personnalités se prêtent plutôt bien à commander et à être commandées car c'est finalement plutôt confortable.

Si en tant que coach vous décidez que l'équipe doit s'appartenir avant de vous appartenir, alors goutte à goutte il vous faudra laisser filtrer un autre état d'esprit et donc une autre façon de gérer le groupe.

- Ne leur dites pas du jour au lendemain : "Tenez, les commandes sont à vous". Vous devrez les inciter, leur faire comprendre qu'il y a plus d'intérêt à se prendre en main.
- Proposez quelques situations où ils devront se gérer seuls :
Exemples : Organiser un point de rencontre, un déplacement
 Choisir des équipements, des signes d'équipe
 Automanagérat en situations spéciales (à l'entraînement)
 Préséance d'entraînement sans consigne
- Détectez les leaders positifs et négatifs, ceux qui ont envie que ça se passe bien, ceux dont ça n'est pas l'intérêt. Marginalisez les leaders négatifs, ne les laissez pas agir même si vous pensez que l'autonomie c'est mettre de l'ordre par soi même, cela viendra plus tard.

Valorisez les leaders positifs, donnez leurs quelques responsabilités, les moyens d'illustrer leurs convictions :

Exemples : Diriger un échauffement, interlocuteur privilégié, co capitaines
 Quelques mots devant le groupe

- Précisez les moments où c'est au groupe d'intervenir et ceux où c'est à vous. La recherche d'autonomie est une arme à double tranchant si elle ne respecte pas les prérogatives de chacun. Le plus que l'on peut attendre de l'équipe c'est sa capacité à se mobiliser sur le match, à déployer de l'énergie et du sérieux, à apporter quelques suggestions mais certainement pas à décider à votre place des choix tactiques ou de qui doit jouer.

En fait, toutes ces recettes paraissent évidentes le jour où le coach lui même s'est rendu autonome par rapport à l'équipe et à son environnement. Peu importe le niveau, ce qui compte c'est de porter un regard juste, de gérer sans complexe, d'accepter d'être un guide de techniques et de valeurs. Même si cela doit surprendre, l'équipe progressera davantage du fait de notre évolution que de nos exigences vis à vis d'elle.

Cette maturité dans le coaching qui nous fait parfois défaut et que l'on appelle de nos vœux est en réalité un long cheminement : par tâtonnement, à force de convictions confirmées et démenties, par exploration en distinguant les niveaux d'exigences et d'aspirations et puis surtout par introspection en cherchant ce que cela veut dire être vraiment soi même.

Le coaching nous amène à être tantôt juge tantôt jugé, une situation plutôt inconfortable pour une stabilité émotionnelle, tantôt vainqueur tantôt perdant, un état plutôt précaire pour se forger quelques certitudes.

Et, puisque le regard des autres se tourne si souvent sur nous, sachons mieux nous apprivoiser avant de nous tourner vers l'extérieur pour analyser, rejeter certaines responsabilités, partager les charges.

Débarrassons nous du fardeau de l'image, du qu'en dira t-on, du poids du stress que les autres nous communiquent lorsque leur investissement ne nous satisfait pas.

Respectons nous pour mieux respecter notre environnement et ne pas risquer de le perturber par nos propres excès.

Nous ne pouvons pas toujours obtenir 110 % d'un potentiel ou chercher sans cesse à le transformer, nous devons accepter certaines limites au degré de participation ou de compétence. Et bien sûr, apprendre à supporter que ce sont les seuils de ces personnes (joueurs, dirigeants, arbitres, assistants....) qui définiront notre degré de réussite.

“Fais ce que tu dois”, mais sans oublier que cela dépendra aussi des autres et des réponses qu'ils feront à tes sollicitations.

Cela doit te donner force et enthousiasme pour les convaincre et les séduire, pas pour les décourager ou les culpabiliser.

Le coach, en cherchant une reconnaissance pour lui même oublie qu'il doit en donner aussi pour obtenir la collaboration des autres, satisfait ou pas qu'il soit des résultats obtenus.

Chaque acteur d'une équipe (joueur, dirigeant, coach ...) croit sincèrement se donner pour elle, au départ du moins. Sachons entretenir cette flamme en découvrant les raisons apparentes et cachées du challenge que chacun s'est fixé.

Bien que trop souvent pris par des enjeux excessifs et sans fondement réel, il faut encore savoir se battre pour que ce soit "l'homme" qui sorte grandi de ce type d'expérience.

Et c'est aussi le rôle du coach que de prêter attention à cela !

Que l'argent, les égoïsmes, les intérêts particuliers soient régulièrement contrés par des qualités de cœur :

Pour balayer le négatif (la rancœur, l'agressivité, la subjectivité) qui émerge en situation d'échec ou pour garder mesure et raison en situation de réussite on aimerait tout à la fois savoir montrer et dissimuler.

Un challenge que l'on peut espérer atteindre, avec le temps en affichant une consistance dans la retenue et le "fair-play" et en s'appuyant sur un optimisme et un enthousiasme à toute épreuve.

Car, si beaucoup de réflexions demeurent sans réponse, celle qui cherche à comprendre comment réussir à travailler sans faiblir et sans saturer semble propice à quelques enseignements :

• LA DUREE

Il faut du temps pour une mise en place efficace car, même si la grosse part des règles de fonctionnement a été définie en avant saison, il faudra aussi être prêt à affiner certains cas d'espèces, entre l'Esprit et la Règle.

La manière de rester fidèle à sa méthode au quotidien n'est pas aussi simple qu'il peut y paraître : la reprise en main systématique finit par user les motivations et le fait de se concentrer sur le négatif (les retardataires ou les tricheurs) peut dénaturer l'esprit volontariste de notre entreprise. A vouloir la perfection, on oublie que l'adhésion n'est jamais totale ni immédiate.

• LA SINCERITE

Dans tout projet, la clientèle à laquelle vous vous adressez est importante à cerner. Entre celle qui vous est acquise, celle qui s'engage sur la pointe des pieds et celle à qui l'on vous impose, chaque catégorie possède ses leaders qu'il vous faudra identifier.

Préparez-vous sans illusion à en manquer ou à avoir à vous séparer immédiatement de certains. N'oubliez pas d'en tenir compte dans votre futur recrutement.

Dans ce domaine, on peut se poser la question de plusieurs manières : Est-ce toi qui t'arrange pour recréer toujours les mêmes conflits externes ou internes ou faudra t-il toujours buter sur les mêmes personnes qui bloqueront, quoi qu'il arrive, sur le style que tu développes ?

Et la réponse, bien entendu, est double : chacun doit connaître le prix à payer mais il faut aussi faire preuve de discernement.

Si le coaching à "concessions" est néfaste pour notre crédibilité, il faut aussi garder une certaine ouverture d'esprit par rapport à ceux qui, nouveaux dans le groupe, n'ayant pas de vécu commun, agissent avec des références et des intérêts différents. Le danger viendra de ceux qui (joueurs ou dirigeants) chercheront à infléchir le fonctionnement de l'équipe afin que cette dernière soit conduite à leur convenance : à l'exemple de ceux qui ne croient pas aux valeurs de l'entraînement mais de la seule compétition.

La déception sera grande lorsque vous réaliserez que certains n'étaient adhérents au projet, que pour en profiter, de vous et de ses avantages.

• LE RECVL

Les angoisses classiques liées aux enjeux et aux résultats, l'incapacité à croire jusqu'au bout à ce que l'on fait, les sentiments coupables de fonctionner sans âme nous conduisent souvent au même raisonnement : comment est-il possible de se laisser piéger si facilement ?

Il faut impérativement apprendre à gérer plus froidement les incertitudes liées à notre fonction.

Notre défaut quotidien est de surexposer un problème par rapport à l'ensemble du projet et de prendre certains événements à titre personnel.

Notre pêché classique consiste à se surinvestir et à dépasser notre champ de responsabilités.

Le reproche général que l'on doit se faire c'est de ne pas savoir apprécier le positif :

- la loyauté
- les progrès
- l'investissement.

Le piment qu'apportent projets, pouvoir, exposition médiatique peut être parfois pénible à supporter. Si nous sommes comptables de nos actions, nous ne le sommes pas toujours de notre image et de notre environnement.

Alors que nous nous laissons régulièrement emportés par cette course en avant, à la recherche des succès et de reconnaissances éphémères, sachons retenir les leçons de l'expérience :

NE PAS CROIRE ETRE VERITE

MAIS VOULOIR ETRE SOI,

DURABLEMENT, SINCEREMENT ET SIMPLEMENT.