

Carnet de bord : Coach USBC

Catégorie : U11/U13



SOMMAIRE :



- Les personnes ressources
- Les rôles et missions du coach
- Présentation de la catégorie
- Préparer mon match (matériel/e marque)
- Mon échauffement
- Mon coaching (Posture/ Communication /Changement) / Objectifs

Personnes ressources en cas de besoins :

Vous avez des questions sur le plan :

- **Sportif** :

- Commission sportive : sportive.usbc@gmail.com

- Ghislain: salarie.usbc@gmail.com

- Maxime: salarie2@gmail.com

- **Discipline** : Président presidence.usbc@gmail.com

- **Planning** : planning.usbc@gmail.com

- **Parents et logistique** : logistique.usbc@gmail.com

Rôles et Missions :

✓ Support moral et motivation

- Encourager les enfants.
- Aider ceux qui ont besoin d'être rassurés.
- Mettre en avant les efforts, pas seulement la réussite.

✓ Encadrant

- Surveiller les comportements.
- Aider à maintenir le calme et le respect.
- Veiller à ce que les règles de vie du groupe soient respectées.
- Encourager l'esprit d'équipe : "bravo !", "super passe !", "bien essayé !".

Rôles et Missions :

✓ Aider à l'organisation

- Vérifier que chaque enfant sait quand il entre en jeu (si demandé par l'entraîneur).
- Gérer les rotations en accord avec l'entraîneur.
- Préparer les enfants avant d'entrer : lacets, gourdes, dossards.

✓ Assurer la sécurité et le calme

- Surveiller les comportements sur le banc.
- Aider à garder une attitude positive, même en cas de défaite.

Les qualités du jeunes coachs

- **Patience** : les erreurs seront fréquentes et le changement de certains comportements prendra du temps
- **Bienveillance** : encourager, valoriser les efforts, corriger sans dévaloriser tout en prenant compte des qualités de chacun
- **Capacité à expliquer simplement** : la capacité d'attention étant limitée, faire des phrases simples, courtes et comportant aucun mot négatif
- **Gestion du groupe** : Capacité à garder l'équipe concentrée pendant toute la rencontre (de l'échauffement, jusqu'au cri de guerre de fin de match)
- **Enthousiasme et énergie** : les enfants mettront le même niveau d'énergie que vous. Si je suis énervé, ils le seront aussi mais si je mets pas de voix, ils ne mettront pas l'énergie nécessaire

Caractéristiques de la catégorie U11/U13:

Catégorie	Temps	Ballon	Joueur	Marcher	Reprise	3sec	5sec	8sec	24sec	Retour en zone
U11	4 x 6min Décompté	Taille 5	4 sur le terrain	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non	Oui
U13	4 x 8min Décompté	Taille 6	5 sur le terrain	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

En U11 et U13, l'arbitre ne touche pas la balle en zone arrière. Il y a donc possibilité de jeu rapide sur coup de sifflet en zone arrière

Préparer ma rencontre :

Pendant la semaine

- Vérifier que j'ai assez de joueurs ou joueuse pour la rencontre
- Vérifier que je suis disponible

Avant la rencontre :

- Préparer mon sac (trombinoscope, plaquette et veleda)
- Prendre connaissance des numéros pour ensuite remplir mon e-marque avant la rencontre
- Définir le fonctionnement avec mon binôme sur nos rôles et missions

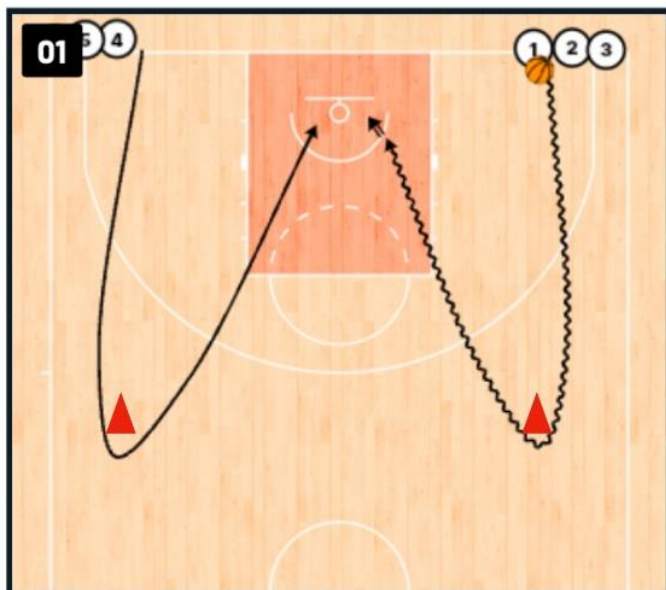
Préparer ma rencontre :

Echauffement :

L'objectif est de préparer les enfants à la rencontre que ce soit sur le plan physique et mental. Un échauffement est par définition quelque chose de progressif. On doit commencer à une intensité dite modérée pour finir par de la haute intensité

Vous trouverez dans les slides suivantes, un exemple d'échauffement. Celui-ci n'est qu'une proposition et un appui que vous pouvez utiliser, modifier, ne garder qu'en partie. A vous de proposer quelque chose qui répond aux besoins de votre équipe

Echauffement :



Situation 1 : 1c0 Tir en course

Utiliser des gourdes comme plot à contourner pour vos jeunes

Les Joueurs 1/2/3 ont un ballon

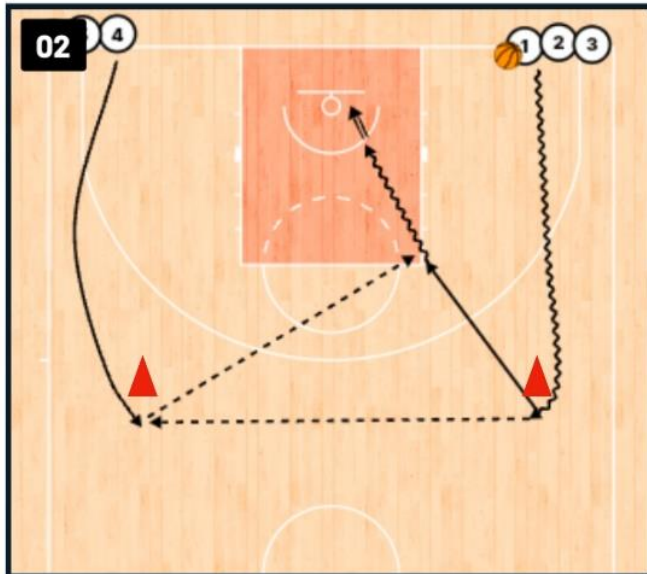
- Le joueur 1 donne le départ pour faire le tour de son plot, 4 fait la même chose
- 1 effectue un tir en course puis se dirige dans la colonne sans ballon
- 4 prend le rebond de 1 et se dirige dans la colonne avec ballon
- Je peux partir lorsque la personne devant moi a fait le tour de la gourde

Exercice à faire à droite et à gauche

Objectifs :

- Commencer par des choses simples pour se rassurer
- Travail du dribble sur la remontée
- Varier les types de finitions : push up, lay up, crochet, power, lay back, enchainement simple, etc

Echauffement :



Situation 2 : Passer/Couper

Le principe est similaire, cependant le joueur 1 après avoir fait le tour du plot fait la passe à 4, puis coupe au panier. 4 lui fait un retour de passe

Objectif :

- Travailler les passes en mouvements

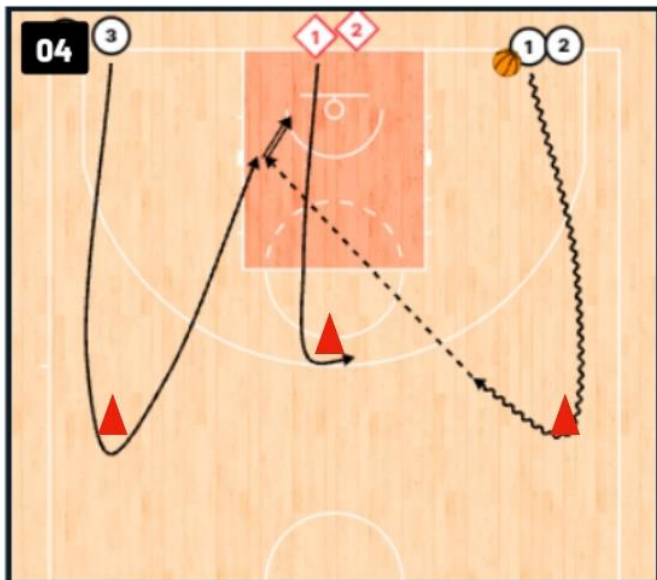
Les attrapés de balles

- Les types de passes : directs en mouvement, désaxées à l'arrêt et en mouvement

Exercice à faire à droite et à gauche

Possibilité de faire de l'attrapé tirer

Echauffement :

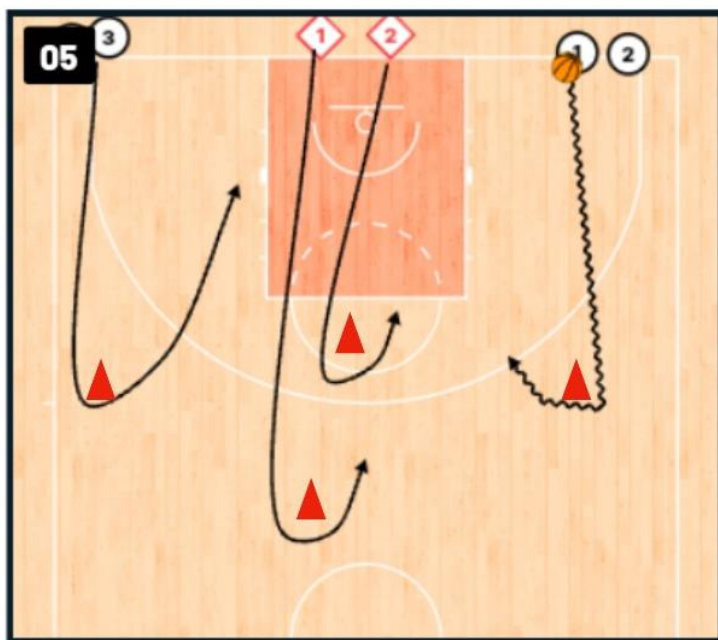


Situation 3 : 2c1

Ajouter une 3ème gourde dans l'axe panier/panier

Le défenseur (joueur rouge et carré) devra faire le tour avant de pouvoir défendre

Echauffement :



Situation 4 : 2c1+1

Ajouter une 4ème gourde plus loin dans l'axe pour ajouter un retard défensif

La rencontre :

Discours d'avant match

Celui-ci doit être bref, donner une consigne en attaque et une consigne en défense sera largement suffisant. Au-delà, il risque d'oublier le reste

Penser ensuite à bien aller taper dans les mains des arbitres, de la table et des adversaires

Rotations

Veiller à ce que chaque joueur ai un temps de jeu raisonnable. Un joueur jouant peu aura beaucoup moins de chance de se développer que celui qui joue beaucoup. L'objectif est de faire progresser l'ensemble de l'équipe

La rencontre :

Ma posture d'entraîneur

Vos joueurs sont à votre image. Je suis énervé, ils le seront aussi, je suis mou, cela aura également de l'impact. Veillez à avoir une posture qui est la votre et qui les pousse à se dépasser.

Lorsque vous êtes 2 à coacher, veillez à vous répartir les rôles :

Exemple :

Un « headcoach » celui qui s'occupe du terrain, de donner des consignes et qui échange avec son binôme pour les changements

Un « assistant » qui va s'occuper du banc, en faisant des retours sur ce qui se passe sur le terrain et qui les garde concentrés pour qu'ils soient prêts à rentrer

La rencontre :

Ma communication

Faites des phrases courtes et positives. Le choix des mots que vous utilisez est important. Il faut qu'il soit simple et explicite afin que votre demande soit comprise.

Valorisez chaque petite chose, le cerveau est conçu pour apprendre avec la positivité. Si vous valorisez un bon comportement, une bonne intention même si le résultat n'y est pas, vous vous donnez plus de chance qu'il ou elle le reproduise et réussisse par la suite.

Exemple : vous demandez à réaliser des passes désaxés. L'un de vos joueurs essaye mais cela aboutit par une balle perdue. Valoriser l'intention et donner lui des outils pour y arriver ensuite

La rencontre :

Mi-temps

Faire un état de lieu de ce qui a été fait en valorisant ce qui a bien été fait et/ou ce qui a fonctionné mais également sur un point de difficulté. Il faudra leur donner des outils pour surmonter cette difficulté et progresser en seconde période

Fin de match

Après avoir tapé dans les mains faire un état des lieux du match. Savoir si les consignes demandées ont été respectées.

Finir par un cri de guerre

Fixation d'objectif par joueur

Pourquoi ?

Donner un objectif à un joueur ou une joueuse, lui fait comprendre qu'il est unique. Vous avez su l'observer et déceler chez lui un savoir faire ou savoir être à travailler pour aider à la progression de l'équipe. Lui donner un objectif ou mission lui donnera de la confiance car il se sentira considéré

Fixation d'objectif par joueur

Comment poser un objectif ?

Par définition un objectif est SMART

SPECIFIQUE : il est propre à l'individu selon ses qualités

MESURABLE : lui comme vous doit être capable de savoir si il répond à l'objectif

ATTEIGNABLE : il doit être challengeant mais si la demande est trop difficile, il abandonnera

REALISABLE : est-ce qu'il ou elle a les outils pour atteindre l'objectif demandé

TEMPOREL : l'objectif demandé est simplement pour un match, pour la saison

Fixation d'objectif par joueur

Evolution d'un objectif ?

A noter que lorsque l'objectif demandé vous semble atteint par votre joueur, il est de votre rôle de l'adapter ou de lui en donner un nouveau. Cela lui permettra de le garder concentré et de continuer à le challenger

Bonne saison

