



***Passion
Formation***



Basket Formation

Comment réussir à impliquer ses joueurs ?

- ✓ Définir les blocages
- ✓ Analyser les situations
- ✓ Astuces à appliquer

Benjamin Garreau

<http://www.basketformation.com>

Ce livret peut librement être imprimé et redistribué gratuitement. Vous pouvez l'offrir à toute personne intéressée par le sujet qu'il développe.

Il ne peut, par contre, en aucun cas être tronqué ou distribué en partie sans indiquer l'auteur et le site auquel il fait référence.

Ce livret vous a été délivré lors de votre inscription au site <http://www.basketformation.com>

SOMMAIRE

<u>A propos de l'auteur</u>	p.4
<u>Introduction</u>	p.5
<u>Pourquoi la déconcentration ?</u>	p.8
<u>1) Psychologie de la déconcentration</u>	p.9
<u>2) Les facteurs déterminants</u>	p.11
<u>Comment agir sur ces facteurs ?</u>	p.12
<u>1) Répondre à la routine</u>	p.14
<u>2) Répondre à l'attente individuelle principale</u>	p.18
<u>3) Trouver la difficulté appropriée</u>	p.21
<u>Conclusion</u>	p.22

A PROPOS DE L'AUTEUR



Benjamin Garreau est entraîneur professionnel depuis 2000.

Il s'est spécialisé dans la formation des jeunes.

Riche d'une expérience variée (Département, Champion des Pays de Loire, Phase Finale Championnat de France, ainsi que l'encadrement des sélections départementales), il a eu la chance d'être encadré par des entraîneurs formateurs reconnus (Antoine Michon – Aix Maurienne Pro B Boulazac Pro B, Fodil Benabidi – Entraîneur NF1 la Garnache et élu meilleur formateur de France en 2009).

Son projet a pour but premier d'apporter une réflexion globale et des réponses à la formation des jeunes basketteurs.

Son objectif est de proposer des outils accessibles à tous pour vous permettre de progresser dans votre manière d'entraîner.

Il est le créateur du site

<http://www.basketformation.com>

Interactif et dynamique, cette plate-forme en ligne vise à aborder tous les domaines dont vous avez besoin pour entraîner les jeunes basketteurs.

Profitez de contenus complémentaires en vous abonnant à la page Facebook de Basket Formation :

<https://www.facebook.com/basketformation>

Suivez l'actualité de Benjamin sur son compte Twitter :

<https://twitter.com/BenjGarreau>

INTRODUCTION

La problématique qui revient le plus souvent auprès des entraîneurs que je rencontre est de :

Réussir à susciter au maximum l'attention et la concentration des joueurs

C'est effectivement une question très intéressante, parce qu'au fond, si vous obtenez cela d'eux, alors le reste suivra.

L'objectif de ce livret est de vous amener à réfléchir sur les différentes méthodes pour augmenter l'intérêt et la concentration de vos joueurs.

Je ne crois cependant pas qu'il existe une méthode reproductible à l'identique à l'ensemble de vos groupes :

Cela va dépendre de trois facteurs que vous devrez déterminer :

- La catégorie d'âge
- Le niveau des joueurs
- Leurs attentes

Chaque facteur va enclencher des spécificités, mais l'idée est, en premier lieu, de vous transmettre des règles générales qui optimiseront vos séances.

Nous verrons ensuite les différences selon vos profils de groupes d'entraînements.

Mais avant tout, que veut dire "se concentrer" ?
Selon le Larousse, la définition est la suivante :

« **Fixer son attention sur quelque chose, y être attentif** »

Autrement dit, si on essaie de régler notre problématique sur le plan hors sportif, il faut réussir à amener un groupe entier sur une période de 1h à 2h à vous écouter, s'intéresser.

J'ai donc quelques questions pour vous :

- Qu'est-ce qui peut, en tant que joueur, vous amener à fixer votre attention ?
- Qu'est ce qui vous attire et vous captive lorsque vous jouez?
- Comment fonctionnez-vous sur ce plan ?

C'est en répondant à ces questions que la première étape sera franchie et donc que vous saurez vers où, vous devez vous diriger avec vos jeunes.

Un enfant est tout simplement captivé et intéressé par ce qui ne l'ennuie pas ! Toute la stratégie va être d'allier **Motivation et Intéressement, à Travail et Rigueur.**

Notre objectif d'entraîneur est d'amener au maximum à la « compétition » dans la séance.

Par compétition je n'entends pas forcément niveau ni réussite et encore moins « victoire » mais **état d'esprit.**

L'esprit de compétition est celui du plaisir d'apprendre, du plaisir de découvrir de nouvelles choses et de les appliquer, le plaisir de se tester (attention, je suis un fervent défenseur de la compétition au sens premier du terme mais tous vos publics ne sont pas dans cette démarche).

La compétition est plus une attitude globale du joueur (qui peut se matérialiser par le degré d'attention et d'application des consignes), qu'un niveau de jeu.

Un groupe de niveau 2 ou 3 départemental peut être « compétitif » dans l'état d'esprit s'il est dans l'implication totale de ce qui est demandé, quand bien même le niveau technique serait faible.

A l'inverse un groupe qui joue en championnat régional mais qui ne s'entraîne pas (en terme de comportement) fait-il de la compétition ?

Le terme idéal que j'emploierai est :

L'Entraînabilité du groupe

Il s'agit de la capacité de celui-ci à rentrer dans la séance rapidement en travaillant (même sans s'en rendre compte), tout en prenant du plaisir . C'est ce paramètre qu'il faut chercher à augmenter.

Tous les groupes peuvent finir par être entraînaibles, la clef pourrait être cette phrase :

Avant de songer à leur imposer, songer à leur donner.

De quoi ont-ils besoin individuellement pour ensuite répondre à leurs besoins collectifs ?

Si le joueur ne trouve pas individuellement satisfaction, la mise en place du collectif risque d'être plus laborieuse.

J'en suis convaincu...

POURQUOI LA DECONCENTRATION ?

1- PSYCHOLOGIE DE LA DECONCENTRATION

Chez l'humain en général, le déterminisme principal de déconcentration (ou de non implication) se résume à un mot :

L'ENNUI

Il peut être la conséquence de plusieurs facteurs mais il a toujours la même résultante :

CELLE DE SUPPRIMER L'ENVIE

et donc l'implication personnelle.

Il peut se traduire chez vos joueurs par :

- De la **rébellion** (refus de faire ce qui est demandé, contestation...)
- De la **nonchalance** (« je fais, mais je m'en fous »)
- De la **dispersion** (je parle, j'écoute peu ou pas les consignes...)
- Un **manque d'intensité** (ennuis différents, créés plus par une non vision de l'objectif réel et final de l'exercice)

La manière dont vos joueurs la retranscrivent dépend de leur caractère, leur âge, leur histoire personnelle.

Mais une erreur à ne surtout pas commettre, serait d'interpréter ces comportements comme une "agression" à votre encontre. Les problèmes comportementaux de certains de vos joueurs ne sont qu'un problème d'expression dans leur communication avec vous ou les autres.

L'ennui est un sentiment de démotivation et de désintéressement. Notez bien que la concentration dépend de cela.

Il faut combattre l'ennui coûte que coûte avant même de songer à l'aspect technique.

Je reviens à la définition de « l'ennui » par le Larousse :

« *Lassitude, abattement provoqués par l'inaction et le désintérêt* »

Si vos joueurs s'ennuient, c'est qu'ils sont lassés, que votre séance est inactive et qu'ils s'en désintéressent !

Bien entendu je provoque !!!

Le souci est juste que votre séance ne répond pas à leur attente principale.

Toute la difficulté va être de trouver des solutions pour que le groupe entier ne s'ennuie pas, alors que les raisons individuelles de cet ennui peuvent être totalement différentes.

En effet, comment gérer des séances sur l'année pour qu'aucun enfant ne s'ennuie sachant que pour « Fabien » cela viendra peut être de facteurs techniques inadaptés alors que pour « Thomas » ce sera d'un autre facteur.

2- LES FACTEURS DETERMINANTS

Plusieurs facteurs peuvent enclencher la déconcentration. Ils sont clairs :

- La routine
- La difficulté inappropriée
- L'hétérogénéité du groupe
- Les attentes différentes au sein du groupe

La routine amène la lassitude et donc le désintéressement.

La difficulté inappropriée amène, elle, soit de l'abandon par un niveau trop élevé, soit directement de l'ennui par des exigences trop faibles.

L'hétérogénéité du groupe peut amener de la frustration (des faibles par rapport aux forts mais aussi des forts par rapport aux plus faibles)

Les attentes différentes entre des jeunes d'abord présents pour être avec les copains et ceux d'abord présents pour le basket.

Dans ces quatre facteurs, il y a de commun qu'ils peuvent se télescoper au sein de votre groupe.

Vous pouvez avoir les extrêmes dans chaque facteur, à savoir qu'un niveau de difficulté trop élevé pour l'un peut être au contraire passionnant pour son coéquipier.

Idem pour la routine, certains en ont besoin pour être en confiance, alors que d'autres ont besoin de nouveautés fréquentes.

COMMENT AGIR SUR CES FACTEURS ?

Que ce soit chez l'enfant ou chez les adultes, pour être intéressé rien de tel qu'un domaine qui nous passionne, une information qui sort de l'ordinaire, un message personnel qui nous interpelle... il va donc falloir identifier, le plus tôt possible, les attentes de vos joueurs (et donc le ou les facteurs qu'il faudra, à tout prix, contrôler pour que tel ou tel joueur ne s'ennuie pas).

Si vous arrivez à cibler cela correctement, vous verrez que cela facilitera non seulement l'implication du joueur en question mais qu'en plus votre relation à lui en terme de communication n'en sera que plus facile, pour la simple et bonne raison que vous lui amenez sur un plateau **ce qui l'attire**.

Il faudra dans un deuxième temps jongler avec tout cela dans le collectif.

Nous avons cependant la chance de faire un sport où les formes d'entraînements peuvent être très variées et où l'on peut sans trop de souci répondre aux besoins du plus grand nombre (attention vous aurez quand même des échecs de temps en temps, tous les licenciés ne sont pas passionnés ou destinés à faire du basket toute leur vie).

Dans ce chapitre je vais vous donner quelques astuces rapidement applicables qui vont directement vous permettre de recentrer vos séances sur les attentes conscientes ou non de vos joueurs, et donc les mobiliser encore plus autour de ce que vous leur proposez. Je vais aborder point par point les facteurs déterminants vu précédemment. Vous maîtrisez certains de ces facteurs, mais l'objectif est de les remettre au centre de vos objectifs. Bien souvent (et moi le premier par période) nous nous laissons embarquer par l'aspect technique, en oubliant sûrement que l'essentiel n'est pas que là.

1. Répondre à la routine
2. Répondre à l'attente individuelle principale
3. Trouver la difficulté appropriée

1) REpondre A LA ROUTINE

Cette question là n'est pas si simple. A partir de quand rentre-t-on dans la routine ? Comment peut-on la percevoir ?

Commençons par définir la routine. C'est une habitude de fonctionnement consciente ou non de la part de l'entraîneur, qui amène les joueurs à intégrer, sans le savoir, des codes d'entraînements qui se reproduisent et qui, au bout d'un certain temps amène petit à petit un **confort** et donc **moins d'effort** de leurs part. Cet effet là est catastrophique pour la dynamique dans la durée.

Ceci est vrai par exemple d'un **exercice repris trop souvent** mais cela peut très bien être aussi une **routine dans la construction** même de **vos séances** (dominance du travail par atelier, d'exercices sans opposition pour les fondamentaux).

On sait bien notamment chez les jeunes que rien ne vaut la nouveauté.

La routine peut aussi tout à fait se traduire par un **manque de variation dans vos attitudes**.

Si nous prenons l'exemple caricaturale d'un entraîneur/coach exclusivement autoritaire. L'autorité même de celui-ci sera réduite à néant très vite malgré que les remarques soient dites avec force et assurance. Les jeunes s'habituent et très vite finiront par penser :

« **Ouais bon il gueule encore comme d'habitude.....Je m'en tape** »

Cela doit donc vous amenez à réfléchir sur 2 choses :

Mes séances sont elles toujours sur les même codes de fonctionnement ?

Vous devez prendre du recul sur la structure de vos séances. Est-ce que j'utilise trop souvent une forme d'entraînement ?

Vous pouvez amenez une dynamique en variant les séances comme suis (pas forcément dans l'ordre ni dans la fréquence de 1 pour 1) :

- Travail par Atelier
- Travail sous formes de jeux (notion d'amusement)
- Travail sous formes de concours, défi, duel ?
- Travail avec et/ou sans opposition
- Travail sur de la course tout terrain/demi terrain
- Varier **quelles que soient les catégories** du 1 contre 0 jusqu'au 5 contre 5 (pour les dominances du travail voir PDF sur les fondamentaux en fonction des catégories)

Une manière très intéressante d'éviter de perdre du temps dans la mise en place et de lutter contre la routine, est l'évolution d'un exercice. Si vous réfléchissez bien, **TOUS** les exercices peuvent être évolutifs. Mais cela ne se fera pas sans prendre le temps d'y réfléchir.

Cela vous permet de reprendre de temps en temps une base commune et d'y placer assez vite une variante. Je vous conseille fortement de noter vos nouveaux exercices ou vos nouvelles évolutions et de les classer par thèmes.

Avec le temps vous y reviendrez et votre expérience vous les fera peut-être modifier en les améliorant.

Ce qui est positif en cela, c'est qu'on peut travailler un seul et même thème sous 4 ou 5 formes différentes et donc y revenir sans sentiment de routine. Si l'on ajoute à cela une évolution dans chaque exercice cela peut potentiellement vous faire 15 ou 20 exercices variés sur le même thème.

Suis-je une caricature dans ma communication ?

Je n'entends surtout pas par là, que vos méthodes sont mauvaises. Nous avons tous une caractéristique globale dominante. Cela peut être l'autoritarisme, l'ultra-positivisme, l'ultra-négativisme, la gentillesse, le dialogue, la propension à vouloir TOUT expliquer.

La liste est non exhaustive.

Plus je pratique plus je me rends compte que cette dominante peut prendre le dessus sur les autres surtout sur les groupes que l'ont suit depuis longtemps et où une relation plus « affective » s'installe. La qualité

première d'un coach doit être de prendre beaucoup de recul sur lui-même.

Être coach n'est-ce pas être un acteur ?

Un acteur doit savoir tout jouer, prendre toutes les expressions humaines qui existent et faire en sorte qu'elles paraissent réelles. C'est votre rôle. Vous devez pour cela avoir en temps réel un recul très fort sur ce qui se passe dans votre séance.

Partant de là, il faut développer votre capacité à « faire semblant » Être fâché pour que le groupe ou l'individu qui en a besoin réagisse. Être positif, puis négatif, puis gentil puis exigeant.

Attention cependant à ne pas passer pour un lunatique.

Cela ne vous enlève pas le droit non plus d'être réellement mécontent.

Fonctionner de temps en temps comme ceci « casse » la routine du groupe. Après, il faut impérativement être cohérent dans vos réactions. L'idée c'est de faire comprendre inconsciemment aux joueurs que vous avez plusieurs casquettes.

Qu'est-ce qui est non négociable pour vous ?

Mais aussi qu'est-ce qui est négociable ?

Cela doit être clairement identifié par les joueurs.

Il est important aussi de se dire que votre envie première n'est peut-être pas ce qui va motiver votre groupe à un temps T.

Reprenons l'hypothèse d'un mécontentement. Votre envie première sera de hausser la voix et vulgairement de « gueuler » mais était-ce vraiment ce qui aurait fait réagir le plus votre groupe ?

Peut-être, mais peut-être aussi qu'il y avait une meilleure méthode à cet instant T (idem pour trop de pédagogie, il est possible que la méthode plus brusque soit meilleure certaines fois).

Bien entendu vos réactions dépendront du jeune que vous avez en face de vous, sa forme du moment, son milieu social....
Soyez rassuré d'une chose, même en faisant cela votre caractéristique principale sera toujours dominante et reviendra au galop. Mais vous amènerez forcément d'autres formes de communication avec vos jeunes et répondrez mieux à leurs attentes puisqu'ils ne réagissent pas tous aux mêmes stimuli (messages/codes qui font réagir vos joueurs).

Votre côté autoritaire stimulera ceux qui en ont besoin, mais votre positivisme amènera vers la confiance un enfant qui cherche un soutien et non un patron.
Chaque jeune a probablement besoin de plusieurs formes de communications.

2) REpondre A L'ATTENTE PRINCIPALE

Pour cela une méthode très simple :

Vous notez les prénoms des enfants du groupe concerné et en face chaque prénom vous notez l'attente principale du joueur (selon vous). Tout le travail ensuite sera d'adapter votre fonctionnement individuel avec le jeune pour optimiser son plaisir (et donc son implication). Si cela marche, parfait. Si cela ne fonctionne pas, il y aura deux possibilités :

- Soit vous n'appliquez pas la bonne méthode au problème principal du joueur
- Soit le problème que vous pensiez être le principal n'est pas le bon et donc il est important d'avoir un échange avec lui sur ses attentes basket.

Voici un exemple concret d'un groupe de joueuses. L'entraînabilité est notée de 1 pour pas entraînable du tout à 6 pour très entraînable (cela sans votre influence). C'est ce paramètre qu'il faudra remonter. Vous pourrez d'ailleurs reprendre ce tableau en fin de saison pour comparer l'évolution.

Prénom	Profils	Entraînabilité (de 1 à 6)	Caractéristiques	Position dans le groupe	Attente principale
Mélanie	Compétition	5	A l'écoute, sûre d'elle	Neutre, observe	Progression individuelle, nouveaux gestes techniques
Camille	Compétition	6	Travailleuse	Leader positif	Ambiance de travail global, dans l'attente d'une vraie opposition
Audrey	Loisirs	6	Sérieuse mais problème de compréhension	Leader positif, lien entre les autres	Du jeu, peu de consignes simultanément
Stacy	Loisirs	3	Introvertie	Neutre, suit la tendance globale	A définir
Alicia	Loisirs	1	Joie de vivre, dissipée	Met l'ambiance mais perturbe la qualité de travail	Prendre du plaisir, s'amuser
Zoé	Compétition	4	Altruiste, pense aux autres	Médiatrice, mature pour son âge mais ne va pas imposer	Bien être du groupe
Rachel	Loisirs	2	Débutante, introvertie	Effacée	Réussir à trouver sa place dans le groupe
Amandine	Compétition	4	Caractérielle, susceptible	Leader négatif (emmène le groupe vers le bas)	Lui faire prendre conscience de ses qualités, responsabilisation

Dans ce tableau vous pouvez constater que la tendance est plutôt propice au travail. Les filles qui sont dans la colonne « Loisirs » ont plutôt des caractéristiques à vous suivre ce qui est encourageant pour vous.

La seule dans le groupe à devoir amener tranquillement à la rigueur c'est Amandine. Cela pour deux raisons, la première du fait de son caractère plus délicat à gérer et la deuxième car elle a la capacité d'emmener le groupe vers le bas si elle n'est pas épanouie.

Rachel a uniquement besoin d'être mise en confiance et de dédramatiser les séances et le niveau. Il faudra avoir probablement un échange individuel plus fréquent avec elle (pas forcément basket d'ailleurs)

Zoé doit être votre interlocutrice privilégiée de part sa capacité à faire le tampon dans le groupe. Soyez attentive à elle, c'est le métronome du bien être de votre groupe.

Mélanie, Camille et Audrey ne devraient pas vous poser de difficultés particulières

Vous devrez avoir des échanges avec Stacy pour réussir à définir ses besoins (cela peut prendre du temps).

Enfin, il faudra veiller à ce que Alicia continue à mettre l'ambiance mais **lorsque vous le tolérerez**. Sa joie de vivre ne doit surtout pas disparaître c'est probablement celle qui amorce la détente dans le groupe et le bien être. Il peut probablement y avoir une interaction intéressante entre elle et Zoé. Si les deux s'entendent, cela peut tout changer pour vous.

A vous ensuite de préparez vos contenus pour que cela fonctionne de manière cohérente mais ce tableau vous fera prendre conscience :

1. De la dominante de votre groupe
2. Des leaders sur qui s'appuyer
3. Des joueurs potentiellement négatifs pour vos séances qu'il faudra amener vers vous.

3) TROUVER LA DIFFICULTE APPROPRIEE

Pour ce chapitre je vous invite à relire mon livret sur les fondamentaux.

<http://www.basketformation.com/fondamentaux>

Essayez de coller au mieux au niveau technique de vos joueurs et non à la catégorie d'âge.

C'est à mon avis l'élément majeur de vos séances. Il est vital que chaque élément technique demandé ne soit ni trop simple ni impossible.

Variez énormément, innovez, mais surtout, il vaut mieux être dans l'exigence légèrement supérieure qu'inférieure. N'ayez pas peur concernant les fondamentaux, de demander des gestes techniques difficiles. Ils adorent (utilisez l'argument que des joueurs NBA les utilisent).

Nivelez vos séances par le haut en expliquant aux enfants que oui, c'est plus difficile mais que :

1. Vous ne leur demandez jamais des choses qu'ils ne sont pas capable de réussir

2. Réussir lentement reste une réussite !!! Un enfant est souvent frustré de devoir ralentir pour y arrive, or ralentir c'est parvenir et donc répondre aux exigences demandées par le coach.

3. L'entraînement est un lieu idéal qui sort de l'ordinaire.

"Ici, tu as le droit de rater"

"Accepte de ne pas réussir tout de suite car moi, ton entraîneur, je l'accepte et je sais que tu vas rater plusieurs fois avant d'y arriver".

"Ne t'inquiète pas, tu n'es pas noté et on va réussir ensemble, peut-être pas aujourd'hui mais cela n'a aucune importance. Prends le temps qu'il te faudra".

Toutes ces petites phrases leur font un bien fou et les sortent du contexte habituel de l'école notamment.

CONCLUSION

J'espère que ce document vous donnera quelques clés pour continuer à évoluer et apporter au quotidien à vos groupes. N'hésitez pas à venir sur le site <http://www.basketformation.com> pour échanger sur vos impressions, vos astuces, votre expérience de la mise en application de ce document.

Je souhaiterai être au plus proche de vos besoins, de vos attentes c'est pour cela que je vous serai reconnaissant (si ceci n'a pas déjà été fait lors du téléchargement du livret), de bien vouloir répondre à un court questionnaire en cliquant sur le lien ci-dessous :

[Cliquez-ici pour répondre au sondage](#)

Je serai ravi de partager et d'échanger avec vous sur tout cela
A très bientôt sur [basketformation.com](http://www.basketformation.com)

Benjamin Garreau



Basket Formation