

Comment expliquer un exercice ?

Déroulement optimal des explications d'exercices

1. L'entraîneur peut le faire !
2. Faites vite des groupes !
3. Mettre en place l'exercice (un seul groupe pour le moment) !
4. Expliquer le déroulement : Montrer-imiter est la solution la plus rapide !
5. Expliquer l'objectif !
6. TETA : dire ce que tu veux voir (et corriger) !
7. Première groupe se lance, corriger éventuellement le déroulement !
8. Envoyer les autres groupes partir, corriger éventuellement le déroulement !
9. Observer et corriger (n'utiliser que l'objectif, les mots-clés) !
10. N'interrompre strict que si c'est nécessaire !

Plan en 10 points

1. Je peux le faire !
2. Groupes
3. Mise en place
4. Déroulement
5. Objectif
6. Contenu (TETA)
7. Premier groupe
8. Autres groupes
9. Observer +
Corriger
10. Interrompre ?

SOIS BREF ET PRÉCIS

1. L'entraîneur peut le faire !

Une bonne organisation de l'entraînement passe par une préparation optimale. Cela signifie également que l'entraîneur maîtrise le contenu et l'organisation des exercices. L'entraîneur maîtrise le déroulement et connaît chaque passe, course ou dribble et a compris la structure logique. Ce n'est qu'à cette condition qu'il peut expliquer l'exercice rapidement et de manière ciblée.

La condition de base pour expliquer rapidement et précisément le déroulement d'un exercice est que je sache de quoi je parle... et que je puisse le montrer !

C'est pourquoi il est si facile de miser sur des contenus de formation qui ont fait leurs preuves. Les déroulements sont vite expliqués et les problèmes d'exécution sont connus. Il suffit de composer ton entraînement à partir d'exercices connus, un seul exercice au maximum devrait être complètement nouveau.

2. Faire des groupes rapidement !

Tu as besoin de plusieurs groupes ? C'est alors que commence la misère avec "séparez-vous en quatre groupes de taille égale...". Les joueurs ont besoin de beaucoup de temps pour répondre aux questions suivantes : qui est avec qui et pourquoi, et où est mon pote ?

Ne perds pas de temps lors de la répartition des groupes, utilise les signes de la main et les méthodes suivantes :

- "Jusqu'ici le groupe 1, jusqu'ici le groupe 2... !"
- Attribution des numéros : "Retenez le numéro que vous recevez !", puis comptez : "1,2,3". Observe la fin de la rangée de joueurs, c'est là que l'on change éventuellement de position pour obtenir le même numéro que son copain, puis change l'ordre des numéros : 4,3,2,1 ou 3,2,1,4.
- Répartir par couleur, attribuer manuellement les nombres inégaux
- Faire des groupes avant l'entraînement, distribuer des survêtements et utiliser le groupe pour l'ensemble de l'entraînement.

Tout va très vite si l'on ne fait pas en plus de grands discours.

L'entraîneur répartit les groupes de manière imprévisible, sans discussion.

3. Mettre en place l'exercice (un seul groupe pour le moment) !

Nous avons déjà nos groupes et les envoyons sans détour aux positions dont l'exercice a besoin. A toi de décider qui occupera quelle position.

Laisse les autres groupes encore à proximité pour qu'ils puissent regarder et copier, c'est plus simple et plus rapide que d'expliquer 2-3 fois.

4. Expliquer le déroulement : Montrer - imiter est la solution la plus rapide !

Lors de séquences d'exercices complexes, on observe souvent l'erreur de les expliquer immédiatement dans les moindres détails. Si, en plus, j'explique précisément aux joueurs le sens et le but de l'exercice, on perd minute après minute.

Le tout peut souvent être raccourci si l'on se contente de transmettre les principales trajectoires de course, de passe ou de dribble et de commencer l'exercice. Une fois l'exercice en cours, on peut éventuellement ajouter les détails ou les extensions.

L'explication la plus simple et la plus rapide est de "montrer l'exemple", idéalement par l'entraîneur.

Une bonne variante est également le "ralenti" pour commencer l'exercice. Les joueurs sont alors comme des marionnettes et suivent les instructions de l'entraîneur. Très lentement et pour des séquences simples, il suffit d'utiliser une fois le "tempo du ralenti". Tout le monde peut suivre le ralenti.

5. Expliquer l'objectif !

Explique très brièvement à tes joueurs l'objectif de l'exercice. Cela les motive et ils savent ce qu'ils font et dans quel but.

L'explication de l'objectif peut tout à fait se faire à un autre moment du déroulement, mais elle prend tout son sens en combinaison avec les mots clés.

6. TETA : Dire ce que tu veux voir (et corriger) !

Le contenu technique-tactique : tu dois préparer exactement et bien ce que tu veux améliorer avec l'exercice. Tu dois le communiquer aux joueurs/joueuses. Pour cela, utilise les mots-clés et utilise-les aussi bien pour expliquer que pour corriger. Et ici aussi, la démonstration est très importante !

7. L'un des groupes se lance, corrigez éventuellement le déroulement !

Laisse les autres groupes observer encore 1 ou 2 séquences. Cela vaut la peine d'investir quelques secondes ici, si en échange ils le font correctement à leur place.

8. Envoyer un autre groupe au départ, corriger éventuellement le déroulement !

Renvoie les autres groupes à leur place et laisse-les s'organiser. Puis tourne-toi vers un groupe après l'autre et corrige les procédures.

Si tu as un entraîneur adjoint, il peut aussi prendre en charge des groupes.

9. Observer et corriger (n'utiliser que l'objectif, les mots-clés) !

Corrigez les joueurs pendant le déroulement jusqu'à la perfection. Mais ne corrigez QUE les points de correction et seulement un point par action, jusqu'à ce que le joueur les maîtrise. Utilise les mots clés pour les commentaires.

10. N'interrompre strict que si c'est nécessaire !

Ne t'interromps jamais pour des détails ou pour d'autres contenus, sauf si le déroulement de l'exercice est rendu plus difficile en raison des lacunes. Privilégie les feedbacks individuels ou à la volée et n'oublie pas de féliciter.

Chez les plus petits, tu es le sorcier ou la magicienne !

Pour être entraîneur de mini-basketteurs, il faut entrer dans le monde imaginaire des petits.

SOIS BREF ET PRÉCIS

Les joueurs ne viennent pas à l'entraînement pour t'entendre parler !