**Une image contenant alimentation

Description générée automatiquement**

**Conseils d’entraineurs professionnels aux entraineurs amateurs et bénévoles**

L’idée est de proposer aux entraineurs amateurs et bénévoles **des conseils pratico-pratiques, directement applicables, donnés par des pros, pour les aider** et enrichir leurs contenus.

Je vous propose donc de **partager votre expérience** aux entraineur(e)s débutant(e)s et/ou aux parents qui viennent aider un club afin de les aider à améliorer leurs entrainements et/ou coaching.

J’ai pour cela réalisé **un sondage sur auprès des entraineurs[[1]](#footnote-1)** inscrits sur le site Entrainement-Handball.fr afin de leur demander quelles sont leurs principales problématiques.

De cette consultation sont issues les 10 questions regroupées par thème ci-dessous.

Je vous propose donc de répondre **au minimum à 3 de ces questions** (selon votre choix, vos fondamentaux, votre sensibilité…) pour donner les conseils aux entraineurs amateurs et bénévoles qui vous semblent les plus utiles pour leur pratique[[2]](#footnote-2).

L’idée ensuite est de publier chacune de vos réponses sur le site [www.tribeofcoachs.fr](http://www.tribeofcoachs.fr) puis de les regrouper par thème avec tous les conseils de tous les entraineurs pros.

Et je reste bien sûr à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

Merci d’avance et portez vous bien

Philippe

Createur du site : [www.tribeofcoachs.fr](http://www.tribeofcoachs.fr) et [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

**Proposition de questions**

**Thème : la préparation de l’entrainement**

* Si l’on a pas eu le temps de préparer son entrainement, comment s’en « sortir » ?

**Thème : L’animation de la séance**

* Avez-vous une « routine » que vous pratiquez à chaque entrainement ? Si, oui laquelle ?
* Comment s’assurer de l’attention et de la concentration de son groupe ?
* Quelle est votre entrée dans l’entrainement préférée ? Celle qui plonge directement les joueur(se)s dans la séance ?
* Que mettre en place pour gérer des groupes de niveaux hétérogènes ?
* Comment gérer un « électron libre » dans un groupe ?

**Thème : Les régulations**

* Combien de fois le même exercice doit-il/peut-il être répété avec son groupe ?
* Quelle est la régulation (adaptation de vos exercices) que vous utilisez le plus car elle est très efficace ? (limiter l’espace, jouer sur le temps….)
* Quel est le gage/défi que vous préférez donner à vos joueur(se)s ?

**Thème : Débriefing d’entrainement**

* Faites-vous un débriefing d’entraînement? Si oui lequel ? Quel est le point essentiel à noter ? Si il n’y a qu’un point à noter à la fin de l’entrainement lequel est-il ?

**Thème : La gestion de match**

* Quelle est la durée de votre causerie d’avant match ? Et de votre discours de mi-temps ? Quels y sont vos principaux ingrédients ?
* Quelle est la principale (première) action que vous mettez en oeuvre lorsque votre équipe est en train de perdre en match ? Et lorsqu’elle gagne ?
* Comment aider un joueur en difficulté sur un match, sur une saison ?

**Pourriez vous remplir également ces quelques champs ?**

Votre nom :

Votre prénom :

Sport :

Equipe entrainée :

Niveau de l’équipe entrainée :

Parcours d’entraineur :

**Le questionnaire est à renvoyer à cette adresse : pboeck@tribeofcoachs.fr**

Découvrez les conseils déjà en ligne sur**:** [**www.tribeofcoachs.fr**](http://www.tribeofcoachs.fr/)

1. (la question était : « Quelles sont vos principales problématiques lors de la préparation, l’animation et le débriefing de vos entrainements ?) [↑](#footnote-ref-1)
2. Vous pouvez me renvoyer vos réponses à cette adresse : [pboeck@tribeofcoachs.fr](mailto:pboeck@tribeofcoachs.fr) [↑](#footnote-ref-2)