



Tribe of Coaches

échanges - partages - collaborations

Conseils d'entraîneurs professionnels aux entraîneurs amateurs et bénévoles

L'idée est de proposer aux entraîneurs 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 entraîneur(e)s débutant(e)s et/ou aux parents qui viennent aider un club afin de les aider à améliorer leurs entraînements et/ou coaching.

J'ai pour cela réalisé **un sondage sur auprès des entraîneurs**¹ inscrits sur le site Entraînement-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 entraîneurs amateurs et bénévoles qui vous semblent les plus utiles pour leur pratique².

L'idée ensuite est de publier chacune de vos réponses sur le site www.tribeofcoachs.fr puis de les regrouper par thème avec tous les conseils de tous les entraîneurs pros.

¹ (la question était : « Quelles sont vos principales problématiques lors de la préparation, l'animation et le débriefing de vos entraînements ?)

² Vous pouvez me renvoyer vos réponses à cette adresse : pboeck@tribeofcoachs.fr

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 et www.entrainement-handball.fr

Proposition de questions

Thème : la préparation de l'entraînement

- Si l'on a pas eu le temps de préparer son entraînement, comment s'en « sortir » ?

Thème : L'animation de la séance

- Avez-vous une « routine » que vous pratiquez à chaque entraînement ? Si, oui laquelle ?
- Comment s'assurer de l'attention et de la concentration de son groupe ?
- Quelle est votre entrée dans l'entraînement 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'entraînement

- 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'entraînement 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 entraînée :

Niveau de l'équipe entraînée :

Parcours d'entraîneur :

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

Découvrez les conseils déjà en ligne sur : www.tribeofcoachs.fr