CS 5 Accompagner les joueurs à l'entraînement

20H

## Introduction :

Dans cette formation, nous allons aborder les contenus pédagogiques nécessaires à la construction et l'animation d'une séance d'entraînement efficace, et les outils utiles à l'entraîneur pour une communication optimale à l'entraînement.
Une séance d'entraînement efficace et une communication optimale favoriseraient :

- L'engagement des joueurs dans la pratique grâce à :
  - Un temps effectif de pratique respecté
  - La mise en place de situations pédagogiques adaptées au niveau des joueurs
  - Une animation pédagogique entraînante : posture et communication de l'entraîneur
- L'apprentissage et le perfectionnement des joueurs durant les situations à l'aide
  - De consignes claires et des objectifs atteignables
  - De situations pédagogiques favorisant la résolution de problème et la prise de décision individuelle et collective
  - D'évolutions et des remédiations adaptées à la situation, aux joueurs…
  - De Feedback régulier et positif de la part de l'entraîneur

Entraîner demande donc une maîtrise de différents procédés pédagogiques à adapter selon la catégorie, et les caractéristiques de ses joueurs.

Devenir entraîneur est un long processus où l'apprentissage et la remise en question sont permanents pour un entraîneur qui souhaite évoluer dans sa pratique.

Nous nous appuierons sur les aspects pédagogiques développés au sein de la formation BREVET FEDERAL en renforçant les 3 casquettes que doit endosser un entraîneur dans l'entraînement :

- Organisateur
  - Organiser la pratique en communiquant des objectifs clairs et compréhensibles
  - Favoriser l'expérience et l'exploration par les joueurs
- Éducateur
  - Être un modèle dans son attitude, ses postures, sa communication à l'entraînement et en compétition
  - Être une ressource pour les joueurs, les aidant à développer leurs compétences et à atteindre leur potentiel
- Accompagnateur
  - Guider et Interroger le joueur sur sa pratique pour lui faire émerger les solutions aux problèmes rencontrés

Nous partons pour 20h de découverte et d'apprentissage sur les composantes de l'entraînement en basketball. Une exploration d'une pédagogie FFBB adaptée favorisant à la fois l'engagement et l'apprentissage des joueurs à l'entraînement.

<u>Les objectifs de CS 5 sont les suivants :</u>
Être capable de :

- Poser un cadre favorisant l'apprentissage et l'engagement des joueurs dans l'entraînement
- Connaître et utiliser les 3 casquettes de l'entraîneur : Éducateur + Organisateur + Accompagnateur pour :
  - Construire son entraînement
  - Animer sa séance
  - Gérer ses joueurs à l'entraînement
  - Évaluer sa pratique
- Maîtriser l'organisation pédagogique d'une séance d'entraînement et d'une situation pédagogique
  - Mettre en place rapidement les situations de travail
  - Donner des consignes d'organisation claires
  - Proposer des formes de travail adaptées au niveau des joueurs en respectant à la fois l'intensité et la quantité de travail
  - Faire évoluer les formes de travail

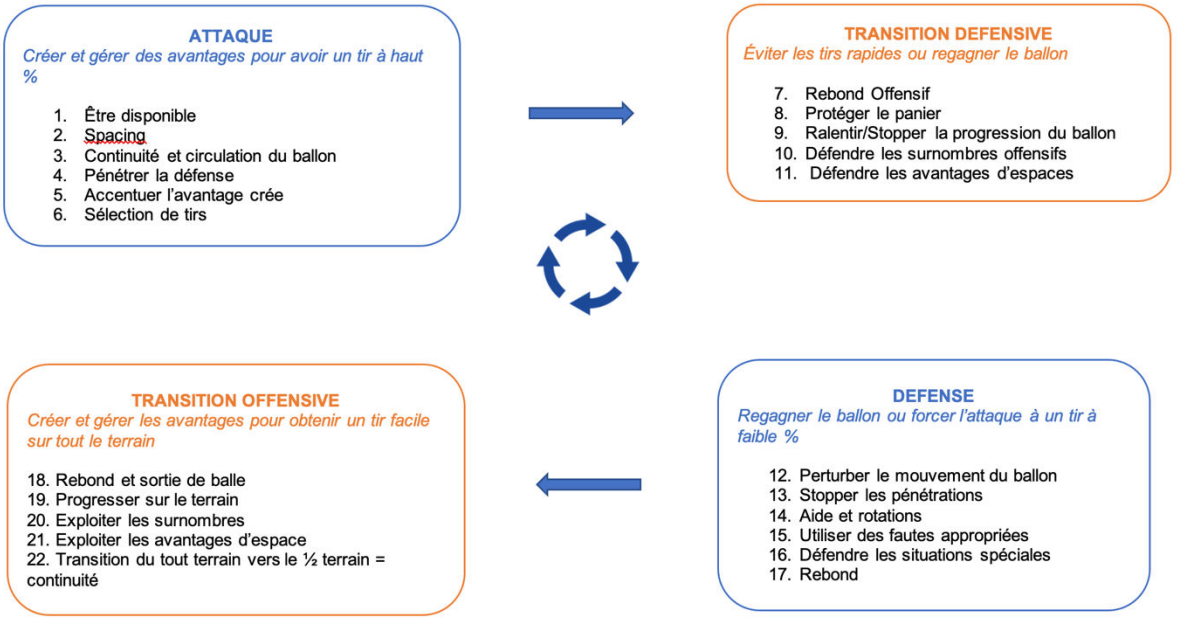
- Avoir une attitude pédagogique adaptée

- Communiquer efficacement (voix, attitudes, formes d'intervention)
- Adapter ses interventions en fonction de la population
- Adapter ses interventions en fonction du niveau d'exigence et de tolérance lié au niveau des joueurs
- Proposer des actions de remédiations adaptées
- Opérer avec les joueurs un retour sur la situation pédagogique et valider les acquis
- Proposer à partir de cette évaluation des objectifs pour une évolution future lors des séances ultérieures

- Apporter du contenu technique favorisant l'apprentissage et le perfectionnement du joueur ou de l'équipe
  - Préciser les objectifs cibles visés dans la situation pédagogique
  - De transmettre et communiquer des connaissances techniques justes par rapport à la population concernée
  - Mettre en place des situations et des exigences techniques adaptées au niveau des joueurs
  - Donner des feed-back utiles aux joueurs en fonction de leur niveau

***ATTENTION : ce CS est principalement axé sur les aspects pédagogiques liés à l'entraînement (construction de séance, animation de situations pédagogiques). Les aspects techniques et tactiques seront abordés durant les CS du module 1.***

Ce CS 5 doit permettre dans la construction des séances et des situations pédagogiques de travailler le développement et la compréhension de la modélisation du basketball



## **Partie 1** ORGANISER SA SEANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lors de cette 1ère partie, nous allons aborder les éléments indispensables pour organiser sa séance.

**Défi terrain N°1 :**
Les stagiaires doivent :
Concevoir une séance d'entraînement à effectuer avec votre équipe, vous pourrez choisir la thématique de votre choix.
Vous veillerez à structurer votre séance de la manière la plus claire possible en formulant :

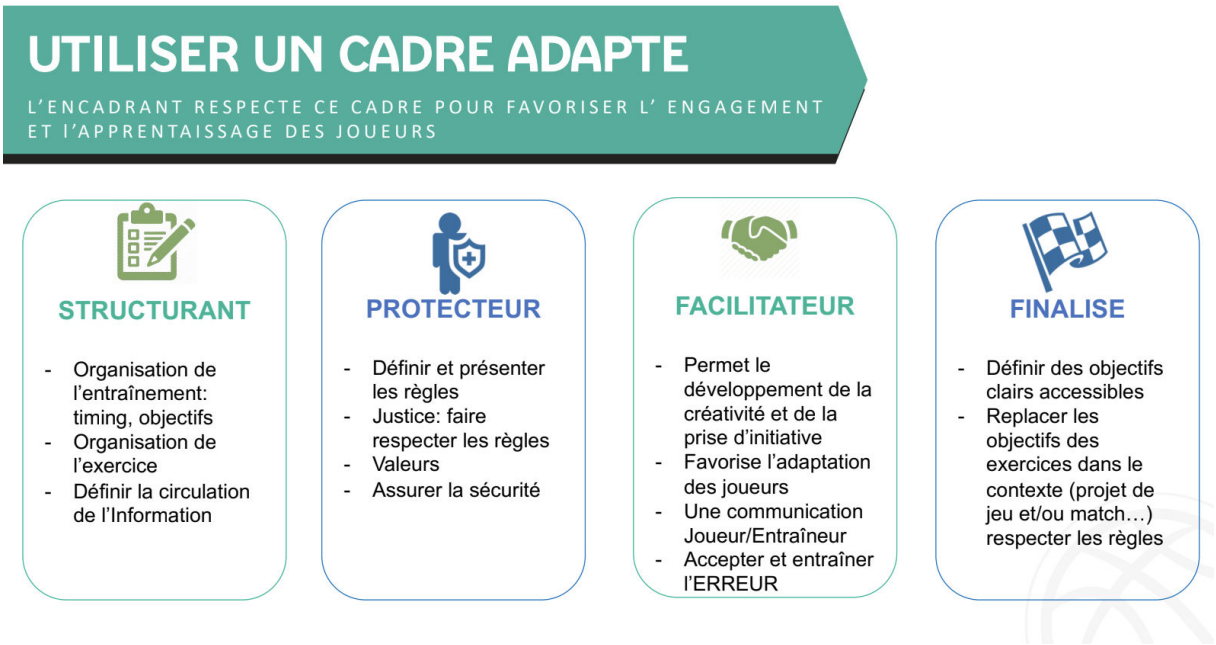
- Des objectifs clairs pour votre séance
- Un enchaînement cohérent et logique des situations pédagogiques

Lors du 1er Présentiel, il est nécessaire de rappeler les éléments évoqués lors de la formation Brevet Fédéral à savoir :

- La posture pédagogique FFBB :
  E3 Posture pédagogique.pdf
- Le Rallye :
  Rallye-2.pdf
- Construire une séance d'entraînement : BFJ Fiche construction de séance.pdf

  BFA_construire_seance.pdf

**Apprendre à poser un cadre pour organiser et animer sa séance :**




Nous allons développer ci-dessous dans la partie 1 et 2 la casquette d'**ORGANISATEUR** :

- PRÉPARER les situations pédagogiques et sa séance
- ADAPTER ses situations aux caractéristiques du public
- Gérer le temps, l'espace et les conditions de pratique, le niveau d'opposition...
- EXPLOITER les 5 phases de l'apprentissage pour construire et conduire ses situations
- CONSTRUIRE la progression de l'acquisition des compétences : créer des situations évolutives
- CONTEXTUALISER les situations en lien avec la réalité du jeu (Espace/Temps/Opposition)
- RÉGULER les objectifs, le déroulé des situations en fonction de l'activité des joueurs

**Organiser le timing de sa séance :**

- Déterminer et communiquer le début et la fin de la séance à ses joueurs
- Respecter le timing énoncé

**Apprendre à formuler des objectifs pour la séance :**

- Appréhender la différence entre les objectifs de performance et de maîtrise
- Formuler 3 objectifs maximum sur la séance

- Communiquer ces objectifs à ces joueurs
    - En début de séance pour les projeter sur les actions à mener
    - En fin de séance pour formuler une évaluation de ces objectifs

La formulation d'objectifs précis et leur communication à ces joueurs permet de :
- Faire comprendre aux joueurs le sens des situations proposées dans la séance
- Relier la séance aux échéances compétitives situées avant ou après la séance
- Favoriser l'engagement et l'implication des joueurs dans la séance

*Ressources :*
Définir des objectifs :
2.1.2 Planification de l'entraînement – définir des objectifs – World Association of Basketball Coaches

**Organiser et articuler les situations pédagogiques dans sa séance :**
- Connaître les étapes d'une séance

Rappel : le Rallye BF 13 étapes
*Ressources :*
Les étapes d'une séance :
2.1.2 Planification de l'entraînement – définir des objectifs – World Association of Basketball Coaches

- Déterminer l'articulation entre les situations pédagogiques
    - Créer du sens et de la cohérence entre les différentes situations au regard des objectifs énoncés
    - Agencer son entraînement en veillant au temps effectif de travail des joueurs
    - Alterner les types de situations pédagogiques

*Ressources :*
Planification de situations pédagogiques :
2.1.4 Planification de l'entraînement – planification d'exercices adéquats – World Association of Basketball Coaches

- Identifier et manipuler les différents types de forme de travail
    - Les exercices
        - Développer la maitrise technique par la répétition dans un environnement stable
        - Développer la compréhension tactique dans des repères spatiaux et temporels identiques au jeu
    - Les Situations
        - Faire émerger des habiletés techniques en lien avec la prise de décision grâce à des situations aménagée (lecture et sens)
        - Développer l'intelligence situationnel et la tactique individuel
    - Le jeu piloté
        - Optimiser l'efficience collective en accompagnant l'opposition tout en se rapprochant des conditions réelles de jeu.

Découvrir les caractéristiques de chacune des formes de travail afin de pouvoir les articuler et les agencer efficacement dans la construction de sa séance

*Ressources :*
Jeu de cartes la séance d'entraînement

**Construire sa fiche de séance**
- Organiser son échauffement, son entrée de séance
    - Quelles situations pédagogiques ? : donner des exemples
    - Combien de temps accorder à cette entrée de séance
- Organiser son cœur de séance
    - Quels types de situation
    - Comment animer le jeu dirigé
- Organiser sa sortie de séance
- Animer son bilan de séance

**Évaluer sa séance d'entraînement :**
https://wabc.fiba.com/fr/manual/level-2/l1-coach/2-know-how/2-1-planning/2-1-1-review-evaluate-practice-sessions/

## **Partie 2 :** CONSTRUIRE ET ANIMER DES SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT

**Défi terrain N°2**
Objectifs : concevoir une situation pédagogique sur une thématique de votre choix. Vous proposerez une situation avec des évolutions possibles selon :

- Le niveau de difficulté choisi
- Le niveau de réussite de vos joueurs dans la situation
- Une individualisation des consignes d'exécution selon le niveau des joueurs

Vous serez capable de formuler des objectifs clairs et précis pour la situation pédagogique.

Vous veillerez à structurer vos objectifs pédagogiques en formulant :

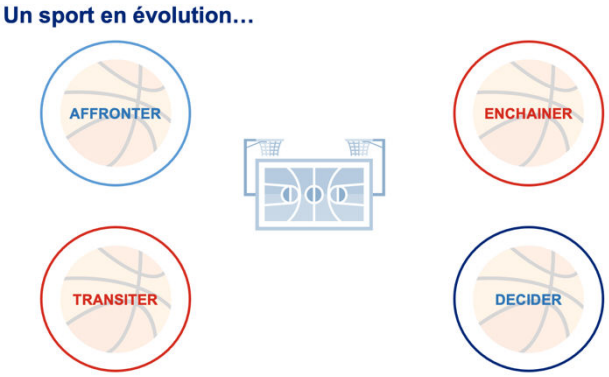
- Des objectifs de réalisation collectif
- Des objectifs individuels si nécessaire

Objectifs du défi :

- Apprécier les connaissances initiales du candidat sur la construction et la formalisation d'une situation d'entraînement
- Évaluer l'adéquation entre les contenus proposés et le public entraîné (catégories)
- Évaluer la structuration des contenus proposés dans la situation pédagogique

Retours d'expérience sur le défi N°2 avec votre groupe de stagiaires

**Évolution du Basketball et impacts sur l'entraînement :**
Le basket évolue très vite, il est donc nécessaire de réfléchir à la conception et l'animation de nos situations d'entraînement.




**AFFRONTER :**
Le rapport de force ATTAQUE/DEFENSE est une des caractéristiques de notre sport. Ce rapport de force évolue constamment au rythme des avancées et des progrès de l'une des composantes ATT ou DEF.
La composante athlétique associée à la plus grande maîtrise technique des joueurs fait évoluer ce rapport de force.
Les capacités physiques des joueurs sur le plan de la vitesse, de la force créent des conditions d'affrontement ATT/DEF de plus en plus physique.
Ainsi la conception de nos situations pédagogiques doit prendre en considération l'évolution de ce rapport de force pour favoriser l'engagement des joueurs en sécurité.

**ENCHAÎNER :**
Le basket va de plus en plus vite dans le déplacement des joueurs, le rythme du jeu. Cette tendance tend à s'accentuer.
Cette évolution est à associer aux composantes de notre sport qui développe :

- Une forte concentration de joueurs dans un espace restreint : 10 joueurs sur un terrain entier ou un ½ terrain selon les phases du jeu
- Un temps de possession du ballon contraint avec des règles de temps

Ainsi les joueurs doivent apprendre à enchaîner différents types d'actions et de comportements sur le terrain.
Un bon joueur est celui en capacité d'enchaîner avec justesse tactique et technique différents comportements en relation avec l'évolution du jeu.
Nos situations pédagogiques doivent donc intégrer des enchaînements d'actions.

**TRANSITER :**
De manière consécutive aux éléments énoncés ci-dessus, notre sport est marqué par une forte activité de transition :

- Transition ATT/DEF : changement de statut ATT/DEF, individuel et collectif
- Transition d'espace de jeu : passage du tout terrain au ½ terrain
- Transition de statut : porteur du ballon, non porteur du ballon en ATT et en DEF

Cette caractéristique transitionnelle est à intégrer fortement dans l'organisation et le déroulé de nos situations.

**DECIDER :**
Face à l'augmentation de la dimension athlétique et technique dans le rapport de force associé à des enchaînements d'actions importants et des transitions multiples, le développement de la prise de décision chez le joueur est fondamental.
Apprendre au joueur à prendre une décision c'est être capable de :

- Prendre de l'information sur l'environnement = VOIR
    - QUI je suis
    - OU je suis
    - AVEC qui je suis
    - FACE à qui je suis
- Définir les possibilités d'action de jeu = ANALYSER
- Associer la technique appropriée pour jouer la situation = AGIR

Cette capacité à décider permet le développement de l'intelligence situationnelle ou la tactique individuelle.
Un bon joueur dans le basket moderne est celui qui décide vite et de manière juste.
La conception de nos situations pédagogiques doit prendre en compte cette capacité décisionnelle en proposant des situations de résolution de problème.
L'entraîneur devra accompagner le joueur dans la résolution de ce problème.

Longtemps nous avons mis en pratique et véhiculer une culture de l'exercice en insistant sur :

- Les éléments techniques à acquérir et à maîtriser
- La maîtrise du déroulé et de l'organisation de l'exercice (« apprendre à faire l'exercice »)

Cette culture doit évoluer vers la conception de situations pédagogiques développant :

- L'engagement des joueurs
- La recherche et l'exploration de réponse
- La compréhension des situations
- Le transfert des situations d'apprentissage avec la réalité du jeu…

**Les styles d'apprentissage :**
Les nouvelles générations de joueurs sont organisées autour des éléments suivants concernant l'apprentissage :

- Connectés et Image : Modèle Speed Learning
- Attention et concentration
- Besoin de sens
- Réponse immédiate à leurs problèmes
- Essayer pour apprendre
- Être guidé dans son expérience

Un focus sur les styles d'apprentissage et leurs impacts sur l'entraînement et l'animation pédagogique :

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique

Style d'apprentissage :
2.2.1 Styles d'apprentissage – World Association of Basketball Coaches

Les phases d'apprentissage :
2.2.2 Les phases d'apprentissage – World Association of Basketball Coaches

**Construire une situation pédagogique**
*Ressources BF :*
Concevoir une situation pédagogique :
CONCEPTION.docx

**Une situation pédagogique doit respecter les éléments suivants :**

- SENS ET SIMPLICITÉ
  - La situation doit avoir du SENS (POURQUOI) :
    - Fixer un objectif clair et compris
    - Connecter le joueur
    - Favoriser son engagement
  - La situation doit être facile à (QUOI) :
    - Expliquer (entraîneur)
    - Comprendre (joueur)
    - Mettre en place (entraineur)
    - A réguler (ne pas avoir à gérer la mécanique de l'exercice et être focus sur les objectifs.)
    - A s'approprier (joueur)

- TEMPS DE PRATIQUE EFFICACE IMPORTANT
  - Favoriser le nombre de passage et de répétitions
  - Diminuer les longs temps d'inactivité (éviter les longues colonnes)
  - Optimiser les temps de pratique qui répondent à l'objectifs (exit les longs déplacements parasites qui sont hors objectifs)
  - Ne pas stopper souvent ou intervenir longuement
- UN PROBLEME A RESOUDRE
  - La situation doit proposer au joueur de développer des intentions, des stratégies et des outils techniques pour faire face aux contraintes et s'adapter.
  - Le degré de difficulté des contraintes est progressif et adapté aux possibilités des joueurs. Le degré de possibilités et de choix sont fermés pour ancrer une habileté technique dans un cas ou ouvert afin de développer de l'intelligence situationnelle.
  - Il est conseillé de naviguer entre des situations à un choix ou à choix multiples.
  - Le fait de rechercher activement à résoudre les problèmes posés permet au joueur d'associer la prise d'information à la prise de décision et à utiliser les outils techniques adaptés.
  - Il est amené à agir efficacement et intelligemment, à développer de la créativité et à s'approprier durablement les éléments acquis par l'expérimentation.
- ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS
  - Intégrer à la situation des enchaînements d'actions individuels et collectifs.
  - Être focus sur l'investissement Rebond Offensif/Rebond Défensif
  - Développer les aspects transitionnels attaque/ défense
  - Ne pas stopper incessamment pour laisser les joueurs transiter.
  - Favoriser les situations avec des enchainement de traversées de terrain
  - Concevoir des situations favorisant les aspects transitionnels même sur demi-terrain avec des enchaînement attaque/défense très rapide)
- TRANSFERT NATUREL VERS LE JEU
  - Les situations d'entraînement sont tirées des actions de jeu *(espace et temps d'exécution sont respectés)*
  - Cela donne du sens à la situation (POURQUOI)
  - Le joueur doit pouvoir reconnaître, faire le lien ET réinvestir dans le jeu les compétences développées dans la situation d'entraînement

Ressources :
FICHE OUTIL ANIMATION.docx

**Découvrir les types de contraintes à utiliser pour construire une situation pédagogique efficace :**

- Gérer les espaces de jeu
  - Restreindre l'espace de jeu ½ terrain, ¼ de terrain
  - Proposer plusieurs cibles : augmenter le nombre de possibilités de scorer : utilisation de plusieurs paniers ou de cibles (cerceaux…)
  - Augmenter l'espace de pratique au regard du nombre de joueurs : exemple situation de 3c3 tout terrain
- Gérer le temps de jeu
  - Contraindre le temps de réalisation de l'action
  - Contraindre le positionnement de joueur sur un temps donné pour obliger son déplacement
- Gérer les conditions d'exécution technique :
  - Contraindre le déplacement du porteur de balle : nombre de dribbles maximum, imposer la main qui dribble, imposer un type de passe pour rentrer en relation avec son ou ses partenaires
  - Contraindre la finition : obliger le tir extérieur dans une situation de 1c1
  - Imposer un déplacement préalable à l'action…
  - Contraindre les actions défensives
- Gérer les conditions tactiques de la situation
  - Contraindre les relations OFF entre les joueurs :
    - Jeu sans écrans
    - Possibilités de relations de passe entre les joueurs : ex ne pas passer directement la balle au joueur intérieur
  - Contraindre les relations DEF entre les joueurs
- Gérer le rapport de force ATT/DEF
  - Jouer en surnombre
  - Jouer en sous-nombre
  - Jouer à égalité numérique ATT/DEF avec 1 ou 2 passeurs…

Faire émerger par le stagiaire d'autres types de contraintes possibles dans la construction d'une situation pédagogique.
Déterminer les avantages et les inconvénients de chacune des contraintes :

- Quel est l'objectif recherché
- Quel point de vigilance avoir en fonction des difficultés programmées

**Apprendre à utiliser ces contraintes dans la construction et l'animation de la situation :**

- Comprendre la zone proximale de développement
  https://i0.wp.com/www.versunecoleinclusive.fr/wp-content/uploads/2020/03/Zone_Proximale_de_Developpement.png?ssl=1
- Comprendre le processus d'acquisition des compétences :
  2.2.1 Principes avancés de l'acquisition des compétences – World Association of Basketball Coaches
- Modifier une situation pédagogique
  2.3.8 Coaching adapté – modifier les exercices pour améliorer leur efficacité – World Association of Basketball Coaches

*Ressources :*
Jeu « animer une situation d'entraînement »

**Apprendre à réguler et à adapter la situation :**

- Observer pour mieux adapter et réguler :
  modèle d'observation de l'entraînement.docx
- Modifier une situation pédagogique
  2.3.8 Coaching adapté – modifier les exercices pour améliorer leur efficacité – World Association of Basketball Coaches
- S 'adapter face aux problèmes de compréhension et de compétences
  2.3.9 Coaching adapté – coaching d'athlètes aux aptitudes variables – World Association of Basketball Coaches

**Comment gérer la place de l'erreur dans l'apprentissage :**

- Apprentissage par l'erreur :
  Apprentissage par l'erreur.pdf

# EXPLORER + EXPLOITER + EXÉCUTER

## **Partie 3 :** COMMUNIQUER À L'ENTRAÎNEMENT = EPROUVER SA POSTURE D'ENTRAÎNEUR

Lors des précédentes parties, vous avez accompagné le stagiaire dans :

- La construction d'une séance d'entraînement
- La conception d'une situation d'entraînement

Il est important d'évoquer maintenant les procédés de communication et d'animation pédagogique afin de rendre efficace les situations.

Pour rappel dans cette partie nous aborderons les casquettes :

- **D'ÉDUCATEUR**
  - COMMUNIQUER : adapter son langage et son comportement en fonction du moment de la séance, du match
  - ENCOURAGER : être positif dans ses interactions et feedback avec le pratiquant
  - ENGAGER le pratiquant dans l'activité
  - FAVORISER la prise d'initiative des joueurs
  - DÉVELOPPER la confiance et l'apprentissage chez le pratiquant par son animation, sa communication
  - SÉCURISER la pratique
  - RESPECTER les différences : Reconnaître la singularité de chaque joueur et respecter les différences entre les pratiquants
- **D'ACCOMPAGNATEUR**
  - ECOUTER/QUESTIONNER le joueur pour développer sa compréhension du jeu et créer des réponses
  - FEEDBACK être patient, être positif dans ses retours, des feedbacks visuels et oraux
  - DÉVELOPPER et STRUCTURER la créativité des joueurs dans la prise d'initiative, les réponses aux situations, lors des phases d'entraînement et de compétition
  - COACHER l'erreur, projeter le joueur sur l'action à suivre, gérer les émotions...
  - FAIRE ÉMERGER les compétences psychosociales du joueur dans sa pratique individuelle et collective
  - Guider et Interroger le joueur sur sa pratique pour lui faire émerger les solutions aux problèmes rencontrés
  - OFFRIR des solutions au joueur dans son apprentissage

**Communiquer avec une posture entraînante :**

- Avoir une attitude positive :
  2.1.10 Créer un environnement positif – World Association of Basketball Coaches
- Favoriser la prise d'initiative du joueur dans la situation
  BFJ comment favoriser la prise d'initiative dans le jeu.pdf
- Bien communiquer avec les athlètes :
  2.3.1 Communiquer avec les athlètes – Parler moins, écouter plus – World Association of Basketball Coaches

**Formuler un feedback efficace et pertinent :**

- Feedback :
  2.3.3 Fournir un feedback – World Association of Basketball Coaches
- Observer et fournir un feedback :
  2.3.7 Animer la séance – observer et fournir un feedback – World Association of Basketball Coaches
- Changer les comportements avec le feedback :
  2.3.4 Changer les comportements par le feedback – World Association of Basketball Coaches

Ruban Pédagogique :

| Accompagner les joueurs à l'entraînement 20H | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Étape 1**<br>E-learning | **Étape 2**<br>Présentiel | **Étape 3**<br>E-learning +<br>Défi | **Étape 4**<br>Présentiel | **Étape 5**<br>Présentiel |
| Rappel sur l'organisation d'1 séance et les principes de communication à l'entraînement<br>**DEFI N°1** : construire et animer une séance d'entraînement<br>**1H** | Organiser sa séance : règles à respecter<br>Animer sa séance : connaître les formes de travail<br>**7H** | **DEFI N°2 :** construire une situation pédagogique évolutive avec des objectifs de travail adapté<br>**1H** | Construire une situation pédagogique efficace<br>Découvrir les phases de l'apprentissage<br>Explorer et expérimenter les situations de résolution de problèmes<br>Manipuler les contraintes pédagogiques efficacement<br>**7H** | Communiquer à l'entraînement<br>Diriger le jeu<br>Formuler des Feedbacks individuels et collectifs<br><br>Connaître et éprouver sa posture d'entraîneur dans différentes situations d'entraînement<br>**4H** |

**Présentiel : 18h**
2 journées de formation = 14H
½ journée de formation = 4H

**Alternance : 2h**
Défi terrain : 2h
2 défis terrain à réaliser :

- Concevoir une séance d'entraînement à effectuer avec votre équipe, vous pourrez choisir la thématique de votre choix.
- Concevoir une situation pédagogique sur une thématique de votre choix. Vous proposerez une situation avec des évolutions possibles selon :
    - Le niveau de difficulté choisi
    - Le niveau de réussite de vos joueurs dans la situation
    - Une individualisation des consignes d'exécution selon le niveau des joueurs