

# Comment devenir un bon entraîneur de basket-ball

## Jacques Grenier

Entraîneur de basket-ball est une profession très exposée. Les entraîneurs ont généralement des fans directement derrière eux et sont souvent l'objet, pendant un match, de forts commentaires acerbes, y compris (en particulier au niveau des jeunes) ceux qui viennent des parents et / ou d'autres membres de la famille. Les entraîneurs doivent apprendre à "faire la sourde oreille à leurs fans souvent abusifs et susceptibles. C'est beaucoup plus difficile à faire qu'à dire.

Pas de doute, entraîner le basket-ball, un sport devenu si compétitif, n'est pas pour l'individu émotif. Pourtant, demander à tout entraîneur autour, en particulier les jeunes entraîneurs et, rarement vous entendrez d'autres mots que: "Je ne peux penser à rien d'autre que je préférerais faire que d'aider un jeune à réaliser un rêve sportif. Cette récompense est suffisante." Regardons quelques-unes des façons dont vous pouvez vous préparer alors que vous vous décidez à entrer dans l'arène de "l'entraînement de basket-ball."

- **Vous n'avez pas besoin d'être une "Star du basket" pour réussir à être entraîneur de basket-ball.** Vous devez cependant, être ou devenir un «étudiant» du jeu. Ce que cela signifie précisément est que vous devez connaître le jeu, être toujours à jour des nouvelles tendances, comprendre les différents systèmes offensifs et défensifs; rassembler un répertoire d'exercices gagnants; avoir une bonne compréhension des fondamentaux de l'exécution, et développer une philosophie dynamique de l'entraînement pour vous et vos joueurs.
- **Développer une philosophie d'entraînement.** Une "philosophie d'entraînement" est une expression qui signifie tout simplement le développement d'une «feuille de route". En d'autres termes, les moyens et le développement d'une méthode qui va devenir votre propre feuille de route vers la réussite. Les philosophies d'entraînement mettent des années à se développer, mais elles commencent à la minute où vous mettez le sifflet autour de votre cou. En outre, votre philosophie continuera à évoluer et croître alors que vous en apprendrez plus sur le jeu et sur comment gérer les joueurs de votre équipe.
- **Commencez avec une philosophie simple au cours de vos débuts à l'entraînement de basket-ball.** Pendant ce temps, étudiez la philosophie de l'entraînement d'entraîneurs gagnants; qui ont du succès. La grande majorité d'entre eux ont écrit des livres sur ce sujet. Par exemple, le plus victorieux à ce jour de tous les entraîneurs de basket-ball, Pat Summitt, a écrit trois livres sur l'entraînement de basket-ball. Sa philosophie est complexe, mais simple, "l'offensive vend des billets, la défense gagne des jeux." Visez le sommet, par Pat Summitt.
- **Assistez à des séances d'entraînement. Cela est essentiel.** Passez la saison morte à participer à quelques séances de coaching. Encore une fois, l'accent continue à être sur la réussite de l'entraînement de basket-ball, évoluant de plus en plus vers un «étudiant du jeu."
- **Décidez de la façon de mettre en œuvre votre "feuille de route" vers la réussite.** Cela couvre un large éventail de sujets. En particulier:
  - Sélectionnez les systèmes d'attaque et de défense que vous allez utiliser la saison prochaine.
  - Structurez ces régimes en exercices et procédures fondamentaux à utiliser pour exécuter les

systemes.

- Décidez de la méthode (s) que vous allez utiliser pour convaincre les joueurs que l'attaque (s) et la défense (s) que vous avez choisies les aideront à gagner des jeux.
  
- Comment allez-vous rendre les entraînements amusants? Lorsque des entraînements ne sont plus source d'inspiration pour les joueurs, ils deviennent apathiques et léthargiques. Être entraîneur de basket-ball consiste à créer des séances d'entraînement qui ne se répètent pas.
  
- **Insistez sur la perfection quand il s'agit de principes fondamentaux.** Les fondamentaux doivent être pratiqués suffisamment pour qu'ils deviennent instinctifs dans la bonne exécution en situation de jeu.
  
- **Mettez les bons joueurs dans les bonnes positions.** Les bons tireurs devraient prendre la plupart des tirs et avoir les possibilités de le faire, de bons récupérateurs doivent bien récupérer et les bons dribbleurs ont besoin de bien maîtriser le ballon.
  
- **Autorisez les joueurs à effectuer leur propre talent unique.** Le basket-ball est un sport d'équipe, mais permet aux joueurs de profiter de leurs compétences individuelles au sein du cadre de l'équipe.
  
- **Soyez au courant des joueurs qui ont le plus besoin d'attention et de compréhension.**
  
- **Sachez comment disciplinez vos joueurs si nécessaire.** Les problèmes de discipline doivent être arrêtés au premier signe d'un problème. Ne laissez pas un problème de discipline avec un joueur devenir un problème de l'équipe. Au premier signe d'un conflit ou d'une friction dans l'équipe, rassemblez l'équipe et discutez. S'ils n'ont pas le temps de dégénérer, la plupart des problèmes peuvent être rapidement résolus.
  
- **Faites une critique constructive.** Faites l'éloge d'un jeu remarquable et corrigez les erreurs de manière à ne pas nuire à "l'esprit" ou à l'enthousiasme du joueur.