

- Ranger l'ensemble du matériel à sa place et monter les paniers s'il s'agit du dernier match de la journée.
- Faire un tour dans les vestiaires après leur utilisation pour s'assurer que rien n'a été oublié (ce n'est pas aux concierges de ramasser les équipements ou déchets des joueurs).
- Prévenir le concierge de la salle de votre départ ou éteindre la lumière, fermer les portes et fermer à clef la porte principale.
- Mettre la feuille de match dans la boîte à lettres du CSSM Basket – 9 rue de Ferrette à Altkirch (devant la halte garderie à côté de l'école primaire).
- Ne pas hésiter à faire un compte-rendu du match, quelques photos et les envoyer au club afin de le mettre sur le site et sur la page Facebook.

CSSM ALTKIRCH BASKET



CHARTRE DE L'ENTRAINEUR / COACH 2017-2018

CSSM Altkirch Basket

9 rue de Ferrette - 68130 Altkirch

www.altkirch-basket.fr

contact@altkirch-basket.com

Charte réactualisée par le Comité du CSSM Altkirch Basket
d'après la version originale proposée par Geoffroy Kammerlen


Que vous soyez entraîneur ou coach, vous faites partie de l'équipe technique de notre club.


Vous serez donc amené à former nos jeunes joueurs à leur sport favori.


Nous vous proposons comme il existe une charte du joueur et des parents, une charte qui vous sera destinée.


Elle reprend quelques idées et comportements que nous voulons continuer à développer et qui se décomposent en trois thèmes : attitudes et comportements généraux, à adopter pour l'entraînement et autour du match.


Attitudes et comportements généraux


 **Tenue, présence, ponctualité** : L'entraîneur doit montrer l'exemple, par sa tenue sportive, sa ponctualité (notamment pour les fins d'entraînement), et son assiduité aux entraînements.


 **Voix, élocution, concision** : Parler lentement avec une voix haute et claire et éviter de longues interventions dirigées vers des joueurs immobiles.

 **Dynamisme et enthousiasme** : L'entraînement est semblable à l'entraîneur (si vos joueurs sont tristes et mous, peut-être l'êtes-vous aussi ?).

 **Exigence et précision** : Intervenir sur des points précis et exiger la réalisation précise du travail demandé.

 **Cohérence, ténacité et patience** : Fixer une ligne de conduite et s'y tenir (accepter de perdre du temps pour en gagner plus tard).

 **Encouragements et réprimandes** : Ils doivent être dosés : encourager pour renforcer les points positifs, et réprimander pour ne pas laisser s'installer l'erreur.

 **Etre à l'écoute** (parents, dirigeants...) sans se laisser influencer.

Pour la préparation, ne pas hésiter à se faire aider par le dirigeant.

- Eviter les longs discours.
- Rappeler ce qui fait la force actuelle de l'équipe.
- Evoquer seulement ensuite les points forts et faibles de l'équipe adverse.

Pendant le jeu

- Le coach doit apporter la sérénité à l'équipe.
- Ne pas prendre le banc à témoin pour critiquer les joueurs en jeu.
- Etablir une relation privilégiée avec son meneur.
- Garder le calme quelles que soient les décisions des arbitres et ne chercher qu'exceptionnellement le dialogue avec eux.

Pendant les temps morts

- Laisser les joueurs boire et reprendre leur calme.
- Dire ce qui se passe en rassurant les joueurs.
- Proposer un plan d'actions en quelques phrases dans lequel chacun sait ce qu'il doit faire et comment.
- Terminer par quelques mots pour souder l'équipe.

Changements de joueurs

- Rappeler ce qu'il doit faire, qui il marque...
- Le joueur qui sort encourage celui qui rentre, il n'est pas exclu du jeu.

Fin de la rencontre

- Quel que soit le résultat, féliciter les adversaires et remercier arbitres et table de marque (sans lesquels la rencontre ne pouvait se dérouler).
- Ne jamais se livrer à une analyse du match à chaud.
- Féliciter son équipe si elle s'est bien battue malgré la défaite et savourer la victoire en restant modeste.
- Participer avec ses joueurs au goûter d'après match avec les adversaires.

- 🏀 **Participer** aux réunions d'entraîneurs et du comité de notre club.
- 🏀 **Etre solidaire** avec les autres membres techniques s'il faut effectuer des remplacements ou autres.

Attitudes et comportements pour l'entraînement

🏀 Avant l'entraînement

- Etre ponctuel.
- Avoir une idée précise du message que l'on veut faire passer.
- Prendre toutes les dispositions pour que les conditions d'entraînement soient optimales (ballons, plots, chasubles...).
- Laisser quelques minutes aux joueurs pour entrer librement dans l'activité, mais ne pas attendre les retardataires (ils en prendraient l'habitude).

🏀 La prise en mains

- Les joueurs sont regroupés au centre du terrain et on met fin à tout ce qui peut disperser l'attention des joueurs (gesticulation avec ballons, regard vers les spectateurs...).
- Parler en étant vu de tous les joueurs et annoncer le thème de l'entraînement et les objectifs.

🏀 La mise en route

- Etirements dirigés par un joueur (voir la fiche d'étirements produite par le club).
- Utiliser des exercices connus des joueurs.
- Progressivité de la charge physique.

🏀 La séance

- Placer en début de séance tout ce qui concerne de la nouveauté (dans la forme de travail, les consignes).
- Pour lancer un exercice il faut : dispositif de départ, rotation des joueurs, durée et points clés.

- Une fois l'exercice commencé, les corrections adressées aux joueurs se feront sans interrompre le déroulement global (attention aux entraîneurs qui veulent corriger sans cesse).
- La partie la plus intense aura lieu aux 2/3 de la séance.
- La partie jouée en fin de séance se fera si possible avec tenue du score et du chronomètre.

Le retour au calme et le bilan

- Regrouper les joueurs comme au début de séance.
- Faire le bilan de séance (points positifs et négatifs).
- Rappeler aux joueurs le roulement des déplacements et confection de goûters pour le match à venir.
- Garder du temps pour les étirements.
- Veiller à ce que l'ensemble du matériel soit correctement remis à sa place : respecter l'emplacement réservé à la Palestre et ranger le local du Cosec (accrocher les chasubles aux crochets ou cintres prévus à cet effet).

En fin de saison

- Récupérer l'ensemble des maillots et les rapporter au responsable matériel, ainsi que la trousse à pharmacie afin de permettre de la compléter.

Attitudes et comportements autour du match

Avant le match

- Ouvrir la salle ½ h avant l'heure du match (si premier match).
- Mettre en place les paniers.
- Mettre en place le pupitre tableau d'affichage et du matériel nécessaire à la table de marque.
- Veiller à ce que tout le matériel nécessaire soit en place afin de pouvoir démarrer la rencontre.