

Un bon Entraîneur et Manager **Les activités hors terrain doivent être organisées et le travail délégué**

Par Karen Stanley

Karen Stanley est l'entraîneur féminine à la tête du Santa Rosa Junior Collège (USA)

La gestion du joueur

Individus dans la structure de l'équipe – il faut se souvenir que tous les joueurs sont différents. Chacun a des forces, des faiblesses, une personnalité, viennent d'origines différentes, etc.

Les entraîneurs doivent s'ajuster à chaque personne de l'équipe. Trouvez comment chaque personne réagit au mieux et entraînez en conséquence. Souvenez-vous, les gens veulent savoir en premier que vous vous souciez d'eux.

La motivation et les styles d'entraînement- La première chose à déterminer est pourquoi est-ce que cette personne tourne dans le milieu du football? Quelle est l'attente de chaque individu dans cette expérience? A quel style d'entraînement chaque joueur répond il le mieux ?

Traiter les joueurs avec justice - il y a une différence entre traiter des joueurs équitablement et les traiter de la même manière. Aucune exception ne devrait être autorisée dans l'application des règles de l'équipe. Rappelez aux joueurs que vous n'avez pas à hurler pour être entendu, vous parlez fort pour éviter les distractions extérieures. Et individualiser les discussions autant que possible

Aussi accentuez cela pendant les matches, adressez-vous à eux comme à des joueurs, pas comme des gens.

Les talents individuels de chacun - Tous les joueurs apportent un talent à l'équipe. Lequel est-ce? Essayez de trouver des rôles pour ceux qui ont un petit rayon d'action sur l'équipe. Découvrez leurs talents et utilisez-les dans le cadre de l'équipe.

La communication – Établissez que vous savez que c'est " leur équipe ". Mais les joueurs doivent aussi savoir que vous avez envers eux une certaine attente. " C'est ce que j'attends " a besoin d'être souvent répété. Quand vous coachez un match, le contact de l'oeil doit être constant entre l'entraîneur et le joueur. A partir de là quel que soit le dialogue, le joueur a besoin de répondre (c.-à-d., " d'accord coach "). Les relations entre joueurs et entraîneurs doivent reposer sur l'honnêteté.

Utilisez " l'approche sandwich " quand vous critiquez la performance d'un joueur. Entourez la critique d'un éloge. Critiquez la performance; louez l'individu. Accentuez cette objectivité est nécessaire pour l'individu et l'amélioration collective et quand vous critiquez, la critique est dirigé vers l'individu comme joueur, pas comme personne totale.

La qualité temps individuel - Souvenez-vous que, comme entraîneur, vous êtes une personne très importante pour chaque joueur. Trouvez le temps pour parler à chaque joueur de l'équipe à chaque entraînement. En le regardant dans les yeux.

Les attentes - Apprenez du passé; établissez de nouveaux objectifs chaque année. Travaillez avec les capitaines dans réalisez ces objectifs.

La gestion du comportement

Les attentes - Soyez précis sur ce que vous voulez d'eux et ce qu'ils peuvent attendre de vous.

Capitaine(s) - le Choix devrait être fait par l'entraîneur au final. Les votes peuvent donner quelque indication de préférences des joueurs à l'entraîneur, mais l'entraîneur a 51 pour cent du vote.

Apprendre et développer la direction - Ayez des joueurs qui prennent le leadership de l'entraînement. Placez (chez les seniors) des joueurs qui parle en public. Le développement du leadership est une responsabilité majeure de l'entraîneur.

Le joueur prima donna - Habituellement c'est une personne vaine, indisciplinée. Demandeuse. Gardez les rênes proche et enregistrez le positif du joueur et les actions négatives. Des explications seront exigées si vous renvoyez le joueur de l'équipe. Convoqué devant vous le joueur, les parents (si c'est un jeune) et votre staff et signaler lui votre décision en précisant les événements. Évaluez le temps passé avec ce joueur au détriment de votre temps dépensé avec le reste de l'équipe. Faites-lui une proposition de conduite. S'il refuse, laissez le quitter l'équipe.

Comportement acceptable contre comportement inacceptable - Lister ces attentes dans votre liste de règles de l'équipe:

La réputation - Un mauvais exemple, un jugement hâtif peut affecter le point de vue d'une personne sur l'image de votre équipe. " Une équipe est aussi forte que le lien le plus faible ".

Valeurs de toute une vie - L'objectif d'entraîner est de faire une différence dans les vies des joueurs. Inculquez de bonnes valeurs (ponctualité, éthique et moralités, respect, communication, combattre l'adversité, précision, qualités de leadership) à vos joueurs. Les entraîneurs ont une occasion de faire une différence par tout que nous disons, faisons, croyons et leur apprenons.

Management de l'équipe

Les règles de l'équipe - doivent avoir un but légitime.

Justice et intégrité, respect et diversité - les joueurs doivent construire la confiance l'un dans l'autre et l'équipe et doivent respecter les différences des uns et des autres.

Capitaines et leadership- Les joueurs qui doivent être capable d'assumer ce rôle principal, doivent afficher loyauté, bonne volonté pour résoudre les problèmes et avoir un rôle modèle dans l'observation des règles de l'équipe. L'entraîneur peut insister sur le fait que le temps de jeu ne soit pas une question entre joueur et entraîneur.

Objectifs à atteindre- l'ensemble des objectifs individuels et collectifs de l'équipe doivent être connus de tous, ceci incluant des objectifs techniques, tactiques, physiques et psychologiques. Ils doivent être examinés et doivent être évalués.

La construction de l'équipe - peut inclure des événements tels que, exercices d'estime, parties de yogourt/pizza (ndt visiblement forme de pique nique entre joueurs), afficher des citations, récompenses spéciales (joueurs de la semaine, etc.).

Utilisez les périodes hors entraînement pour ces événements. Les objectifs de l'équipe doivent être révisés trois fois par an avec l'équipe, par petits groupes de joueurs et chaque joueur individuellement.

Les blessures - Déléguez les soins et diriger les blessures à un entraîneur auxiliaire afin de rester concentrer sur la préparation de l'équipe et sa supervision.

La psychologie - Un élément important pour entraîner, l'entraînement mental, devrait être inclus. C'est une voie pour l'entraîneur arbitrer démêlés et appels injustes, leur permettre de développer des compétences pour jouer sous pression adverse.

Les compétences de la vie - Ayez soin d'adresser des messages clairs comme sur la nutrition et l'alcool et autre abus de substance.

Management de la saison

Pré-saison - Envoyez aux joueurs des lettres qui contiennent les éléments de maintien en forme pendant la trêve estivale et rappellent aussi aux joueurs des objectifs, physique et autre.

Établissez la longueur et le contenu (physique, technique, tactique et psychologique) de vos sessions d'entraînement.

Est-ce qu'il y aura des essais ou une pré-sélection collective ? Formez-vous pour être objectif. Utilisez des entraîneurs auxiliaires ou autres en qui vous avez confiance pour vous donner leur réaction et maintenir l'objectivité.

L'entraînement - le contenu devra être basé sur les manques de l'équipe comme démontré dans les jeux antérieurs. Déterminez la zone de terrain et le matériel nécessaire avant la session. Décidez quoi obtenir des assistants afin de les utiliser efficacement.

Les avant matches - Préparez un check list d'avant match qui devra inclure tout le matériel nécessaire. Faites la conception de l'échauffement commun sous la conduite d'un entraîneur auxiliaire.

Mi-temps - Un moment particulièrement important. Sachez où vous voulez aller avant que le match commence (c.-à-d., vestiaire, arbres les jours ensoleillés, etc.). Évitez les distractions.

L'après match - Utilisez des exercices de retour au calme afin d'éviter la douleur liée à la fatigue, sans oublier les soins et faites brièvement quelques remarques générales. Si vous sentez que vous aller réagir trop vivement, obligez-vous à attendre le prochain entraînement.

Programmer - Efforcez-vous d'équilibrer les exercices que l'équipe peut réussir, ceux qui sont à 50-50 et ce qui seront un véritable challenge pour l'équipe. Essayez d'éviter beaucoup d'exercices durs à la file.

Gérer son staff

Les entraîneurs adjoints, l'entraîneur des gardiens, le préparateur physique

Insistez sur loyauté. Déléguez la responsabilité avec l'objectif à terme de leur donner l'envie de devenir Head coach (entraîneur général).

Demandez leurs réactions et donnez-leur la vôtre. Si vous n'avez pas d'assistants, cherchez dans votre club plusieurs formes d'assistance.

Associez des parents et des volontaires - les gens avec une variété de compétences qui peuvent aider l'équipe dans plusieurs rôles (collecteurs de fonds, voyage, etc.). les bénévoles peuvent être de bons démonstrateurs, entraîneur de gardien, etc.