



COMMENT FAIRE PROGRESSER INDIVIDUELLEMENT SES JOUEURS EN 11 ÉTAPES

Ce document est adressé, en particulier, aux entraîneurs qui adhèrent à un **processus de progrès permanents.**

La progression s'effectue dans 4 domaines : (les travailler à chaque entraînement)

technique
physique
stratégique
mental

Et suivant 3 axes :

les compétences connues sur lesquelles on peut s'appuyer comme points forts pour se mettre en situation de réussite.

les compétences à développer parce que insuffisamment connues qui représentent les points faibles, freins qui empêchent de progresser afin de passer au niveau supérieur dans un avenir à court terme.

les nouvelles compétences à apprendre afin d'élever le niveau du groupe dans un avenir à moyen terme.

(les compétences se trouvent dans les 4 domaines de progression et non seulement ou exclusivement dans le domaine technique)

1ère ETAPE : LA PROBLÉMATIQUE DE L' ENTRAINEUR : le projet technique club

Dans les précédentes vidéos, ont été développées les bases du projet technique du club et du projet de jeu de l'équipe.

Je reprends ce projet, dans la dimension pédagogique :

Vouloir valoriser les efforts des jeunes et leur réussite.
Faire preuve de patience et de compréhension dans l'apprentissage.
Faire preuve d'exigence et de rigueur dans les entraînements.
Ne pas accepter la médiocrité.
Avoir une relation affective avec le joueur.
Entretenir sa motivation.



Apprendre au jeune à avoir confiance en lui, à respecter les autres ;
Faire comprendre au joueur là où on vous voulez le mener, à quoi sert l'exercice que vous lui proposez, quels avantages il peut en tirer en compétition.
Laisser le temps au jeune de se construire, de travailler en modifiant son regard sur les résultats immédiats et en dédramatisant la compétition.
L'inciter à se concentrer sur les progrès à réaliser
L'aider à ce qu'il prenne du plaisir à venir s'entraîner

2ème ETAPE : METTRE EN PLACE DES ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISES

Entraîner, c'est faire progresser .

Pour progresser chaque joueur a besoin de travailler individuellement , par un travail **PERSONNALISE**, afin de **PERFECTIONNER** ses points forts et **AMÉLIORER** ses points faibles, en particulier sa contrainte numéro 1 qui l'empêche d'élever son niveau de jeu et qui le freine dans son évolution.

En élevant le niveau individuel de chacun des joueurs, l'effet ne pourra qu'être bénéfique à l'évolution du groupe.

L'idéal serait que chaque semaine, chacun des joueurs bénéficie d'une séquence personnalisée de travail de 10 à 20 minutes .

A défaut, il faut prévoir des périodes (semaine sans match, vacances scolaires, période Mai / Août sans compétition) pour effectuer ce travail indispensable.

L'objectif est de travailler beaucoup, de se perfectionner dans les périodes hors compétitions en personnalisant la préparation.

3ème ETAPE : ÉVALUER CHACUN DES JOUEURS EN OBSERVATION CHIFFRÉE

C'est la phase d'observation chiffrée de sa performance, des éléments qu'il est capable de maîtriser, lors d'un match, si possible entre deux équipes de niveau équivalent pour savoir quoi travailler à l'entraînement.

On a vu, dans la dernière vidéo, comment faire progresser son groupe collectivement, que le résultat de la rencontre ne devait pas être l'élément déterminant de l'évaluation du groupe. Il en est de même dans l'évaluation individuelle du joueur.

L'observation chiffrée du joueur ne doit pas se faire uniquement sur le nombre de points marqués. C'est certes important mais dépendant aussi de la valeur défensive de son défenseur direct et de l'équipe adverse.

Que peut-on évaluer ?

1 : en attaque :

les tirs avec les emplacements et les réussites ou les échecs sur jeu rapide et sur jeu placé



- Quelle est son attitude devant l'échec ?
- Quelle est son attitude devant la réussite ?
- Accepte-t-il de changer de comportement, de se remettre en cause ?
- Se met-il des limites ?
- Rechigne-t-il à faire un exercice supplémentaire ?
- Se préoccupe-t-il des regards extérieurs ?
- Accepte-t-il ses faiblesses ?
- S'accorde-t-il la possibilité de faire des erreurs ?

Dans cette étape, on évalue plus la valeur du joueur dans les domaines de la stratégie, de la tactique et du mental que dans les domaines technique et physique.

Cette évaluation est certainement la plus fiable et la plus performante pour connaître le futur potentiel d'un joueur.

5ème ETAPE : FAIRE LE BILAN

Bilan qui va servir à déterminer ses points forts, ses points faibles.
L'important sera de les hiérarchiser.

6ème ETAPE : DÉTERMINER SON POINT FAIBLE N° 1 :

Déterminer le point faible majeur du joueur, la contrainte qui empêche sa progression pour passer au niveau supérieur.

7ème ETAPE : EFFACER SON POINT FAIBLE N° 1 :

Le travailler de 10 à 30 minutes lors de chacun des entraînements suivants.
Le travailler jusqu'à ce qu'il ne devienne plus l'élément numéro 1 qui empêche sa progression.
L'objectif est d'élever la performance de la contrainte jusqu'à l'émergence d'une nouvelle contrainte.

8ème ETAPE : DÉTERMINER SON POINT FORT N° 1 :

Le travailler encore et encore afin de mettre le joueur en meilleure situation de réussite pour développer la confiance et l'estime de soi.

9ème ETAPE : PRIVILÉGIER LES ÉCHANGES COACH / JOUEUR :

Le travail personnalisé est mis en place, en concertation avec le joueur, en s'appuyant sur le bilan statistique et sur l'évaluation non chiffrée.

Le joueur doit être l'acteur de son projet, le piloter, être au cœur de celui-ci. Il doit verbaliser ses demandes, ses attentes.

Il doit apprendre à se fixer des objectifs de progression et de mettre en face les moyens pour y



parvenir.

L'idéal est de procéder par questionnements :

- Quels sont tes points forts ?
- Quel est ton point fort numéro 1
- Qu'est ce qui t'empêche de progresser rapidement ?
- Qu'est ce que tu penses que tu devrais faire ?
- Qu'as-tu fait dans cette séquence pour progresser ?

Ses réponses doivent être exprimées **en éléments concrets : sur le comment faire**

ex : à la question : comment apporter de l'aide en défense ?

- répondre non pas en termes vagues : « il faut que j'aide plus »
- mais en termes concrets : « mettre un pied ou les deux dans la raquette »

10ème ETAPE : LE FAIRE JOUER EN FONCTION DE SES POINTS FORTS EN PARTICULIER DE SON POINT FORT NUMÉRO 1

Afin de prendre du plaisir et de progresser pour prendre plus de confiance et de motivation.

11ème ETAPE : RECOMMENCER CES ÉTAPES POUR UNE AMÉLIORATION CONSTANTE

en comparant les nouvelles évaluations avec les anciennes
en hiérarchisant les points forts et les points faibles
en recherchant le nouveau point faible numéro 1, la contrainte numéro 1
en la travaillant pour élever sa performance

CONCLUSION :

- Entre 6 et 15 ans, il faut développer la créativité, proposer un jeu où chacun des joueurs prend plus d'initiative, où chacun peut inventer.
- Pour avoir la garantie de réussir individuellement, il faut que le joueur ait, au préalable, appris à aider les autres.
- Transmettre la technique, oui, mais sans oublier l'aspect émotionnel
- Partager le projet dès le plus jeune âge
- Travailler sur la stratégie avec les enfants .
- Cultiver la construction de la performance plus que celle de l'exploit
- La performance du joueur n'a de sens que si elle va dans celui de l'équipe
- L'entraînement doit être basé plus sur l'efficacité que sur l'apprentissage technique
- Le but du jeu n'est pas de réfléchir mais d'être dans l'instinct
- Le but de l'entraîneur est de rendre meilleur le joueur pour le bien de l'équipe
- Accorder au joueur la possibilité de faire des erreurs
- Persuader le joueur d'insister dans son esprit d'entreprise même quand il échoue



- Le faire assumer d'avoir perdu
- Ne s'occuper que de ce qui dépend de soi
- Valoriser moins le panier que la façon dont il est amené

Un entraînement dans lequel on a progressé et non stagné est un bon entraînement
Faire trouver au joueur son propre chemin



JYM (Jean-Yves Marescal) Conseiller Technique de la MIYEM BASKET ACADEMY et ancien Responsable du Haut Niveau et de la Performance au sein des pôle espoir de Reims et de Toulouse, se met face caméra pour vous partager quelques CLÉS récoltées tout au long de sa longue expérience au sujet de la performance et de la réussite sportive.

Un document créé par Mr. Jean-Yves Marescal, avec la participation de la Miyem Basket Academy pour le projet "Les clés du JYM".

Ce projet a pour but de partager aux membres d'institutions sportives, toute notre expérience et expertise au sein de l'écosystème du sport de haut niveau.

Ce contenu ne peut donc en aucun cas être utilisé à des fins commerciales sans l'accord de l'explicité de la Miyem Basket Academy et de Mr Jean-Yves Marescal.

Nous autorisons toutefois la diffusion de ce contenu, s'il est bien mentionné que la création du contenu vient de la Miyem Basket Academy et de Mr Jean-Yves Marescal.

[RDV sur le site internet de la Miyem Basketball Academy pour plus d'actus](#)