

Introduction / Concept de formation Einleitung / Ausbildungskonzept	1
Planning de l'entraînement Trainingsplanung	2
Pédagogie / Didactique / Méthodologie Pädagogik / Didaktik / Methodik	3
Coaching	4
Technique Technik	5
Tactique Taktik	6
Condition physique Kondition	7
Collection d'exercices Übungssammlung	8
Sécurité / Premiers secours Sicherheit / Erste Hilfe	9
Documentation complémentaire Ergänzende Unterlagen	10

Coaching

Temps-mort / interruptions

Le temps-mort offre un moyen adéquat au coach pour influencer positivement le cours du jeu. C'est même le meilleur moyen car l'alternative, consistant à crier en direction des joueurs, reste en général sans effet car ceux-ci se concentrent sur leurs actions.

Malheureusement ces arrêts de jeu ne sont souvent pas utilisés de manière effective. Il n'en résulte alors aucun effet positif sur l'action de jeu. Au pire ils peuvent même avoir un résultat négatif, l'équipe jouant plus mal après l'arrêt qu'avant.

Erreurs principales de l'entraîneur pendant le temps-mort

L'entraîneur parle mais sans rien dire.

Ce qu'il dit n'a pas de contenu, il n'est pas concret, reste vague, incomplet.

Il ne réalise pas que ses joueurs sortent d'une **situation éprouvante, de stress, de fatigue.**

Il traite ses joueurs comme lors d'une préparation ou d'une réunion d'équipe. Il attend d'eux la même attention que lors d'une situation de calme ou de concentration.

L'entraîneur reporte sa propre situation – pas d'effort physique, suffisamment de temps pour analyser, la préparation en mémoire – sur les joueurs et attend d'eux qu'ils se conduisent pareillement.

Il surestime la **quantité d'informations que les joueurs sont capables d'assimiler** au lieu de se concentrer seulement sur quelques directives importantes et ainsi applicables.

L'entraîneur communique à son équipe ce qui n'a pas joué dans les minutes précédentes, comme si les joueurs ne l'avaient pas remarqué eux-mêmes.

Il ne contrôle pas ses émotions. Il parle trop fort, de manière agressive et blessante et ne peut ainsi rien obtenir.

Coaching

Das TimeOut / die Auszeit

TimeOuts/Auszeiten sind ein geeignetes Mittel für den Coach, um den Spielverlauf während des laufenden Spiels positiv zu beeinflussen. Sie sind sogar das beste Mittel, da die Alternative – Zurufe zu den Spielern – häufig nicht greifen, schliesslich konzentrieren sich die Spieler auf dem Feld zunächst auf ihre Aktionen.

Leider werden sehr häufig Auszeiten nicht effektiv genutzt. Aus den schlecht genutzten Auszeiten ergibt sich dann kein positiver Einfluss auf das Spielgeschehen. Im schlimmsten Fall kommt es sogar noch schlechter, die Auszeit beeinflusst das Spiel negativ, das Team spielt nach der Auszeit schlechter als vorher.

Hauptfehler von Trainern während TimeOuts

Der Trainer spricht, aber er sagt nichts aus. Seine Aussagen haben keinen Informationsgehalt, die Aussagen sind nicht konkret sondern vage, die Aussagen sind unvollständig.

Der Trainer macht sich nicht bewusst, dass seine Spieler aus einer **Belastungs-/ Stress-/ Ermüdungssituation** heraus in die Auszeit kommen.

Er behandelt die Spieler wie bei einem Vorgespräch bzw. einem Mannschaftstreffen und erwartet dieselbe Aufmerksamkeit wie in Ruhe-/Konzentrationssituationen.

Der Trainer überträgt seine eigene Situation – u.a. keine körperliche Anstrengung, Zeit für Analysen, gute Erinnerung an die Vorbesprechung – auf die Spieler und unterstellt, dass sie sich genauso verhalten können.

Der Trainer **überschätzt die Menge** der Informationen, **die Spieler aufnehmen können** und konzentriert sich daher nicht auf wenige, wichtige (und somit umsetzbare) Anweisungen.

Der Trainer teilt seinem Team mit, was in den vorangegangenen Spielminuten alles nicht geklappt hat, als wenn die Spieler das nicht selbst gemerkt hätten.

Der Trainer kann seine Emotionen nicht kontrollieren, er wird laut, aggressiv, verletzend – so kann nichts erreicht werden.



Conseils pour l'exploitation du temps-mort

- 1) **Prépare l'arrêt de jeu.** Décide à l'avance de ce que tu vas dire. Tiens t'en au minimum absolu.
- 2) Accorde aux joueurs en début du temps-mort **quelques secondes de répit** pour commuter de l'action à l'écoute. Ne parle pas immédiatement. Dans les premières secondes, tu ne bénéficieras pas d'encore aucune attention. Laisse les joueurs d'abord boire, s'ils le désirent ou si nécessaire.
- 3) **Demeure objectif**, même si c'est parfois difficile. Ne laisse pas exploser tes émotions pendant l'arrêt de jeu. Ça peut attendre la fin du match.
- 4) **Utilise des accessoires adéquats**, tels qu'une **plaquette de coaching** pour tes indications. Mais il est nécessaire que tes joueurs soient habitués à ces accessoires. Un effet de surprise détournera du contenu.
- 5) **Parle pour être compris.** Les phrases simples, courtes avec indications claires sont plus efficaces que des phrases complexes dont le contenu est mal compris par les joueurs. Utilise des expressions connues que les joueurs lient à des mouvements.
- 6) Donne des **indications claires et réalisables** aux joueurs. Ton attitude positive tonifiera ton équipe.
- 7) **Des nouveautés ne peuvent pas être communiquées lors d'un arrêt de jeu.** On peut seulement signaler ce qui a déjà été appris et son application. Les nouveautés doivent être réservées pour l'entraînement.
- 8) **Limite-toi à une ou deux** indications pour une équipe inexpérimentée, **deux ou trois indications** si l'équipe est routinée, plus n'est pas possible dans l'espace de quelques secondes.
- 9) Indique clairement si tu parles **à toute l'équipe** ou **à des joueurs particuliers**. Commence par les directives à toute l'équipe, puis les directives particulières pendant que le reste retourne sur la piste.
- 10) Tu es le seul à parler. **Coupe toutes autres interventions.** Personne ne peut écouter plusieurs à la fois. Tu peux discuter avec d'autres personnes avant l'arrêt de jeu éventuellement introduire leurs remarques dans tes indications.

Tipps für die TimeOut-Gestaltung

- 1) **Bereite die Auszeit vor.** Lege vorher fest, was du wie sagen möchtest. Beschränke dich auf das zwingend Notwendige.
- 2) Gib den Spielern nach Beginn der Auszeit **einige Sekunden Zeit**, um vom Spielgeschehen auf das Zuhören umzuschalten. Fange nie gleich an zu sprechen, besonders am Beginn einer Auszeit hast Du keine Aufmerksamkeit. Lass deine Spieler am Beginn der Auszeit trinken, sofern sie das wünschen oder es notwendig ist.
- 3) **Bleib sachlich** – auch wenn es manchmal schwer fällt. Auszeiten sind die falsche Gelegenheit für Gefühlsausbrüche. Emotionen können aufs Spielende warten.
- 4) **Nutze geeignete Hilfsmittel** – z.B. ein **Coachingboard** – um deine Anweisungen bildlich darzustellen. Allerdings sollten Spieler an dieses Hilfsmittel gewöhnt sein – ein Überraschungseffekt lenkt vom Inhalt ab.
- 5) **Sprich so, dass Du verstanden wirst.** Einfache kurze Sätze mit klaren Handlungsanweisungen sind wirkungsvoller als verschachtelte Sätze, deren Inhalt sich den Spielern verschliesst. Nutze bekannte Begriffe, mit denen die Spieler bestimmte Abläufe verbinden.
- 6) Gib den Spielern **umsetzbare und klare Handlungsanweisungen**, stärke dein Team durch positives Handeln.
- 7) **Auszeiten können nie Neues vermitteln**, sie können nur auf Erlerntes und dessen Anwendung hinweisen. Gänzlich neue Elemente müssen im Training gelernt/gefestigt werden, eine Auszeit reicht dazu nicht aus.
- 8) **Beschränke dich** bei unerfahrenen Teams auf **ein bis zwei**, bei routinierten Teams auf **zwei bis drei Anweisungen**, mehr ist in wenigen Sekunden nicht zu verarbeiten.
- 9) Mach deutlich, ob du **das ganze Team** oder nur **einzelne Spieler** ansprichst. Stelle Anweisungen für das Team an den Anfang und hänge Einzelanweisungen hinten an, der Rest darf schon auf das Spielfeld zurück.
- 10) **Unterbinde Handlungsanweisungen von Anderen**, nur du sprichst. Niemand kann Mehreren gleichzeitig zuhören. Mit Anderen kannst du dich vor der Auszeit absprechen und ggf. ihre Hinweise in deine Anweisungen aufnehmen.



Cadre éventuel pour le Temps-mort

Le temps-mort est réparti en quatre phases:

Signal temps-mort 0''

les joueurs viennent vers le banc.

0''– 15''

phase de repos et désaltération – aucune indication!

16''– 30''

première instruction

31''– 45''

deuxième instruction

46''–60''

concentration sur le redémarrage du jeu

Signal fin temps-mort 60''

les joueurs reprennent leur place

60'' Redémarrage du jeu

Mögliche TimeOut-Aufteilung

Das TimeOut ist in vier Phasen eingeteilt:

Auszeit-Signal 0''

Spieler kommen zur Bank

0''– 15''

Ausruh-/Trinkphase – Keine Anweisungen!

16''– 30''

Erste Handlungsanweisung

31''– 45''

Zweite Handlungsanweisung

46''– 60''

Spielbereitschaft wiederherstellen

Auszeit-Ende-Signal 60''

Spielpositionen einnehmen

60'' Spielfortsetzung

