



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION

GUIDER

DEVELOPPER

ACCOMPLIR



**MANUEL DE
COACHING
DE LA FONDATION INF**

INF Avant-propos

Urvasi Naidoo - Directeur Général

Ce document de coaching a été développé par la Fédération Internationale de Netball (INF) dans l'avancement de sa mission qui consiste à construire une plate-forme à partir de laquelle tous les membres INF pourront développer le sport et promouvoir ses valeurs fondamentales. L'INF reconnaît qu'un bon coaching est un élément clé dans la réalisation de cette mission et, par conséquent, l'une de ses stratégies consiste à soutenir et à développer un coaching de qualité pour l'ensemble de ses membres.

Le manuel se focalise sur les habiletés essentielles de coaching qui fournissent les bases du sport et aideront les membres grâce à une distribution réussie des programmes de coaching dans le monde entier. L'INF vous souhaite le meilleur pour votre coaching et pour le développement du netball dans votre pays.

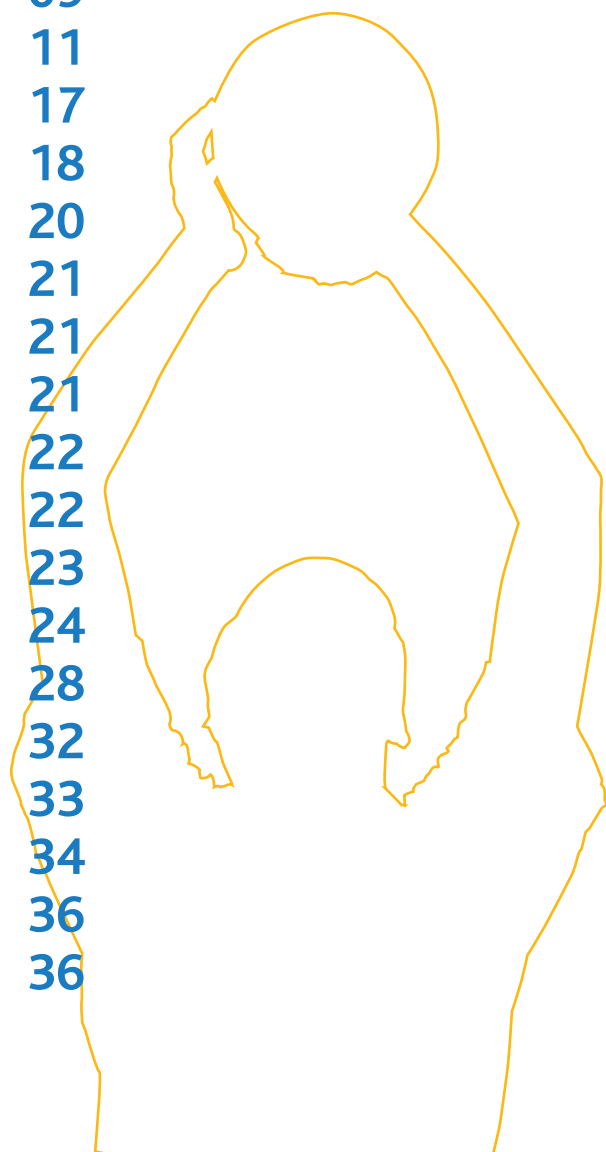
L'INF remercie chaleureusement Jill McIntosh, Liz Broomhead, Norma Plummer et Yvonne Willering pour leur précieuses suggestions et contributions au manuel, l'ancienne directrice du développement mondial INF, Sally Jarvis, pour avoir terminé le projet à un niveau élevé et John Neate, Access Advertising, Manchester, pour la conception et l'assistance graphique et pour son soutien infatigable.

Copyright 2008 et 2012

INF, Albion Wharf, 19 Albion Street, Manchester. M1 5LN

Sommaire

Introduction	01
Le rôle de l'entraîneur	01
Communication	03
Le rôle des parents	03
Équilibre et atterrissage	04
Attraper	04
Habilités de passe	04
Attraper et faire des passes en mouvement	05
Attraper, lancer et bouger sous pression	06
Mouvement et agilité	06
Changer de direction	07
Habilités d'attaque	07
Habilités défensives	09
Exercices défensifs	11
Tirer	17
Stratégies pour la passe centrale	18
Stratégies de remise en jeu depuis la ligne arrière	20
Analyse d'habiletés	21
Indications et feedback	21
Analyse de match et stratégies	21
Statistiques	22
Planification	22
Planifier un programme d'entraînement saisonnier	23
Diriger une séance d'entraînement	24
Fiche d'évaluation des entraîneurs	28
Techniques de récupération	32
Surmonter les blessures	33
Les règles de Netball	34
Code d'éthique des entraîneurs	36
Conclusion	36



Introduction

L'importance d'enseigner les habiletés de base

Le netball est un jeu merveilleux qui nous donne à tous beaucoup de satisfaction et de plaisir. C'est un jeu simple, les joueurs lancent, attrapent et se déplacent. Parfois, en tant qu'entraîneurs, on a tendance à le compliquer. À tel point qu'on finit par se piéger soi-même.

Le netball consiste à bien faire les choses simples, encore et encore et en permanence. A la fin du match, c'est l'équipe qui fait le moins d'erreurs non forcées qui va l'emporter. Ceux qui sont des champions le sont parce qu'ils font moins d'erreurs que leurs adversaires. Ils sont plus cohérents dans tout ce qu'ils font. Ils ont la capacité de jouer régulièrement avec un minimum d'erreurs dans leur jeu.

C'est la maîtrise des habiletés de base qui sous-tend tout l'accomplissement. Prenez donc le temps de réfléchir à « Pourquoi certains joueurs peuvent bien le faire tandis que d'autres ne le peuvent pas ? » Ceux qui réussissent le font parce qu'ils sont prêts à y consacrer du temps et de l'engagement pour être les meilleurs possibles.

Le rôle du coach

Les gens commencent le coaching pour plusieurs raisons:

- En ayant pensé à coacher une équipe depuis un certain temps
- Une maman ou un papa qui veut aider
- En souhaitant donner au sport quelque chose en retour
- En ayant l'expérience et en voulant apprendre davantage sur un coaching efficace

En tant que coach, il est essentiel de savoir:

- Pourquoi entraîner - pour toute bonne raison
- Qui entraîner - âge, niveau, habilité, développement
- Comment entraîner - comment les activités seront-elles menées pour maximiser la participation, l'apprentissage, le plaisir, la réussite, la prise de décision
- Quoi entraîner - habiletés et exigences tactiques en concordance avec les besoins et les aptitudes des joueurs

Qu'est-ce qu'un coach?

Un coach est:

Professeur	Organisateur	Sélectionneur	Philosophe
Psychologue	Étudiant	Mentor	Formateur
Maman/Papa	Planificateur	Motivateur	Manager
Instructeur	Responsable des relations publiques		

Comme vous pouvez le voir, un entraîneur porte de nombreuses casquettes différentes et variées. Quand vous prenez en charge un rôle de coach, vous avez une série de responsabilités que les joueurs attendent de vous.

En tant qu'entraîneur, vous êtes un leader, pas seulement une personne avec de l'autorité. Après leurs parents, les jeunes passent le plus de temps avec leurs professeurs et seront probablement plus influencés par ces derniers que par quiconque d'autre.

Il faut également un bon coaching. C'est là que l'entraîneur peut faire la différence.

Les entraîneurs doivent avoir une très bonne compréhension des habiletés de base du netball parce qu'ils sont responsables devant les joueurs. Ils doivent être capables d'enseigner et de faire développer ces habiletés à chaque joueur, d'une manière amusante et agréable.

Les entraîneurs doivent toujours être à l'affût des joueurs qui ne peuvent pas réaliser les exercices de base au niveau requis. Rechercher constamment les défauts des joueurs et les aider à les corriger c'est une partie intégrante du rôle de l'entraîneur.

Ce guide décrira les habiletés de base de Netball et les éléments de coaching appropriés pour chaque habileté. Si un jeune joueur peut maîtriser ces habiletés, son talent individuel et sa créativité seront au sommet. C'est comme construire une maison. Vous avez besoin de bases solides sur lesquelles bâtir, sinon elle s'effondrera et tombera.

En tant qu'entraîneur vous êtes l'enseignant qui fournira de loin le plus d'influence dans leur vie sportive. La forte influence devrait être d'une confiance absolue pour tous ceux qui sont en mesure d'aider à façonner le caractère des jeunes pendant leurs années de croissance. **La protection et le bien-être des joueurs devraient être votre principale préoccupation.**

Les entraîneurs sont des personnes qui instruisent les joueurs dans l'exécution des habiletés. Lorsqu'il y a un écart entre ce qui est requis et ce qui est effectivement effectuée, l'entraîneur doit savoir :

- Qu'est ce qui ne s'est pas bien passé
- Pourquoi cela a mal tourné
- Comment corriger l'erreur

Les tâches des entraîneurs sont donc celles d'observation, d'analyse et de correction. Il y a deux rôles distincts joués par l'entraîneur et par le joueur. L'entraîneur regarde un mouvement et il est responsable de la bonne exécution du geste technique. Le joueur ressent quand le mouvement est correct. C'est uniquement quand le mouvement sera, à la fois beau et agréable pour les deux, qu'on pourra dire qu'il y a une entente réussie entre l'entraîneur et le joueur.

La technique de coaching est en grande partie une compétence individuelle et personnelle qui est acquise, améliorée et modifiée au vu des expériences et des expérimentations.

Le coaching est un challenge permanent pour:

- Obtenir des joueurs les meilleures performances au moment attendu
- Garder les joueurs intéressés et motivés
- Être cohérent et enthousiaste dans l'approche
- Être patient
- Lire dans les pensées du coach adverse

Quelles sont les particularités d'un bon coach?

- Doit avoir une bonne connaissance technique des fondamentaux de netball et des règles régissant le jeu
- Doit avoir une connaissance des stratégies de base, tactiques, routines et pratiques de jeu pour compléter cette solide connaissance technique
- Avoir un discours clair et ferme pour attirer et retenir l'attention
- Être à l'écoute
- Être flexible et s'adapter au changement lorsque c'est nécessaire
- Besoin d'un bon sens des responsabilités, d'une bonne organisation personnelle et des compétences administratives pour faire implémenter de manière efficace et fiable leurs programmes de coaching

Autres qualités d'un bon coach peuvent inclure:

- Une véritable passion pour le Netball et pour les joueurs qui sont sous son contrôle
- Une prise en compte des besoins et des sentiments des joueurs
- Un jugement prudent lors des prises de décisions
- Prendre en considération tous les problèmes avec bon sens
- Être capable de garder ses émotions sous contrôle
- La capacité de penser clairement tout le temps
- Le besoin de sincérité et d'honnêteté à chaque étape du programme
- Ne pas avoir des attentes trop élevées et rester patient. Un manque de patience est peut-être le plus grand défaut de l'entraîneur débutant
- Faire tout son possible pour donner à tous les joueurs une chance juste et équitable
- Être propre et soigné en apparence
- Apprendre à parler clairement pour attirer et retenir l'attention
- S'assurer que le langage corporel ne menace pas les joueurs
- Être un collègue agréable avec les personnes impliquées dans le netball
- Avoir un sens des responsabilités - les joueurs doivent savoir qu'ils peuvent à tout moment compter sur leur coach

Bien que les qualités ci-dessus ne soient pas exhaustives, elles représentent celles qui sont les plus souhaitables pour les entraîneurs et constituent un bon guide pour la personnalité et le développement du coach. Vous devez également comprendre les attentes que vous avez du métier de coach et ce que les joueurs devraient raisonnablement pouvoir attendre de vous en tant qu'entraîneur.

Votre capacité, en tant qu'entraîneur, à améliorer les performances, dépend dans une large mesure de votre capacité de communication. Non seulement verbalement, mais également en écoutant et en utilisant une communication non verbale telle que le langage corporel, par exemple : en souriant, en soupirant et en haussant les épaules.

La principale difficulté pour les personnes qui commencent le coaching est de surmonter les idées reçues que la société se fait des entraîneurs. La lutte pour trouver sa propre identité dans le coaching est bien réelle. La seule vraie vérité qui ressort du coaching c'est d'apprendre à être soi-même. N'essayez pas d'être quelqu'un à qui vous ne ressemblez pas. Travaillez dur, soyez vous-même et faites le jeu amusant. Le netball est un excellent jeu alors profitez-en. Travaillez dans le cadre des règles et faites évoluer le Netball dans une direction dont vous pouvez être fier dans les années à venir.

Maintenant, demandez-vous pourquoi entraînez-vous ? Le mot « plaisir » doit être quelque part dans votre réponse. Si vous ne voulez vraiment pas être là et cela devient un fardeau pour vous, peut-être qu'il est temps de faire une pause. Prenez une année sabbatique, rafraîchissez-vous et renouvez votre enthousiasme.

La plupart des entraîneurs attendent beaucoup trop et trop tôt de leurs joueurs et deviennent frustrés quand tout ne se passe pas comme prévu. Ayez de la patience, commencez par les bases et le reste se développera. Même les entraîneurs de haut niveau s'assurent que les bases du jeu soient constamment effectuées avec précision.

Avez-vous récemment vérifié le jeu de jambes des joueurs ? Sur quel pied atterrissent-ils ? Est-ce correct ? Regardez. Qu'en est-il de leur lancer et de leur prise de balle ? Où sont placées leurs mains quand ils prennent le ballon ? Comment courent-ils ? Que font leurs bras quand ils sprintent ?

Le coaching est un processus constant de détection et de correction des défauts. N'oubliez pas de vérifier constamment les aspects dits « mineurs » tels que la prise de balle, le lancer et le jeu de jambes. Le netball consiste à courir pour attraper un ballon, puis le distribuer de la meilleure manière possible. Trop souvent les entraîneurs sont si déterminés à faire des exercices aussi complexes que possible, qu'ils oublient de vérifier les aspects mineurs qui, s'ils ne sont pas surveillés, se transforment en carences majeures.

Demandez-vous pourquoi proposez-vous cette activité aux joueurs ? Quel est le but de l'activité ? Réfléchissez par deux fois si ce n'est que pour les occuper et pour remplir le temps de la séance. L'activité doit porter sur un défaut qui a été détecté en match ou ailleurs. Vous devez essayer d'aider chaque joueur à corriger ses défauts en concevant une activité appropriée. Regardez les joueurs en action. Isolez un ou deux joueurs et observez leur jeu de jambes et leur type de mouvement, etc. Les meilleures activités viennent de ces débuts simples. Continuez et profitez de l'expérience. Les récompenses viendront lorsque vous verrez les joueurs jouer à chaque fois à leur meilleur niveau.

Avez-vous pensé à votre philosophie de coaching ? Qu'est-ce que c'est ?

- Augmentez le plaisir des joueurs à jouer au netball
- Améliorez le niveau des habiletés et des connaissances des joueurs
- Donnez quelque chose en retour au sport
- Améliorez l'estime de soi des joueurs
- Partagez vos connaissances
- Aidez les joueurs à être les meilleurs possibles

Pourquoi les joueurs jouent-ils?

- Plaisir
- Fun
- Amis
- Acquérir de nouvelles habiletés
- Socialisation
- Succès
- Améliorer le niveau des habiletés
- Développement
- Sens de l'unité
- Sentiment d'appartenance
- Atteindre les objectifs

Tous les entraîneurs sont différents et ne feront donc pas les choses de la même manière. En principe, les entraîneurs peuvent être intégrés dans une ou plusieurs catégories énumérées ci-dessous

A Le type solide et inébranlable qui insiste sur l'effort maximum de tout le monde et tout le temps. Il donne toujours de son mieux et attend la même chose en retour. Il comprend les problèmes des joueurs mais si quelqu'un essaie de tricher, il sera intransigeant. Ces entraîneurs sont capables d'évaluer rapidement et avec précision le potentiel et la capacité d'un joueur.

B L'entraîneur très réfléchi dont la plus grande faute est qu'il est trop gentil avec tout le monde. Ils étaient eux-mêmes des joueurs normaux, compétents dans tous les domaines mais lents à passer aux techniques modernes et aux modèles évolutifs de Netball.

C Les entraîneurs qui détestent perdre et dont leur tempérament explosif affecte parfois leur jugement. Ils ont la capacité de rassembler des idées de toute part, d'analyser et différencier le bien du mal et de les appliquer efficacement. Ils transmettent aux joueurs une motivation sans égal, mais ils peuvent aussi se relâcher et se mélanger avec eux.

D Des penseurs créatifs et persuasifs qui préfèrent l'approche en douceur. Ils s'occupent individuellement des joueurs et parviennent à tirer le meilleur d'eux-mêmes. Avant une compétition, ils donnent aux joueurs des indications détaillées sur la façon d'exécuter leurs propres mouvements, ainsi que des conseils utiles sur leurs adversaires.

E L'entraîneur ennuyeux. Ils énervent les joueurs. Ils sont redoutés et détestés, mais surtout respectés. Bien qu'ils ne le fassent pas exprès, ils sont convaincus que c'est la seule façon d'être un entraîneur à succès.

F Les entraîneurs qui contrarient le club avec leur attitude très stricte quand ils prennent en charge pour la première fois, mais se révèlent extrêmement astucieux et très juste.

Communication

La communication peut souvent être beaucoup trop, trop peu ou trop tard. Une communication de qualité peut être stimulante tandis qu'une mauvaise communication peut être très ennuyeuse. Le coach vise à atteindre une bonne communication entre l'athlète et l'entraîneur pendant la séance d'entraînement.

Communiquer efficacement est la responsabilité des entraîneurs et ils doivent gérer cela dans les deux directions quand ils transmettent et quand ils reçoivent des messages.

Ce processus peut se dérouler lors des conversations informelles, des séances d'interaction collective, pendant des discussions publiques ou par correspondance écrite. La communication peut échouer à cause d'un message peu clair ou à cause d'un expéditeur qui utilise des mots compliqués ou des termes techniques peut-être inconnus. Parfois, il y a trop de bruit.

Les entraîneurs peuvent s'améliorer ou perfectionner leur communication en gardant un message court et concis et en étant clairs par l'utilisation d'un langage simple. Ils doivent être prêts à clarifier si le message n'est pas clair et le répéter de différentes manières en utilisant des moyens visuels ou des démonstrations.

Les entraîneurs ont besoin d'évaluer la puissance et le ton de leur voix et pourront varier le rythme de leur discours tout en évitant d'utiliser des mots compliqués.

L'entraîneur doit développer sa capacité d'écoute. Des habiletés d'écoute active exigent un véritable intérêt pour ce qui est dit. Pour écouter avec un véritable intérêt l'entraîneur doit :

- Écouter attentivement - établir et maintenir un contact visuel
- Laisser au joueur le temps de parler sans y intervenir
- Utiliser des gestes non verbaux pour montrer que vous suivez ce qui est dit (par exemple hocher la tête)
- Utiliser des gestes verbaux pour montrer votre compréhension et pour encourager le joueur (par exemple oui, je vois)
- Utiliser des questions pour vérifier les informations et encourager le joueur à s'ouvrir
(par exemple, dites-vous que... ?)
- Reformuler les informations exactement comme elles sont reçues pour encourager à plus de détails (par exemple si vous n'aimez pas faire des pompes ...)
- Parler uniquement lorsque cela est nécessaire et pour donner une réponse appropriée

N'oubliez pas que l'écoute active est une technique qui aide le coach à recueillir plus d'informations. Les coaches ne peuvent pas écouter s'ils font tout le discours !

Le rôle des parents

C'est à la maison, qu'un enfant forge son « bon caractère ». Au moment où l'enfant se joint à une équipe, un sens d'esprit sportif (ou l'absence de) est déjà bien établi. Les parents ne devraient pas forcer un enfant à faire du sport contre son gré. Les enfants devraient faire du sport parce qu'ils prennent du plaisir à le faire. Les enfants doivent toujours être encouragés à jouer selon les règles et ne jamais remettre publiquement en cause le jugement des officiels et leur honnêteté. Ils doivent avoir une attitude positive envers leur sport afin qu'ils puissent rester impliqués.

Les enfants doivent apprendre qu'il est essentiel de jouer dans le respect des règles, pour que le résultat de chaque match soit accepté par tout le monde. Les parents ne doivent jamais ridiculiser ou fâcher leur enfant pour avoir fait une erreur ou pour avoir perdu une compétition. Ils devraient tous faire l'effort d'éliminer la violence verbale et physique des activités sportives des enfants. Les enfants apprennent mieux en leur montrant l'exemple, alors encouragez-les et applaudissez-les quand ils jouent.

Équilibre et atterrissage

Comment les joueurs restent-ils droits ? L'utilisation de la force corporelle et d'une bonne technique d'atterrissage aide le joueur à rester debout et de ne pas tomber.

Regardons l'atterrissage sur un pied

Lorsque les joueurs sont en mouvement et attrapent le ballon, le plus souvent ils atterrissent d'abord sur un pied, avant de poser l'autre au sol. Les joueurs devraient s'entraîner à atterrir en équilibre afin qu'ils soient prêts à effectuer la passe. Il n'y a pas d'importance s'ils atterrissent d'abord sur le pied gauche ou d'abord sur le pied droit ou simultanément sur les deux pieds.

Éléments de coaching

- Atterrir avec les pieds à une distance équivalente à une largeur d'épaules pour donner une base de soutien solide
- Lors d'un atterrissage sur un pied, ramener rapidement l'autre pied au sol pour répartir uniformément le poids du corps sur les deux pieds
- Le corps doit être droit lors de l'atterrissage
- Plier légèrement les genoux, les hanches et les chevilles lors de l'impact. Ceci aidera à amortir l'atterrissage

- Les genoux doivent être alignés avec les pieds
- Les genoux ne doivent pas être devant les pieds (indique que le poids du corps est trop vers l'avant)
- Les épaules doivent être au même niveau
- Répartition égale du poids du corps
- Tête et yeux levés
- Atterrir en douceur et en mode séquentiel - orteils, talons, genoux pliés et centre de gravité abaissé
- Garder le contrôle du corps
- Lors de l'atterrissage sur deux pieds, répartir uniformément le poids du corps sur les deux pieds

La stabilité et la force forment une base indispensable pour être capable de développer les aptitudes physiques nécessaires pour jouer au netball. Une bonne technique d'atterrissage minimisera le risque de blessure. Elle permet au joueur de rapidement trouver l'équilibre avant de faire une passe.

Attraper

Regardez-vous réellement la façon dont vos joueurs attrapent le ballon – chaque fois quand ils l'attrapent ? S'ils échappent systématiquement le ballon, vous interrogez-vous pourquoi ? Ou dites-vous simplement « tirez-le vers vous », « deux mains » ou « doigts solides ». Pourrait-il y avoir une raison sous-jacente pour laquelle un joueur laisse systématiquement tomber le ballon ? Par exemple les yeux ne regardent pas le ballon entre les doigts, mais cherchent la prochaine passe.

Pendant que vous regardez le joueur, continuez à vous demander:

- Que recherchez-vous?
- Que font les doigts?
- Où sont placés les doigts sur le ballon?
- Que font les bras?
- Où sont placés les bras lors de la réception du ballon?
- Que regardent les yeux?

Éléments de coaching

- Mettre l'accent plutôt sur une prise à deux mains qu'une prise à une main
- Yeux regardant le ballon dans les mains
- Doigts et pouces écartés en forme de « W » prêts à recevoir
- Doigts et pouces détendus mais forts
- Mains et bras tendus vers le ballon
- Avancer et viser avec les mains pour attraper
- Attraper le ballon avec des doigts forts et plier les bras quand le ballon est capté, pour réduire l'impact, tout en tirant le ballon vers le corps
- Garder les pouces derrière le ballon avec les doigts écartés et détendus
- Ramener le ballon vers la poitrine et être prêt pour retourner la passe
- Prévoir du temps pour une position d'atterrissage équilibrée, avant de relancer le ballon

Habiletés de passe

Le netball est un jeu composé d'une variété de techniques de passes. La capacité du joueur à réussir des passes précises et dans le bon timing déterminera le succès de l'équipe. Les joueurs doivent maîtriser les habiletés de base de chacune des techniques de lancer ainsi que l'équilibre, le timing et le contrôle. Le joueur doit apprendre quand et où passer le ballon et quel type de passe doit utiliser.

Éléments de coaching

Passe épaule à une main

- Se tenir face au receveur prévu
- Les pieds doivent être écartés à une distance égale à une largeur d'épaules et les genoux légèrement pliés et le poids du corps sur le pied arrière

- Le ballon peut être tenu à deux mains, mais lorsque le bras est armé derrière l'épaule, il est tenu d'une seule main
- Le coude doit être plié
- Le pied opposé au bras lanceur doit être en avant
- Transférer le poids du corps du pied arrière au pied avant quand le joueur avance avec le pied avant
- Le ballon est poussé vers l'avant avec l'épaule, le coude, le poignet et les doigts
- Suivre avec la main tandis que les doigts doivent suivre la trajectoire du ballon

Passe épaule à deux mains

Tout est identique à la passe d'épaule à une main mais quand le bras est armé derrière l'épaule, les deux mains restent sur le ballon.

Passe poitrine

- Deux mains derrière le ballon avec les pouces et les doigts en forme de « W »
- Balle tenue près de la poitrine
- Coudes sur le côté pliés et détendus
- Le poignet et les doigts dirigent et contrôlent le ballon
- Avancer avec la passe
- Le poids du corps est transféré sur le pied avant
- Suivre avec les bras et les doigts dans la direction de la passe
- Lorsque le joueur s'avance, il doit s'assurer que les pieds soient dans une position équilibrée

Passe avec rebond

- Une passe avec rebond peut être effectuée avec une ou deux mains devant ou sur le côté du corps
- Tenir le ballon comme pour une passe épaule
- Le ballon peut être tenu au niveau de la taille ou des hanches
- Plier les genoux et avancer sur le pied avant
- Lorsque le ballon est poussé vers l'avant, la main et les doigts doivent suivre la trajectoire du ballon
- Lors de l'exécution de la passe avec rebond le ballon doit rebondir à environ 2/3 de la distance entre le passeur et le receveur

Passe lobée

- Passe à une ou à deux mains
- Le corps peut être face au receveur ou de côté
- Le ballon doit être relâché au-dessus de la tête
- Lorsqu'on effectue le lancer, le ou les bras lanceurs bougent vers le haut et vers l'avant en direction du receveur
- Les poignets et les doigts dirigent le ballon en arc de cercle dans l'espace devant le receveur
- Le point le plus haut de l'arc de cercle doit être atteint lorsque le ballon passe au-dessus du défenseur
- Le poids du corps est transféré du pied arrière au pied avant lorsque le pas vers l'avant est effectué

Si les joueurs arrivent à lancer avec précision ces quatre types de passes, ils vont avoir une base très solide pour des passes encore plus poussées dès que leurs habiletés de netball se développent.

Quelque chose de si basique que la technique de passe et la variété des passes ne devraient pas poser aux joueurs un grand problème de maîtrise. Toutefois décider quelle passe effectuer et quand l'utiliser, peut être vraiment difficile pour certains joueurs.

Les facteurs qui déterminent quelle passe utiliser et quand relâcher le ballon:

- Le positionnement de l'attaquant et du défenseur
- La longueur de passe
- Le positionnement du défenseur immédiat à 0,9m
- Le timing du mouvement de l'attaquant

Placer une passe dans un espace pourrait être difficile pour certains joueurs. Continuez à répéter le placement de chaque passe dans l'espace idéal, en montrant l'endroit où est positionné le défenseur pour lancer le ballon loin de sa portée.

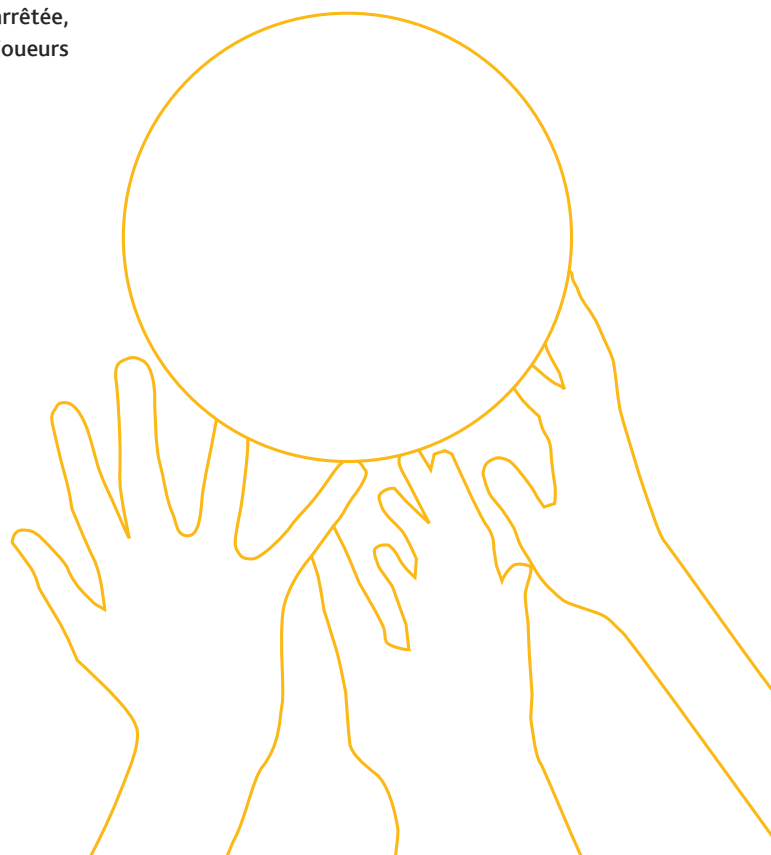
Attraper et faire des passes en mouvement

Une fois que les joueurs parviennent à attraper et lancer en position arrêtée, la prochaine progression serait de le faire en mouvement. Les joueurs devraient être capables de tout reproduire lorsqu'ils se déplacent.

Ceci inclut :

- L'équilibre à l'atterrissage
- La maîtrise du corps
- Appliquer les mêmes techniques pour attraper et lancer comme dans la position arrêtée
- Être capable de prendre des décisions rapides

Tous ces domaines peuvent sembler basiques, mais sont finalement très importants car si les joueurs ne peuvent pas attraper, lancer et bouger, à quoi bon de faire autre chose ? N'oubliez pas que le netball consiste à bien faire travailler les fondamentaux de manière régulière, encore et encore et en permanence.



Attraper, Lancer et Bouger Sous Pression

Les joueurs devraient pouvoir attraper, lancer et bouger lorsqu'ils ne sont pas sous pression. Les joueurs devraient également être en mesure d'exécuter tout ceci lorsqu'ils sont sous extrême pression. Il y a plusieurs manières de mettre la pression sur les joueurs :

- En réduisant ou en augmentant l'espace dans lequel les joueurs peuvent se déplacer
- En ajoutant des défenseurs pour chaque exercice
- En fixant des limites de temps pour chaque exercice
- En plaçant les joueurs en « un contre un » dans un cadre compétitif

Mouvement et Agilité

La capacité de courir, de sauter et de changer de direction est une des composantes majeures du netball. Pas tous les joueurs peuvent courir et se déplacer librement. Ils trouvent que c'est difficile de faire bouger leurs pieds rapidement ou dans la bonne direction. En tant qu'entraîneur vous devez savoir comment les joueurs arrivent-ils là où ils veulent aller ? Parfois ils marchent, parfois ils trottent ou ils courent et finalement ils sprintent. Certains pourraient avoir besoin de changer la direction de leur mouvement. Ils doivent aussi pouvoir s'arrêter. Ce sont les habiletés de mouvement de netball et un entraînement fréquent développera les habiletés des joueurs à les exécuter avec succès.

Choisir les bons mouvements pour se libérer au bon moment de son adversaire peut être difficile. Donc, lors de la préparation de votre entraînement, assurez-vous d'inclure certains de ces mouvements :

- Changer d'allure, par exemple : marche, footing, course et sprint
- Pivoter/tourner
- Changer de direction
- S'arrêter

De nombreux entraîneurs pensent que la vitesse est l'essence même d'un bon attaquant. La vitesse d'accélération est importante, mais elle doit être accompagnée d'un bon équilibre et d'un bon contrôle. En parallèle avec la vitesse, c'est aussi important l'aptitude du joueur à bien synchroniser le mouvement.

En tant qu'entraîneur, vous devez regarder quand un joueur commence son mouvement. Quand change-t-il de direction ? Comment un joueur sait-il s'il doit se déplacer droit devant ou changer de direction ? La capacité du joueur à lire le jeu va l'aider dans le timing du mouvement.

Pivoter

Ce mouvement est nécessaire lorsque le joueur recevant le ballon souhaite se retourner pour être prêt à passer. Afin de pivoter, le joueur en possession du ballon doit se retourner en effectuant un mouvement de rotation sur la pointe du premier pied au sol. Ce mouvement de rotation doit se faire en s'éloignant du défenseur. Le ballon doit être tenu près du corps pendant qu'il se positionne pour le lancer. Pendant que le joueur pivote, la tête doit précéder le corps pour que les yeux puissent regarder vers l'endroit où la passe pourrait être délivrée.

La capacité du joueur à rester calme et en contrôle lorsqu'il est sous pression est extrêmement importante durant l'exécution des exercices. N'oubliez pas que l'équilibre et le contrôle passent avant la vitesse.

En règle générale, les mouvements naturels du corps déterminent si la rotation est effectuée vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Habituellement, à un niveau débutant, une rotation vers l'extérieur sera conseillée (loin du défenseur). Quand les joueurs se développent et leur contrôle corporel s'améliore, ils apprennent aussi à pivoter en se tournant vers l'intérieur. Le placement du ballon dicte également si le joueur doit pivoter vers l'extérieur ou vers l'intérieur. Il est important de récupérer après avoir attrapé ou intercepté le ballon, afin de se donner du temps pour atterrir en toute sécurité, trouver l'équilibre, pivoter, regarder et prendre une décision avant de transmettre le ballon.

Esquiver

L'esquive est un mouvement court et vif souvent exécuté depuis un départ arrêté. Elle peut être utilisée pour changer rapidement de direction, pour créer de l'espace pour soi-même ou pour les coéquipiers. Cela permet également à l'attaquant de prendre le défenseur à contre-pied ou de l'éloigner de l'espace où le ballon doit être attrapé.

- Commencer par une position confortable
- Pieds écartés à une distance égale à une largeur d'épaules
- Poids uniformément réparti
- Genoux et hanches légèrement pliés
- Le corps doit être droit avec la tête et les yeux regardant le jeu
- Les bras sont pliés donc les coudes sont sur le côté en position détendue
- Faire 1 ou 2 pas courts et rapides dans la direction opposée à l'endroit où vous voulez attraper le ballon
- Mettre le pied extérieur au sol
- Les genoux se plient donc le centre de gravité est abaissé
- Pivoter sur la pointe de votre pied qui se trouve au sol et se retourner, les genoux et les hanches dans la direction souhaitée, puis pousser
- Le poids du corps est rapidement transféré sur le pied intérieur lorsque le joueur accélère dans la nouvelle direction
- Les bras poussent pour améliorer l'accélération

Tous les mouvements pendant l'esquive doivent être rapides et décisifs. Le bon équilibre doit être maintenu tout au long du mouvement. Un bon jeu de jambes et une prise de décision rapide aident à exécuter cette habileté.

Changer de Direction

Le changement de direction est effectué à partir d'une course plus longue. On utilise la même technique que pour l'esquive mais le joueur change de direction après avoir fait une course plus longue.

Les entraîneurs devraient chercher à créer des exercices qui simulent les habiletés ci-dessus en s'assurant qu'il y ait également un changement de vitesse dans ces exercices.

Habiletés d'attaque

Votre équipe est en attaque lorsqu'elle est en possession du ballon. Les sept joueurs sur le terrain doivent développer des habiletés d'attaque appropriées, pour emmener le ballon avec maîtrise à travers le terrain vers les tireurs. Un jeu d'attaque efficace vient de la capacité du joueur d'attraper et de lancer tout en bougeant, combiné avec des changements de vitesse et des mouvements dans un bon timing. Les bons attaquants trouvent également les bons espaces dans lesquels se déplacer. En utilisant différentes méthodes pour se démarquer, l'attaquant vise à perdre son adversaire direct avant d'attraper et d'effectuer la passe. Cette variété de mouvements crée des schémas de jeu. La vitesse explosive, l'agilité, la force et l'endurance sont les éléments impératifs du bon attaquant.

Pour y parvenir, les joueurs doivent:

- Posséder des habiletés de capture et de dépassement précises et cohérentes
- Avoir une bonne vision
- Avoir une conscience de la façon dont on crée de l'espace
- Avoir la capacité d'utiliser une variété de méthodes pour se libérer
- La capacité de choisir et de déclencher le mouvement un timing approprié pour le mouvement avec des changements de rythme
- Assurer l'équilibre et le contrôle à tout moment

Un bon joueur attaquant doit pouvoir exécuter les mouvements suivants:

- Courses vers l'avant tout droit et en diagonale
- Esquive
- Changement de direction
- Changement de rythme

Ils doivent avoir un bon équilibre, être décisifs dans leurs mouvements et aussi avoir de la force et de la puissance. Ils ont besoin d'une bonne connaissance de l'espace par rapport à eux-mêmes, au ballon, à leurs coéquipiers et l'opposition. Ils doivent également avoir la capacité à utiliser les informations obtenues pour prendre des décisions rapides, avoir une bonne communication verbale et non verbale et être capable de lire les signaux de leurs coéquipiers et de l'opposition.

Les entraîneurs peuvent améliorer les capacités du joueur en créant des entraînements qui montrent la progression et qui ont un rapport avec le jeu sur le terrain.

Les qualités d'un bon attaquant

Physiques

Vitesse
Accélération/vitesse de jambes
Élévation
Endurance
Force
Puissance
Équilibre
Habilité défensive
Agilité
Flexibilité
Vision
Jeu de jambes
Réflexes rapides
Conscience/Temps de réaction
Bon communicateur
Récupération rapide
Langage corporel - détendu sous pression
Capacité à travailler dans des petits espaces
Variété de mouvement
Variété de passe

Mentales Confiance
Conscience
Patience
Apparence cool
Calme intérieur
Tempérament Prendre de décisions Créativité
Initiateur
Idées claires
Lit bien le jeu
Self Control
Fort mentalement
Persistance
Volonté de réussir
Concentration
Capable de prendre le contrôle
Capacité de fixer des objectifs
Répétition mentale
Visualisation/imagination

Indices non verbaux - Langage corporel - Confiance

Les attaquants peuvent subir des pressions mentales lorsqu'ils sont mal préparés ou agités. Ils peuvent être facilement distraits et perdre la concentration, puis la panique s'installe. Les pensées négatives commencent à faire leur apparition dans la prise de décision, processus qui ralentit leur temps de réaction. À ce moment-là, les doutes commencent à s'installer et l'attaquant est souvent indécis. Par conséquent, leur confiance diminue et ils deviennent très critiques envers eux-mêmes et envers leurs coéquipiers. Leur taux d'erreur augmente, ce qui le fait perdre de l'énergie, alors que leurs émotions deviennent incontrôlables.

Avant de se déplacer, l'attaquant doit prendre en considération:

- Les espaces disponibles
- Leur position de départ par rapport au défenseur et leurs coéquipiers
- Le timing du mouvement
- Toute limitation d'espace pouvant nécessiter un mouvement préliminaire pour créer de l'espace

Timing

Le timing de tout mouvement peut être perturbé par la pression, le stress ou l'anxiété. Par conséquent, l'entraîneur doit apprendre aux joueurs comment analyser les signaux qu'ils devraient rechercher. L'art de synchroniser votre attaque à la perfection est une compétence difficile à maîtriser.

Il existe de nombreux facteurs qui expliquent pourquoi un joueur fait des mouvements mal synchronisés, par exemple : le placement de la passe. Un bon placement du ballon permet au receveur de l'attraper dans une position appropriée, puis de se tourner rapidement pour identifier la cible visée. Le lanceur doit décider du moment précis pour libérer le ballon sinon, même un mouvement dans un bon timing ne sera pas suffisant pour l'attraper. Une légère erreur dans l'un de ces éléments entraînera la rupture du jeu.

Sur le plan physique, cela revient à l'exécution des techniques de base, qui permet à tout mouvement d'être lié à la circulation du ballon. La capacité du joueur à lire le jeu joue un rôle important dans l'ensemble du processus.

Les joueurs qui jouent bien sous pression, resteront mentalement calmes et en contrôle. Les joueurs qui ne stressent et ne s'inquiètent pas, liront mieux les indices de jeu et par conséquent feront de meilleurs jugements.

Éléments de Coaching

Se référer à « Esquiver » dans la section « Mouvement et Agilité »

Tous les mouvements d'esquive doivent être rapides et décisifs. Un bon équilibre doit être maintenu tout au long du mouvement. Un jeu de jambes correct et une prise de décision rapide aident à exécuter cette technique.

Changement de direction

Le changement de direction est exécuté à partir d'une course plus longue. On utilise la même technique que pour l'esquive, mais le joueur change de direction après avoir fait une course plus longue.

Changement d'allure

Le changement d'allure du mouvement d'attaque est utilisé pour perturber le rythme et le timing du défenseur. L'attaquant peut créer un mouvement net vers le ballon. Un changement d'allure peut parfois être une stratégie d'attaque très efficace. Attaquer ce n'est pas toujours sprinter. C'est un subtil mélange de marche, footing, course et sprint. L'habileté est de savoir quand il faut changer la vitesse du mouvement. La capacité à lire les indices donnés par le défenseur est importante – par exemple quand le défenseur s'est engagé sur le mouvement initial, un soudain changement de vitesse de l'attaquant obligera le défenseur à réajuster sa vitesse. À ce moment, l'attaquant devrait accélérer pour s'éloigner du défenseur.

Les entraîneurs devraient chercher à concevoir des activités qui simulent les habiletés ci-dessus en s'assurant qu'il y ait aussi des changements de vitesse pendant les exercices.

La prise de décision

Décisions, décisions, décisions. Certains joueurs le font bien, tandis que d'autres le font moins bien. Prendre les bonnes décisions au bon moment peut être un cauchemar pour certains joueurs. Prendre de bonnes décisions c'est l'une des choses les plus difficiles à maîtriser pour un joueur de netball. Une grande

Course droit devant

Un mouvement simple mais très efficace. Quand effectué à la perfection, il peut être extrêmement difficile à défendre. L'attaquant initie le mouvement tandis que le défenseur ne peut que deviner la direction dans laquelle l'attaquant va courir. L'attaquant doit décider du moment exact pour commencer à bouger. Ensuite, par des pas puissants et explosifs, il doit courir soit droit devant vers le lanceur, soit en diagonale vers le côté libre.

Course en diagonale

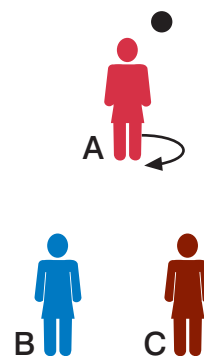
En courant vers la droite ou vers la gauche, pour attraper le ballon, il est important que le joueur atterrisse sur son pied extérieur. Par exemple, si l'attaquant court en diagonale vers la droite, c'est le pied droit qui doit être posé au sol lorsqu'il attrape le ballon. En allant vers la gauche, ce sera le pied gauche. Entraînez-vous à démarrer en utilisant le pied extérieur. Cela permettra à l'attaquant de se démarquer et de se tenir hors de portée du défenseur.

Esquive

L'esquive est un mouvement bref et vif, souvent exécuté suite à un départ arrêté. Elle peut être utilisée pour changer rapidement de direction dans le but de créer de l'espace pour soi-même ou pour ses coéquipiers. Cela permet également à l'attaquant de prendre le défenseur à contre-pied ou de l'éloigner de l'espace où le ballon doit être attrapé..

partie de la prise de décision est liée à ce que le joueur arrive à percevoir. Selon ce qu'il perçoit, il pourra prendre ou non des décisions adaptées à la situation. Les entraîneurs doivent continuer à défier leurs joueurs, en créant des exercices qui testent et améliorent leurs capacités de prise de décision.

Lors de la conception des exercices sur la prise de décision, commencez par une décision simple qui peut évoluer vers du très complexe. Par exemple :



1. Le joueur A a le ballon

et les joueurs B et C sont immobiles. Le joueur A est dos aux joueurs B et C. Le joueur A lance le ballon dans l'air, le capte, pivote et puis il voit les deux joueurs B et C. Le joueur A doit alors prendre la décision sur quel joueur lancer le ballon.

2. L'étape 2 consiste à faire démarrer les joueurs B et C ensemble.

Quand le joueur A se retourne, B et C se déplacent dans deux directions différentes. Le joueur A doit voir les deux, puis prendre la décision sur lequel des deux lancer le ballon..

3. La prochaine progression consiste à rajouter un défenseur pour défendre sur un des joueurs B et C.

Lorsque le joueur A se retourne, les joueurs B et C se déplacent dans deux directions différentes et le défenseur défendra sur un des deux. Le joueur A doit voir à la fois les attaquants et le défenseur, puis choisir l'attaquant démarqué pour lui passer le ballon.

- Progresser dans l'activité pour avoir maintenant 3 attaquants avec 2 défenseurs. Quand le joueur A se retourne, il verra plus de mouvement et devra chercher pour trouver l'attaquant démarqué. C'est vers ce joueur que le ballon doit être lancé.
- Ajouter maintenant un autre défenseur pour défendre sur le joueur A à une distance de 0,9 m, donc quand il se retourne, il aura deux bras à 0,9 m de distance devant lui. Cela ajoutera de la pression sur le joueur A.

- Maintenant vous pouvez avoir 3 attaquants et 3 défenseurs dans l'exercice. Le joueur A doit être patient et rechercher « la meilleure » option.
- Maintenant vous pouvez placer ceci dans une situation de jeu sur le terrain. Par exemple, le joueur A pourrait devenir le centre qui a attrapé le ballon dans le tiers central. Alors qu'il se retourne vers le but, il voit WA, GA et GS ainsi que les WD, GD et GK en défense. Il doit être patient et regarder attentivement afin de trouver la meilleure option.

Habiletés défensives

Une équipe en défense attend que des erreurs adverses se produisent. Pour ce faire, elle peut chercher activement à provoquer les erreurs de l'équipe adverse. Une pression défensive constante détruira la qualité du jeu adverse. En forçant l'équipe attaquante à prendre des décisions rapides, leurs options vont se réduire.

Un bon positionnement des joueurs défensifs va limiter les angles de passe et va priver l'opposition de l'espace et de la vitesse

Lorsque nous parlons de défense d'équipe, nous ne parlons pas seulement de 3-4 joueurs, mais de toute l'équipe. Lorsque l'opposition a la possession du ballon, chaque joueur de votre équipe est un défenseur. Pourquoi attendre que le ballon soit dans le dernier tiers avant d'essayer de récupérer la possession?

Les qualités d'un bon défenseur

Physiques

Vitesse
Accélération/vitesse de jambes
Élévation
Endurance
Force
Puissance
Équilibre
Aptitudes offensives
Agilité
Flexibilité
Vision
Jeu de jambes
Réflexes rapides
Conscience/Temps de réaction
Bon communicateur
Récupération rapide
Capacité à travailler dans des petits espaces

Mentales

Confiance
Agressif (dans les règles)
Patience
Persistant
Bon contrôle de son corps
Prendre de décisions
Dictateur
Idées claires
Bonne anticipation
Lit bien le jeu
Attitude cool
Self Control
Fort mentalement
Variété - de positionnement
Calme intérieur
Langage corporel (fort)

Lors de l'entraînement de la défense, les points importants à décider sont :

- Les joueurs les prennent-ils ?
- Les bonnes décisions sont-elles prises ?

Gestion du corps

- Les pieds doivent bouger en faisant des petits pas rapides
- Le mouvement est-il efficace?
- Le défenseur contrôle-t-il son corps?

Vision

- Que regarde le défenseur?
- Vers où est dirigé le regard?

Communication

- Est-elle efficace?
- Est-ce une aide ou un obstacle?

Le travail de défense comprend les éléments suivants :

Mettre un joueur sous pression : défense en « un contre un »

Par un marquage serré en « un contre un », le défenseur essaie d'empêcher son adversaire de recevoir le ballon. Son objectif est d'emmener l'attaquant vers des espaces dans lesquels il ne pourra pas recevoir le ballon, permettant ainsi de forcer la perte de balle de l'équipe attaquante. L'équipe essaie de forcer l'adversaire à faire des erreurs ou à produire une situation de « balle tenue » durant plus de 3 secondes, engendrant ainsi la faute et la récupération du ballon par l'équipe en défense. L'inconvénient de ce type de travail de défense est qu'il est plutôt réactif que créatif. Vous ne faites que simplement suivre et essayer d'anticiper les mouvements de votre adversaire. La perception visuelle de votre adversaire, du ballon et des autres joueurs, c'est l'élément clé du succès de la défense en « un contre un ». C'est probablement la méthode de défense la plus difficile du point de vue physique et les joueurs auront besoin d'un bon niveau de forme physique pour réussir à défendre en « un contre un ».

Défense semi-relâchée

Toujours en « un contre un » mais le défenseur se tient légèrement à l'écart du joueur, en donnant à l'attaquant un faux sentiment de liberté. Le lanceur suppose que l'attaquant est libre de recevoir le ballon, mais le défenseur est prêt à bouger et à l'intercepter. Afin de faire l'interception le timing est essentiel. Si le défenseur s'engage trop tôt, il peut facilement se faire piéger et perdre le duel, car la passe pourrait ne pas être délivrée ou être faite d'une autre manière.

Marquer ou défendre l'espace

Lorsqu'on marque l'espace, la vision périphérique est vitale. L'équipe en défense met en place des situations d'interception individuelles pour les membres de l'équipe. Les interceptions sont généralement faites après avoir donné à l'adversaire un faux sentiment de liberté, en le faisant penser que certains attaquants sont libres de recevoir la passe ou après que l'opposition commet une erreur.

Avec cette forme de défense, les joueurs peuvent créer des situations et des possibilités d'interception, plutôt que de simplement réagir aux mouvements de l'équipe adverse. Tous les joueurs doivent travailler ensemble, sinon l'efficacité de cette forme de défense sera diminuée.

Défense en zone tout terrain/terrain partiel

Les joueurs ont à défendre dans des zones spécifiques du terrain. Ils se positionnent par rapport à l'endroit où le ballon se trouve à un moment donné. Ce type de défense dépend d'un travail d'équipe efficace, car si un joueur est hors de sa position, le ballon sera passé avec facilité, laissant ainsi beaucoup de défenseurs derrière le jeu. L'objectif est d'inciter l'adversaire à faire une longue passe lisible à l'un de ses coéquipiers qui pourrait ensuite être facilement interceptée. Les joueurs proches du ballon se positionnent un peu plus haut sur le terrain, en laissant derrière eux des espaces libres. Cela pourrait forcer l'équipe attaquante à faire de longues passes, facilitant ainsi les interceptions de l'équipe en défense.

Défendre sur le joueur avec le ballon

Objectifs : Forcer les adversaires à effectuer la passe dans une direction particulière

Forcer les adversaires à effectuer une passe particulière
Effleurer ou intercepter le ballon lors de son passage

Une fois la passe effectuée, pour diriger le prochain mouvement de l'adversaire, c'est-à-dire près ou loin de la passe qui vient d'être effectuée.

Plutôt que de simplement défendre à 0,9 m d'un joueur avec le ballon, le défendre de son côté offensif préféré. Défendre les joueurs de main gauche/droite de leur côté de lancer préféré.

La position du joueur qui marque le lanceur peut dicter le jeu à venir (par exemple, marquer le joueur vers la ligne de touche ou marquer le joueur sur le chemin du ballon), permettant ainsi à un coéquipier de tenter de récupérer le ballon avant que le receveur ne l'attrape.

Travail complémentaire de défense

Défense sur un tir

Penchez-vous à 0,9 m du premier pied au sol du tireur. Le défenseur s'étire pour faire pression sur le point de déclenchement du tir.

Soit :

1. Pied opposé au bras vers l'avant et le bras tendu au-dessus du ballon
2. Même bras/pied vers l'avant
3. Équilibre sur les deux pieds avec les deux bras tendus au-dessus du ballon
4. Équilibre sur les deux pieds avec un bras tendu au-dessus du ballon. L'autre bras est utilisé pour garder l'équilibre et sert à couvrir une possible passe à l'autre tireur.

Le défenseur peut se positionner à 0,9m du tireur – que ce soit devant, sur le côté, ou derrière ce dernier. Le choix de la position dépend du type de tir et de la distance par rapport au but.

Saut

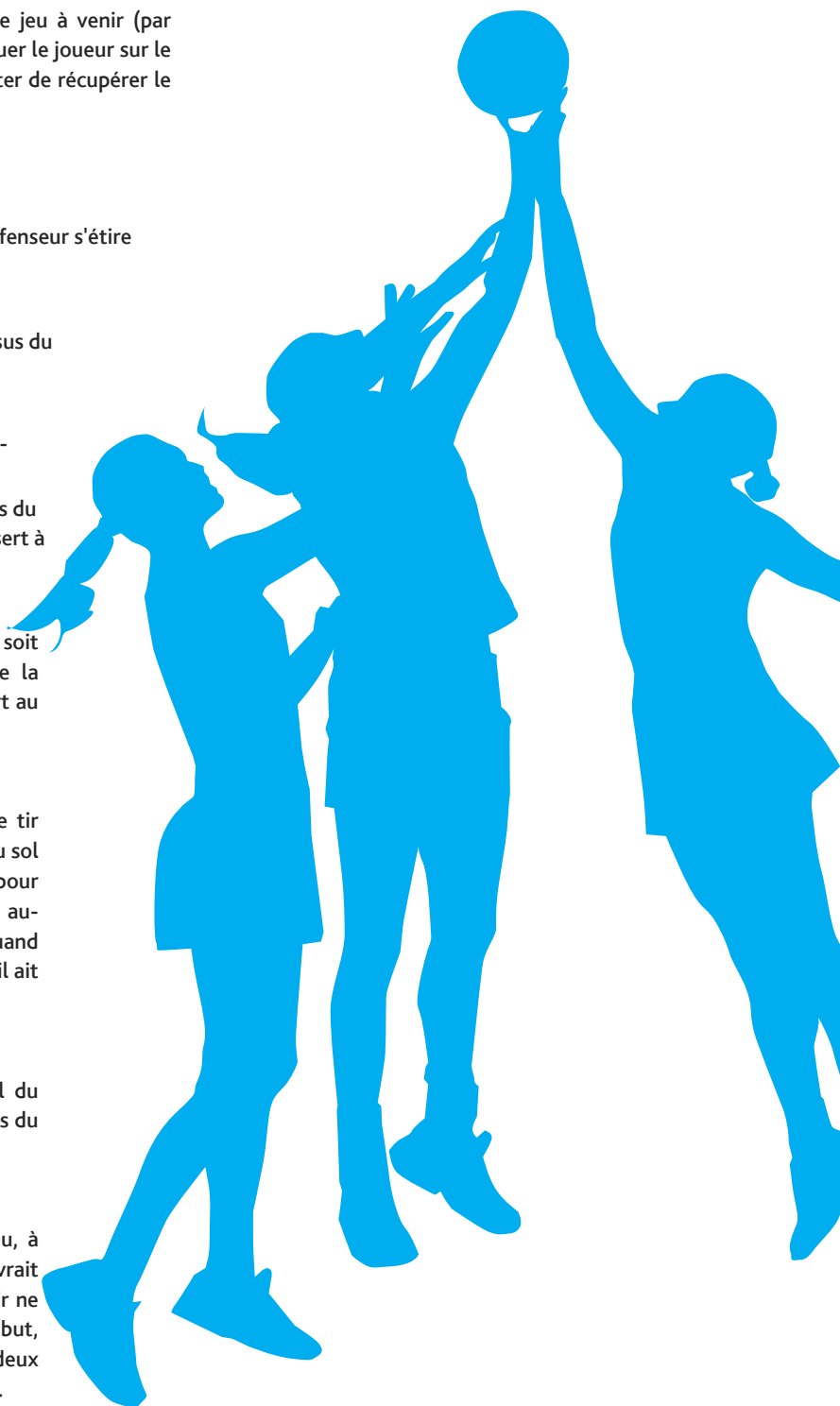
Le timing est important et si le saut est bien exécuté, le tir pourrait être dévié. Le joueur est à 0,9 m du premier pied au sol du tireur. Faites un bond puissant en l'air vers le ballon pour tenter d'effleurer le ballon à son point de libération ou au-dessus. Essayez de ne pas juste sauter à la verticale. Quand vous sautez, assurez-vous de sauter vers le ballon après qu'il ait quitté les doigts du tireur.

Combiné

Penchez-vous sur le tir, à 0,9 m du premier pied au sol du tireur, puis ramenez le pied arrière en avant pour sauter lors du déclenchement du tir.

Rebond

Le défenseur devrait essayer de se tenir devant le poteau, à environ un mètre. C'est la position idéale. Le défenseur devrait travailler pour établir la position de rebond avant que le tir ne soit pris. Le défenseur qui se penche ou saute sur le tir au but, devrait par la suite faire écran devant le tireur afin que les deux défenseurs aient les positions de rebond les plus favorables.



Exercices défensifs

Habilités concernant le jeu de jambes

- mouvements latéraux
- accélération rapide
- timing
- équilibre
- petites foulées

Fig.1 6 cerceaux placés comme indiqué

Le joueur A ou B appelle un numéro de cerceau et l'exécutant doit se déplacer vers ce nombre en utilisant des petites foulées. Appeler les numéros pour environ 30 secondes. Pour les numéros de cerceau 1, 2 et 3 : l'exécutant fait face au joueur A. Pour les numéros de cerceau 4, 5 et 6 : l'exécutant fait face au joueur B.

Pour la progression: les joueurs A et B ont chacun un ballon. De temps en temps, jeter le ballon à l'exécutant lorsqu'il fait face au passeur approprié.

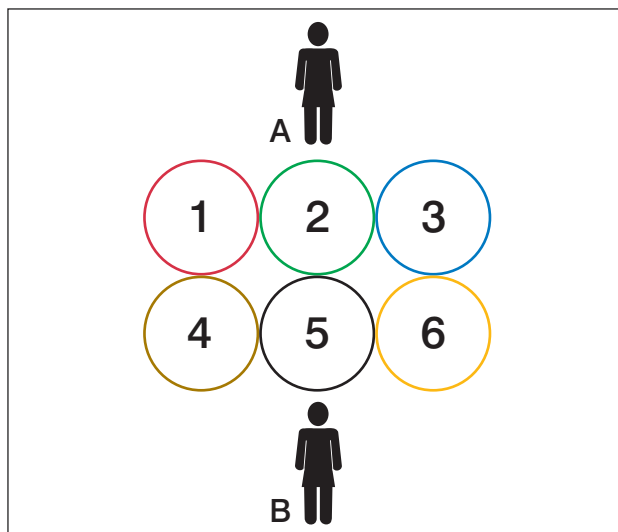


Fig.2 4 cerceaux placés comme indiqué

Un numéro de cerceau est appelé par l'entraîneur. L'exécutant court vers ce cerceau et revient au milieu.

Pour la progression: plutôt que d'appeler un numéro, demander à un joueur de lancer un ballon vers un des cerceaux, en laissant le temps à l'exécutant de revenir à chaque fois au milieu.

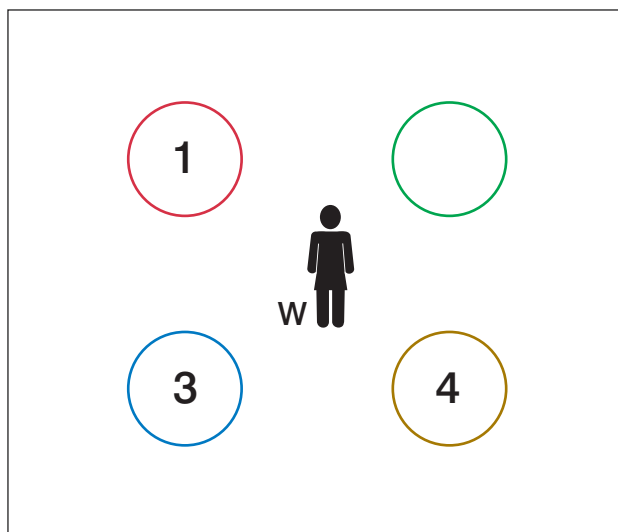


Fig. 3

- Le défenseur commence au **cône 2**
- Il s'avance tout droit vers le **cône 1** pour attraper une balle
- Il rend le ballon au passeur, puis recule pour intercepter un lob au **cône 2**

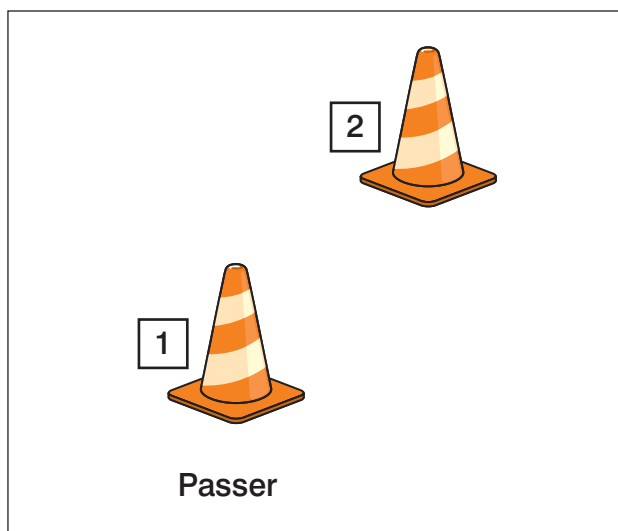


Fig. 4

P passe le ballon à B, B rejoue sur P, puis il se déplace en pas chassés en ligne droite vers sa gauche

A se précipite pour recevoir la passe de P, A rejoue sur P, puis il se déplace en pas chassés sur le côté gauche, comme B

B se retourne et court pour recevoir la passe de P, il rejoue sur P, puis part en pas chassés vers la droite, etc.

La passe de P au receveur est toujours donnée en ligne droite

A et B se déplacent tous les deux à une distance qui leur permet de revenir pour recevoir la passe

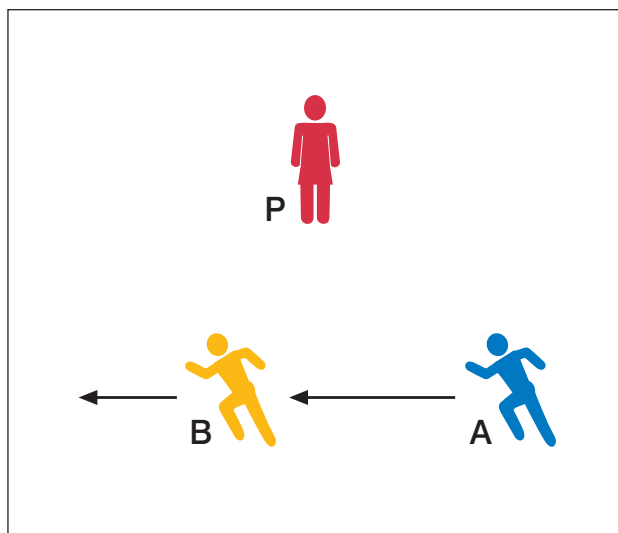


Fig. 5

Défendre sur un joueur sans ballon (marquage semi-relâché et marquage en zone)

Il s'agit de créer l'interception plutôt que de réagir à ce qui est autour de vous

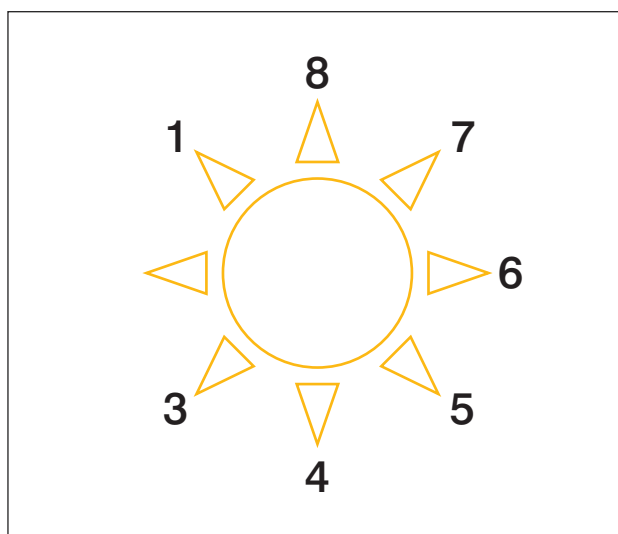
Tous les mouvements sont en relation avec une balle en mouvement

Il faut être prêt à intercepter, mais les mouvements doivent être limités avant que la passe ne soit effectuée

Si vous bougez trop tôt, la passe pourrait ne pas être effectuée, ou un autre type de passe devrait être réalisé. Intercepter c'est une question de timing et d'aptitude du joueur à lire le jeu et la trajectoire du ballon

Clap Ball (claquer des mains avant d'attraper le ballon)

- 8 joueurs se tiennent dans un cercle
- Un joueur ne pourra pas passer le ballon aux joueurs se trouvant juste à ses côtés, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 5 joueurs en jeu
- Le but est de passer le ballon à un joueur et ce joueur devra claquer des mains avant de recevoir la passe
- Si un joueur claque des mains sans recevoir la passe, il est éliminé
- Si un joueur attrape le ballon sans d'abord claquer des mains, il est éliminé
- Le passeur est capable de feinter la passe, mais toutes les passes doivent être bien dirigées et pas trop dures. Les joueurs apprennent à réagir à une balle en mouvement



Interceptions en diagonale – C'est la modalité la plus facile à intercepter, car le ballon met plus de temps à atteindre le receveur.

Fig. 6

- Les joueurs A, B et C sont immobiles
- Le joueur A passe le ballon au joueur B ou au joueur C
- D devra essayer d'intercepter la passe

Plutôt que de se tenir au centre entre les joueurs A et B et de réagir en se déplaçant vers l'endroit où la passe est effectuée, le joueur D couvre par son positionnement la passe à B (en ligne droite) et encourage le joueur A à passer le ballon au joueur C (créer l'interception)

Lorsque le joueur A lance le ballon, le joueur D – en courant – essaie d'intercepter la passe du joueur A au joueur C

Repasser le ballon au joueur A. Attendre que tous les joueurs se remettent en position

Puis recommencer l'exercice

Travailler 5 ou 6 interceptions, puis changer les positions

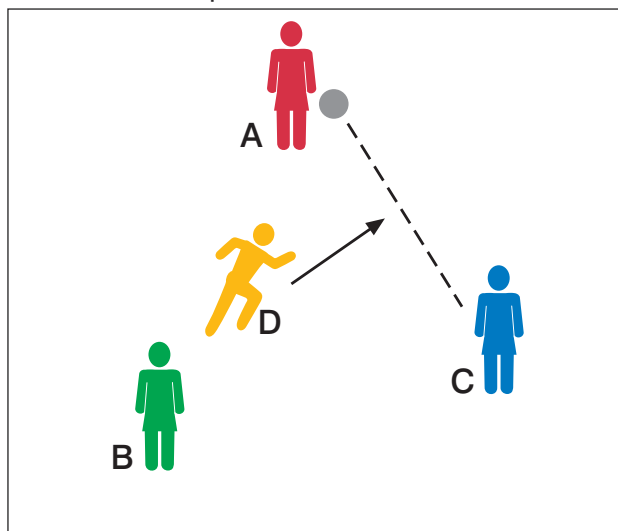


Fig.7

- Les joueurs **A, B et C** sont immobiles
- Le joueur **A** passe le ballon au joueur **B** ou au joueur **C**
- Le joueur **D** (défenseur) marque le joueur **B** en se plaçant à côté de lui, afin d'inciter le joueur **A** à faire la passe au joueur **C**

Si la passe va au joueur **B**, le joueur **D** effleure le ballon avec la main avant de la récupérer. Repasser le ballon au joueur **A**

Si la passe est destinée au joueur **C**, le joueur **D** se tourne pour lui faire face et court, bondit et fait l'interception. Repasser le ballon au joueur **A**

Puis recommencer l'exercice

Travailler 5 à 6 interceptions, puis changer les positions

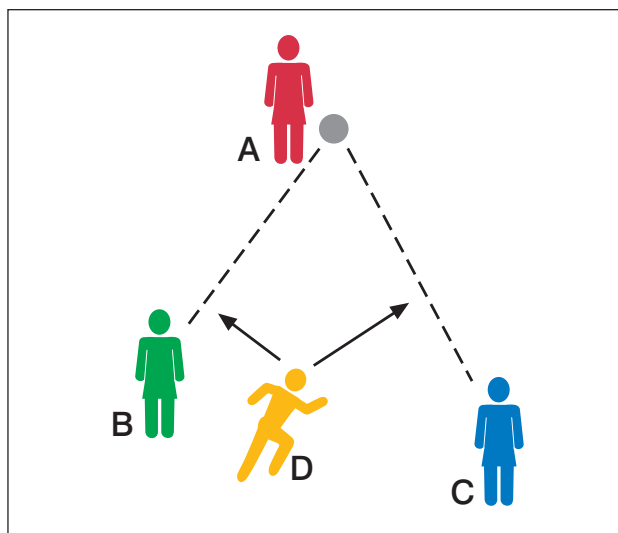


Fig.8

- Le joueur **A** a le ballon
- Le joueur **B** court en ligne droite et quand il est au niveau du joueur **A**, il reçoit la passe
- Le joueur **B** attrape le ballon, pivote vers l'extérieur et vers le joueur **C**
- Le joueur **B** passe le ballon au joueur **C**
- Le joueur **C** passe le ballon au joueur **A** et pendant cette transmission le joueur **B** tente d'intercepter la passe
- En cas de tentative réussie, le joueur **B** passe ensuite le ballon au joueur **A** et va au bout de la file d'attente
- Si le joueur **B** rate l'interception, le joueur **B** se rend dans la file d'attente et c'est au tour du joueur **C**

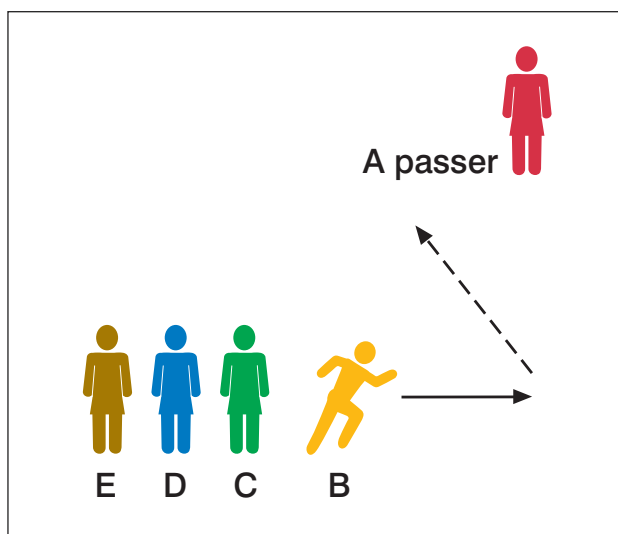


Fig.9

- Le joueur **B** a le ballon
- Le joueur **E** court en ligne droite
- Lorsque le joueur **E** dépasse le joueur **A**, le joueur **B** passe le ballon au joueur **E**
- Le joueur **A** s'avance pour intercepter la passe
- En cas de succès, le joueur **A** passe le ballon au joueur **F** et va au bout de la file d'attente
- En cas d'échec, le joueur **E** passe le ballon au joueur **F**

Ensuite, c'est au tour du joueur **E** d'intercepter le ballon

- Le joueur **B** court en ligne droite
- Quand il dépasse le joueur **E**, le joueur **F** lance le ballon au joueur **B** et le joueur **E** tente d'intercepter le ballon et de le passer au joueur **C**, etc.

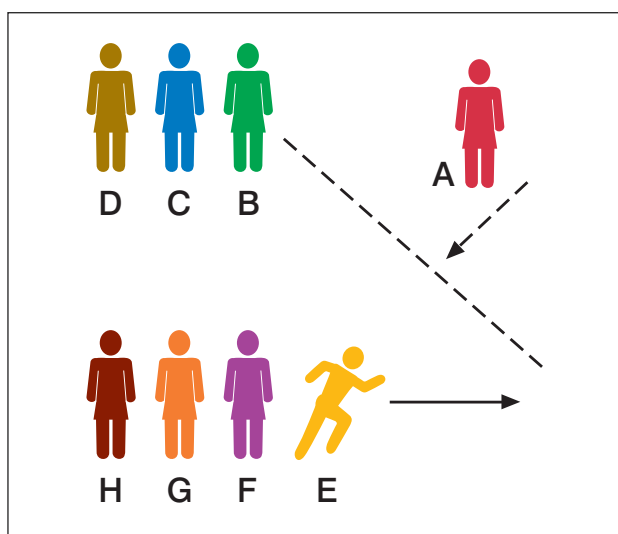


Fig.10

- Le joueur **A** en possession du ballon
- Le joueur **E** court à travers le terrain
- Le joueur **F** court dans la direction du lanceur

Le joueur **A** passe au joueur **E**, qui lance le ballon au joueur **F** Le joueur **A** intercepte la passe du joueur **E** au joueur **F**

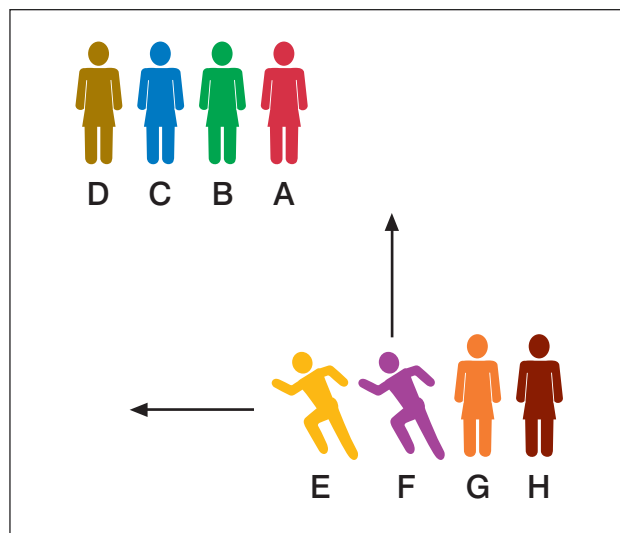
Le joueur **A** passe le ballon au joueur **G** et se place à la fin de l'autre file d'attente

Le joueur **E** retourne au bout de la même file

Le joueur **F** va au bout de l'autre file

Le même processus recommence

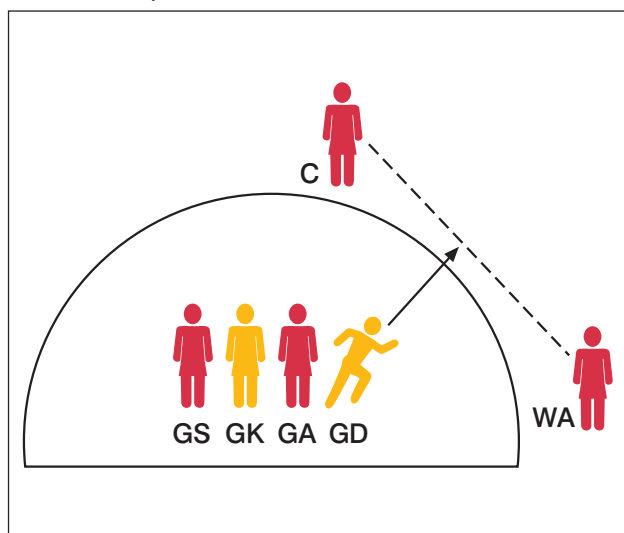
- Le joueur **B** traverse le court
- Le joueur **C** court dans la direction du lanceur
- Le joueur **G** lance au joueur **B**, qui lance au joueur **C**
- Le joueur **G** intercepte



Exemples d'interceptions de passes en diagonale dans une situation de jeu

Fig.11

- **C** passe à **WA**
- **GD** intercepte **WA**



Interceptions à travers le terrain

Fig.13

- Le joueur **A** et le joueur **B** sont immobiles
- Les joueurs **A** et **B** se transmettent le ballon
- Le joueur **D** traverse entre les deux pour intercepter la passe

Fig.12

- **GD** passe à **WD**
- **C** qui est en opposition – intercepte

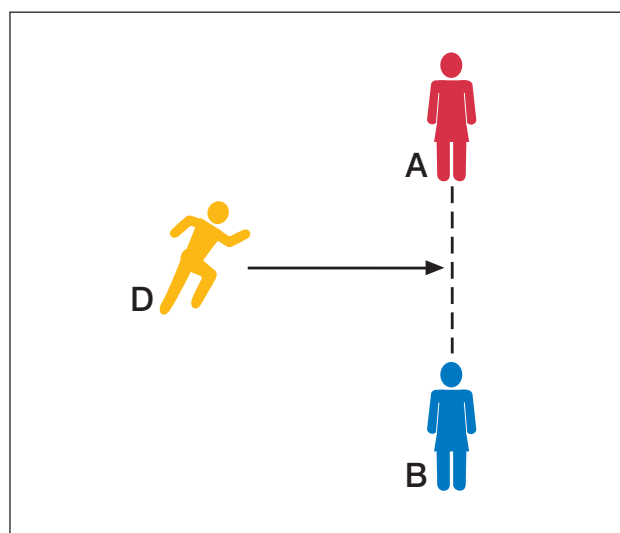
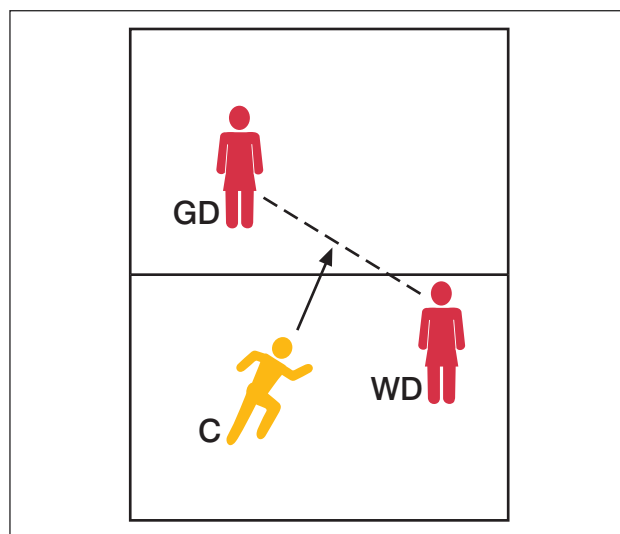


Fig.14

- Les joueurs **A** et **B** se dirigent vers le joueur **D** tout en se passant le ballon
- Le joueur **D** doit gérer le timing de ses mouvements pour faire l'interception

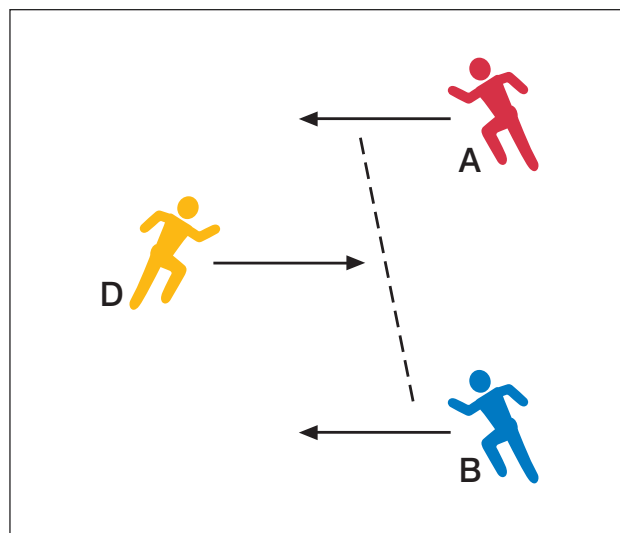


Fig.15

- Identique à l'exercice de la Fig.12 mais avec 2 paires d'attaquants (immobiles – puis en se dirigeant vers le défenseur)
- Garder un espace raisonnable entre les paires de joueurs
- Si le joueur **D** intercepte la passe du joueur **A** au joueur **B**, transmet ensuite le ballon au **Receveur** et continue son mouvement en essayant d'intercepter la passe entre le joueur **C** et le joueur **D**

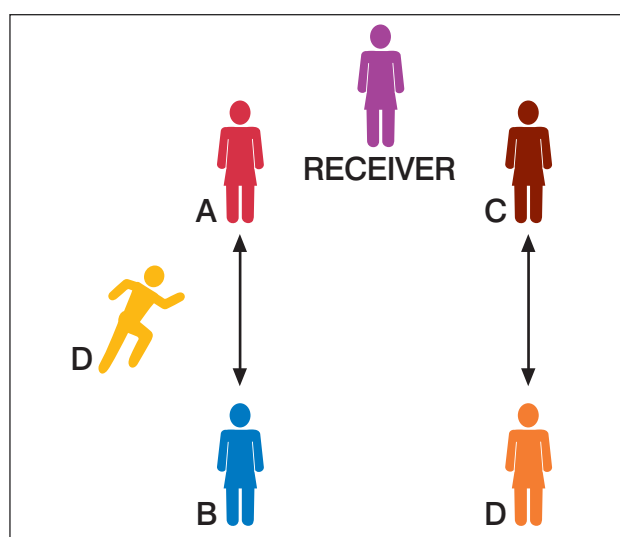


Fig.16

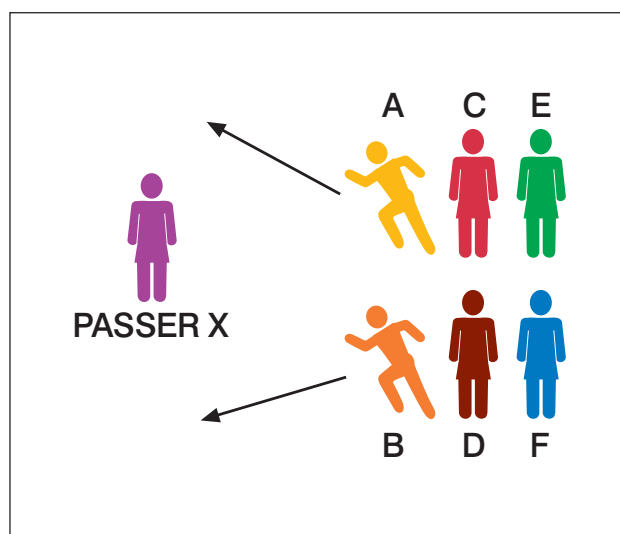
- Les joueurs **A** et **B** se déplacent de biais dans la direction du **Passeur X**
- Le **Passeur X** donne le ballon à un des 2 joueurs. Une fois que le joueur reçoit le ballon, l'autre joueur s'arrête

Exemple : Le **Passeur X** transmet le ballon au joueur **A**. Le joueur **A** passe maintenant le ballon au joueur **B** et le **Passeur X** tente d'intercepter cette passe

- Si le **Passeur X** réussit l'interception de la passe, le ballon est ensuite passé au joueur **C** ou au joueur **D**
- Le joueur **A** devient désormais le **Passeur**. Le joueur **B** au bout de la file d'attente
- Ensuite, c'est au tour des deux joueurs suivants

En cas d'échec de l'interception :

- Le joueur **B** passe le ballon au joueur **A** qui a pris la position initiale du **Passeur X**
- Le joueur **B** va au bout de la file d'attente
- Ensuite, c'est au tour des deux joueurs suivants



Jeu modifié

Ballon touché et interception

Fig.17

- Deux équipes de joueurs - **X (jaune)** et **O (rouge)**
- L'équipe **X** a le ballon et les joueurs se passe le ballon entre eux en essayant de toucher les membres de l'équipe **O**
- Les règles normales de netball s'appliquent et une touche n'est valable qu'en touchant le joueur en ayant le ballon dans la main
- Une fois touché, le joueur doit se tenir en dehors de la zone désignée
- Les membres de l'équipe **O** peuvent essayer d'intercepter toute passe entre les membres de l'équipe **X** et en cas d'interception, le ballon est posé au sol
- Un membre de l'équipe **O** qui a été touché peut revenir sur le terrain
- Le but de l'équipe **X** est d'essayer de toucher tous les membres de l'équipe adverse dans un délai défini : 5 minutes
- Le but de l'équipe **O** est d'essayer d'intercepter le ballon et d'éviter de se faire toucher

Changer à la fin du temps déterminé.

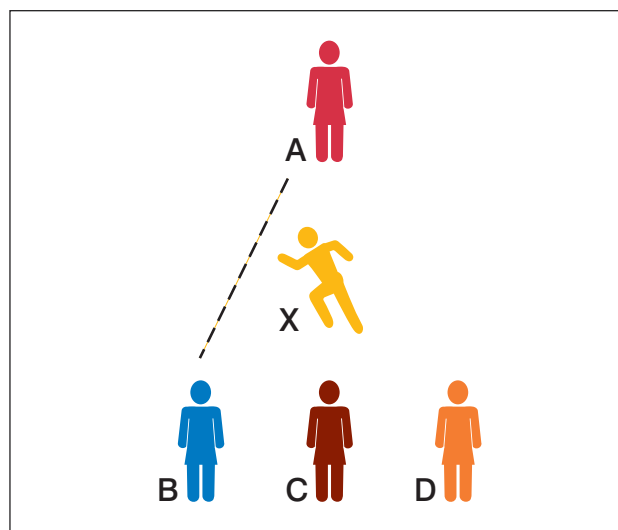
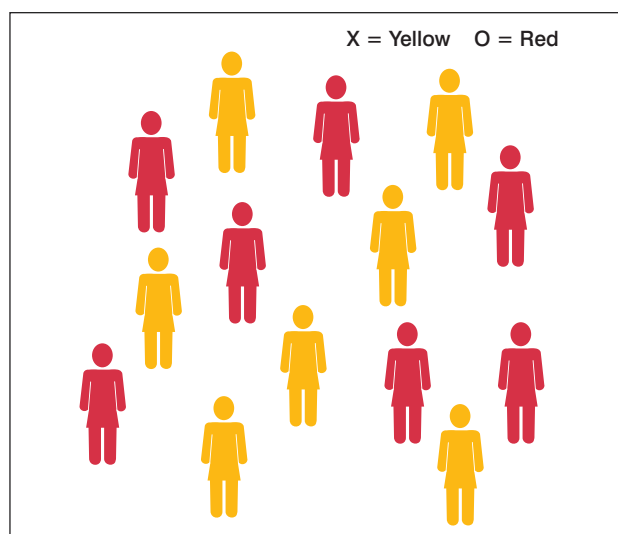
Défendre sur un joueur avec le ballon

Le but est de faire pression sur le passeur, en le forçant à faire soit une passe prévisible, soit une passe dans une direction particulière, tout en essayant d'intercepter la passe.

Fig.18

- Le joueur **X** se tient à 0,9 m ou légèrement plus loin du joueur **A**
- Le joueur **A** peut faire la passe aux joueurs **B**, **C** ou **D** qui sont immobiles
- L'objectif est d'orienter la passe ou de l'intercepter, en mettant de la pression sur le passeur

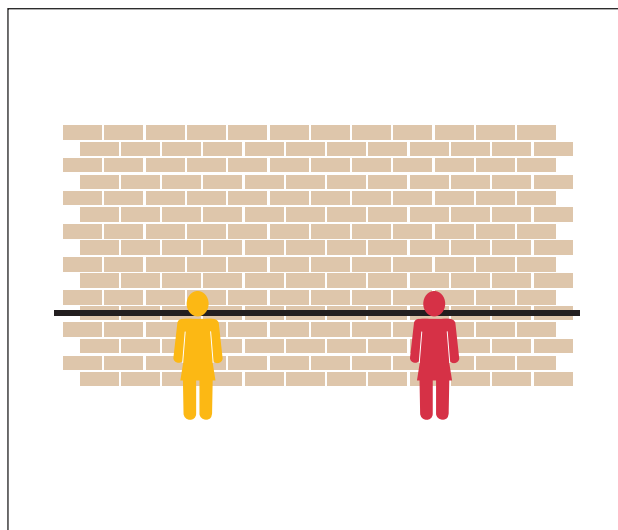
8 tentatives chacun - puis changer



Défendre sur un tir

- Utilisez le mur
- Tenez-vous à 0,9 m (ou légèrement plus loin) du mur, penchez-vous et maintenez la position pendant 3 secondes (des lignes peuvent être tracées sur le mur pour guider le placement des mains)

Le même exercice peut être utilisé lors de l'exécution du saut. Placez les marques sur le mur légèrement plus haut pour l'exercice de saut.

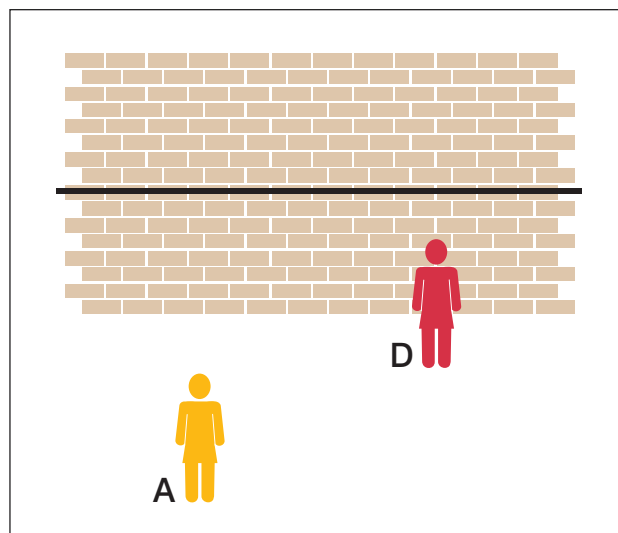


Jouer le rebond

Fig.19

- Le joueur **D**, le défenseur fait face au mur
- Le joueur **A** lance le ballon en haut contre le mur
- Le joueur **D** va au rebond

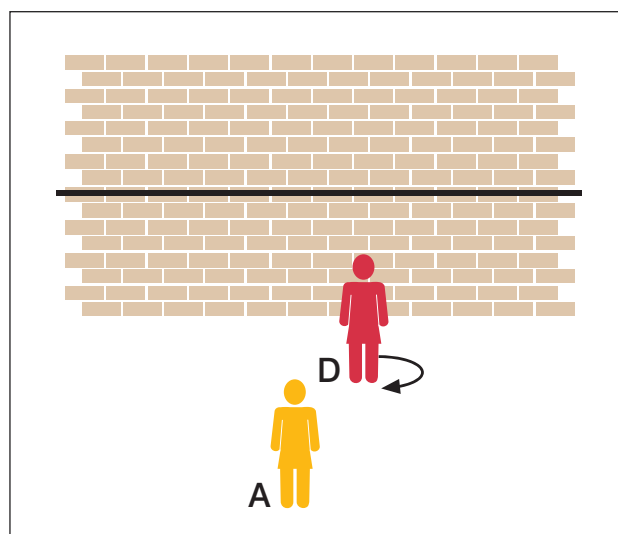
Après quelques tentatives, demander aussi au joueur **A** de contester le ballon. Le joueur **A** lance le ballon en haut contre le mur et les deux joueurs jouent le rebond



Pour que le joueur garde le tir

Fig.20

- Le joueur **D** fait face au joueur **A**
- Une fois le ballon lancé en haut contre le mur le joueur **D** se retourne et fait écran sur le joueur **A** pour le priver du rebond



Tirer

Quel que soit le pays où le netball est joué, les techniques de tir au but restent très similaires. Le tir est une question d'équilibre, de rythme et de sensation pour la prise du tir. Le tir au but devrait être une compétence automatique et bien séquencée. Cela n'arrive pas par hasard et les joueurs qui veulent être des Goal Shooters ou des Goal Attackers doivent assumer des responsabilités supplémentaires en s'entraînant plus. Être un tireur précis demande de nombreuses heures de tir supplémentaires, avant et après les séances d'entraînement. Pour pouvoir gagner en précision les tireurs devraient s'entraîner tous les jours.

Les tireurs doivent toujours essayer d'être équilibrés et alignés par rapport au poteau avant de tenter de tirer. Pieds, hanches, corps, épaules et coudes doivent tous être face au poteau. Cela donnera au ballon toutes les chances d'aller en ligne droite vers l'anneau. À chaque fois qu'ils tirent, les tireurs devraient viser le même point. Ces points de visée pourraient être le devant de l'anneau, le dessus du milieu de l'anneau ou l'arrière de l'anneau. Chaque tireur doit trouver le point qui lui convient le mieux, puis s'y tenir à chaque tir.

Commencer avec la base et regarder ce que font les pieds et les jambes lors du tir au but. Les pieds du tireur doivent être en parallèle, écartés à une distance d'environ une largeur d'épaules et dans une position confortable. Les tireurs doivent essayer de ne pas marcher avant de prendre le tir.

En effet, cela donnerait un avantage au défenseur, car si le tireur s'approche du défenseur, il diminue la distance de 0,9 m. La puissance du tir vient des jambes. Peu importe d'où le tireur prend le tir, la partie haute de la trajectoire du tir doit rester inchangée. Une grande flexion des genoux donnera plus de puissance à un tir au but plus long. Imaginer l'ouverture d'une bouteille de soda. Quand vous ouvrez le couvercle, les bulles viennent du bas vers le haut. C'est la même chose pour le tir au but. Les doigts guident le ballon en arc de cercle vers l'anneau du poteau de but. La partie supérieure de la trajectoire du tir au but ne doit pas différer, que le tireur soit proche ou loin du poteau.

Le ballon doit se reposer sur le pouce et tous les bouts des doigts d'une main. Pour obtenir cette position, lancer plusieurs fois le ballon vers le haut avec une seule main. L'endroit où le ballon se repose sur les doigts lorsqu'il est rattrapé correspond à l'emplacement où les doigts doivent être posés pour le tir au but. Les doigts doivent être uniformément répartis. Si le ballon se trouve trop haut sur le bout des doigts, le tireur perdra le contrôle du tir. Si le ballon repose à plat sur la paume de la main, le tireur perdra la sensation du tir et lancera le ballon au lieu de tirer (guider). Le ballon doit être placé au-dessus de la tête dans la main qui tire. L'autre main est délicatement placée sur le côté du ballon uniquement comme support pour le maintenir en équilibre.

Parce que le tir est une question de rythme, les genoux et les coudes se plient en même temps. Lorsque le corps se redresse en mode séquentiel, le ballon ne doit pas être relâché jusqu'à ce que le bras soit en pleine extension. Le ballon est relâché d'une action douce et fluide qui va jusqu'au bout des doigts. L'index et le majeur dirigent le ballon vers le poteau et doivent être solides. Les entraîneurs peuvent déterminer les doigts qui sont utilisés en fonction de la rotation donnée au ballon. Une rotation arrière montre l'utilisation de l'index et du majeur. Une rotation latérale du ballon indiquera à l'entraîneur que l'annulaire et l'auriculaire sont trop forts, ce qui fait tourner le ballon et le sort de l'anneau. Le poignet et les doigts doivent effleurer le ballon en douceur pour lui donner une rotation arrière vers l'anneau. Les doigts doivent suivre l'arc de cercle du ballon vers le poteau..

L'entière séquence du tir au but doit être un mouvement rythmique. Les mouvements saccadés peuvent entraîner la déviation de la trajectoire du ballon.

Les pratiques de tir comprennent tous les mouvements et atterrissages que les tireurs exécutent pendant un match. Par conséquent, les entraîneurs devraient considérer :

- Tirs de près – Tirs à mi-distance – Tirs à longue distance
- Tirs pris depuis une position préférée
- Tirs pris d'une position inconfortable
- Pas en arrière - Pas sur le côté - Pas en avant
- Tirs en suspension
- Tirs de pénalité
- Tirs pris après un atterrissage sur des jambes écartées
- Tirs après avoir pris un rebond
- Tirs lorsque le tireur est en déséquilibre vers l'extérieur du terrain
- Tirs après que le tireur se soit déplacé
- Tirs en état de fatigue

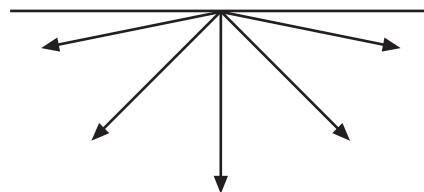
Stratégies pour la passe centrale

Tout au long du match, après chaque but marqué la passe centrale est alternativement prise par chaque équipe. La passe est prise par le Centre qui doit entièrement se tenir dans le cercle central. Le ballon est libéré uniquement après le coup de sifflet des arbitres..

Habituellement, le ballon est lancé en avant vers le WA comme première option. Toutefois elle peut également aller à GA. Si le WA et le GA sont fermement pris par la défense adverse, le C peut se tourner pour faire une passe à WD ou à GD. Ils aident au moyen de courses puissantes à travers le tiers central.

Les schémas préparés aident souvent l'organisation de l'équipe attaquante. Cela peut créer des brèches dans la défense adverse en mettant en place différentes positions de départ. Le contact visuel entre le GA, le WA et le C crée une entente très forte à l'approche de la ligne transversale et permet de déterminer quel joueur est le mieux placé pour recevoir la passe centrale. La plupart du temps, ça se résume à un fort travail d'attaque mené par le WA pour prendre l'initiative. Quand ces joueurs ont créé l'ouverture dans l'alignement défensif, ils entrent en courant dans le tiers central pour recevoir la passe. Le mouvement initial doit commencer avant le coup de sifflet des arbitres.

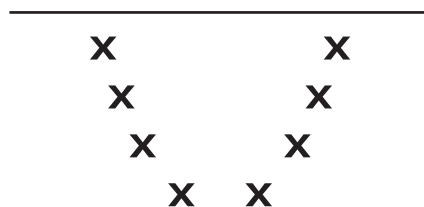
- A) 5 lignes - 6 tirs sur chaque ligne. Commencer au poteau.
Après un tir réussi, reculer d'un pas



Mêmes lignes mais sur chaque ligne, prendre un tir de près, un tir à mi-distance et un tir longue distance

Passer à la ligne suivante uniquement si les tirs sont réussis

- B) Tirs pris en demi-cercles



Commencer près du poteau, chaque demi-cercle est un peu plus éloigné que le précédent

4 demi-cercles - 6 tirs dans chaque demi-cercle

Certaines équipes utilisent des signaux, c'est-à-dire des appels codifiés, des signaux manuels, pour savoir quelle stratégie mettre en œuvre. Bien sûr, cela peut être dangereux si l'opposition les devine. Être créatif en tant que coach et concevoir de nombreuses options et des stratégies différentes et variées est généralement la meilleure approche.

Pratiquer des schémas de jeu sur un demi-terrain (passe centrale) sans défense, enseignera aux joueurs la perception de l'espace et le timing des mouvements. Cette volonté va également consolider la confiance au sein de l'équipe. Chaque position sur le terrain combine et crée la compréhension qui est nécessaire au sein de la ligne avant. Il est de la responsabilité de l'attaquant de livrer le ballon dans le cercle de but. Une fois que la ligne avant est en confiance et comprend ces « stratégies », la défense devrait être introduite pour y mettre la pression. Cela devrait augmenter le niveau de concentration des joueurs et montrera alors toute faiblesse dans les mouvements des attaquants.

Le Centre doit être habile dans le placement du ballon car toute perte de balle lors de la passe centrale se transformera sûrement en un but pour l'équipe adverse. Le Centre doit être patient pour identifier quelle des quatre options d'attaque est la meilleure à utiliser. Le Centre doit développer cette compétence et l'expérimenter à l'entraînement quand il est sous pression, contribuera à cette évolution.

Jeu 1. WA travaille sur la ligne

Cette position permet au WA d'attirer la défense vers sa droite, bien que le GA soit vraiment la cible de la passe. Cette position de départ peut souvent diviser la défense, ce qui crée une incertitude sur le joueur à défendre donc si le C adverse se déplace pour couvrir le GA, WA a un passage ouvert pour attraper le ballon.

Jeu 2. GA travaille sur la ligne

Comme indiqué dans le jeu 1, c'est l'inverse des positions sur la ligne et le même principe s'applique. GA fait glisser la défense vers sa gauche tandis que WA se déplace à droite pour recevoir le ballon.

Jeu 3. Travailler le long du couloir central

GA tente de distraire les deux défenseurs adverses GD et C. Le centre attaquant simule sa passe vers GA mais se retourne et passe le ballon à WA qui pivote et qui alimente GS en sortant du cercle. Ceci place GA en position de driver dans le cercle ouvert. L'option de réserve est toujours le C si le premier passage est infructueux.

Jeu 4. WA & GA changent de cotés

Le GA recule depuis la ligne en essayant d'embarquer la défense avec lui. Au coup de sifflet il court vers l'avant en essayant d'embarquer le C adverse avec lui, créant ainsi l'ouverture pour le C attaquant. Cela permet de libérer l'espace pour le C attaquant, qui sera en mesure de réaliser une course vers l'avant après avoir fait la passe à WA..

Jeu 5. Travailler un jeu large

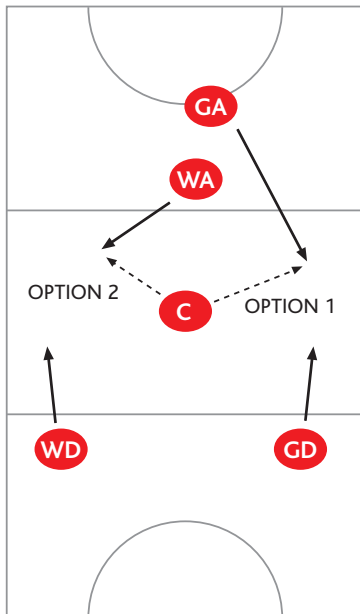
GA et WA s'écartent largement. Le WA fait une feinte vers l'avant pour que le C adverse reste sur lui au marquage. GA se déplace au-delà de la ligne transversale vers le milieu du terrain, pour recevoir le ballon dans le tiers-central. WA est alors dans la meilleure position pour se déplacer vers la tête du cercle de but pour recevoir la 2e passe.

Jeu 6. Travailler le jeu arrière

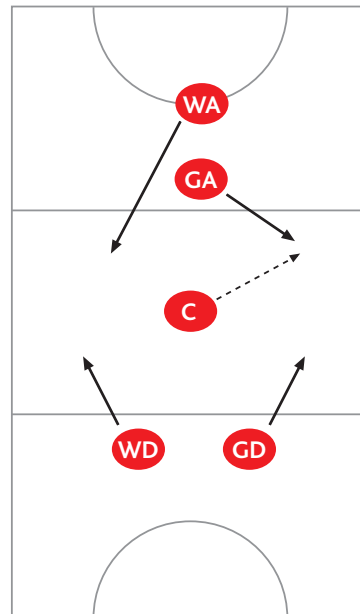
WA et GA se positionnent proche du cercle, en retrait de la ligne transversale. Ceci est le signal pour que C utilise WD ou GD en attaque. Le ballon est passé à WD et est renvoyé directement sur C qui a pris les devants sur le C adverse. Le même principe s'applique si GD est utilisé.

Player Path ———— Ball Path - - - - -

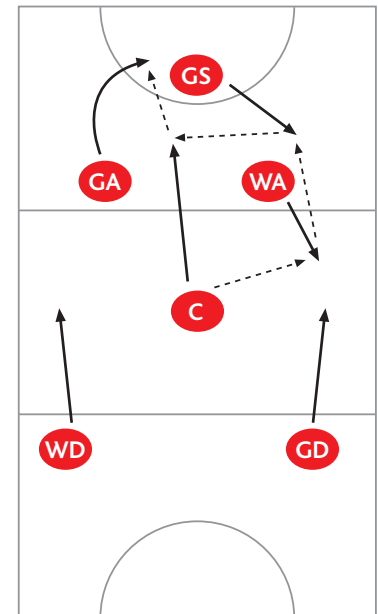
Play 1.



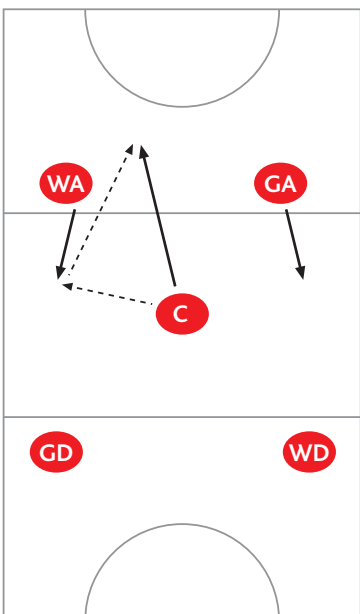
Play 2.



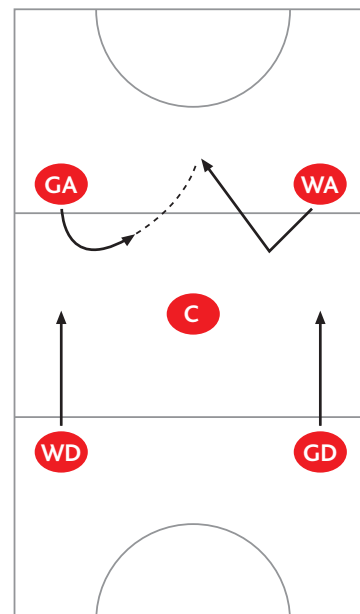
Play 3.



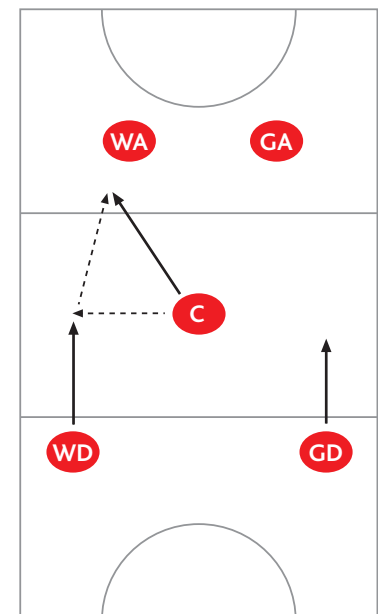
Play 4.



Play 5.



Play 6.



Stratégies de remise en jeu depuis la ligne arrière

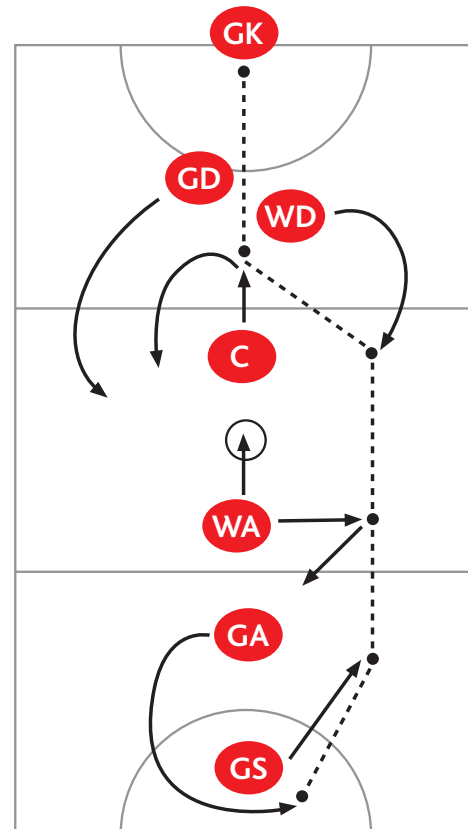
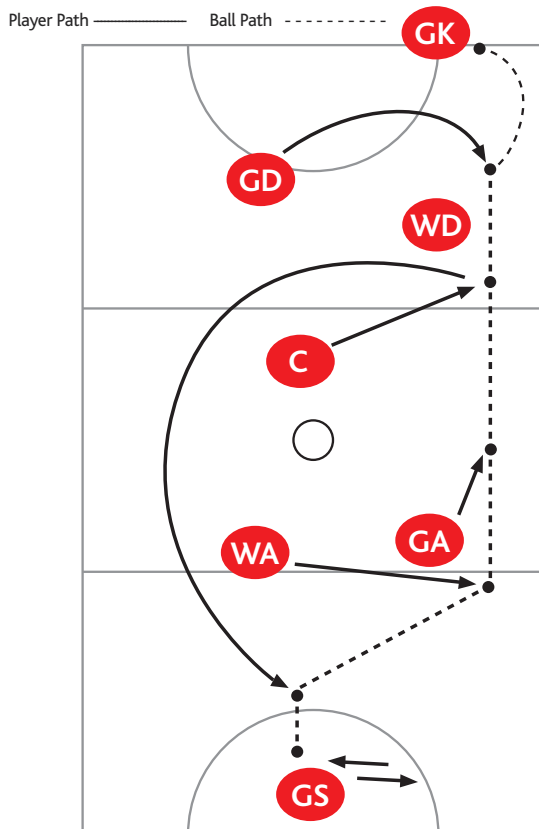
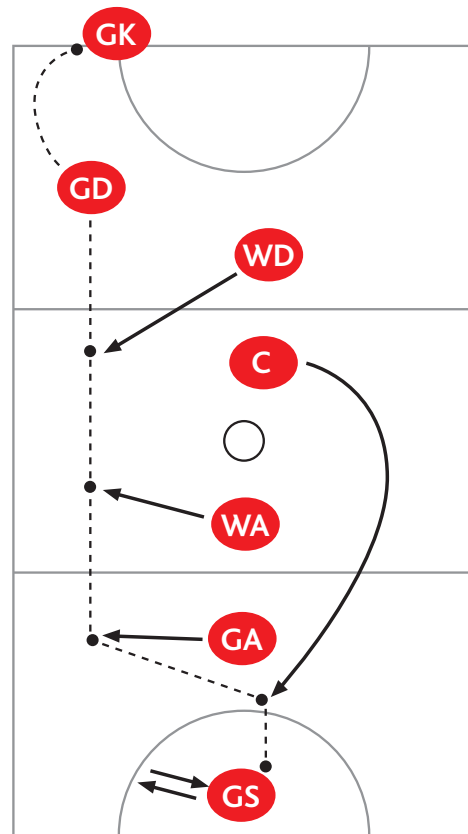
Tout au long du match, des remises en jeu sont effectuées quand un but ou un lancer est manqué et que le ballon sort en dehors du terrain en traversant la ligne arrière de la défense. La passe est généralement prise par le GK. Le GK doit se conformer aux règles régissant la remise en jeu.

Les schémas préparés aident souvent l'organisation de l'équipe attaquante. Cela peut créer des trous dans la défense de l'adversaire en mettant en place différentes positions de départ. Le contact visuel est essentiel entre GK, GD, WD et C.

Certaines équipes utilisent des signaux, c'est-à-dire des appels codés, des signaux manuels, pour savoir quelle stratégie de jeu mettre en place. Bien sûr, cela peut être dangereux si l'adversaire trouve la clé. Être créatif en tant que coach et concevoir des options nombreuses et des stratégies différentes et variées est généralement la meilleure approche.

Entraîner des schémas de jeu sans défense sur tout le terrain, enseignera aux joueurs la perception de l'espace et le timing des courses. Cette volonté va également consolider la confiance au sein de l'équipe. Chaque position sur le terrain permet de comprendre ce qui est requis au sein de l'équipe. Une fois que tout le monde est en confiance et comprend ces « stratégies » la défense doit être introduite pour y mettre la pression. Cela devrait augmenter le niveau de concentration des joueurs et montrera ensuite toute faiblesse dans les mouvements proposés.

Le GK doit être habile dans le placement du ballon car toute perte de balle va certainement se convertir en un but pour l'équipe adverse. Le GK doit être patient pour identifier quelle est la meilleure des trois options d'attaque à utiliser. Cette compétence doit être développée par le GK et la mise en application à l'entraînement, en étant sous pression, contribuera à cette évolution.



Analyse d'habiletés

La capacité à regarder une habileté et à l'analyser est un élément essentiel du rôle de l'entraîneur. L'entraîneur doit être capable d'imaginer un modèle « idéal » dans sa tête, d'observer ensuite la performance réelle et d'analyser la différence entre les deux. La correction de l'habileté devrait alors se faire au moyen d'un feedback approprié.

Ce feedback devrait inclure:

- Renforcer l'habileté
- Indications claires
- Indications séquentielles

L'entraîneur ne doit jamais penser que le joueur est capable de tout faire. L'entraîneur et le joueur peuvent ne pas penser la même chose et ce que l'entraîneur voit n'est pas nécessairement ce que le joueur voit.

Positionnement

En tant que coach, assurez-vous de regarder l'exercice ou l'habileté sous différents angles. Vous verrez différentes choses en changeant de position. Alors tenez-vous devant les joueurs, sur le côté et à l'arrière. Restez en mouvement et réajustez vos angles de vue..

Indications et Feedback

Les principes suivants de feedback doivent être pris en compte lors du coaching:

- **Priorité aux fautes**
Quelles sont les plus importantes et pourquoi?
- **Spécificité**
Bien expliquer l'élément technique ou la situation de jeu
Bien comprendre l'habileté
- **Promptitude**
Doit suivre peu de temps après l'exécution de l'habileté
N'attendez pas que l'activité soit terminée avant de corriger
- **Mots clés**
Assurez-vous que vos informations sont concises
Ne leur lancez pas le « livre », c'est-à-dire ne pas leur donner non plus beaucoup d'informations
Utilisez des mots clés, par exemple « soulevez » les « doigts » pour les tireurs
Quel message cela transmet-il?
Assurez-vous que vos mots clés sont pertinents pour le joueur
- **Groupe contre Individu**
Si la moitié du groupe fait la même chose incorrectement, corrigez l'ensemble du groupe
Si seulement 1 ou 2 joueurs le font incorrectement, corrigez-les individuellement

Quels types de commentaires utiliser :

- Discussion verbale.
Les joueurs se souviennent d'environ 20% de ce qu'ils entendent
- Démonstration visuelle.
Les joueurs se souviennent d'environ 60% de ce qu'ils voient
- Joueurs tactiles (le ressentir).
Dirigez le joueur vers la bonne position. Cela permet de renforcer le point abordé

Les entraîneurs doivent utiliser différentes méthodes de feedback :

- Parce que les gens apprennent de différentes manières
- Pour la variété
- Réduit la possibilité de l'entraîneur qui « parle beaucoup »
- Fait réfléchir le coach sur les styles et les comportements de coaching

Les entraîneurs peuvent donner trop de feedback, ce qui peut prêter à confusion pour les joueurs. « Paralyse par analyse ». Gardez donc un feedback pertinent centré sur l'objectif.

Les entraîneurs doivent considérer:

- Quel type de démonstration est nécessaire?
- Quel type d'indication/de feedback?
- La nature du feedback
- La fréquence du feedback

Analyse de Match et Stratégies

Avant le match, l'entraîneur doit déterminer quand et où donner aux joueurs leurs stratégies de jeu. Aussi combien de temps cela va prendre ? N'oubliez pas de rester simple. Ayez vos pensées clairement définies dans votre esprit. Impliquer les joueurs dans les plans de jeu de l'équipe leur donne un sentiment de propriété et développe des joueurs qui pensent. Une fois que le match commence s'asseoir et regarder. L'entraîneur ne peut pas jouer le match pour les joueurs, les indications doivent donc rester simples et précises.

Quelques conseils

- Ayez vos pensées clairement définies dans votre esprit
- Stratégies de positionnement individuel
- Plans de match dans chaque zone du terrain
- Stratégies efficaces sur tout le terrain
- Stratégies d'adaptation pour le joueur/l'entraîneur

Pendant le match

Qu'est-ce qu'un entraîneur observe lorsqu'il est assis sur le banc ? Il a besoin de rester concentré sur la tâche et non pas seulement regarder le match comme un spectateur.

- Regarder les forces et faiblesses de chaque joueur
- Tout mouvement répétitif, par ex. toujours d'un côté
- Modèles de jeu
- Utilisation de l'espace
- Timing
- Vision
- Prise de décision
- Les joueurs exécutent-ils le plan de match?
- Regardez les unités, par exemple Tireurs / Court central / Zone de défense
- Regardez l'équipe - forces/faiblesses
- Où ça passe – pourquoi?
- Où ça casse – pourquoi?
- Regardez votre équipe
- Regardez l'adversaire

Statistiques

L'entraîneur devrait établir les statistiques qu'il souhaite utiliser. Les statistiques sont là pour appuyer ce que l'entraîneur voit. Il doit apprendre à faire confiance à ce qu'il voit. L'entraîneur doit également établir quand utiliser les statistiques qui ont été prises et combien doit-il se baser sur elles ?

Quelques exemples de statistiques possibles :

- Erreurs non forcées, par exemple : mauvaises passes, ballons relâchés, marcher, hors-jeu, invasion, etc.

Planification

Être un bon entraîneur signifie être préparé et bien planifier. Une bonne planification mène à une bonne préparation. Une bonne préparation mène à la confiance. La confiance mène à bien performer.

« UNE PLANIFICATION PRÉALABLE APPROPRIÉE ÉVITE LES PERFORMANCES FAIBLES »

Par conséquent, sachez ce que vous voulez, quand vous le voulez, puis planifiez en avance. Une mauvaise préparation entraîne des performances médiocres. Le succès est le produit d'une bonne préparation, elle est indispensable. La volonté de gagner est la volonté de préparer à gagner. Si vous avez tout bien préparé, rien ne vous intimidera. Certains l'appellent « une marche impitoyable vers l'inévitable ». Ce qui signifie que si vous avez des objectifs alors faites juste ce qu'il faut pour y arriver. Vous continuez juste la marche vers l'inévitable.

« NE PAS PRÉPARER C'EST PRÉPARER À ÉCHOUER »

Les attaquants

- Font-ils toujours la même chose?
- Ont-ils de la variété dans leur jeu, par ex. la passe centrale
- S'organisent-ils toujours de la même manière?
- Utilisent-ils toujours le même joueur?
- Jouent-ils sur le côté ou au milieu du terrain ?
- Y a-t-il de la variété dans les remises en jeu depuis la ligne de fond?
- D'où les joueurs avec le ballon aiment-ils servir les attaquants?
- Tireurs - sont-ils fixes ou mobiles?
- D'où aiment-ils / n'aiment-ils pas tirer?
- Dans quelle mesure le GA et le WA défendent-ils à travers le tiers central?

Les défenseurs

- Ont-ils un côté préféré où ils aiment évoluer?
- Défense individuelle ou en zone
- Vision – vers où sont orientés leurs yeux - vers le haut ou vers le bas?
- Sont-ils à la recherche d'interceptions ou restent-ils derrière avec leur adversaire?
- Peuvent-ils être dupés avec des fausses passes?
- Quelle est la force de leur rebond?
- À quoi ressemblent leurs passes?
- Le GD et le WD font-ils bien leur travail d'attaque à travers le tiers central?

- Pertes de balle - lorsque votre équipe gagne le ballon ou lorsque votre équipe perd le ballon
- Pourcentage de tirs pour GS et GA
- Marquer sur papier d'où les tirs sont effectués et par qui
- Marquer sur papier qui fait des passes et depuis quel emplacement
- Où est rattrapée la passe centrale et par qui
- Tracer la trajectoire du ballon à partir d'une remise en jeu de la ligne arrière
- Tout modèle qui entre dans la construction du jeu

Vous perdrez rapidement le respect de vos joueurs si vous ne savez pas ce que vous faites. Vous devriez chercher à planifier un programme annuel d'une saison à l'autre. Avant de débiter la présaison, il vaut la peine de consacrer du temps à planifier l'année à venir. Plus vous mettez de détails dans votre plan, mieux ce sera. Il vaut mieux en avoir trop dans votre plan, puis d'en supprimer, que d'essayer d'en rajouter pendant la saison.

Bilan de la saison qui vient de s'écouler

Une des parties les plus importantes de votre programme de coaching annuel est de revoir là où vous étiez, ce que vous avez accompli, si vous avez été satisfait et où voulez-vous aller ? Quelques semaines après la fin de votre saison, rassemblez tout votre staff (coach adjoint, manager, etc...) ensemble et de manière critique passez en revue votre année, étape par étape. Si vous ne savez pas où vous étiez, comment pouvez-vous savoir où aller?

- Avez-vous déjà analysé de manière critique vos performances de coaching au cours de la saison ?
- Avez-vous déjà interrogé les joueurs sur votre performance de coaching?
- Avez-vous déjà demandé à vos proches d'analyser de manière critique vos performances de coaching?

Note sur 10 :

1. Connaissances - tactiques/stratégies/règles
2. Communication et feedback
3. Garder la variété dans vos entraînements
4. Volonté d'accepter de nouvelles idées
5. Disponibilité pour les joueurs
6. Temps individuel aux joueurs
7. Performance d'équipes
8. Vos performances globales

Prenez ce qui précède et une personne de confiance (ayant des compétences de coaching) et demandez-lui de vous évaluer. Peut-être le donner aux joueurs et voir ce qu'ils en pensent. Ensuite, il est temps d'analyser de manière critique votre staff, par exemple le coach-adjoint, le manager etc.

- Qui avez-vous?
- Avez-vous besoin de plus?
- Leurs connaissances sont-elles à la hauteur de la norme dont vous avez besoin?
- Sont-ils prêts à intégrer de nouvelles idées?
- Disponibilité pour les joueurs
- Temps individuel aux joueurs
- Êtes-vous satisfait de leur performance globale?
- Sinon - pourquoi pas?
- Comment peuvent-ils mieux faire?

Si vous n'avez pas de staff, alors -

- En avez-vous besoin?
- Si oui – qui?
- Où les trouverez-vous ?
- Bénévoles

Ensuite, il sera temps de partager les choses qui se sont bien passées pendant la saison, que vous vouliez peut-être conserver dans le programme, ainsi que les problèmes qui nécessitent une attention particulière.

Planifier un Programme D'entraînement Saisonnier

L'entraîneur doit travailler en amont et anticiper la saison à venir, puis la décomposer. C'est ce qu'on appelle la périodisation.

La partie la plus importante a déjà été accomplie, par exemple le bilan de la saison passée. En faisant cela, l'entraîneur saura dans quelle direction va l'équipe, les aspects qui doivent être modifiés et les choses qui fonctionnent bien et ne nécessitent pas de changement. L'expérience est une chose merveilleuse dont on retire toujours quelque chose. Vous n'apprenez pas si vous n'expérimentez pas. En apprenant on acquit des connaissances. De ces connaissances vous grandissez et en grandissant vous provoquez le changement. Le changement peut être créatif et nouveau.

Liste de contrôle

- Asseyez-vous et commencez avec le début
- Faire le bilan de l'année qui vient de se terminer
- Ciblez les domaines à améliorer
- Maintenant, centrez-vous sur l'objectif final et travaillez dans le sens inverse.
- Cycle annuel
- Cycle saisonnier
- Mois par mois
- De semaine en semaine
- Au jour le jour

Sélection des événements

Assurez-vous que tous les événements ou compétitions majeures entrent dans le plan. Ceci veut dire tout événement qui peut avoir un impact sur l'équipe. Cela pourrait être un tournoi de netball ou un événement scolaire qui implique les joueurs. Cela pourrait aussi être un événement social qui aura un impact sur la disponibilité des joueurs.

Vacances publiques

Tous les jours fériés ou fêtes qui éloigneront les joueurs de l'entraînement doivent être enregistrés.

Séances d'entraînement

Listez toutes les séances d'entraînement de la saison. Assurez-vous qu'il y a du repos et des jours de récupération dans le plan.

Groupe contre équipe

- Est-ce qu'il sera choisi un groupe ou une équipe?
- Si un groupe, quand le groupe devient-il l'équipe
- Annonce du groupe et de l'équipe
- À combien de temps de l'événement doit avoir lieu la sélection?
- Donnez des chances égales et justes à tous les joueurs
- Avoir déjà « les successeurs ou les remplaçants »

Plan global

Rassemblez toutes les informations ci-dessus, puis écrivez-les sur un plan directeur. Maintenant, reculez et étudiez-le pendant un moment. Il pourrait être nécessaire de faire des changements. Il est toujours plus facile d'en retirer d'un plan que d'en rajouter.

La liste « À FAIRE » et le calendrier

- Énumérer les objectifs
- Énumérer les principaux indicateurs de performance
- Passer du temps avec chaque membre du staff pour connaître les besoins des athlètes
- Établir des objectifs d'équipe
- Établir des objectifs individuels
- Organisation de l'équipe
- Matériel et équipement

Le succès ne vient pas frapper à votre porte sauf si vous le préparez. Gagner ne doit pas être quelque chose d'accidentel, cela doit devenir une habitude et par conséquent vous devez y travailler. Le succès c'est « Construire une équipe performante sur le terrain et en dehors du terrain ».

Prendre les responsabilités du poste d'entraîneur ça prend du temps si vous voulez bien le faire. Toujours se souvenir de « BIEN PLANIFIER AU DEBUT ». Cela réduira le nombre d'heures que vous allez passer dessus.

Diriger une séance d'entraînement

Chacun peut lire un livre, écrire quelques exercices et s'appeler lui-même un coach. Vous ne faites pas des exercices juste pour faire des exercices. Vous devez savoir pourquoi vous faites certaines choses et où tout cela s'inscrit dans le jeu sur le terrain.

Alors que les joueurs deviennent plus intelligents et plus compétents dans la pratique du Netball, ils questionnent constamment ce qu'on leur demande de faire. De plus, avec les grandes pressions exercées sur eux pour atteindre le top niveau, ce n'est pas acceptable qu'un entraîneur se présente à l'entraînement et qu'il demande aux joueurs d'effectuer une séance non préparée.

Lors de la planification et l'exécution de l'entraînement, l'entraîneur doit s'assurer que la séance:

- Soit amusante
- Consacre un pourcentage important de temps au sujet de l'entraînement
- Ait autant de joueurs que possible activement impliqués
- Ait des joueurs regroupés selon leur niveau de compétence
- Permette aux joueurs de voir et d'entendre des instructions et des démonstrations
- Se déroule en sécurité et qu'elle utilise un équipement approprié qui correspond au développement
- Encourage des attentes élevées mais atteignables
- Aille de l'avant et soit harmonieuse
- Encourage la responsabilité et l'implication des joueurs

Lors de la planification d'une séance d'entraînement, l'entraîneur doit prendre en considération la durée de la séance, le lieu de l'entraînement, le matériel disponible et l'objectif de la séance. 1 à 1 ½ heures (selon l'âge des joueurs) c'est suffisant si l'entraînement est de qualité. L'entraînement n'est pas une question de quantité mais de qualité et de pertinence avec le jeu. Avant tout l'entraînement doit être agréable.

Il y a 5 composants principaux lors d'une séance d'entraînement :

- L'Échauffement
- Les Habiletés de Mouvement/Agilité ou Travail physique
- L'Entraînement Technique et d'Habilité (développement technique)
- Stratégies d'Équipe ou Petits Jeux
- Retour au Calme

Selon l'objectif de l'entraînement, ces composants peuvent changer d'ordre au sein de la séance. Mais le plus souvent, elles resteront comme ci-dessus.

Considérons une séance d'entraînement d'une heure et demie et le temps qui doit être alloué à chaque composant.

Échauffement - 15 minutes

L'échauffement consiste à augmenter la température corporelle pour permettre aux muscles de faire face aux efforts qui les attendent. D'une session à l'autre les échauffements doivent être variés pour atténuer l'ennui des joueurs. Les échauffements devraient être agréables et peuvent inclure des activités amusantes. Les étirements devraient être effectués de manière dynamique ou en mouvement, c'est-à-dire des étirements non statiques ou en position debout. Fentes, squats, jambes et bras en balançoire et torsions du haut du corps. L'accent doit être mis sur les principaux groupes musculaires.

Les échauffements devraient passer d'un rythme lent et des mouvements légers à des exercices plus rapides et à des mouvements plus puissants. Essayez d'intégrer des mouvements de netball dans vos échauffements, par ex. faire du footing, courir, sprinter, sauter, faire des changements de direction, glissades et pas latéraux.

Habiletés de mouvement/agilité ou Travail physique - 15 minutes

L'âge des joueurs détermine la quantité réelle de travail physique qui doit être effectuée pendant la séance d'entraînement. Les juniors ont besoin de peu car ils sont plus actifs que les seniors pendant la journée. Le travail physique peut être effectué de plusieurs façons. Lorsque vous effectuez un travail physique il faut qu'il soit pertinent avec le Netball. Par exemple, les joueurs n'ont pas besoin de courir des marathons pour être en forme pour le Netball. L'intégration dans le travail physique des mouvements de Netball et des routines d'agilité, peut aider les joueurs.

Le netball est un jeu explosif qui nécessite des éléments d'endurance, de force, de puissance et de vitesse. Les entraîneurs devraient tenir compte de ces considérations lors de l'élaboration des routines d'entraînement physique. Le Netball c'est aussi des brèves périodes d'effort. Les joueurs doivent être capables de maintenir des brèves périodes d'effort, répétées tout au long du match. L'entraînement par intervalles et en circuit peut aider dans ce domaine.

Entraînement technique et d'adresse (développement technique) - 30 minutes

Une grande partie de la séance d'entraînement devrait se concentrer sur l'introduction de nouvelles habiletés ou sur le renforcement des habiletés déjà enseignées. C'est la partie la plus importante de votre séance d'entraînement car rien ne remplace l'habileté.

Faites preuve de variation. Les joueurs peuvent travailler seuls, en binômes, en petits groupes ou en équipe. Les joueurs peuvent travailler avec ou sans ballon. Restez flexible avec le temps. Selon l'étape à laquelle vous vous trouvez et selon les progrès des joueurs, peut être que vous allez avoir besoin de plus de temps pour travailler sur les habiletés techniques. Vous pouvez décider de laisser de côté les stratégies et de consacrer plus de temps aux habiletés techniques.

Les temps alloués ne sont donnés qu'à titre indicatif. L'évaluation des besoins des joueurs par l'entraîneur permettra de déterminer le temps à accorder à chaque composante de l'entraînement.

Stratégies d'équipe ou petits jeux - 20 minutes

C'est à ce moment que des nouvelles stratégies ou tactiques d'équipe sont discutées et mises en pratique dans des situations de match. L'entraîneur doit essayer de simuler les situations de match et de défier les joueurs autant que possible. Ces schémas de jeu sont généralement un cadre à partir duquel les joueurs peuvent rebondir sur d'autres modèles. Les stratégies ne doivent pas être trop rigides dans le but que les joueurs puissent faire preuve de créativité.

Retour au calme - 10 minutes

C'est là que le corps a la possibilité de se détendre avec des mouvements de faible intensité tels que la marche ou le footing lent. Des étirements statiques sont alors faits et maintenus pendant 20-30 secondes pour préparer les muscles pour la prochaine séance d'entraînement.

Exemple d'une séance d'entraînement - 1½ heures

Scénario

Le Centre, le Wing Attack et le Goal Attack ont du mal à se « démarquer » et à trouver le « bon espace » lorsque le ballon arrive en attaque de la part des défenseurs. L'entraîneur doit décider ce qu'il peut faire pour aider. Les joueurs doivent apprendre qui bouge en premier et où le joueur devrait aller ? Identifier le bon espace pourrait être difficile pour certains joueurs.

Revenez à une configuration de base et revisitez « l'habileté ». Construisez ensuite l'exercice jusqu'à une situation « de match ».

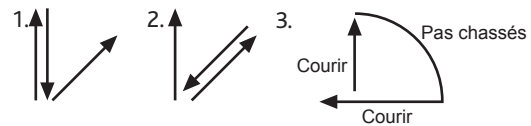
Échauffement

- Footing dans le tiers central uniquement
- Lorsqu'un joueur rencontre de face un autre joueur ils poussent avec leur jambe extérieure et changent de direction en continuant le footing
- À la demande des entraîneurs, les joueurs:
 - Changent de direction
 - Pivotent
 - Sautent avec des bras en haut
 - Courent autour d'un autre joueur (360 degrés)

Mouvements et étirements entrecroisés

- Étirements dynamiques
- Squats
- Fentes
- Jambes en balançoire
- Étirement vers le haut sur le côté en pliant les genoux
- Torsions du corps

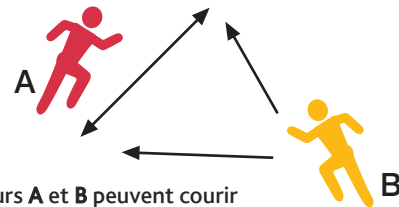
Mouvement/Agilité



Tout ce qui précède, se fait en courant (sprintant)

Développement de l'habileté

- Triangles
- Passes épaules
- Triangles avec des passes variées
- Passes poitrine
- Triangles – course, arrêt, fente arrière pour attraper le ballon
- Passes avec rebond



Les joueurs A et B peuvent courir dans n'importe quelle direction

- ils se passent le ballon entre eux
- les mouvements doivent être variés

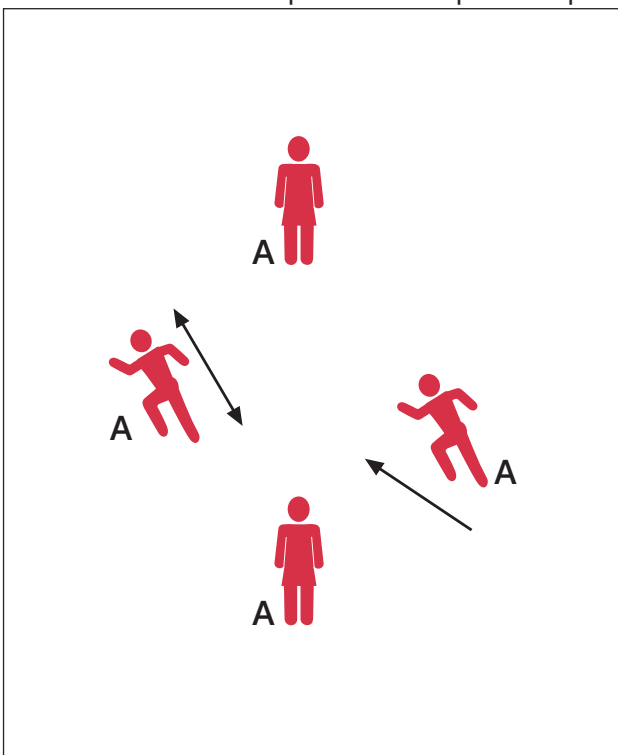
Travail d'habileté pour résoudre un problème

Étape 1

Au centre 2 attaquants se déplacent en continu et offrent des pistes.

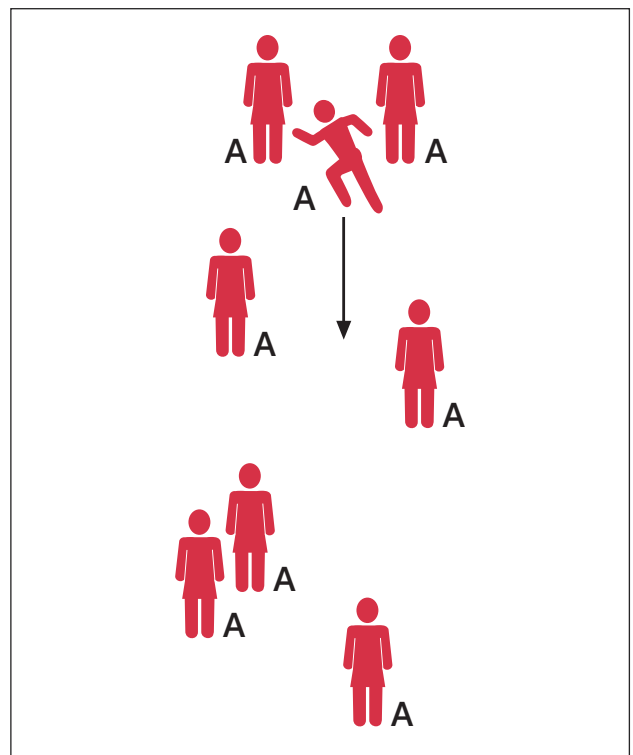
Le ballon est lancé depuis une extrémité à l'un des attaquants en mouvement, puis à l'autre attaquant en mouvement puis à l'autre extrémité

Le ballon circule vers l'avant puis il revient au point de départ



Étape 2

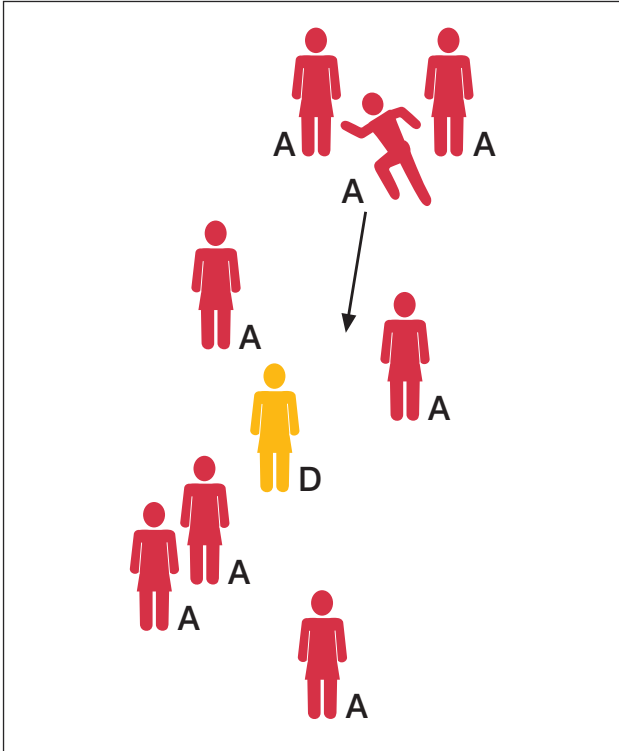
L'attaquant qui lance depuis l'extrémité vers le milieu se déplace dans l'espace et reçoit la 2ème passe. Ensuite il lance vers l'autre extrémité.



Étape 3

Maintenant, rajoutez un défenseur au milieu et répétez l'étape ci-dessous

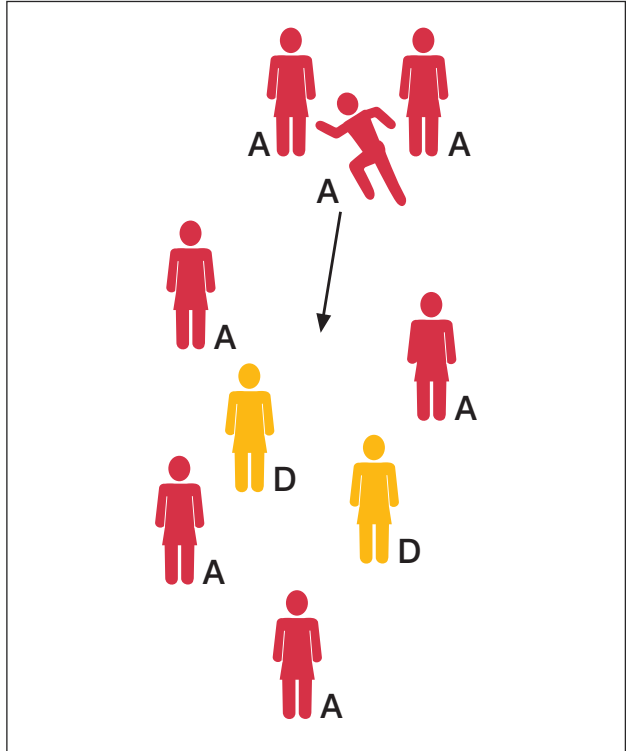
L'attaquant qui lance depuis l'extrémité vers le milieu se déplace dans l'espace et reçoit la 2ème passe. Ensuite il lance vers l'autre extrémité.



Étape 4

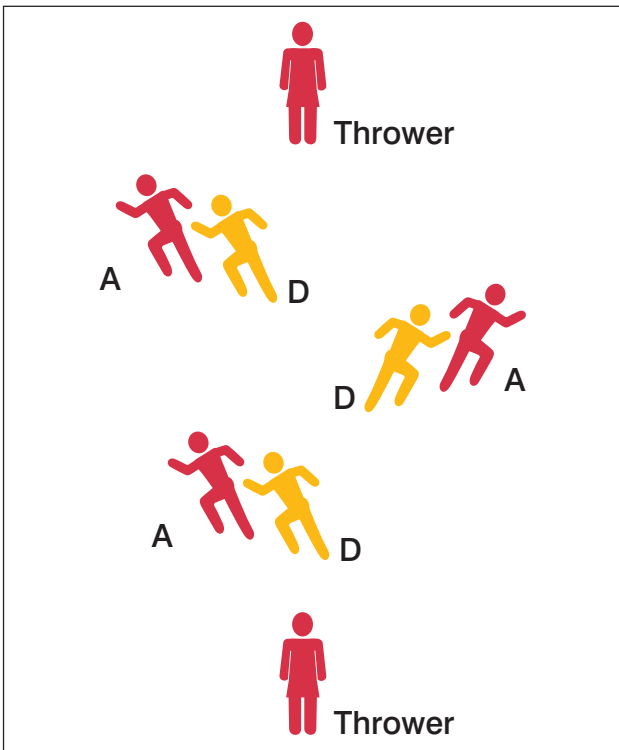
Maintenant, ajoutez un deuxième défenseur au milieu et répétez l'étape ci-dessous

L'attaquant qui lance depuis l'extrémité vers milieu se déplace dans l'espace et reçoit la 2ème passe. Ensuite il lance vers l'autre extrémité



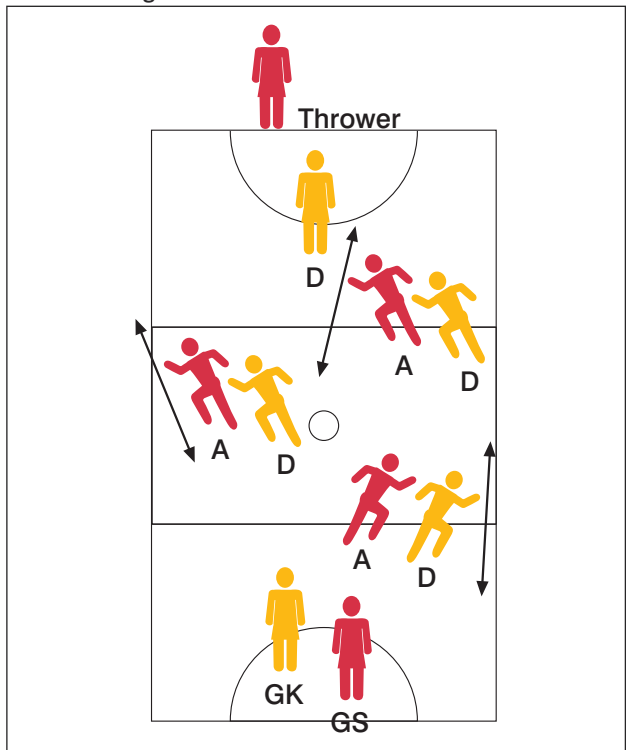
Étape 5

1 attaquant propose une piste courte, 1
attaquant propose une piste à mi-distance, 1
attaquant propose une piste longue
Les lanceurs restent sur place



Étape 6

Le ballon est mis en jeu depuis la ligne de fond et circule à travers le terrain jusqu'à GS
1 paire (un attaquant et un défenseur) peut se déplacer dans le tiers-but et faire la liaison afin que le ballon atteigne l'autre extrémité du terrain.

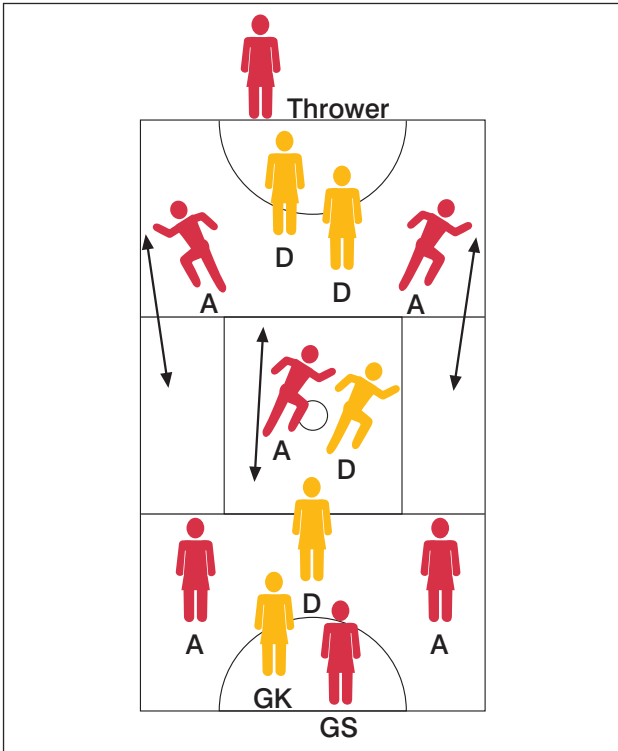


Étape 7

Maintenant, limitez l'espace pour les attaquants et répétez les étapes ci-dessous

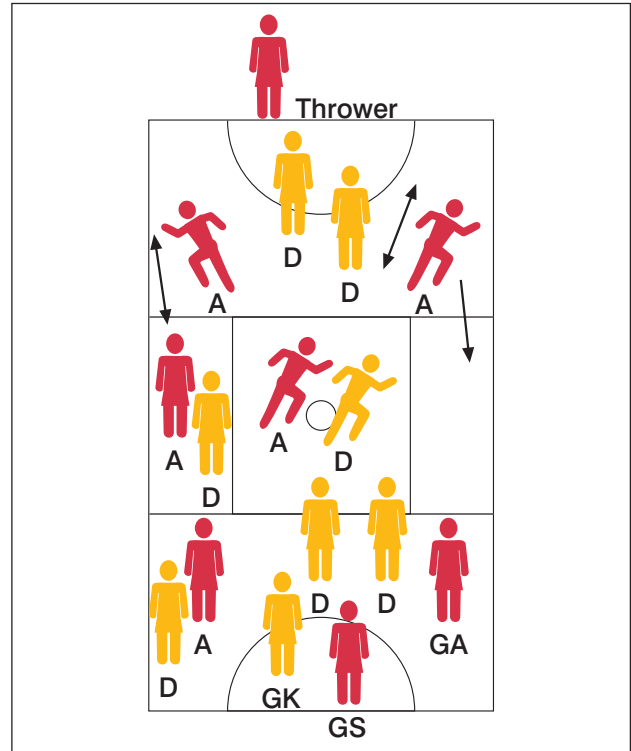
Le ballon est mis en jeu depuis la ligne de fond et circule à travers le terrain jusqu'à GS

1 paire (attaquant et défenseur) peut se déplacer dans le tiers-but et fait la liaison avec la ligne de fond



Étape 8

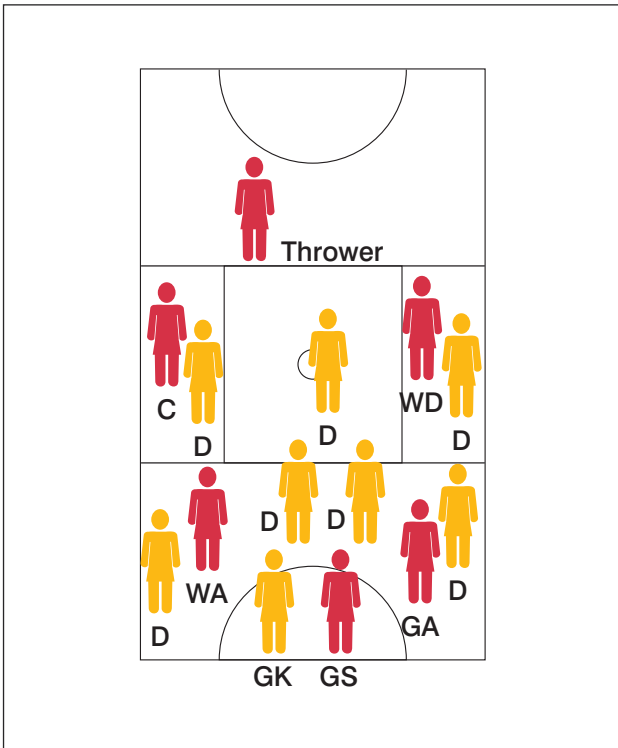
Les attaquants ne peuvent se déplacer que dans un espace non occupé par un autre attaquant



Étape 9

Ajoutez maintenant plus de défenseurs pour augmenter le degré de difficulté, démarrez le ballon depuis la ligne transversale de défense et répétez l'étape ci-dessous

Les attaquants ne peuvent se déplacer que dans un espace non occupé par un autre attaquant



Quelques conseils

Garder le terrain en équilibre en utilisant toute la largeur et toute la longueur

Le joueur à l'arrière a les « yeux » pour voir ce qui se passe et peut garder le terrain en équilibre selon l'endroit où se déplace le joueur qui est devant lui

Lorsque le ballon est transmis, le joueur devrait marquer une petite pause, regarder, identifier l'espace disponible puis bouger dans cet espace

Retour au calme

Footing lent sur quatre longueurs de terrain, suivi de la marche sur la même distance. Passer 10 minutes à étirer les muscles d'une manière statique. C'est le moment quand on doit étirer pendant 20-30 secondes pour que les muscles soient prêts pour la prochaine séance d'entraînement

Fiche d'évaluation des entraîneurs

NOM:

DATE:

Échelle de notation : 1 (insuffisant), 2 (en-dessous de la moyenne), 3 (moyen), 4 (au-dessus de la moyenne), 5 (excellent)

Planification et programmation de la séance 1 2 3 4 5

Montre une organisation efficace 1 2 3 4 5

Montre une méthode d'enseignement efficace 1 2 3 4 5

La séance montre les progrès 1 2 3 4 5

Enthousiasme 1 2 3 4 5

Voix

- Volume 1 2 3 4 5

- Ton 1 2 3 4 5

- Variations du ton 1 2 3 4 5

Langage corporel 1 2 3 4 5

Écoute les joueurs 1 2 3 4 5

Offre une expérience
d'apprentissage de qualité 1 2 3 4 5

Accorde une attention égale à
tous les joueurs 1 2 3 4 5

Clarté des consignes/explications 1 2 3 4 5

Clarté des démonstrations 1 2 3 4 5

Questionne les joueurs 1 2 3 4 5

Reconnait les fautes et les corrige 1 2 3 4 5

Donne un feedback efficace 1 2 3 4 5

Attentif aux problèmes de sécurité 1 2 3 4 5

Encourage les joueurs 1 2 3 4 5

La séance montre un objectif 1 2 3 4 5

Connaissance du jeu 1 2 3 4 5

Plaisir des joueurs pendant la séance 1 2 3 4 5

Contenu amusant 1 2 3 4 5

Tenue vestimentaire acceptable 1 2 3 4 5

Rapport avec les joueurs

1 2 3 4 5

Horizontal lines for reporting with players

Observations générales

Multiple horizontal lines for general observations

Techniques de récupération

La récupération peut être un facteur important pour la performance lors de périodes d'entraînement intensives. Dans une situation de tournoi, où en quelques jours les joueurs jouent souvent, améliorer la récupération pourrait fournir un avantage au niveau de la compétition. Une méthode qui gagne en popularité comme moyen d'améliorer la récupération post-exercice est l'immersion dans l'eau. Outre les avantages physiologiques, il devrait y avoir aussi des avantages psychologiques pour l'athlète, avec une sensation de réduction de fatigue pendant l'immersion.

Une autre méthode consiste à s'immerger dans des bains d'eau froide glacée ou de s'immerger dans des tubes d'eau glacée. Ceci est idéalement utilisé après une lourde séance de musculation, ou entre les séances d'entraînement ou entre les matchs d'un tournoi.

Il est recommandé que l'immersion soit dans de l'eau à une température de moins de 15°C. Le temps d'immersion peut varier de 30 secondes jusqu'à 10 minutes. Si possible, l'athlète doit essayer de passer un total de cinq minutes dans le bain froid. Cela dépend de la capacité de l'individu à résister à l'inconfort dû au froid. Toujours se doucher avant l'utilisation. Une pratique d'équipe courante consiste à se mettre une minute dans de l'eau froide suivie d'une minute hors de l'eau (température ambiante) pendant laquelle l'athlète se fait lui-même des massages. Cela peut être répété jusqu'à 4-5 fois. En fonction de la taille du tube ceci pourrait être fait par plusieurs joueurs en même temps. Avec les sports d'équipe, cette méthode est plus pratique en raison du temps nécessaire pour traiter tous les athlètes.

La méthode suivante est l'immersion dans l'eau qui augmente la température du corps. Cette augmentation de température se produit dans de l'eau avec une température supérieure à 36° C. Après l'entraînement les installations comprennent des spas ou des bains à remous. Un spa peut également être utilisé à la fin d'une journée ou pendant un jour de repos comme technique de relaxation. À ne pas utiliser si le joueur a un muscle endommagé, une blessure récente ou une ecchymose. Se doucher avant utilisation. Un temps d'immersion allant jusqu'à 10 minutes a été suggéré pour faciliter la récupération et la réadaptation sportives. Les joueurs devraient se réhydrater pendant l'utilisation du spa. Les étirements et le massage par jets peuvent être utilisés dans le spa.

La troisième méthode nécessite une immersion à une température alternée d'un bain chaud à un bain froid et vice-versa. Idéalement utilisée à la fin d'une journée d'entraînement. Ne pas utiliser si le joueur a des muscles endommagés ou une très récente blessure ou ecchymose. Se doucher avant l'utilisation. Les protocoles varient, mais généralement cela consiste à une durée de 30 secondes à 5 minutes d'une température, immédiatement suivie par une durée de 30 secondes à 5 minutes d'une température contrastée.

- En général on prend un spa de 2 minutes
- Plongez 1 minute dans le tube (eau froide). Essayez de vous détendre autant que possible
- Répétez 4 à 5 fois
- Toujours terminer sur un plongeon dans de l'eau froide
- Réhydratez avant, pendant et après la séance

Précautions générales

N'utilisez pas les installations de spa/plongeon si l'athlète présente l'une des caractéristiques suivantes :

- Un problème de maladie cardiaque
- Un rhume ou un virus
- Une plaie ouverte
- Une ecchymose
- La diarrhée
- Une blessure récente

L'immersion dans l'eau (natation) est la méthode d'application la plus simple. Aucune ressource n'est requise pour chauffer ou refroidir l'eau, seulement un récipient ou une piscine afin que les athlètes puissent s'y plonger. La température de l'eau pour cette méthode largement utilisée se situe entre 16 – 35° C. Le temps alloué est généralement d'environ 30 minutes pour reproduire un temps similaire aux séances de récupération post-entraînement. L'effet anti-gravité causé par la flottabilité peut réduire la perception de la fatigue et aide à préserver l'énergie. De légers étirements peuvent être effectués pendant que l'athlète se trouve dans l'eau.

D'autres méthodes de récupération comprennent :

La qualité du sommeil

Un programme de sommeil bien structuré peut à la fois améliorer le processus de récupération et réduire les processus de fatigue générale. Il y a un certain nombre de techniques qui peuvent être utilisées pour accroître l'efficacité du sommeil dans le but de récupérer.

- Assurez-vous d'abord que la pièce est aussi sombre que possible, car le corps humain est sensible à la lumière et plus l'environnement est sombre, plus il est facile de trouver un sommeil profond
- Le contraste entre la lumière et les couleurs sombres aide à augmenter le sentiment d'obscurité donc pendant les siestes en plein jour s'il y a du soleil, allez dehors pendant 3-5 minutes avant d'aller dormir à l'intérieur
- Une chambre bien ventilée est préférable à une chambre climatisée afin que l'état d'hydratation ne soit pas altéré en raison du séchage dû à l'effet de la climatisation
- La profondeur de sommeil dans laquelle une personne semble être sensible aux changements de température du corps
- L'utilisation d'un bain ou d'une douche tiède-chaude suivie d'une douche froide peut améliorer le sommeil et aider à récupérer après l'effort

Surmonter les blessures

Les joueurs n'aiment pas être blessés et devoir rester assis sur le banc. La meilleure façon de se remettre d'une blessure aux tissus mous est d'utiliser l'approche de gestion des blessures « RICER » et « NO HARM ». Ceci aide à éviter d'autres dégâts et signifie que l'athlète sera écarté des terrains durant une plus courte période.

Les 48 à 72 premières heures sont essentielles à la gestion efficace de toute lésion de tissus mous. Les lésions des tissus mous font référence à toutes les entorses ligamentaires, tensions musculaires et contusions musculaires (claquage, etc.) et la plupart des bosses et ecchymoses qui se produisent.

Le traitement immédiat est RICER. RICER devrait être immédiatement lancé après la blessure et suivi pendant 48 à 72 heures. Pour assurer une récupération réussie AUCUN facteur HARM ne doit aussi être suivi en même temps que le RICER.

Repos

Glaçage

Compression

Élévation

Se faire soigner par un spécialiste

Pas de chaleur

L'application de la chaleur sur toute blessure augmente le saignement. Évitez les douches chaudes ou bains, saunas, spas, bouillottes, liniments chauds ou poches chauffantes.

Pas d'alcool

L'alcool augmente le saignement et l'enflure, ce qui retardera la guérison. Il peut également masquer la douleur et la gravité de la blessure.

Ne pas courir

Courir ou faire de l'exercice augmente le flux sanguin vers la zone blessée. Cela peut aggraver la blessure et retarder la guérison.

Pas de massage

Le massage ou l'utilisation des frottements à chaud augmente l'enflure et le saignement et retarde la guérison.

Les blessures peuvent être soit une crise, soit un défi. Chaque athlète répond différemment à la maladie ou à une blessure grave, mais tous ont besoin d'un inconditionnel soutien tout au long de la récupération. Les blessures rappellent à tous les athlètes de leur vulnérabilité. Les blessures physiques peuvent également entraîner des cicatrices mentales. Les athlètes blessés doivent être encouragés à venir s'entraîner et à maintenir un contact régulier avec leurs collègues. Juste parce qu'un joueur est blessé à une cheville ne signifie pas qu'il ne peut pas s'asseoir et faire certaines gammes comme par exemple attraper et lancer un ballon. Ceci les gardera impliqués et leur donnera le sentiment d'appartenance à l'équipe. En tant qu'entraîneur, assurez-vous que l'athlète vous contacte chaque fois qu'il se sent déprimé, frustré ou en colère pendant qu'il récupère d'une blessure..

Les règles de Netball

Tous les entraîneurs doivent posséder un livre des règles et avoir suffisamment de connaissances et une application intelligente des règles. Voici un guide rapide des règles de Netball.

Chaque poste a un rôle à jouer:

GS (Goal Shooter - Tireur au But)

Pour marquer des buts et pour travailler dans et autour du cercle avec le Goal Attack
Pour défendre sur l'adversaire direct, le GK (Goal Keeper - Gardien de But)

GA (Goal Attack – Attaquant au But)

Pour marquer des buts et pour travailler dans et autour du cercle avec le Goal Shooter
Pour défendre sur l'adversaire direct, le GD (Goal Defence – Défenseur de But)
Travailler avec le WA (Wing Attack – Attaquant Ailier) et le Centre dans le Tiers-But

WA (Wing Attack – Attaquant Ailier)

Pour alimenter le Goal Shooter et le Goal Attack en leur donnant des opportunités de tir
Pour travailler avec le Centre dans le Tiers-But et autour du cercle
Pour défendre sur l'adversaire direct le WD (Wing Defence – Défenseur Ailier)

C (Centre)

Prendre la Passe Centrale et faire la liaison entre la défense et l'attaque
Pour alimenter le Goal Shooter et Goal Attack en leur donnant des opportunités de tir
Pour travailler avec Le Wing Attack dans le Tiers-But et autour du cercle
Pour travailler avec le Wing Defence autour du bord du cercle côté défense
Pour défendre sur l'adversaire direct le Centre adverse

WD (Wing Defence – Défenseur Ailier)

Pour défendre sur l'adversaire direct le Wing Attack et pour l'empêcher d'alimenter depuis le bord du cercle
Pour travailler avec le Centre autour du bord du cercle côté défense
Rechercher des interceptions
Fournir des opportunités d'attaque à travers le Tiers Défensif et le Tiers Central

GD (Goal Defence – Défenseur de But)

Pour défendre sur l'adversaire direct le Goal Attack et pour réduire son efficacité
Pour travailler avec le Goal Keeper (Gardien de But) dans le cercle de défense
Rechercher des interceptions
Fournir des opportunités d'attaque à travers le Tiers Défensif et le Tiers Central

GK (Goal Keeper - Gardien de But)

Pour défendre sur l'adversaire direct le Goal Shooter et l'empêcher de marquer des buts
Pour travailler avec le Goal Defence dans le Cercle Défensif
Rechercher des interceptions
Pour fournir des opportunités d'attaque dans le Tiers Défensif

Hors-jeu

Un joueur avec ou sans ballon devrait être hors-jeu s'il entre dans toute autre zone que la zone de jeu qui lui est désignée par sa position de jeu. Un joueur peut atteindre et prendre le ballon d'une zone de hors-jeu ou peut s'appuyer sur le ballon dans une zone de hors-jeu à condition qu'il ne fasse aucun contact physique avec le sol dans la zone de hors-jeu.

Au-delà d'un tiers

Le ballon ne peut pas être lancé au-delà d'un tiers complet sans être touché ou attrapé par un joueur qui, au moment de le toucher ou de l'attraper se tient entièrement à l'intérieur de ce tiers ou qui atterrit avec le premier pied ou entièrement avec les deux pieds dans ce tiers.

En dehors du terrain

Le ballon est en dehors du terrain lorsque :

- Il touche le sol à l'extérieur du terrain
- Il touche un objet ou une personne en contact avec le sol en dehors du terrain
- Il est tenu par un joueur en contact avec le sol, un objet ou une personne en dehors du terrain

Démarrage ou redémarrage du jeu

L'arbitre doit siffler pour démarrer et pour reprendre le jeu. Les capitaines doivent procéder à un tirage au sort pour choisir leur direction d'attaque ou la première passe centrale et en informer les arbitres et les marqueurs. La passe faite par un Centre en réponse au coup de sifflet de l'arbitre, au démarrage et au redémarrage du jeu, sera désignée comme la Passe Centrale. Après chaque but marqué et après chaque intervalle le jeu doit démarrer et redémarrer par une Passe Centrale prise alternativement tout au long du match par les deux Centres. Lorsque le coup de sifflet retentit, le Centre en possession du ballon doit le lancer dans les trois (3) secondes et doit respecter la règle du jeu de jambes.

Jouer le ballon

Un joueur peut:

- Attraper le ballon avec une ou deux mains
- Gagner ou reprendre le contrôle du ballon s'il rebondit du poteau de but
- Taper ou faire rebondir le ballon vers un autre joueur sans en avoir eu la possession
- Effleurer le ballon de manière incontrôlée une ou plusieurs fois et puis l'attraper ou le diriger vers un autre joueur
- Faire rouler le ballon pour lui-même pour en prendre possession
- Chuter en ayant le ballon mais doit reprendre pied et le lancer dans les trois (3) secondes suivant la réception du ballon
- S'appuyer sur le ballon pour éviter de se mettre hors-jeu
- S'appuyer sur le ballon à l'intérieur du terrain pour gagner de l'équilibre

Un joueur ne peut pas:

- Frapper le ballon avec un poing
- Tomber sur le ballon pour en gagner la possession
- Tenter de gagner la possession du ballon en étant couché, assis ou à genoux sur le sol
- Lancer le ballon en étant couché, assis ou à genoux
- Botter délibérément le ballon

Jeu de jambes

Un joueur **peut** recevoir le ballon en ayant un pied au sol ou peut sauter pour l'attraper et atterrir sur un pied puis :

- Faire un pas avec l'autre pied dans n'importe quelle direction, soulever le pied d'atterrissage et puis lancer ou tirer avant que ce pied ne soit reposé au sol
- Faire un pas avec l'autre pied dans n'importe quelle direction un certain nombre de fois en pivotant sur le pied d'atterrissage. Le pied pivotant peut-être levé mais le joueur doit lancer ou tirer avant de le reposer au sol.

Un joueur **peut** recevoir le ballon alors que ses deux pieds sont posés au sol ou peut sauter pour l'attraper et atterrir **simultanément** sur les deux pieds puis:

- Faire un pas avec l'un ou l'autre pied dans n'importe quelle direction, soulever l'autre pied et lancer ou tirer avant que ce pied ne soit reposé au sol
- Faire un pas avec l'un des deux pieds dans n'importe quelle direction un certain nombre de fois en pivotant sur l'autre. Le pied pivotant peut-être levé mais le joueur doit lancer ou tirer avant de le reposer au sol.

Marquer un But

Un but est marqué lorsque le ballon est lancé par le Goal Shooter ou le Goal Attack et qu'il traverse complètement l'anneau par le haut. Le tir peut être effectué depuis n'importe quel endroit à l'intérieur du Cercle de But, lignes délimitant le Cercle de But comprises. Si un tout autre joueur lance le ballon à travers l'anneau, aucun but n'est accordé et le jeu continue.

L'Entre-Deux

Un Entre-Deux est effectué lorsque:

- Deux joueurs adverses gagnent **simultanément** la possession du ballon avec une ou deux mains
- Les joueurs adverses frappent **simultanément** le ballon hors du terrain

L'Entre -Deux est pris entre les deux joueurs adverses concernés au point où l'incident s'est produit. Les deux joueurs doivent se faire face et être orientés vers leur direction d'attaque avec les bras tendus et les mains sur les côtés mais les pieds dans n'importe quelle position. Il devrait y avoir une distance de 0,9 m (3 pieds) entre le pied le plus proche de chaque joueur concerné. Ils ne doivent pas bouger de cette position avant que le coup de sifflet ne soit donné.

Passe Libre

Une Passe Libre est attribuée à une équipe pour toute infraction mineure aux règles et peut être effectuée par tout joueur autorisé dans la zone où l'infraction s'est produite. Un Goal Shooter ou un Goal Attack en effectuant une Passe Libre dans le Cercle de But ne pourra pas tirer au but pour marquer.

Obstruction

Un défenseur peut tenter d'intercepter ou de défendre le ballon si la distance mesurée au sol entre lui et le joueur en possession du ballon n'est pas inférieure à 0,9 m (3 pieds). Quand le ballon est reçu, cette distance est mesurée comme suit:

- Si le pied d'atterrissage, le pied au sol ou le pied pivotant du joueur reste en contact avec le sol, la distance est mesurée entre ce pied et le pied le plus proche du défenseur
- Si le pied d'atterrissage, le pied au sol ou le pied pivotant du joueur est levé, la distance est mesurée entre le point au sol d'où le pied a été levé et le pied le plus proche du défenseur

En respectant la distance, un défenseur peut tenter d'intercepter ou de défendre le ballon en sautant vers le haut ou vers le joueur avec le ballon, mais il fera obstruction s'il atterrit à moins de 0,9 m (3 pieds) de ce joueur et **interfère** avec le lancer ou l'action de tir.

Un joueur **peut** être à moins de 0,9 m (3 pieds) d'un adversaire en possession du ballon, à condition qu'il ne fasse aucun effort pour intercepter ou pour défendre le ballon et qu'il ne fasse aucune interférence avec le lancer ou l'action de tir.

Intimidation

Lorsqu'un joueur, avec ou sans ballon, tente d'intimider un adversaire, le fautive devrait être pénalisé en accordant une Passe de Pénalité ou une Passe de Pénalité/Tir de Pénalité depuis l'endroit où il se tenait, sauf si cela ne défavorise l'équipe non fautive, dans ce cas la pénalité sera effectuée depuis l'endroit où se tenait le joueur intimidé.

Contact

Aucun joueur ne peut toucher un adversaire, que ce soit délibérément ou accidentellement, de manière à interférer avec le jeu de cet adversaire ou de provoquer un contact. En essayant d'attaquer ou de défendre, ou pour jouer le ballon, un joueur ne **doit pas** :

- Se déplacer sur le chemin d'un adversaire engagé dans un espace d'atterrissage particulier
- Se positionner trop près d'un adversaire pour que ce joueur ne puisse pas se déplacer sans faire contact
- Pousser, trébucher, tenir ou s'appuyer sur un adversaire ou utiliser toute autre forme de contact physique
- Placer une ou les deux mains sur une balle tenue par un adversaire
- Frapper ou retirer le ballon de la possession d'un adversaire
- Tout en tenant le ballon, le pousser contre un adversaire

Une passe de pénalité ou une passe/tir de pénalité

Une passe de pénalité ou une passe/tir de pénalité est décernée à une équipe pour toute violation majeure des règles:

- Obstruction
- Contact
- Lorsqu'un défenseur fait bouger le Poteau de But de manière à interférer avec le tir au but

Un Goal Shooter ou un Goal Attack prenant une Passe de Pénalité ou une Passe de Pénalité/Tir dans le Cercle de But **peut** faire une passe ou tirer au but.

Code d'éthique des entraîneurs

L'entraîneur doit:

- Agir avec intégrité dans l'exercice de ses fonctions envers les athlètes, le sport, les autres membres de la profession et le public
- S'efforcer d'être bien préparé et à jour, pour que toutes les tâches de la discipline respective soient accomplies avec compétence
- Agir dans le meilleur intérêt du développement de l'athlète en tant que personne
- Accepter l'esprit des règles qui définissent et régissent le sport
- Accepter le rôle des officiels de match, qui par leur jugement garantissent que les compétitions se déroulent de manière équitable
- Faire preuve de courtoisie envers les officiels et soutenir les principes du fair-play
- Être une source d'inspiration capable d'aider l'athlète à développer son potentiel athlétique et son autonomie
- Reconnaître les différences individuelles des athlètes et toujours penser à l'intérêt à long terme de l'athlète
- Viser l'excellence sur la base d'objectifs réalistes et des besoins de croissance et de développement de l'athlète
- Mener par l'exemple ; enseigner et entraîner la coopération, l'autodiscipline, le respect des officiels et des adversaires et les bonnes attitudes au niveau du langage, de la tenue vestimentaire et de la conduite
- Rendre le sport stimulant et amusant. Les habiletés et les techniques ne doivent pas être apprises en souffrant. Soyez honnête et cohérent avec les athlètes, ils apprécient de savoir où ils en sont
- Soyez prêt à interagir avec les médias, les officiels de la ligue et les parents ; eux aussi ont un rôle important à jouer dans le sport
- Veiller à ce qu'il n'existe aucune forme de harcèlement dans l'environnement sportif
- Veiller à ce qu'il n'existe aucune forme de discrimination dans l'environnement sportif

Conclusions

Le Netball est un jeu simple et basique. Il s'agit de BIEN FAIRE DES CHOSES SIMPLES. Encore et encore et à chaque fois. Rappelez-vous-qu'en tant que coach vous n'avez pas besoin d'activités compliquées et fantaisistes si les joueurs ne peuvent pas attraper et lancer correctement. Alors gardez l'esprit ouvert et trouvez des nouvelles et des meilleures manières de faire les mêmes choses. Continuez à défier vos athlètes et vous-même.

Et surtout profitez de votre coaching !



L'INF souhaite remercier les personnes suivantes pour avoir contribué à la création de ce manuel : Jill McIntosh, Liz Broomhead, Norma Plummer et Yvonne Willering.

Coordonnées de contact :

INF Secretariat
Albion Wharf
19 Albion Street
Manchester
M1 5LN

T: +44 (0)161 234 6515

F: +44 (0)161 234 6516

www.netball.org

Les ballons officiels INF peuvent être achetés sur le site :

www.gilbert-netball.com/inf



Netball

A leading vibrant global team sport



OFFICIAL PARTNER



OFFICIAL SUPPLIER