

LE COACHING

Ecrit par Benoît G., adapté d'un article de Quang Tran (entraîneur au RCF), paru dans France Badminton.

Article disponible sur <http://www.aspttbad.free.fr/compet/coaching.php>

De bons conseils tactiques, techniques ou quelquefois de simples mots d'encouragement peuvent faire changer l'issue d'une rencontre.

Inversement, des interventions inappropriées peuvent déconcentrer le joueur et lui faire prendre une mauvaise option pour aborder la suite de son match.

Quelques règles de base

- **Le joueur doit être réceptif au coaching**

Inutile d'entamer le dialogue si le joueur est en train de cracher ses poumons !

Profiter plutôt des ces 15 premières secondes pour faire boire votre joueur, qu'il s'essuie, vérifie son cordage, s'étire, ...

- **Essayer d'établir le dialogue et capter son attention**

Demander au joueur son avis sur le succès ou l'échec du set et ce qu'il compte faire par la suite.

Le coach doit être à l'écoute et ne pas ignorer cet avis.

Il faut alors trouver les mots justes pour renforcer et consolider cet avis, ou au contraire, pour le faire changer en apportant un regard extérieur.

Dans ce dernier cas, il faut alors être assez persuasif et convaincant en laissant toutefois la décision finale à votre joueur.

- **Une bonne observation du jeu de l'adversaire avec ses faiblesses et ses points forts**

L'échantillon de l'observation doit être le plus complet possible (tous les points du set précédent !). Il est inutile de coacher si vous n'avez vu que les 2 derniers points !

Pour être plus efficace, la prise de notes ou l'utilisation de fiches est recommandée.

On peut par exemple y faire figurer les lieux où le joueur marque/perd ses points, où il est en retard, des statistiques sur le nombre de smash, de défenses, de lobs....

Essayer d'évaluer l'état physique et psychologique de votre joueur et surtout de son adversaire :

sont-ils encore capables de construire une tactique ? s'énervent-ils et font-ils n'importe quoi ? est-ce qu'ils dominent mais manquent de réussite ? ...

Quels sont leurs états mentaux, les options tactiques utilisées, les frappes les plus réussies.

Il est favorable que le coach connaisse son joueur (capacités physiques, aptitudes mentales, qualités techniques, style de jeu -attaquant, défensif, roi du filet, du slice...-), il peut (doit) alors orienter ses conseils afin d'amener les échanges vers des compartiments de jeu où le joueur est le plus à son aise !

Méfiez vous de la connaissance par "on dit" que vous pourriez avoir de son adversaire : ne vous y fiez pas à moins de le connaître aussi bien que votre joueur !

Au final, ne retenez qu'un maximum de 2 ou 3 conseils (2 c'est bien !) à exprimer de manière très concise et très simple à retenir !

Exemple : « En étant faible sur les frappes de revers, il se décale sur la gauche pour se protéger. Tu peux essayer d'ouvrir le jeu et prendre l'avantage par des demi-smash ou des slice croisés. »

« Concentre-toi sur la longueur de tes services. Ils sont trop courts et ton adversaire prend systématiquement l'avantage dans l'échange. Tu peux aussi varier de temps en temps avec des services courts ou rapides. »

« Il n'a pas un jeu de filet dangereux, et tu y fait beaucoup de points: continue la dessus ! »

« Le début du set va être difficile car il va absolument vouloir revenir au score. reste très vigilant et très concentré pour ne pas te laisser distancer. »

Même si vous n'êtes pas un expert en coaching, que vous êtes débutant, il y a certaines observations qui sont à la portée de tous et qui peuvent être très utiles au joueur:

- longueur / hauteur des services
- profondeurs des dégagements
- nombre de fautes (et type de fautes)

Il peut arriver que vous remarquiez que l'adversaire de votre joueur manque de fairplay (volants déclarés à tort "out" un peu trop souvent) ou fasse des fautes de règlement préjudiciable à votre joueur (service non-règlementaire...).

N'étant pas arbitre vous n'avez pas à faire la remarque à l'adversaire. Mais vous pouvez le signaler à votre joueur afin qu'il soit plus vigilant et qu'il fasse lui-même la remarque à son adversaire ou à l'arbitre le cas échéant.

- **S'isoler pour mieux préparer le coaching**

On ne peut faire un coaching de qualité si on déconne en même temps avec les copains.

La plupart des organisations de tournoi impose maintenant que le coach soit seul à coté du terrain. Cependant le meilleur poste d'observation est d'être 3/4 arrière, légèrement sur-élevé.

- **Le choix des mots**

C'est très important ! N'oubliez pas que vous parlez à un joueur qui est en plein effort de récupération.

D'autre part il est dans un état d'opposition et donc d'agressivité : ses facultés d'écoute en sont donc d'autant plus réduites.

Essayez d'évoquer de façon positive les erreurs tactiques ou techniques de votre joueur.

Exemple : « Je pense qu'aujourd'hui les amortis ne passent pas trop, il vaut mieux que tu tentes... » au lieu de « Tu as fait beaucoup de fautes au filet, essaies d'en faire moins... » ce qui serait perçu comme une forme de reproche.

Eviter également les leçons de techniques

Exemple : « Prends cette prise pour faire des revers, Saute en faisant tes smashes ! ... »

Ce genre de remarques se fait à l'entraînement, pas sur un tournoi et encore moins lors du coaching d'un match ! le joueur ne se concentrant plus sur la tactique, le volant, ou l'adversaire mais uniquement sur-lui-même (son geste, sa prise, ses déplacements, etc...)

- **Le bon coaching traduit aussi un bon état relationnel entre l'entraîneur (ou le coach) et son joueur**

Ce dernier doit avoir confiance en vous !

Proposez votre aide, ne l'imposez pas !

Il peut arriver qu'un joueur ne souhaite pas votre intervention pour rester concentré dans ses choix tactiques ou techniques.

Demandez-lui avant le début du match s'il souhaite votre intervention.

- **Le coaching entre les points**

Attention à ne pas déconcentrer votre joueur !!

Il n'est pas en situation d'écoute : Le coaching doit donc être ultra basique et directif !

Exemple :

« Rallonge tes services !

Rallonge tes dégagements !

Fais gaffe, c'est un gaucher ! ... »

Personnellement, à part les 2 exemples précédents, je ne recommande pas ce type de coaching.

Au mieux on peut l'utiliser comme une forme d'encouragement

Exemple :

« Vas-y, c'est ça !

Calme toi

Insiste... »

Mais là encore, cela dépend de votre joueur (cf. point précédent).

Et surtout ne pas oublier que le coaching n'est ni une obligation ou un systématique, si votre joueur applique une tactique qui fonctionne ou qu'il est concentré et qu'il n'est pas en difficulté il faut éviter de le déconcentrer. Il vaut mieux alors le laisser faire son propre feedback intrinsèque et il suffit alors de veiller seulement aux fondamentaux (hydratation, récupération, etc...)