

FirstCoach.In Standard Advanced Course 1 Notions de base

Bienvenue - 10 minutes

Objectifs de formation - 5 minutes

Programme de développement des jeunes - 5 minutes

Afficher les liens FirstCoach.In vers des sites Web

Huit catégories de compétences - 5 minutes

Quatre niveaux de compétences de développement des jeunes - 5 minutes

Deux types d'expertise - 5 min

Technique et Tactique

Listes de compétences - 5 minutes

Cinq progressions de compétences critiques - 5 minutes

5 Balle

Paniers inférieurs

Mémoire musculaire

Visite du site Web FirstCoach.In – 15 minutes

Présentation du coaching 3D - 20 minutes

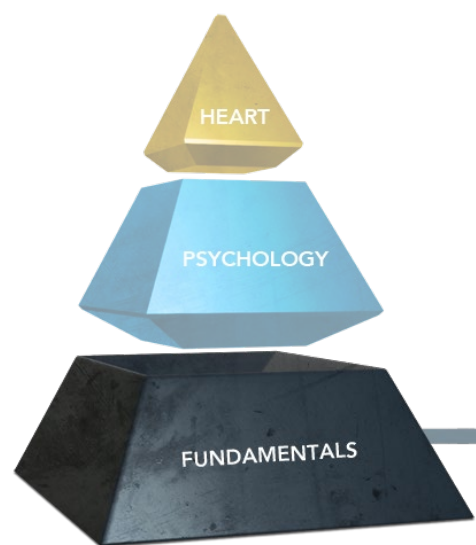
Qui a été votre meilleur entraîneur et pourquoi ?

1. Questions des entraîneurs

- Qui suis-je en tant qu'entraîneur ?
- Pourquoi je coache ?
- Comment entraîner l'ensemble du joueur - corps, esprit, émotions et esprit ?
- Qu'est-ce que ça fait de jouer pour moi ?

2. Avantages pour les joueurs du coaching en 3 dimensions

- Les joueurs acquièrent des compétences plus rapidement Les joueurs sont plus créatifs
- Les joueurs sont plus motivés Les joueurs sont plus confiants Les joueurs se fixent de meilleurs objectifs
- Les joueurs ont des liens plus forts Les joueurs gèrent bien les erreurs Les joueurs ont de meilleures attitudes
- Les joueurs se concentrent sur ce qui est le plus important



3. Coachs transformationnels ou transactionnels

Transformationnel :

- L'entraîneur place les besoins des joueurs avant les siens.
- L'entraîneur est conscient de l'influence.
- L'entraîneur utilise l'autorité pour avoir un impact sur la vie de chaque joueur. Le coach a un objectif (écrit) pour lequel il/elle
- coache. Le coach construit des relations durables.
- L'entraîneur jette une vision.

Transactionnel :

- L'ego de l'entraîneur dépend de la performance de l'équipe.
- L'entraîneur motive avec la méthode « la carotte et le bâton »
- Gagner est le résultat le plus important.

4. Première dimension du coaching : corps et compétences

- Physique:
- **Force**
- La vitesse
- **Cardio**
- **Rapidité**
- **Technique**
- Développement de compétence
- **Répétitions**
- **Tactiques—systèmes, jeux et situations**

Questions et récapitulation - 15 minutes

Étiquette d'emplacement de la disposition du gymnase - 15 minutes

Dribble - 30 min

Dribble Warmup – main droite, main gauche, entre les jambes

Croisés stationnaires, derrière le dos, sac à main de grand-mère

Zig Zags – croisés, entre les jambes, derrière le dos, autour du dos, dribble inversé

Retraite

3 up 2 retraite cross-

over Tirage latéral

Combinaisons croisées entre les jambes

Dribble contre la défense

Dribble stationnaire – huit, autour de la jambe, combinaisons de traction arrière, combinaisons de portée arrière

Formulaire de prise de vue PTL ASAP - Système

Pro Shot de 25 minutes (FOREST)

Jouer au jeu de tir

Trouvez la plage pendant le réglage de la puissance : plus de jambes, moins de jambes. Auto-modélisation—Comment corriger son propre tir

Stage d'entraîneurs - 30 min

Les entraîneurs choisissent l'une des compétences du matin et enseignent aux enfants

Sujet 3D : - 15 minutes

Qu'est-ce que ça fait d'être coaché par moi ?

1. La deuxième dimension du coaching est la psychologie.

- Dérange
- Émotions

2. Répercussions :

- Motivation
- Confiance
- Émotions
- Liens d'équipe
- Établissement d'objectifs

3. Deux types de motivation

Motivation extrinsèque

A. Facteurs externes

- Menace de punition
- Postes
- La récréation
- Bourses potentielles
- Trophées

B. Motivation intrinsèque

- Intérêt et plaisir de jouer au jeu lui-même.
- Vient de l'intérieur.

4. Stratégies qui augmentent la motivation intrinsèque :

- Partager la foi spirituelle
- Donner des responsabilités de leadership et de modélisation
- Lors de la correction, utilisez « et » au lieu de « mais » pour ajouter à leurs succès
- Offrir des opportunités de service.

5. Symptômes des athlètes démotivés

- En retard pour les entraînements
- Mauvaise forme
- Mauvaise gestion du temps
- Ne pas vouloir essayer de nouvelles choses
- **Ne fait aucun effort pour mémoriser.**

E. Les clés de la motivation

- Entrez dans la vie des joueurs en dehors de l'athlétisme.
- Créez des opportunités pour la modélisation peer-to-peer.

6. Clés pour renforcer la confiance des joueurs.

- **Rappel des succès passés**
- Trouvez des moyens de leur montrer que les autres réussissent
- Prononcez des mots d'encouragement axés sur les progrès et non sur les résultats.

7. Des clés pour aider les joueurs à contrôler leurs émotions.

- Aidez les athlètes à prendre conscience des effets des émotions.
- Aidez les athlètes à prendre le contrôle de leurs émotions et à pratiquer les bonnes réponses. Encouragez l'excitation et la joie, qui améliorent l'attitude et l'effort. Apportez le terrain de jeu dans les pratiques.
- Gardez les émotions utiles désagréables courtes.

8. Stratégies de liaison d'équipe

- Construisez des relations individuelles.
- Rassembler l'équipe en dehors des pratiques et de l'environnement sportif
- Créez des opportunités pour les coéquipiers de se servir les uns les autres.

9. Stratégies d'établissement d'objectifs

- Concentrez les objectifs sur le processus et non sur les résultats ou la performance.
- Formulez des défis en utilisant des mots d'action positifs et non négatifs.

Attaquez les finitions du panier - Layup, Jump Stops, Euros, Luhungas - 25 minutes de bosse

Exercice de descente

Couper la hanche en attaquant - 25 minutes

Fendez les hanches

Traverser le défenseur Utiliser

l'épaule comme une lance

Épingler le défenseur avec le coude Tirer

latéralement

Ligne de base d'attaque

Passer Réception - 15 min

Enseigner la cible de correction

positive W

Position de triple menace

Pousser le défenseur vers l'avant

Pouce vers le bas

Un pas en avant

Recevoir avec Jump Stop ou One-two Step

Bounce Pass $\frac{3}{4}$ de la distance

Des passes droites instantanées

Faux, aucun regard ne passe, contourne, traverse la défense contre la pression

Stage d'entraîneurs - 30 min

Les entraîneurs choisissent l'une des compétences du matin et enseignent aux enfants

Stratégie de deuxième dimension : les mises en place - 10 minutes

Définir comme le contraire de rabaisser

Boîte 10S - 20 minutes

Écrans à billes - 20 minutes

Stratégies de transition - 30 minutes de

tissage à trois joueurs

3 contre 2 2 contre 1

(Enseigner dans des progressions séparées puis combiner)

Stage d'entraîneurs - 30 min

Sujet 3D : Coacher le cœur

1. 3rd Attributs de dimension

- Valeurs fondamentales
- Identité
- But
- Personnage
- Importance
- Estime de soi

3. Connaissez vos valeurs fondamentales les plus élevées.

- Garde-corps qui gardent la voie.

4. Sachez qui vous êtes dans et en dehors du sport.

- Non basé sur les performances.

- Le sport est ce que nous faisons, pas qui nous sommes.

5. Rédigez une déclaration d'objectif transformationnel

- Utiliser un mot d'action
- Cibler les personnes à impacter
- Affirmer la cause avec les valeurs fondamentales les plus élevées

6. Enseignez à la fois la grandeur et la bonté (amour, justice, gentillesse).

- Le carburant est le travail acharné, la persévérance, le travail d'équipe, qui peut renforcer à la fois le bien et le mal.
- La grandeur avec le caractère moral est le beau jeu.
- La grandeur peut devenir une ambition égoïste sans caractère moral.
- La grandeur sans caractère moral deviendra mauvaise et violente.

7. Coachez au-delà du succès vers ce qui est le plus important.

- Vient de remplir notre objectif --- n'est pas la même chose que d'atteindre des objectifs.
- Le succès est motivé par le « quoi », l'importance est motivée par le « pourquoi ».
- Le succès accomplit les tâches, l'importance est basée sur les relations et la mission.
- Le succès est mesurable, l'importance n'est pas mesurable maintenant.

8. Créez une équipe où chacun connaît son rôle et sa valeur pour l'équipe.

- L'estime de soi n'est pas égale à la performance.
- Aidez les amitiés à grandir.
- Aidez les athlètes à savoir qui ils sont, pas en fonction de ce qu'ils font. Résistez à
- montrer de la partialité envers les meilleurs joueurs.
- Inspirez les sauvegardes à valoriser leurs rôles.
- Utilisez les occasions d'enseigner que la valeur n'est pas liée à la beauté ou à la performance.

9. Devenez l'exemple d'un cœur transformé.

- Comprendre le processus.
- Prenez la première étape de l'action.

10. Jean 3:16 Diagramme

Infractions de première instance - 0 min

Enseigner le système de nombres avec les jeux pair à droite impair à gauche de la deuxième année

Diviser le "je"

Contrôler l'horloge

Four Deep - 20 min

Sous-marin - 20 min

Écran à billes - 20 min

Tonnerre

Dribble Drive 4 Out

Écran à billes

11

1, 2, 3, 4 Cercle

entrant

Même

Brise-presse

Deuce rebondir et nager

Stage d'entraîneurs - 30 min

Sujet 3D : Motivation intrinsèque/extrinsèque - 20 minutes

Utiliser PowerPoint

Modélisation des leaders

Modélisation par les pairs

Auto-modélisation

Progression de la défense de l'homme

Pieds rapides - 5 minutes

Hops 1, 2, Zig Zag, Zig Zag Versus Coach - 10 minutes

Arrêtez le dribbleur - 14 minutes

Clôture - 15 minutes

Refuser la tête rapide de l'aile - 15 min Dans la file

d'attente ; En haut de la ligne

Intercepter avec le bras long

Les yeux baissés utilisent la vision périphérique

Tête rapide Voir la balle

T9-Up sur liquidations

Forcer au coin

Refuser et voler

Défendre la coupe en V

Défendez la ligne de base avec Drop and Hop

Stage d'entraîneur - 30 min

Sujet 3D : Comment instaurer la confiance - 20 min

Rappel des succès passés

Trouvez des moyens de leur montrer que les autres réussissent

Prononcez des mots d'encouragement axés sur les progrès et non sur les résultats. Utilisez

des expériences par procuration — regardez les autres

1x4 Shell Perceuse - 35 minutes

Refuser

Utilisez la commande « retour » pour obtenir des passes en temps opportun des entraîneurs dans la file ; en haut de la ligne

Empêcher de traverser le visage et peindre Empêcher d'aller au ballon

Sauter au ballon

Clôture T9-Up

Gagner le rebond

Couper la ligne de base

Tête rapide

Interrupteur de saut pour arrêter le dribbleur

Récupérer

Pistolet

Doubler vers le bas

Voler pour sortir de l'exercice Les entraîneurs ne réussissent que lorsqu'on leur demande

Le leader demande la passe de retour avec le mot « Retour ! »

Coque post-défense - 30 min

Plein avant au bloc lorsque le ballon est au-dessus de la ligne de faute Quart du côté de la ligne de base avant lorsque le ballon est en dessous de la ligne de faute Centre au poste haut

X-Step avec trois coups sur les passes vers et depuis l'aile Empêche le croisement de la face et de la voie

Empêcher d'aller au bal

Les entraîneurs jouent à l'offensive et passent entre les postes hauts et bas lorsqu'on leur demande

Stage d'entraîneur - 30 min

Stratégie 2e Dimension : Pleins feux - 15 minutes

Progression de la presse

Pieds rapides

Houblon défensif

2 contre 1

3 contre 2

4 contre 3

5 contre 5

1-2-2 Coup de presse complet et demi-terrain

Brise-presse

Commutateur de saut - 15 minutes

Élargissement - 20 minutes

Faire pivoter l'exercice arrière - 15 minutes

Examen pratique et scrimmage - 30 min

Jean 3:16 Diagramme - 30 min

Retour d'information - 15 minutes

Cérémonie de clôture - 15 minutes

Temps de réseautage FirstCoach.In – 30 min