

LE TEMPS-MORT

ASPECTS GENERAUX

- Gérer ses 3 temps-morts (3 en 2ème mi-temps) : en garder 1 pour la fin si le match est serré
- Quand ? ... Tout coup de sifflet ou panier encaissé (sauf pendant les 2 dernières minutes de la rencontre)
- Comment ? ... Demander à la table de marque
- 1 seule personne s'exprime au temps-mort : le Manager
- Que tous les joueurs écoutent, soient attentifs (les 5 qui sont en jeu **et** ceux qui sont sur le banc)
- Procéder en 4 phases :
 1. calmer, faire souffler + boisson
 2. consignes collectives
 3. consignes individuelles
 4. rassembler le groupe, repartir ensemble

| POURQUOI ? | QUE DIRE ? | EXEMPLE |
|------------------------------------|---|---|
| Quand les joueurs fatiguent | <ul style="list-style-type: none">- Les faire souffler- Faire le point sur ce qui va- Redonner une consigne collective puis individuelle (éventuellement) | Leur laisser un temps de calme « <i>soufflez, on continue de défendre comme ça. Yann, pense bien à prendre ton joueur et les autres, il faut l'aider en défense. Nicolas replace-toi quand la balle est à l'opposé de ton joueur</i> » |

| POURQUOI ? | QUE DIRE ? | EXEMPLE |
|--|---|---|
| Quand les joueurs ne respectent pas les consignes | <ul style="list-style-type: none"> - Leur réexpliquer, insister sur ce qui est souhaité - Ne pas se disperser sur trop de consignes | « je vous ai demandé de défendre tout terrain chaque fois que l'on marque. Restez concentrés. Repérez votre joueur. » |
| Quand les joueurs perdent leur sang-froid, s'énervent sur les arbitres, sur l'adversaire, entre eux, sur eux-mêmes | <ul style="list-style-type: none"> - Les calmer, compatir ou "engueuler" - Les recentrer sur le jeu - Rappel des consignes - Prévoir des changements | <p>« OK, c'est vrai mais on ne peut rien changer à l'arbitrage. Pendant que l'on s'énerve, on encaisse des paniers »</p> <p>« ça suffit, je ne veux plus vous entendre vous faire des réflexions entre vous. On se concentre sur le jeu et sur ce que l'on a à faire, on s'encourage. Je vous rappelle que vous devez jouer en passe et va »</p> |
| <p>Quand l'écart se creuse en faveur de l'adversaire</p> <p>→ l'adversaire est vraiment plus fort</p> <p>→ l'écart n'est pas justifié</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Calmer, dédramatiser - Donner 1 ou 2 points sur lesquels se concentrer. « Réussir » devient remplir une mission - Remotiver, "secouer" - Cibler 1 ou 2 points importants pour rétablir le score - Envisager des changements | <p>« Allez c'est pas grave, ils sont bien plus grands et c'est difficile. Nous, notre but c'est que l'écart se stabilise et que l'on arrive à jouer chaque fois que l'on peut la contre-attaque »</p> <p>« il faut vous reprendre et montrer ce que vous valez. Assurez vos passes, ils cherchent toujours l'interception, et aidez vous pour défendre sur le n°8, il met trop de paniers faciles »</p> |
| Quand l'écart est fait en notre faveur | <ul style="list-style-type: none"> - Garder la concentration, ne pas tomber dans la facilité - Ne pas oublier les consignes, travailler en ciblant sur l'attaque ou la défense - Faire tourner les joueurs | « on travaille notre défense tout terrain, on reste concentré » |