

**ENTRAÎNEURS CONSEILS
HOCKEY QUÉBEC**



GESTION DU BANC

PAR Yves Archambault

LA GESTION DU BANC

Voici quelques pistes de réflexion :

- avant de donner des informations aux joueurs avant le match ou avant le début de la période, identifiez d'abord les joueurs qui vont commencer...cela évitera peut-être un peu de confusion.
- vous êtes l'entraîneur, pas un spectateur ; ainsi, même si le match est captivant, votre responsabilité est de rester vigilant et alerte comme responsable du banc.
- il est toujours utile de faire un rappel aux joueurs sur la façon dont vous gérez le banc....changements de ligne, annonce à un joueur qu'il doit passer des tours pour indiscipline...les joueurs savent comment vous fonctionnez derrière un banc !
- SVP, il faut faire des commentaires ou donner des « feedbacks » de façon spécifique et non générale: évitez par exemple de dire: bonne séquence ! Parlez plutôt des actions qui viennent de se passer sur la glace : tu as marqué le bon joueur en repli, tu es resté du côté défensif ou encore, tu as suivi ta rondelle après le tir...Soyez précis...!
- attention au non-verbal derrière le banc: votre corps parle beaucoup plus qu'on ne le pense...pour le meilleur et pour le pire !
- derrière un banc, vous êtes en contrôle de vos émotions...ce ne sont pas vos émotions qui vous contrôlent !
- et si après un match vous sentez que vous pouvez dire des choses trop négatives, peut-être vaut-il mieux ne pas aller dans le vestiaire et attendre à la prochaine séance d'entraînement pour remettre certaines pendules à l'heure !