



RÉFLEXION DE L'ENTRAÎNEUR : LISTE DE VÉRIFICATION

Dès la conclusion de la pratique, réfléchissez à celle-ci

Les listes de vérification suivantes aident à identifier ce qui a bien fonctionné et ce qui doit être répété, ainsi que ce qui peut être ajouté ou amélioré dans le cadre de la prochaine séance d'entraînement. Notez les résultats de ces réflexions dans votre plan d'entraînement pour avoir une référence future.

Liste de vérification pour réfléchir à la réalisation de vos objectifs d'entraînement (utilisez la liste de vérification des objectifs SMART)

- Spécifique — Ai-je clairement communiqué ce que je voulais accomplir ?
- Mesurable — Ai-je accompli ce que j'espérais ?
- Acceptable — Les joueurs étaient-ils assez habiles pour atteindre l'objectif ?
- Réaliste — L'objectif était-il compatible avec l'environnement de jeu de l'équipe ?
- Temporellement défini — La pratique était-elle suffisamment longue pour atteindre l'objectif ?

Liste de vérification pour réfléchir aux commentaires offerts

Mes commentaires étaient-ils...

- Encourageants ?
- Spécifiques ?
- Positifs et constructifs ?
- Axés sur ce qui doit être amélioré ?
- Équilibrés ?
- Courts et simples ?

Liste de vérification pour aider à développer la confiance et l'estime de soi des enfants

Pendant l'entraînement aujourd'hui...

- Étais-je chaleureux et accueillant ?
- Ai-je encouragé le franc-jeu ?
- Ai-je permis à tous de participer ?
- Ai-je empêché des comportements qui auraient pu nuire à d'autres enfants ?
- Ai-je reconnu et encouragé les efforts ?
- Ai-je fréquemment et sincèrement louangé mes joueurs/joueuses ?
- Étais-je heureux d'être là ?