



PERFORMER

Jouer avec à son niveau ou au maximum de ses capacités.

Avant le match	Le match	Après le match
SE FIXER DES OBJECTIFS : - Individuels - Collectifs Objectifs réalisables : - A mes qualités - A mon investissement - A ce que j'ai fait au entraînements	S'ENCOURAGER : - Former un groupe - Se taper dans les mains - Se réconforter - Se galvaniser - Recadrer les manques de concentration ➔ LEADER	RELATIVISER : - Le Résultat - On apprend plus de ses erreurs que de ses réussites - Gagner ne veut pas dire bien jouer
CONNAITRE : - Mes capacités individuelles - Nos capacités collectives - Etre curieux	ROUTINE : - S'échauffer sérieusement avec concentration, toujours de la même manière => Repères - Se mettre en confiance avec des choses simples FAVORISER LA CONCENTRATION	S'ÉVALUER : Individuellement - Qu'ai-je bien fait ? - Qu'ai-je mal fait ? - Que faire pour ne pas reproduire mes erreurs - Ecouter les retours du coach
COMPRENDRE : - Mon rôle - Les organisations collectives - Plan de jeu	OSER : - Prendre des initiatives dans le jeu - Sans risque, pas de performance - Prendre des risques dans l'organisation prévue	S'ÉVALUER : Collectivement - Qu'a-t'on bien fait ? - Qu'a-t'on mal fait ? - Que faire pour ne pas reproduire nos erreurs - Ecouter les retours du coach
SE PRÉPARER : - Sommeil / Repos - Disponibilité Mentale : concentration - Alimentation	RESTER DANS SON RÔLE : - Ne pas tenter des choses qu'on ne sait pas faire - Ne pas empiéter sur le rôle de mon coéquipier - Faire ce que le coach a prévu pour moi - Questionner si besoin	
GERER SON STRESS : - Avoir confiance dans ce qu'on sait faire - Etre déterminé - se servir de son stress pour se dépasser	RESPECTER LES CONSIGNES : - Ne pas réinventer le basket - Rester sur le plan de jeu - Faire confiance au coach - Etre exigeant avec soi-même NE JAMAIS BAISSER LES BRAS Je peux être mauvais en début de rencontre et décisif à la fin Rattraper ses erreurs par des choses positives Il faut rechercher à être UTILE pour le groupe	ECHANGES JOUEURS - COACH
TRAVAIL A L'ENTRAÎNEMENT	SE DÉPASSER - Tout donner - S'engager physiquement (effort et contact) - Notion de combativité	TRAVAIL A L'ENTRAÎNEMENT
	PRENDRE DU PLAISIR Prendre du plaisir dans l'effort partagé et dans l'Effort Collectif	