

## 17 façons de gagner de temps de jeu

Voulez-vous plus de temps de jeu?

Bien sûr, qui n'en voudrait pas? *Tout le monde* veut jouer plus.



Mais il n'y a que quelques minutes dans un match.

Par conséquent, les entraîneurs font jouer les joueurs avec qui ils pensent avoir la meilleure chance de gagner.

Comment prouvez à votre entraîneur que vous pouvez contribuer à la victoire ?

Vous le faites par votre performance à l'entraînement et à travers votre performance dans les matchs (même si elle est limitée).

***Le temps de jeu se gagne, il ne se donne pas.***

C'est une distinction importante que la plupart des joueurs (et de nombreux parents) n'ont pas tous comprise.

***Voici 17 façons de gagner plus de temps de jeu au cours de la saison:***

1) **Maintenir une bonne attitude à tout moment.** Rappelez-vous, votre langage corporel en dit long sur votre attitude.

2) **Mettez l'équipe en premier.** Ne soyez pas le joueur qui fait la moue quand votre équipe gagne (parce que vous n'avez pas joué autant que vous auriez aimé). Bien que ce comportement soit compréhensible, c'est 100% inacceptable.

3) **Soyez prêt.** Lorsque vous êtes appelé, que ce soit à l'entraînement ou en match, **vous n'avez pas le temps** de *vous* préparer ... vous devez **être** prêt. Vous devez «être dans le match», même lorsque vous n'êtes pas dans le match.

4) **Rendez vos coéquipiers meilleurs.** Pour ce faire, jouez aussi dur et aussi intelligemment que vous en êtes capable tous les jours à l'entraînement. Croyez-moi, votre coach s'en apercevra.

5) **Maximiser chaque occasion.** Si vous arrivez à jouer pendant 2 minutes à la fin d'un match plié, profitez-en. Soyez sérieux et jouez dur ! Ces deux minutes peuvent se transformer en quatre minutes la prochaine fois.

6) **Faites de votre mieux tous les jours.** Les entraîneurs apprécient, respectent et remarquent l'investissement... même de la part du 12<sup>ème</sup> homme.

7) **Ne soyez pas trop cool.** Ne soyez pas nonchalant dans les systèmes de jeu, lors des exercices à l'entraînement ou pendant l'échauffement d'avant-match, c'est le meilleur moyen de rester au bout du banc.

8) **Venez tôt et restez tard.** Rien n'est plus impressionnant qu'un joueur qui va faire du travail supplémentaire pour progresser pendant la saison ... surtout quand il ne joue pas beaucoup. C'est le moyen le plus efficace pour se faire remarquer.

9) **Soyez entraînable.**

10) **Exposez votre spécialité.** Laquelle de vos compétences peut aider votre équipe à gagner ? Prendre des rebonds ? La défense ? L'adresse ? Assurez-vous de mettre en valeur cette compétence *tous* les jours à l'entraînement.

11) **Marquez vos lancers francs.** Vous pensez que votre coach ne regarde pas quand vous tirez des lancers francs à l'entraînement ? Vous ne les tirez pas sérieusement ? Détrompez-vous. Et chaque équipe a besoin d'un tireur de lancers-francs inébranlable.

12) **DÉFENDRE !** Défendez dur individuellement et collectivement sur *chaque* adversaire de *chaque* exercice de *chaque* entraînement. **Vous seul pouvez vous aider à gagner plus de temps de jeu.**



13) **Soyez un Energizer.** Elevez le niveau de ceux qui vous entourent pendant les entraînements et sur le banc pendant les matchs avec votre enthousiasme et votre énergie positive. Si votre coéquipier provoque un passage en force lors d'un match, levez-vous et applaudissez-le !

14) **Soyez sympathique.** Pourquoi un coach ferait jouer quelqu'un qui agit comme un trou-du-c. ? Aucun coach ne le fait ...

15) **Embrassez votre rôle.** Ce n'est pas le rôle de chacun de jouer 30 minutes ou de prendre 15 tirs par match. Si vous voulez que votre rôle se développe, vous devez être fiers du rôle que vous avez aujourd'hui. Si vous n'êtes pas sûr de bien comprendre votre rôle, il suffit de demander à votre entraîneur.

16) **Protégez votre vestiaire.** Ne laissez pas les influences extérieures perturber votre équipe. Et ne prenez pas part à des conversations avec des coéquipiers mécontents qui pleurnichent, se plaignent, et critiquent votre coach. Si vous ne pouvez pas les inciter à arrêter, éloignez-vous d'eux. Mieux encore, imprimez ce post et collez-le sur leur casier !

17) **Soyez patient.** Si vous êtes dans la première année de votre catégorie (U14 en U15, U16 en U17...), vous avez encore la possibilité de gagner de temps de jeu la saison prochaine. Faites les 17 choses de cette liste **maintenant** ... pour poser les bases de l'année prochaine. Et puis prévoyez de vous mettre au travail sérieusement cet été. Et si vous êtes dans la dernière année de votre catégorie... c'est cette année qui devra rester en mémoire. Temps de jeu de côté, passez dans la catégorie supérieure avec classe ...

