



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 2

1

Commande :

L'entraîneur indique au joueur ce qu'il doit faire et en fait une démonstration (« Je veux que tu passes le ballon à ton partenaire. »).

2

Question et réponse :

L'entraîneur montre la voie avec une question et demande aux joueurs de fournir une réponse (« Auquel de tes coéquipiers pourrais-tu passer le ballon? »).

3

Observation et commentaires :

L'entraîneur et les joueurs observent une activité et discutent des résultats (« Observons et voyons ce qui se passera. »).

4

Découverte guidée :

L'entraîneur pose une question et lance un défi (« Peux-tu me montrer comment tu réussirais à passer le ballon derrière le défenseur? »), le joueur lui montre ensuite comment il relèverait ce défi.

5

Essais et erreurs :

Les joueurs ou l'entraîneur déterminent un défi et les joueurs sont encouragés à trouver leurs propres solutions avec un soutien minimal de l'entraîneur.

Gardez en tête que même si une méthode fonctionne bien avec un joueur, elle peut ne pas être efficace avec un autre. Il est donc important d'être flexible, d'établir des objectifs réalistes et de donner des commentaires positifs aussi souvent que possible.

Il est également important de garder en tête que même si vous êtes un merveilleux

entraîneur, il est très difficile de forcer un joueur à s'intéresser à votre séance d'entraînement s'il n'a aucune envie d'y être. Faites en sorte que l'expérience soit des plus amusantes et tous vos joueurs voudront revenir la prochaine fois.

- Plan de la séance d'entraînement

- Plan de séance : rencontre terrain DTA+ ENTRAÎNEUR

- 1) Échauffement/coordination avec ballon

- 2) Technique :

- Exercice 1 : Game technique

- Faire aussi les variantes

- Exercice 2 : Y

- Faire aussi les variantes

- Exercice 3 : tir avec le Y

- Faire aussi les variantes

- 3) Retour sur la séance : DTA + ENTRAÎNEUR

- 1H15 de séance



Pause d'eau : discrétion staff

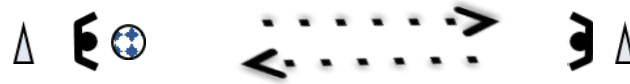
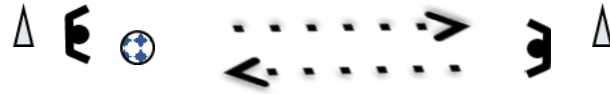
LÉGENDE

Passe➔

Conduite de balle —————➔

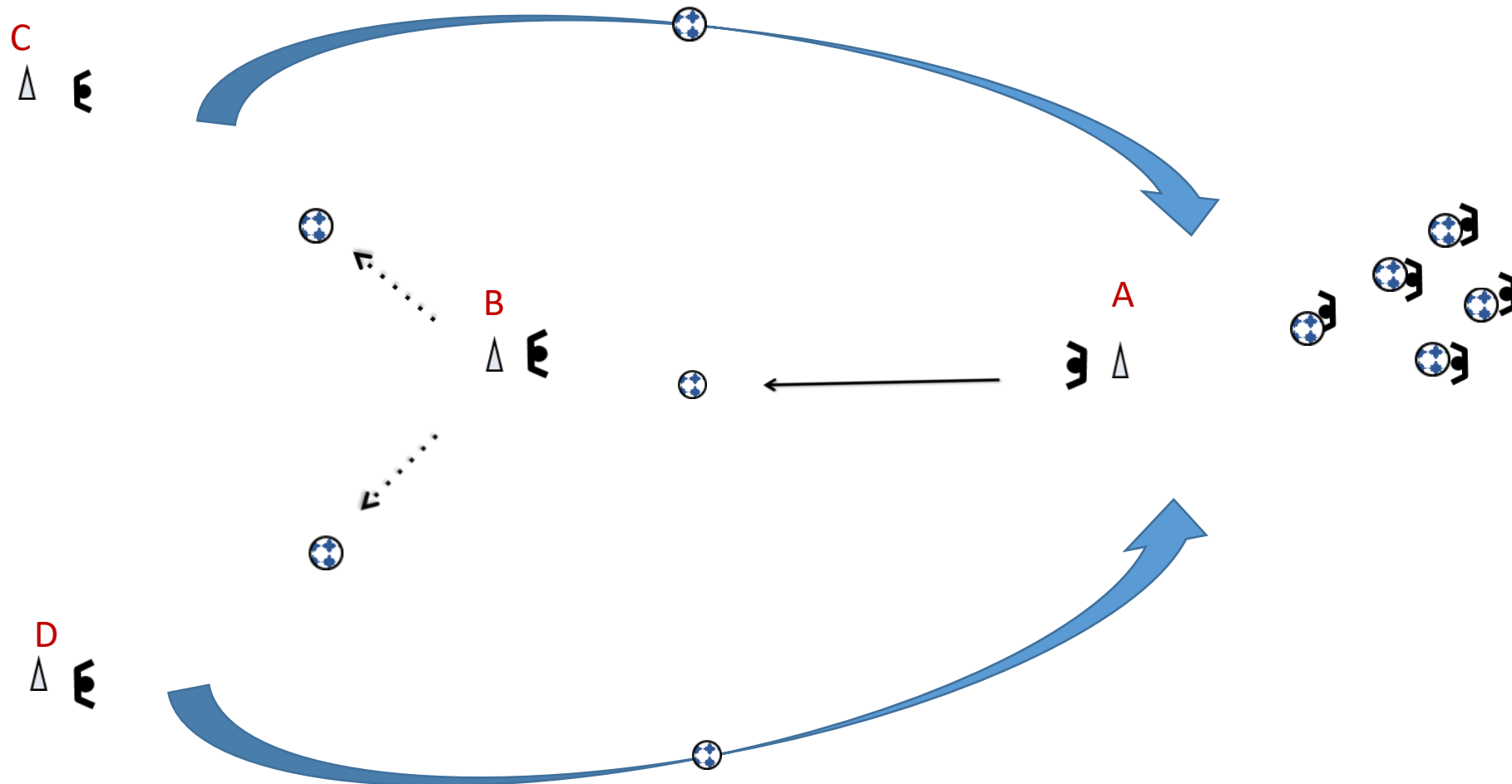
EXERCICE 1(10mn)

Les joueurs travaillent en paires, se passent le ballon : 3 touches , 2 touches , 1 touche , intérieur , et toute forme de contact



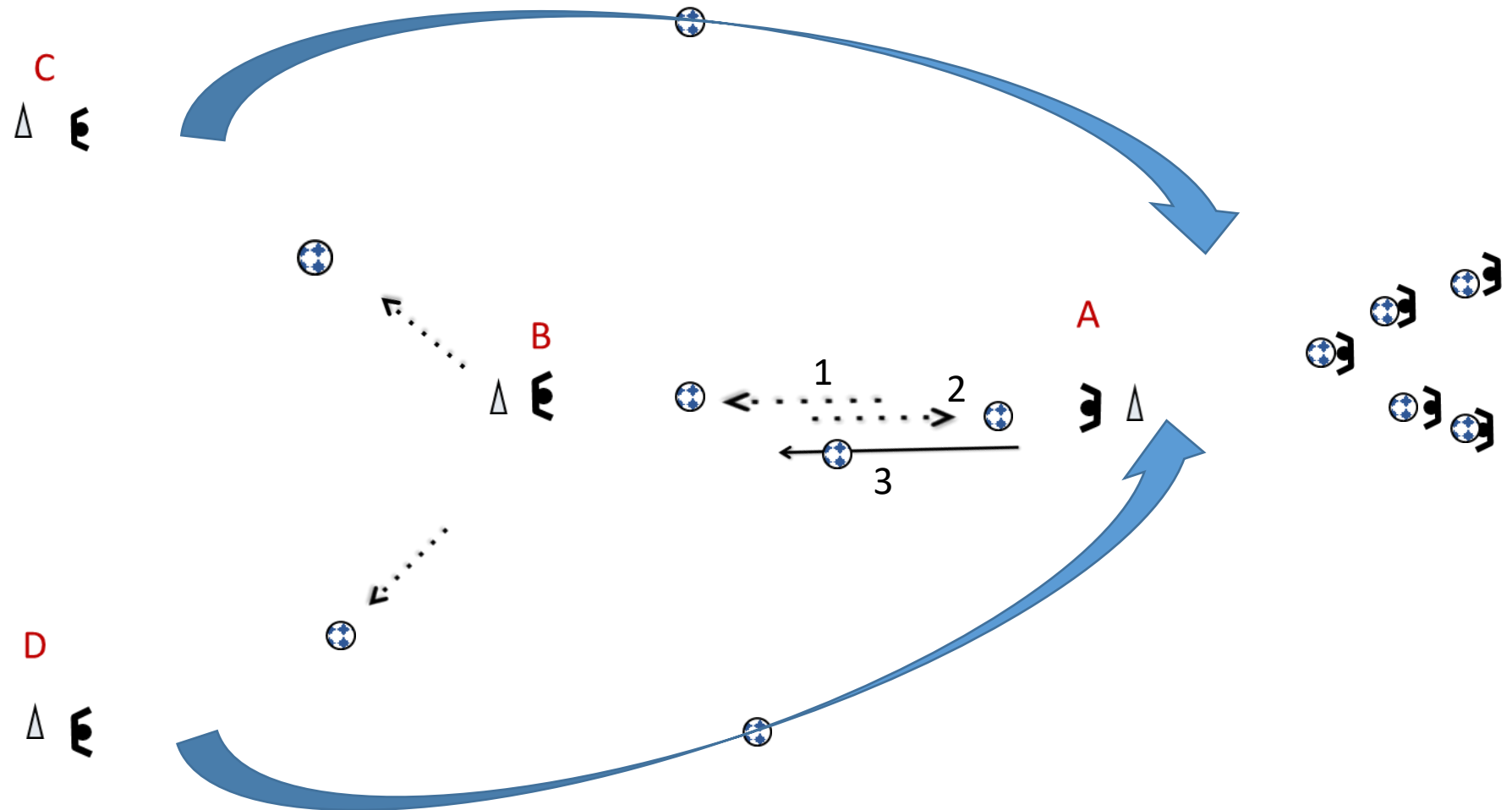
EXERCICE 2 (20mn)

Le Y : conduite de ballon et suis une fois à droite, une fois à gauche (le joueur en **A** conduit vers **B** et prends cette place, le joueur qui était en **B** passe vers **C** et prends la place, le joueur qui était en **C** conduit jusqu'à **A**. On repart mais cette fois la passe partant de **B** ira vers **D**, qui reviendra à **A** et ainsi de suite).



EXERCICE 2 (variante)

1: Le joueur en **A** passe vers **B** qui 2: lui retourne et 3: conduit son ballon vers **B** et la séquence se poursuit comme précédemment en alternant côté droit (**B** vers **C**)-côté gauche (**B** vers **D**)



EXERCICE 3

Le Y en forme tir : **A** conduit vers **B** et suis pour remise du ballon une fois à droite vers **C**, une fois à gauche vers **D** puis tir au but, récupère et conduit son ballon vers **A**

Variantes: **1)** **B** passe sur le joueur en **C** ou **D** qui tir **2)** **B** passe au joueur en **C** ou **D** qui s'écarte et tir **3)** **B** passe en **C** ou **D** qui fait **Une-deux** et **B** tir (changer le joueur en **C** ou **D** après quelques tirs)

