

Séance pour Entraîneurs de juniors D - Bienne, 31 août 2007

Philosophie de l'ASF

1. Dynamisme
2. Chercher à marquer des buts
3. Défense en zone

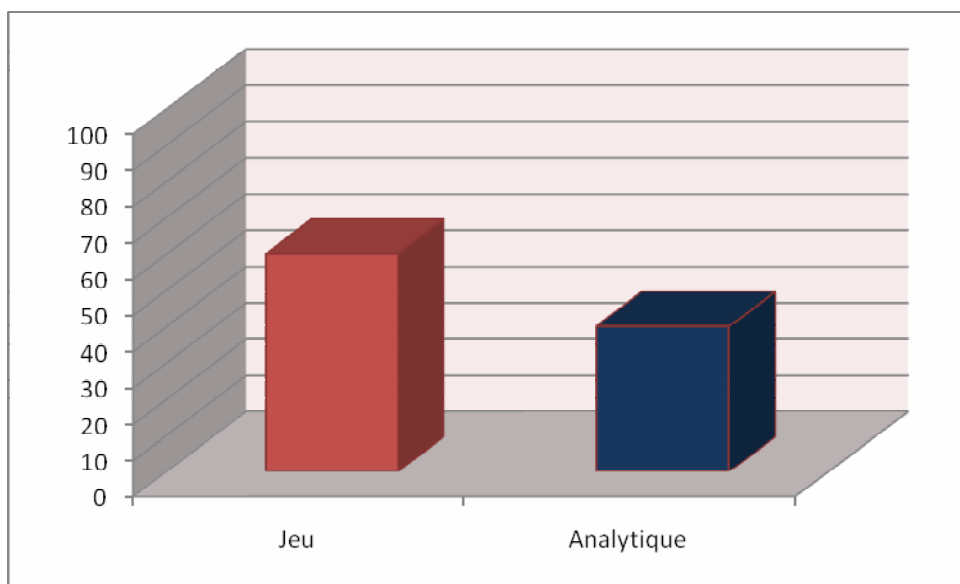
Méthode d'entraînement

1. GAG
2. Répartition entre jeu et analytique
3. Construction de l'entraînement

GAG = méthode qui met en relation un jeu et un exercice

Répartition entre jeu et analytique

En préformation, le jeu doit représenter de 60 à 70 % de la durée d'entraînement



Construction de l'entraînement

	1	2	3
Spécifique			
Jeu libre 20'			
Analytique 2 15'	Spécifique		
Jeu à thèmes 20'	Jeu libre 20'	Spécifique	
Analytique 1 15'	Jeu à thèmes 20'	Jeu libre 30'	
Jeu 15'	Analytique 20'	Jeu à thèmes 40'	
Mise en train 20'	Mise en train 20'	Mise en train 30'	



L'entraîneur

1. Détermine l'objectif de l'entraînement

Le joueur sera capable de :

- Recevoir le ballon
- Contrôler le ballon
- Doser sa passe

2. Choisit la matière et construit son entraînement

- Exercices et jeux adaptés au niveau des joueurs

3. Détermine les éléments de coaching

- Corrections
- Exercices progressifs ou régressifs
- Variation diverses

4. Applique les principes méthodologiques

- Au début de l'entraînement, l'entraîneur énonce les éléments essentiels de l'entraînement
- Adopte une attitude positive et motivante
- Les joueurs découvrent
- L'entraîneur évalue et stimule la découverte par des pistes et des corrections adaptées
- La matière est adaptée aux joueurs
- A la fin de l'entraînement, l'entraîneur rappelle les éléments essentiels de l'entraînement

Les éléments de variation

Un exercice ou un jeu peut être adapté sans en changer la structure, en jouant sur :

- **Espace**
- **Adversaire**
- **Variation dans l'application technique**
- **Supériorité ou infériorité numérique**
- **Temps de jeu**
- **Contraintes de temps**
- **Nombre de touches**
- **Zones de jeu**
- **Nombre de buts**
- **Nombre de ballons**
- ...

Ces éléments rendent l'exercice ou le jeu plus facile ou plus difficile et maintiennent la motivation. Pour l'entraîneur, il est important d'avoir en tête les diverses possibilités qu'offre un jeu ou un exercice et de les adapter au niveau des joueurs.

Thème de la leçon : Dosage de la passe et prises de balle

Objectifs : Le joueur sera capable de :

- Recevoir le ballon
- Contrôler le ballon
- Doser sa passe

Volume : 105 minutes

Entraînement

Mise en train **20'**

Coordination avec et sans ballon

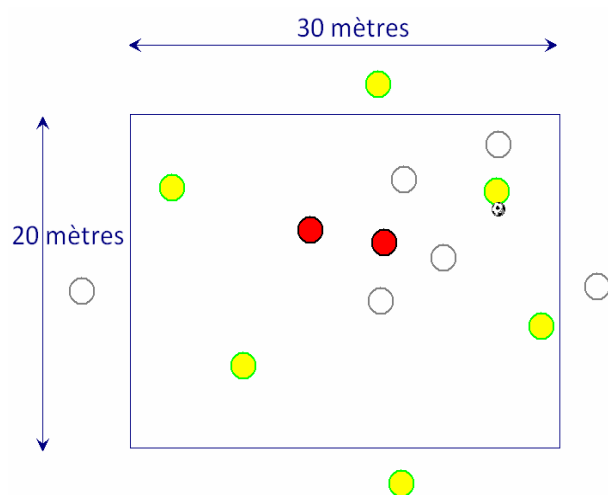
Exercices avec ballon

- Divers enchaînements avec ballon (référence Coerver)

Exercices sans ballon

- Coordination sans ballon
 - o 2 exercices (référence Tanner)

Jeu **15'**



Conservation du ballon

Par séquences de 2' et des pauses de 30'', les équipes cherchent à conserver le ballon.

Lorsque le ballon est donné à un joueur de la même couleur à l'extérieur, celui-ci entre dans le jeu et un coéquipier prend sa place

1 point pour 6 passes

1 point chaque fois qu'un joueur entrant réussit à conserver le ballon dans son équipe par une passe.

Variations

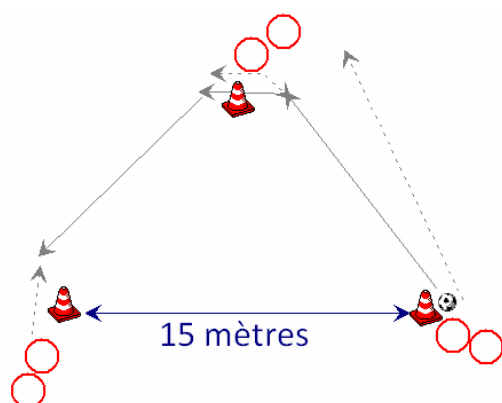
3 séquences = jeu libre / 2 séquences = jeu en 3 touches maximum

Coaching

Observation du jeu et évaluation des objectifs de l'entraînement

Analytique

15'

**Passes et prise de balle**

Sur 2 chantiers, les joueurs se donnent le ballon selon les consignes suivantes

- Passe dosée, prise de balle orientée, pied intérieur, plat du pied
- Passe dosée, prise de balle orientée, pied extérieur, plat du pied

Les joueurs suivent leur passe en course

Variation

Application technique selon les consignes

Travail dans un sens (pied droit) puis dans l'autre sens (pied gauche)

Coaching

Prise de balle

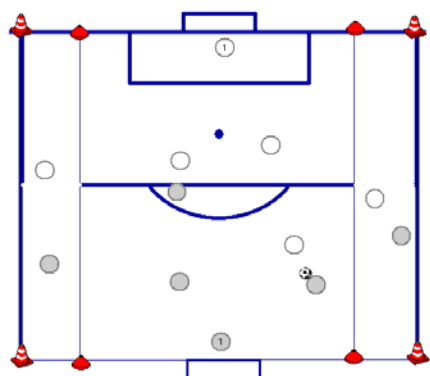
- Consigne 1 : Déplacement du corps pour rechercher l'équilibre, orientation avec feinte, pied d'appui dans la direction du joueur passeur, fixer le ballon avec les yeux, contact ferme avec le plat du pied pour le contrôle du ballon, lever la tête, appui et enchaînement
- Consigne 2 : Orientation fermée, équilibre jusqu'au contact du ballon=feinte, fixer le ballon avec les yeux, travail de la cheville pour ramener le ballon devant soi dans le contrôle orienté, lever la tête, appui et enchaînement

Passe

- Lever la tête à la sortie de la prise de balle, fixer le ballon, frappe du ballon avec le plat du pied dans un geste dynamique (centre du ballon), dosage du ballon selon la distance du partenaire, passe donnée selon la consigne sur le pied intérieur ou le pied extérieur (préparation à la passe en fonction de la position de l'adversaire), lever la tête, appui et enchaînement

Jeu

20'

**Jeu « Margairaz »**

3 séquences de 5' avec des pauses de 2'

A 3 contre 3, avec des buts et 2 gardiens, et des joueurs dans les couloirs, application du 1^{er} jeu.

- Les joueurs axiaux conservent le ballon et cherchent à marquer.
- S'ils jouent avec un joueur extérieur, celui-ci rentre dans le jeu et un coéquipier prend sa place sur le côté
- Les joueurs extérieurs adverses ne peuvent défendre dans le couloir

Variations

1 séquence = jeu libre / 2 séquences = jeu en 3 touches maximum

Coaching

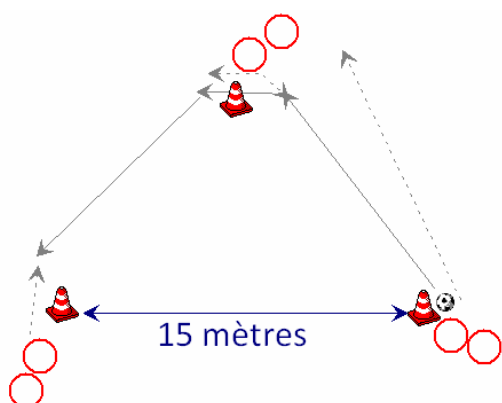
Observation du jeu et évaluation des objectifs de l'entraînement

Correction dynamique

Les pauses sont utilisées pour amener des petites corrections précises ou stimuler les joueurs par des pistes et des soutiens (questions)

Analytique à niveau

15'



Pour les meilleurs joueurs

Application des consignes selon le 1^{er} analytique, en variant régulièrement les prises de balle (ouvert ou fermé)

Exercice combiné

- Sur la 1^{ère} passe, le joueur remise en 1 touche et joue le 1-2 avec le partenaire qui lui avait donné le ballon. Sur la passe suivante, le joueur qui reçoit le ballon applique une des 2 consignes précédentes

Variation

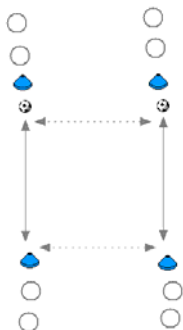
Application technique

Jouer dans les 2 sens

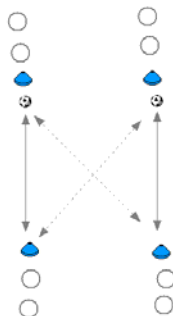
Selon le nombre de joueurs et le niveau des joueurs, rendre l'exercice plus difficile en ajoutant un 2^{ème} ballon (stress)

Pour les joueurs qui éprouvent des difficultés

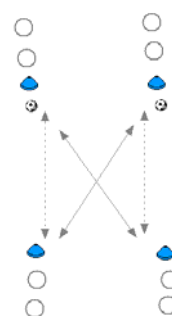
Niveau 1



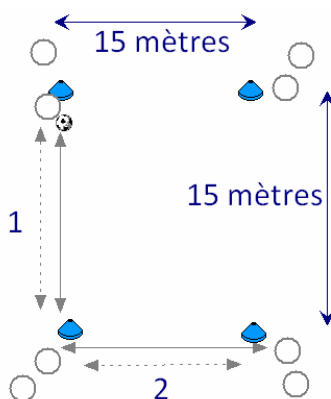
Niveau 2



Niveau 3



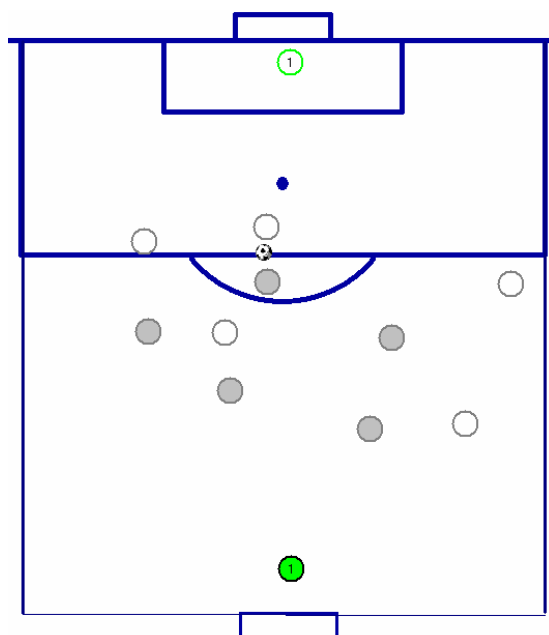
Niveau 4



Reprendre les bases et soutenir plus précisément le joueur grâce aux accents de coaching.

Jeu libre

20'



Les joueurs se divisent en 2 équipes

Le terrain est à leur disposition pour le match. Celui-ci se déroule en 2 fois 8 minutes sans intervention de l'entraîneur

Objectifs

- Les joueurs jouent librement et s'arbitrent
- L'entraîneur observe... et n'intervient qu'en cas d'absolue nécessité

Retour au calme