

Leçon

120 minutes

Cet entraînement propose un séquence sur grand terrain d'une durée de deux heures. Tous les éléments essentiels – mise en train, aspects physiques, techniques, tactiques, small games, jeu 5:5 et retour au calme – sont intégrés judicieusement pour former une unité cohérente.

Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: 120 minutes
- Niveau: M14-M21
- Nombre de joueurs: 15-20

Objectifs d'apprentissage

- S'orienter sur le grand terrain
- Adapter la technique à la grande taille du terrain (la puissance des passes et des tirs par exemple)
- Reconnaître les situations de supériorité/infériorité numérique et les exploiter

Remarques

- Les pauses entre les exercices doivent rester courtes.
- L'échauffement du gardien est intégré dans l'exercice technique de tir.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' Uni-handball</p> <p>Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain. On joue avec une balle d'unihockey, mais avec les mains. L'équipe en possession de la balle essaie de marquer le but tandis que l'équipe adverse défend son but et tente d'intercepter la balle pour partir à l'attaque. Un pas est autorisé balle en main avant de faire la passe ou de tirer au but.</p>		
Partie principale	<p>5' Vitesse: Balle au pied</p> <p>Les joueurs se tiennent deux par deux au centre du terrain, face à une balle d'unihockey posée à 50 cm environ de la bande. Au signal, ils démarrent en direction de la balle. L'objectif est d'arriver le premier, de poser son pied sur la balle et de tenir ainsi quelques secondes, sans perdre l'équilibre. Durant la course, les joueurs ne peuvent engager que leur corps et ils respectent les charges autorisées en jeu.</p>		
	<p>10' Conduite de balle et passes: Passes à gogo</p> <p>Le jeu débute en «deux contre deux» sur un terrain réduit au centre du terrain normal. L'objectif pour l'équipe en attaque est d'enchaîner le plus de passes possible sans que l'équipe adverse intercepte la balle. Les autres joueurs se tiennent sur les bords du terrain en colonne (deux colonnes par équipe). Les deux premiers de colonne de l'équipe en attaque sont des passeurs directs. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une en jeu afin de garantir l'intensité et la fluidité du jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs abandonnent la balle et laissent leurs places aux premiers des quatre colonnes. Le jeu se poursuit sans interruption.</p>		Quatre cônes ou autres objets pour délimiter le terrain
	<p>15' Tirs: Attaque construite</p> <p>Le gardien lance la balle au joueur A qui court dans sa direction. A réceptionne la balle et la passe à B qui court dans le couloir opposé et qui effectue une passe en diagonale à C qui se déplace vers la ligne médiane en face. Entre-temps, A et B se sont placés en position de tir. C passe à l'un des deux joueurs qui tire directement au but.</p>		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	15' Tactique: Drill défensif Deux équipes de cinq joueurs se placent sur le terrain: une en position défensive (par exemple 2-1-2), la seconde en attaque pour tester le système défensif adverse. Les attaquants se font des passes selon les indications de l'entraîneur qui explique simultanément aux défenseurs comment ils doivent se déplacer en fonction des mouvements offensifs et à quoi ils doivent être attentifs.		
	20' Jeu 5:5 avec consignes Former deux équipes de deux blocs (pour 18-20 joueurs) respectivement trois équipes avec un bloc (pour 15-17 joueurs). Jeu avec les règles normales. Les blocs restent entre 60 et 90 secondes en action. En plus des règles de jeu normales, l'entraîneur donne une consigne tactique aux deux équipes (exemple: l'équipe en possession de la balle doit être au moins 30 secondes dans le camp d'attaque avant de tirer au but.		
	15' Small game: Petit rectangle Rapprocher les buts afin de réduire la taille du terrain. On joue à 2:2 sur ce terrain. Les autres joueurs attendent en colonne (deux colonnes par équipe et par demi-terrain) près des lignes latérales. Les joueurs placés en tête de colonne peuvent recevoir et passer la balle (directement). L'équipe en possession de la balle joue ainsi en supériorité numérique (4:2), ce qui doit favoriser le jeu rapide et les passes directes. Seuls les joueurs sur le terrain peuvent marquer des buts. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle et les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux coéquipiers en tête de colonne. Pas d'interruption de jeu!		Quatre cônes ou autres objets pour délimiter le terrain
	20' Jeu 5:5 Former deux équipes de deux blocs (pour 18-20 joueurs) respectivement trois équipes avec un bloc (pour 15-17 joueurs). Jeu avec les règles normales. Les blocs restent entre 60 et 90 secondes en action.		
Retour au calme	10' Décrassage et stretching Tous les joueurs (gardien compris) effectuent trois à quatre tours de salle en trotinant, sans les chaussures. Toute l'équipe se réunit ensuite au milieu du terrain pour les exercices de stretching (individuels ou communs) ciblés principalement sur les muscles sollicités durant l'entraînement. En guise de conclusion, l'entraîneur donne un feedback sur la séance: qu'est-ce qui était bien aujourd'hui? Que faut-il encore améliorer? Etc.		