

Leçon

90 minutes

Cet entraînement présente le déroulement possible d'une séance de 90 minutes sur grand terrain. Les différents éléments – mise en train, aspects physiques, techniques, tactiques, small games, jeu 5:5 et retour au calme – sont combinés judicieusement pour former une unité cohérente.

Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: 90 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	10' Passes à dix Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain. L'équipe en possession de la balle essaie d'enchaîner le plus de passes possible sans se faire intercepter la balle. Si la balle est perdue, elle est remise à l'autre équipe.		
Partie principale	5' Conduite de balle et passes: Duels Deux joueurs se déplacent dans la salle en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, ils s'engagent dans un duel sur un petit espace. On alterne 30-40 secondes de passes, puis dix secondes de duels, etc.		
	10' Tirs: Paris d'équipe Les joueurs se regroupent par deux pour de petits duels et misent quelque chose (le perdant effectue une tâche coordinative ou un exercice de force, etc.). Tous les joueurs tirent de la même position sur le même gardien afin de garantir des conditions équitables pour tous. Chaque but marqué rapporte un point. Les joueurs appliquent pour cela les exercices de tirs connus (gauche/milieu/droite du terrain, carrousel, etc.). Il est recommandé de proposer différents exercices durant un concours.		
	10' Tactique: Brésil Les joueurs forment des paires. La paire A affronte le défenseur B (2:1). L'attaquant qui a tiré au but reste en défense. Le paire C s'élance vers l'autre but dès que l'attaque est terminée et se frotte au nouveau défenseur. Etc.		
	15' Small game: Six à un Former deux équipes qui se répartissent à l'extérieur du terrain, chacune d'un côté. On joue six petits matchs de 50 secondes environ. Les équipes décident du nombre de joueurs qu'elles placent sur le terrain pour chaque match (un à six joueurs, un chiffre ne peut être utilisé qu'une fois mais il doit être utilisé), l'ordre est libre. Après chaque but marqué, l'entraîneur remet tout de suite en jeu une nouvelle balle pour garantir la fluidité. Après les six matchs, quelle équipe a marqué le plus de points?		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<p>Jeu 5:5</p> <p>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.</p>		
Retour au calme	10'	<p>Décrassage et stretching</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		