

La séance d'entraînement

Déroulement type

1) Mise en train

- Ratio ballon/joueur : 1/1 ou 1/2
- Durée : 20 à 30 minutes
- La mise en train doit toujours en relation avec l'objet d'entraînement (thème)
- Éviter les gestes excessifs (trop brusques ou violents)
- Entrecouper de poses d'étirement des principales régions musculaires sollicitées
- L'organisation spatiale doit être simple et servir de base à la poursuite de la séance (ajouter ou retirer peu de cônes)
- Les joueurs doivent pouvoir travailler dans un maximum d'espace, tout en étant réaliste.

2) Technique (sans opposition ou opposition faible)

- Ratio ballon/joueur : 1/2, 1/3
- Durée : 15 à 20 minutes
- L'objet d'entraînement est présenté en détail, de façon progressive (amener les éléments techniques ou tactiques un à un) pour maximiser l'intégration
- Les interventions de l'entraîneur sont collectives
- Opposition faible pour permettre une meilleure intégration et réalisation
- L'organisation spatiale doit se faire rapidement et simplement

- Tenter d'inclure le tir au but dans le plus d'exercices possible
- S'assurer que le placement et déplacement des joueurs à l'intérieur de l'exercice est bien compris et bien réalisé.

3) Technique (avec opposition)

- Progression logique et beaucoup plus réaliste en rapport avec le thème de l'entraînement
- Durée : 15 à 20 minutes
- S'assurer que l'opposition est appropriée mais que le thème de l'entraînement est toujours réalisé (réussi)
- Veiller à la rotation des défenseurs et des attaquants
- Organiser le temps de travail et de repos pour que les joueurs aient assez de répit pour demeurer efficaces, tout en ne restant pas arrêtés longtemps

4) Mini-match

- Ratio ballon/joueur : 1/8 à 1/22
- Laisser les joueurs libres en situation de match réaliste (dimensions du terrain par rapport au nombre de joueurs, dimensions des buts)
- Deux choix : jouer en demandant que les buts soient marqués ou construits en rapport direct avec le thème de la séance (match à thème) OU jouer librement en insistant fortement, dans les interventions, sur les actions de jeu reliées au thème de la séance.
- Il est possible d'utiliser des appuis (joueurs autour du terrain), des joueurs neutres (joueurs dans le terrain qui jouent avec l'équipe qui a le ballon), des restrictions de zone (diviser le terrain en deux, en trois, avec restrictions de passage de joueur et/ou de ballon d'une zone à l'autre).