



### **Guide des habitudes de travail que l'entraîneur doit donner aux joueurs :**

- Je prépare mon sac de sport, sans rien oublier.
- Je dis «bonjour» aux entraîneurs quand j'arrive au gymnase.
- La tenue exigée pour chaque entraînement se compose d'un tee-shirt (ou maillot), un short, chaussettes, et des chaussures de sport correctement lacées ainsi qu'une bouteille d'eau.
- Les chewing-gums sont interdits.
- Pour la sécurité : pas de montre ni gourmette ou tout autre bijoux pendant un entraînement.
- Les cheveux longs sont impérativement attachés.
- Je vais remplir ma bouteille d'eau.
- Je suis capable de me concentrer sur les consignes de l'entraîneur.
- Quand l'entraîneur parle à l'équipe, je ne dribble pas.
- Quand l'entraîneur parle à l'équipe, je ne discute pas avec mes partenaires.
- J'applique les consignes et effectue les exercices avec sérieux et intensité.
- Je respecte mes partenaires par mon attitude et mon langage.
- J'encourage mes partenaires (clapping).
- Je respecte le matériel dont je dispose.
- Je dois toujours donner le meilleur de moi-même ; un sportif n'est ni un fainéant ni un tricheur.
- Je ne quitte pas le terrain sans l'autorisation de l'entraîneur.
- Je dis «au revoir» à l'entraîneur et à mes partenaires à la fin de l'entraînement.

### **Contenu de la séance :**

#### 1) L'échauffement (environ 15% du temps d'entraînement) :

Progressif, c'est une phase de mise en condition. L'échauffement doit, dans 90% des cas, s'effectuer avec un ballon. L'échauffement est une situation de travail où l'on peut apporter du contenu technique. De préférence, ne pas mettre en place de situation d'opposition sur ce temps d'échauffement (sécurité).

#### 2) Le corps de la séance (environ 60% du temps d'entraînement) :

Il est composé d'exercices sur les fondamentaux individuels ou collectifs, qui répondent aux objectifs de la séance, pouvant être entrecoupés de séquences d'adresse.

#### 3) Le jeu (environ 20% du temps d'entraînement) :

L'aspect ludique revêt une grande importance chez le joueur. Chaque entraînement doit impérativement comporter une phase d'opposition sous forme de match, pouvant être en relation avec le thème de la séance.

#### 4) Retour au calme (environ 5% du temps d'entraînement) :

Phase courte durant laquelle se font les étirements. Ce retour au calme peut prendre la forme de bilan de séance, communication des informations pour le prochain entraînement ou match du week-end, etc.

## **Philosophie :**

### 1) L'approche

- Se baser sur l'observation, l'âge, le niveau de son groupe.
- Rechercher dans les livres, documents, vidéos et internet, des exercices et formes de travail.
- S'engager sur les formations fédérales pour enrichir ses connaissances (Animateur / Initiateur, etc.).
- Trouver le moyen pour rendre l'exercice simple (au moins au début de la situation), enrichissant et attrayant.
- Chez les jeunes, ne pas préparer son entraînement en réaction au match du samedi précédent. Nous parlons de FORMATION, les jeunes n'évoluent pas en Pro B. Prioriser les thèmes de travail (voir pages suivantes) qui sont importants dans leur catégorie, peu importe le résultat du samedi.

### 2) La mémorisation

- Les exercices progressifs sont très intéressants car ils gardent une base de travail.
- Répéter l'exercice pour créer des habitudes (en variant les consignes techniques pour faire progresser).

### 3) Pour une meilleure qualité

- Les joueurs ne doivent pas rester inactifs (attention, aux temps d'attente ou aux coachs trop bavards).
- La mise en place est rapide.
- Donner des consignes techniques et des objectifs précis.
- L'entraîneur doit «animer» la séance et corriger les joueurs.

### 4) La motivation

- La coopération et la cohésion des joueurs est exigée.
- Mettre les joueurs en compétition.
- Encourager les joueurs lorsque qu'une consigne est appliquée correctement.

## Contenus techniques en U11 :

### Prépa physique

- école de course
- coordination
- vitesse de réaction
- équilibre

### Manipulation de balle

- ne pas perdre la balle
- aisance dans les exos

### Appuis offensifs

- maîtriser les arrêts, pivots et changements de direction

### Dribble

- courir en dribblant
- maîtrise du dribble des deux mains
- ne pas regarder sa balle
- changement de direction simple (ou adapté au niveau)

### Démarquage

- changement de rythme, vision
- disponibilité dans certains espaces de jeu

### Passe

- directe à deux mains, une main et sol
- courir et passer
- passer dans la course

## U11

### Jeu rapide

- maîtrise du 1c0
- situations en 1c1 avec retard défensif
- initiation au 2c1 avec notion de fixation

### Tir

- gestuelle de tir de pied ferme
- recevoir et tirer
- maîtrise du tir en course gauche et droite

### Formes de jeu offensif

- progresser vers l'avant, travail dans la profondeur
- valoriser la passe et le dribble utile
- initiation au passe et va

### Agressivité offensive

- maîtriser la réception de balle
- protéger son ballon
- ne pas reculer
- aller vers le cercle

### Appuis défensifs

- attitude défensive
- initiations aux déplacements et changements de direction

### Formes de jeu défensif

- agressivité pour conquérir la balle
- avoir la responsabilité d'un joueur

## Contenus techniques en U13 :

### Prépa physique

- école de course, de sauts
- renforcement musculaire sous forme de jeu (cuisses)
- vitesse de réaction

### Passe

- contrôle des passes au sol
- maîtrise des gestuelles de passes
- passer sous pression défensive

### Tir

- le LF
- stabiliser la gestuelle de tir
- évoluer vers tir en suspension
- tir crochet
- maîtrise tir en course gauche et droite plus apprentissage décalage d'appuis

### Appuis défensifs

- pression sur porteur
- contestation de passes, déplacement
- notion d'aide

### Manipulation de balle

- recherche de l'aisance sur les 2 mains

### Dribble

- maîtrise du dribble et contrôle du ballon en variant les rythmes et déplacements (protection, progression, attente, contre-attaque)
- maîtrise des différents changements de main...

## U13

### Formes de jeu offensif

- maîtrise du passe/coupe
- initiation au shallow-cut
- occupation des espaces clés
- jeu dans le couloir de jeu direct
- règles de déplacement dans le jeu à 2 et à 3
- construction d'une motion simple (jeu de principes)

### Formes de jeu défensif

- ne pas subir
- volonté de récupérer le ballon
- individuelle ½ et tout terrain (run and jump pour équipe ligue)

### Appuis offensifs

- maîtriser les départs (direct, croisé, renversé)
- changements de rythme

### Démarquage

- différentes techniques (rentrant, sortant, flair, curl, back-door)
- feintes, rythme, espaces, renères et notion de contact

### Jeu rapide

- développer transition défense/attaque
- occupation des couloirs
- jeu à 2c0, 2c1, 3c1 3c2 (gestion surnombres)
- volonté d'aller de l'avant

### Agressivité offensive

- permanente
- maîtriser des arrêts et départs en dribble
- gestion de la triple menace
- volonté de tirer