



Construire une séance

1) Définir les objectifs

Dans chaque séance vous devez obligatoirement définir un objectif / un thème

Ne définissez qu'un seul objectif par séance

- Définir un objectif à l'intérieur de l'objectif
 - o Ne pas regarder son ballon dans un objectif de dribble

2) Choisir les formes de travail adaptées et le matériel à disposition :

- | | | |
|------------------------|----------------------|-----------------|
| - Atelier | - Circuit | - Vague |
| - Colonnes | - Lignes | - Parcours |
| - Surnombre (off, déf) | - Continuité | - Le jeu dirigé |
| - Shell drill | - Carré / Rond / ... | - Dispersion |

3) Rédiger le contenu de la séance

a) Rédiger des situations

- Situation adaptée au thème :
 - o Ne pas se tromper dans les situations car vous vous êtes fixé des objectifs
 - o La situation doit être adaptée par rapport à son groupe
 - o Faire des recherches pour trouver un exercice (dans des livres ou dans son vécu)

- Donner un nom à votre exercice pour pouvoir le réutiliser
- Le rendre simple et attrayant en fonction de votre public
- Être créatif pour intéresser les joueurs
- Penser à créer vos propres exercices
- Éviter les situations trop complexes
- Les explications doivent être brèves pour une mise en place rapide

- Pendant la situation :

- Les joueurs ne doivent pas rester inactif trop longtemps
- Prévoir des évolutions pour ne pas subir l'exercice
- Il faut faire vivre cette situation
- Mettre les joueurs en compétition
- Lancer des défis (contrat de réussite)
- L'encouragement est de rigueur
- Penser à récompenser les vainqueurs ou les perdants
- A la fin des situations on doit avoir atteint notre objectif
- Quelle action prouve que l'objectif est atteint ?

b) Organiser votre séance :

- La prise en main
 - C'est une période importante, pour présenter la séance, pour attirer l'attention et pour préparer les joueurs psychologiquement
- L'échauffement
 - Progressif c'est une phase de mise en condition de l'entraînement.
- Le corps de la séance
 - Composé de situations sur les fondamentaux ind. ou coll. qui répondent à l'objectif, entrecoupé d'adresse.
- Le jeu dirigé
 - L'aspect ludique revêt une grande importance chez les jeunes, les séquences de jeu s'organisent en relation avec le thème de la séance

- Le retour au calme
 - Phase de récupération : Ce temps vous permet de faire un bilan sur la séance (qu'est-ce que vous avez appris ?)

4) **Préparer l'espace d'intervention**

Ne pas passer trop de temps dans les explications. Garder vous un maximum de temps pour la pratique. Rappeler vous que les joueurs apprennent aussi sans vous.

5) **Prévoir le matériel et son rangement**

Ce sont les joueurs qui rangent le matériel et pas l'entraîneur