



# L'exercice



## 1. Objectif

- l'exercice a un objectif précis qui va conditionner l'organisation (travail par vagues, par ateliers, continuité, jeu réduit etc...)

## 2. Organisation – les joueurs doivent connaître

- la mécanique de l'exercice (rotations, continuité ...)
- le nombre de joueurs impliqués
- le nombre de ballons nécessaires
- l'espace utilisé

## 3. Durée – évolution

- un même exercice ne peut durer trop longtemps (fatigue baisse de concentration)
- la durée doit être fixée avant que les joueurs le commencent
- la règle déterminant qui gagne ou perd doit être énoncée
- il peut évoluer dans le temps avec une complexification des tâches, des joueurs plus nombreux, et de sa règle

## 4. Démonstration ou mime ? – Global ou analytique ?

- une bonne image vaut mille mots
- mimer des positions plutôt que des mouvements
- si l'entraîneur mime, les bons joueurs peuvent démontrer
- on découvre et on comprend de manière globale
- on apprend ensuite et on se perfectionne de manière analytique

## 5. Vitesse et précision

- il faut d'abord être précis et augmenter progressivement la vitesse
- il existe une vitesse optimale de réussite liée au niveau de maîtrise technique.

L'égalité des chances (gagner ou perdre) doit être préservée dans tout l'exercice avec opposition.