

ENTRAÎNEMENT ET DISTANCIATION SPORTIVE

1. CONSIGNES GÉNÉRALES
2. PRINCIPES TECHNIQUES EN LIEN AVEC LA CATÉGORIE
3. QUELS EXERCICES POUR MES JOUEURS?
4. ENTRAÎNEMENT TYPE ET EXEMPLES D'EXERCICES

1. CONSIGNES GÉNÉRALES

- Respecter à tout moment la distanciation sportive de 5 mètres minimum.
- Tout exercice ne respectant pas cette distanciation est formellement déconseillé : 1 contre 1 - formes de matches et d'opposition.
- L'entraîneur veillera à contrôler la distance entre les joueurs durant l'exécution et la rotation des exercices.

2. PRINCIPES TECHNIQUES EN LIEN AVEC LA CATÉGORIE

U7	U8	U9	U10
GRIP Grips de base	GRIP Grips de base	GRIP Grips de base + grip double V	GRIP Grips de base + grip double V
RÉCEPTIONS Réceptions fermées en coup droit en mouvement limité	RÉCEPTIONS Réceptions fermées et ouvertes en coup droit en mouvement modéré	RÉCEPTIONS Réceptions fermées et ouvertes en coup droit en mouvement modéré	RÉCEPTIONS Réceptions fermées et ouvertes en coup droit en mouvement rapide
APPELS DE BALLE Dans une direction	APPELS DE BALLE Appels de balle simples dans 2 directions	APPELS DE BALLE Appels de balle intermédiaires dans 2 directions derrière un adversaire (gardez vos distances) ou du matériel	APPELS DE BALLE Appels de balle avancés dans 2 directions derrière un adversaire (gardez vos distances) ou du matériel
DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble coup droit (tempo lent) et dribble indien en ligne droite Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse lente	DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble coup droit (tempo moyen) et dribble indien avec changement de direction Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse modérée	DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble coup droit (tempo moyen) et dribble indien avec changement de direction Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse modérée, y compris les techniques 3D de base	DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble des 2 côtés du corps (tempo élevé), dribble indien, dribble levé, spin Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse élevée, y compris les techniques 3D intermédiaires
PASSES Push et shot coup droit à distance courte (5-10m) au sol, en restant immobile ou en léger mouvement	PASSES Push et shot coup droit à distance moyenne (0-15m) au sol, en restant immobile ou en mouvement modéré	PASSES Push et shot coup droit à distance moyenne (15-30m) au sol, en restant immobile ou en mouvement modéré	PASSES Push et shot coup droit et revers à longue distance (5-50m) au sol et en l'air. Passes doivent être en mouvement
SCORER Push	SCORER Push en shot coup droit	SCORER Push en shot coup droit et revers	SCORER Push et shot coup droit et revers, rebond et tip-in

U12	U14	U16	U19
GRIP Grip de base + grip double V + grip raccourci	GRIP Grip de base + grip double V + grip raccourci	GRIP Grip de base + grip double V + grip raccourci	GRIP Grip de base + grip double V + grip raccourci
RÉCEPTIONS Réceptions fermées et ouvertes en coup droit en mouvement rapide	RÉCEPTIONS Réceptions fermées et ouvertes en coup droit en mouvement rapide et sous pression modérée	RÉCEPTIONS Réceptions fermées et ouvertes en coup droit en mouvement rapide et sous haute pression	RÉCEPTIONS Réceptions fermées et ouvertes en coup droit en mouvement rapide et sous haute pression
APPELS DE BALLE Appels de balle avancés dans 2 directions derrière un adversaire (gardez vos distances) ou du matériel	APPELS DE BALLE Appels de balle avancés dans 2 directions derrière un adversaire (gardez vos distances) ou du matériel	APPELS DE BALLE Appels de balle avancés dans 2 directions derrière un adversaire (gardez vos distances) ou du matériel	APPELS DE BALLE Appels de balle avancés dans 2 directions derrière un adversaire (gardez vos distances) ou du matériel
DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble des 2 côtés du corps (tempo élevé), dribble indien, dribble levé, spin Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse élevée, y compris les techniques 3D avancées	DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble des 2 côtés du corps (tempo élevé), dribble indien, dribble levé, spin, protection de balle Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse élevée, y compris les techniques 3D avancées	DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble des 2 côtés du corps (tempo élevé), dribble indien, dribble levé, spin, protection de balle Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse élevée, y compris les techniques 3D avancées	DRIBBLES (éliminer du matériel, pas de duel) Dribble des 2 côtés du corps (tempo élevé), dribble indien, dribble levé, spin, protection de balle Entraînement des techniques coup droit et revers à vitesse élevée, y compris les techniques 3D avancées
PASSES Push, flats et shot coup droit et revers à longue distance (5-50m) au sol et en l'air. Passes doivent être en mouvement	PASSES Push, flats et shot coup droit et revers à toute distance au sol et en l'air. Passes doivent être en mouvement	PASSES Push, flats et shot coup droit et revers à toute distance au sol et en l'air. Passes doivent être en mouvement	PASSES Push, flats et shot coup droit et revers à toute distance au sol et en l'air. Passes doivent être en mouvement
SCORER Push, shot et flats coup droit et revers, tip in et rebond, scorer en un temps	SCORER Push, shot et flats coup droit et revers, tip in et rebond, scorer en un temps <u>Phases de jeu</u> 23 mètres et entrées de cercle	SCORER Push, shot et flats coup droit et revers, tip in et rebond, scorer en un temps <u>Phases de jeu</u> 23 mètres et entrées de cercle	SCORER Push, shot et flats coup droit et revers, tip in et rebond, scorer en un temps <u>Phases de jeu</u> 23 mètres et entrées de cercle

3. QUELS EXERCICES POUR MES JOUEURS ?

Lors de la préparation de son entraînement, l'entraîneur doit veiller à proposer des exercices en adéquation avec le développement actuel du joueur.

N'hésitez pas à prévoir des variantes afin d'adapter vos exercices au niveau et à l'âge de vos joueurs.

Ces variations peuvent être de différents ordre :

- **Technique utilisée** : réception simple/en mouvement- réception fermée/ouverte- dribble simple/avancé- technique de passe...
- **Distance** : plus la distance entre les joueurs est importante, plus les passes doivent être puissantes et précises.
- **Vitesse d'exécution de l'exercice.**

4. ENTRAÎNEMENT-TYPE ET EXEMPLES D'EXERCICES

L'entraînement comporte 4 parties (sur base d'un entraînement de 90min) :

1. Echauffement (15 min)
2. Technique individuelle (25 min)
3. Passes et réceptions en mouvement-basics (25 min)
4. Finition-scoring (25 min)

1. ECHAUFFEMENT (15 MIN)

Privilégier les formes d'échauffement par ateliers, travail en vagues ou par petits groupes
Proposer 1 premier exercice d'échauffement sans balle et stick et un 2eme exercice avec manipulation de la balle.

EXERCICE 1 :



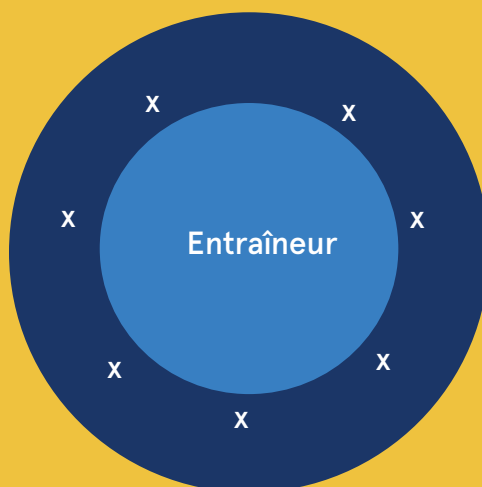
Le joueur A fait une passe au joueur B et effectue un exercice d'échauffement autour du cône 1 et 2 (skipping-tape fesse-pas chassé, accélération.....).

Le joueur B réceptionne la passe fait le tour du 2e cône en conduite de balle et revient au cône 1. Il fait ensuite une passe au joueur A et les rôles s'inversent.

EXERCICE 2 :

Echauffement cardio musculaire selon la configuration suivante : entraîneur au milieu et joueurs en cercle à une distance de 5 mètres. Tous les exercices s'effectuent sur place ou en se déplaçant vers l'extérieur.

- Exercices type skipping-tape fesses- pas chassés, pas croisés, accélérations...
- Exercices de renforcement musculaire ou de stabilisation.



2. TECHNIQUE INDIVIDUELLE

Privilégier les formes de travail par atelier ou petits groupes.

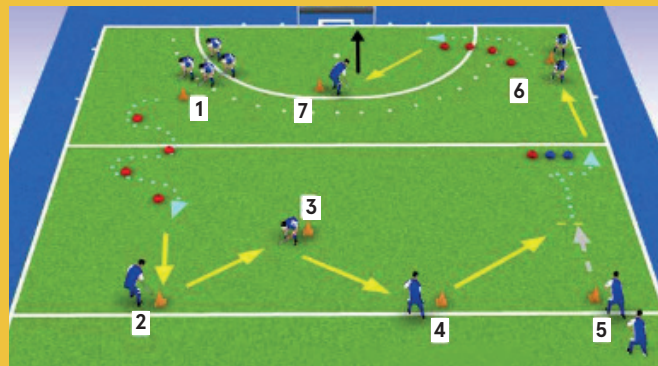
EXERCICE 1 : Travail en circuit (U7-U12)

Attention : maintenir 5m de distance entre tous les joueurs

LE CIRCUIT

Par thématique : dribbles, passes, ...

1. slalom et passe en push
2. réception et passe en push
3. réception et passe en push
4. réception et passe en push dans l'espace
5. prise de balle en mouvement, dribble vers la droite et passe en push
6. réception, dribble le long de la ligne de fond et passe en push
7. réception et tir au goal, puis retour dans la file de départ



EXERCICE 2 : Travail en ateliers (U7-U12)

Travailler la technique individuelle par groupe de 2 ou 3 en ateliers. Prévoir un nombre d'ateliers équivalent au nombre de groupe.

Exemple de thème de travail :

- U7-U8 : la conduite de balle coup droit et dribble indien
- U9 : réceptions de balles ouvertes et fermées
- U10-U12 : les dribbles 3D

EXERCICE 3 : Travail par 3 (U14-U19)



Le joueur X1 effectue un flat vers le joueur X2 qui travaille différentes techniques : réceptions ouvertes/fermées en coup droit et revers, leads et doubles leads....et renvoie la balle vers X3.

3. PASSES ET RÉCEPTIONS EN MOUVEMENT- BASICS

EXERCICE 1 (U7-U19):

PLAY WHAT YOU SEE :

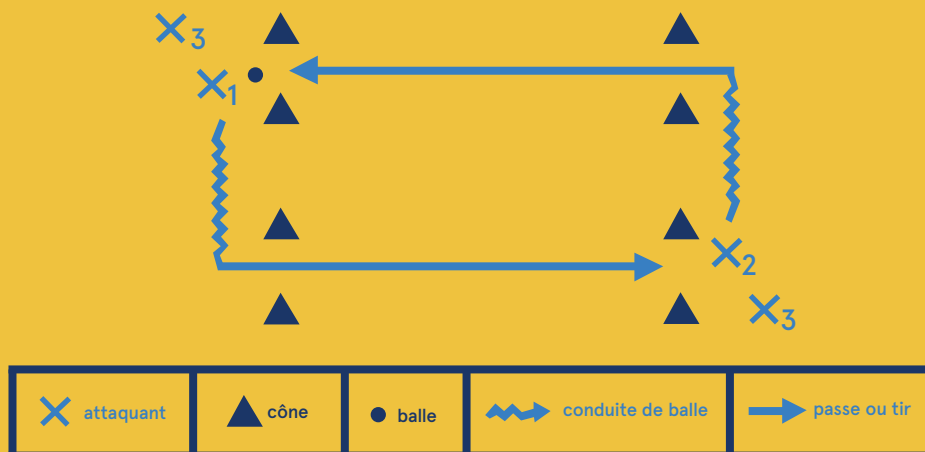
Exercices simples de passes et de réceptions.



EXERCICE 2 (U7-U12):

3 joueurs se placent selon le schéma. X1 conduit la balle vers la droite et fait une passe en push à travers la porte. Il suit ensuite sa passe. X2 réceptionne la passe derrière la porte et effectue le même exercice en direction de X3.

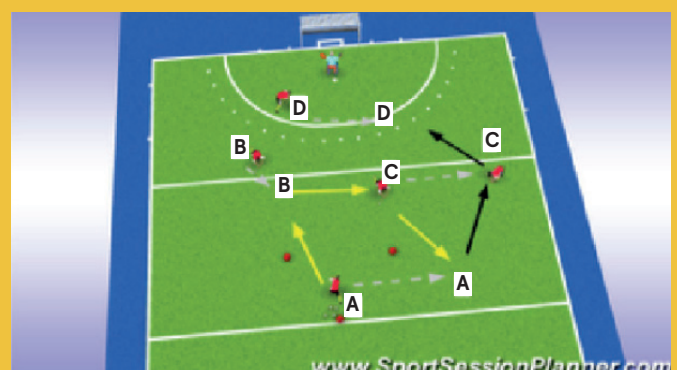
Variante : effectuer l'exercice sous forme de concours avec une porte centrale à viser.



EXERCICE 3 (U14-U19):

PASSING :

Flèches jaunes et noires= passes
Flèches pointillées= déplacements
La balle circule entre A-B et C en fonction des déplacements indiqués sur le schéma.
D termine en tirant au goal.



EXERCICE 4 (U14-U19):

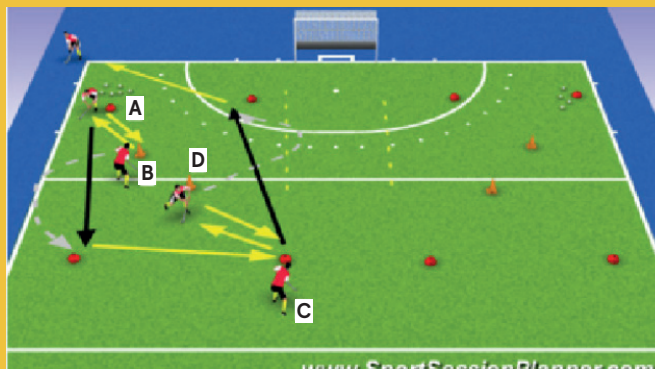
TECHNIQUE EN MOUVEMENT :

A passe la balle à B.

B réceptionne (prise de balle ouverte), suit le trajet des cônes et push vers C.

C fait un appel de balle vers B, réceptionne la balle et passe dans la course à A.

A réceptionne la balle en mouvement, fait un dribble et shot au goal.



Variante : ajouter un joueur dans le cercle pour tip-in et/ou rebond.

EXERCICE 5 (U14-U19):

SPEED TO SPACE :

Gauche

A porte le plus rapidement possible (tête haute) – dribble intérieur et passe en grip court à B.

B passe à C.

C rentre dans le terrain et shot au 2ème poteau pour D.

Droite

1 porte le plus rapidement possible en faisant sautiller la balle – push en mouvement à 2.

2 déborde sur la droite, pendant que 3 se dégage de la ligne du fond et se positionne à 90° de 2.

2 passe à 3, qui shot au goal.

Rotation

Suivre sa balle.

Points d'attention

Vitesse d'exécution – le plus rapidement possible.



4. FINITION-SCORING

EXERCICE 1 (U7-U19):

Attention : maintenir 5m de distance à l'endroit A

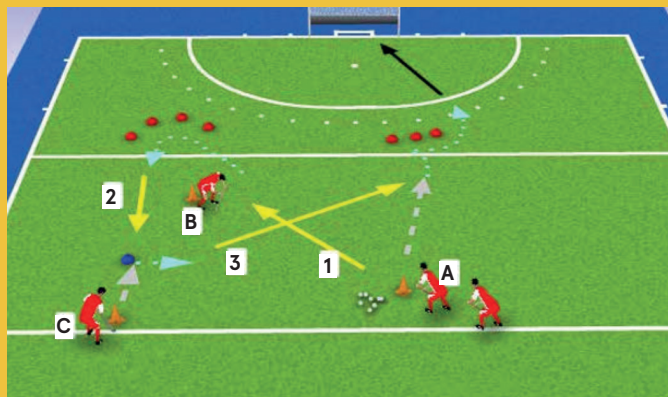
TECHNIQUE EN MOUVEMENT :

A passe la balle à B.

B réceptionne (prise de balle ouverte), suit le trajet des cônes et push vers C.

C fait un appel de balle vers B, réceptionne la balle et passe dans la course à A.

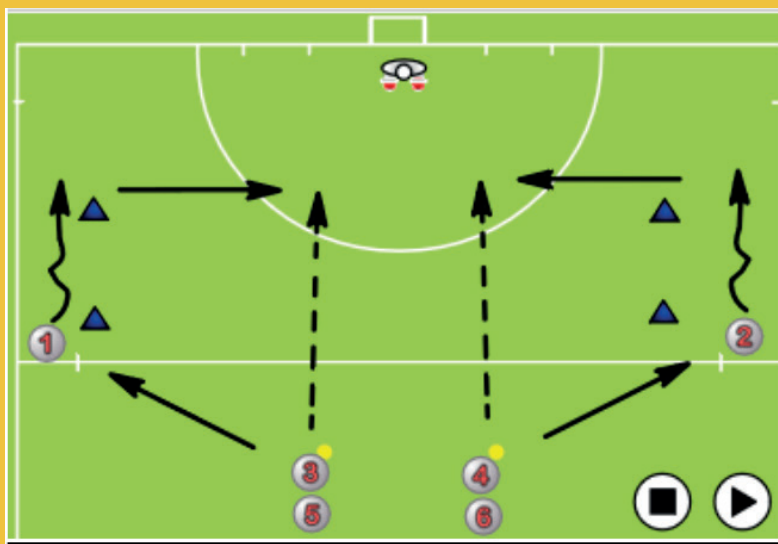
A réceptionne la balle en mouvement, fait un dribble et shot au goal.



Variante : ajouter un joueur dans le cercle pour tip-in et/ou rebond.

EXERCICE 2 (U7-U12):

Attention : joueurs 5 & 6 à 5m des joueurs 3 & 4



Le joueur 3 fait une passe au joueur 1 et court vers le cercle.

Le joueur 1 conduit la balle et fait une passe au joueur 3 qui se situe au bord du cercle.

Le joueur 3 tire au goal.

L'exercice démarre dans l'autre sens.

EXERCICE 3 (U14-U19):

Attention : maintenir 5m de distance derrière les joueurs 1, 2 et 3

GOAL SCORING :

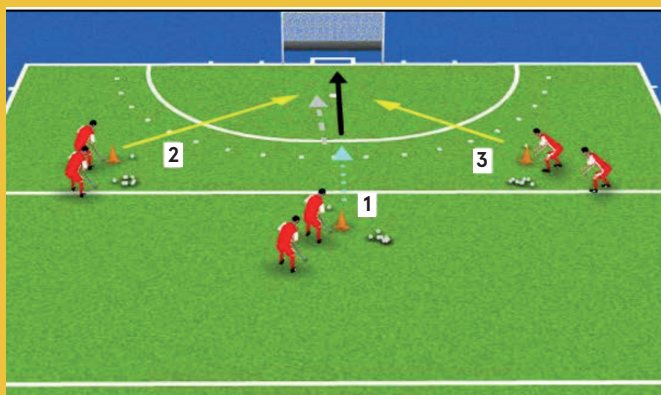
Action 1 : 1 avance avec la balle, shot au goal et continue vers poste 2.

Action 2 : 2 passe la balle à 1, qui réceptionne, shot au goal et continue vers poste 3.

Action 3 : 3 passe à 1, qui réceptionne et shot au goal.

Variantes : beaucoup de variantes et répétitions possibles.

Points d'attention : état d'esprit ('killer') – bas sur ses appuis dans le cercle – marquer



EXERCICE 4 (U14-U19):

Attention : maintenir 5m de distance entre tous les joueurs

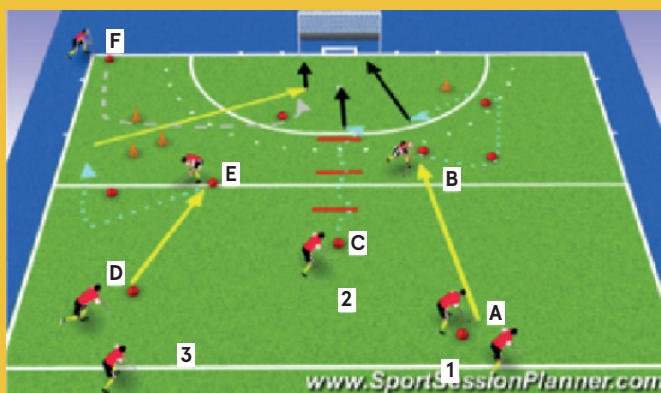
STATIONS :

Station 1 : Passe en coup droit de A vers B.

B accélère avec la balle vers l'extérieur, puis rentre intérieur dans le cercle (selon les pointillés) et tire en revers au goal.

Station 2 : C effectue une conduite de balle sautée au-dessus des obstacles (ou conduite indienne si trop difficile) et tire au goal.

Station 3 : D passe à E. E accélère vers l'extérieur et fait une passe puissante pour un tip in de F. Durant l'action de E, F a démarré de la ligne de fond et effectue un appel intérieur pour se placer en position de tip in.

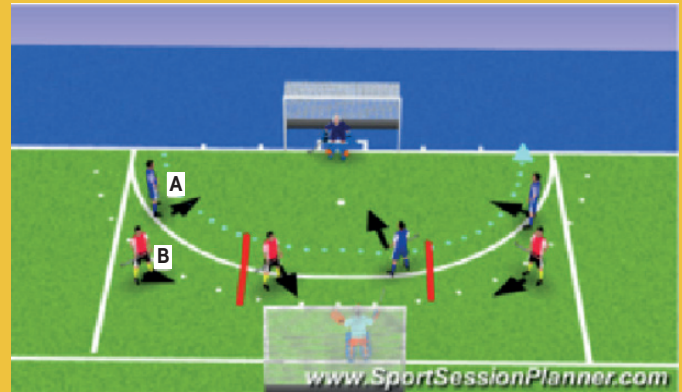


EXERCICE 5 (U7-U19):

Attention : maintenir 5m de distance entre tous les joueurs

SCORING :

Les bleus doivent marquer contre le gardien noir et les rouges contre le gardien bleu.
Quand un joueur reçoit une balle dans sa zone, il tire directement au goal.
Chaque joueur peut uniquement jouer les rebonds qui arrivent dans sa zone !



PLAY IT SAFE

