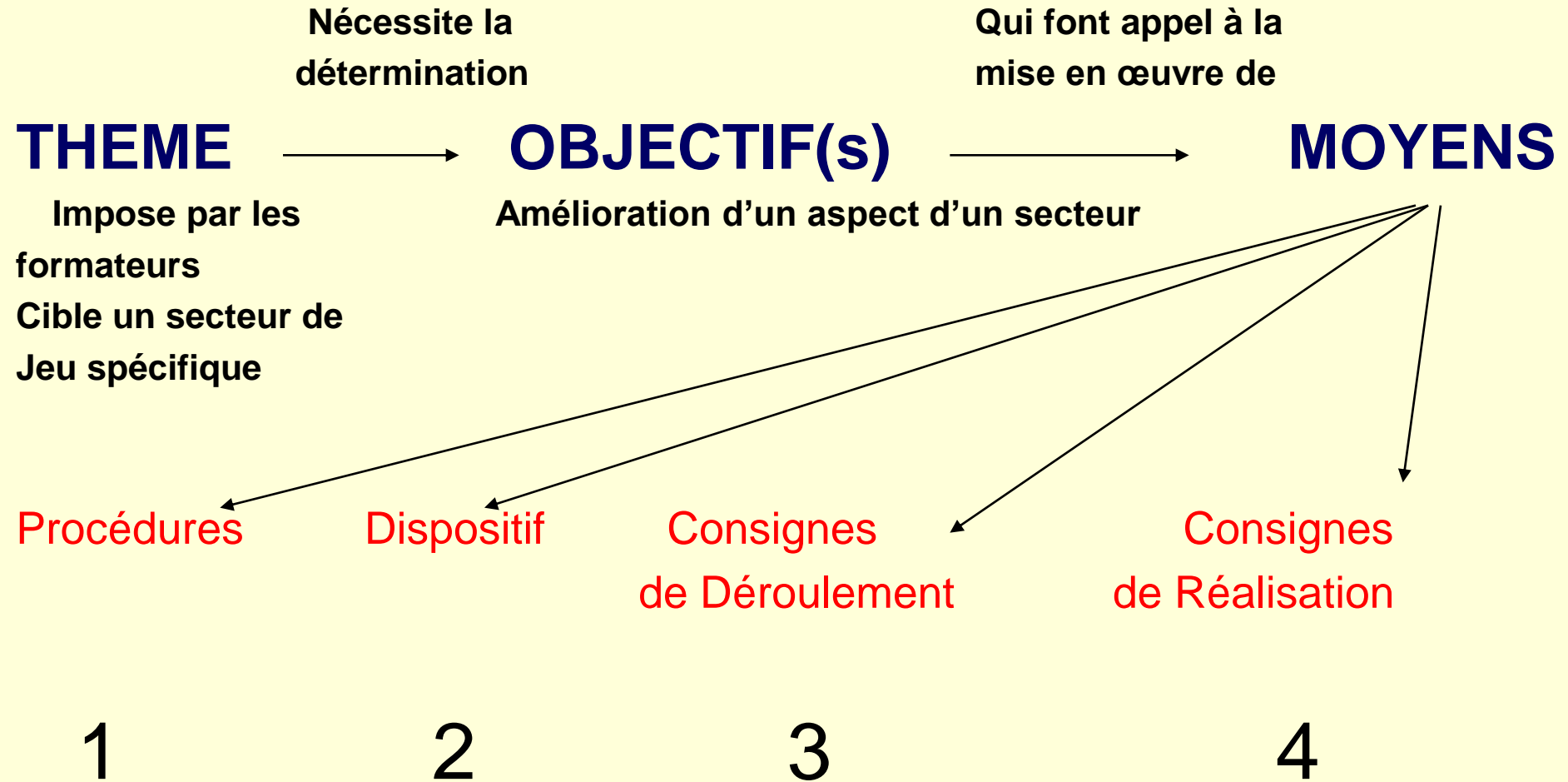


Construction d'un exercice

REGLES D'OR:

1. Doit tenter d'apporter une réponse à un problème concret de terrain en situation de match. Il peut avoir un objectif technique, tactique, physique, individuel et collectif
2. Doit permettre d'observer à très court terme un changement visible chez le joueur
3. Doit s'appuyer sur les caractéristiques du rapport de force qui sont rencontrés au niveau de jeu concerné (savoir faire spécifiques/formes de trajectoires/capacités physiques.....)

Conception d'un exo

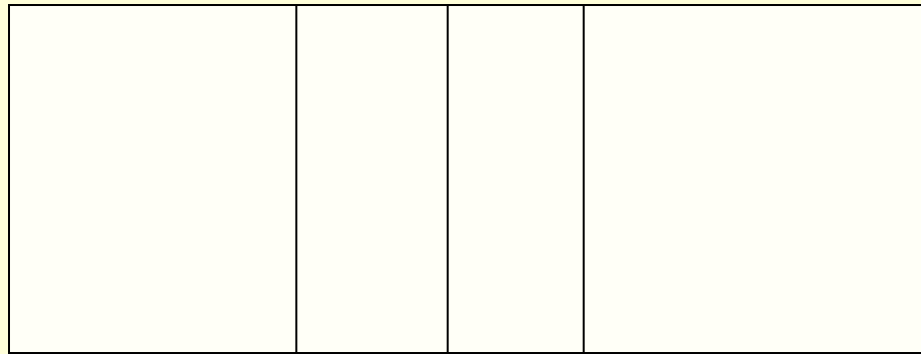


1 Les procédures

- **MANIPULATIONS**: exercice simple à 1,2,3... joueurs (toucher un maximum de ballons , travail de sensations individuelles)
- **GAMME** : exercice simple à 1,2,3... joueurs (répéter des acquis dans des conditions standardisées)
- **SERIE**: répétition d'une action (construction et stabilisation d'une technique dans des rythmes variables)
- **CIRCUIT**: les joueurs effectuent une succession d'actions qui n'est pas forcément dans la logique de jeu
- **ENCHAINEMENT DE TACHES**: les joueurs effectuent un enchaînement d'actions dans la logique du jeu
- **EXERCICE D'OPPOSITION**: exo qui s'effectuent avec un ou plusieurs adversaires dans un rapport de force modulable (apprendre à observer, analyser la situation, améliorer la prise de décision)
- **JEU EN FORMATION** : s'effectue avec tout ou partie du collectif avec ou sans opposition

2 Dispositif

- **Structure spatiale de l'exercice**



- **Qui travaille ?**
- **Qui fait travailler?**
- **Qui ramasse ?**
- **Quelle circulation de balle?**

3 CONSIGNES DE DEROULEMENT

- **QUOI FAIRE ?**
 - **Tâche**
 - **Circulation de balle**
 - **Circulation de joueurs**
 - **Critères de réussite**

4 Consignes de réalisation

- **Comment faire?**

- Type d'attitudes préparatoires
- Mode de déplacement
- Type de trajectoires a produire
- Ce sur quoi l'entraîneur doit **avoir une exigence**
- Ce sur quoi l'entraîneur **porte son regard**
- Ce sur quoi l'entraîneur **donne un retour**

FEED-BACK

RAPPORT DE FORCE

