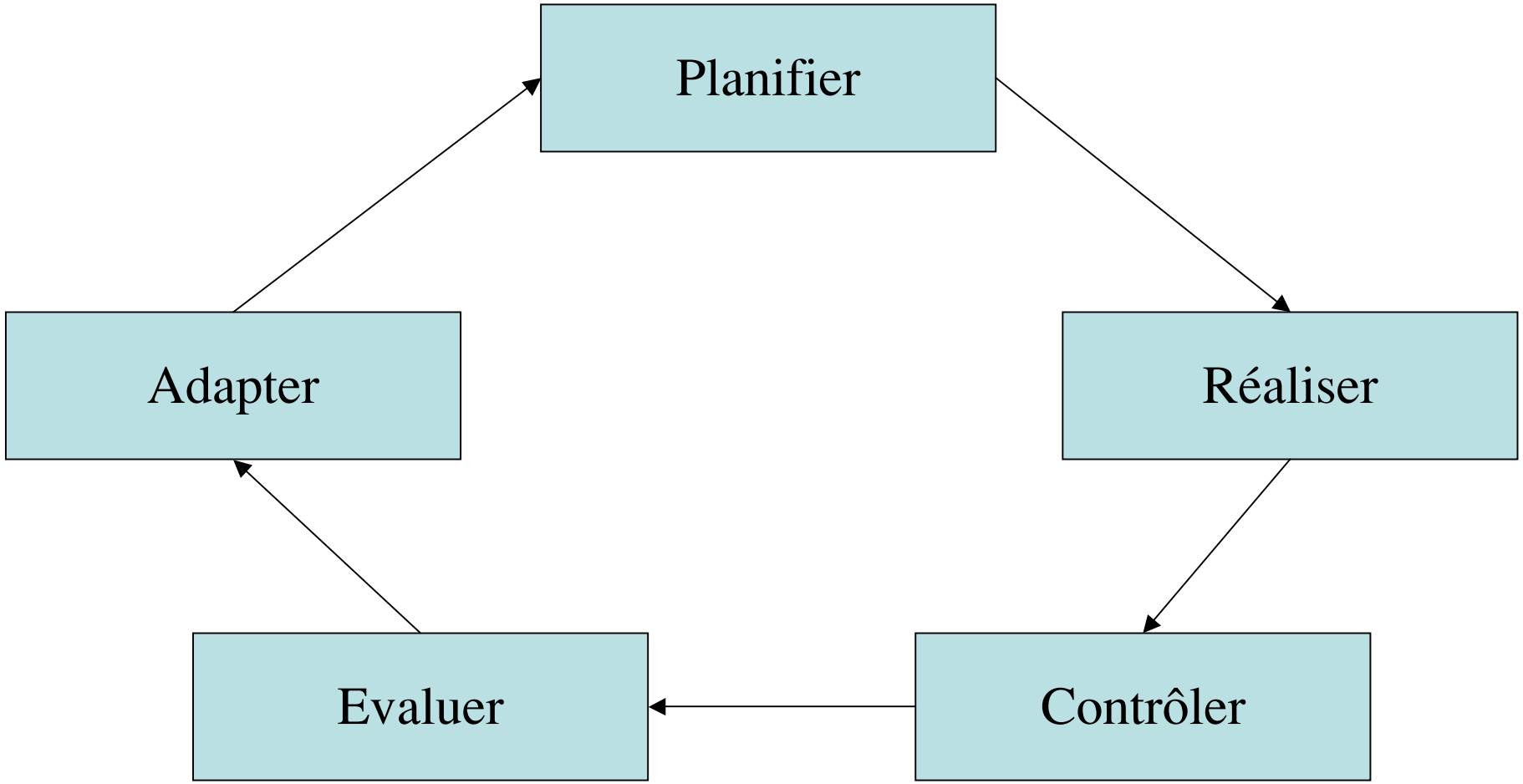
# Préparation d'un entraînement



# Structure de la leçon

| | |
|---|---|
| 1.Echauffement | 30 minutes |
| 2. Exercice de base | 30 minutes |
| 3. Jeux de zone | 15 minutes |
| 4. Jeux | 15 minutes |

Temps 1h30

# Contenu des parties

**Echauffement:**

−Formes de jeu
−technique du ballon
−Renf.musculaire
−Coordination
−Souplesse

**Exercice de base:**

−Technique individuelle
−Tactique individuelle
−Travail par petit groupe

**Jeux de zone:**

−Jeux de zone.
En sup. du 2:1 au 4:3
A égalit. Du 2: 2 au 4:4
−Contre−attaque

**Jeu (x):**

−Formes finales
−Jeu de position
−Retour au calme

# CONDITION PHYSIQUE INTEGREE

## Facteurs de la condition physique

**Qualités de coordination**

**Souplesse**

**Vitesse**

**Force-vitesse**

**Endurance de base**

INTERMITTENTS

PARCOURS

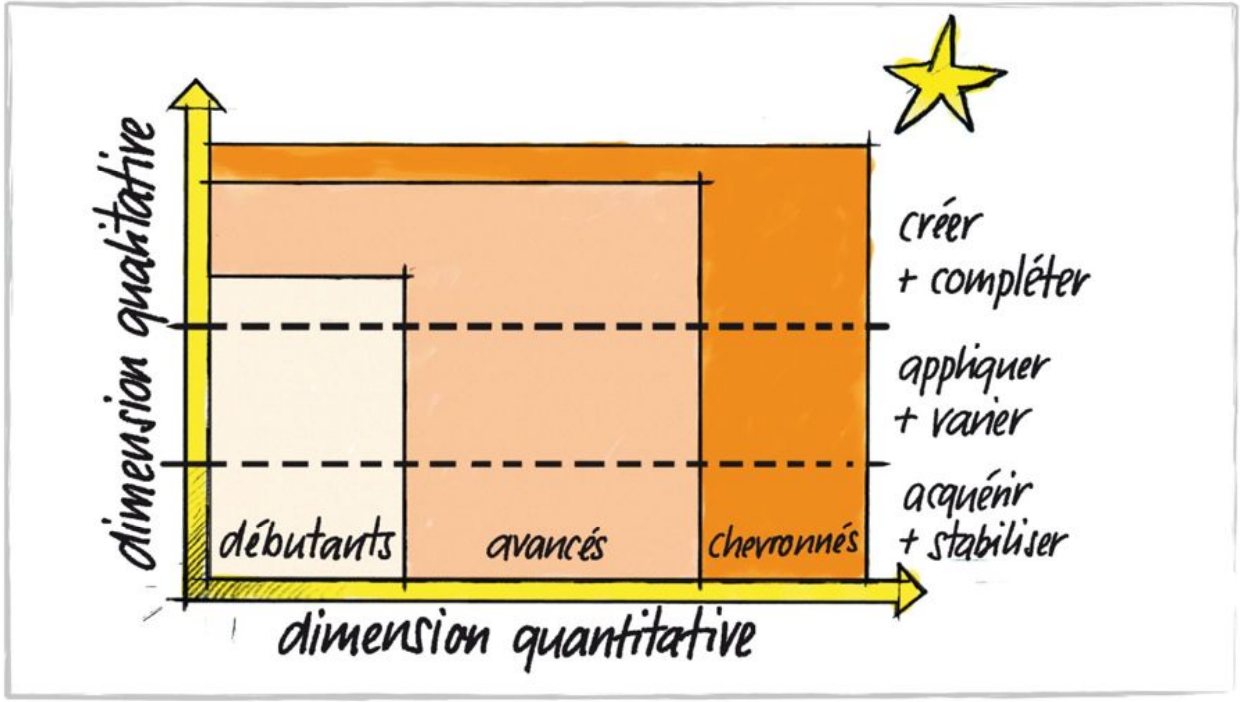
MUSCULATION

CHRONOMETRAGE

CONCOURS

# Préparation réaliste d'un entraînement

# Accents méthodologique



# Les méthodes d'apprentissage

apprentissage ouvert

différentes solutions possibles

cheminement individuel pour résoudre la tâche motrice

tâche stimulante

# Les méthodes d'apprentissage

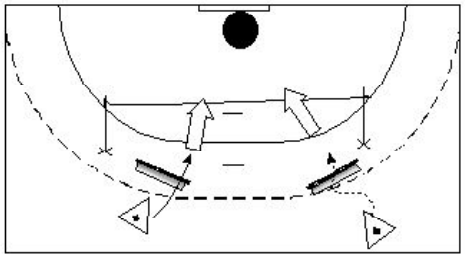
apprentissage structuré

| méthode globale | méthode fractionnée | méthode fractionnée / globale |
| --- | --- | --- |
| entraînement global de la forme finale | étape intermédiaire | forme finale |
| | étape intermédiaire | |
| exécution de la forme finale définie précisément | commencer globalement | étape intermédiaire |

# Apprentissage structuré: Plus facile – plus difficile

PLUS FACILE

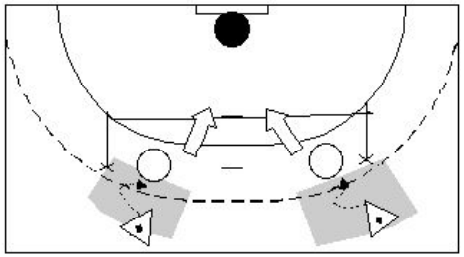
**Tir en extension (aide)**



Après un élan ou des dribbles, les joueures tirent depuis un dessus de caisson par dessus un élastique.
Variations:
- Variations d'élan
- Différents ballons (taille, matière)

EXERCICE DE BASE

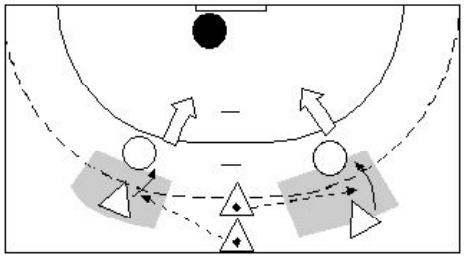
**Tir en extension (zone d'élan)**



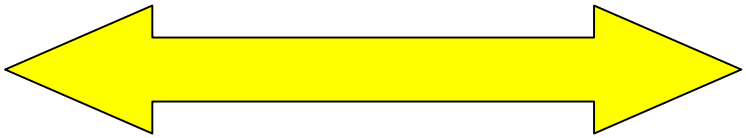
Après un élan, les joueurs tirent au but par dessus un élastique depuis une zone délimitée.
Variations:
- Variations d'élan
- Différents ballons (taille, matière)

PLUS DIFFICILE

**Tir en extension (zone d'élan)**

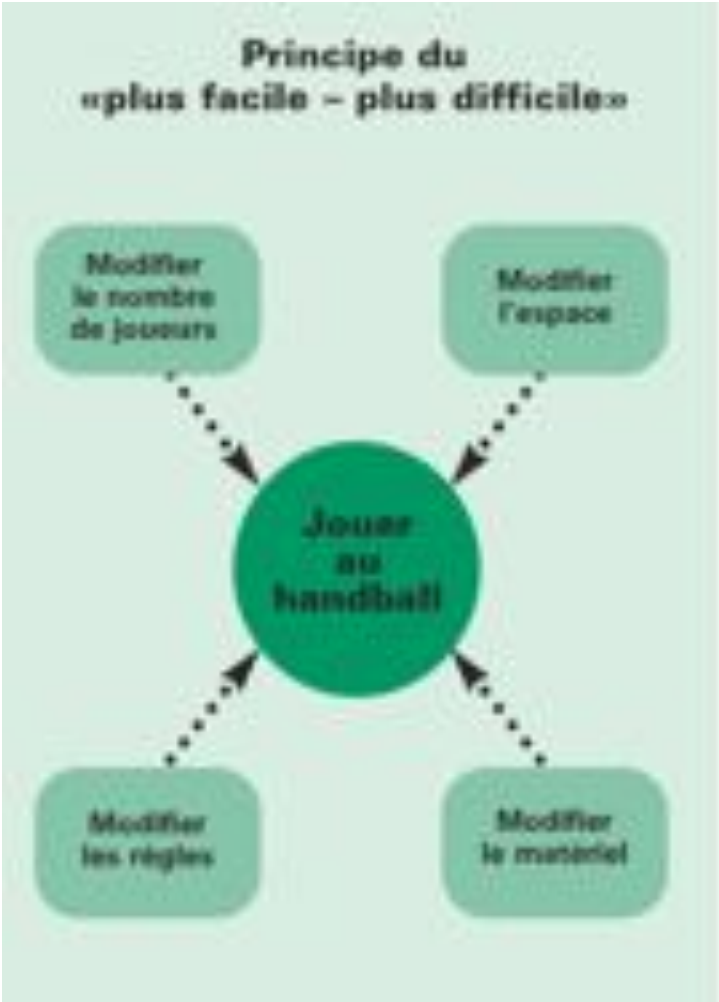


Les joueurs tirent au but depuis une zone délimitée.
Variations:
- Variations d'élan
- Différents ballons (taille, matière)

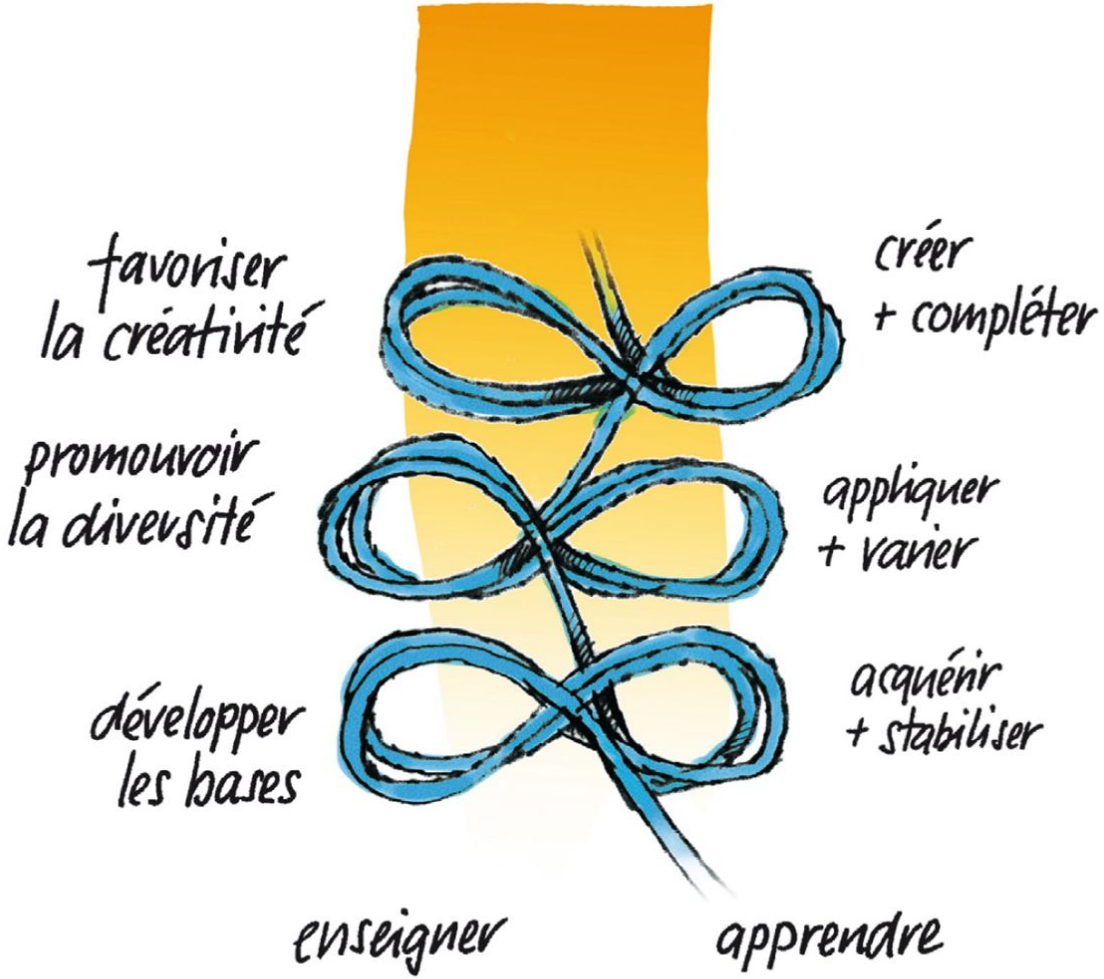


S'adapter au niveau d'apprentissage

# *Principe plus facile- plus difficile*



# Degrés d'enseignement et d'apprentissage



# *Accents méthodologique*

| Type de leçon/ Type d'exercice | Perspective d'enseignement | Forme d'organisation | Conditions d'apprentissage situatives |
|---|---|---|---|
| Leçon d'acquisition<br>Exercice d'acquisition | Développer les bases | Enseignement par classes, frontal, par petits groupes | Partir de ce qui est connu, offrir également des conditions d'apprentissage facilitées |
| Leçon d'application<br>Exercice d'application | Promouvoir la diversité | Travail avec partenaire, atelier, stations, rotations | Varier les conditions d'apprentissage (principe de la variation) |
| Leçon de création<br>Exercice de création | Favoriser la créativité | Travail individuel, atelier, compétition | Travailler aussi dans des conditions d'apprentissage plus difficiles (défi) |

# Diverses composantes

- **Condition physique**
  - Force, endurance, vitesse, souplesse
- **Coordination / Technique**
  - Les cinq qualités de coordination
- **Psychisme**
  - Motivation, émotions, attention et concentration
- **Tactique**
  - Qualités cognitives
- **Conditions−cadres**
  - Conditions personnelles, sociales et environnantes

## Préparation de la leçon

Feuille 1

*Moniteur:*

*Date / Heure:*

*Lieu:*

*Thème:*

*Objectifs:*

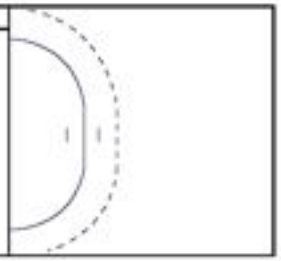
*Matériel:*

*Informations importantes:*

Joueurs:

| Pos. | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

### Elément 1: Echauffement

| Heure | Contenus | Objectif / Description | |
|---|---|---|---|
| | | |  |

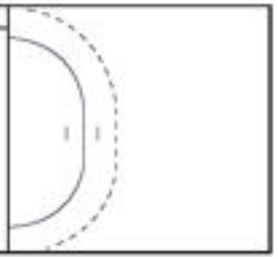
### Elément 2: Exercices de base

| Heure | Contenus | Objectif / Description | |
|---|---|---|---|
| | | | |

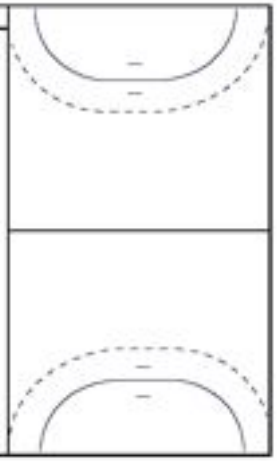
## Préparation de la leçon

Feuille 2

**Elément 3: Jeux de zones**

| Heure | Contenus | Objectif / Description | |
|---|---|---|---|
| | | |  |

**Elément 4: Jeu(x) / Contre-attaque**

| Heure | Contenus | Objectif / Description | |
|---|---|---|---|
| | | |  |

**Retour au calme**

| Contrôle de la matière apprise | Conséquences |
|---|---|
| | |