



# CAHIER DE L'ENTRAINEUR

Module TE - TA



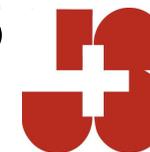
## Planification de l'entraînement à l'exemple de la période mi-août -> septembre

**X =**  
où l'accent va être mis

		Mois:		Août		Septembre						
		Semaine:		31	32	33	34	35	36	37	38	39
Formation individuelle	en att.	Occupation de l'espace			X	X	X					
		Relations à 2, à 3: coupes, écrans						X	X	X	X	X
		Jeu rapide (contre-attaque)										
	en déf.	Déf. indiv. contre porteur et non-porteur							X	X		
		Défense de zone										
	Cond. phys.	Force (stabilisateurs)			X	X	X	X	X	X	X	X
		Vitesse					X	X	X	X		
		Endurance			X	X	X					
		Souplesse			X	X	X	X	X	X	X	X
	Technique	Ecole de course et de saut			X	X						
		Arrêts et départs					X	X	X	X		
		Intégrée à la technique					X	X	X	X		
		Petits jeux										
	Technique	Maniement du ballon			X	X						
		Tir en suspension					X	X	X	X	X	X
		Tir en puissance			X	X	X					
		Tir en course			X	X						
		Lancer franc							X	X	X	X
		Dribbles							X	X		
		Passes et réception			X	X	X		X	X	X	X
Position et déplacements en défense				X	X							
Tactique	Lecture (en attaque et en défense)			X	X	X	X	X	X	X	X	
	Démarquages et coupes			X	X							
	1 contre 1 (attaque et défense)					X	X	X	X	X	X	
	Ecran de retard et rebond					X	X	X	X	X	X	
Mental	Plaisir de jouer			X	X	X	X	X	X	X	X	
	Courage, prise de risques					X	X					
	Concentration, volonté, persévérance							X	X			
Social	Soirée des parents			X								
	Règles (participation, collaboration)			X								
	Activités complémentaires						X					

Vacances estivales, programmes individuels

# Le cahier d'entraînement J+S (suite)



Evaluation de l'entraînement à l'exemple de la période mi-août -> septembre

**X =**

**planifié et travaillé**

**⊗ =**

**Planifié, mais pas travaillé**

**X =**

**non planifié, mais travaillé**

		Mois:		Août					Septembre				
		Semaine:		31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Formation individuelle	en att.	Occupation de l'espace		X	X	X							
		Relations à 2, à 3: coupes, écrans					⊗	X	X	X	X		
		Jeu rapide (contre-attaque)											
	en déf.	Déf. indiv. contre porteur et non-porteur					X	X					
		Défense de zone											
		Force (stabilisateurs)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Cond. phys.	Vitesse					⊗	X	X	X			
		Endurance		X	X	X							
		Souplesse		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
		Ecole de course et de saut		X	X	⊗							
Technique	Arrêts et départs					X	X	X	X				
	Intégrée à la technique					X	X	X	X				
	Petits jeux												
	Maniement du ballon		X	X									
	Tir en suspension					X	X	X	X	X	X		
	Tir en puissance		X	X	X								
	Tir en course		X	X									
	Lancer franc							X	X	X	X		
	Dribbles							X	X				
	Passes et réception		X	X	X				X	X	X	X	
Tactique	Position et déplacements en défense		X	X									
	Lecture (en attaque et en défense)		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	Démarquages et coupes		X	X	⊗								
	1 contre 1 (attaque et défense)					X	X	X	X	X	X		
Mental	Ecran de retard et rebond					X	X	X	X	X	X		
	Plaisir de jouer		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	Courage, prise de risques					X	X						
Social	Concentration, volonté, persévérance								X	X			
	Soirée des parents		X										
	Règles (participation, collaboration)		X										
	Activités complémentaires					X							
				Vacances estivales, programmes individuels									

# Structure d'un entraînement de 90'



## **Prise en main du groupe (5')**

- Informations à l'équipe et annonce de l'objectif

## **Echauffement (25')**

- Mise en route du système cardio-vasculaire, locomoteur et cognitif, stretching pré-effort
- Préparation au thème principal de l'entraînement

## **Partie principale (50')**

- Acquisition d'un nouveau mouvement ou d'une nouvelle situation de jeu
  - Application d'un mouvement et/ou d'une situation déjà connus
- 
- Proposer des exercices sous forme jouée
  - Mettre l'accent sur le tir
  - Alternier jeu dirigé et jeu libre

## **Retour au calme (10')**

- Footing, stretching post-effort et évaluation de l'entraînement