

CONSTRUIRE UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT ?

1. Conception = le sens

Pourquoi?
(problèmes/raisons) Pour Quoi?
(l'objectif)

2. Organisation = le processus

Comment ?
Quand et combien de temps ?
Où ?
Avec qui ?
Combien d'exercices ?

2. Conduite = le contenu

Comment ?
Quand et combien de temps ?
Où ?
Avec qui ?

Utiliser la méthode COCEF

Séance d'entraînement du ... / ... / ...

Objectifs de la séance

Durée	Descriptif	Consignes de déroulement	Consignes technico-tactiques	Critères de réussite	Evolutions
Prise en main	Objectif:				
Objectif:					
Retour au calme					

4. Evaluation

Les paramètres que je vais modifier pour rendre la situation plus difficile : contraintes d'espace et de temps

5. Faire évoluer

Mes repères pour juger de la qualité de réalisation :

- Critère de réussite observable (concret)
- Critère de réalisation (posture)



Points de vigilance

Les invariants dans la séance et leurs variables :

Durée de la séance :

Par principe, on ne rallonge pas une séance. Il faut rester cohérent avec le cadre défini au départ avec les joueurs !

Durée de l'exercice :

Il est conseillé de toujours s'en tenir au timing établi sur sa préparation de séance. Si toutefois, une situation devait prendre plus de temps, cela ne doit jamais se faire au détriment du développement de l'adresse !

Nombre de joueurs sur la séance :

Le nombre de joueurs peut évoluer avant ou pendant une séance, celui-ci ne doit toutefois pas remettre en cause la tenue de cet entraînement. L'entraîneur doit s'adapter ! Il faudra alors peut-être repenser les rotations des exercices, changer d'exercice (5x4 à la place du 5x5) ou en profiter pour travailler d'autres aspects (ex : l'adresse)

Evolutions :

Il est important d'entretenir la motivation et de développer le sentiment de progrès chez les joueurs. Ainsi, il est indispensable parfois de complexifier la situation en ajoutant un défenseur ou en diminuant l'espace par exemple. L'entraîneur pourra également augmenter les critères de réussites par un nombre de paniers réussis par exemple ou proposer une évolution en imposant un geste technique (ex : faire un power au lieu d'un lay up comme tir par exemple)

L'adaptation est la principale qualité de l'entraîneur afin de faire face aux multiples variables de la séance.