

Meilleurs exercices de sélection

Par Marc-André Morin (Suisse), Marc-André Laliberté (Canada) et Élise St-Aubin Fournier (Canada)

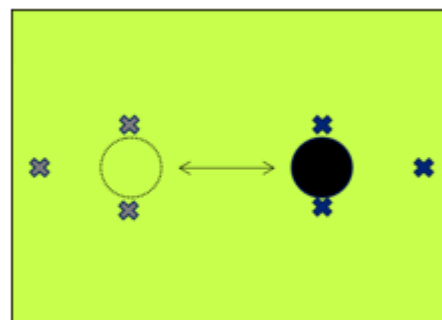
La première partie de ce document présente quelques suggestions et idées d'exercices pouvant être utilisés dans le cadre du camp de sélection pour les équipes nationales. Les exercices sont divisés selon l'aspect à évaluer : offensif, défensif et mental. Nous comprenons que les réalités sont différentes d'un pays à l'autre, c'est pourquoi nous présentons aussi quelques aspects pouvant être observés en situation de jeu (parties de saison régulière, championnat, ou autre).

EXERCICES POUR ÉVALUER L'ASPECT OFFENSIF

Routine de frappe avec restrictions

Routine de frappe à faire pendant X min, l'objectif est d'évaluer les capacités de chacun à effectuer les différentes frappes :

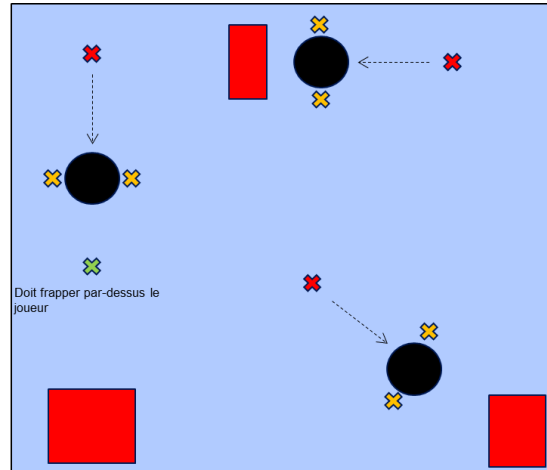
- Frappe à 2 bras côté « fort »;
- Frappe à 2 bras côté « faible »;
- Frappe à 1 bras côté droit;
- Frappe à 1 bras côté gauche;
- Lob (avec joueur placé en « mur » à 3 mètres);
- Amorti (avec cônes pour délimiter la zone de lancer trop court).



Circuit de frappes avec zone et temps

Circuit de 3 frappes (amorti, lob et lancer-tombant) avec une zone à atteindre et une restriction de temps, l'objectif est de mettre le frappeur dans un contexte de pression et d'évaluer la précision.

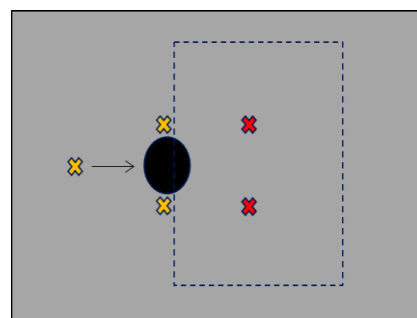
- Faire le circuit 2 ou 3 fois sans restriction, chronométrer l'exécution du circuit;
- Refaire le circuit 2 ou 3 fois en fixant un objectif « facile à atteindre » (3 à 5 secondes de moins que la moyenne);
- Refaire le circuit 2 ou 3 fois en fixant un objectif « très difficile » (7 à 10 secondes de moins que la moyenne);
- Noter le temps de chacun ainsi que le nombre de cibles atteintes à chaque passage.



Frappe contre une défensive

Atelier du style « routine de frappe » contre une défensive à 2 joueurs (éloignés), l'objectif est d'évaluer la capacité du joueur à marquer contre une défensive et de prendre la bonne décision au niveau du choix de sa frappe.

- Évaluer le choix de frappe;
- Évaluer le choix de faire une feinte corporelle ou non;
- Noter le nombre de réussites.



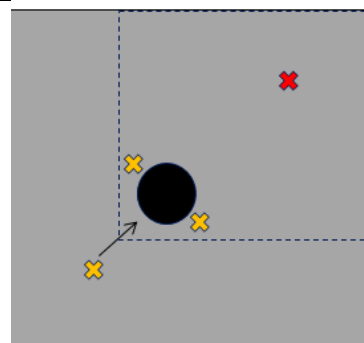
2015 Trainer Event

EXERCICES POUR ÉVALUER L'ASPECT DÉFENSIF

Frappe 1 contre 1

Atelier du style « routine de frappe » 1 contre 1, l'objectif est d'évaluer la capacité du joueur à analyser et attraper la frappe de l'adversaire.

- Évaluer l'anticipation;
- Évaluer la rapidité;
- Évaluer le contrôle du ballon seul;
- Noter le nombre de bonnes décisions et réussites.



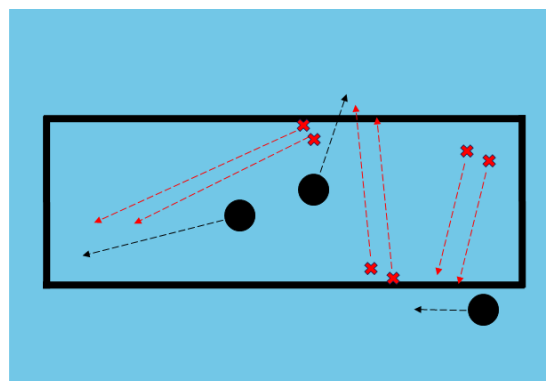
Glissades

Atelier 2 par 2, le but étant de glisser 3 ballons consécutivement dans

3 situations de jeu différentes. Les joueurs doivent communiquer entre

eux à savoir qui va glisser et qui reste en support.

- Évaluer les choix de glissades;
- Évaluer la prise de décision rapide;
- Évaluer la rapidité;
- Évaluer la communication;
- Évaluer le contrôle du ballon seul et à deux;
- Noter le nombre de bonnes décisions et réussites.

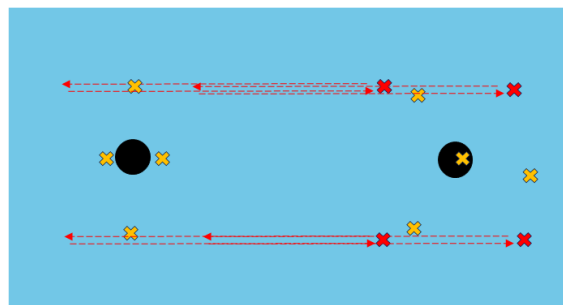


1 défensive vs 2 offensives alternées

Atelier de défensive d'équipe. Deux cellules de 4 joueurs dans chaque

partie du terrain s'alternent pour effectuer une frappe (amorce à deux, amorce à trois, etc.) pendant qu'une cellule de 4 joueurs défend en alternance.

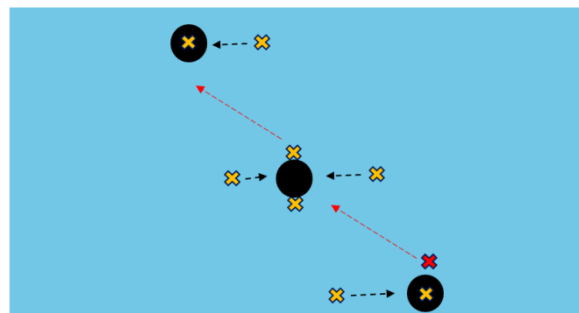
- Évaluer la prise de décision rapide en équipe;
- Évaluer la communication;
- Évaluer les prises de décisions d'équipe;
- Évaluer la capacité d'adaptation;
- Noter le nombre de bonnes décisions et réussites.



3 paliers de rapprochés

Atelier de défensive rapproché. Trois cellules de 2 à 4 joueurs dans trois parties du terrain se suivent pour effectuer une frappe (fixe, mouvement, gel, etc.) pendant que les joueurs rapprochés défendent un à la suite de l'autre.

- Évaluer le rapproché;
- Évaluer dans 3 situations différentes;
- Évaluer l'adaptation du rapproché;
- Noter le nombre de bonnes décisions et réussites.



2015 Trainer Event

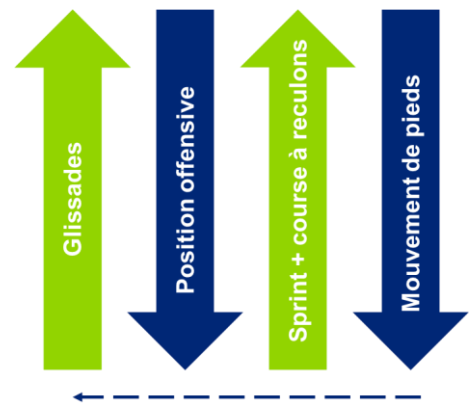
EXERCICES POUR ÉVALUER L'ASPECT MENTAL

Parcours physique

Parcours physique à effectuer sans arrêt pendant X min, l'objectif est de faire le plus de tours possibles.

Dans un objectif de sélection, le parcours peut être effectué :

- pour tester la forme physique et la capacité de se dépasser des athlètes;
- pour tester la force mentale des athlètes et l'attitude dans des moments difficiles, en l'effectuant deux fois dans l'entraînement (au début et à la fin);
- pour évaluer la gestion des attentes et la performance sous pression, en augmentant les attentes entre deux entraînements (faire 1 tour de plus lors d'une deuxième séance d'un camp de sélection).

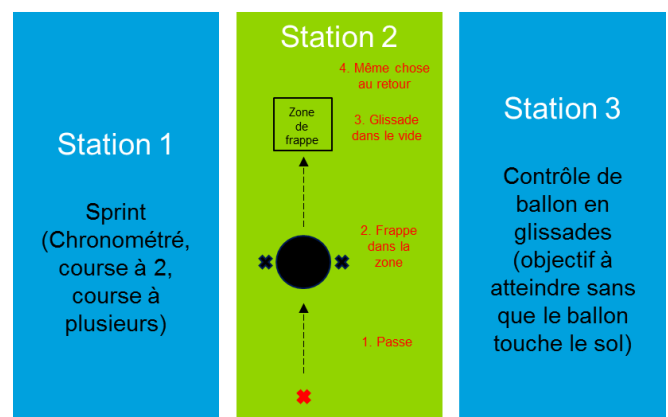


Parcours technique en stations

Parcours technique où les athlètes parcourent plusieurs stations dans le but d'évaluer plusieurs aspects.

Les stations sont évoluées et exigeantes physiquement, et les athlètes se mesurent les uns aux autres, il s'agit donc de situations sous pression et de fatigue physique.

- Sprint chronométré, course à 2, course à plusieurs
- Parcours offensif chronométré : 4 allers-retours le plus rapidement possible
- Contrôle de glissades à plusieurs chronométré : objectifs à atteindre (25 glissades par exemple) sans que le ballon ne touche le sol



- Situation hors de leur zone de confort en atelier ou en jeu (atelier complexe, jeu offensif complexe, défensive différente, conséquence pour erreur, etc.) : l'objectif est de sortir les athlètes de leur zone de confort et d'évaluer leur réaction et leur attitude dans ce type de situation.
- 1 contre 1 en situation de pression : deux équipes, 1 joueur de chaque équipe s'affronte pour la première manche (3 frappes chacun), le gagnant donne la manche à son équipe, conséquence pour l'équipe qui a remporté le moins de manche.

ÉVALUATION EN SITUATION DE JEU (PARTIES RÉGULIÈRES, CHAMPIONNAT OU AUTRE)

- Aspects offensifs à évaluer : pourcentage d'efficacité en offensive, capacité de marquer dans les moments critiques (fin de période, fin de parties, etc.), choix de frappe dans les moments critiques, efficacité contre les différentes défensives (carré, 1 rapproché, 2 rapprochés, bord de ligne, coin, etc.)
- Aspects défensifs à évaluer : pourcentage d'efficacité en défensive, lecture du jeu, collaboration avec les membres de son équipe, adaptabilité, efficacité dans les moments critiques
- Aspects mentaux à évaluer : capacité de gérer la pression, performance constante, calibre en début de match vs en fin de match, attitude générale

Exercices de haut niveau

Par Marc-André Morin (Suisse), Marc-André Laliberté (Canada) et Élise St-Aubin Fournier (Canada)

La deuxième partie de ce document présente quelques suggestions et idées d'exercices de haut niveau, pour les joueurs avancés. Les exercices sont divisés en deux sections : exercices d'échauffement et exercices complets. Les exercices d'échauffement peuvent être effectués en début d'entraînement pour activer le corps, mais sont effectués avec ballon et travaillent aussi des aspects techniques. Les exercices complets travaillent plusieurs aspects en même temps, et peuvent être utiles aussi pour des plus grands groupes.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

- Parcours « course à relais » : en plusieurs équipes, l'objectif est de traverser le ballon en glissades d'un côté à l'autre du gymnase, de ramasser un objet, et de le ramener à son point de départ. Cet échauffement travaille aussi la communication et le contrôle du ballon.
- Récupération et contrôle de glissades : 4 joueurs avec ballon qui doit demeurer au centre (autour d'un point fixe)
- Course autour du terrain : 1 coup de sifflet = X glissades, 2 coups de sifflet = X positions offensives, etc.
- Routine de frappe avec décompte : 5 secondes pour frapper en ligne droite entre les joueurs (on peut réduire à 4 ou 3 secondes entre les frappes). L'objectif est d'augmenter la fréquence cardiaque pour s'activer, et d'améliorer la précision des frappes.

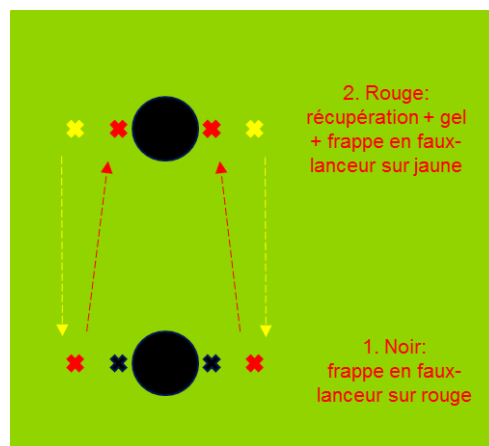
EXERCICES COMPLETS

Frappe en faux-lanceurs sur défensive

Cet exercice permet de travailler la technique de faux-lanceurs, et la récupération à deux (en glissades).

1. Noir : frappe en faux-lanceur sur les rouges
2. Rouge : récupération du ballon à deux, gel, frappe en faux-lanceur sur les jaunes, vers le point de départ de l'exercice
3. Jaune : récupération du ballon à deux, gel, frappe en faux-lanceur sur les noirs,
4. etc.

Variantes possibles : déplacement du ballon suite à la récupération, départ en position offensive pour les joueurs en défensive, etc.

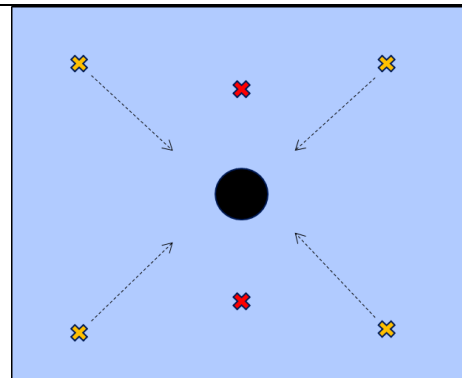


4 coins

Cet exercice a pour but de simuler une séquence de jeu (rapide ou lente). Il permet aussi d'améliorer la communication en défensive et les techniques de récupération de ballon en glissade.

- L'offensive (jaune) commence dans chaque coin du terrain. Ils doivent récupérer un ballon lancé par l'entraîneur. Par la suite, ils doivent exécuter un jeu rapide (gel, passe,...);
- La défensive (rouge) commence de chaque côté du terrain (face à face). Ils doivent récupérer le ballon frappé par l'offensive.

Variantes possibles : Jeu offensif au centre, jeu rapide avec décompte, etc.



2015 Trainer Event

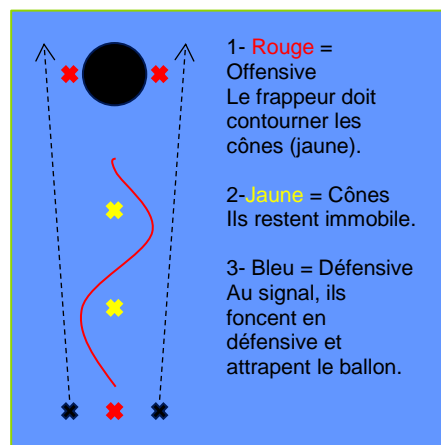
Tombeau et variantes

Cet exercice a pour but de simuler une situation de jeu rapide (gel). Il permet aussi de pratiquer les techniques de récupération de ballon à 2 et la vision du jeu à l'offensive.

La rotation des joueurs se fait comme suit :

- Les joueurs qui ont récupéré le ballon se replacent pour former une cellule offensive;
- Les joueurs qui tenaient le ballon vont faire les « cônes »;
- Les « cônes » et le frappeur retournent au début;
- On change le frappeur.

Variantes : Tombeau double / triple

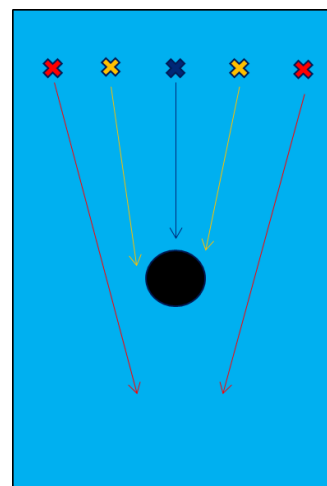


5 colonnes

Cet exercice a pour but d'améliorer la vision du jeu à l'offensive. Il permet aussi de pratiquer la vitesse de transition entre l'offensive et la défensive.

- Les joueurs en jaune récupèrent un ballon lancé par l'entraîneur;
- Au 1er contact, les joueurs rouges et bleus se dirigent vers le ballon;
- Le joueur bleu frappe le ballon en situation de jeu rapide (gel). Sa zone d'attaque se limite au 180 degrés devant lui;
- Les joueurs rouges récupèrent le ballon frappé par le joueur bleu;
- On retourne dans sa colonne initiale;
- L'entraîneur fait changer de colonne après X minutes.

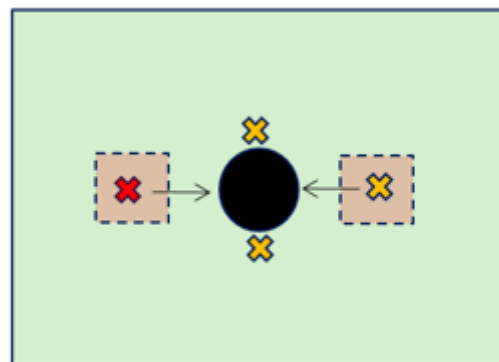
Variante possible : « Frappe à l'infini » Après la frappe, si le ballon est récupéré par la défensive, les joueurs jaunes deviennent la défensive et le joueur bleu frappe encore le ballon. On continue l'exercice jusqu'à ce que l'offensive marque ou fait une faute.



Contrôle du ballon dans une zone restreinte

Cet exercice a pour but d'améliorer le contrôle et d'améliorer la vitesse de récupération du ballon seul pour une contre-attaque rapide.

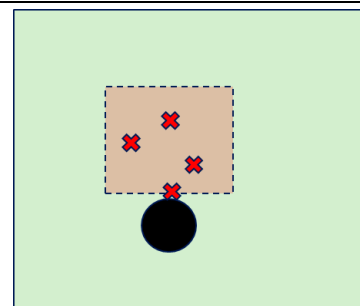
- Les joueurs doivent frapper et récupérer le ballon dans la zone déterminée;
- Suite à la récupération, le joueur lance le ballon à la cellule et suit avec une frappe;
- Varier la distance et la grandeur de la zone pour déterminer la difficulté de l'atelier;
- Possibilité de le jumeler à d'autres ateliers pour travailler plusieurs aspects simultanément.



Glissades alternées dans une zone restreinte

Cet exercice a pour but d'améliorer le contrôle du ballon en glissade seul, à l'extérieur du terrain.

- Les joueurs doivent glisser et récupérer chacun leur tour le ballon dans la zone déterminée;
- Suite à la récupération, le joueur lance le ballon dans une direction aléatoire;
- Varier la grandeur de la zone pour déterminer la difficulté de l'atelier.



2015 Trainer Event



OMNIKIN[®]

