



Pour un entraîneur, il est souvent difficile de retranscrire à l'écrit ou sur le terrain ce qu'il a en tête. Il prévoit souvent des exercices efficaces mais n'arrive pas à retrouver l'aspect recherché lors de la mise en place avec les joueurs. Pour contrer cela, il est indispensable de créer des fiches d'exercices. Si une fiche d'exercice est installée dans le vestiaire, les joueurs doivent être en mesure de réaliser l'atelier sans la présence de l'entraîneur. Cela permet aussi à l'entraîneur de clarifier les attentes.



Voici un exemple de fiche exercice

Attendus:

<b>Exercice 1: Situation de référence</b>		
Objectif d'apprentissage:		
Public		
Durée/récupération:		
Descriptif/ schéma:		
<b>Consignes:</b>	Explications	
	Intensité	Courses: Contact:
	Lancement du jeu	
	Arrêt du jeu	
	Possibilités d'intervention	
Comportements attendus:		
Evolution		

Bases de la séance à respecter impérativement, permettent de ne pas perdre l'objectif de l'atelier

Schéma simple, compréhensible par tous. Attaquants en vert, défenseurs en rouge, animateur en noir... Ne pas oublier d'indiquer la largeur et la longueur du terrain ainsi que les distances entre les différentes zones si nécessaire

Ensemble des consignes de l'atelier. Cela inclut donc les explications, l'intensité des courses et des contact, le lancement et l'arrêt du jeu ainsi que les possibilités d'intervention des attaquants et des défenseurs.

Détailler tous les facteurs et observables qui feront dire que l'exercice est bien réalisé ou non

Prévoir 2 évolutions pour chaque atelier. Évolution « + » si l'exercice est maîtrisé, pour passer au niveau supérieur. Évolution « - » si l'atelier est trop dur, pour revoir d'autres bases.