Plan de six semaines : choisir et adapter

Douze séances possibles et fiche hebdomadaire vierge ; répétez ou étalez selon les besoins.

Utilisez la suite de façon responsable

Exemple : 8 débutants encadrés, un terrain et 4 ballons. Deux séances par semaine est une option. Remplacez des blocs existants sans ajouter automatiquement de charge. Comptez eau et transitions. Adaptez espace, ballon et filet ; arrêtez pour douleur ou espacement dangereux. Ce n'est ni rééducation ni programme officiel.

Douze choix de séance

1A : lancer–manchette–attraper en binôme. Simple : lancer doux prévisible ; ensuite : un pas vers un ballon accessible.

1B : se déplacer et appeler. Simple : couloirs fixes ; ensuite : petit choix de direction sans regroupement.

2A : passe haute en binôme. Simple : lancer–passe–prise ; ensuite : passes suivies contrôlées.

2B : manchette–passe–renvoi. Simple : une prise ; ensuite : court échange coopératif.

3A : service bas proche. Simple : grande cible et courte distance ; ensuite : ajuster une chose.

3B : réception. Simple : lancer ; ensuite : service gérable vers un partenaire accessible.

4A : approche en marchant et renvoi debout. Garder l'espace ; pas de sauts supplémentaires automatiques.

4B : choisir une zone libre, renvoyer et se préparer. Simple : moins de choix ; ensuite : incertitude.

5A : ballon facile et deuxième touche. Simple : lancer lent ; ensuite : lancer l'échange.

5B : petit jeu avec service. Simple : prise ou terrain réduit ; ensuite : score simple.

6A : revoir un constat. Garder, simplifier ou progresser une condition.

6B : coopération et bilan. Demander quoi répéter ; le calendrier n'est pas un examen.

Horaire fictif

45 minutes : échauffement 8 ; rappel 5 ; tâche principale 12 ; eau/transition 3 ; petit jeu 12 ; fin/notes 5. Total 45. Si l'explication dure, raccourcir le jeu, pas les pauses.

Plan de six semaines : choisir et adapter

Votre semaine vierge

Semaine / dates / entraînements ou matchs existants : _____

Groupe / espace / ballons / encadrement : _____

Objectif / définition de l'observation : _____

Séance A / option simple / progression : _____

Séance B / décision de répéter : _____

Eau / transitions / fin prévue : _____

Retour des joueurs / fatigue ou sécurité : _____

Action observée / inconnus / prochain choix : _____