

REMERCIEMENT

La Crosse Québec tient à remercier chaleureusement tous les intervenants ayant participé à l'analyse, la création, la rédaction ou la révision des contenus du nouveau programme.



Stéphane Brière – directeur technique Paul Lehman – directeur des programmes Crosse-en-enclos Jérémy Houle – directeur des programmes Crosse-au-champ Norman Cédilotte – directeur des programmes féminin

> **RÉDACTION** Stéphane Brière

La Crosse Québec CP33, Sainte-Catherine, Québec J5C 1C7 www.crossequebec.com

© Fédération de Crosse du Québec, 2021 Tous droits réservés – aucune partie de ce document ne peut être reproduite sans le consentement de la Fédération de Crosse du Québec

Table des matières

REMERCIEMENT	3
INTRODUCTION	5
OBJECTIF GÉNERAUX	5
LA MÉTHODE	5
APPROCHE PÉDAGOGIQUE	5
AVANTAGES DE CETTE MÉTHODE	5
SERVICES OFFERTS AUX ENTRAÎNEURS	5
PLANIFICATION DES ENTRAÎNEMENTS	6
ÉCHAUFFEMENT	6
RETOUR AU CALME	8
HABILITÉS TECHNIQUES	9
GARDIEN DE BUT	10
EXERCICES	11
RÉCHAUFFEMENT	12
BERCEMENT/CONTRÔLE DE LA BALLE	13
RÉCUPÉRATION DE LA BALLE	14
PASSE ET RÉCEPTION	15
PASSE ET RÉCEPTION	16
LANCER	17
GARDIEN DE BUT	18
SITUATION OFFENSIVE	19
SITUATION DÉFENSIVE	20
SITUATION DE PARTIE	21
APPRENDRE EN S'AMUSANT	22
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT	23
CATÉGORIE 6U	24
CATÉGORIE 8U	29
CATÉGORIE 10U	37
8U	47
10U	47
12U	47
14U	47
16U	

INTRODUCTION

La méthode d'apprentissage des athlètes de La Crosse traite du développement des habilités techniques, tactiques et collectives de La Crosse pour les athlètes d'âge mineure.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que La Crosse Québec offre ce manuel axé sur l'apprentissage et le plaisir où tout athlète pourra s'initier à la pratique de La Crosse en bénéficiant d'intervenants qualifiés.

OBJECTIF GÉNERAUX

Offrir aux jeunes athlètes pratiquant La Crosse un contenu adapté et un encadrement favorable à l'apprentissage et le plaisir.

Stimuler chez l'athlète l'intérêt pour le sport de La Crosse dans un cadre structuré et plaisant.

LA MÉTHODE

La méthode d'apprentissage des athlètes de La Crosse comprend 10 modèles d'entrainement par catégorie. Les associations pourront s'en inspirer en prenant soins de ne pas déroger des principes de base du DLAT. Chaque modèle d'entraînement comprend 5 exercices adaptés selon l'âge et la durée ne devrait pas dépasser 60 minutes.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

La méthode d'apprentissage des athlètes de La Crosse s'appuie sur l'enseignement progressif des principes fondamentaux de base pour sa pratique sécuritaire. Devenir un bon athlète nécessite la maîtrise de divers aspects physiques, technique, tactiques et collectifs, l'initiation graduel aux gestes techniques en fonction de l'âge menant à la consolidation des habilités acquise est préconisé.

AVANTAGES DE CETTE MÉTHODE

En plus d'être soutenu par La Crosse Québec, la méthode d'apprentissage est lien avec le DLTA. Tous les modèles d'entraînements sont adaptés à l'âge de l'athlète et des recommandations sur les points clés d'enseignement sont pointés.

SERVICES OFFERTS AUX ENTRAÎNEURS

Offert gratuitement aux associations sur le site de La Crosse Québec. La Crosse Québec supportera les associations qui utilise cette méthode en offrant un support technique relié son utilisation. Des formations adaptées peuvent être dispensé pour toutes association désirant mettre en application cette méthodologie.

PLANIFICATION DES ENTRAÎNEMENTS

Planifier un entraînement est une tâche essentielle afin de faire progresser les joueurs et également pour les préparer individuellement et collectivement à la compétition. La planification dépend en grand partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu ainsi que du calendrier des compétitions.

Il n'est pas nécessaire de toujours présenter des nouveaux exercices, une variation graduelle d'un exercice en particulier est beaucoup plus efficace. Il est aussi préférable que cet exercice reflète une situation de partie.

Il est nécessaire à chacun des intervenants impliqués d'avoir une copie imprimée de l'entraînement.

Un entraînement typique doit avoir un réchauffement, des séries d'exercices progressifs et terminer avec un retour au calme.

DURÉE	ACTIVITÉ	ÉLÉMENTS CLÉS
5 min	Échauffement	Mettre l'accent sur la circulation, l'étirement dynamique et la
		préparation mentale
30 min	Exercices	Bien démontrer l'exercice
		Emphase sur les points clés
		Examinez et corriger les erreurs au besoin
10 min	Jeux	Jeux libre et/ou structurer
5 min	Retour au calme	Revenir sur les points clés de l'entraînement

ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement est non seulement nécessaire à diminuer les risques de blessures mais également afin d'installer un climat mental à l'apprentissage. Une bonne séance d'échauffement doit partie d'une routine établie avant chaque entraînement.

Les objectifs de l'échauffement sont les suivants :

- 1. Augmenter la température du corps
- 2. Étirer activement tous les muscles nécessaires à la pratique de la Crosse
- 3. Améliorer la capacité des muscles d'utiliser de l'oxygène (endurance)
- 4. Activer les fibres musculaires (force)
- 5. Augmenter l'amplitude de mouvement des articulations (flexibilité)
- 6. Préparation mentale
- 7. Créer une atmosphère positive

L'échauffement doit comporter les composantes suivantes

- 1. Circulation
- 2. Étirement
- 3. Préparation mentale

CIRCULATION

Le but est d'accélérer le rythme cardiaque et fournissant un effort graduel de lent à modéré. Incorporez le plus de partie du corps que possible.

La pratique des habilités de base simple peut être utilisée aux fins de réchauffement; bercement et contrôle de la balle, changement de main, lancer et attraper la balle sont tous de bons exercices qui permettront à réchauffer le corps pur un entraînement efficace

ÉTIREMENT

Afin de réduire le risque de blessure, il est recommandé de s'étirer. En plus de lubrifier les articulations et d'accroître l'amplitude de mouvement, c'est une préparation pour le corps en vue d'une activité physique.

- Étirement statique : maintenir la position d'étirement pendant une période de temps avec peu ou pas de mouvement. Elle est particulièrement appropriée à la fin d'un entraînement
- Étirement dynamique : l'articulation est bougée dans toutes les amplitudes des mouvements spécifiques au sport.
- Étirement balistique : Comporte un étirement à rebond. Si l'étirement n'est pas exécuté correctement, cette forme d'étirement peut entraîner des blessures et de la douleur musculaire.
- Étirement actif: On dit actif quand la personne qui s'étire fournit la force de l'étirement

Étirements dynamiques

Fentes avec torsion		
Échauffement général Hanche, quadriceps, bas du dos et tronc Marcher sur les talons et sur la point	Avec le bâton sur les épaules, l'athlète fait des fentes lentes et tourne le haut du corps vers la jambe avant	En faire autant que possible jusqu'à la moitié de la distance entre les deux bandes, puis jogging léger jusqu'à l'autre côté
Échauffement	Marcher à pas normal mais en	Marcher sur les talons jusqu'à la
chevilles, mollets, tibias	gardant la pointe des pieds loin du sol – marcher sur les talons. Ensuite à pas normal mais en gardant les talons loin du sol – marcher sur la pointe des pieds.	moitié de la distance entre les bandes, puis changer à la marche sur la pointe des pieds jusqu'à l'autre côté.
Genoux haut		
Échauffement extenseurs de la hanche, muscles fessiers, tendons du jarret	À chaque pas lever le genou aussi haut que possible vers la poitrine.	Marcher à pas lent jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, puis à pleine vitesse ou en joggant jusqu'à l'autre côté
Ruer en arrière		
Échauffement fléchisseurs des hanches, quadriceps.	Jogging léger en ramenant les talons jusqu'au derrière.	En faire sur toute la distance du terrain
Accroupissement latéral alternatif		
Échauffement aine, intérieur de la cuisse, tendons du jarret, muscle fessier	Commencez en faisant face à l'autre bout du terrain (cà-d. côté gauche ou droit vers les bandes latérales). Faites un pas en avant dans une position accroupie, maintenez la position, puis ramenez les pieds ensemble. Virez de 180 degrés pour faire face à l'autre bout du terrain.	En faire jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, jogger ensuite jusqu'à l'autre bout.
Sprints		
Préparer le corps pour les courses à haute vitesse	Sprint entre les deux bandes (d'un côté à l'autre du terrain).	Répéter deux fois.

PRÉPARATION MENTALE

Souvent négligée, une bonne préparation mentale aide à la concentration et par le fait même, facilite l'apprentissage.

Voici quelques-unes des techniques de préparation mentale;

relaxation	Pour relâcher les muscles très tendus, demandez aux athlètes de contracter les muscles pendant qu'ils inspirent, puis de les relâcher pendant qu'ils expirent, pour acquérir la sensation de relaxation.
imagerie	Quand vous donnez des instructions, employez des phrases comme « Imaginez-vous en train d'exécuter », au lieu de vous contenter de dire aux joueurs quoi faire et où aller
auto-discours positif	Aider les athlètes à se forger des énoncés positifs dans le cadre des objectifs à atteindre et à éviter les mots négatifs.
contrôle de l'attention	Utiliser des plans de match pour donner aux joueurs quelque chose de précis sur quoi se concentrer.
contrôle des émotions	Se concentrer sur la tâche ou sur la technique plutôt que sur les résultats ou sur un incident

RETOUR AU CALME

Après chaque entraînement, il est recommandé de faire un retour au calme afin permettre à l'athlète de reprendre sa condition normale.

Le retour au calme a pour objectif :

- 1. de donner aux systèmes du corps le temps de revenir à leur état normal
- 2. d'étirer les principaux groupes musculaires pour leur permettre une récupération plus rapide
- 3. de favoriser une respiration lente et profonde pour améliorer la relaxation et une plus grande amplitude de mouvements
- 4. de s'exercer aux techniques de visualisation en révisant la séance d'entraînement ou le match
- 5. de préparer les joueurs à la prochaine séance d'entraînement ou match, p. ex. faire des annonces, ou exposer les plans de séance ou de match.

Il est également profitable pour l'athlète de réviser mentalement l'entraînement à laquelle il vient de participer et faire le lien dans des situations de parties.

Le retour au calme ne saurait être complet sans un étirement statique de manière à augmenter la flexibilité et l'amplitude du mouvement. Il a aussi pour effet de ralentir l'apparition de douleurs musculaires et réduire le risque de blessure.

- 1. Maintenir les étirements pendant 20 à 30 secondes
- 2. Respirer à fond, puis expirer lentement tout en étirant les muscles
- 3. Faire tous les étirements assis pour permettre une relaxation totale des muscles étirés.

Cette période de retour au calme est le moment idéal pour un entraîneur de revenir sur les points clés de l'entraînement. Rappelons-nous toutefois qu'ils ont fournis un effort considérable et que le niveau de concentration ne sera pas optimisé.

HABILITÉS TECHNIQUES

Position de base

Méthode

- La main inférieure est placée à l'extrémité du bâton, et la main dominante ou supérieure est placée n'importe où entre l'extrémité et la gorge du bâton, en fonction de l'utilisation de celui-ci. Ainsi la position de la main supérieure sera différente pour les réceptions, le bercement, les lancers, les tentatives d'interception et les mises en échec.
- En position de base, la tête du bâton est au niveau de l'épaule, la main supérieure près de la gorge et la main inférieure à l'extrémité du bâton.

Erreurs Courantes

• La façon naturelle de tenir le bâton est de laisser ses bras pendre. Si le joueur s'habitue à cette position, il lui sera très difficile de rester en position de base quand il sera sur le terrain, si bien qu'il finira par manquer de nombreuses occasions de conserver ou d'obtenir la possession de la balle.

Bercement de la balle

Méthode

- Garder la main inférieure détendue afin de permettre la rotation du manche
- Placer la main près de la gorge
- Placer les deux pouces le long du manche, mais non autour de lui
- Lorsque le bras bouge vers l'arrière, étendre le poignet. Lorsque le bras bouge vers l'avant, fléchir le poignet, créant ainsi un mouvement de bercement ou de balancement
- Les bras devraient être gardés près du corps.

Erreurs courantes

- Bouger continuellement le bras et ne pas fléchir le poignet
- Tension dans le poignet
- Manque de coordination

Récupération de la balle

Méthode

- Placer le coup-de-pied du pied droit à côté de la balle (gauche pour les joueurs de gauche)
- Plier les genoux pour que l'extrémité du bâton se trouve aussi basse que possible, garder la tête baissée et les yeux sur la balle
- Pousser sur l'arrière du pied pour accélérer jusqu'à la balle
- Retourner à la position de base

Erreurs courantes

- Ne pas plier les genoux
- Le manche du bâton tenu plus à la verticale que parallèle au sol
- Ne pas accélérer avec la tête du bâton jusqu'à la balle en poussant sur la jambe arrière.

Passe

Méthode

- Se tourner pour que les épaules fassent face à la cible
- Étendre les bras droits derrière avec les épaules pointant vers la cible
- Commencer le mouvement de passe par la rotation des hanches et des épaules en faisant un pas sur le pied droit
- Faire un mouvement d'accompagnement en direction de la cible.

Passe: Erreurs courantes

- S'aligner avec la poitrine face à la cible
- Utiliser les bras et non le corps pour produire la force
- Ne pas transférer le poids de l'arrière à l'avant
- Faire la passe du mauvais pied.

Réception Méthode **Erreurs courantes** • Commencer en position de base et glisser la main • Frapper la balle au lieu de la laisser tomber dans supérieure jusqu'à la gorge du bâton la poche • Créer une cible en élevant le bâton avec la tête en haut • Tournoyer le bâton au lieu d'amortir la balle. et en direction du passeur • Bouger la tête comme un gant sur la trajectoire de la balle et guetter la balle qui tombe dans le bâton. Amortir la balle qui vient en ramenant le bâton en position de base lorsque la balle entre dans le bâton. Lancer Méthode **Erreurs courantes** • S'aligner avec la poitrine face à la cible • Pour exercer la force exigée afin de faire le tir, utiliser les muscles des jambes et du tronc • Utiliser les bras et non le corps pour produire la • Pour plus de vitesse, tourner subitement les hanches force pour faire face à la cible • Ne pas transférer le poids de l'arrière à l'avant • Pour une plus grande exactitude, garder les mains • Faire le tir du mauvais pied. molles et essayer de se détendre Protection de la balle Méthode **Erreurs courantes** • Présenter le mauvais côté (la balle n'est pas • Positionner le corps entre la balle et l'opposant • Toujours garder la balle hors d'atteinte de l'opposant éloignée de l'adversaire) • Position de corps trop bas

GARDIEN DE BUT

Position	
Méthode	Erreurs courantes
Garder les pieds à la largeur des épaules	Le bâton n'est pas bien positionner
Garder le poids également distribué	• La paume de la main qui ne tient pas le bâton est
Garder le dos droit, la tête levée	exposée
Tenir le bâton de 4 à 6 pouces devant le pied	
Garder la main libre (main qui bloque) sur le côté	
Tenir le bâton fermement avec la main placée sur le	
manche près de la gorge pour assurer le contrôle.	
Angle	
Méthode	Erreurs courantes
Bouger latéralement pour suivre le porteur de la balle	Déséquilibre en suivant la balle
Avancer vers la balle	Les pieds ne bougent pas adéquatement
Prévoir la trajectoire de la balle.	
	·

• Présenter le dos à l'adversaire

EXERCICES

Voici quelques exemples d'exercices de bases qui sauront certainement vous aider, n'hésitez pas à vous en inspirer et les adaptés si nécessaires.

Chaque exercice est accompagné d'un diagramme et d'une brève explication. Les points clés d'enseignements sont mentionnés ainsi que des variations pour rendre l'exercice plus évolutif au cours d'une saison.

Classifiés par section, tout entraîneur pourra aisément s'y retrouver afin de préparer une séance de pratique.

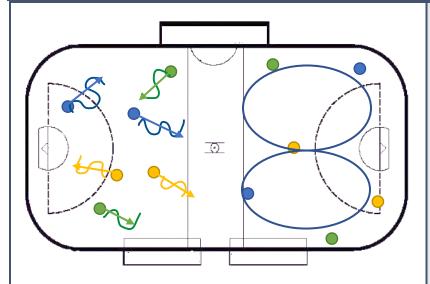
Bien qu'il soit important de corriger les erreurs, il n'est pas recommandé de tout corriger en même temps. Ceci aura l'effet de briser le rythme de l'exercice et par le fait même, la concentration et l'intérêt des athlètes. Fixer un but à votre exercice et expliquer clairement les points clés.

Il n'est pas rare de voir des athlètes qui comprendront l'exercice avec une simple explication tandis que d'autre auront besoins d'un dessin ou même d'une démonstration. Prenez le temps de bien expliquer et démontrer l'exercice avant de démarrer.

Utilisez un langage uniforme et constant lors de vos explications. Les joueurs s'y retrouveront facilement si les termes utilisés sont constants.

LÉGENDES POUR LES DIAGRAMMES D'EXERCICE	
Mouvement d'un joueur sans la balle	
Mouvement d'un joueur avec la balle	~~~~~
Arrêt d'un joueur avec la balle	~~~~~
Pivot d'un joueur avec la balle	
Passe	
Lancer	-
Balle roulant par terre	~~~
Écran offensif	
Joueur défensif	Δ
Joueur offensif	0
Entraîneur	E
Gardien de but	G
Position du bâton	

RÉCHAUFFEMENT



COURSE LIBRE AVEC LA BALLE

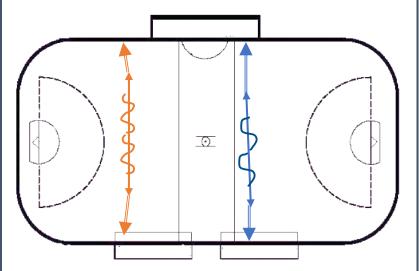
• Les joueurs courent librement ou suivent un parcours tout en berçant la

POINTS CLÉS

• les pieds doivent toujours bouger

VARIATIONS

- Faire rebondir la balle
- lancer la balle dans les airs
- déposer la balle et la récupérer
- lancer la balle sur la bande
- échangent de passes



BALLE AU MUR

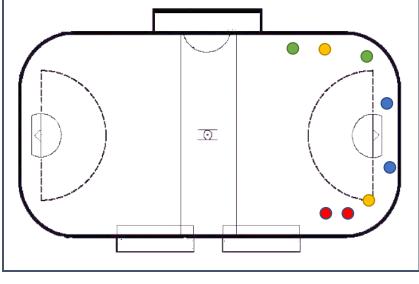
• Les joueurs courent modérément d'une bande à l'autre sur la largeur en lançant la balle sur la bande pour la récupérer

POINTS CLÉS

• les pieds doivent toujours bouger

VARIATIONS

- échangent de passes
- changement de direction aléatoire
- Course de différente direction; côté, arrière, ...
- varier le lancer sur la bande; roulant, direct, avec un bond, ...
- changement de main



BALLE AU MUR RAPPROCHÉ

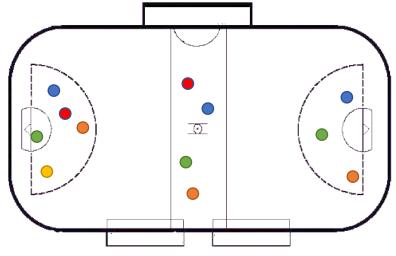
• Les joueurs sont rapprochés de la bande et lancent la balle au mur ou sur la baie vitrée en tournant autour de la bande

POINT CLÉS

• les pieds doivent toujours être en mouvement

- changer de main après chaque réception
- alterner le mouvement vers la droite ou la gauche

BERCEMENT/CONTRÔLE DE LA BALLE



ESPACE RESTREINT

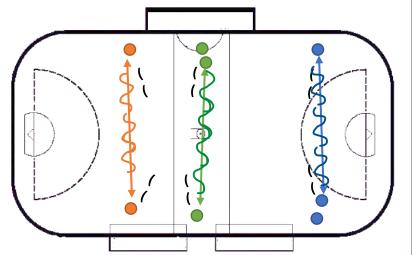
• les joueurs courent modérément dans toutes les directions dans un espace délimité. Au signal, les joueurs modifient le rythme.

POINT CLÉS

• contrôle du bâton avec la main près du panier

VARIATIONS

- pivot quand ils sont face à un joueur
- changer de main, maniement à une seule main, ...
- au signal, balle dans les airs, ...



NAVETTE

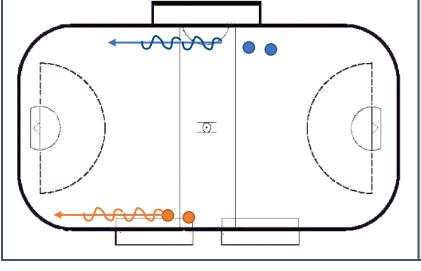
• les joueurs transportent la balle jusqu'au joueur face à eux. La vitesse n'est pas importante, le maniement l'est.

POINT CLÉS

- contrôle du bâton avec la main près du panier
- le panier doit toujours être bercé

VARIATIONS

- pivot à mi-chemin
- changer de main, maniement à une seule main, ...
- faire des zigzags ou un parcours précis



PRÈS DE LA BANDE

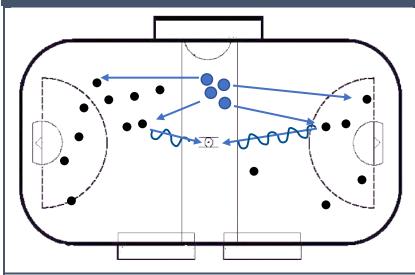
• les joueurs transportent la balle alors qu'ils sont très près de la bande

POINT CLÉS

- contrôle du bâton avec la main près du panier
- le panier doit toujours être bercé
- le panier doit toujours être éloigné de la bande

- changer de main, maniement à une seule main, ...
- finir avec un lancer ou une passe

RÉCUPÉRATION DE LA BALLE



RÉCUPÈRE LES BALLES

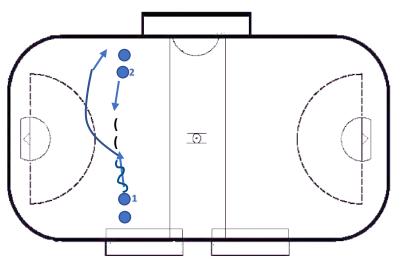
- Disperser les balles aléatoirement
- Au coup de sifflet, les athlètes s'empressent de récupérer une balle pour
- l'amener à un point précis
- Continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de balles.

POINT CLÉS

• Plier les genoux et pelleter la balle

VARIATIONS

• compétition entre 2 équipes



RÉCUPÉRATION EN MOUVEMENT

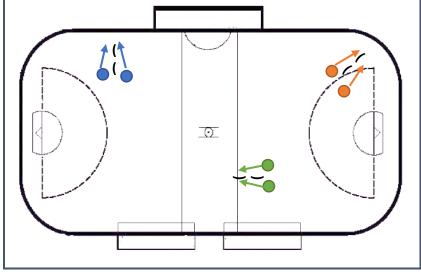
- Le joueur O1 court avec la balle vers le joueur face à lui O2 et la laisse tomber à mi-chemin
- O2 qui lui fait face récupère la balle en mouvement et la laisse tomber à son tour

POINT CLÉS

- Le corps devant la balle pour la récupération
- avancer vers la balle (pelleter la balle)

VARIATIONS

- faire une passe
- accélérer le rythme



BAGARRE 1 VS 1

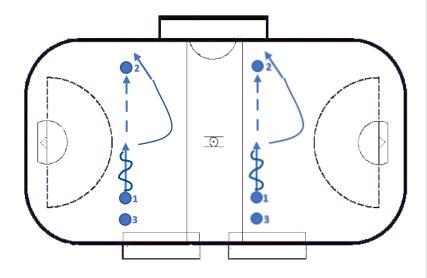
• la balle est lancée entre deux joueurs et ceux-ci doivent bagarrer pour la récupérer

POINT CLÉS

- éviter de présenter le dos inutilement
- Après la récupération de la balle, toujours avoir le réflexe de la protéger

- faire une passe
- varier l'endroit re récupération

PASSE ET RÉCEPTION



PASSE & SUIT

- les joueurs sont alignés face à face
- O1 passe à O2 et suit sa passe
- O2 passe à son tour à O3

POINT CLÉS

- passe par-dessus l'épaule
- ne pas arrêter le mouvement du bâton pour lancer la balle
- attraper la balle en l'amortissant dans le panier

VARIATIONS

- Selon le calibre, ajouter des balles
- Balle roulée, rebond, ...
- échange de la balle avec les joueurs qui se croisent, ...



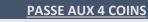
- les lignes sont alignés face à face
- c'est le même principe que l'exercice précédent (passe & suit) mais avec beaucoup plus d'obstacle

POINT CLÉS

- passe par-dessus l'épaule
- ne pas arrêter le mouvement du bâton pour lancer la balle
- regarder avant de faire la passe

VARIATIONS

- le nombre de ligne doit être en fonction du calibre des joueurs
- Balle roulée, rebond, ...

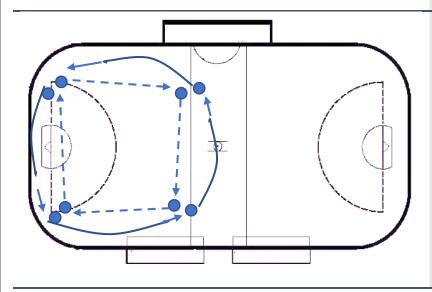


- les joueurs forment un carré
- les joueurs passent la balle toujours dans le même sens et suivent la balle

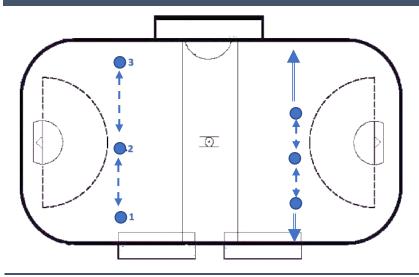
POINT CLÉS

- passe par-dessus l'épaule
- ne pas arrêter le mouvement du bâton pour lancer la balle
- attraper la balle en l'amortissant dans le panier

- Balle roulée, rebond, ...
- ajouter des balles pour avoir plus de joueurs en action



PASSE ET RÉCEPTION



PASSE AU MILIEU

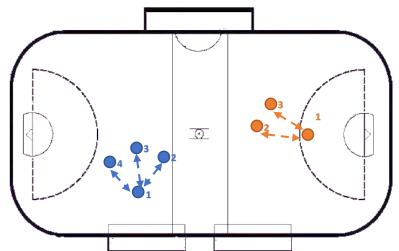
- les joueurs sont alignés
- O1 passe à O2, celui-ci se retourne rapidement pour passer à O3
- O3 passe à O2 qui se retourne rapidement pour passer à O1

POINT CLÉS

- passe par-dessus l'épaule
- attraper la balle en l'amortissant dans le panier

VARIATIONS

- Balle roulée, rebond, ...
- lancer sur la bande



(·)

PASSES RAPIDE

- 3 joueurs sont alignés face à un seul, une courte distance les sépare
- O1 passe à O2 qui la lui remet immédiatement
- O1 passe ensuite à O3 qui la lui remet immédiatement
- O1 passe ensuite à O4 qui la lui remet immédiatement

POINT CLÉS

• attraper la balle en l'amortissant dans le panier

VARIATIONS

• Changer de main

CIRCUIT EN HUIT

- 2 joueurs sont face à face tandis qu'un autre court entre eux en parcourant un huit
- O1 et O2 passent à O3 quand celui-ci leurs fait face
- O3 leurs remets ensuite la balle

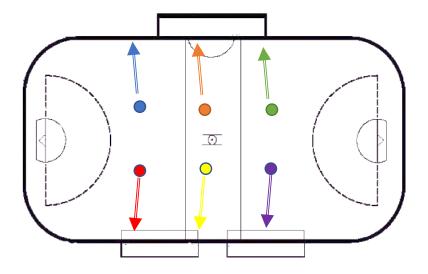
POINT CLÉS

- attraper la balle en l'amortissant dans le panier
- le joueur doit demander la balle en montrant son bâton

VARIATIONS

• ajouter une passe de O1 à O2

LANCER



BALLE AU MUR

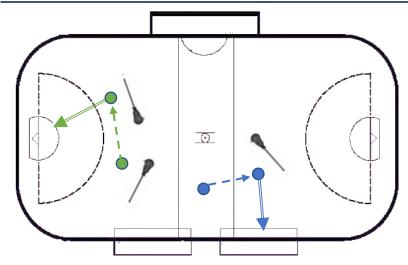
• les joueurs effectuent des lancers sur la bande

POINT CLÉS

- Bonne technique : referez-vous à la section concernant les habiletés technique
- insister sur le transfert de poids vers l'avant

VARIATIONS

- Changement de main
- viser un point précis sur la bande.



PASSE & LANCER

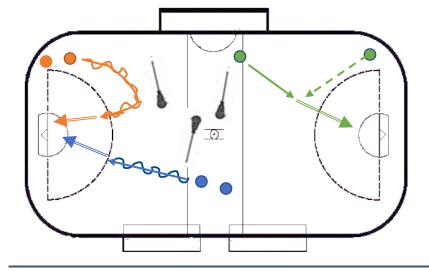
• le joueur effectue un lancer après avoir reçu une passe

POINT CLÉS

- bâton prêt à recevoir une passe
- au moment de l'attrapé, débuter le transfert de poids vers l'avant

VARIATIONS

- Effectuer un lancer et recevoir une passe rapidement pour un deuxième lancer
- lancer sur le gardien de but



LANCER EN MOUVEMENT

• le joueur effectue un lancer alors qu'il est en course

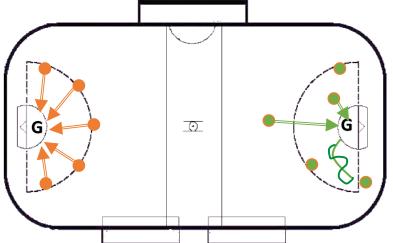
POINT CLÉS

- au moment du lancer, le bon pied doit être en avant : referez-vous à la section concernant les habiletés technique
- après le lancer, il est important de reprendre l'équilibre afin d'être en mesure de bien se protéger

VARIATIONS

• ajouter une passe ou une récupération de balle

GARDIEN DE BUT



1 LANCER À LA FOIS

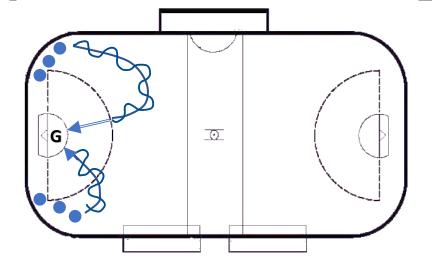
- les joueurs lancent sur le gardien à tour de rôle
- le gardien doit suivre la balle en couvrant ses angles

POINT CLÉS

• bien bouger dans le but

VARIATIONS

• ajouter du mouvement, varier les types de lancers



MOUVEMENT LATÉRAL

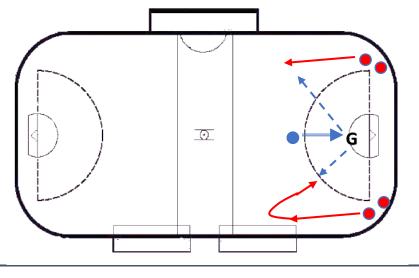
- un lancer de chaque côté
- un lancer de près et un l'autre de loin

POINT CLÉS

• couvrir rapidement l'espace opposé

VARIATIONS

• ajouter du mouvement, varier les types de lancers



RELANCE DE LA BALLE

- Après le lancer, le gardien récupère une balle pour relancer l'attaque
- alterner les côtés

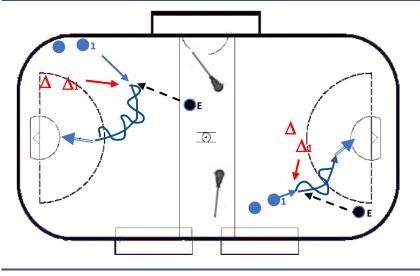
POINT CLÉS

• lancer par-dessus l'épaule

VARIATIONS

• rapprocher ou éloigner le receveur selon le calibre

SITUATION OFFENSIVE



1 VS 1 – ATTAQUE LE BUT

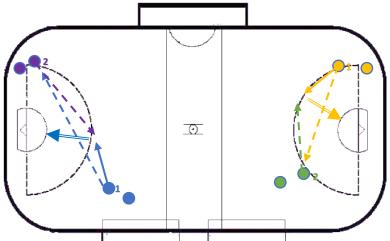
- O1 reçoit une passe et attaque le but
- Δ1 doit l'empêcher d'entrer au filet

POINT CLÉS

- protection du bâton en présentant le bon côté du corps
- toujours travailler du bon côté, le bâton à l'intérieur

VARIATIONS

- ajuster plus ou moins l'intensité du défenseur selon le calibre. Enlever le bâton peut être une bonne option
- changer le point d'entrée au but



PASSE & SUIT

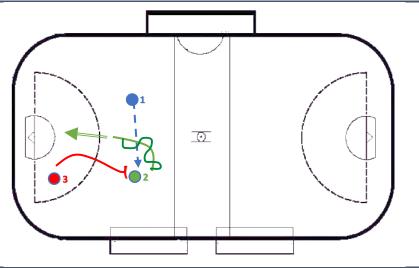
- O1 reçoit une passe de O2 et attaque le but
- O2 lui remet la balle immédiatement

POINT CLÉS

• la balle doit entrer et ressortir rapidement du panier, le maniement du bâton inutile est à proscrire

VARIATIONS

- ajouter des joueurs en défensive
- modifier l'endroit un le passe & suit d'effectue



ÉCRAN SUR LE PORTEUR DE LA BALLE

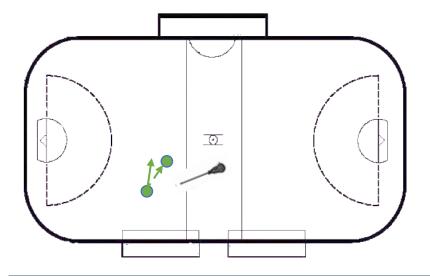
- O1 passe à O2
- O3 fait un écran à O2
- O2 attaque le filet

POINT CLÉS

• sortir de l'écran su bon côté

- ajouter un joueur en défensive
- varier les côtés de l'écran
- O3 sort rapidement de son écran pour recevoir une passe

SITUATION DÉFENSIVE



LUI – MOI - BUT

- les joueurs sont deux par deux et se font des passes rapprochées, en mouvement aléatoire
- au signal de l'entraîneur le joueur qui a possession de la balle reste immobile et protège la balle
- Celui qui n'a pas la balle doit se positionner en position défensive et maitriser le porteur de la balle

POINT CLÉS

- le joueur ayant la balle doit protéger la balle en restant immobile
- le joueur défensif doit le maitriser et être en position de défendre le but

NE DONNE PAS LE CENTRE

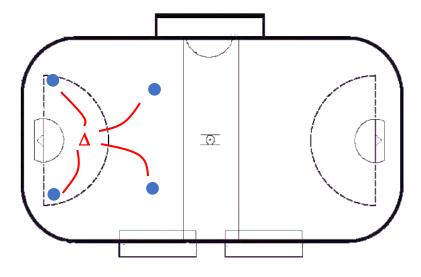
- O essaie d'attaquer le but par le
- Δ doit l'empêcher et le repousser vers la bande

POINT CLÉS

ullet Δ doit bien ajuster son angle d'approche

VARIATIONS

- finir avec un lancer au filet
- commencer avec une balle libre
- changer l'endroit d'attaque au centre



()

4 FOIS 1 VS 1

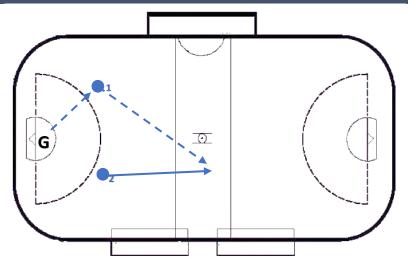
- Δ doit maitriser les 4 O pour les empêcher d'entrer au but
- Δ doit toujours reprendre au position au centre avant que O l'attaque

POINT CLÉS

- ullet Δ doit toujours être en position de défendre son but
- Δ doit bien ajuster son angle d'approche

- ajouter ou enlever des O selon le calibre
- ullet enlever le bâton du Δ

SITUATION DE PARTIE



TRANSITION RAPIDE

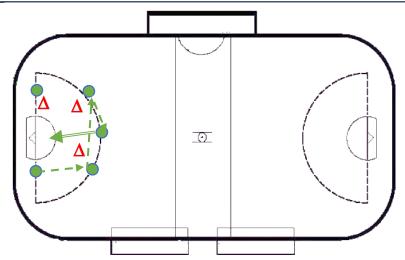
- après un lancer, le gardien relance l'attaque en faisant une passe à O1
- O2 reçoit alors une passe de O1

POINT CLÉS

- le bâton doit être à l'intérieur
- O2 ne doit pas reculer

VARIATIONS

- O1 reçoit une passe de O2 en zone offensive
- varier la distance des passes de côtés
- ajouter un défenseur pour un 1 vs 1 ou 2 vs 1



3 PASSES ET LANCE

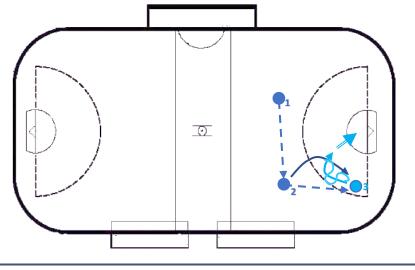
- les joueurs à l'offensive se passent la balle rapidement
- a tous les 3 passes, le lancer est effectué

POINT CLÉS

- la défensive doit communiquer
- éviter d'être statique à l'offensive

VARIATIONS

- 5 vs 5-4-3
- après le lancer, récupérer la balle libre
- écran offensif, ...



ÉCRAN OFFENSIF EN BAS

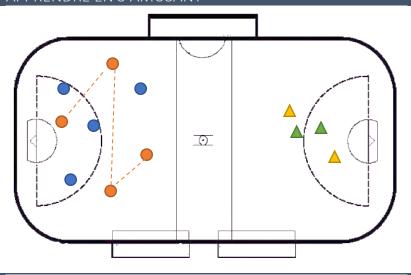
- O1 passe à O2 qui passe à O3
- O3 protège la balle et attend un écran de O2
- O2 contourne l'écran et attaque le but

POINT CLÉS

- O3 doit sortir du bon côté de l'écran
- O2 quitte son écran pour recevoir une passe

- changer l'endroit de l'écran
- après le lancer, relancer une balle pour continuer le jeu

APPRENDRE EN S'AMUSANT



TROIS PASSES = 1 POINT

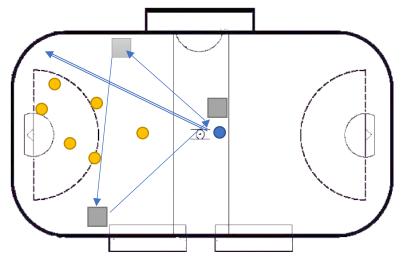
- diviser les joueurs en deux équipes
- a chaque trois passes, l'équipe gagne un point
- Il n'y a aucun lancer au but, seulement des passes

POINT CLÉS

- les joueurs doivent utiliser toute l'espace à leur disposition
- toujours être impliqué dans le jeu

VARIATIONS

• le nombre de joueur peut varier selon le calibre



BASEBALL – LA CROSSE

- un joueur lance la balle n'importe où et doit ensuite faire un parcours précis pour obtenir un point
- les joueurs doivent récupérer la balle et faire un nombre déterminé de passe avant que le joueur complète son parcours

POINT CLÉS

• Les passes doivent être faite rapidement

VARIATIONS

- ajouter ou réduire le nombre de passe
- ajouter ou réduire le nombre de joueur pour récupérer la balle

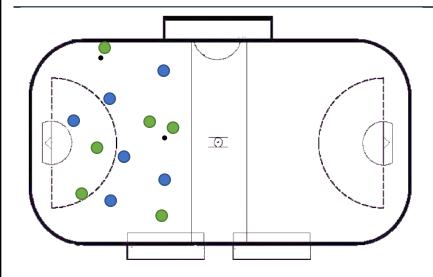
DEUX BALLES POUR FAIRE UN BUT

- former deux équipes
- pour avoir le droit de lancer au but, l'équipe doit avoir la possession des deux balles

POINT CLÉS

• communications

- Spécifier une balle en particulier pour le lancer au but
- Ajouter ou diminuer le nombre de joueur



Dans le but de faciliter la préparation des entraînements les entraîneurs pourront se référer aux modèles de séance d'entraînement proposées pour chaque catégorie.

Des séances d'entraînements classés par tranche d'âge sont à la disposition de tout entraîneurs désireux de tenir des entraînements dynamiques ou les joueurs développeront les habilités techniques nécessaires à leurs développements en tant qu'athlète de La Crosse.



DATE **TERRAIN** CATÉGORIE 6U

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

Course libre avec la balle

2 – RÉCUPÉRATION DE BALLE (10 minutes)

Les balles sont dispersées et les joueurs doivent les récupérer et les transporter à un endroit précis rapidement

Rendez cet exercice amusant en formant des équipes.

touche pas ou saute les lignes, parcours spécifique, ...

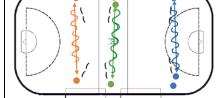


3 - TRANSPORT DE LA BALLE (10 minutes)

La balle est transportée et déposée aux pieds du joueur en face.

Le but de cet exercice est de transportant la balle en la berçant correctement

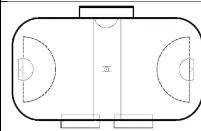
Amusez-vous et participez à l'exercice en exagérant le mouvement de bercement de la balle afin de montrer l'exemple à faire.



4 – TRANSPORT DE LA BALLE (10 minutes)

Les joueurs doivent transporter la balle en suivant un parcours précis

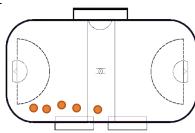
Utiliser les lignes par terre si c'est possible, ça rendra l'activité plus amusante



5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Tous les joueurs sont alignés sur la bande avec une balle et doivent courir jusqu'à l'autre côté sans se faire toucher ou échapper la balle

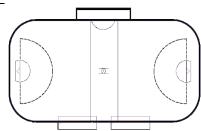
Il est important que cet exercice soit amusant pour les joueurs. Le but n'est pas de les toucher ou leur faire perdre la balle mais plutôt de les faire courir avec une balle dans leur panier.



6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement tout en berçant ou récupérant au sol la balle.







DATE **TERRAIN CATÉGORIE 6U**

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

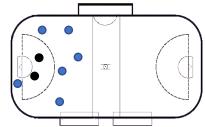
Course libre avec la balle

2 – RÉCUPÉRATION DE BALLE (10 minutes)

Les entraîneurs sont à l'intérieur d'un espace délimité.

Les joueurs doivent récupérer toutes les balles pour les déposer dans l'espace défendus par les entraîneurs.

touche pas ou saute les lignes, parcours spécifique, ...



3 -PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs sont en petit groupe avec un entraîneur Les passent sont faites à l'entraîneur uniquement et celui-ci retourne la balle

Aucun mouvement du joueur avec la balle.

Si le joueur touche à la balle, même si elle n'est pas attrapée c'est déjà bon Variez un peu en roulant la balle au sol à l'occasion



4 – LANCER (10 minutes)

Les joueurs sont en petit groupe avec un entraîneur La balle est lancée sur la bande et l'entraîneur attrape la balle.

Portez une attention à la technique employée pour lancer la balle Lancez-leur un défi de lancer la balle si fort que vous ne pourrai pas l'attraper



5 - JEU AMUSANT (10 minutes)

Jeu de tag dans un espace restreint

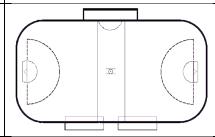
Variez les règles : si la balle est bien protégée, ils ne peuvent pas être touchés



6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.







DATE **TERRAIN**

CATÉGORIE 6U

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

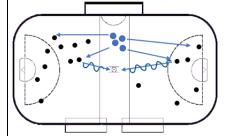
Course libre avec la balle

2 – RÉCUPÉRATION DE BALLE (10 minutes)

Les balles sont dispersées et les joueurs doivent les récupérer et les transporter à un endroit précis rapidement

Rendez cet exercice amusant en formant des équipes.

touche pas ou saute les lignes, parcours spécifique, ...



2 – RÉCUPÉRATION DE BALLE (10 minutes)

Les joueurs doivent aller récupérer une balle pour la ramener à l'entraîneur.

Variez ou la balle est lancée afin de rendre ça amusant; feintes, roulée, dans les airs, rebonds, ...

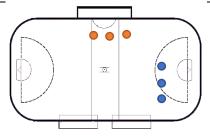


4 – TRANSPORT DE LA BALLE (10 minutes)

Course à relais avec obstacle

Former des lignes de 3 ou 4 joueurs.

Les joueurs effectuent un circuit précis avec obstacle amusant; sauter pardessus les lignes, passer sous un bâton, pirouette, à genou, de reculons, ...



3 –PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs sont en petit groupe avec un entraîneur

Les passent sont faites à l'entraîneur uniquement et celui-ci retourne la balle

Aucun mouvement avec la balle.

Si le joueur touche à la balle, même si elle n'est pas attrapée c'est déjà bon Variez un peu en roulant la balle au sol à l'occasion



6 – RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol ou en la lançant dans les airs pour la rattraper.





DATE **TERRAIN CATÉGORIE 6U**

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

Course libre avec la balle

2 – TRANSPORT DE LA BALLE (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

3 - LANCER AU BUT (10 minutes)

Les joueurs forment une ligne

L'entraîneur rôle la balle afin d'être récupérée par le joueur

Après avoir récupérer la balle, il doit effectuer un lancer au filet en mouvement

Il se peut que certains joueurs aient de la difficulté à lancer tout en courant et ce n'est pas bien grave. Continuez de les encourager à le faire.

4 – LANCER AU BUT AVEC OPPOSITION (10 minutes)

Les joueurs forment une ligne, peu importe l'endroit Le joueur doit se rendre au filet en déjouant l'entraîneur

Le but de l'exercice n'est pas d'empêcher le joueur de se rendre au filet pour un lancer mais lui rendre ça un peu difficile.

5 - PASSES RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs sont en petit groupe avec un entraîneur

Les passent sont faites à l'entraîneur uniquement et celui-ci retourne la balle

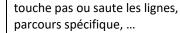
Aucun mouvement avec la balle.

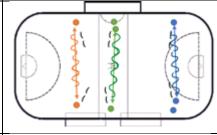
Si le joueur touche à la balle, même si elle n'est pas attrapée c'est déjà bon Variez un peu en roulant la balle au sol à l'occasion

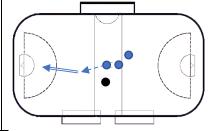
6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant des passes aux entraîneurs.

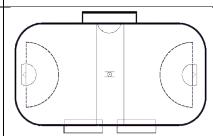














DATE **TERRAIN**

CATÉGORIE 6U

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

Course libre avec la balle

2 – TRANSPORT DE LA BALLE AVEC VARIATION (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

3 - LANCER AU BUT AVEC OPPOSITION (10 minutes)

Les joueurs forment une ligne, peu importe l'endroit Le joueur doit se rendre au filet en déjouant l'entraîneur

Le but de l'exercice n'est pas d'empêcher le joueur de se rendre au filet pour un lancer mais lui rendre ça un peu difficile.

4 -PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs sont en petit groupe avec un entraîneur

Les passent sont faites à l'entraîneur uniquement et celui-ci retourne la balle

Aucun mouvement avec la balle.

Si le joueur touche à la balle, même si elle n'est pas attrapée c'est déjà bon Variez un peu en roulant la balle au sol à l'occasion

5 - JEU AMUSANT (10 minutes)

A ce point-ci vous pouvez organiser une petite partie.

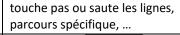
L'emphase doit être mis sur le contrôle de la balle, encouragez-les passez entre eux.

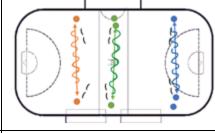
Rendez ça intéressant en participant au jeu

6 - RETOUR AU CALME (5 minutes)

Retour sur la pratique

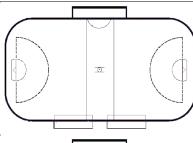
Les joueurs marchent lentement en faisant des passes aux entraîneurs.

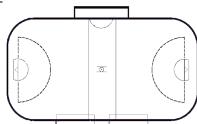














DATE **TERRAIN** CATÉGORIE 8U

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 MINUTES)

Routine d'activation avec une balle

2 – TRANSPORT DE LA BALLE AVEC VARIATION (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

3 – PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs échangent des passes avec l'entraîneur.

L'entraîneur retourne la balle selon le calibre du joueur; roulée, rebond ou passe directe

Circuit précis avec petits sauts, changement de direction, ...

5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Tous les joueurs sont alignés sur la bande avec une balle et doivent courir jusqu'à l'autre côté sans se faire toucher ou échapper la balle

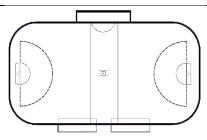
Il est important que cet exercice soit amusant pour les joueurs. Le but n'est pas de les toucher ou leur faire perdre la balle mais plutôt de les faire courir avec une balle dans leur panier.



5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Organisez une petite partie ou les joueurs doivent se faire des passes, aucun lancer au but.

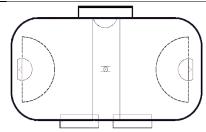
Comptabilisez les passes, trois passes égale un point Ajoutez une deuxième balle si nécessaire.



6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant des passes aux entraîneurs.





DATE **TERRAIN CATÉGORIE 8U**

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 MINUTES)

Routine d'activation avec une balle

2 – TRANSPORT DE LA BALLE AVEC VARIATION (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

3 - TRANSPORT DE LA BALLE (10 minutes)

Tous les joueurs sont alignés sur la bande avec une balle et doivent courir jusqu'à l'autre côté sans se faire toucher ou échapper la balle

Il est important que cet exercice soit amusant pour les joueurs. Le but n'est pas de les toucher ou leur faire perdre la balle mais plutôt de les faire courir avec une balle dans leur panier.

4 - PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs échangent des passes avec l'entraîneur.

L'entraîneur retourne la balle selon le calibre du joueur; roulée, rebond ou passe directe

5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Organisez une petite partie ou les joueurs doivent se faire des passes, aucun lancer au but.

Comptabilisez les passes, trois passes égale un point

Ajoutez une deuxième balle si nécessaire.

Vous pouvez fixer des objectifs ; déposer la balle à une endroit précis, courir, faire rebondir la balle, ...

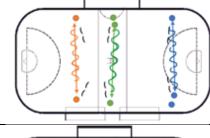
6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.

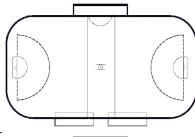
Posez des questions, encouragez les joueurs à participer à la conversation.

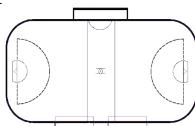
Circuit précis avec petits sauts, changement de direction, ...













DATE	
TERRAIN	
CATÉGORIF 8U	

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 MINUTES)

Routine d'activation avec une balle

2 – RÉCUPÉRATION DE BALLE (10 minutes)

Les joueurs doivent aller récupérer une balle pour la ramener à l'entraîneur.

Variez ou la balle est lancée afin de rendre ça amusant; feintes, roulée, dans les airs, rebonds, ...

Circuit précis avec petits sauts, changement de direction, ...



3 - PASSE ET LANCER AU BUT

Les joueurs forment une ligne

L'entraîneur rôle la balle afin d'être récupérée par le joueur Après avoir récupérer la balle, il doit effectuer un lancer au filet en mouvement

Il se peut que certains joueurs aient de la difficulté à lancer tout en courant et ce n'est pas bien grave. Continuez de les encourager à le faire.



La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

4 – LANCER AU BUT AVEC OPPOSITION (10 minutes)

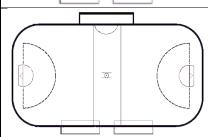
Les joueurs forment une ligne, peu importe l'endroit Le joueur doit se rendre au filet en déjouant l'entraîneur

Le but de l'exercice n'est pas d'empêcher le joueur de se rendre au filet pour un lancer mais lui rendre ça un peu difficile.

6 – RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.







DATE **TERRAIN CATÉGORIE 8U**

OBJECTIFS: DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES

1 - RÉCHAUFFEMENT (10 MINUTES)

Routine d'activation avec une balle

2 – PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs échangent des passes avec l'entraîneur.

L'entraîneur retourne la balle selon le calibre du joueur; roulée, rebond ou passe directe

3 - RÉCUPÉRATION DE BALLE (10 minutes)

Les joueurs doivent aller récupérer une balle pour la ramener à l'entraîneur.

Variez ou la balle est lancée afin de rendre ça amusant; feintes, roulée, dans les airs, rebonds, ...

4 – LANCER AU BUT AVEC OPPOSITION (10 minutes)

Les joueurs forment une ligne, peu importe l'endroit Le joueur doit se rendre au filet en déjouant l'entraîneur

Le but de l'exercice n'est pas d'empêcher le joueur de se rendre au filet pour un lancer mais lui rendre ça un peu difficile.

5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Organisez une petite partie ou les joueurs doivent se faire des passes, aucun lancer au but.

Comptabilisez les passes, trois passes égale un point

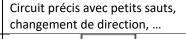
Ajoutez une deuxième balle si nécessaire.

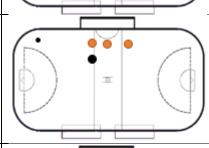
Vous pouvez fixer des objectifs ; déposer la balle à une endroit précis, courir, faire rebondir la balle, ...

6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

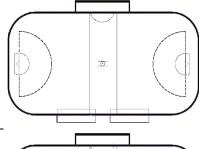
Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.











П	
S	
П	
П	
•	
F	1
1	1
S	
	0
_	\mathbf{v}
Π D	<u> </u>
ž	ψ
\mathbf{r}	
Ś	Ţ
	Φ
-2	Ξ
П	Φ
	Ü
ä	\mathcal{L}
₫	Ĭ
	Ð
	6
П	$oldsymbol{\circ}$
	<u>Je</u>
9	2
	2
\equiv	7



DATE **TERRAIN**

CATÉGORIE 8U

OBJECTIFS:

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

Routine d'activation avec une balle

2 – TRANSPORT DE LA BALLE AVEC VARIATION (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

3 - PASSE ET LANCER AU BUT

Les joueurs forment une ligne

L'entraîneur rôle la balle afin d'être récupérée par le joueur

Après avoir récupérer la balle, il doit effectuer un lancer au filet en mouvement

Il se peut que certains joueurs aient de la difficulté à lancer tout en courant et ce n'est pas bien grave. Continuez de les encourager à le faire.

4 – RÉCUPÉRATION DE BALLE (10 minutes)

Les joueurs doivent aller récupérer une balle pour la ramener à l'entraîneur.

Variez ou la balle est lancée afin de rendre ça amusant; feintes, roulée, dans les airs, rebonds, ...

5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Organisez une petite partie ou les joueurs doivent se faire des passes, aucun lancer au but.

Comptabilisez les passes, trois passes égale un point

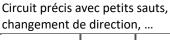
Ajoutez une deuxième balle si nécessaire.

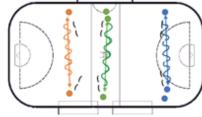
Vous pouvez fixer des objectifs ; déposer la balle à une endroit précis, courir, faire rebondir la balle, ...

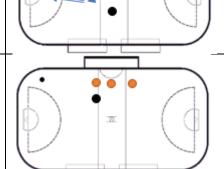
6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

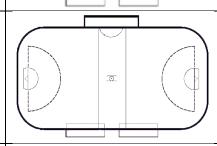
Retour sur la pratique

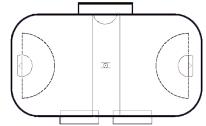
Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.













DATE TERRAIN

CATÉGORIE 8U

OBJECTIFS:

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

Routine d'activation avec une balle

2 – PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs échangent des passes avec l'entraîneur.

L'entraîneur retourne la balle selon le calibre du joueur; roulée, rebond ou passe directe

Circuit précis avec petits sauts, changement de direction, ...



3 – TRANSPORT DE LA BALLE AVEC VARIATION (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice



Les joueurs forment une ligne, peu importe l'endroit Le joueur doit se rendre au filet en déjouant l'entraîneur

Le but de l'exercice n'est pas d'empêcher le joueur de se rendre au filet pour un lancer mais lui rendre ça un peu difficile.



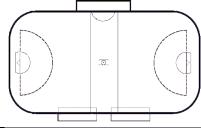
5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Organisez une petite partie ou les joueurs doivent se faire des passes, aucun lancer au but.

Comptabilisez les passes, trois passes égale un point

Ajoutez une deuxième balle si nécessaire.

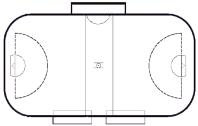
Vous pouvez fixer des objectifs ; déposer la balle à une endroit précis, courir, faire rebondir la balle, ...



6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.



DATE	

CATÉGORIE 8U

OBJECTIFS:

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

Routine d'activation avec une balle

2 – TRANSPORT DE LA BALLE AVEC VARIATION (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

3 - PASSE ET LANCER AU BUT

Les joueurs forment une ligne

L'entraîneur rôle la balle afin d'être récupérée par le joueur

Après avoir récupérer la balle, il doit effectuer un lancer au filet en mouvement

Il se peut que certains joueurs aient de la difficulté à lancer tout en courant et ce n'est pas bien grave. Continuez de les encourager à le faire.

4 – LANCER AU BUT AVEC OPPOSITION (10 minutes)

Les joueurs forment une ligne, peu importe l'endroit Le joueur doit se rendre au filet en déjouant l'entraîneur

Le but de l'exercice n'est pas d'empêcher le joueur de se rendre au filet pour un lancer mais lui rendre ça un peu difficile.

5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Organisez une petite partie ou les joueurs doivent se faire des passes, aucun lancer au but.

Comptabilisez les passes, trois passes égale un point

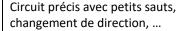
Ajoutez une deuxième balle si nécessaire.

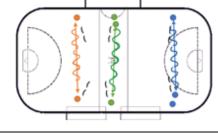
Vous pouvez fixer des objectifs ; déposer la balle à une endroit précis, courir, faire rebondir la balle, ...

6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

Retour sur la pratique

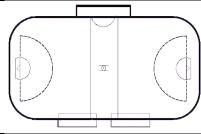
Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.













П	
<u> </u>	
_	
LES	
п	
П	
	d
	2
•	E
(2)	Ľ
ES	9
	9
	٩
GE	77.
9	V (I)
	-
\mathcal{L}	Œ
\mathcal{D}	-
	Φ
2	#=
П	4
2	
P P P	Ţ
<u> </u>	2
◀	
	d)
À	
	4
Ξ	ď
	ů
9	Ľ
	E
7	\mathbf{o}
П	ŀ
≥	



DATE **TERRAIN CATÉGORIE 8U**

OBJECTIFS:

1 – RÉCHAUFFEMENT (10 minutes)

Routine d'activation avec une balle

2 – TRANSPORT DE LA BALLE AVEC VARIATION (10 minutes)

La balle est roulée, transportée ou déposée aux pieds du joueur en face Apportez des variations selon le calibre technique des joueurs; feintes, sauts, rebondir la balle, ...

Le but de l'exercice est de bien sentir, bien contrôler la balle. La technique devient importante à cet étape-ci mais pas au détriment des répétitions.

Faites-en un jeu en participant à l'exercice

3 - PASSE ET LANCER AU BUT

Les joueurs forment une ligne

L'entraîneur rôle la balle afin d'être récupérée par le joueur

Après avoir récupérer la balle, il doit effectuer un lancer au filet en mouvement

Il se peut que certains joueurs aient de la difficulté à lancer tout en courant et ce n'est pas bien grave. Continuez de les encourager à le faire.

4 – PASSE ET RÉCEPTION (10 minutes)

Les joueurs échangent des passes avec l'entraîneur.

L'entraîneur retourne la balle selon le calibre du joueur; roulée, rebond ou passe directe

5 – JEU AMUSANT (10 minutes)

Organisez une petite partie ou les joueurs doivent se faire des passes, aucun lancer au but.

Comptabilisez les passes, trois passes égale un point

Ajoutez une deuxième balle si nécessaire.

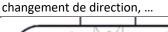
Vous pouvez fixer des objectifs ; déposer la balle à une endroit précis, courir, faire rebondir la balle, ...

6 - RETOUR AU CALME (10 minutes)

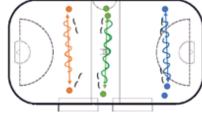
Retour sur la pratique

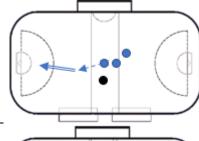
Les joueurs marchent lentement en faisant rebondir la balle au sol.

Posez des questions, encouragez les joueurs à participer à la conversation.

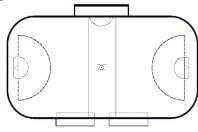


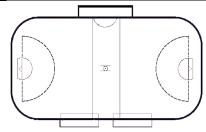
Circuit précis avec petits sauts,











8	
4	
_	
Ω	
П	
J	9
¥	3
$^{\prime\prime}$	5
	ဓ္ဌ
П	Ø
ט	φ
7	ğ
Ś	ηŧ
Ξ	9
72 111	
 72	7
Ω	e j
÷	ŧ
	er
Ò	
	ਰ
	de
¥	Ħ
J	<u>5</u>
<u> </u>	Л
-	

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 1	DATE
	TERRAIN
	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 - EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

4	
7	
П	
_	
S	
П	
П	
	(
4	Ħ
	$oldsymbol{\circ}$
Ϋ́	3
	0
ī	9
Ш	\overline{a}
ט	Ď,
₹.	ă
9	+
•	
	9
~~	Ξ
П	9
œ	
D	Ø
9	#
1	ЭN
•	lacksquare
	,
П	O
	<u> </u>
0	$oldsymbol{\circ}$
	3
	9
П	

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 2	DATE
LA CROSSE QUEBEC 4	TERRAIN
	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 — EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

5	
П	
Ш	
П	
	Ф
◀	$oldsymbol{E}$
(1)	9
ΤÍ	ਠੁ
	5
Ш	Ø
פ	D
₹.	ă
	1
ř	9
5	Ĕ
Ш	9
œ	Ĕ
Q	(O
	÷
	9
À	•
н	a ,
	d
5	ō
I	
	9
П	

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 3	DATE
LA CROSSE QUEBEC 4	TERRAIN
	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 – EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

П	
П	
П	
-	
Я	1
1	
S	H
ä	<u>o</u>
П	\mathbf{O}
Ū	8
4	Эé
S	
\mathcal{L}	Ξ
	Je
4	9
72	
3	a)
3	Ę
1	3
À	•
П	<u>م</u>
$\ddot{\Box}$	0
<u></u>	ō
	Ε
-	©

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 4	DATE
LA CROSSE QUEBEC +	TERRAIN
	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 - EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

3	
4	
-	
Ϋ́	
-	
-	
	Je
	16
H	<u> </u>
\Box	9
П	0
9	Ġ,
SAGE	d
S	16
	Ð
-2	Ш
П	Je
ä	a Îl
Ω	1
4	Ę
À	W
П	ď
ä	0
<u>o</u>	O
	크
П	5 2
<u> </u>	5

TERRAIN CATÉCORIE 1011	SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 5	DATE
CATÉCORIE 1011		TERRAIN
QUEBEC * A	QUEBEC +	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 — EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

-4	DATE
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 6	DATE
	TERRAIN
QUEBEC +	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 – EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 7	DATE
	TERRAIN
LA CROSSE QUEBEC +	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 – EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

DEL	
ES ATH ogique	
SAGE D pédage	
ENTISS nement	
, APPR entraîr	
THODE D guide d'	

TERRA	N
CATÉC	GORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 – EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

$\overline{\mathbf{x}}$	
J	
◀	
П	
S	
П	
3	(1)
◀	\mathbf{i}
10	$oldsymbol{\circ}$
ΥÍ	Ō
	9
П	6
GE	Ö
- T	Ď,
S	. • 1
(A)	ŧ
	ø
2	
П	Ð
œ	Ę
Δ.	, CO
-	#
⋖	en
`	Ф
•	
П	0
ם	<u> </u>
9	Ľ
П	5)
Ţ	Н

TERRAIN CATÉGORIE 10U	SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 9	DATE
CATÉGORIE 10U		TERRAIN
7-2-2-12	QUEBEC +	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 – EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

|--|--|

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT 10	DATE
	TERRAIN
	CATÉGORIE 10U

1 - RÉCHAUFFEMENT	
2 – EXERCICE	
3 – EXERCICE	
4 – EXERCICE	
5 – EXERCICE	
6 – RETOUR AU CALME	

8U

10U

12U

14U

16U

LEXIQUE