



Entraînement de l'équilibre – plan de 8 semaines

Quatre phases, exercices clés et une mesure avant-après

Ce document est fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

CATÉGORIE

DATE DE DÉBUT

Semaines 1 et 2 : base

Sol ferme, appui calme, de deux jambes à une.

- ☐ Appui sur une jambe sur sol ferme, genou d'appui légèrement fléchi, regard devant
- ☐ Passe de deux jambes à une dès que l'appui est calme
- ☐ 3 fois 30 secondes par jambe, propre plutôt que long

Semaines 3 et 4 : instabilité

Surface souple plus de légères poussées du partenaire.

- ☐ Appui sur une jambe sur surface souple, coussin ou herbe irrégulière
- ☐ Un partenaire donne de légères poussées non annoncées sur l'épaule ou la hanche
- ☐ Reviens à une posture stable après chaque poussée, 3 fois 20 à 30 secondes par jambe

Semaines 5 et 6 : dynamique

Ballon et mouvement, en option un stimulus visuel.

- ☐ Appui sur une jambe, attrape un ballon lancé et renvoie-le
- ☐ En option : annonce à voix haute une couleur ou un chiffre avant la passe
- ☐ Réception contrôlée après un petit saut, 3 fois 10 passes par jambe

Semaines 7 et 8 : proche du jeu

Réception, changement de direction et passe sous vitesse.

- ☐ Saute, atterris sur une jambe et tiens 2 secondes stable, genou au-dessus de la pointe du pied
- ☐ Changement de direction depuis l'appui sur une jambe avec démarrage
- ☐ Passe sur une jambe sous vitesse et pression adverse, 3 fois 6 à 8 répétitions

Mesure avant-après

À prendre au début et après 8 semaines, par joueur.

Joueur	Appui avant	Appui après	Y-Balance avant	Y-Balance après

Ce à quoi veiller

Les quatre erreurs qui privent la plupart des plans de leur effet.

- ☐ Ne saute pas de phases, passe à la suite seulement quand une étape est propre
- ☐ Place-le à l'échauffement, pas à la fin fatiguée de l'entraînement
- ☐ Deviens vraiment proche du jeu en phase 4, ne reste pas statique
- ☐ Mesure avant et après, sinon l'effet reste une supposition
- ☐ Deux à trois fois par semaine, 10 à 15 minutes à chaque fois

