



La carte des six curseurs

Prise de décision : régler la difficulté de chaque exercice

Ce document a été fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

CATÉGORIE D'ÂGE

ENTRAÎNEUR(E)

Planificateur d'exercices

Une ligne par exercice. Un curseur par palier, jamais deux.

Exercice	Curseur	Réglage appliqué	Ça a marché ?

Les six curseurs : comment les monter

Six façons de corser un exercice. Pas une seule.

- ☐ Pression temporelle : poser une limite en secondes, réduire le terrain, rapprocher l'adversaire
- ☐ Pression de précision : cibles plus petites, buts plus étroits, zones cibles au lieu d'un joueur cible
- ☐ Pression de succession : construire une chaîne, contrôler, dribbler, renverser, conclure
- ☐ Pression de simultanéité : deuxième ballon, appel vocal plus conduite, deux signaux en même temps
- ☐ Pression de variabilité : changer de surface (gazon, synthétique, salle, sable), changer une règle en plein exercice
- ☐ Pression de charge : le curseur rouge, voir sa propre section

Diagnostic : ce que tu vois, le curseur qui manque

Nommer d'abord l'erreur, choisir le curseur ensuite.

- ☐ La technique tient à l'exercice et s'effondre en match : la pression temporelle manque
- ☐ Les passes arrivent, mais toujours un mètre trop loin : la pression de précision manque
- ☐ Après la première action, le joueur s'arrête et regarde : la pression de succession manque
- ☐ Le joueur résout la tâche, mais ne voit rien autour : la pression de simultanéité manque
- ☐ Dès que l'adversaire fait autre chose que prévu, plus rien ne passe : la pression de variabilité manque
- ☐ Sur les dix dernières minutes, tout se désagrège : pression de charge, mais seulement à partir des U14

Le curseur rouge : la pression de charge

Le seul que tu laisses tranquille chez les enfants.

- ☐ La pression de charge, c'est la fatigue physique, rien d'autre
- ☐ La fatigue abaisse la qualité des décisions au lieu de la solliciter
- ☐ Exercice en fin de séance, plus de répétitions, plus de rythme : tout cela est de la pression de charge
- ☐ La limite de trois à deux puis à une touche fait monter la fréquence cardiaque et le lactate
- ☐ Elle ne devient un outil légitime qu'à partir des U14

Ce qui convient à quel âge

Deux curseurs pour l'école primaire, un seul pour les adultes.

- ☐ Jusqu'aux U9 : pression temporelle et pression de variabilité, sous forme de jeu. Pas de limite de touches, pas de pression de charge
- ☐ U10 à U13 : la pression de précision et la pression de simultanéité s'ajoutent
- ☐ U10 à U13 : pas de limite à une touche, deux touches sont le plancher
- ☐ À partir des U14 : pression de succession en longues chaînes, limites de touches, pression de charge

Les trois erreurs

Plus de pression ne vaut pas mieux.

- ☐ Monter tous les curseurs à la fois : le joueur apprend la précipitation, pas la vitesse
- ☐ Augmenter la pression avant que le geste ne soit installé : l'erreur se cimente
- ☐ Rendre l'exercice plus difficile sans savoir pourquoi : diagnostiquer d'abord, tourner ensuite

