



LES LOIS DE L 'EXERCICE

■ PRINCIPES GENERAUX:

- L 'exercice est la conséquence d 'une observation.
- Les joueurs doivent retrouver dans la situation proposée des éléments du jeu, et l 'on peut parler de l 'exercice comme d 'une situation de jeu aménagée.
- Ce sont ces aménagements qui sont régis par des lois



1 - L 'OPPOSITION

- En jeu , la présence d 'adversaires crée des situations qui,elles mêmes, dictent les actes et les gestes adaptés.Il est important que l 'on sache reconnaître les situations qui impliquent tes ou tels gestes et cela doit faire l ' 'objet d 'un travail spécifique.
- L 'intérêt du travail en opposition dans un premier temps est de créer des conditions réelles de jeu et de placer les joueurs dans un contexte à la fois tactique et technique.Ce qui ne signifie pas que l 'on exclut le travail à vide,pour améliorer l 'exécution, une fois la situation reconnue.
- La convergence entre un geste prémédité et une situation de jeu n 'est souvent que le fait du hasard, exceptions faites de certaines combinaisons à haut niveau qui « embarquent »l 'adversaire pour créer une situation voulue.



2 - LOI DE L 'ALTERNATIVE:

- C 'est la conséquence de ce qui est dit plus haut. Pour que le groupe ou le joueur puisse effectuer un geste adapté, il faut qu 'il soit placé en situation de choix avec au moins deux solutions (situation ouverte).
- Ex: Le 2X1
- Selon le choix que fait le défenseur, on peut: Fixer passer ou feinter la passe.
- Là aussi , si le geste est prémédité, on a une chance sur deux.
- S 'il est adapté à la situation, on peut se tromper.
- D 'ou travailler en situation ouverte avant de travailler en situation fermée.

3 - LANCEMENT DE L 'EXERCICE

- Il est important de retrouver dans l 'exercice la réalité du jeu.
- Il faut recréer la dynamique du mouvement, pour qu 'il soit transférable en match.
- Les lancements doivent être dynamiques et non figés , pour créer les conditions de match.
- D 'ou donner du sens, du mouvement par les déplacements de l 'éducateur, ses différentes formes de lancements (loin, près, à la main , au pied , en l 'air , au sol.....). Le mouvement des joueurs , avance, retard (modifier le rapport de force) surnombre, infériorité, leur entrée dans le jeu (balises).....
- Il faut amener le joueur à reconnaître les repères dont il aura besoin dans le jeu , sur les adversaires, les partenaires , le ballon.



4 - LA REVERSIBILITE

- Il faut préparer le joueur au changement de statut, utilisateur défenseur et ainsi à la contre attaque
- Il y a similitude de déplacement et repères entre le mouvement offensif et défensif.
- Il faut laisser se développer le mouvement contradictoire.
- Ex :La notion de déplacement dans l'axe du porteur garantit le soutien offensif et défensif.



5 - LA REPETITION

- C'est l'une des conditions de l'apprentissage, elle permet de réguler l'exercice.
- La méthode des essais et des erreurs permet de complexifier ou de simplifier l'exercice pour induire le comportement du joueur et lui faire découvrir de nouvelles habiletés correspondant à son niveau (maturation).



6 - CONSTRUCTION DE L 'EXERCICE.

- ON a trop tendance à s 'attacher à la forme,il faut donner du sens et se rapprocher le plus possible des contraintes de la réalité du jeu.
-
- Méfions nous des exercice des exercice en rond ,en carré etc.....
- L 'exercice doit présenter les fondamentaux du jeu, ou isoler une dominantes tactique, stratégique, technique, vitesse, puissance.
- Pour créer les conditions favorables à ses objectifs l 'éducateur se servira:
- **du nombre de joueurs.**
- **De consignes: Sur les opposants, les utilisateurs.**
- **Du cadrage:De l 'espace, des entrée ,des zones.**
- **Des lancements.**