

LES LOIS DE L'EXERCICE



L'EXERCICE

- Il existe deux sortes d'exercices:

1/.Avec opposition:

. Percevoir une situation et y répondre correctement. Ce sont des situations dites « ouvertes »

2/.Sans opposition:

. Ce sont essentiellement des situations d'habileté gestuelle, dites situations « fermées ».

Principes généraux

- . L'exercice découle de l'observation
- . Les éléments du jeu doivent se retrouver dans la mise en place des exercices.
- . L'éducateur dispose d'un registre pour aménager les situations de jeu et ces paramètres sont régis par des lois.

L'OPPOSITION

- Pour se rapprocher des conditions réelles de match.
- Pour placer le joueur dans un contexte tactique et technique.
- Pour reconnaître des situations.
- Pour avoir des actes et des gestes adaptés.

LES LANCEMENTS

- On doit retrouver dans l'exercice la réalité du jeu.
- Avoir des repères dans le jeu sur les partenaires, les adversaires, le ballon.
- Les lancements doivent être dynamiques.
- Donner du sens aux déplacements des joueurs (en avance, en retard, en surnombre, en infériorité,)
et varier les formes de lancements (loin, près, en l'air, au sol,). Rapport de « temps » et rapport « d'espace »

LA REVERSIBILITE

- . Il faut préparer le joueur au changement de « statut »: attaquant ↔ défenseur
- . Il y a similitude de repères entre le mouvement offensif et défensif

LOI DE L'ALTERNATIVE

- Pour que le joueur puisse effectuer des choix adaptés, il faut le placer « en situation de choix » avec au moins deux solutions.

LA REPETITION

- C'est l'une des conditions de l'apprentissage.
- On peut simplifier ou complexifier l'exercice pour faire découvrir au joueur de nouvelles habiletés correspondant à son niveau.

CONSTRUCTION DE L'EXERCICE

- Pour créer des conditions favorables et atteindre ses objectifs, l'éducateur jouera sur:
 - . Le but de l'exercice (pour les joueurs)
 - . Les consignes (déroulement)
 - . L'organisation matérielle
 - . La durée
 - . LES COMPORTEMENTS ATTENDUSet sur les **COMPORTEMENTS OBSERVABLES**
pour L'évaluation