

# Analyse d'Entraînement - Ochamps U8

---

## Modèle d'analyse post-séance

### Informations générales

- **Date** : 2025-11-17
- **Type de séance** : Préparation match
- **Durée** : 75 min
- **Présents** : 10/11 (Firmin, Lilou, Tiago, Nestor, Auguste, Robin, Maxence, Nathan, Hugo, Lysian)
- **Absents / Justifications** : Louis (malade), Steve (formation)
- **Conditions** : Temps sec et froid, 3 degrés, terrain boueux
- **Coach / Remplaçant** : Andréa

## Objectifs de la séance

- Objectif technique principal : Passe, conduite de balle, contrôle orienté
- Objectif tactique/collectif : Circulation du ballon, jeux en mouvement et transition
- Objectif comportemental : Préparer à l'intensité du match à enjeux de mercredi

## Évaluation par domaine (1-5)

### Technique individuelle (1-5)

- **Conduite de balle** : 3
- **Passe courte** : 3
- **Contrôle du ballon** : 3
- **Notes** : ★★☆ — Précision et dosage des passes très moyen, terrain boueux n'a aidé pas; intensité physique satisfaisante mais technique à améliorer

### Jeu collectif (1-5)

- **Soutien** : 3
- **Démarquage** : 3
- **Occupation d'espaces** : 3
- **Notes** : ★★☆ — Manquait d'intensité globale; certains oublyaient appels, difficultés de compréhension pour quelques joueurs

### Attitude & Comportement (1-5)

- **Écoute** : 3
- **Fair-play** : 4
- **Responsabilité** : 3
- **Plaisir/Motivation** : 4
- **Notes** : ★★☆ — Bonne participation générale mais lenteur dans rangement matériel nécessitant interventions; petite altercation gérée

## Évaluation générale

- **Séance** : Moyenne séance — Objectifs partiellement atteints, manque d'intensité à relever pour préparation match
- **Match / Opposition** : Opposition instructive avec infériorité numérique; performances mixtes, Nathan problématique, Hugo et Tiago très bons

### Observations individuelles

#### Joueurs en progression

- **Hugo** : Très bon en opposition, solide
- **Tiago** : Très bon malgré infériorité numérique
- **Lilou** : Bon en opposition malgré difficultés compréhension
- **Maxence** : Bon en renard
- **Lysian** : Bon pour le reste malgré 2 situations chaudes

#### Points d'attention

- **Nathan** : Cataclysme à gauche, passes systématiques dans l'axe; oubliait appels en exercice
- **Auguste** : Pas dedans en opposition; mou en exercice
- **Nestor** : Mou en exercice; a fait du Nestor en match, m'a fusillé sur relance foireuse de Nathan
- **Firmin** : Petite altercation avec Auguste

### Analyse de groupe

#### Ce qui a bien fonctionné

1. Bonne participation générale aux exercices
2. Intensité physique satisfaisante dans drills
3. Gestion des altercations et lenteurs par interventions pédagogiques

#### Points à améliorer

1. Intensité et sérieux dans exercices pour éléver niveau match
2. Précision technique (passes) impactée par terrain
3. Rapidité rangement matériel

#### Engagement du groupe

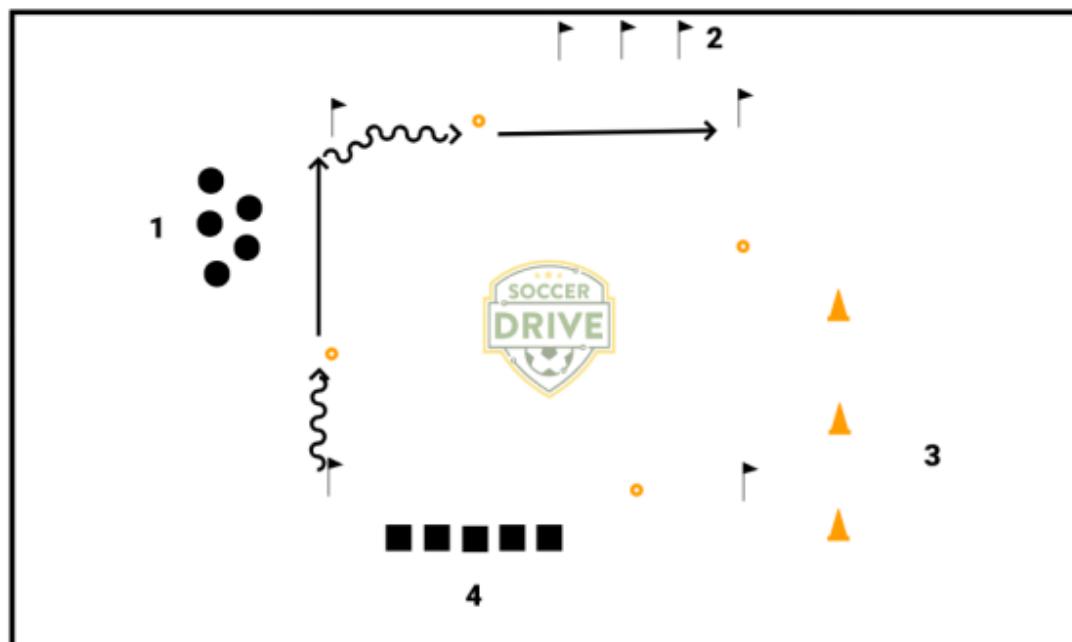
- **Niveau d'énergie** : Moyen
- **Concentration** : Moyenne
- **Plaisir** : Moyen

### Exercices réalisés

#### Échauffement (25 min)

- **Exercice** : Drill physico technique

- **Source :**  drills/Drill physico technique.pdf



## Description

---

Sur un carré de 20m/20m

Balle au pied, le joueur s'avance balle au pied, au niveau du disque adresse une passe au joueur en face, puis part sur le côté faire son drill physique avant de se mettre au poteau suivant.

Le joueur qui reçoit la balle fait un contrôle orienté et fait la même séquence pour passer au joueur suivant.

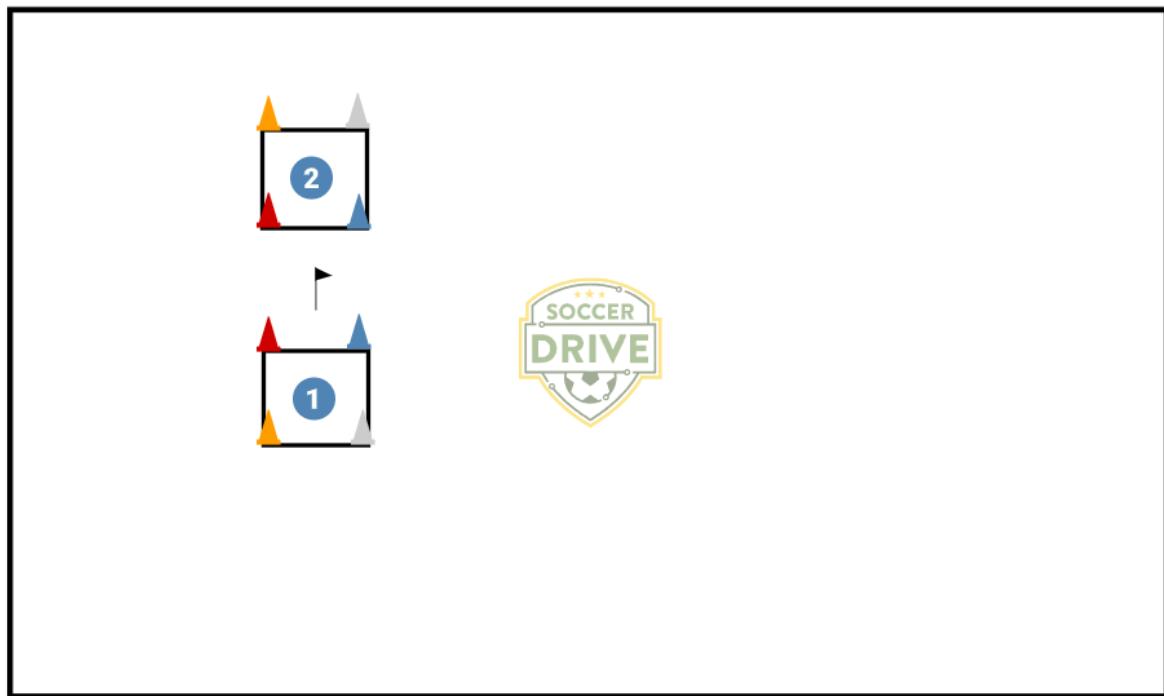
Drill physique:

- 1 Pilo => Saut, réception sur une jambe, on se baisse pour retourner une coupelle
2. Course, on tourne autour des poteau en faisant des pas chassé
3. Sprint, sprint 1er cone, retour marche arrière, sprint plus long
4. Saut pied joint.

- Astuce: Pour plus d'intensité, 2 ballons circulent.
- **Pertinence :** ★★☆☆
- **Efficacité réelle :** Moyenne — Précision et dosage des passes très moyen, terrain boueux n'a aidait pas; intensité physique satisfaisante
- **Adaptation appliquée :** Intervention pour lenteur rangement (comptage à voix haute, pompes équivalentes aux secondes — 15 sec)
- **À retenir :** Besoin renforcer discipline transitions

## Exercice 1 (Réactivité) (10 min)

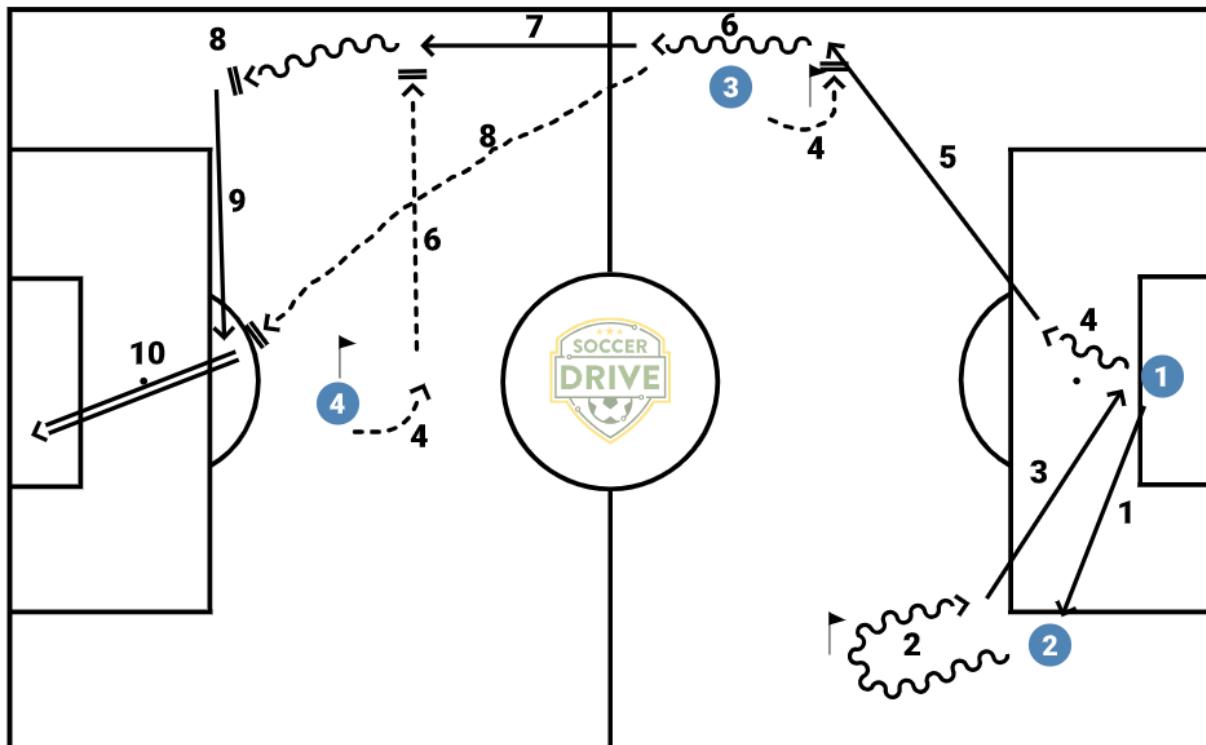
- **Exercice :** Réactivité
- **Source :**  drills/Réactivité.png



- 
- **Pertinence :** ★★☆☆☆
- **Efficacité réelle :** Bonne — Participation du groupe bonne; petite altercation Firmin/Auguste gérée
- **Adaptation appliquée :** Rangement lent, comptage jusqu'à 8 => 8 squats
- **À retenir :** Maintenir interventions pour discipline

### Exercice 2 (Circulation décrochage) (25 min)

- **Exercice :** Circulation (Drill 4 x décrochage)
- **Source :**  drills/Circulation (Drill 4 x décrochage).png



- 
- **Pertinence :** ★★☆☆☆

- **Efficacité réelle** : Moyenne — Auguste et Nestor mou, Lilou difficultés compréhension, Nathan oubliait appels; manque intensité
- **Adaptation appliquée** : Reprise groupe pour expliquer importance intensité entraînement pour match
- **À retenir** : Renforcer explications et motivation

### Jeu/Opposition (15 min)

- **Exercice** : Opposition 5v5 (infériorité numérique équipe type)
- **Source** :
- **Pertinence** : ★★☆☆☆
- **Efficacité réelle** : Instructive — Forcé équipe type à tenir pression; Nathan cataclysmique (passes axe), Auguste pas dedans; Hugo très bon, Lysian situations chaudes moyennes, Maxence renard bon, Tiago très bon, Nestor Nestor, Lilou bon
- **Adaptation appliquée** : Équipe type en infériorité pour forcer tête et pression
- **À retenir** : Nathan à corriger passes; valoriser bons (Hugo, Tiago)

### Retour au calme (0 min)

- **Activité** : Débrief rapide
- **Pertinence** : ★★☆☆
- **Notes** : Opposition prolongée pour finir séance

### ☒ Ajustements en cours de séance

- **Problème identifié** : Lenteur rangement matériel, manque intensité exercices, difficultés compréhension certains joueurs
- **Solution appliquée** : Comptages avec punitions physiques (pompes, squats); reprise groupe pour motivation; interventions individuelles
- **Résultat** : Discipline améliorée transitions; prise conscience importance intensité

### ☒ Bilan exercices & Capitalisation

### Top exercices de la séance

1. Réactivité → Pertinence ★★☆☆☆ | Efficacité ★★☆☆☆
  - Pourquoi ça marche : Bonne participation, travaille réactivité et gestion conflits
2. Opposition 5v5 → Pertinence ★★☆☆☆ | Efficacité ★★☆☆☆
  - Pourquoi ça marche : Instructive pour préparation match, révèle points forts/faibles

### Exercices à éviter/modifier

1. Drill physico technique → À modifier : Renforcer précision passes malgré terrain; accélérer transitions

Pour la prochaine séance

### Priorités à travailler

1. Technique : Améliorer précision passes et appels
2. Tactique : Intensité et sérieux en exercices
3. Comportemental : Rapidité rangement et discipline transitions

## Sélection d'exercices recommandés

- **Échauffement** : drills/Réactivité.png → Pourquoi : Bonne participation, à maintenir
- **Technique** : drills/Circulation (Drill 4 x décrochage).png → Pourquoi : Travailler compréhension et intensité
- **Opposition** : Opposition 5v5 → Pourquoi : Préparation match avec adaptations

## Adaptations nécessaires

- **Matériel** : Prévoir matériel rangement rapide
- **Organisation** : Expliquer consignes clairement dès début; alterner rôles pour maintenir intérêt
- **Approche pédagogique** : Interventions régulières pour motivation; punitions physiques légères pour discipline

 Communication parents

## Messages positifs à partager

- Bonne participation générale; Hugo, Tiago, Lilou, Maxence, Lysian performants en opposition

## Points d'attention à communiquer

- Rappel importance intensité entraînement pour match; travailler discipline transitions

 Indicateurs KPI

## Présence

- **Taux de présence** : 10/11 → 91%
- **Retards** : Aucun signalé
- **Absences justifiées** : Louis (malade)

## Attitude (moyenne du groupe 1-5)

- **Écoute** : 3
- **Fair-play** : 4
- **Responsabilité** : 3
- **Motivation** : 4

---

Brouillon rempli automatiquement le 2025-11-17 par ASSIST à partir des données fournies