

## Table des matières

Objectifs généraux .....	1
Objectifs spécifiques .....	2
Les tirs .....	3
Les feintes .....	4
Les dribles .....	5
La défensive .....	6
Les jongleries .....	7
Jeu aérien .....	8
Le jeu de passes .....	9
Maîtrise du ballon.....	10
Combinaison de jeu.....	11
Compréhension du jeu .....	12
Les contrôles, conduites et amortis .....	13
Technique de gardien de but .....	14
Les qualités physiques.....	15
Les qualités psychologiques.....	16
Les étirements activo-dynamiques .....	17
Les étirements passifs .....	18
FORMULE D'ÉVALUATION TECHNIQUE.....	19
FORMULE D'ÉVALUATION PHYSIQUE .....	20
FORMULE D'ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE .....	21
FORMULE D'ÉVALUATION DU GARDIEN DE BUT .....	22
Les tests.....	23
Structure d'une séance.....	25
Les jeux réduits .....	26
Planification annuelle.....	27
La gestion d'un match .....	28
Plan de développement du joueur .....	29
Les 7 vitesses du soccer .....	36
Développement des facteurs psychologiques .....	37
Développement des aptitudes psycho-physiques.....	39
BIBLIOGRAPHIE .....	41

## Objectifs généraux

- Démontrer une maîtrise relative des savoir-faire moteurs (SFM) de base.
- Utiliser au moment opportun certaines variantes de SFM de base ou un nouveau SFM avancé.
- Lire rapidement une situation tactique et réagir correctement.
- D'apporter des solutions variées à des situations analogues.
- Implanter les consignes individuelles face à un adversaire en situation de confrontation.
- Appliquer les schémas et combinaisons tactiques de l'équipe : connaissances pratiques collectives.
- Se souvenir de problèmes pratiques résolus de manière efficace dans des situations analogues : système de solutions associatives.
- Être conscient des habitudes de l'adversaire dans certaines situations données afin de faciliter et accélérer la réponse motrice appropriée en compétition.
- Implanter scrupuleusement le plan de match de l'équipe.
- Démontrer coopération et synchronisme avec les partenaires.
- S'appuyer sur une préparation physique générale et spécifique reliant les déterminants de la condition motrice et de la condition physique.
- Posséder les qualités morales et caractérielles pertinentes aux sports d'opposition, confrontation (préparation mentale, psychologique).
- S'alimenter correctement en fonction des exigences de la discipline sportive et de l'environnement.

## Objectifs spécifiques

- L'athlète devra se familiariser avec son nouveau savoir-faire moteur et pouvoir démontrer une certaine compréhension.
- L'athlète devra sur le terrain appliquer les qualités techniques nécessaires à la bonne pratique du soccer.
- L'athlète, l'équipe, l'entraîneur seront évalués durant l'année basée sur ce document technique.
- L'athlète devra toujours donner un peu plus que ce qu'on attend de lui.
- La victoire n'est pas une fin en soi, mais l'athlète devra se surpasser à chaque match pour l'atteindre.
- La discipline librement consentie est encouragée par conséquent des sanctions seront appliquées pour les écarts de conduite.
- L'athlète devra comprendre qu'il est seul responsable de son temps de jeu sur le terrain lorsqu'il fait partie des équipes compétitives.
- L'athlète devra être en mesure d'accepter la critique constructive et ne pas chercher d'excuse.
- L'entraîneur a comme responsabilité la performance de l'équipe donc les performances individuelles doivent être exécutées dans la mesure où l'équipe en bénéficiera.
- L'athlète devra écrire sur un papier ses objectifs personnels et collectifs, garder une copie sur son mur de chambre et remettre une copie à son entraîneur.

## Les tirs

- Le *tir au sol* : c'est faire une frappe avec la partie du cou du pied, pied d'appui près et à l'extérieur du ballon dans sa longueur pour lui donner une trajectoire au sol ou près du sol.
- Le *tir placé* : c'est faire une frappe avec la partie intérieure du pied, dans le but de s'assurer de la trajectoire du ballon dans le filet.
- La *demi-volée* : c'est une frappe avec la partie du cou du pied au moment où le ballon touche le sol, dans une trajectoire descendante.
- *À la volée* : c'est une frappe alors que le ballon est en hauteur avec la partie du cou du pied sur la partie supérieure du ballon.
- Le tir *brossé extérieur* : c'est faire une frappe avec l'extérieur du pied dans le but de donner un effet dans la trajectoire du ballon.
- Le tir *brossé intérieur* : c'est faire une frappe avec l'intérieur du pied dans le but de donner un effet dans la trajectoire du ballon.
- La *balle piquée* : c'est faire une frappe entre la pelouse et la partie inférieure du ballon dans le but de lui donner un effet ascendant et descendant par la suite.
- Le *lob* : c'est faire une frappe en coup de balai entre la pelouse et la partie inférieure du ballon dans le but de la faire passer par-dessus un adversaire, assez haut pour qu'il ne puisse pas l'intercepter.
- Le « *ciseau* » : c'est faire une frappe acrobatique sur le côté avec la partie du cou du pied sur la partie supérieure du ballon.
- La « *bicyclette* » : c'est faire une frappe acrobatique renversée avec la partie du cou du pied sur la partie supérieure du ballon.

## Les feintes

- La *tromperie*, c'est utiliser la parole pour tromper l'adversaire.
- Les *mimiques*, c'est faire des signes pour communiquer avec tes coéquipiers dans l'objectif de tromper l'adversaire.
- Le *changement de rythme*, c'est le fait d'accélérer et de décélérer pour dribler un adversaire.
- Les *feintes de corps*, c'est le fait d'actionner une partie de son corps pour déséquilibrer l'adversaire.
- La *feinte de passe*, c'est feindre une passe pour observer la réaction de l'adversaire dans le but de choisir le bon moment pour exécuter sa passe.
- La *feinte de tir*, c'est feindre une frappe pour déséquilibrer l'adversaire dans l'objectif d'effectuer une frappe bien en équilibre.
- La *feinte de l'appel*, c'est faire un faux appel pour créer une ouverture et exécuter un contre-appel.
- *Dos au but*, c'est actionner un côté de l'épaule pour tourner sur le défenseur de l'autre côté.

## Les dribles

- Dribler un joueur avec les principes d'équilibre et de déséquilibre à la Maradona.
- Crochet intérieur d'un pied et le ballon passe derrière la jambe d'appui de Cruyff.
- Pousser le ballon derrière la jambe d'appui avec la semelle et reprendre de l'extérieur de l'autre pied de Littbarski.
- Passage derrière la jambe du ballon avec l'intérieur du pied à la Cristiano Ronaldo.
- Feinte de frappe par-dessus le ballon et reprise de l'extérieur du même pied de Rivelino.
- Feinte de Kossivi, feinte de démarrage, avancez une jambe au-dessus du ballon et poussez le ballon entre les jambes ou sur les côtés de l'adversaire avec l'intérieur de l'autre pied.
- Crochet de l'intérieur (1) et ou de l'extérieur (2) du pied de Beckenbauer.
- Le râteau de pelé qui ramène le ballon avec la semelle, pivotez vers l'extérieur pour changer de direction et poussez le ballon avec l'intérieur du même pied.
- Le râteau de Puskas qui ramène le ballon avec la semelle, mais change de direction avec l'extérieur du même pied.
- Le serpent Stanley Mathews 1, intérieur suivi d'une touche extérieur rapide du même pied.
- Arrêter le ballon avec la semelle ou barrage intérieur, feint d'emmener de l'extérieur de ce pied et emmener de l'extérieur de l'autre de Stanley Mathews 2.
- Double contact intérieur et extérieur du même pied avec sursaut sur l'autre pied de Garrincha.
- Passement de jambe devant ballon vers l'extérieur simple (1) ou double (2) de Van Basten.
- Passement de jambe derrière ballon simple ou double de Rummenigge.
- La banane de Romario, transport dans un arc de cercle du ballon vers l'intérieur avec l'intérieur du pied de.
- Une roulade intérieure avec la semelle d'un pied et passement intérieur de l'autre d'Okocha.
- Flipper, crochet intérieur d'un pied et redressement du ballon dans une direction avec l'intérieur de l'autre de Weah.
- Dribles aériens à la Gascoigne.
- Passement de jambe vers l'intérieur devant le ballon et reprise de celui-ci avec l'intérieur de l'autre dans un angle de 180 degrés (Maldini).
- La roulette de Zidane Roulade extérieur avec semelle d'un pied suivi d'une roulade extérieure avec la semelle de l'autre.
- La roulade intérieure avec la pointe de la semelle de Conti.
- Le petit pont, passer le ballon entre les jambes de l'adversaire et le contourner pour récupérer le ballon.
- Le grand pont, passer le ballon sur un côté de l'adversaire et le contourner de l'autre côté.

## La défensive

- Identification de la zone en danger
- Placement entre son but et le ballon
- Challenger le porteur du ballon
- Couvrir celui qui challenge le porteur du ballon
- Temporiser pour ralentir la conduite de l'adversaire
- Tactiquer lorsque l'adversaire perd momentanément le contrôle du ballon
- Le tackle par blocage avant avec détermination, équilibre et concentration
- Le tackle par blocage de côté lorsque l'adversaire se déplace dans la même direction que vous
- Le tackle par glissement lorsque vous êtes trop loin de l'adversaire pour éloigner le ballon de celui-ci
- Le tackle de récupération, il est important de reprendre rapidement son équilibre
- La récupération latérale du ballon
- Anticipation du jeu
- Interception
- Marquage pour empêcher l'adversaire de faire le jeu
- Dégagement lorsque le danger est trop élevé en zone défensive
- Communication défensive avec ses partenaires
- Choix du jeu en zone défensive
- Provoquer l'adversaire
- Lecture du hors-jeu
- Mettre le ballon en touche pour permettre replis défensifs
- Fermeture des lignes
- Le bloc équipe
- Le repli défensif
- Exercer un pressing

## Les jongleries

- Frapper le ballon vers le haut avec le cou du pied bien tendu d'abord avec le pied droit ensuite avec le pied gauche.
- Alternier à chaque frappe pied droit pied gauche.
- Alternier à chaque double frappe pied droit, pied gauche.
- Alternier à chaque frappe cuisse droite, cuisse gauche.
- Frapper le ballon vers le haut avec le front.
- Frapper le ballon avec le cou du pied vers le haut en allant rejoindre le ballon le plus haut possible.
- Frapper le ballon vers le haut avec l'intérieur du pied droit d'abord, ensuite du pied gauche.
- Frapper le ballon vers le haut avec l'extérieur du pied droit d'abord, ensuite du pied gauche.
- Frapper le ballon vers le haut en alternance pied droit, cuisse droite, ensuite à gauche.
- Frapper le ballon vers le haut d'abord pied droit et poitrine en alternance ensuite pied gauche poitrine.
- Frapper le ballon vers le haut en alternance d'abord pied droit et tête ensuite pied gauche et tête.
- Frapper le ballon vers le haut d'abord du pied droit, ensuite une frappe en hauteur et reprendre du même pied, même chose avec le pied gauche.
- Jongler, frapper en hauteur, flexion des genoux et reprendre du même pied même chose avec l'autre pied.
- Jongler, frapper en hauteur d'un pied, tour complet sur soi-même et reprendre du même pied même chose avec l'autre pied.
- Jongler en alternance pied droit pied gauche en sautillant.
- Frapper le ballon pour l'envoyer par-dessus la tête et reprendre de l'autre pied.
- Frapper le ballon vers le haut d'abord du pied droit, cuisse droite, tête, cuisse gauche. Pied gauche.
- Immobilisation du ballon d'abord du pied droit ensuite du pied gauche.
- Immobilisation du ballon, laissé tomber et reprendre d'abord du pied droit ensuite du pied gauche.
- Immobilisation du ballon, laissé tomber et reprendre de l'autre pied.
- Immobilisation du ballon d'un pied et reprendre le ballon relancer avec l'autre pied.
- Envoyer le ballon immobile du sol par-dessus la tête à l'aide du cou du pied.
- Immobilisation du ballon d'abord du pied droit et relancé pour immobiliser le ballon derrière la nuque.
- Immobilisation du ballon avec cou du pied, faire tour du pied et rééquilibrer.
- Équilibre du ballon sur le front.



## **Jeu aérien**

- Jugement de la trajectoire aérienne en zone défensive
- Jugement de la trajectoire aérienne en zone offensive
- Tête offensive sur coup de pied de coin
- Tête offensive sur coup franc
- Duel aérien
- Tête plongeante
- Coordination d'une tête offensive avec saut

## **Le jeu de passes**

- De l'intérieur
- De l'extérieur
- Avec le cou du pied
- Avec le talon
- Avec la tête
- Le centre
- La passe décisive
- La passe en largeur
- La passe en profondeur
- La passe en retrait
- La passe en coup de foulard
- La passe brossée de l'intérieur
- La passe brossée de l'extérieur
- La passe piquée

## Maîtrise du ballon

- Le « Stop/va » le joueur arrête le ballon avec la semelle d'un pied et redémarre très vite en amenant le ballon avec une partie du pied.
- Le joueur arrête le ballon en mettant l'intérieur d'un pied en barrage et démarrage aussitôt vers l'avant avec l'autre pied.
- Roulade extérieure du ballon avec semelle du pied pour la pousser ensuite derrière l'autre jambe (L'ascenseur).
- Roulade latérale du ballon avec le milieu de la semelle. Le pied d'appui et le corps doivent être orientés dans la direction de la course.
- Le « râteau » ramener le ballon avec la semelle et avec l'intérieur du même pied changer de direction.
- Tour sur soi-même avec l'extérieur du pied en deux touches.
- Tour sur soi-même avec l'intérieur du pied en deux touches.
- Crochet intérieur en projetant le pied au-delà du ballon et en pivotant.
- Crochet extérieur. Le corps est orienté vers l'arrière afin de démarrer plus vite dans l'autre direction.
- Arrêt du ballon avec la semelle d'un pied, pivoter côté opposé et reprendre le ballon avec l'extérieur de l'autre pied (Littbarski).
- Passement de jambe vers l'intérieur devant le ballon et reprise de celui-ci avec l'intérieur de l'autre pied (virevolte).
- Avec l'aide des deux pieds, faire passer le ballon par-dessus la tête de l'arrière à l'avant (arc-en-ciel).
- La « roulette » Roulade extérieure avec la semelle d'un pied, pivoter, suivi d'une roulade extérieure avec la semelle de l'autre pied.
- La « claquette » arrêt de la semelle d'un pied suivi simultanément d'une frappe intérieure de l'autre pied.

## Combinaison de jeu

- Le « **une-deux** »

Le porteur du ballon effectue une passe pour ensuite solliciter une passe à son tour dans l'ouverture, par conséquent celui qui reçoit la passe au départ a la responsabilité de juger s'il est approprié selon la lecture du jeu de retourner la passe dans l'ouverture ou d'effectuer une autre action.

- **L'écran**

Le solliciteur voyant qu'un jeu vers lui soit difficile s'amène vers le porteur du ballon passe devant ce dernier pour récupérer le ballon et effectue une action appropriée selon la lecture du jeu ou remet le ballon à l'aide d'une talonnade ou d'une roulade arrière à celui dont il venait de récupérer le ballon.

- **Dédoubler**

C'est faire un appel de balle dans le dos du porteur du ballon, ce dernier a la responsabilité d'effectuer la passe dans l'espace ou de garder le ballon en changeant de direction selon la lecture du jeu.

- **3<sup>e</sup> homme**

C'est combiné à deux, mais le premier joueur fait un faux appel, car la prochaine passe va au troisième joueur qui lui fait l'appel pour recevoir le ballon.

## Compréhension du jeu

- Faire un appel pour créer une occasion de jeu
- Soutien pour donner un choix au porteur du ballon
- Éviter le hors-jeu
- Exécuter le contre à la moindre occasion
- Exercer un pressing lorsque la situation le permet
- Gagner ses duels
- Éviter les erreurs et les fautes surtout en zone défensive
- Exécuter rapidement et intelligemment les jeux arrêtés
- Jouer dans le dos de l'adversaire
- Tout le monde doit s'appliquer défensivement, tout le monde attaque
- Utiliser son corps pour protéger le ballon
- Utiliser son corps pour maîtriser le ballon
- Avoir de l'initiative pour accaparer le ballon
- Regarder les choix de jeu avant de récupérer ou de recevoir le ballon
- Jouer vers l'arrière pour mieux jouer vers l'avant
- Exploiter les espaces libres
- Sortie du tiers défensif
- Synchronisation des attaquants
- Support des milieux et des défenseurs à l'attaque

## **Les contrôles, conduites et amortis**

- Intérieur au sol
- Intérieur en hauteur
- Extérieur au sol
- Extérieur en hauteur
- Poitrine en hauteur
- Poitrine au sol
- Avec le front
- Blocage avec semelle du sol
- Blocage avec semelle au sol
- Amorti avec la cuisse
- Amorti avec le cou du pied
- Contrôle orienté intérieur
- Contrôle orienté extérieur
- Contrôle réception intérieur en pivot
- Conduite de balle

## Technique de gardien de but

- Les déplacements latéraux
- Le déplacement avant
- Les déplacements arrière
- Les déplacements en oblique arrière
- Pas croisés précédant le plongeon au sol
- La vitesse gestuelle
- La vitesse de réaction
- La vivacité au sol
- La vitesse réflexe
- La course d'élan
- Impulsion sur un ou deux pieds
- Appuis-blocage
- La maîtrise du corps
- La prise de balle au sol, mi- haute et aérienne.
- Les plongeurs latéraux
- Les plongeurs avant
- Les plongeurs arrière
- La parade réflexe
- Réduction d'angle de tir
- Les sorties, intervention dans les pieds
- La relance à la main
- La relance du pied
- Technique de pied
- Les dégagements du ou des poings
- Les dégagements du pied

## **Les qualités physiques**

### L'endurance intermittente

C'est pouvoir effectuer un effort intense et égal sans influencer son rendement lors de la durée de tout le match : ne donner aucun signe de fatigue, le rendement ne doit pas être influencé, une succession de match en étalant les mêmes qualités.

### La résistance

C'est résister aux chocs, à l'essoufflement, charges, poitrine contre poitrine, pour éviter un jeu moins efficace, gestes inadaptés, réflexes plus lents, une technique moins bonne, la chute, les crampes, les accidents musculaires, articulaires et une récupération difficile.

### La vitesse

C'est une qualité naturelle qui peut s'améliorer : juge vite, réflexes, course, interception, tir, démarrage, changement d'allure et sprint.

### La flexibilité

C'est une qualité qu'il faut améliorer et maintenir : aisance dans les gestes techniques, maintenir une bonne souplesse des muscles importants d'un joueur tels que les adducteurs, abducteurs, les ischiojambiers, la gaine abdominale, la région lombaire, les quadriceps, le psoas-iliaque, et les mollets.

### L'adresse

C'est d'exécuter un geste avec précision pour être efficace. Innée, mais perfectible et tributaire de : la bonne conception mentale, répétitions, souplesse, tonus musculaire et coordination.

### La détente

C'est une contraction soudaine d'un muscle ou groupe musculaire pour réaliser généralement un saut : élasticité musculaire, tir, jeu de tête, gardien de but.

### L'équilibre

Il nous permet d'évoluer librement avec le maximum d'efficacité dans la conduite du ballon de plus en plus rapide, les tirs puissants et précis, les actions qui se poursuivent sans perte de temps après un saut, un changement de direction, le regard et les bras jouent un très grand rôle balanciers et de contrepoids assurant les chutes après les sauts en repartant aussitôt et les déplacements avec changements de rythme après volte-face, roulades.



## Les qualités psychologiques

Traits	Notes basses	Notes élevées
Désir de réussite d'ordre intrinsèque	Passivité, irrésolution, In-trinsèquement non motivé	Désir de réussite par ac-complissement et auto- détermination
Désir de réussite d'ordre extrinsèque	Peu ambitieux, extrinsè-quement non stimulé	Désir de réussite par accès à un statut social
Endurance psychologique	Peu endurant, dispersion des intérêts	Endurant, persévérant, Déterminé, obstiné
Vitesse - dynamisme	Lent, modéré, fatigable	Vif, spontané, allure rapide, énergique
compétitivité	Manque d'affirmation de soi, concède	Capacité de surpassement Affirmé
Contrôle de l'activité	Contrôlé, délibéré, réfléchi, pondéré	Impulsif, insouciant, imprévoyant
Prise de risque	Préfère la sécurité, réservée, rigide	Audacieux prend des risques, spontané, téméraire
Contrôle émotionnel	Changeant d'humeur, d'énergie, sensible, pessimiste	Stable émotionnellement, égalité d'humeur, euphorique
Résistance psychologique	Peu résistant aux pressions fortes et subites du milieu	Résistant aux malchances, aux critiques et au stress
Introversion extraversion	Introverti, méditatif, observation de soi	Extraverti, porté à l'activité manifestée, expressif
dominance	Soumission, tendance à suivre, manque de confiance	Dominant, persuasif, aptitudes au commandement
combativité	Tolérant, bienveillant, passif, inhibé	Agressif, combatif, défend sa place
sociabilité	Socialement timide, réservé, se suffit à lui-même	Sociable entreprend contacts et activités sociales
coopération	Autonome, méfiant, critique, égocentrique	Coopératif, abnégation de soi, au profit du groupe
acquiescence	Sincère, attentif, peu conformiste, autoritaire	Acquiesçant, conformiste, inattentif, indépendant
Désirabilité sociale	Sincère, distant, objectif, sur la réserve	Tient à faire bonne impression, besoin d'approbation

Questionnaire de personnalité pour sportifs (Q.P.S.) d'Edgar Thill et Jean Brenot

## Les étirements activo-dynamiques

### Définition :

C'est la combinaison d'un allongement avec une contraction statique d'un groupe musculaire, complété après relâchement par un travail dynamique enchaîné de ce groupe musculaire.

### Objectifs :

- Préparer le muscle à toute forme de sollicitations.
- En augmentant la chaleur interne musculaire.
- En accélérant la circulation sanguine.
- En stimulant la jonction myotendineuse.
- Mise en route neuromusculaire pour éveiller le seuil de vigilance corporelle.
- Se préparer psychologiquement pour se rassurer et mobiliser son attention.

### Principes :

- Précéder les étirements par un échauffement cardio-respiratoire de 10 à 12 minutes et d'exercices dynamiques de 3 minutes.
- Allonger lentement, progressivement, sans à-coup, sans temps de ressort le muscle jusqu'à la sensation de 'tiraillement'.
- Placer correctement votre bassin afin d'augmenter l'allongement et déterminer le point fixe et le point mobile.
- Contracter le muscle en position statique pendant 6 à 8 secondes afin de donner le maximum de tension à l'intérieur du muscle.
- Relâcher et enchaîner de suite par la phase dynamique, c'est-à-dire activer, contracter rapidement le muscle qui vient d'être étiré sous la forme d'exercices actifs bien précis en fonction de chaque groupe musculaire sollicité.
- Reprendre l'exercice en variant la position du ou des membres afin d'obtenir un étirement en rotation interne puis en rotation externe.
- Chaque exercice sera répété 2 fois en position exclusivement debout

## Les étirements passifs

### Définition :

C'est un allongement global, lent, mobilisant les chaînes musculaires, à la recherche d'un gain d'amplitude perdue par l'activité physique. On utilise l'action de la pesanteur par le poids de son propre corps, combinée ou non à une traction manuelle ou force extérieure.

### Objectifs :

- Lutter contre les courbatures du lendemain.
- Obtenir une détente physique et psychique.

### Principes :

- Après l'activité physique à la condition que celle-ci se termine sur un mode aérobie de 10 à 15 minutes.
- Ils seront réalisés dans une position de repos, de confort, favorisant la détente.
- Placer correctement votre bassin afin d'augmenter l'allongement et déterminer le point fixe et le point mobile.
- La traction manuelle du sportif lui-même, le poids du corps, l'aide d'une autre personne vont déclencher l'action étirant, réalisée lentement, progressivement, sans à-coup jusqu'à obtenir un allongement maximum toléré par l'organisme.
- Tenir l'étirement, la position 20 à 30 secondes. Après avoir gagné petit à petit en amplitude, relâcher la position.
- Reprendre l'exercice en variant la position du ou des membres afin d'obtenir un étirement en rotation interne puis en rotation externe.
- Chaque exercice sera répété 2 fois.
- Durée totale du programme : 10 à 20 minutes



## FORMULE D'ÉVALUATION TECHNIQUE

Nom : .....

Équipe : .....

Évaluateur : .....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tirs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feintes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dribles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Défensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jongleries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeu aérien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeu de passes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maîtrise du ballon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Combinaisons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conduites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrôles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. pauvre	6. bon
2. bas niveau	7. constamment bon
3. besoin de pratique	8. très bon
4. moyen	9. extrêmement bon
5. bon à l'occasion	10. excellent

Commentaires :

---



---



---



---



---



---



---



## FORMULE D'ÉVALUATION PHYSIQUE

Nom : .....

Équipe : .....

Évaluateur : .....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'endurance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La résistance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La vitesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La flexibilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'adresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La détente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'équilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. pauvre	6. bon
2. bas niveau	7. constamment bon
3. besoin de pratique	8. très bon
4. moyen	9. extrêmement bon
5. bon à l'occasion	10. excellent

Commentaires :

---

---

---

---

---

---

---



## FORMULE D'ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE

Nom : .....

Équipe : .....

Évaluateur : .....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Désir de réussite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endurance psy...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compétitivité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prise de risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ctrl. émotionnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Résistance psy...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intro/extraversion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociabilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Combativité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dominance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coopération	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Désirabilité sociale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esprit sportif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. pauvre             | 6. bon             |
| 2. bas niveau         | 7. constamment bon |
| 3. besoin de pratique | 8. très bon        |
| 4. moyen              | 9. extrêmement bon |
| 5. bon à l'occasion   | 10. excellent      |

Commentaires :

---



---



---



---



---



## FORMULE D'ÉVALUATION DU GARDIEN DE BUT

Nom : .....

Équipe : .....

Évaluateur : .....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Agilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mobilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Force	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Courage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Constance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maîtrise de soi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Communication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anticipation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positionnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distribution	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. pauvre	6. bon
2. bas niveau	7. constamment bon
3. besoin de pratique	8. très bon
4. moyen	9. extrêmement bon
5. bon à l'occasion	10. excellent

Commentaires :

---



---



---



---



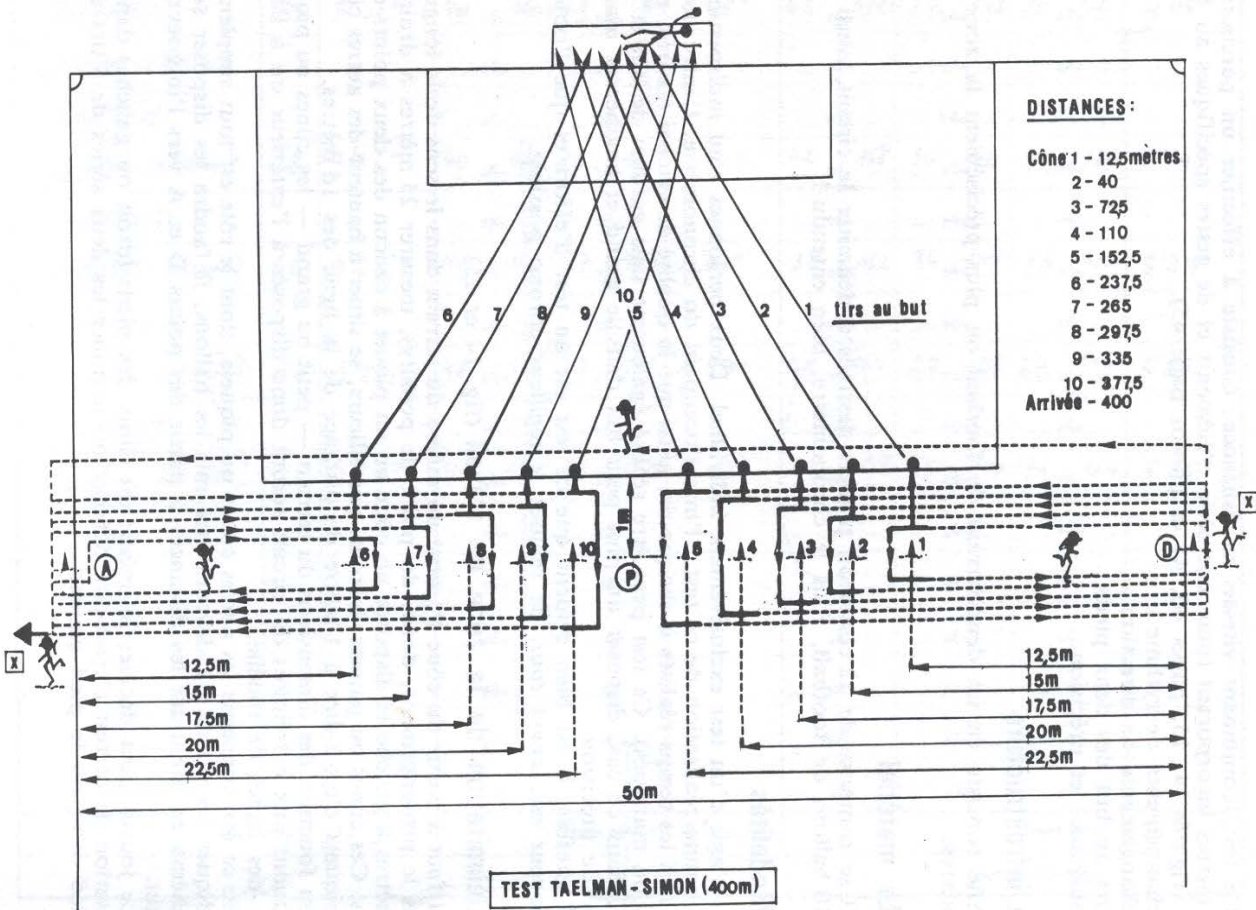
---



---

## Les tests

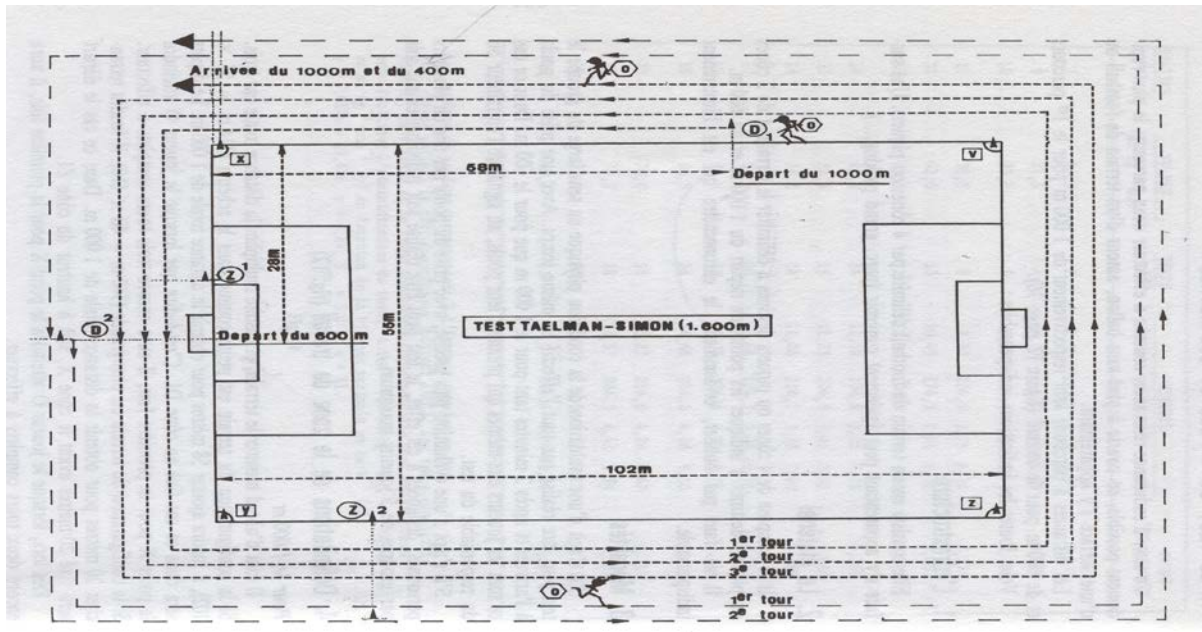
### Le 400 m



### Interprétation

moins de 1'42''	:	optimal
de 1'42'' à 1'44''	:	très bon
de 1'45'' à 1'47''	:	bon
de 1'48'' à 1'50''	:	moyen
plus de 1'50''	:	faible





### Interprétation

moins de 5'	: optimal
de 5'01" à 5'15"	: très bon
de 5'16" à 5'30"	: bon
de 5'31" à 5'45"	: moyen
plus de 5'45"	: faible

Indice de Taelman et Simon :  $(P3 - P4) / (P1 - P2) \times P0 / P5$

où P0 représente la fréquence cardiaque de repos du joueur

P1 la fréquence cardiaque à l'arrivée du 1000 m

P2 la fréquence cardiaque 2' après l'arrivée du 1000 m

P3 la fréquence cardiaque à l'arrivée du 600 m

P4 la fréquence cardiaque 2' après l'arrivée du 600 m

P5 la fréquence cardiaque 3' après l'arrivée du 600 m

Indice supérieur à 0,8	: très bonne récupération
Indice de 0,5 à 0,8	: récupération moyenne à bonne
Indice inférieur à 0,5	: récupération insuffisante

### Autres tests :

- Le 10 m
- Le 4 x 10 m (aller-retour)
- Le 30 m
- Le test Navette de Luc Léger

## Structure d'une séance

Thème :

Facteurs clés :

Échauffement (10 min):

- amusant
- relié au thème
- avec ballon si possible
- changement de vitesse
- étirement activo-dynamique

Exercices technico-tactiques (15 min)

- démonstration
- répétitions élevées
- beaucoup de succès
- progression

Jeux réduits (15 min)

- 1 vs 1; 2 vs 2; 3 vs 3; etc...
- nombre de gestes élevés
- nombre de décisions élevées
- nombre de répétitions élevées
- correction
- arrêter le jeu au besoin
- diriger le jeu

Jeu dirigé (30 min)

- modifier les règles au besoin
- entraîner en fonction du thème
- jeu réel
- mini match

Tir au but (10 min)

- relié au thème

Retour au calme et sur la séance (10 min)

- étirements passifs

## Les jeux réduits

- 1) Le ballon sur la ligne
- 2) Faire tomber les cônes
- 3) Cible en support, remise en une touche au joueur en soutien ou un joueur en support
- 4) 3,2, une touche; à chaque but d'une équipe, le nombre de touches permis diminue
- 5) 4 contre 4 avec un joueur neutre
- 6) 6<sup>e</sup> touche doit être un tir
- 7) L'équipe qui marque doit avoir toute son équipe dans la zone offensive
- 8) 2 touches permises en zone défensive et illimitée en zone offensive
- 9) But de la zone défensive (3 pts), but de la zone offensive (1 pt)
- 10) 4 contre 4 avec joueurs neutres(4) sur les côtes à une touche permise
- 11) Maintenir l'avance après avoir marqué
- 12) Pour qu'un but compte, envoyer le ballon dans les mains de la cible
- 13) 3-6-9-12, attaquer et défendre 2 buts à la fois
- 14) Le ballon est remis en jeu par le gardien de l'équipe qui marque
- 15) Tirer avant la ligne
- 16) 4 vs 3 l'équipe qui défend doit envoyer rapidement un joueur comme gardien
- 17) 4 équipes en compétition, 2 sur un terrain long et 2 sur un terrain large
- 18) Zone d'échappée, le ballon doit passer la ligne avant et un joueur peut défendre
- 19) Deux équipes attaquent un but, le groupe qui défend doit revenir en zone neutre
- 20) Compétition individuelle : retenir statistiques (victoire = 3 pts; assistance/buts = 1 pts; jeu blanc = 1 pts). Les joueurs changent d'équipe et celui ayant le moins de points effectue le plus de sprint selon le classement final.
- 21) Un but au milieu, cible de chaque côté, le joueur qui remet à la cible remplace ce dernier.
- 22) Jeu de contre-attaque, l'équipe qui marque change de camp immédiatement et essaie de faire un autre but.
- 23) Les trois buts en triangle et celui du milieu.
- 24) Les buts en diagonale
- 25) Les buts aux quatre coins

## Planification annuelle

Groupe :

Saison :

	Préparation	Compétition	Coupe	Transition
	Janvier à avril	avril à août	septembre	Oct. à déc.
T E C H N I Q U E S				
P H Y S I Q U E S				
T A C T I Q U E S				
M E N T A L E S				

## La gestion d'un match

	<b>Avant match</b>	
1	Démontrer une confiance totale aux capacités des athlètes	
2	Souhaiter du plaisir aux athlètes	
3	Encourager et motiver les athlètes	
4	Commenter positivement	
5	S'interroger sur leur état	
6	Demander le meilleur de leur possibilité	
7	Rappeler leurs points forts et faibles	
8	Être calme	
9	Questionner à propos de leur préférence sur le terrain	
10	Expliquer clairement les consignes à tous	
11	Rassurer les athlètes	
12	Préparer les athlètes mentalement (émotions, dialogue interne, imagerie mentale...)	
13	Spécifier objectifs personnels et collectifs	
14	Donner des trucs pour améliorer leur jeu	
15	Se concentrer sur une mi-temps à la fois	
	<b>Durant le match</b>	
1	Encourager la bonne exécution de jeu	
2	Tenir un langage propre	
3	Rester calme	
4	Sauter de joie lors d'une réussite	
5	Donner des conseils durant le jeu	
6	Écouter activement les joueurs	
7	Faire jouer tous les athlètes	
8	Discuter des points à améliorer lors du retour au banc des athlètes	
9	Détecter les faiblesses de l'adversaire	
10	Critiquer de façon constructive	
	<b>Après match</b>	
1	Être honnête sur la critique constructive de leur performance	
2	Retourner sur les bonnes actions de la partie	
3	Discuter des erreurs personnelles en privé avec les athlètes	
4	Féliciter les athlètes, peu importe le résultat	
5	Souligner les points à améliorer pour les prochaines rencontres	
6	Expliquer ce qui n'a pas fonctionné	
7	Complimenter les athlètes performants	
8	Rappeler les prochains rendez-vous	

## Plan de développement du joueur

### Consignes à retenir

L'entraîneur doit en tout temps bien observer les exercices ou les jeux qu'il a organisés pour voir s'ils sont cohérents.

Aire de jeu/espace  
Bon déroulement  
Nombre de joueurs adéquat  
Niveau de difficulté

S'il veut modifier ses exercices pour tenir compte de la progression des joueurs, il faudra de nouveau reprendre le cheminement initial.

Il est impossible de tout enseigner en un seul entraînement. Mettre l'accent sur un élément à corriger par séance.

Ne pas s'attarder sur la défensive ou l'offensive lors de la même séance d'entraînement.

Après avoir identifié les erreurs, il faut les corriger et donner des solutions.

Intervenir rapidement s'il y a des points à corriger

Essayez de garder les consignes les plus brèves possible. Les jeunes perdent très vite leur concentration.

Les démonstrations avant un exercice doivent servir de standard en fonction de l'agilité et de l'intensité.

Les petites joutes de fin d'entraînement sont très importantes. Il faut donc les superviser et intervenir pour éviter les mauvaises habitudes. Les jeunes doivent tout de même s'amuser et être constamment en mouvement.

Soyez positif et constructif.

Il faut être au rendez-vous (entraînement, partie), au moins 10 minutes avant les joueurs.

Catégories U7 à U8

Objectifs :	Le joueur devra développer :
psychologiques	Plaisir coopération La passion du jeu Sociabilité Acquiescement Esprit sportif Imagerie mentale
physiques	Adresse Coordination motrice équilibre
techniques	Conduite de balle Tirs et dribles Contrôles Maîtrise de balle
tactiques	Jeu Reconnaissance de l'adversaire 4 vs 4 et 7 vs 7 autres sports collectifs

Priorités d'exercices :

Jeux;  
Un ballon par joueur (se);  
Cônes;  
Cerceaux;  
Relais.

Points à retenir :

Le jeune est psychologiquement fragile et retient les remarques négatives;  
Il veut que tout le monde le reconnaisse;  
Ne dose pas son énergie;  
Il peut difficilement, faire deux choses à la fois;  
Se déshydrate rapidement.

Catégories U9 à U10

Objectifs :	Le joueur devra développer :
psychologiques	Plaisir du jeu compétitivité La passion du jeu Sociabilité Acquiescement Esprit sportif Imagerie mentale
physiques	Adresse Coordination motrice Équilibre Vitesse
techniques	Conduite de balle Tirs et Dribles Contrôles maîtrise de balle Jongleries Passes feintes
tactiques	Jeu Développement du jeu d'équipe 1 vs 1 et 7 vs 7 et surnombre 4 vs 2 défensives individuelles

Priorités d'exercices :

Passes courtes et moyennes;  
Contrôles en mouvement;  
Jeu pour la vision périphérique;  
Drible avec adversaire;  
Tirs sous pression.

Points à retenir

Le jeune commence à comprendre le jeu;  
Il va taquiner ses coéquipiers;  
Les parents lui disent parfois le contraire de l'entraîneur;  
Va commencer à pratiquer tout seul.



Catégories U11 à U13

Objectifs :	Le joueur devra développer :
psychologiques	Plaisir du jeu Prise de risque Endurance psychologique Combativité Imagerie mentale
physiques	Adresse résistance vitesse flexibilité
techniques	Conduite de balle Tirs et Dribles Contrôles maîtrise de balle Jongleries passes feintes Combinaison de jeu Jeu aérien Technique défensive
tactiques	Compréhension du Jeu 11 vs 11 1 vs 1; 4 vs 2 et surnombre défensive collective

Priorités d'exercices :

Passes courtes et longues;  
 Transversales et centres;  
 Contrôles orientés;  
 Jeu pour le comportement en jeu (décision);  
 Feintes et dribles avec l'adversaire;  
 Variantes tirs avec opposition;  
 Techniques défensives.

Points à retenir

Les différences de calibre se font sentir;  
 Différence de taille;  
 Les parents sont parfois très bruyants;  
 Ils commencent à s'organiser sans l'entraîneur;  
 Ils vont noter toutes les erreurs de l'entraîneur.

Catégories U14 à U15

Objectifs :	Le joueur devra développer :
psychologiques	Plaisir du jeu Dominance Extraversion Résistance psychologique Dynamisme Imagerie mentale
physiques	Détente résistance vitesse flexibilité endurance intermittente force isométrique
techniques	Tirs et Dribles Contrôles maîtrise de balle Jongleries passes feintes Combinaison de jeu Jeu aérien Technique défensive
tactiques	Compréhension du Jeu 11 vs 11 1 vs 1; 4 vs 2 et surnombre défensif collectif

Priorités d'exercices :

Perfectionnement des savoir-faire moteurs;  
Tactiques collectives;  
Entraînement par poste;  
Défensive.

Catégories U16 à U17

Objectifs :	Le joueur devra développer :
psychologiques	Plaisir du jeu Désir de réussite d'ordre intrinsèque Désir de réussite d'ordre extrinsèque Imagerie mentale
physiques	Détente Endurance intermittente résistance vitesse force stratodynamique
techniques	Perfectionnement des savoir-faire moteurs Consolidation de la défensive Tirs cadrés avec opposition Passe en profondeur
tactiques	Jeu de transition Système de jeu 11 vs 11 1 vs 1; 4 vs 2 et surnombre rigueur défensive

Priorités d'exercices :

Perfectionnement des acquis;  
 Jouer en vitesse;  
 Entraînement par poste.

Catégorie U18

Objectifs :	Le joueur devra développer :
psychologiques	Plaisir du jeu Contrôle émotionnel Imagerie mentale
physiques	Détente Endurance intermittente résistance Vitesse puissance Force
techniques	Consolidation des savoir-faire moteurs Consolidation de la défensive Tirs cadrés avec opposition Passe en profondeur
tactiques	Jeu de transition Système de jeu 11 vs 11 1 vs 1; 4 vs 2 et surnombre rigueur défensive

Priorités d'exercices :

Consolidation des acquis;  
Chaque entraînement est un championnat du monde;  
Capacité d'adaptation;  
Tactique collective;  
Le (la) joueur (se) doit apprendre à gagner sa place.

## Les 7 vitesses du soccer

### 1. Vitesse de perception

L'habileté à utiliser les facultés visuelles et auditives pour analyser et procéder les informations dictées par le jeu au fur et à mesure qu'elles surviennent.

### 2. Vitesse d'anticipation

L'habileté à utiliser les facultés visuelles et cognitives pour analyser et réagir avant que les informations dictées par le jeu surviennent.

### 3. Vitesse à prendre des décisions

L'habileté de prendre des décisions rapidement, à partir d'options variés, sur une période de courte durée.

### 4. Vitesse de réaction

L'habileté de réagir à la suite d'une action du ballon, d'un adversaire ou d'un coéquipier.

### 5. Vitesse de mouvement sans ballon

L'habileté de bouger à vitesse maximale sans ballon performant des mouvements cycliques ou acycliques.

### 6. Vitesse d'action de jeu avec ballon

L'habileté d'exécuter des tâches avec ballon à des vitesses maximales.

### 7. Vitesse d'action de jeu

L'habileté de prendre des décisions rapides avec efficacité durant le jeu en relation aux possibilités techniques, tactiques et physiques.

## Développement des facteurs psychologiques

### Persévérance et dépassement de soi

La persévérance, c'est l'endurance psychologique, durant combien de temps l'athlète endure l'effort.

Le dépassement de soi, c'est la résistance psychologique, quand l'athlète décide de lâcher.

### Quelques qualités à développer

La volonté, l'abnégation, le besoin de réalisation, aller toujours de l'avant, ne rechigner devant aucun effort, surmonter les obstacles, palier aux insuffisances de leurs coéquipiers et être animés d'un désir de vaincre sans égal (**ce n'est pas gagner à tout prix**).

- Profiter des mauvaises conditions climatiques pour aguerrir les joueurs, les endurcir et mettre à l'épreuve leur stoïcisme.
- Multiplier les matches d'entraînement par tranches horaires (2 x 20 min, 3 x 10 min, 4 x 15 min, etc....) joués sur rythme élevé.
- Plus dur est l'entraînement, plus facile sera le match.
- Programmer des matchs amicaux contre les équipes dont le niveau est légèrement supérieur et se fixer des objectifs individuels et collectifs que les joueurs cherchent à réaliser, abstraction faites du résultat final qui sanctionnera les débats.
- Assortir tous les exercices de contraintes extrinsèques qui assignent les joueurs à s'engager avec le maximum de générosité et d'abnégation.

### Confiance et assurance

### Quelques qualités à développer

Audace, responsabilité, aisance, sérénité, initiative, créativité, prise de risque, prise de décision, participatif.

- Valoriser les aptitudes psycho-motrice du sujet.
- Accentuer sur les progrès réalisés, sur les prédispositions et les potentialités.
- L'émulation pour conforter le joueur dans son projet d'amélioration.
- Jeux réduits, avec marquage strict : 2-2, 3-3, 4-4,...
- Jeux réduits, avec légère infériorité numérique d'une équipe : 2-3, 3-4,...
- Grands jeux et matches d'entraînement avec harcèlement du porteur du ballon.

- Duels de toutes natures : au sol, aérien, avec handicap initial d'un des opposants, avec ou sans projet final...
- Matches où l'une des équipes doit surmonter un handicap ou se plier à une contrainte supplémentaire : tout but qu'elle parvient à marquer dans ces conditions compte double, pour obliger l'équipe adverse à ne pas se contenter de l'avantage institué par l'instructeur, changer les rôles à mi-parcours.
- Au cours des exercices tactiques, insister sur les actions de simulation de certains joueurs pour désorienter l'adversaire et faciliter la réussite du projet collectif : les faux appels de balle, les faux démarquage, jouer le pot de colle, application de consignes telles que s'astreindre à jouer à une touche de balle, subir un marquage strict d'un ou deux adversaires, s'abstenir d'une habitude pour contrarier les joueurs (sacrifice).

Autonomie et responsabilité

#### Quelques Qualités à développer

Assiduité, engagement, respect

- Prendre à son compte sa préparation : équipement d'entraînement, de match, être à l'heure, discipline librement consentie.
- Échauffement à la carte : ballons, cordes, bancs, haies, médecine-balls etc...échauffement collectif.
- Entraînement à la carte : les jeux réduits, combinaisons tactiques.

#### **Le savoir-faire des champions**

- Responsabilité : être le seul responsable de vos succès.
- Niveau global : considérer toutes les dimensions, composantes.
- Niveau optimal : mettre toute son attention en tout temps.
- Concret : atteindre objectifs observables et mesurables.
- Méthodique : procéder logiquement vers l'objectif.
- Patience : persévérer, accepter de reprendre, sans relâche.
- Optimisme : voir les obstacles, revers comme passagers.

## Développement des aptitudes psycho-physiques

<<À chaque entraînement le joueur doit se dépasser physiquement; plus il est fort plus il gagne en confiance. >>

Vitesse-intensité-détermination

Intervenir dans le jeu avec promptitude et décision : jaillir, exploser, surgir.

Exercices :

- 2 joueurs à 30 mètres du but, dos au but à 15 m l'un de l'autre. L'instructeur effectue une passe en profondeur et au signal les 2 joueurs se battent pour le ballon (écran, tir, dribble). Variante : faire entrer un défenseur.
- 4 joueurs et un ballon, une touche de balle, introduire 2<sup>ième</sup> ballon : état d'alerte. Variante : avec déplacement après une passe. Avec la tête.
- Face à face (a) se déplace à reculons, jailli au moment de la passe de (b) redonne une balle courte à (b) déjà en position de recul. Variante, tacle glissé incisif.
- Un serveur lance le ballon dans n'importe quelle direction; le joueur actif doit rejoindre le ballon durant sa trajectoire et après un rebond, la frapper en direction du serveur. Variante : avant qu'elle touche au sol. Variante, 2 joueurs assis, le jaillissement s'opère déjà dans le fait de se relever, puis dans la course pour rejoindre et retourner le ballon.

Combativité-virilité

Lutteur, opiniâtre, décidé, engagé, intégrité physique, agressivité, abnégation.

Exercices :

- Jeux réduits, 2 vs 1; 4 vs 2; 8 vs 4; taureau.
- Contacts physiques : poitrine contre poitrine, épaule contre épaule, poussées.
- Entrée et poussée en mêlée, style rugby.
- Un ballon est placé à égale distance de 2 joueurs (15 m); le joueur qui arrive en dernier doit toucher la balle par un tacle.
- Sur un centre de la droite ou la gauche, les joueurs en formation par 3, démarrent en même temps (10 m) pour reprendre le centre, en direction du but. Variante : 1 ou 2 défenseurs. Variante : disposition en jeu réduit avec centreurs hors-zone dans les couloirs latéraux.



## Adresse-équilibre

Éducation psychomotrice : agilité, coordination, souplesse, équilibre.

Matériels : plots, cônes, haies, échelles, piquets, cerceaux, obstacles.

Exercices :

- Dos au but, l'instructeur à 10 m derrière, à la perception du ballon lancé par l'instructeur, le joueur démarre, contrôle orienté dans la direction du but et tire. Variante : introduire un défenseur pour intervenir à chaque fois que ledit joueur n'opère pas avec promptitude surtout au moment où il contrôle la balle. Variante : l'instructeur dose bien sa passe de sorte que le joueur rattrape le ballon lorsqu'il a presque perdu sa vitesse. Il se retourne et tire au but sans contrôle. Variante : l'instructeur lance la balle sous forme de lob par-dessus le joueur, légèrement à sa droite ou à sa gauche. Le joueur rattrape le ballon après un seul rebond, se retourne et tire de volée en direction du gardien. Variante : bien doser le lob de sorte que le joueur puisse exécuter la consigne avant que la balle ne touche au sol.
- 2 équipes, un gardien de chaque côté à 40 m l'un de l'autre. Les gardiens lancent le ballon aux joueurs de champ qui doivent de n'importe quelle position tirer au but. Variante : pression sur le tireur. Variante : selon les difficultés rencontrés, tolérer un ou deux passes, avant le tir au but.
- Perturber les repères spatio-temporels en faisant précéder le geste technique par un exercice physique désorganisateur, volte, roulade, cabriole...

## Perception-attention

Adaptation, vigilance perceptive, attention soutenue, éveil psychologique.

Exercices avec :

- Signaux visuels
- Signaux auditifs

## BIBLIOGRAPHIE

- 1) Université de Montréal, baccalauréat en Kinésiologie
- 2) Le football des 6 à 9 ans Lipis Productions 1994
- 3) 35 games and activities for U6 soccer players, Ian Bradley and Daryn White
- 4) Fédération de soccer-football du Québec, département technique
- 5) Stage de Football, Ligue Midi-Pyrénées de Football, Toulouse
- 6) L'entraînement technique des 12-15 ans, Fédération française de Football
- 7) Les techniques défensives individuelles, Fédération française de Football
- 8) The difference between female and male athletes in competitive situations, Kathleen Deboer
- 9) Soccer speed the 3 s system, Vern Gambetta
- 10) Coerver methods
- 11) 25 small-sided games, Jason Vittrup
- 12) Le football des 9 à 12 ans, Fédération française de Football
- 13) Football Performance, R. Taelmon et J. Simon, Edition Amphora
- 14) Conditionning for soccer, Dr. Raymond Verheijen
- 15) Complete Conditionning for soccer, sigi Schmid and Bob Alejo
- 16) Best coaches best practice, Andy Higgins
- 17) Coaching Women's soccer, Ian Stokell
- 18) Les sorciers du Foot, Daniel Jeandupeux
- 19) Winning State soccer, Steve Knight
- 20) La technique du gardien de but, Fédération française de football
- 21) La psychologie des gagnants, Dr. Claude Sarazin