

# Déroulement type d'un entraînement

## ➤ Avant l'entraînement : valable des u6 aux u13

- ➔ Responsabiliser les enfants : nous sortons le matériel, ils amènent ce matériel sur le terrain car ce matériel est aussi leur matériel.
- ➔ Avant le début de la séance personne ne joue avec les ballons, on évite les disputes inutiles, et parfois blessures bêtes.
- ➔ Nous éducateurs, préparer les premiers exercices de la séance, inutile de préparer l'intégralité de l'entraînement, nous avons le temps pendant la séance de mettre en place un exercice mis sur papier ou autre.
- ➔ On essaye d'être le plus ponctuel possible si l'entraînement est à 14h on fait en sorte que les enfants soit réunis à 14h sur le terrain (un détail mais pour certains parents détail important, et c'est normal).
- ➔ Rassemblement des joueurs assis. Ici on en profite pour avoir un premier contact avec tous, les banalités, les saluer, leur demander comment ils vont... Petites choses anodines qui créent un bon rapport entre l'éducateur et ses joueurs. Pendant ce rassemblement faire l'appel.

## ➤ Début de l'entraînement

➔ Chaque équipe entame l'entraînement par un échauffement type match propre à sa catégorie.

### ↳ Pour les u6-u7

On garde toujours une part de ludique pour l'échauffement.

Cette échauffement est le même à chaque séance et le même que le samedi

- Exemple que vous n'êtes pas obligé de suivre si vous avez une autre idée/façon de faire. En fonction du nombre, les faire se mettre en ronde par 4-5 en se tenant la main pour la former. Une fois le rond fait, ils se lâchent les mains.

**1** – Pieds joints : pointe de pied-talon les enfants comptent ensemble à voix haute « 1 » pointe talon « 2 » pointe talon « 3 » pointe talon « 4 » pointe talon « 5 »

**2** – Monté de genou en continu en comptant tous ensemble « 12345 » et ça trois fois d'affilé.

**3** – Même exercice talon fesse en comptant « 12345 » et ça trois fois d'affilé.

**4** – Compter 5 pas chassés tous dans le même sens de la ronde « 12345 » dans un sens « 12345 » dans l'autre sens, deux fois de suite.

**5** – On finit l'échauffement par un jeu. Chaque jeu garde un but exemple du jeu de l'épervier qui va les obliger à lever la tête dans leurs courses, d'être toujours mobile.

### ↳ Pour les u8 aux u13

On instaure un peu plus d'ordre et de «sérieux» en insistant bien et leur apprenant que leur échauffement est important !



Chaque catégorie s'échauffe donc tous ensemble pour l'échauffement pas encore de groupe de travail donc tout les u8u9 ensembles u10u11 ensembles u12u13 ensembles.

**Echauffement en colonnes**, ajustées en fonction du nombre de joueurs 2-3 voir 4 colonnes si nécessaire. Chaque colonne étant délimitée d'une coupelle de départ et d'une coupelle de fin (un détail, mais dans chaque exercice un début, une fin toujours représentée). U10 à u13 étirements activo-dynamiques.

## Attention ...

➤ Il est **OBLIGATOIRE** dans toutes les catégories :

- ➔ A la suite de l'échauffement on enchaîne avec des ateliers de **motricité**. Important car plus tôt on la travaille mieux c'est. A partir d'un certain âge on ne peut plus l'acquérir. Chaque début de séance après l'échauffement environ 10 minutes de motricité pour tous.
- ➔ Autre chose vraiment obligatoire dans chaque entraînement pour toutes les catégories, un ballon chacun et **jonglerie**. Car « Un bon jongleur n'est pas systématiquement un bon footballeur mais un bon footballeur est obligatoirement un bon jongleur ». 10 à 15 minutes de jonglerie obligatoires après la motricité. Leur laisser un grand espace pour se disperser et travailler bon pied en priorité, mauvais pied et tête à ne pas négliger.

La jonglerie peut aussi être mise des fois sous formes de compétition pour rendre cette activité plus intéressante par exemple mettre en place différents palliers : 1<sup>er</sup> pallier faire 5 jongles pour accéder au 2<sup>nd</sup> où il faut en faire 10 etc...

La jonglerie ne vient pas toute seule, c'est une chose qui se travaille et s'apprend. Souligner aux enfants que 10min de jonglerie avec un ballon dans le jardin tous les deux jours peut les faire progresser.

Méthode pour aider ceux qui n'y arrivent pas : Je fais un jongle je récupère le ballon dans mes mains, deux jongles je récupère dans mes mains et ainsi de suite, le ballon tombe, je recommence à 0 puis 1, 2...

Pendant ce temps de jonglerie :

- Nous éducateurs il est important de leur rappeler systématiquement les bases de la jonglerie : ballon pas plus haut que le torse, pied dur, coup de pied, jambe tendue, équilibre avec les bras. Certes travail lassant et répétitif mais il faut être présent et corriger.

### ➤ Poursuivre l'entraînement avec les exercices préparés

#### Pour les u6 u7 u8 u9

Après l'échauffement toujours un jeu d'éveil sur une durée de 8-10min max.

- ➔ N'hésitez pas pendant un exercice, à reprendre les joueurs quand ce n'est pas bien exécuté, quand ils sont mal placés, en paquet, ne répondent pas aux objectifs de l'exercice etc... Simplement les arrêter, leur demander ce qui ne va pas, et comment y remédier car en y répondant eux même ils comprennent encore mieux le but. Lors d'exercice plus techniques reproduire les gestes s'il le faut pour bien leur servir d'exemple.
- ➔ Les matchs ne sont pas la priorité de l'entraînement, préparer l'entraînement en prévoyant maximum 15-20 minutes de matchs, en revanche priorités aux exercices, rappeler aux enfants que le temps qu'ils perdent à se mettre en place pour les exercices etc est du temps qu'ils perdent sur le temps de match. Match ne veut pas dire « faites ce que vous voulez » on fait des exercices auparavant pour le reproduire en

match, si des choses ne vont pas du tout pendant le match c'est pareil on les arrête on les questionne et on repart !

- Bien-sûr entre chaque exercice, les enfants peuvent boire, fortement leur conseiller même c'est important.

### ➤ Fin de séance d'entraînement

- Les enfants rassemblent le matériel et les ballons comme au début d'entraînement.
- Rassemblement assis, bilan de la séance ce qui a été positif, ce qu'il faudra améliorer.
- Demander qui est absent le week-end afin de savoir sur qui nous ne mettons pas sur les convocations.
- Les enfants ramènent le matériel.