

Texte tiré d'un site français

INTRODUCTION

Il n'est pas de ma philosophie d'être un dictateur d'entraînement, chaque éducateur vit le football différemment, suivant sa passion et sa personnalité et heureusement qu'il en est ainsi. A quand l'Entraîneur robotisé parfait ? A mon avis jamais, la machine ne remplacera jamais l'homme dans ce domaine. Je suis un passionné comme tant d'autres, qui aime faire partager ses idées, toujours à la recherche de nouveaux exercices, d'échanges avec ses collègues, en sachant qu'en football il n'y a aucune vérité et que toutes les informations recueillies ne sont que sources de progression.

J'essaie en respectant les fondamentaux acquis lors de ma formation d'entraîneur de les appliquer tant bien que mal. C'est pour cela que je souhaite vous faire partager quelques réflexions sur l'entraînement des plus petits aux plus grands plutôt que des directives et vous invite à parcourir, dans la rubrique boutique, des outils informatiques, que j'ai créés qui pourront vous aider à mieux gérer une saison :

SAVOIR MIEUX ENTRAÎNER

La première des solutions et finalement la plus logique dans l'apprentissage de sa passion d'éducateur, est d'apprendre à entraîner car même si on a été un joueur de haut niveau, on sait très bien jouer certes, mais faire progresser des jeunes ou des moins jeunes n'est pas une simple affaire surtout pour la plupart du temps avec des joueurs et des moyens loin du monde du haut niveau. Les livres, la vidéo, l'informatique seront toujours de bons moyens pour se perfectionner mais comme pour un joueur, il est nécessaire de posséder les bases. Pour cela la FFF a mis en place une structure de formation de cadres. En s'adressant à son District et au Conseiller Technique Départemental vous pourrez avoir plus d'informations sur ces formations. A chaque niveau de diplôme, correspond l'étude d'une ou plusieurs catégories à entraîner en passant de la pratique à la pédagogie et à l'administratif qui en découle. Avoir une reconnaissance par un diplôme pour pouvoir entraîner une équipe d'un certain niveau est aussi nécessaire dans un club. Structure des diplômes mis en place par la FFF : 1er diplôme : Jeune animateur (16 à 18 ans). 2ème diplôme : Initiateur 1er degré. 3ème diplôme : Initiateur 2ème degré. 4ème diplôme : Animateur Seniors. 5ème diplôme : Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif 1er degré 6ème diplôme : Diplôme d'Entraîneur de Football. 7ème diplôme : Certificat de Formateur. 8ème diplôme : Diplôme d'Entraîneur Professionnel de Football

REFLEXIONS D'ENTRAÎNEMENT

Quelque soit notre niveau d'entraîneur, débutant ou confirmé, et notre vécu de joueur nous nous posons tous les mêmes questions avant le début d'une saison. Ces questions je les ai collationnées ; Me suis permis d'y mettre des réponses et d'y trouver des solutions possibles suivant ma conception du football afin de structurer au mieux une saison,

pour mieux la gérer. Le football des seniors faisant partie d'une gestion différente puisque la plupart du temps associé à un objectif à court terme de "gagner", les réponses sont définies pour une gestion de jeunes joueurs. Néanmoins les entraîneurs seniors pourront eux aussi trouver matière à réflexion.

QUESTIONS-REPONSES-SOLUTIONS

1re Question : Qui sont les joueurs que j'entraîne ?

Réponses : - Mieux connaître la personnalité, la valeur individuelle de chaque joueur permet de mieux les faire progresser et de mieux les comprendre. Solutions : - Une rencontre avec leurs anciens éducateurs peut être envisagée. - Une fiche signalétique de renseignements sur chaque joueur pourrait être mise en place. Chaque éducateur rajoutant une appréciation tout au long du parcours de formation du joueur.

2ème Question : Quels sont les objectifs que je vais me fixer ?

Réponse: Tout faire pour gagner ou tout faire pour que mes joueurs progressent ? Réponses : - Gagner ne devrait pas être une fin en soi. Trop souvent l'éducateur de jeunes utilise ses joueurs pour une "gloriole personnelle" et met en place des entraînements pour gagner le match du week-end. Son seul objectif est à court terme. Si l'individu jeune joueur est utilisé tout au long de sa formation et que les caractéristiques de son apprentissage ne sont pas respectées, il n'est pas étonnant d'en retrouver les lacunes en senior. Solutions : - L'éducateur de jeunes est avant tout là pour faire progresser ses joueurs en les aidant à franchir un palier dans leur apprentissage pour atteindre une excellence sportive en senior, aboutissement de la formation. - L'un des objectifs essentiels des entraîneurs de jeunes devrait être de tout mettre en place pour que le joueur atteigne son plus haut niveau en senior donc un travail à très long terme, en respectant les caractéristiques que préconise la formation de l'individu joueur. - Du passionné au moins passionné, ils viennent au stade pour rechercher du rêve, de la joie et du jeu. Cherchons simplement que leur passage sous notre responsabilité et dans le club n'en soit qu'adéquation avec cette logique.

3ème Question : Quels est l'étape de la formation des joueurs que j'entraîne ?

Réponses : - La FFF a structuré en étape la formation du jeune joueur : - Eveil : Catégorie Débutants (5 à 7 ans) - Initiation : Catégories Poussins et Benjamins (8 à 11 ans) - Pré-formation : Catégories 13 ans et 15 ans (12 à 15 ans) - Formation : Catégorie 18 ans (16 à 18 ans) Solutions : - En passant les différents diplômes d'entraîneur, vous découvrirez toutes les modalités de chaque formation. En voici la correspondance pour les jeunes, en fonction du diplôme : Eveil et Initiation : Initiateur 1er degré. Pré-formation et Formation : Initiateur 2ème degré.

4ème Question : Qu'est ce que je dois apprendre et ne pas apprendre à mes joueurs ?

Réponses : - A chaque âge une étape de formation donc un travail à effectuer. En occultant les tenants et les aboutissants c'est oublier d'inculquer des notions qui seront bannis pour l'avenir. Solutions :
- La formation d'entraîneur. - Le vécu personnel
- Etre à la recherche constante de nouvelles idées, de renseignements.

5ème Question : Quel sera le contenu de mes séances d'entraînement ?

Réponses : - Inventer puis gérer les exercices de l'entraînement juste avant d'arriver sur le terrain n'est pas la meilleure des solutions. Le risque étant de toujours faire la même chose en oubliant de travailler certains domaines que préconise l'étape de formation. - Faire faire des tours de terrain à des jeunes joueurs en guise d'échauffement le temps de la réflexion du contenu de la séance, n'est pas un objectif primordial du football. Les enfants ne sont pas là pour faire de l'athlétisme mais pour utiliser ce pour quoi ils sont venus ; Le ballon et le jeu de football. - Sont ils responsables de notre manque de responsabilité même si nous avons tous un emploi du temps professionnel chargé et que nos actions au sein d'un club sont pour la plupart bénévoles. Solutions : - 1) Connaître la séance type préconisée pour la catégorie. - 2) Préparer en début de saison en fonction du nombre d'entraînements durant la saison, un plan de travail annuel d'objectifs. - 3) Programmer par cycles les thèmes techniques, tactiques individuels et collectifs, en fonction de la formation de la catégorie. - 4) Concevoir ou rechercher dans des documents existants l'exercice correspondant au thème adéquat. - 5) Arriver à l'entraînement en ayant des exercices supports préparés à l'avance, ceci afin d'avoir des séances variées, complexifiées au fur à mesure du cycle et au niveau du joueur. - Ce processus d'apprentissage est appelé une programmation d'entraînement annuelle.

CONCLUSION

Apprendre à un jeune joueur l'essentiel des acquisitions que préconise sa formation, en fonction de son niveau d'évolution n'est pas une simple affaire. Mais n'est ce pas là, la qualité et le rôle essentiel de l'éducateur de jeunes. Posons-nous les bonnes questions en ayant un seul objectif : L'intérêt du et des joueurs. A vous de voir ! ! !

DEBUTANTS - Ecole de football

CARTE D'IDENTITE

Age : 5-6-7 ans. **Formation :** Eveil. **Caractères physiologiques :** - Croissance : Pleine activité mais os fragiles. - Appareil cardio-vasculaire : Pouls au repos à peu près 80/90 : Accélération rapide. - Observation de l'activité motrice : Infatigable (Sur des efforts brefs) et rapidement fatigable (Arrêt d'instinct pour récupérer si trop long). **Caractères psychologiques :** - Goût du jeu, des formes jouées. - Curiosité et envie d'apprendre. - Laisser aller dans le vocabulaire.

CONSEILS PEDAGOGIQUES

Respecter les modalités de l'activité spontanée : - Travail discontinu. - Période arrêt-récupération. - Jeu spontané. **Eviter l'entraînement physique :** - Favoriser : La vivacité, l'endurance et la souplesse. **Insister sur le développement psychomoteur :** - Coordination, équilibre, latéralisation, orientation dans l'espace, notion du temps. **Utiliser la pédagogie de la découverte :** - Laisser découvrir les solutions adéquates (Erreurs, ajustements, corrections). - Attention au découragement (Si échec). **Tenir Compte des difficultés d'attention :** - Peu soutenue.

LES GRANDS INTERETS DES DEBUTANTS

Le jeu, mais encore le **jeu pour lui**. L'égoïsme domine dans son comportement. par manque de conscience de soi. Alors, il ramène tout à lui-même. Les autres existent mais il ne les connaît pas comme des individualités. Conséquence : Le jeu **collectif**, organisé est difficile, voire impossible. Le débutant prendra conscience de lui et des autres par opposition de petits groupes mais surtout de lui contre un autre. Apprendre en regardant : D'où l'importance de la démonstration de l'éducateur. La curiosité pour savoir et savoir-faire. D'où l'emploi de la pédagogie de la découverte. Découverte du geste aidé par la situation proposée et enrichi par la correction des défauts tout en laissant le débutant s'approprier le geste qui correspond à ses possibilités.

Juniors E

CARTE D'IDENTITE

Age : 8-9 ans. **Formation :** Initiation. **Caractères physiologiques :** - Fragilité. - Aptitude aux efforts très brefs et intenses. - Amélioration de la coordination motrice. - Amélioration de la perception espace/temps. - Peu de différences entre garçons et filles. **Caractères psychologiques :** - Pensée égocentrique modulée par la notion de copain. - Enthousiasme pour les jeux. - Amélioration de l'attention. - Langage plus développé.

CONSEILS PEDAGOGIQUES

Respecter les modalités de l'activité spontanée : - Travail discontinu. - Période arrêt-récupération. - Jeu spontané. **Eviter l'entraînement physique :** - Favoriser : La vivacité, la vitesse de réaction, l'endurance et la souplesse. **Insister sur le développement psychomoteur :** - Coordination, équilibre, latéralisation, orientation dans l'espace, notion du temps. **Age d'acquisition des qualités de base :** - Les gestes répétés vont devenir automatiques (Réflexe inconscient). - Ils doivent être efficaces, débarrassés de toute inutilité gestuelle. - L'acquis sera presque définitif. **Utiliser la pédagogie de la découverte pour l'apprentissage des notions tactiques :** - Laisser découvrir les solutions adéquates (Erreurs, ajustements, corrections). - Attention au découragement (Si échec). - Rester le plus simple possible et progression du simple vers le complexe. **Tenir Compte des difficultés d'attention :** - Faible. Mais dominante de la mémoire visuelle. **Moralement :** - Faire respecter des règles. - Favoriser l'esprit collectif du groupe.

LES GRANDS INTERETS DES JUNIORS E

Début de l'acquisition de toutes les bases techniques et tactiques. Découverte des notions de rôles sur le terrain en utilisant des réseaux de passes mais aussi de marquage et de démarquage. L'esprit de camaraderie doit être utilisé pour favoriser un développement collectif.

Juniors D

CARTE D'IDENTITE

Age : 10-11 ans. **Formation :** Initiation. **Caractères physiologiques :** - Croissance perturbée. - Augmentation du volume musculaire. - Aptitude aux efforts très brefs et intenses. - Développement des grandes fonctions organiques : La cage thoracique prend de l'ampleur, développement des cavités cardiaques. - Amélioration de la coordination motrice. - Quelques différences entre garçons et filles. **Caractères psychologiques (Période très importante) :** - Passage de la pensée égocentrique à la pensée objective. - Esprit logique. Arrive à une bonne critique. Début de la pensée analytique. - Besoin de connaître, d'expérimenter et de comprendre. - Aime la discipline et la justice. - A confiance en lui, époque de la camaraderie.

CONSEILS PEDAGOGIQUES

Respecter les modalités de l'activité : - Travail discontinu. - Période arrêt-récupération. - Adapter les exercices en fonction du niveau des joueurs. **Eviter l'entraînement physique :** - Favoriser : La vitesse, l'endurance et la souplesse. **Insister sur le développement psychomoteur :** - Coordination, équilibre, latéralisation, orientation dans l'espace, notion du temps. **Age d'acquisition des qualités de base :** - Les gestes répétés vont devenir automatiques (Réflexe inconscient). - Imitation des modèles (Gestes des joueurs). - Ils doivent être efficaces, débarrassés de toute inutilité gestuelle. - L'acquis sera presque définitif. **Utiliser la pédagogie de la découverte pour l'apprentissage des notions tactiques :** - Laisser découvrir les solutions adéquates (Erreurs, ajustements, corrections). - Attention au découragement (Si échec). - Rester le plus simple possible et progression du simple vers le complexe. **Tenir Compte des difficultés d'attention :** - Faible. Mais dominante de la mémoire visuelle. **Moralement :** - Faire respecter des règles. - Favoriser l'esprit collectif du groupe.

LES GRANDS INTERETS DES JUNIORS D

Fin de l'acquisition de toutes les bases techniques et tactiques. Du jeu, les benjamins, sont passés à l'esprit du jeu en utilisant la valeur de la collectivité pour dominer mais aussi pour se valoriser dans le groupe. L'éducateur peut maintenant être exigeant sur la qualité et sur le respect d'un règlement interne.

Juniors C

CARTE D'IDENTITE

Age : 12-13 ans. **Formation :** Préformation. **Caractères physiologiques :** - Début de la puberté. - Début de la maturation des cartilages osseux. - Début de l'accroissement des muscles. - Maladresses et incoordinations dues à la croissance pubertaire. **Caractères psychologiques :** - Début de la pensée abstraite et du raisonnement analogique (Transposition des opérations logiques). - Socialisation au travers du groupe, mais en même temps besoin de l'affirmation de soi et de l'autonomie vis-à-vis de la famille (Quelquefois conflit). Ce changement de personnalité peut entraîner parfois des périodes de manque de confiance en soi (Beaucoup de repères changent). - Aime la discipline et la justice mais cherche toujours à en franchir les limites. - Un rapport d'intolérance s'installe dans les relations joueurs forts / joueurs plus faibles.

CONSEILS PEDAGOGIQUES

Respecter les modalités de l'activité : - Travail discontinu. - Période arrêt-récupération. - Adapter les exercices en fonction du niveau des joueurs. **Eviter l'entraînement physique :** - Favoriser : La vitesse, l'endurance et la souplesse. **Insister sur le développement psychomoteur :** - Coordination, équilibre, latéralisation, orientation dans l'espace, notion du temps. **Affinement de tous les gestes techniques en mouvement :** - Intégration des notions de déplacement dans la technique et aussi la «Notion d'intervention du jeu» (Non plus, le geste technique en soi mais au service d'une action de jeu). - Insister sur la vitesse d'exécution des gestes techniques. **Utiliser la pédagogie de la découverte pour l'apprentissage des notions tactiques :** - Laisser découvrir les solutions adéquates puis montrer d'autres solutions. - Attention au découragement, conseiller et aider. - Progression du simple vers le complexe. **Moralement :** - Favoriser l'amitié et la solidarité. - Favoriser l'esprit collectif du groupe.

LES GRANDS INTERETS DES 13 ANS

La joie et le plaisir de jouer tout en cherchant à progresser et à se mettre au service du groupe. Début de l'évolution tactique individuelle et collective.

Juniors B

CARTE D'IDENTITE

Age : 14-15 ans. **Formation :** Préformation. **Caractères physiologiques :** - Période pubertaire (Développement très différent selon les individus). - Fin de la maturation des cartilages osseux. - Début de l'accroissement des muscles. - Maladresses et incoordinations dues à la croissance pubertaire. **Caractères psychologiques :** - Epanouissement de la pensée abstraite et du raisonnement analogique (Transposition opérations logiques). - Socialisation au travers du groupe, mais en même temps besoin de l'affirmation de soi et de l'autonomie vis-à-vis de la famille (Quelquefois conflit). Ce changement de personnalité peut entraîner parfois des périodes de manque de confiance en soi (Beaucoup de repères changent). - Début de l'anticipation, le jeu peut être analysé avec du recul. - Aime la discipline et la justice mais cherche toujours à en franchir les limites.

CONSEILS PEDAGOGIQUES

Respecter les modalités de l'activité : - Travail discontinu. - Période arrêt-récupération-explications. - Adapter les exercices en fonction du niveau des joueurs. **Eviter l'entraînement physique :** - Favoriser : La vitesse, l'endurance et la souplesse. **Insister sur le développement psychomoteur :** - Coordination, équilibre, latéralisation, orientation dans l'espace, notion du temps. **Affinement de tous les gestes techniques en mouvement :** - Intégration des notions de déplacement dans la technique et aussi la « Notion d'intervention du jeu » (Non plus, le geste technique en soi mais au service d'une action de jeu). Rajouter une opposition pour rechercher une technique de vitesse. - Insister sur la vitesse d'exécution des gestes techniques. **Apprentissage des notions tactiques individuelles et collectives :** - Montrer les solutions adéquates pour arriver à des animations entre joueurs. - Chercher à créer plusieurs solutions pour mettre le doute chez l'adversaire. - Intégration du jeu en mouvement, avant et après la possession du ballon. **Moralement :** - Favoriser l'amitié et la solidarité. - Favoriser l'esprit collectif du groupe et la combativité (dans le bon sens du terme).

LES GRANDS INTERETS DES 15 ANS

Ayant digéré pratiquement toute la formation technique, on peut maintenant la mettre au service de notions tactiques individuelles et collectives plus complexes. Ceci afin d'améliorer des animations entre joueurs et lignes en fonction des zones.