



L'entraîneur, par Alan E Malher

Comment ne pas coacher une équipe de jeunes...

Alan a été pendant 25 ans un des pionniers du soccer aux Etats Unis . Auteur de 2 livres, entraîneur de renom formé à l'école hollandaise, il a écrit plus de 50 articles dans les publications spécialisées US.

Après 25 années de pratiques d'entraînement au soccer, nous pouvons commencer à regarder en arrière et voir comment les enfants d'hier participent dans le soccer des jeunes. Une chose apparaît évidente. Les leçons données depuis un quart de siècle n'ont pas bien été apprises par tous les entraîneurs. Nous allons montrer ici quelques mauvaises méthodes de coaching avant d'accentuer les aspects positifs à mettre en œuvre.

1. La pratique la plus commune en matière d'apprentissage technique consiste à placer les enfants sur une longue ligne et avoir un seul joueur exécutant l'habileté technique. Le reste des joueurs attend ennuyés et impatients. Nous appelons cela l'exercice du « caissier de banque ». On passe 3 à 4 minutes à attendre que tout le groupe passe pour faire ensuite une frappe ou une passe. Que de temps perdu !

2. L'aspect suivant est l'exercice « du caissier de banque et son assistant ». Ici l'entraîneur intervient dans l'exercice directement pour recevoir le ballon d'un joueur (passeur) pour lui repasser (ou à un autre), puis appeler le suivant quand le tir ou la passe a été exécutée. Dans cet exercice le coach est celui qui a le plus souvent touché le ballon !

Les joueurs regardent le travail du coach plutôt que le coach de regarder le travail des joueurs. Qui reçoit finalement les bénéfices dans cette organisation ? C'est évident et erroné.

3. Le suivant est l'exercice où l'entraîneur veut mettre en place un 1 plus 1 avec un opposant. L'entraîneur commence par passer le ballon à un joueur puis essaye de le lui reprendre. Les Américains appellent cela « Cookie Monster drill ». C'est sans conteste le cas lorsqu'un adulte s'oppose à un enfant dans un duel physique. Le joueur peut baisser la tête pour tenter un contrôle de balle alors

que l'objectif est qu'il lève la tête pendant qu'il est en possession de la balle. Dans cette situation quelle peut être la confiance en soit de ce joueur ? Comment le joueur peut-il réellement apprendre à effectuer un contrôle (sous une telle pression) ?

L'organisation finale que nous voulons commenter pourrait s'appeler « le musée de la tour » maintenant l'entraîneur rassemble les joueurs en demi-cercle et expose telle ou telle chose à l'ensemble du groupe. Quelques fois, il utilise un tableau où est dessiné le terrain. Le coach démontre pendant que les joueurs attendent de jouer.

Le coach a l'impression que les joueurs sont suspendus à ses lèvres et boivent chacun de ses mots. Soyez assurés que les enfants veulent toucher la balle et non écouter qui que se soit. Le soccer est un sport de participation. Les participants doivent rester actifs. Bouger. Etre actif.

Que faire ?

Nous souhaitons maintenant apporter quelques suggestions qui soient bonnes pour toutes les équipes de jeunes. L'approche basique dépend du sens commun.

1. Que chaque joueur pratique avec un ballon chacun.

2. Préparer un plan d'activité visant à ce que les joueurs démarrent l'entraînement dès leur arrivée sur le terrain. Chacun peut dans un premier temps ce qui est très bon, jouer librement avec le ballon plutôt que d'attendre le coach ou ses partenaires non prêts. Il n'y a rien de pire pour les joueurs que d'attendre le coach et le sac à ballons.

3. Passer, protéger le ballon, dribbler, conduire, tourner, inverser la direction de course et shooter. Le travail individuel est très important pour les jeunes joueurs. Tous les joueurs !

4. Toujours avoir le ballon pendant les exercices de mouvements comme dans la réalité du jeu.

Les exercices regroupant tous les éléments techniques en leur sein (pattern running) sont une excellente méthode pour développer les habiletés en mouvement. Y compris les lancers (type remises en touches)

Poursuivre la balle après la sortie en touche, la ramener au pied puis faire la remise

manuelle. Le refaire de nouveau, peut être une douzaine de fois. C'est un travail complet.

5. Ne pas prendre en charge l'ensemble du groupe au début. Laisser les 2/3 de l'équipe jouer un petit jeu et faire travailler le troisième. Si le petit jeu se trouve avec un nombre de joueurs impairs, transformer le joueur en joueur neutre jouant toujours avec l'équipe ayant le ballon. C'est excellent pour les joueurs faibles. Les joueurs aiment participer à ce genre de petits matches, mais ils ne peuvent jouer sans une certaine surveillance. Un coach assistant (ou un parent) peut les aider à réguler le jeu et les superviser pendant l'entraînement.

6. pendant la durée du travail, suivez trois règles : commencer par une mise en œuvre simple.

Accroître progressivement la dureté de l'exercice en réduisant le nombre de touches de balle avant la passe, ou tracer une zone de travail plus petite.

Puis introduire des adversaires. La pression défensive doit se faire progressivement. D'abord le défenseur reste statique, puis il marche, enfin il court lentement avant de jouer le jeu réellement. Ce rappeler la règle n° 1. On doit jouer tout le temps. Ne jamais faire faire de choses trop difficiles. Donner aux joueurs une expérience positive.

7. Ne pas parler à propos d'une action. La montrer. Toucher la partie du corps que l'on va utiliser. Faire faire la même chose aux joueurs.

8. Ne jamais mentir aux joueurs. A quoi sert de dire « bien essayé » quand ce n'est pas vrai ? Les joueurs s'attendent à de mauvaises choses s'ils sentent le manque de sincérité d'un adulte. Tout le monde est influencé par le pouvoir de suggestion. Il est positif de dire les choses plutôt que de mentir pour faire plaisir.

9. Souvenez vous le meilleur éducateur de football doit être toujours disponible et garder les joueurs avec un ballon.

10. Finalement, faites la session d'entraînement la plus amusante possible pour tout le monde. Rappelez vous que le processus d'acquisition est plus important pour le jeune joueur que la production réelle. Ils sont moins concernés par le fait de gagner que par le fait



de jouer.

Un dernier mot pour dire comment nous concevons le jeu des jeunes joueurs. Nous exécutons le jeu avec 5 joueurs de champs et un gardien de but pour chaque équipe. Un entraîneur forçait son équipe à garder 2 défenseurs en défense en permanence près de son but. Quand son équipe était à l'attaque, elle jouait uniquement avec 3 joueurs contre 5 opposants et le gardien. Il fallait être chanceux pour se retrouver à 2 contre 1 et pouvoir garder la balle. Quelle source de frustration !

- Quand l'équipe a le ballon, tous les joueurs attaquent,

- Quand la balle est perdue, tous les joueurs défendent.

C'est le football moderne. Le jeu (à cet âge) demande un développement complet de tous les joueurs, pas seulement attaquant ou défenseur. Tous les joueurs doivent tourner. Jusqu'au gardien de but qui doit jouer dans le champs.

Voilà ce que veut faire passer ce court article. Sans s'étendre sur tous les aspects.

Quelques notes sur le développement des jeunes

Le développement sensorimoteur commence à 5 ans environ. La préférence d'un œil est ambivalente jusqu'à 9 ans. Les préférences apparaissent entre 9 et 11 ans. La préférence de main apparaît vers 4 ans.

Les concepts de parties du corps sont appris vers 5 ou 6 ans. Les blessures rares avant 8 ou 9 ans. Droite/gauche, haut/bas vers 5 ou 6 ans, mais devant/derrière vers 8 ou 9 ans. Les enfants apprennent, haut/bas, devant/derrière et droite/gauche dans cet ordre.

Rappelez vous cela, lorsque vous formez les tous petits à ces points, la patience est l'essence de tout bon coach.

Site internet -

www.entraineurdefoot.net