



Special Olympics

Guides d'entraînement
Bienvenue dans le
Football Special Olympics

Remerciements

Special Olympics souhaite remercier les professionnels, les volontaires, les entraîneurs et les athlètes qui ont apporté leur aide à la production du *Guide d'Entraînement du Football*. Ils ont contribué à remplir la mission de Special Olympics : fournir un entraînement sportif et une compétition athlétique tout au long de l'année dans une variété de sports de type olympique pour des personnes de huit ans et plus avec un déficit intellectuel, leur donnant des opportunités permanentes de développer leur forme physique, de faire preuve de courage, de s'amuser et de participer à un partage de compétences, de capacités et d'amitié avec leurs familles, les autres athlètes Special Olympics et la communauté.

Special Olympics vous remercie pour vos idées et travaille sur de futures révisions de ce guide. Nous nous excusons si, pour quelque raison que ce soit, un remerciement a été oublié par inadvertance.

Auteurs ayant contribué à la rédaction du guide

Venisha Bowler, Special Olympics, Inc.
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., Athlète
Wanda S. Durden, Special Olympics, Inc.
Mark Hanken, Special Olympics Oregon
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Eddie Meechan, Special Olympics Australia
Paul Rosin, Special Olympics Colorado
Jon-Paul St. Germain, Special Olympics, Inc.

Remerciements particuliers aux personnes suivantes pour leur aide et leur soutien

Special Olympics Virginia
Athlètes stars de Special Olympics Virginia
David Sutton
Darryl McCain
Kara Conaty
Samantha Errico
Vincent Woodhouse
Charles Silfies
Melissa Rowe
Emily Wilt
Devin Cameron
Richie Gregory
Katie Blind
Corey Sullivan (Partenaire des Unified Sports)
Les entraîneurs de Special Olympics Virginia
Courtney Buffington
Jim Boyd
Phillip Redman
Nicole DeCandia
Special Olympics Asie du Pacifique
Special Olympics Europe/Eurasie
Special Olympics Amérique du Nord

Les avantages du football

Le football est en général considéré comme le sport d'équipe le plus populaire au monde. Praticé dans quasiment tous les pays, le succès de ce sport est dû au fait qu'il peut être joué par des garçons, des filles, des hommes et des femmes de toutes conditions et capacités physiques. Le football requiert peu d'équipement spécialisé et est organisé selon des règles simples et intuitives.

Le football est un sport particulièrement approprié pour les individus avec un déficit intellectuel. Football :

- Implique tous les participants en permanence ;
- Est facile à enseigner et est immédiatement gratifiant à jouer ;
- Permet une amélioration de départ relativement rapide des actions et de la compréhension de base du jeu ;
- Est une bonne activité de conditionnement.

Avant toute chose, le football est amusant.

Ce qui est merveilleux avec le football, c'est que vous n'avez pas besoin d'être un expert pour commencer à entraîner. Vous avez juste besoin d'enthousiasme et d'implication pour apprendre les bases. Avec quelques conseils, quiconque ayant du temps et étant intéressé peut réussir à devenir un entraîneur Special Olympics de football et aider les athlètes avec un déficit intellectuel à rejoindre la grande famille du football.

Planifier une saison d'entraînement & de compétition de football

Buts et objectifs

Fixer des buts

Évaluer la check-list des objectifs

Planifier une saison d'entraînement et de compétition de football

Exemple de plan d'entraînement

Confirmation du programme d'entraînement

Éléments essentiels de la planification d'un entraînement de football

Considérations pour l'entraînement

Préparation à l'entraînement

Exemple de grille d'entraînement

Principes de séances d'entraînement efficaces

Exemple de fiche de planification d'entraînement

Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Compétitions de football

Sélectionner les joueurs d'une équipe

Regroupement par aptitude et par âge

Créer une implication significative dans Unified Sports

Carte d'évaluation des aptitudes footballistiques de l'athlète

Relevé des performances quotidiennes

Tenue de football

Matériel de football

Aptitudes à enseigner le sport

L'échauffement

Exemple de routine d'échauffement

La récupération

Étirements

Haut du corps

Étirements à terre

Bas du corps

Éirement — Rapides lignes directrices de référence

Utiliser la plyométrie dans l'entraînement au football

Exercices de rythme

Coups de talons aux fesses

Capacité aérobique des footballeurs

Courses à vitesse régulière

Capacité anaérobique des joueurs de football

Courses Fartlek

Navettes

Entraînement d'endurance pour les joueurs de football

Exemple de programme d'entraînement d'endurance

Contrôle-réception

Progression dans les aptitudes

Enseigner la réception-contrôle

Enseigner l'amorti

Tableau des erreurs et difficultés

Contrôle de la balle

Exercices de contrôle-réception

Conseils aux entraîneurs pour le contrôle-réception – D'un coup d'œil

Dribbles

Progression dans les aptitudes

Enseigner à dribbler

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de dribbles

Conseils aux entraîneurs pour le dribble – D'un coup d'œil

Jeu de passes

Progression dans les aptitudes

Enseigner à faire des passes

Conseils de base pour organiser des séances de passes

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de passes

Conseils aux entraîneurs pour les passes – D'un coup d'œil

Tir

Progression dans les aptitudes

Enseigner à tirer

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de tir

Conseils de l'entraîneur pour tirer — D'un coup d'œil

Tacles

Progression dans les aptitudes

Enseigner le tacle

Tacle de face

Tacle sur le côté

Tacle au sol

Tacles glissés

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de tacles

Conseils aux entraîneurs pour les tacles – D'un coup d'œil

Jeu de tête

Progression dans les aptitudes

Enseigner le jeu de tête

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de jeu de tête

 Contact précis avec le ballon

 Attaquer le ballon

Conseils aux entraîneurs pour les jeux de tête – D'un coup d'œil

Garder les buts

Progression dans les aptitudes

Sélectionner un gardien de but

Enseigner comment garder le but

 Enseigner à gérer les balles arrivant directement sur le gardien de but

 Enseigner à plonger pour une balle au sol

 Enseigner à passer la balle

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de gardiens de but

Conseils aux entraîneurs pour garder le but – D'un coup d'œil

Comprendre le jeu

Concepts & Stratégies du football

Principes simples de jeu

Enseigner les reprises de base

Jeu d'équipe

Enseigner à composer une équipe et à choisir le poste de chaque joueur

Conseils aux entraîneurs pour un jeu d'équipe – D'un coup d'œil

Le terrain de football

Modifications & Adaptations

Préparation mentale & Entraînement

Guide d'entraînement à la maison

Exercices hebdomadaires à la maison

Règles, protocole et usages du football

Special Olympics

Règles du football

Enseigner les règles du football

Règles des sports unifiés

Procédures de réclamation

Sportivité

Glossaire du football

Buts

Il est important pour la motivation de l'athlète, aux entraînements comme en compétition, que chaque athlète ait des objectifs à la fois réalistes et stimulants. Les objectifs établissent et conduisent l'action des plans d'entraînement et de compétition. La confiance sportive dans les athlètes contribue à rendre la participation agréable et est fondamentale pour la motivation de l'athlète. Veuillez consulter le chapitre **Principes d'entraînement** pour toute information complémentaire ou pour d'autres exercices sur la fixation d'objectifs.

Fixation d'objectifs

La fixation d'objectifs est un travail commun entre l'athlète et l'entraîneur. Voici les principaux aspects de la fixation d'objectifs.

1. Structurée en objectifs à court, moyen et long terme
2. Tremplins pour réussir
3. Doit être accepté par l'athlète
4. Difficulté variable - de « facile à atteindre » à « constituant un défi »
5. Doit être mesurable

Objectif à long terme

L'athlète acquerra les aptitudes footballistiques de base, le comportement social approprié et la connaissance fonctionnelle des règles nécessaires à une participation réussie aux compétitions de football.

Avantages

- Accroît le niveau de forme physique de l'athlète
- Apprend l'autodiscipline
- Apprend à l'athlète les aptitudes sportives essentielles à de nombreuses autres activités
- Donne à l'athlète un moyen d'expression et d'interaction sociale

Évaluer la check-list des objectifs

1. Écrire une déclaration d'objectifs
2. L'objectif répond-il suffisamment aux besoins de l'athlète ?
3. L'objectif est-il présenté de manière positive ? Si ce n'est pas le cas, réécrivez-le.
4. L'objectif est-il sous contrôle de l'athlète et est-il axé sur ses objectifs et non sur celui de quelqu'un d'autre ?
5. L'objectif est-il un objectif et non un résultat ?
6. L'objectif est-il suffisamment important aux yeux de l'athlète pour qu'il ait la volonté de travailler à l'atteindre ? A-t-il le temps et l'énergie de le faire ?
7. En quoi cet objectif changera-t-il la vie de l'athlète ?
8. Quelles barrières l'athlète pourrait-il rencontrer en travaillant pour cet objectif ?
9. Que l'athlète doit-il apprendre à faire ?
10. Quels risques l'athlète doit-il prendre ?

Planifier une saison d'entraînement et de compétition de football

Il y aura de nombreuses techniques différentes à apprendre aux joueurs pendant une saison. Un plan d'entraînement sur toute la saison aidera les entraîneurs à présenter les différentes techniques d'un façon systématique et efficace. Les séances du plan ci-après sont organisées selon le format "deux fois par semaine ».

Prenez le temps, à chaque entraînement, de travailler individuellement avec vos gardiens pendant 10 à 15 minutes. Si vous n'avez pas d'assistant, vous pouvez avoir à le faire avant ou après la séance d'entraînement.

Exemple de plan d'entraînement

Pré-saison	
Semaine n° 1 Entraînements	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Evaluation de l'aptitude• Fitness/Musculation• Contrôle-réception
Semaine n° 2 Entraînements	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Fitness/Musculation• Dribbles• Passage en revue des règles

Saison de compétition	
Semaine n° 3 Entraînements	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Travail du contrôle et du dribble• Jeu de passes• Règles/Remises en jeu

<p>Semaine n° 4 Entraînements</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement • Revoir le jeu de passes • Tir • Jeu d'équipe/positions
<p>Semaine n° 5 Entraînements</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement • Jeu d'équipe/stratégie • Jeu de passes • Travail du tir • Tournoi
<p>Semaine n° 6 Entraînements</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement • Jeu d'équipe/ailes • Revoir le jeu de passes • Garder les buts • Evaluation des aptitudes en tournoi
<p>Semaine n° 7 Entraînements</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement • Travail du jeu d'équipe • Défense/tacles • Jeu d'équipe/défense • Comportement en tournoi
<p>Semaine n° 8 Entraînements</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement • Jeu de tête

	<ul style="list-style-type: none">• Tir• Préparation de tournoi
--	--

Confirmation du programme d'entraînement

Une fois que votre lieu de rendez-vous a été fixé et évalué, vous êtes prêt à confirmer votre programme d'entraînement et de compétition. Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux groupes intéressés ci-dessous. Cela peut contribuer à faire émerger une conscience communautaire pour votre programme de football Special Olympics.

- Représentants des installations
- Programme local Special Olympics
- Entraîneurs bénévoles
- Athlètes
- Familles
- Médias
- Membre de la direction
- Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition ne se limite pas aux éléments listés ci-dessous.

- Dates
- Heures de début et de fin
- Zones d'inscription et/ou de rencontre
- Numéro de téléphone sur place
- Numéros de téléphone des entraîneurs

Éléments essentiels de la planification d'un entraînement de football

Les athlètes Special Olympics réagissent bien à une routine d'entraînement simple, bien structurée, à laquelle ils peuvent s'habituer. Un plan organisé, préparé avant d'arriver sur le terrain, vous aidera à établir cette routine et à utiliser au mieux votre temps limité. Un plan d'entraînement recommandé est présenté ci-dessous.

Échauffement / étirements

- Chaque joueur s'échauffe avec un ballon ; par exemple, exercices tranquilles de dribbles
- Étirer chaque groupe de muscles.
- Faire en sorte que les joueurs gèrent les étirements pendant que les entraîneurs aident individuellement les joueurs lorsque cela est nécessaire.
- Terminer l'échauffement par un jeu amusant de dribbles / du chat.

Instructions relatives aux aptitudes

- Passer rapidement en revue et pratiquer les aptitudes apprises précédemment.
- Introduire le thème de l'activité.
- Démontrer les aptitudes simplement et de manière théâtrale.
- Faire des groupes de six maximum pour l'entraînement.
- Aider physiquement et pousser les joueurs moins aptes si nécessaire.
- Introduire et pratiquer de nouvelles aptitudes en début d'entraînement.

Expérience de compétition

- Les joueurs apprennent beaucoup simplement en jouant. Le jeu est un très bon moyen de faire apprendre.
- Utilisez des mini-jeux (un contre un / trois contre trois) pour enseigner les règles de base et la compréhension du jeu.
- Utilisez des matchs d'entraînement pour enseigner les principales positions et remises en jeu.
- Laissez-les toujours jouer librement 10 minutes sans rien dire. Laissez-les jouer.

Récupération

- Course / marche / étirements lents.
- Pendant que les joueurs récupèrent, commentez la session et le jeu suivant.
- Terminez par un cri de guerre.

Considérations pour l'entraînement

- Quand vous mettez en place des entraînements et des exercices, prenez en compte les forces et faiblesses de chaque membre de votre groupe. Choisissez des activités qui permettent à vos joueurs d'améliorer leurs points faibles et d'exploiter leurs points forts en compétition.
- Enseignez de manière à ce que vos joueurs apprennent à s'entraîner les uns les autres. Apprenez-leur à détecter les techniques, mouvements et décisions correctes et incorrectes, lorsqu'ils sont en binôme ou en groupe. Le feedback que vos joueurs se donnent les uns aux autres s'avérera très précieux pour le développement d'une unité au sein de l'équipe et pour aider les joueurs à mieux comprendre le jeu.
- Faites des entraînements quelque chose d'amusant. Mettez en place des entraînements qui maintiennent éveillée l'attention du joueur. Utilisez des exercices que vos joueurs aiment. Utilisez ces exercices pour alléger le poids du travail et pour établir une attitude d'équipe positive. Lorsque vous faites faire des exercices, faites-en suffisamment pour améliorer la technique, mais pas trop pour éviter d'ennuyer vos athlètes.
- Limitez votre temps de parole. Des instructions courtes et concises valent mieux que de longues explications.
- Ayez la volonté de créer ou d'adapter les exercices, afin de répondre aux besoins uniques de votre équipe. Les joueurs doués maîtrisent les exercices assez rapidement. Introduisez donc quelques changements présentant un défi pour ces joueurs.
- Lorsque vous introduisez de nouvelles aptitudes et techniques, vous devez aussi passer en revue celles qui sont fondamentales. Les exercices sont un bon moyen d'explorer les failles techniques de vos joueurs.
- Introduisez les nouvelles aptitudes au début de la session d'entraînement, lorsque les joueurs sont frais et attentifs. Travaillez les nouvelles aptitudes pendant plusieurs jours avant de les incorporer à des scénarios d'exercices et de jeux plus complexes.
- Et avant toute chose, soyez bien organisé.

Préparation à l'entraînement

Votre plan d'entraînement

À l'entraînement, on enseigne, on fait des erreurs, on développe sa forme physique, on pratique les stratégies et tactiques de match et on se prépare pour la compétition suivante. Un plan d'entraînement réussi crée un environnement qui vous aide à réaliser vos objectifs. Avec vos objectifs à l'esprit, préparez vos entraînements de manière spécifique pour réaliser ces objectifs. Précisez bien le temps nécessaire à chaque phase d'entraînement. Mais soyez prêts à adapter vos horaires en fonction des circonstances particulières.

Vous devez développer un plan pour la saison, de la même manière que vous développez vos séances d'entraînement individuel. Prenez le temps de réviser les objectifs hebdomadaires, relatifs aux tournois et à la ligue, concernant votre équipe. Notez ces objectifs avant le début de la saison. Chaque séance d'entraînement est un ensemble de performances. Plus chaque ensemble conviendra aux autres, plus ces ensembles progresseront.

Installation du matériel

Avant le début de chaque entraînement, choisissez la suite d'exercices à réaliser ainsi que l'endroit où vous allez installer le matériel. Lorsque cela est possible, établissez votre terrain et votre matériel d'entraînement avant le début de l'entraînement. L'installation et le déplacement du matériel peut être une source de gaspillage du précieux temps d'entraînement. Installez le matériel tôt et chargez différents groupes d'apporter les ballons, les plots, les buts et le reste du matériel. Vous pouvez aussi désigner des capitaines d'exercices pour aider à organiser les joueurs pour les exercices, créant ainsi des leaders au sein des équipes.

Grille d'entraînement

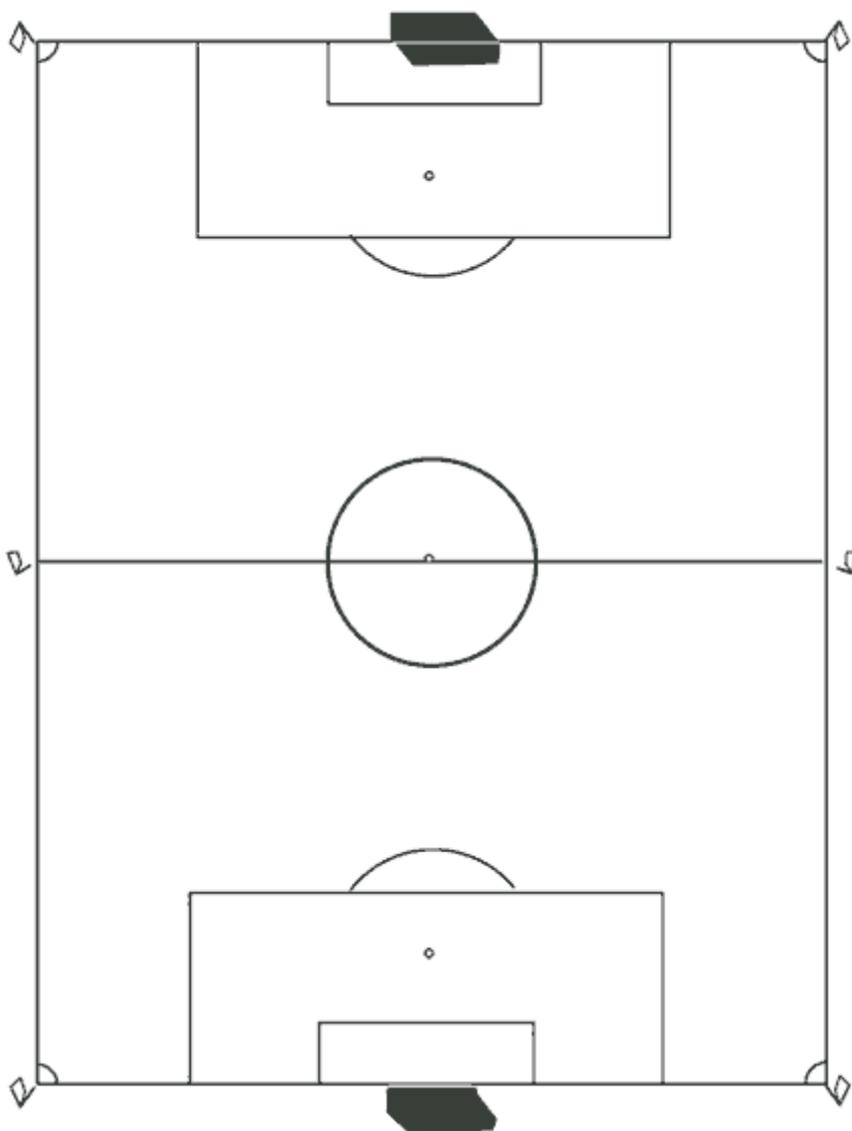
Les grilles sont un très bon moyen d'organiser les joueurs et d'utiliser votre terrain d'entraînement de manière optimale. Elles vous permettent d'organiser le terrain en zones distinctes, dont la taille peut être adaptée pour correspondre au niveau d'aptitudes et au nombre de joueurs concernés. Vous pouvez créer des grilles en utilisant des plots, des drapeaux ou d'autres repères.

Le football est un jeu de temps et d'espace. Les meilleurs joueurs peuvent contrôler la balle en peu de temps et dans un périmètre restreint. Les moins doués ont besoin de plus de temps et d'espace pour s'exprimer. Les grilles d'entraînement vous permettent d'ajuster le terrain de jeu en fonction des capacités techniques de vos athlètes.

Vous pouvez utiliser la grille d'entraînement suivante pour développer vos propres jeux et stratégies de match. Cliquez sur le lien 'Page suivante' ci-dessous pour continuer la grille d'entraînement.

Exemple de grille d'entraînement

DATE : _____ ADVERSAIRE : _____ BUTS CONTRE : __ BUTS POUR : __



Principes de séances d'entraînement efficaces

Maintenez les tous actifs Les athlètes doivent être des auditeurs actifs.

Établissez des buts clairs et précis

athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l'on attend d'eux.

Les

Donnez des instructions claires et concises

démonstrations - accroître la précision de l'instruction.

Faites des

Relevez les progrès

accomplis.

Vous et vos athlètes faites ensemble le relevé des progrès

Donnez un feedback positif

bien.

Mettez en avant et récompensez les choses que l'athlète fait

Variez

Variez les exercices - évitez l'ennui

Susciter le plaisir

gardez ce principe pour vous et vos athlètes.

C'est un plaisir de s'entraîner et de faire de la compétition ;

Établissez des progressions On apprend davantage lorsque l'information progresse de :

- Connu à inconnu - découvrir de nouvelles choses avec réussite.
- Simple à complexe - voir que « je » peux le faire.
- Général à particulier c'est pourquoi « je » travaille si dur.

Prévoyez une utilisation maximale des ressources

Utilisez ce que vous avez et improvisez lorsqu'il vous manque du matériel - soyez créatif.

Tenez compte des différences individuelles

Athlètes différents, vitesses d'apprentissage différentes, capacités différentes.

Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

- Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités en conformité avec votre plan d'entraînement.
- Lorsque cela est possible, faites préparer tout le matériel et tous les postes avant l'arrivée des athlètes.
- Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.
- Passez en revue avec tout le monde le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.
- Modifiez le programme en fonction de la météo et les installations afin de s'adapter aux besoins des athlètes.
- Changez d'activité avant que les athlètes ne s'ennuient et ne soient plus intéressés.
- Limitez la durée des exercices et des activités pour que les athlètes ne s'ennuient pas. Faites en sorte que chacun soit occupé à un exercice, même s'il cela consiste à se reposer.
- Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut comporter un challenge et un côté ludique, en leur donnant toujours une perspective agréable pour la fin de l'entraînement.
- Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.
- Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.
- Gardez le **côté ludique** dans les fondamentaux

Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Bien que les risques soient réduits, les entraîneurs ont la responsabilité de faire en sorte que les athlètes sachent, comprennent et évaluent les risques du football. La sécurité et le bien-être des athlètes sont la principale préoccupation de l'entraîneur. Le football n'est pas un sport dangereux, mais des accidents peuvent se produire lorsque les entraîneurs oublient de prendre des précautions de sécurité. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de réduire les cas de blessures en garantissant des conditions de sécurité.

1. Établissez des règles claires de comportement lors de votre premier entraînement et faites-les respecter.
 - Ne faites pas de gestes avec les mains.
 - Écoutez l'entraîneur.
 - Quand vous entendez le sifflet, « arrêtez-vous, regardez et écoutez. »
 - Demandez à l'entraîneur avant de quitter le terrain de jeu.
2. Quand le temps est mauvais, ayez un plan pour mettre immédiatement les athlètes à l'abri.
3. Assurez-vous que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement, en particulier lorsqu'il fait chaud.
4. Vérifiez votre trousse à pharmacie ; remplissez-la de nouveau si nécessaire.
5. Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.
6. Choisissez une zone du terrain qui est sûre. Ne faites pas d'entraînements là où il y a des rochers ou des trous qui pourraient causer des blessures. Dire simplement aux joueurs d'éviter les obstacles ne suffit pas.
7. Parcourez le terrain et ses limites, et retirez-en les objets dangereux. Soyez particulièrement vigilants quand vous jouez dans des salles de gym encombrées. Enlever tout ce qu'un joueur pourrait heurter.
8. Vérifiez que les ballons ne présentent pas de parties déchirées qui pourraient causer des blessures aux yeux.
9. Vérifiez que les poteaux et la barre transversale des buts sont bien sécurisés. Demandez aux joueurs de ne jamais se suspendre aux buts. Faites particulièrement attention aux buts portatifs qui pourraient tomber par grand vent ou si des joueurs se suspendent à la barre transversale. Assurez-vous que ces buts sont bien arrimés au sol.
10. Révisez vos procédures d'urgence et de premiers secours. Pendant les entraînements et les matches, ayez, sur le terrain ou à proximité immédiate, une personne formée aux premiers secours et aux massages cardiaques.

11. Établissez des règles claires de comportement lors de votre premier entraînement.
12. Échauffez-vous et étirez-vous correctement au début de chaque séance pour éviter les blessures musculaires.
13. Entraînez-vous à améliorer le niveau de forme général de vos joueurs. Les joueurs en bonne forme physique ont moins de risques de se blesser. Rendez vos entraînements actifs.
14. Assurez-vous que les joueurs sont physiquement préparés à des matches où les joueurs se heurtent, jouent tête contre tête (exercices en un contre un, par exemple)
15. Exigez de tous vos joueurs qu'ils portent des protège-tibias lors des entraînements et des matches. L'utilisation de coquilles athlétiques et de gouttières buccales est recommandée, notamment pour les joueurs ayant des réactions plus lentes.
16. Ne mettez pas de joueur avec des temps de réaction très lents dans les buts. Assurez-vous que le gardien de but est capable de comprendre comment jouer à ce poste en toute sécurité.

Compétitions de football

Plus on fait de compétition, meilleur on devient. Le plan stratégique du football Special Olympics consiste à développer davantage le sport au niveau local. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Élargissez ou ajoutez à votre programme autant d'occasions de compétition que possible. Voici quelques suggestions.

1. Accueillez des matches de football avec des programmes locaux voisins.
2. Demandez à l'école du lycée local si vos athlètes peuvent jouer contre eux à l'occasion de matches de football.
3. Rejoignez la ligue de football, le club et/ou les associations de votre communauté locale.
4. Créez votre propre ligue ou club de football dans votre communauté.
5. Accueillez des matches de football hebdomadaires dans votre région.
6. Incorporez des éléments de compétition, des matchs d'entraînement à la fin de chaque séance d'entraînement.

Simulez des situations de match.

Le football exige des prises de décision précises et rapides. La capacité à reconnaître les situations, à comprendre le terrain et à prendre les bonnes décisions est très importante. Le match est le meilleur contexte pour acquérir les aptitudes de reconnaissance des situations. Créer des situations d'entraînement qui mettent l'accent sur les aptitudes et les tactiques qu'on peut rencontrer au cours d'un match. S'entraîner dans un contexte de match aidera vos joueurs à apprendre à voir quand certaines aptitudes ou tactiques sont appropriées. Par exemple, jouer à quatre contre quatre sur un petit terrain avec des buts normaux est un très bon moyen de mettre l'accent sur le mouvement des joueurs et le tir, plutôt que de simplement tirer au but sans opposition ou sans mouvement.

Veillez vous référer au **Enseignement des aptitudes footballistiques** Pour intégrer aux séances d'entraînement différents types de matchs. Les matchs à l'entraînement permettent aux joueurs de développer des sensations de jeu, leur positionnement sur le terrain et une technique de base dans des situations analogues à des situations de compétition.

Confisquer la balle

Objectif : une équipe essaye de conserver la balle aussi longtemps que possible.

Étapes

1. Délimitez une zone sur le terrain.
2. Constituez des équipes de taille inégale, les plus grosses équipes ayant au départ le contrôle des balles.
3. Une équipe aura une ou plusieurs balles.
4. Le possesseur de la balle se déplace dans la zone délimitée.
5. Le possesseur de la balle peut avoir des contacts illimités avec la balle mais pendant trois secondes au maximum.

Balle au goal

Objectif : chaque équipe essaye d'avoir la possession de la balle et de la passer à son propre goal situé à l'opposé du court, debout derrière une ligne particulière.

Étapes

1. Créer deux équipes de même taille ; une équipe a la balle.
2. Le goal se tient à l'intérieur d'une zone délimitée (un cercle, par exemple) et ne doit pas en sortir pour attraper la balle.
3. L'équipe possédant la balle doit la passer à au moins deux coéquipiers avant d'essayer de la passer à son goal.
4. Les défenseurs doivent rester à au moins quatre pieds de la zone du goal.
5. Commencer le match avec deux ou trois joueurs par équipe, avec un ballon, et ajouter progressivement d'autres joueurs.
6. Ajouter des ballons et des goals, en maintenant un ratio de 1 pour 1 entre le nombre de goals et le nombre de ballons.

Sélectionner les joueurs d'une équipe

La clé de la réussite d'une équipe traditionnelle Special Olympics ou Unified Sports tient dans la qualité de la sélection des membres de l'équipe. Voici quelques indications de base.

Regroupement par aptitudes

Les équipes Unified Sports fonctionnent mieux lorsque tous leurs membres ont des aptitudes sportives similaires. Les personnes dont les aptitudes sont très supérieures à celles de leurs coéquipiers contrôleront la compétition ou s'adapteront aux autres en ne montrant pas tout leur potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d'interaction et de travail en équipe sont réduits et on ne produit pas une vraie expérience de compétition.

Regroupement par âge

Tous les membres de l'équipe doivent être de la même tranche d'âge.

- Les écarts ne doivent pas dépasser 3 à 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins.
- Ils ne doivent pas dépasser 10 à 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus.

Par exemple, un enfant de 8 ans ne doit pas jouer en compétition avec ou contre un athlète de 30 ans.

Créer une implication significative dans Unified Sports®

Unified Sports applique la philosophie et les principes de Special Olympics. Lorsque vous sélectionnez votre équipe Unified Sports, vous cherchez à développer une implication significative au début, pendant et à la fin de votre saison sportive. Les équipes Unified Sports sont organisées pour permettre une implication significative de tous les athlètes et partenaires. Chaque membre de l'équipe doit jouer un rôle et avoir l'occasion de contribuer à l'équipe. L'implication significative se traduit aussi par la qualité d'interaction et de compétition au sein d'une équipe Unified Sports. Permettre l'implication significative de tous les membres de l'équipe crée une expérience positive et gratifiante pour chacun.

Indicateurs d'une implication significative

- Les membres de l'équipe concourent sans causer à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.
- Les membres de l'équipe concourent en respectant les règles de la compétition.
- Les membres de l'équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l'équipe.
- Les membres de l'équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d'autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.

On ne peut pas parler d'implication significative lorsque certains membres de l'équipe

- Ont des aptitudes sportives supérieures aux autres coéquipiers.
- Agissent comme des entraîneurs sur le terrain plutôt que comme des membres d'une équipe.

- Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.
- Ne s'entraînent pas régulièrement et se présentent seulement le jour de la compétition.
- Réduisent gravement leur niveau d'aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.

Évaluation des aptitudes des footballeurs

Le tableau d'évaluation des aptitudes sportives est une méthode systématique qui aide à déterminer les aptitudes d'un athlète. La carte d'évaluation des aptitudes des footballeurs a pour but d'aider les entraîneurs à déterminer les niveaux d'aptitude des athlètes avant qu'ils n'entament leur participation. Les entraîneurs verront dans cette évaluation un outil utile pour plusieurs raisons.

1. Aider l'entraîneur à choisir avec l'athlète les disciplines dans lesquelles ils veulent concourir.
2. Établir les principaux domaines d'entraînement de l'athlète.
3. Aider les entraîneurs à regrouper dans des équipes d'entraînement les athlètes aux aptitudes semblables.
4. Mesurer la progression de l'athlète.
5. Aider à déterminer le programme quotidien d'entraînement de l'athlète.

Avant de réaliser l'évaluation, les entraîneurs doivent effectuer l'analyse suivante en observant l'athlète.

- Se familiariser avec les exercices listés dans les principales aptitudes.
- Avoir une image visuelle précise de chaque exercice.
- Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l'exercice.

Lorsqu'ils réaliseront l'évaluation, les entraîneurs auront plus de facilité à obtenir la meilleure analyse possible de leurs athlètes. Toujours commencer par expliquer l'aptitude que vous aimeriez observer. Lorsque cela est possible, faites une démonstration de l'aptitude.

Carte d'évaluation des aptitudes footballistiques Special Olympics

Nom de l'athlète Date
Nom de l'entraîneur Date

Instructions

1. Utiliser cet outil au début de la saison d'entraînement / compétition pour établir le niveau d'aptitude de départ de l'athlète.
2. Faites réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète
3. Si l'athlète réalise correctement l'exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l'aptitude pour indiquer que l'exercice a été bien effectué.
4. Séances d'évaluation du programme dans votre programme.
5. Les athlètes peuvent effectuer les exercices dans n'importe quel ordre. Les athlètes ont accompli cette liste quand tous les éléments ont été réalisés.

Contrôle-réception

- Contrôle la balle de l'intérieur du pied
- Contrôle la balle de la poitrine
- Contrôle la balle de la cuisse
- Amortit la balle avec la poitrine ou la cuisse
- Équilibre le poids du corps de manière à ce qu'ils puissent bouger vers l'arrière, vers l'avant et sur le côté
- Évalue bien la vitesse de la balle
- Choisit la bonne technique et la bonne partie du corps pour contrôler la balle

Dribbles

- Dribble vers l'avant en utilisant le dessus du pied
- Utilise l'intérieur du pied pour changer rapidement de direction
- Utilise l'extérieur du pied pour protéger la balle face à l'adversaire
- Utilise la semelle du pied pour changer la direction de la balle
- Dribble vers l'avant avec la balle en marchant
- Dribble vers l'avant avec la balle en courant

Jeu de passes

- Créé une ligne droite entre la balle, le joueur et la cible
- Établit un contact visuel avec le destinataire prévu
- Lors de la frappe de balle, accompagne son geste en direction du destinataire
- Met son pied de frappe à plat contre l'arrière de la balle
- Au contact de la balle, les orteils sont tendus, le pied parallèle au terrain et la cheville verrouillée.

Tir

- S'approche de la balle de côté
- Place le pied d'appui à côté de la balle
- Contrôle la balle avant de tirer

Tacles

- Penche le haut du corps en tacle frontal
- Maintient un bon équilibre avec la jambe tendue en tacle latéral
- Suit et marque les adversaires qui dribblent avec la balle
- Sait quand utiliser la bonne technique de tacle
- Se déplace rapidement pour réduire la distance avec l'adversaire en possession de la balle
- Concentre son attention sur la balle, pas sur le corps de l'adversaire

Jeu de tête

- Essaye de faire une tête

- Regarde la balle quand elle arrive vers sa tête
- S'appuie sur son pied arrière lorsque la balle arrive
- Attaque la balle pour plus de puissance
- Dirige la balle correctement
- Dirige la balle avec précision
- Frappe la balle de la tête en restant debout
- Frappe la balle de la tête en sautant

Garder les buts

- Garde sa concentration lorsque la balle est loin du but
- Se tient derrière sa ligne d'en-but
- Intercepte les balles basses en gardant les jambes droites et unies
- Se met sur un genou et intercepte les balles basses
- Négocie les balles hautes en faisant travailler ses deux mains ensemble
- Plonge sur le côté
- Distribue la balle en utilisant la bonne technique

Relevé des performances quotidiennes

Le but du relevé des performances quotidiennes est de conserver un relevé précis des performances quotidiennes de l'athlète lors de son apprentissage d'une aptitude sportive. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes.

1. Le relevé devient un document permanent pour suivre les progrès de l'athlète.
2. Le relevé aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète.
3. Le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la vraie session d'enseignement et d'entraînement, parce qu'il peut décomposer les aptitudes en petites tâches spécifiques qui répondent aux besoins individuels de chaque athlète.
4. Le relevé aide l'entraîneur à choisir des méthodes adaptées d'enseignement des aptitudes, de bonnes conditions et de bons critères pour évaluer la performance et les aptitudes de l'athlète.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En haut du relevé, l'entraîneur note son nom et celui de l'athlète ainsi que la discipline. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision sur la base de l'âge de l'athlète, de ses intérêts et de ses capacités mentales et physiques. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser. L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche. On notera chaque aptitude supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé l'aptitude précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les aptitudes concernées. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une aptitude proposée, l'entraîneur pourra la décomposer en tâches plus courtes, ce qui permettra à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise

Après que l'entraîneur a noté l'aptitude, il doit décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière selon laquelle l'athlète doit réaliser l'aptitude. Par exemple « après démonstration et avec de l'aide. » L'entraîneur doit toujours opérer selon l'hypothèse que les conditions fondamentales dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide. » Il ne doit donc pas noter ces conditions dans le relevé à côté de l'aptitude. Idéalement, l'entraîneur doit organiser les aptitudes et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude doit être maîtrisée. L'entraîneur doit déterminer en étant réaliste une norme adaptée aux capacités mentales et physiques de l'athlète. Par exemple : « réussir à 60% » Étant donnée la diversité des aptitudes, les critères peuvent impliquer de nombreuses sortes de normes différentes, comme le temps réalisé, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la rapidité.

Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes d'instruction pendant cette période pour arriver au point où l'athlète réalise l'exercice selon les instructions et sans aide. Afin d'établir un programme homogène pour l'athlète, l'entraîneur doit enregistrer les dates auxquelles il travaille sur des exercices particuliers, et il doit noter les méthodes d'instruction qui ont été utilisées à ces dates-là.

Tenue de football

Les joueurs doivent porter une tenue de football appropriée pour bien jouer à l'entraînement et en match. Des uniformes et un équipement inappropriés peuvent avoir un impact sur la capacité d'un joueur à jouer le match et peut, dans certains cas, présenter un danger pour la sécurité. Des équipes habillées avec des belles tenues qui leur vont bien ont plus de chances d'être motivées pour s'entraîner et jouer en équipe.

S'habiller comme un vainqueur... Jouer comme un vainqueur !



Tous les joueurs doivent porter une tenue de football appropriée. En tant qu'entraîneur, discutez des types de tenues sportives qui sont acceptable et non acceptables pour l'entraînement et la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements qui vont bien aux joueurs, ainsi que des avantages et désavantages de porter certains types de vêtements durant l'entraînement et les compétitions. Par exemple, des pantalons et shorts en jeans sont des tenues qui ne conviennent à aucune rencontre de football. Expliquez-leur qu'ils ne peuvent pas donner leur maximum en portant des jeans qui limitent leurs mouvements. Amenez les athlètes à des matches entre lycéens ou étudiants et montrez-leur les tenues portées par les joueurs. Vous pouvez même montrer l'exemple en portant une tenue appropriée aux entraînements et aux compétitions et en ne récompensant pas les athlètes qui arrivent habillés de manière inadaptée aux entraînements et/ou aux compétitions.

Maillots		
		Porter de préférence des maillots amples et légers Lorsqu'il fait chaud, les maillots à manches courtes sont recommandés. Dans toutes les compétitions officielles, le numéro du joueur doit apparaître au dos du maillot.

Shorts

Les shorts légers et imperméables en nylon/polyester et qui sont amples au niveau des jambes sont les meilleurs. Nous encourageons les joueurs de sexe masculin, notamment ceux qui ont des capacités motrices limitées, à porter une coquille athlétique de protection.

Chaussettes		
		<p>Il est recommandé de porter des chaussettes longues, allant jusqu'au genou, pour couvrir les protège-tibias. L'usage d'une paire de sous-chaussettes, généralement en coton ou partiellement en coton, est recommandée pour prévenir l'apparition d'ampoules.</p>

Protège-tibias		
		<p>Les protège-tibias sont obligatoires pour la compétition comme pour les entraînements. Des protège-chevilles légers avec des attaches en plastique, placés entre les sous-chaussettes et les chaussettes de dessus sont recommandés.</p>

Chaussures		
		<p>Les crampons doivent être bien fixés. Quand vous achetez vos chaussures, essayez de mettre les crampons avec une paire de chaussettes fines pour vous assurer que cela convient. Les chaussures s'adapteront rapidement à votre pied. Il est recommandé de porter des semelles de caoutchouc moulées plutôt que des crampons vissés. Porter des chaussures sans crampons pour la pratique en salle.</p>

Sweat-shirts

Les sweat-shirts sont recommandés pour les entraînements et les tournois d'une journée par temps froid. Les joueurs n'ont pas le droit de porter des sweat-shirts par-dessus leur maillot lors des tournois officiels.

Pas de jeans. Pas de chaussures ni de haut. Pas de bijoux ni de montres !

Matériel de football

Il est important que les athlètes soient capables de reconnaître et de comprendre comment le matériel fonctionne et comment il influence leur performance pour les disciplines particulières. Faites nommer par vos athlètes chaque élément matériel, lorsque vous le montrez, et dites-leur à quoi il sert. Pour renforcer cela, faites également choisir par les athlètes le matériel utilisé pour leurs disciplines.

Pour mener une bonne séance d'entraînement, il faut commencer par avoir le bon matériel. Voici une liste des éléments matériels les plus importants pour l'entraînement.

Chaque joueur doit disposer d'un ballon. Les joueurs ne peuvent améliorer leurs aptitudes techniques que s'ils touchent souvent le ballon. Les plus jeunes joueurs (moins de 12 ans) jouent avec un ballon de taille 4 ; tous les autres jouent avec un ballon de taille 5. Des ballons plus doux, en cuir synthétique doivent être notamment utilisés pour les débutants. Un ballon de couleur brillante peut contribuer à maintenir l'attention des joueurs moins doués et à aider les joueurs handicapés visuels.

Un ensemble de gilets d'entraînement est essentiel quel que soit le sport d'équipe pratiqué. Les gilets de couleur brillante aident les joueurs à distinguer leurs équipiers des adversaires, ce qui est particulièrement important pour les athlètes Special Olympics débutants. Les gilets doivent être du type débardeur plutôt qu'avec attaches, pour que ce soit plus facile à mettre.

Des plots en plastique (12) sont nécessaires pour délimiter les zones de jeu et les buts. Il est presque impossible d'effectuer une séance d'entraînement sans utiliser des plots de délimitation. Il existe des plots de différentes tailles, mais nous recommandons l'utilisation de plots en plastique de 9 pouces. Des plots plus grands feront de parfaits buts si l'on ne dispose pas de vrais buts.

Un sifflet est nécessaire pour gérer les joueurs et arbitrer les matchs d'entraînement. Les entraîneurs doivent donner leurs ordres verbalement lorsque cela est possible ; cependant, certains joueurs réagissent mieux au son du sifflet.

Un clipboard avec le plan de la séance d'entraînement du jour vous aidera à rester organisé et vous maintiendra sur les rails. Une fois que la séance d'entraînement a commencé, il est facile d'oublier l'étape suivante si l'on n'a pas le plan de la séance sous les yeux.

Une petite trousse à pharmacie vous aidera à soigner les petites coupures et égratignures intervenues sur le terrain. Veuillez vous référer au **chapitre « sécurité, forme et alimentation de l'athlète »** pour plus d'informations sur les trousse à pharmacie et les blessures des athlètes.

Liste générale du matériel de football

- Ballons
- Gilets d'entraînement
- Plots
- Sifflets
- Clipboard
- Trousse à pharmacie

Aptitudes à enseigner le sport

L'échauffement

Exemple de routine d'échauffement

La récupération

Étirements

Haut du corps

Étirements à terre

Bas du corps

Étirement — Rapides lignes directrices de référence

Utiliser la plyométrie dans l'entraînement au football

Exercices de rythme

Coups de talons aux fesses

Capacité aérobique des footballeurs

Courses à vitesse régulière

Capacité anaérobique des joueurs de football

Courses Fartlek

Navettes

Entraînement d'endurance pour les joueurs de football

Exemple de programme d'entraînement d'endurance

Contrôle-réception

Progression dans les aptitudes

Enseigner la réception-contrôle

Enseigner l'amorti

Tableau des erreurs et difficultés

Contrôle de la balle

Exercices de contrôle-réception

Conseils aux entraîneurs pour le contrôle-réception – D'un coup d'œil

Dribbles

Progression dans les aptitudes

Enseigner à dribbler

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de dribbles

Conseils aux entraîneurs pour le dribble – D'un coup d'œil

Jeu de passes

Progression dans les aptitudes

Enseigner à faire des passes

Conseils de base pour organiser des séances de passes

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de passes

Conseils aux entraîneurs pour les passes – D'un coup d'œil

Tir

Progression dans les aptitudes

Enseigner à tirer

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de tir

Conseils de l'entraîneur pour tirer — D'un coup d'œil

Tacles

Progression dans les aptitudes

Enseigner le tacle

Tacle de face

Tacle sur le côté

Tacle au sol

Tacles glissés

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de tacles

Conseils aux entraîneurs pour les tacles – D'un coup d'œil

Jeu de tête

Progression dans les aptitudes

Enseigner le jeu de tête

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de jeu de tête

 Contact précis avec le ballon

 Attaquer le ballon

Conseils aux entraîneurs pour les jeux de tête – D'un coup d'œil

Garder les buts

Progression dans les aptitudes

Sélectionner un gardien de but

Enseigner comment garder le but

 Enseigner à gérer les balles arrivant directement sur le gardien de but

 Enseigner à plonger pour une balle au sol

 Enseigner à passer la balle

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de gardiens de but

Conseils aux entraîneurs pour garder le but – D'un coup d'œil

Comprendre le jeu

Concepts & Stratégies du football

Principes simples de jeu

Enseigner les reprises de base

Jeu d'équipe

Enseigner à composer une équipe et à choisir le poste de chaque joueur

Conseils aux entraîneurs pour un jeu d'équipe – D'un coup d'œil

Le terrain de football

Modifications & Adaptations

Préparation mentale & Entraînement

Guide d'entraînement à la maison

 Exercices hebdomadaires à la maison

S'échauffer

Une période d'échauffement est la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation pour une compétition. L'échauffement commence doucement et méthodiquement et inclut graduellement tous les muscles et les parties du corps préparant l'athlète pour l'entraînement et la compétition. En plus de préparer l'athlète mentalement, l'échauffement apporte également plusieurs bienfaits physiologiques.

Le football est un jeu actif, physiquement exigeant. L'importance de l'échauffement avant les exercices ne doit pas être exagérée. L'échauffement fait monter la température du corps et prépare les muscles, le système nerveux, les tendons, les ligaments et le système cardiovasculaire aux étirements et exercices à venir. Les risques de blessure sont réduits de façon significative en augmentant l'élasticité musculaire. Un joueur doit toujours être prêt et capable de fournir 100% d'efforts dès le coup d'envoi. Il existe trois types d'échauffement.

L'échauffement passif implique de faire monter la température par des moyens extérieurs, tels que les massages, les coussins de réchauffements, les bains de vapeur ou les douches chaudes. Les athlètes ayant des limites physiques peuvent tirer avantage de l'échauffement passif.

L'échauffement général augmente la température globale du corps en actionnant des groupes de muscles majeurs qui peuvent être associés ou non à l'activité à venir, par exemple, le jogging.

L'échauffement spécifique se concentre sur les positions du corps devant être utilisées dans l'activité à venir et imite cette activité, par exemple, balancer la jambe comme pour tirer.

- Fait monter la température du corps
- Augmente le rythme métabolique
- Augmente le rythme cardiaque et respiratoire
- Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est ajusté sur l'activité qui suit. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux pour augmenter les rythmes cardiaques, respiratoires et métaboliques. La durée totale d'échauffement est d'au moins 25 minutes et précède immédiatement l'entraînement ou la compétition. Il est également utile de s'échauffer en tant qu'équipe. Cela renforce le sentiment du joueur d'appartenir à une équipe. Une période d'échauffement inclura les séquences et composants de base suivants.

Activité	Objectif	Temps (Minimum)
Course aérobie lente	Chauffer les muscles	5 minutes
Etirements	Augmenter la portée des mouvements	10 minutes
Exercices de football	Préparation de coordination pour l'entraînement/la compétition	10 minutes

Course à pieds

Courir est le premier exercice du programme d'un athlète. Les athlètes commencent à échauffer les muscles en courant lentement pendant trois à cinq minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. La course démarre doucement, puis accélère graduellement jusqu'à sa conclusion, toutefois, les athlètes n'atteignent jamais ne serait-ce que 50% de leur effort maximum à la fin de la course. Souvenez-vous, l'objectif exclusif de cette phase de l'échauffement est de faire circuler le sang et d'échauffer les muscles en vue d'activités plus difficiles.

Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et permet d'empêcher les blessures. Pour de plus amples informations, veuillez vous référer aux informations concernant les étirements dans cette section.

Bien qu'il soit important d'échauffer tous les muscles, les muscles les plus importants au football sont l'aine, les ischio-jambiers, les hanches, les mollets et les tendons d'Achille. Les joueurs sont encouragés à prendre leur temps et à s'étirer confortablement. Des mouvements secs et brusques peuvent blesser les athlètes. Il est important de continuer à respirer normalement en s'étirant, inspirer par le nez et expirer par la bouche.

Exercices de football

Les exercices sont des progressions de l'apprentissage qui débutent à un niveau de capacité faible, progressent vers un niveau intermédiaire, et, finalement, atteignent un niveau de capacité élevé. Encouragez chaque athlète à progresser jusqu'à son niveau le plus élevé possible.

Les mouvements kinesthésiques sont renforcés par le biais de la répétition d'un petit segment de la capacité à effectuer. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque séance d'entraînement devrait conduire l'athlète sur toute la progression afin qu'il/elle soit exposé à toutes les actions présentes durant un match.

Exemple de routine d'échauffement

Course simple d'aérobic (3-5 minutes)

Etirements de souplesse (10-12 minutes)

- Etirement des triceps
- Etirement latéral
- Etirement de l'aîne
- Etirement des ischio-jambiers couché
- Etirement des ischio-jambiers
- Etirement des fessiers assis
- Etirement/renversement du coureur de haies
- Etirement des quadriceps
- Etirement abdominal
- Etirement des mollets

Etirements de mobilité (6 minutes)

- Balancements des jambes d'avant en arrière
- Balancements sur les côtés
- Mouvements en avant

Exercices de rythme (3 minutes)

- Petits sauts
- Genoux hauts
- Grands sauts
- Jogging coups de pied aux fesses
- Eviter les coups de pieds

La récupération

La récupération est aussi importante que l'échauffement. Pourtant, elle est souvent ignorée. Stopper brutalement une activité peut causer un amas sanguin et ralentir l'expulsion des déchets du corps de l'athlète. Cela peut également générer des crampes, des courbatures et autres problèmes pour les athlètes de Special Olympics. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou expérience de compétition. La récupération est également un bon moment pour l'entraîneur et l'athlète pour discuter de la séance ou de la compétition.

Une récupération complète disperse également la plupart de l'acide lactique qui s'accumule dans les muscles durant un effort intense. Ne pas récupérer convenablement après un exercice intense conduit à des muscles raides et douloureux le jour suivant.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Course aérobie lente	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	5 minutes
Étirement doux	Enlève les déchets des muscles	5 minutes

Les processus d'échauffement et de récupération ont une importance capitale pour le bien-être et la sécurité de l'athlète, et le rôle de l'entraîneur est de s'assurer que le joueur a convenablement suivi ses instructions.

Etirements

La souplesse est un facteur majeur de performances optimales chez un athlète autant à l'entraînement qu'en compétition. On travaille la souplesse avec les étirements, un élément essentiel de l'échauffement. L'étirement suit une course d'aérobic douce au début de la séance d'entraînement ou de la compétition.

Commencez par un étirement doux au point de tension, et tenez cette position pendant 15-30 secondes jusqu'à ce que le tiraillement diminue. Quand la tension se calme, progressez doucement vers l'étirement (de développement) jusqu'à ce que la tension se fasse à nouveau sentir. Tenez cette nouvelle position pendant 15 secondes de plus. Un étirement doux devrait être répété quatre à cinq fois de chaque côté du corps.

Il est également important de continuer à respirer tout en s'étirant. Tout en vous étirant, expirez. Une fois que le point d'étirement est atteint, continuez d'inspirer et d'expirer tout en tenant l'étirement. Les étirements devraient faire partie de la vie quotidienne de tout le monde. Il a été démontré que des étirements réguliers, corrects et quotidiens ont les effets suivants :

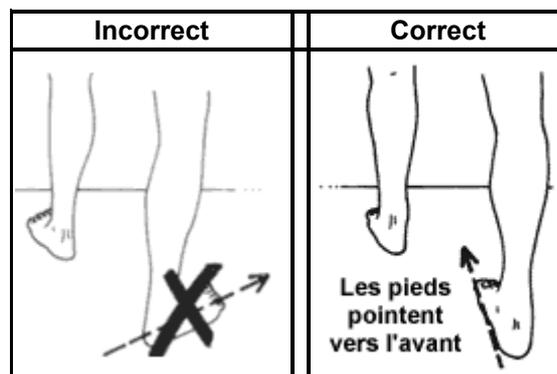
1. Augmente la longueur de la jonction tendon-muscle
2. Augmente les possibilités de mouvement des articulations
3. Réduit les tensions musculaires
4. Développe la réactivité du corps
5. Permet une meilleure circulation
6. Vous fait vous sentir bien

Certains athlètes, tels que ceux atteints du syndrome de Down, peuvent avoir une tension musculaire faible qui leur donne l'apparence d'être plus souples. Faites attention à ne pas laisser ces athlètes s'étirer au-delà d'une limite normale et sans risque. Beaucoup d'étirements sont dangereux à effectuer pour tous les athlètes et ne devraient jamais faire partie d'un programme d'étirement sans risque. Ces étirements à risque incluent :

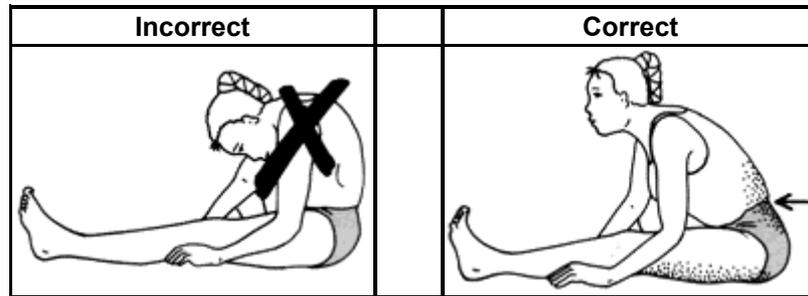
- Pencher le cou en arrière
- Pencher le tronc en arrière
- Rouler le dos

Etirement des mollets

L'étirement n'est efficace que s'il est effectué avec précision. Les athlètes ont besoin de se concentrer sur un positionnement et un alignement du corps corrects : étirer les mollets, par exemple. Beaucoup d'athlètes ne gardent pas le pied en avant dans la direction vers laquelle ils avancent.



Une autre faute fréquente dans les étirements est de pencher le dos en tentant d'obtenir un meilleur étirement des hanches. Un exemple est un étirement simple de la jambe en avant en position assise.



Comme vous pouvez l'imaginer, il existe un grand nombre d'étirements et de variations de ces étirements pour atteindre vos objectifs. Toutefois, nous nous concentrerons sur quelques étirements de base, en soulignant les principaux groupes de muscles. Ce faisant, nous insisterons également sur certaines fautes classiques, nous illustrerons des corrections et identifierons des étirements plus spécifiques. De plus, nous rappellerons également de temps en temps de continuer à respirer durant les étirements. Nous commencerons en haut du corps et continueront vers les jambes et les pieds.

Conseils d'entraînement

- Tentez d'avoir un ratio joueur/entraîneur faible.
- Il est important que les entraîneurs et les assistants s'assurent que les étirements soient effectués correctement et ne soient pas néfastes pour l'athlète. Cela requiert une assistance physique individuelle directe, particulièrement avec les joueurs à faible capacité.
- Certains étirements requièrent un bon sens de l'équilibre. Si l'équilibre est un problème, utilisez des étirements qui peuvent être effectués dans une position assise ou à plat ventre.
- Les entraîneurs peuvent assister les athlètes qui effectuent de façon incorrecte les exercices, tout comme fournir une attention et un renfort personnels à ceux les effectuant correctement.
- Utilisez l'étirement comme un "moment d'enseignement » avec les athlètes. Expliquez l'importance de tous les exercices d'étirement et quel groupe de muscles est étiré. Plus tard, demandez aux athlètes pourquoi chaque exercice d'étirement est important.

Haut du corps

Ouverture de la poitrine



Joindre les mains dans le dos
Les paumes jointes
Lever les mains vers le ciel

Ouverture de la poitrine avec assistance



Parfois, seul un petit soulèvement des mains est nécessaire pour aider les athlètes à tirer le plus grand avantage de cet étirement

Étirement latéral



Lever les bras au-dessus de la tête
Joindre les avant-bras
Se pencher d'un côté

Étirement des bras sur les côtés



Lever les bras au-dessus de la tête
Joindre les mains, paumes vers le haut
Lever les mains vers le ciel
Si l'athlète ne peut pas joindre les mains, il peut toujours effectuer un bon étirement en levant les mains vers le ciel, tel que l'athlète au milieu

Etirement des triceps -Arrière



Lever les deux bras au-dessus de la tête
Fléchir le bras droit, placer la main dans le dos
Saisir le coude du bras fléchi et tirer doucement vers le milieu du dos
Recommencer avec l'autre bras

Etirement des triceps -Avant



Le but final de l'exercice est que l'athlète puisse placer son coude derrière sa tête, afin que ses mains puissent en fin de compte toucher ses numéros.

Etirement des triceps de l'épaule



Saisir le coude dans la main
Tirer vers l'épaule opposée
Le bras peut être droit ou fléchi

Etirements à terre

Etirement profond des hanches



Agenouillez-vous, croisez le genou de gauche sur celui de droite
Asseyez-vous entre les talons
Tenez vos genoux, penchez-vous en avant

Etirement les chevilles croisées



Asseyez-vous, les jambes écartées, croisées sur les chevilles
Etendez les bras en face du corps

Etirement de l'aîne



Ici, le dos et les épaules sont voûtés.
L'athlète ne se penche pas au niveau des hanches et ne retire pas le maximum de bienfait de l'étirement



Asseyez-vous, l'arrière des pieds en contact
Tenez vos pieds/chevilles
Penchez-vous en avant au niveau des hanches



Ici, l'athlète se relève au niveau du bas du dos, amenant sa poitrine à ses pieds et n'amenant pas ses orteils vers son corps

Roulement de hanches



Allongez-vous sur le dos, bras écartés
Placez les genoux sur la poitrine
Amenez doucement les genoux sur la gauche (expirez)
Ramenez les genoux sur la poitrine (inspirez)
Amenez doucement les genoux sur la droite (expirez)



Gardez les genoux joints pour étirer au maximum les fessiers

Bas du corps

Etirement des mollets



Placez-vous devant un mur/barrière,
Fléchissez doucement la jambe de devant
Fléchissez la cheville de la jambe de derrière, en maintenant le
pied à plat

Etirement des mollets avec le genou plié



Pliez les deux genoux pour faciliter l'étirement

Etirement des ischio-jambiers



Jambes étirées et jointes
Les jambes ne sont pas bloquées
Penchez-vous au niveau des hanches, vers les chevilles
A mesure que votre souplesse augmente, touchez vos pieds
Pousser avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel

Etirement à cheval en position asise



Jambes écartées, penchez-vous au niveau des hanches
Tendez-vous vers le milieu
Gardez le dos droit

Etirement du coureur de haies



Un alignement correct de la jambe d'attaque est important dans ce type d'étirement, que vous soyez coureur de haies ou non. Le pied doit être aligné vers l'avant

Étendez la jambe droite en face du corps, les orteils vers le ciel
Penchez la jambe gauche, le genou vers l'extérieur, loin du corps, le pied gauche derrière les fessiers
Formez un L avec les jambes
Poussez avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel
Courbez-vous tranquillement vers l'avant pour toucher vos pieds ou vos chevilles
Ramenez la poitrine aux genoux

Pour étirer les quadriceps de la jambe gauche
Tournez le corps et les mains vers le côté gauche
Étirez-vous doucement en arrière en sentant une petite tension, pas un étirement

Parfois, un peu d'aide est nécessaire pour aider l'athlète à garder la position L jusqu'à ce qu'il puisse la tenir lui-même.

Étirement du coureur de haies inversé - Incorrect



Étirement du coureur de haies inversé - Correct



Un alignement correct de la jambe d'attaque est important dans l'étirement du coureur de haies, que vous soyez coureur de haies ou non. Le pied doit être aligné dans la direction de la course.

Pliez le genou, touchez l'autre cuisse avec le bas du pied
La jambe droite, les orteils sont vers le ciel
Poussez avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel
Courbez-vous tranquillement vers l'avant pour toucher vos pieds ou vos chevilles
Ramenez la poitrine aux genoux

Étirement sur des haies renversées



En cas de douleur dans les genoux durant l'étirement, rapprochez le genou de la ligne médiane du corps

Étirement des quadriceps



En cas de douleur dans les genoux durant l'étirement et si le pied pointe vers l'extérieur, sur le côté, remplacez-le correctement pour soulager l'étirement

Double étirement des quadriceps



Asseyez-vous sur les talons
Placez les mains environ 30 centimètres derrière les hanches
Penchez-vous en arrière, en sentant de la tension en haut des hanches (quadriceps), pas dans les genoux

Double étirement des quadriceps, correct



Double étirement des quadriceps, incorrect



Etirement — Rapides lignes directrices de référence

Commencez décontracté

- Ne commencez pas avant d'être décontracté et que les muscles soient échauffés

Soyez méthodique

- Commencez par le haut du corps et continuez vers le bas

Evoluez du général au particulier

- Commencez par des exercices généraux puis continuez avec des exercices plus spécifiques

Etirement doux avant un étirement de développement

- Effectuez des étirements lents, progressifs
- Ne sautez pas et ne faites pas de mouvements brusques pour vous étirer plus

Ayez recours à la variété

- Rendez cela amusant : faites travailler le même muscle avec des exercices différents

Respirez normalement

- Ne retenez pas votre respiration, restez calme et relaxé

Accordez de la place aux différences individuelles

- Les athlètes commencent et progressent à des niveaux différents

Etirez-vous régulièrement

- Toujours inclure dans l'échauffement et la récupération
- Etirez-vous aussi à la maison

Utiliser la plyométrie dans l'entraînement du football

Vous n'avez pas besoin de programmer d'entraînement spécifique ciblant l'entraînement plyométrique. Pour les joueurs de football, les exercices plyométriques peuvent être intégrés après l'échauffement et avant l'entraînement général. Ces exercices doivent mettre l'accent sur une gamme complète et régulière de mouvements plus que sur des surcharges inappropriées, et utiliser le pré-étirement du muscle pour faciliter un mouvement rapide, une efficacité et une coordination mécanique.

Comme avec d'autres types d'entraînement, les exercices plyométriques sont effectués à intervalle régulier durant la saison. Le volume et l'intensité varieront durant la saison. En général, le volume des exercices plyométriques pour les joueurs de football sera de faible à modéré. L'intensité sera également de faible à modérée.

Démarrer chaque saison avec une introduction en douceur à l'entraînement plyométrique en utilisant des exercices de rythme simples. Vos athlètes s'habituant aux exercices et leur condition physique s'améliorant, augmentez graduellement le volume et l'intensité.

Une fois que les athlètes ont intégré les techniques rythmiques de base, introduisez doucement des exercices de puissance. Les joueurs de football utiliseront un petit volume d'exercices de puissance combinés à des exercices de rythme.

La phase de compétition de la saison commençant, le travail plyométrique met l'accent sur le développement du rythme et de la rapidité. Une fois que la phase de compétition principale commence, réduisez l'entraînement plyométrique à une séance légère par semaine, même si vos athlètes peuvent continuer à inclure les exercices plyométriques dans l'échauffement. Stoppez tout entraînement plyométrique difficile 7-10 jours avant que les séries éliminatoires ne commencent.

Exercices de rythme

Les exercices de rythme sont une bonne méthode pour aider les joueurs à développer de l'endurance par le biais des exercices plyométriques. Ces exercices suivent en général les exercices d'étirement et de souplesse, et sont effectués en accord avec les exercices d'endurance, tels que les redressements assis et les sauts. De plus, les exercices de rythme aident les joueurs à améliorer la condition physique générale et le développement de muscles spécifiques.

Types d'exercices de rythme utilisés dans l'entraînement de football

- Sauts -Facile
- Sauts -Difficile
- Éviter les coups de pieds
- Coups de talons aux fesses
- Genoux hauts

Coups de talons aux fesses

Les coups de talons aux fesses sont un échauffement universel dans le sport. Ils constituent un bon exercice, utilisé dans l'entraînement de football pour aider les athlètes à développer ces muscles à contraction rapide nécessaires pour les démarrages, arrêts, pivotements et virages constants nécessaires au football.



Lorsqu'on donne des coups de pieds aux fesses, le dos est droit et le corps légèrement incliné en avant. L'inclinaison du corps est naturelle comme le suppose le joueur lorsqu'il court.

Souvenez-vous, les bras sont des jambes en hauteur. Encouragez vos athlètes à les faire travailler et les actionner tout au long de l'exercice.



Insistez sur la rapidité en ramenant les talons aux fesses, pas en remontant le terrain de football Vous pouvez même faire faire l'exercice à vos athlètes à l'arrêt et ajouter des mouvements une fois qu'ils le maîtrisent au maximum de leurs capacités.

Capacité aérobique des footballeurs

Le football exige de courir pendant de longues périodes de temps, vos joueurs doivent donc être capables de produire de l'énergie aérobiquement. La capacité aérobique est importante pour trois raisons principales. Bien que les joueurs de foot aient besoin d'être en forme aérobiquement, ils n'ont pas besoin d'être des coureurs de fond. Soyez mesuré dans votre approche de l'aérobie. Établissez des normes, cependant ne placez pas l'aérobie avant l'objectif final de former de bons joueurs de football et une bonne équipe de football. Une équipe en forme et qualifiée est bien plus puissante qu'une équipe en forme et non qualifiée. Voici des avantages de la capacité aérobique.

1. Génère une bonne capacité cardiovasculaire et renforce les muscles et les tendons.
2. Permet aux joueurs de courir à un rythme régulier sans encourir de dette d'oxygène, de grand état de fatigue et d'incapacité à récupérer.
3. Permet à vos joueurs de récupérer rapidement de sprints courts, les rendant plus efficaces dans le match.

Le meilleur moment pour développer la capacité aérobique est durant l'entraînement d'avant-saison. Toutefois, si votre programme ne peut pas être prolongé afin d'inclure l'aérobie dans l'avant-saison, vous pouvez intégrer des exercices et des activités d'aérobie dans vos séances d'entraînement hebdomadaires. Cela peut se faire grâce à des courses à rythme régulier, des exercices de maniement du ballon ou des circuits d'aérobie. Pour plus d'informations sur l'aérobie en général, veuillez vous référer à la section **Alimentation des athlètes, sécurité et forme physique** de la section générale sur l'entraînement.

Exemples d'activités de capacité aérobique

Courses à vitesse régulière

Ce sont des courses de fond, lentes et constantes. Ces courses peuvent durer 20-30 minutes. Vous pouvez ajouter de la variété à ces courses en faisant courir vos joueurs avec le ballon entre des plots, autour de bancs ou de défenseurs.

Capacité anaérobie des joueurs de football

Le football requiert des capacités aérobiques et anaérobiques. Durant les matchs, les joueurs de football doivent être capables de courir vite, de récupérer rapidement puis de courir vite à nouveau. L'entraînement anaérobie commence dès que vos athlètes ont développé des capacités aérobiques basiques, car la capacité de récupération est développée en augmentant la capacité aérobique. En football, la sollicitation de la vitesse anaérobie est relativement courte. Le point important ici est la capacité du joueur à récupérer rapidement de brusques et multiples accélérations.

Exemples d'activités de capacité anaérobie

Courses Fartlek

Fartlek, également connu sous le nom de jeu de vitesse, constitue un autre outil efficace pour l'entraînement de football car il peut ressembler de près au genre de course intervenant dans le cadre du rythme irrégulier d'un match. Fartlek est facile à intégrer dans un entraînement physique. Les joueurs peuvent jogger sur un côté du terrain, et sprinter sur l'autre côté. Vous pouvez augmenter l'intensité et la variété en joggant sur deux côtés et en sprintant sur un, ou en sprintant sur deux côtés et en joggant sur un, etc. Vous pouvez mélanger les côtés joggés et sprintés selon le niveau de forme physique et de capacité de vos joueurs.

Navettes

Les navettes constituent un élément de base de l'entraînement de football. Les navettes sont essentiellement des courses répétées ou à intervalles qui impliquent de nombreux changements de direction. Vous pouvez modifier les exemples de navettes suivants afin de les adapter aux besoins de vos joueurs. Souvenez-vous juste de garder certaines notions de base à l'esprit lorsque vous développez la course -le niveau de capacité et de forme physique de l'athlète.

1. Courir 5 mètres et revenir
2. Courir 10 mètres et revenir
3. Courir 15 mètres et revenir
4. Courir 20 mètres et revenir
5. Courir 25 mètres et revenir
6. Recommencer 3 ou 4 fois

Entraînement d'endurance au football

L'entraînement d'endurance est important pour les joueurs de football. Les qualités de base que sont la rapidité, la mobilité et l'endurance sont toutes des fonctions de la force musculaire. Selon le Conseil du Fitness et des Sports Physiques, les améliorations dans l'endurance musculaire absolue, les capacités motrices et les capacités athlétiques sont directement associées à la force musculaire de l'individu.

L'entraînement d'endurance au football a en général deux objectifs.

1. Améliorer l'endurance générale
2. Développer l'équilibre des muscles et empêcher les blessures chez les athlètes.

Au football, les courses requièrent une énergie anaérobie significative, directement liée à la force des muscles. Ainsi, un muscle plus puissant peut mieux répondre aux exigences de course sans encourir de fatigue extrême ou nécessiter une période de récupération plus longue. Fondamentalement, l'entraînement d'endurance améliore la capacité de l'athlète à courir vite et produit de l'énergie anaérobie. Les joueurs de football doivent être capables de courir vite, parfois très vite.

Le programme d'entraînement d'endurance basique suivant peut être réalisé en-dehors de la salle de musculation et facilement incorporé dans le programme d'entraînement à domicile de l'athlète. Pour plus d'informations sur l'entraînement en circuit et l'entraînement de remise en forme, veuillez consulter la section **Alimentation, sécurité et forme physique** de la section **entraînement général**.

Exemple de Programme d'Entraînement d'Endurance

1. Course légère pour s'échauffer
2. Pompes
3. Mouvements en avant
4. Redressements assis -Abaissements
5. Envois de ballons lestés (veuillez vous référer à la section **Alimentation, sécurité et forme physique** pour les exercices d'envoi de ballons lestés)
 - Envoi au-dessus de la tête
 - Envoi en avant
 - Envoi sur le côté
 - Tendre le bras en avant pour envoyer au partenaire

Pompes- Position haute



Pompes- Position basse



Pompes avec claquement de mains



Assurez-vous que vos athlètes étendent complètement leurs bras dans la position de départ, avec le dos droit en contractant leurs muscles abdominaux.

Quand les athlètes sont en position basse, ils veulent que leurs coudes soient parallèles à leurs épaules.

Pour une intensité variée et accrue, ajoutez un claquement de mains à l'exercice des pompes. Cela peut aider les athlètes à se tester et à tester les autres tout en travaillant dur et en s'amusant toujours.

Mouvements en avant



Angle de 90° et hanches parallèles au sol.



Sautez du sol, au poussant fort.

Redressements assis – Mains derrière le cou (position haute)



Ici, l'athlète a contracté ses abdominaux en se relevant. La prochaine fois, nous voulons travailler sur la façon de garder des coudes droits sur les côtés et parallèles au sol.

Redressements assis – Croisé sur les épaules



Pour réduire la tension dans le cou, les athlètes peuvent placer leurs mains sur leur épaule opposée. Aussi longtemps qu'ils contractent leurs abdominaux, ils atteignent le même résultat attendu – des muscles du ventre plus forts.



Progression du contrôle-réception

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète peut :	Jamais	Parfois	Souvent
Tenter de contrôler le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrôler un ballon en mouvement, en utilisant l'intérieur du pied.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrôler le ballon de la poitrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrôler le ballon de la cuisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amortir le ballon de la poitrine ou de la cuisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distribuer le poids du corps de telle façon qu'ils peuvent se déplacer vers l'arrière, vers l'avant ou sur les côtés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juger de la vitesse d'un ballon en vol de façon appropriée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choisir la bonne technique et la bonne surface du corps pour contrôler le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Contrôle-réception

Le but du jeu est simple : marquer des buts. Pour marquer des buts, vos joueurs doivent développer à la fois une bonne technique et une attitude positive de tir dès qu'une bonne opportunité se présente. Les joueurs se perfectionnent et développent de bonnes techniques de tir et une attitude positive en développant de bonnes techniques de contrôle-réception.

Bonne volonté de l'athlète

Le joueur débutant réagit en général face à un ballon en le frappant plutôt qu'en essayant de le contrôler. Si le joueur tente de contrôler le ballon, ce dernier a tendance à rebondir sur le pied ou la jambe et est en général récupéré par un autre joueur.

Le joueur intermédiaire a la capacité de se placer derrière la trajectoire de la plupart des ballons qui se présentent sur une distance de jeu. Le joueur contrôle avec succès un ballon en mouvement en utilisant l'intérieur du pied et fait une bonne tentative de contrôle de ballons en vol en utilisant la poitrine. Alors que le contrôle est bon, le joueur va souvent perdre ses moyens et le ballon à cause de la pression des adversaires.

Enseigner la réception-contrôle

En football, la première touche est la plus importante. La façon la plus simple de recevoir un ballon est d'utiliser l'intérieur du pied. Les joueurs se tiennent dans une position décontractée avec les yeux sur le ballon et adaptent leur position afin de rester dans la trajectoire du ballon. Le pied d'appui est placé légèrement devant l'autre pied. Le pied de frappe touche le ballon et est ensuite immédiatement reculé au moment de l'impact. Cela repoussera en général le ballon loin du corps du joueur.

1. Utilisez l'intérieur du pied pour contrôler un ballon au sol. Tout le poids du corps doit être sur la jambe d'appui, le pied de réception soulevé légèrement au-dessus du sol.

Mots clés

- Ouvrir le pied
- Soulever le pied

2. Se détendre et amortir le ballon plutôt que d'offrir une résistance contre le ballon. Le but est d'absorber toute force en recevant le ballon avec une touche amortie. On donne au ballon une large surface pour atterrir. La poitrine, la tête, la cuisse ou le pied sont reculés au moment du contact.

Mots clés

- Pied doux
- Amortir

Apprendre à amortir le ballon

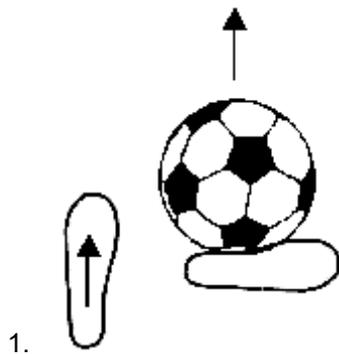
1. Le joueur doit se tenir détendu quand le ballon approche.
2. Placez-le/la dans l'axe du ballon.
3. Évaluez leurs options, puis décidez avec quelle partie du corps ils veulent contrôler le ballon.
4. Regardez directement le ballon.

5. Placez leur pied d'appui devant le ballon.
6. Utiliser les bras pour s'équilibrer.
7. Reculer le pied de frappe au moment de l'impact.

Mots clés

- Se détendre
- Amortir

Recevoir une passe en utilisant l'intérieur du pied



Recevez la balle même avec les orteils

ou un peu en avant

2. Raidir ou détendre le pied de réception afin que le ballon s'arrête à environ un pas, permettant à l'athlète de faire rapidement un pas et de le frapper. C'est ce pas qui donne de la puissance à la passe.
3. Assurez-vous que le pied de réception soit situé à 10-12 centimètres du sol. Si le pied de réception est trop bas, le ballon sera mal reçu et entrera en contact avec la partie arrière du pied -sous l'os de la cheville, loin des orteils. Soulevez les orteils afin que le pied soit parallèle au sol, et ne pointe pas vers le bas. Si les joueurs ne peuvent pas se rappeler de soulever le pied, entraînez-les en leur faisant lever le pied plus haut que le ballon puis baisser le pied en face du ballon pour l'arrêter. Cela les aidera à s'en rappeler.
4. Si vous voulez que le ballon aille à gauche ou à droite plutôt que droit devant, les athlètes doivent donner un angle à leur pied et toucher le ballon plus vers l'avant ou l'arrière, selon s'ils veulent envoyer le ballon à gauche ou à droite.

Autres techniques de contrôle-réception

Recevoir avec l'extérieur du pied



Les joueurs peuvent également contrôler et recevoir le ballon avec l'extérieur du pied. Comme dans le cas de l'intérieur du pied, le joueur est aligné sur la trajectoire du ballon. Le pied d'amorti est placé en face ou en travers de la jambe de soutien afin que l'extérieur du pied soit face au ballon. L'orteil est légèrement pointé au sol, la cheville bloquée.

Réceptionner avec la cuisse



Le joueur est en équilibre et reste aligné dans la trajectoire du ballon. Le joueur soulève sa cuisse pour former un angle de 90° avec le ballon. Lorsque la balle touche la cuisse, le genou tombe vers le sol créant un effet amortissant.

Réceptionner avec la poitrine



En recevant la balle sur la poitrine, le joueur est aussi en phase avec la

trajectoire de la balle. En utilisant les bras pour l'équilibre, le joueur se penche en arrière pour que sa poitrine se place sous la balle. Lorsque la balle touche la poitrine, les genoux se plient légèrement pour absorber la vitesse de la balle, amortissant la balle qui tombe à ses pieds.

Ici, la poitrine de l'athlète est trop en avant et ne crée pas l'amorti souhaité pour le ballon. Apprenez au joueur à ne pas mettre sa poitrine en avant, mais au contraire, à cambrer son dos. L'athlète doit se pencher en arrière plus au niveau de la taille.

Tableau des erreurs et difficultés de contrôle-réception

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le ballon rebondit après avoir été réceptionné.	Laissez le ballon venir et juste au moment de le recevoir, reculez légèrement le pied.	1) Envoyez ou lancez d'abord doucement le ballon au joueur. 2) Augmentez la vitesse du ballon jusqu'à ce que le joueur soit à l'aise.
Le ballon passe sous le pied.	Regardez le ballon sur tout son chemin jusqu'au pied.	Laissez le ballon frapper le pied.

Contrôle de la balle

Il existe trois points importants pour un bon contrôle de la balle.

1. La première touche protège le ballon des opposants et ne leur laisse aucune opportunité de reprendre le ballon.
2. Jouer le ballon dans un espace suffisant pour permettre la touche suivante.
3. Permettre au mouvement de jeu de commencer ou de continuer en prenant ou en gardant de l'élan.

Une mauvaise première touche risque de mettre l'élan hors jeu et augmenter la possibilité de perdre la possession du ballon. Certains joueurs commettent l'erreur d'immobiliser la balle et de ne pas se concentrer sur l'objectif de l'envoyer loin de leurs pieds. La première touche a pour but de garantir qu'une seconde touche, qui ferait perdre du temps, n'est pas nécessaire pour sortir le ballon et pour qu'il soit prêt pour l'action suivante. La technique générale pour contrôler le ballon requiert plusieurs capacités simples qui peuvent être acquises par le biais d'entraînements adaptés.

Le premier élément clé dans le contrôle du ballon est de placer la surface de contrôle dans la trajectoire du ballon. Le poids du corps est bien distribué, il est donc possible de bouger vers l'avant, l'arrière ou sur les côtés. Gardez la tête droite et regardez le ballon avec attention afin de juger sa trajectoire et sa vitesse. Il est difficile de garder ses yeux en permanence sur le ballon. Les meilleurs joueurs peuvent jeter un coup d'œil rapide pour savoir ce qui se passe autour d'eux avant que le contact ne se fasse.

La seconde étape consiste à juger rapidement du choix de la bonne technique et de la surface du corps à contrôler.

- Un contrôle orienté implique une surface plus rigide où le joueur tente de forcer le ballon vers le bas ou vers le haut afin que les autres joueurs puissent l'atteindre.
- Un amorti implique de retirer toute la force du ballon. Cela implique de retirer la surface au moment où le ballon entre en contact. Le corps devient élastique, de telle manière que le ballon tombe simplement aux pieds du joueur. Cette technique particulière est très utile lorsque l'on est marqué de près, par exemple, un avant recevant le ballon sur la poitrine, dos au but.

Le contrôle nécessite également de bonnes capacités mentales, telles que la confiance et une concentration totale. Un joueur composé est calme, décontracté et non précipité dans ses mouvements. La confiance joue un rôle important dans ce domaine puisque les athlètes qui savent ce qu'ils peuvent faire et ont confiance en leurs capacités sont plus susceptibles de faire preuve d'une meilleure technique et de réussite. Ceux qui n'ont pas confiance en eux seront indécis et leur technique maladroite.

Durant l'entraînement, les joueurs peuvent exagérer les mouvements pour avoir l'impression d'effectuer la bonne technique. Les joueurs plus jeunes peuvent apprendre de l'entraîneur, qui peut faire la démonstration de la technique, la décomposer et effectuer les éléments individuels, et, finalement, effectuer la technique entière. Lorsque les techniques de base sont maîtrisées, l'entraîneur aborde des techniques et des compétences plus poussées. Ces techniques et ces compétences sont basées sur l'amélioration du contrôle dans les situations de pression (par exemple : des défenseurs arrivant des côtés, de l'avant, de l'arrière), le contrôle en avançant

rapidement, le contrôle impliquant un renvoi immédiat et un contrôle du ballon par un équipier. Le ballon est constamment reçu de tous les angles, vitesses, hauteurs et surfaces.

Certains problèmes fréquents lors du contrôle du ballon sont décrits ci-après, ainsi qu'une méthode d'entraînement pouvant être utilisée pour améliorer la technique.

Problème No. 1 -La trajectoire du ballon a été mal interprétée et le joueur a raté la passe.

Procédure de rectification

Répétition de l'exercice en faisant des passes sur des distances différentes avec une intensité variable. L'entraîneur doit encourager le joueur à garder ses yeux sur le ballon à tout moment et à se mettre en ligne.

Problème No. 2 -Le joueur est indécis lorsqu'il s'agit de choisir la surface de contrôle du corps.

Procédure de rectification

Le joueur annonce en criant le type de surface du corps qu'il va utiliser. Le passeur donne la passe et vice versa jusqu'à ce que le joueur ait le bon feeling quant au choix de la technique.

Problème No. 3 -Le joueur n'envoie pas le ballon loin de lui et a besoin d'une deuxième touche.

Procédure de rectification

Encouragez le joueur à se détendre et à exagérer le mouvement. Répétition de l'exercice en faisant des passes sur des distances différentes avec une intensité variable.

Problème No. 4 -Le ballon rebondit loin du joueur et le contrôle est perdu.

Procédure de rectification

Encouragez le joueur à exagérer le mouvement, particulièrement la phase de relaxation, d'abord sans le ballon et ensuite en utilisant un service doux, en augmentant progressivement la difficulté du service. Essayez d'utiliser des ballons plus petits ou plus légers.

Comme nous l'avons dit plus haut, un bon contrôle du ballon constitue une part essentielle d'un football efficace. Comme pour toutes les autres techniques, l'entraînement est essentiel, et il est à espérer que les informations ci-dessus n'encourageront pas seulement l'entraînement et l'apprentissage mais fourniront également des informations sur la façon d'analyser et d'améliorer les techniques de contrôle du ballon.

Exercices de contrôle-réception

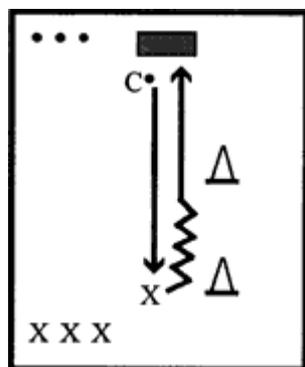
Faible capacité -Contrôle et tir

Objectif de l'exercice

- Contrôle rapide
- Apprenez aux joueurs à penser à des situations de match.
- Augmentez les capacités et la confiance individuelles.

Étapes

1. Un entraîneur pour quatre joueurs.
2. Établissez un but de 4 mètres sur 2 mètres.
3. Placez un plot de départ à 11 mètres et un plot de tir à 5-7 mètres.
4. L'entraîneur envoie doucement le ballon au joueur qui doit le contrôler puis dribbler et tirer en trois secondes. Un point est gagné par contrôle/tir réussi.
5. Le même joueur joue trois fois puis va se placer à la fin de la file.
6. Avec les joueurs plus mobiles, envoyez le ballon légèrement sur le côté, et faites se décaler le joueur pour qu'il se place derrière le ballon, le contrôle et tire.



1. **Points sur lesquels insister :** Contrôle de première touche
2. Penser rapidement et réagir

Quand utiliser : Apprendre à savoir se positionner dans le jeu et aussi apprendre aux joueurs à réagir rapidement dans des situations de match.

Capacité intermédiaire -Contrôle et tir (avec des poursuivants)

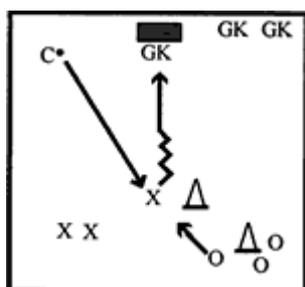
Objectif de l'exercice

- Développer une réflexion rapide chez les joueurs.

- Développer de bonnes réactions de joueur sous la pression.

Étapes

1. Répartir les joueurs en trois équipes : équipe de tir, équipe de défense et équipe de gardiens de but.
2. Etablissez un but de 4 mètres sur 2, des plots de tir à 14 mètres et un plot de défenseur à 18 mètres.
3. L'entraîneur se tient sur un côté du but et envoie un ballon au tireur.
4. Le tireur contrôle le ballon, puis dribble et tire.
5. Alors que le tireur reçoit le ballon, le défenseur démarre et tente de poursuivre et de tacler le tireur.
6. Le tireur peut tirer à tout moment. Les gardiens de but doivent rester à un mètre de leur ligne de but.
7. Les joueurs retournent dans leur groupe après le tir.
8. Faites tourner les groupes après cinq minutes.



Points sur lesquels insister : Permettez aux joueurs de s'exprimer.

Quand utiliser : Bonne préparation des joueurs aux matchs, et augmente les chances qu'ils prennent la bonne décision sous la pression.

Conseils aux entraîneurs pour le Contrôle-réception -D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Aidez les joueurs à faible capacité à se mettre en position et à se placer derrière la trajectoire du ballon. Ayez recours à des encouragements physiques doux lorsque cela s'avère nécessaire.
2. Beaucoup de joueurs sont trop excités et pris dans le jeu pour se détendre lorsque le ballon arrive.
3. Apprendre à un joueur à ralentir, se détendre et se concentrer est aussi important que lui apprendre la technique correcte de réception.
4. Apprenez aux joueurs à recevoir le ballon avec différentes parties du corps -cuisse, genou et poitrine.
5. Les joueurs peuvent travailler avec un partenaire et se lancer le ballon. Laissez le ballon toucher les différentes parties de leur corps et tomber à leurs pieds.
6. Insistez sur l'importance de la première touche.

Conseils pour la compétition

1. Donnez un renforcement positif aux joueurs qui contrôlent le ballon.
2. Jouez un match avec roulements, en ne permettant aux joueurs que deux touches.
3. Commencez par donner de la place aux joueurs pour contrôler le ballon et augmentez ensuite la pression des adversaires.

Progression de la technique de dribble

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète peut :	Jamais	Parfois	Souvent
Dribblez vers l'avant en utilisant le dessus du pied, avec l'extérieur des lacets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez l'intérieur du pied pour changer rapidement de direction et contourner l'adversaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez l'extérieur du pied pour protéger le ballon des adversaires et éviter les tacles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilisez la plante des pieds pour changer la direction du ballon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remontez le terrain en dribblant le ballon tout en marchant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remontez le terrain en dribblant le ballon tout en courant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dribbles

Le dribble est la capacité de courir avec le ballon aux pieds. Le joueur accélère en terrain dégagé, manœuvrant pour se sortir des situations fermées et feintant pour battre les adversaires. C'est peut-être la partie du jeu la plus démonstrative et la plus excitante.

Bonne volonté de l'athlète

Le joueur débutant a tendance à envoyer le ballon à quelques mètres et à courir derrière, plutôt que de le garder dans les pied et sous contrôle. Dribbler sous contrôle a tendance à être difficile car le joueur dribble avec les orteils. Ces joueurs peuvent changer lentement de direction mais perdront souvent la balle lorsqu'ils sont pressés par un adversaire.

Le joueur intermédiaire peut pousser le ballon vers l'avant avec les orteils pointés vers le bas, en gardant le ballon proche et sous contrôle. Le joueur peut changer de direction, en utilisant l'intérieur ou l'extérieur du pied pour battre les adversaires, mais peut avoir des difficultés à exécuter des feintes pour battre les adversaires.

Enseigner à dribbler

Lors du dribble, les aspects les plus importants sont l'équilibre et la coordination. Pour pouvoir contourner un joueur, le corps doit être assez flexible pour changer de direction en déplaçant le poids rapidement, tout en gardant toujours l'équilibre et la capacité à penser rapidement. Lorsqu'un joueur court sur le terrain pour s'échauffer, il est préférable qu'il/elle le fasse avec un ballon à ses pieds pour pouvoir augmenter son aisance dans le contrôle du ballon en courant. Le dribble s'améliore beaucoup grâce à la confiance des joueurs, il est donc important de s'encourager et de se motiver durant l'entraînement. Les points essentiels du dribble sont le contrôle rapproché, les changements de direction ou de rythme, et les feintes. Les joueurs ne sont pas des robots, encouragez-les toujours à s'exprimer.

1. Pour aider à développer la touche et le contrôle du ballon, le joueur dribble en utilisant le haut du pied, le long de l'extérieur des lacets.
2. Pointez les orteils vers le sol.
3. Gardez le ballon proche, à moins d'un mètre du corps.

Mots clés

- Le garder proche – Touches légères
- Orteil à terre





Encouragez les joueurs à utiliser l'intérieur du pied pour changer rapidement de direction et battre un adversaire. Ayez des foulées courtes et égales, en gardant le ballon près des pieds.



Vous voulez que les athlètes passent de l'utilisation d'un marqueur de ligne pour s'exercer en ligne droite à un déplacement plus rapide sans plots ou sans avoir à suivre un marqueur de ligne.

Mots clés

- Intérieur du pied
- Changement de direction
- Couper le ballon



Encouragez le joueur à utiliser l'extérieur du pied pour protéger le ballon des adversaires et éviter leurs tacles.

Mots clés

- Le garder à l'extérieur
- Tourner



Apprenez aux joueurs à utiliser la plante des pieds pour changer de direction avec le ballon, puis placer le ballon à l'extérieur du pied. En gardant le ballon à l'extérieur, le joueur est dans une meilleure position pour passer le ballon à ses co-équipiers en remontant le terrain en dribblant.



Mots clés

- Equilibre
- Renversement

Tableau des erreurs et difficultés de dribbles

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Ne peut pas contrôler le ballon en courant.	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur marche et dribble. • Augmenter doucement vers une foulée légère, puis une course. 	Le joueur dribble sur la moitié du terrain en courant.
Perd le ballon en tournant à droite et/ou à gauche.	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur dribble doucement autour des plots. • Augmenter la vitesse quand le joueur développe une meilleure touche du ballon. 	Chronométrez quand le joueur dribble autour des plots. Accordez un point pour le meilleur temps ou le meilleur changement de temps.
Le joueur perd toujours le ballon.	Ralentir. Adapter le rythme à la capacité.	Dribbles avec plots.

Exercices de dribbles

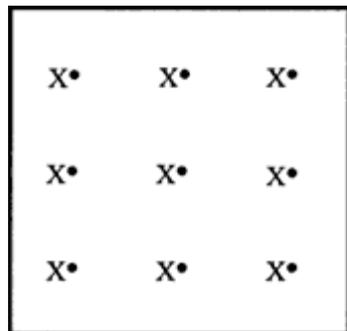
Faibles capacité -Dribbler dans un carré

Objectif de l'exercice

- Conscience du joueur.
- Savoir tenir le ballon avec confiance dans des situations compliquées.

Étapes

1. Désigner un carré de 15x15 mètres.
2. Chaque joueur a un ballon de football.
3. Les joueurs dribblent à l'intérieur du carré, en évitant les collisions avec les autres joueurs.
4. Encouragez l'utilisation des deux pieds.
5. Encouragez les changements de direction en gardant les yeux levés.
6. Introduisez différentes techniques de dribble.
7. L'entraîneur peut jouer le rôle d'un poursuivant. Les joueurs doivent essayer d'éviter d'être éjecté du carré.
8. Jouez pendant 30 secondes.
9. Un point est accordé lorsque le ballon a été conservé.



Points sur lesquels insister : Etre conscient de l'environnement

Quand faut-il utiliser : Exercice amusant permettant d'enseigner des techniques.

Exercices avec plots

Objectif de l'exercice

- Encourager les joueurs à maintenir un contrôle rapproché sans la pression d'un adversaire.

Étapes

1. Posez sept plots en ligne droite.
2. Placez une barrière, en posant des plots de chaque côté.
3. Faites une démonstration, d'abord sans le ballon, puis avec.
4. Faites se déplacer vos joueurs lentement entre les plots sans le ballon, puis avec.
5. Corrigez les joueurs qui perdent le contrôle ou qui contournent trop largement les plots.
6. Encouragez les joueurs à utiliser les deux pieds.



Il est parfois préférable pour un athlète de commencer par se déplacer entre les plots, puis passer à des exercices de passes avec des co-équipiers.



1. **Points sur lesquels insister :** Contrôle rapproché
2. Conscience du positionnement du corps au moment de contourner les plots.

Quand utiliser : Bâissez la confiance du joueur là où l'accent est mis sur l'éloge et la confiance.

Capacité intermédiaire -Attaque immédiate (Trois contre Trois en condition de dribble)

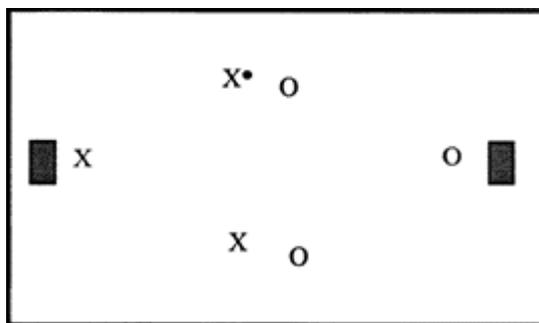
Objectif de l'exercice

- Joueur sous pression dans un espace réduit.
- Le joueur doit apprendre à penser rapidement.

Étapes

1. Jouer sur un mini-terrain de 20 mètres sur 15 mètres avec des buts larges de 4 mètres.
2. Formez deux équipes de trois joueurs L'un d'eux est gardien de but.
3. Jouez un jeu normal, sauf que quand un joueur prend possession du ballon, le joueur doit immédiatement dribbler contre un adversaire et tenter de dépasser le joueur.
4. Un joueur ne peut pas passer le ballon avant que ce soit fait.

5. Accordez un point pour un dribble réussi avec dépassement de l'adversaire et trois points pour chaque but marqué.



Points sur lesquels insister : Apprendre la capacité de penser et réagir rapidement sous la pression.

Quand faut-il utiliser : Les joueurs qui commencent à s'exprimer sur le terrain.

Conseils aux entraîneurs pour les dribbles -D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Pour les joueurs ayant peu d'énergie et qui ne dribbleront pas beaucoup, il est important pour l'entraîneur ou l'assistant de travailler individuellement avec eux, et d'avoir recours à un encouragement physique doux (par exemple, la main au milieu du dos) afin de créer un mouvement vers l'avant.
2. Pour les joueurs ayant plus d'énergie qui dribblent sans retenue et envoient le ballon à 10 mètres ou plus, commencez par marcher avec le joueur et concentrez-vous sur le dribble contrôlé avant d'accélérer.
3. Pour les joueurs qui maîtrisent le dribble, faites-les dribbler la tête droite, en regardant le terrain de jeu.
4. Faites dribbler les joueurs en utilisant des joueurs imaginaires.
5. Commencez par apprendre aux joueurs comment vous voulez qu'ils se déplacent face à l'adversaire, et laissez-les ensuite s'exprimer.
6. Encouragez l'utilisation d'astuces individuelles, telles que les feintes ou les arrêts, les virages et la technique d'attirer la balle vers l'arrière. Cela maintiendra l'intérêt des joueurs et augmentera leur confiance.

Conseils pour la compétition

1. Encouragez les joueurs à dribbler et essayer de se déplacer pour battre un adversaire. La seule façon d'améliorer vos mouvements est de les travailler.
2. Reproduisez des situations de match et donnez au joueur le choix de dribbler ou passer.
3. Encouragez les joueurs à dribbler pour créer de l'espace.
4. Les joueurs ont besoin de connaître les positions de leurs co-équipiers avant de dribbler.

Progression dans l'aptitude au jeu de passes

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète peut :	Jamais	Parfois	Souvent
Alignez-vous, afin que le ballon, le joueur et la cible soient sur une ligne droite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrez en contact visuel avec le receveur voulu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Placez le pied de frappe à plat contre l'arrière du ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poussez le ballon avec le pied de frappe et suivez en direction du receveur voulu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pliez le genou en tirant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sachez quelle partie du pied doit toucher le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrez en contact avec le ballon les orteils pointés vers le haut, le pied parallèle au sol et la cheville bloquée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeu de passes

Le football est un sport d'équipe. Jouer en équipe implique que chaque joueur doit être capable de passer le ballon correctement. Grâce aux passes, une équipe peut rapidement contre-attaquer, garder la possession du ballon en milieu de terrain et gagner des occasions de marquer. La clé de passes efficaces, une fois que la technique est parfaite, est la répétition.

Bonne volonté de l'athlète

Le joueur débutant a tendance à jouer la tête penchée, les yeux sur le ballon, et peut donc rarement regarder un co-équipier avant de passer. Le joueur utilise en général les orteils et tente maladroitement de passer avec l'intérieur du pied. Un joueur de ce niveau peut tirer avec succès dans une direction générale correcte, mais rarement à un co-équipier.

Le joueur intermédiaire peut localiser et entrer en contact visuel avec le receveur voulu avant de passer. Le joueur utilise l'intérieur du pied pour des passes courtes et le coup de pied pour des passes plus longues. Un joueur de ce niveau trouve toujours certaines passes difficiles à maîtriser, par exemple, l'extérieur du pied, les passes lobées ou déviées. De plus, le joueur est réfléchi et prévisible en passant durant un match et ne camouflera ni ne feindra les passes.

Enseigner à faire des passes

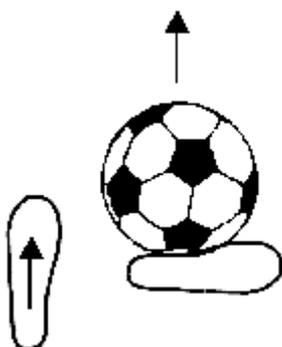
1. Entrez en contact visuel avec le receveur voulu. C'est le point de départ de passes efficaces.
2. Effectuez d'abord la technique avec un ballon imaginaire pour corriger l'action.
3. Dites au joueur de plier le genou en passant.
4. Placez le pied du joueur sur le ballon, afin qu'il sache quelle partie du pied doit toucher le ballon.

Conseils d'entraînement

- Commencez toujours par apprendre à passer avec le côté du pied.
- Le receveur doit être proche, puis, au fur et à mesure que les passes s'améliorent, il doit s'éloigner.
- L'intérieur du pied peut être utilisé pour les passes courtes. La balle est frappée avec fermeté, le pied suivant la direction du joueur sensé recevoir la balle.

Enseigner la passe intérieur-du-pied "pousser »





1. "Alignez-vous » afin que le joueur, le ballon et la cible soient sur une ligne droite.
2. Placer le pied d'appui à environ 10 centimètres sur le côté du ballon, pointée vers la cible. La direction vers laquelle tend le pied d'appui est importante, car c'est la direction à laquelle les hanches vont faire face. Essayez. Ou alors, dites au joueur de faire face à la cible et à l'arrière du ballon, selon ce que le joueur préfère. Le pied d'appui peut être vers le milieu.
3. La tête est au-dessus du ballon, les yeux regardant en bas, les genoux légèrement fléchis.
4. Apprenez le bon mouvement en disant d'abord à vos joueurs de placer leur pied de frappe à plat contre l'arrière du ballon, à environ 12 centimètres du sol, et faites-leur pousser le ballon vers la cible, en suivant vers la cible. C'est une poussée et un suivi, le pied ne doit pas s'arrêter au contact du ballon. Pensez à un service au tennis. Toutefois, il est possible d'arrêter son pied pour les passes lors des phases à une touche de balle.
5. Assurez-vous que le contact avec la balle se fait les orteils remontés (c'est-à-dire le pied parallèle au sol) et la cheville bloquée.
6. Touchez la voûte plantaire, en dessous de l'os de la cheville, et suivez vers la cible afin que le ballon tourne au maximum.
7. Dites à vos joueurs de faire la même chose, mais de commencer à un pas derrière le ballon – le joueur, le ballon et la cible sont sur une ligne droite. Ce pas fournit de la puissance à la passe. Si la passe part en l'air, cela signifie qu'elle a été frappée trop bas.

Mots clés

- La tête haute
- Regarder votre co-équipier
- Pousser le ballon fermement
- Suivre avec le pied
- Orteil à terre
- Coup ferme

Conseils d'entraînement

- Au moment de passer, encouragez les joueurs de faible capacité à passer avec le côté du pied.
- Lors de l'entraînement, tentez d'encourager l'utilisation des deux pieds.
- Le pied d'appui est toujours sur le côté du ballon.
- Les joueurs doivent vérifier où ils veulent envoyer le ballon avant de le frapper.
- Rappelez aux joueurs de toujours garder les yeux sur le ballon au moment de frapper.
- Le coup-de-pied peut être utilisé pour faire des passes plus longues.

Conseils de base pour organiser des séances de passes

Organisation

Les joueurs se passent le ballon d'un côté et de l'autre. Les joueurs ont droit à deux touches - une touche pour contrôler le ballon et une pour passer le ballon. Les conditions peuvent ensuite changer en fonction des cas suivants :

1. Contrôle avec un pied - passe avec le même pied.
2. Contrôle avec un pied - passe avec l'autre pied.
3. Contrôle avec l'extérieur d'un pied - passe avec l'intérieur du même pied.
4. Contrôle avec l'intérieur d'un pied - passe avec l'extérieur du même pied.

Faire

- S'aligner avec le ballon.
- Choisir la surface pour contrôler le ballon.
- Garder la tête froide.
- Retirer et détendre la surface de contrôle afin d'amortir le ballon sur le côté et créer un nouvel angle pour passer le ballon.

Que faire au moment de passer

- Placer le pied d'appui aussi près du ballon que possible.
- Frapper fermement le milieu du ballon.
- Garder la tête froide.
- Orientez-vous dans la direction où vous voulez que le ballon aille.
- Organisez des concours à quatre contre deux tel que décrit ci-après.

Organisation -Concours à Quatre Contre Deux

1. Quatre joueurs à rayures rouges contre deux défenseurs à rayures sur une surface de 20 mètres sur 20 mètres.
2. Les attaquants tentent de marquer un but en passant le ballon sans dépasser la hauteur de la tête et entre les défenseurs.
3. Les défenseurs marquent s'ils prennent possession du ballon et forcent les attaquants à passer le ballon en-dehors de la surface.
4. Changer les rôles après trois minutes.

Faire

- Chercher à contrôler le ballon et le passer entre les deux défenseurs.

- Passer le ballon rapidement et avec précision entre les défenseurs, aussi souvent que possible.
- Savoir camoufler son contrôle et ses passes. Faire semblant de contrôler le ballon dans une direction, mais le contrôler dans une direction différente.
- Faire semblant de passer à gauche, mais passer à droite et vice versa.

Tableau des erreurs & difficultés de passe

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Joueur frustré ne recevant aucune passe.	Les joueurs se placent en bonne position pour recevoir une passe et réclament le ballon.	Encouragez les joueurs à se déplacer sur le terrain quand ils n'ont pas le ballon.
Le ballon part dans les airs.	Montrer au joueur la bonne manière de toucher la balle	Entrer en contact avec une balle haute.
Le joueur trébuche après le tir.	Montrer au joueur la bonne manière de toucher la balle	Entrer en contact avec une balle basse.
Le ballon va du côté du co-équipier.	Le pied de frappe n'est pas perpendiculaire au pied d'appui.	Corrigez la posture du joueur.

Exercices de passes

Nombre de passes

Objectif de l'exercice

- Technique de passe correcte

Étapes

1. Les joueurs sont par deux et à 3 mètres l'un de l'autre.
2. Le joueur passe le ballon à son partenaire.
3. Les joueurs peuvent ensuite être chronométrés pour voir combien de passes réussies ils peuvent effectuer en une minute.
4. Répéter

Passer en triangle

Objectif de l'exercice

- Augmenter les capacités de passe depuis différents côtés en utilisant les deux pieds.

Étapes

1. Les joueurs se placent en triangle à 3 mètres les uns des autres.
2. Les joueurs se passent le ballon dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Les joueurs se passent le ballon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
4. Cet exercice peut également être effectué en carré avec quatre joueurs.

Capacité faible -Football Bowling

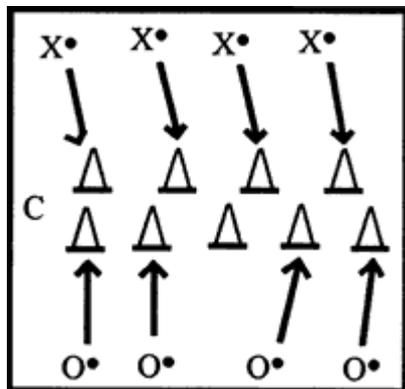
Objectif de l'exercice

- Augmenter la précision des passes.
- Aide le joueur à passer sous la pression.

Étapes

1. Établissez une zone de 10 mètres sur 10.
2. Placez cinq à 10 plots au milieu.
3. Formez des équipes de trois ou quatre joueurs.
4. Les joueurs passent et tentent de renverser les plots.

5. L'entraîneur récupère les ballons et les replace au milieu.
6. Chronométrez pour déterminer combien de temps est nécessaire pour renverser tous les plots, ou faites jouer un groupe contre l'autre.



Points sur lesquels insister :

Renverser

les plots -insistez sur la précision des passes, et non pas la vitesse.

Quand faut-il utiliser : Séances d'entraînement associées aux techniques de passe.

Capacité intermédiaire -Passe au joueur du milieu

Objectif de l'exercice

- Adapter les joueurs aux situations de match.
- Aider les joueurs à penser rapidement en possession du ballon.

Étapes

1. Établissez un carré de 15 mètres sur 15.
2. Placez un joueur au milieu (d'abord l'entraîneur). Trois joueurs se placent à l'extérieur du carré avec le ballon.
3. Voyez combien de passes les trois joueurs peuvent effectuer avant d'être interceptés.
4. Changez le joueur du milieu toutes les deux minutes.
5. Montrez aux joueurs comment se déplacer vers le coin ouvert pour être en zone dégagée pour une passe.
6. Voyez quel groupe peut faire le plus de passes.

Points sur lesquels insister :

Le ballon

doit toujours être en mouvement, afin que le joueur du milieu soit toujours alerte.

Quand utiliser : En fin de séance d'entraînement, quand les joueurs sont échauffés pour augmenter leur réactivité en situation de match.

Conseils aux entraîneurs pour les passes -D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Les joueurs aux capacités faibles font en générale des passes trop peu puissantes. A ce niveau, encouragez les joueurs à se concentrer sur l'envoi avec force dans la direction générale d'un co-équipier, plutôt que d'être trop focalisé sur une grande précision.
2. Le principal problème avec la plupart des joueurs est qu'ils ne regardent pas les co-équipiers avant de passer. Regardez toujours votre co-équipier, et non le ballon, au moment de passer.
3. Un entraîneur peut aider les joueurs durant les matchs d'entraînement en stoppant le jeu, permettant au joueur avec le ballon de trouver un co-équipier et de faire la passe, puis continuer le jeu.
4. Rappelez aux joueurs que pour avoir une bonne passe, ils doivent faire une bonne passe.
5. 70% des passes et des réceptions sont faites avec l'intérieur du pied, il est donc important de travailler cette technique.
6. Entraînez-vous à la maison, en utilisant un mur ou une barrière pour parfaire la technique.
7. Les passes et le contrôle sont des compétences dynamiques qui se développent plus facilement dans des situations de jeu à effectif réduit. Voici donc une liste d'exercices simples permettant d'améliorer le contrôle et les passes du ballon.

Conseils pour la compétition

1. Apprenez aux joueurs que quand ils ne sont pas en possession du ballon, ils doivent se déplacer dans une zone dégagée afin de pouvoir recevoir une passe.
2. Dans une situation d'attaque, passez le ballon de l'extérieur vers l'intérieur du terrain.
3. Lorsque vous êtes en terrain dégagé pour une passe, parlez à vos co-équipiers et demandez le ballon.
4. Passez toujours le ballon en face de votre co-équipier.
5. Lorsque vous passez le ballon, soyez toujours prêt à recevoir une passe.

Progression dans les techniques de tir

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète peut :	Jamais	Parfois	Souvent
Approcher le ballon sur le côté, pas en face.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Placer le pied d'appui sur le côté du ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balancer le pied de frappe vers l'arrière avec le genou fléchi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garder les yeux sur le ballon et la tête immobile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balancer le pied de frappe vers l'avant, le genou pointé vers le bas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redresser le genou lorsque le pied de frappe suit le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frapper avec le haut du pied (coup-de-pied) pour générer de la puissance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrôler le ballon avant de frapper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tir

Le but du jeu est simple : marquer des buts. Pour marquer des buts, vos joueurs doivent développer à la fois une bonne technique et une attitude positive de tir dès qu'une bonne opportunité se présente. Si vous ne tirez pas, vous ne marquez pas.

Bonne volonté de l'athlète

Le joueur débutant est capable de frapper en direction du but, mais sans aucune régularité ni aucune puissance. Ils frappent en général le ballon avec les orteils ou, maladroitement, avec l'intérieur du pied. Le joueur peut ralentir ou s'arrêter avant de tenter un tir et il trouve très difficile de frapper dans un ballon qui roule d'un côté à l'autre du corps.

Le joueur intermédiaire a une attitude positive en ce qui concerne les tirs et peut tirer avec un degré de précision raisonnable. Ce joueur peut tirer avec le haut du pied (coup de pied) pour générer de la puissance. Le joueur touchera occasionnellement un ballon en mouvement avec succès mais a appris à augmenter la réussite en contrôlant le ballon avant de tirer. Le joueur est toujours susceptible de perdre de l'assurance et de l'efficacité sous la pression et ne maîtrise pas la technique avancée de la reprise de volée.

Enseigner à tirer

1. Au moment de tirer, approchez le ballon légèrement sur le côté, et non pas de face. Cela permet au pied d'effectuer un coup plus naturel et plus efficace sur le ballon.
2. Placez le pied d'appui sur le côté du ballon.
3. Balancez le pied de frappe vers l'arrière avec le genou fléchi.
4. Maintenez vos yeux sur le ballon et la tête immobile.
5. Balancez le pied de frappe vers l'avant avec le genou pointé vers le bas.
6. Le pied de frappe suit le ballon tandis que le genou se redresse.



Suivre avec la jambe de frappe guide le ballon dans le coin du filet, direction vers laquelle le pied et la jambe sont pointés.

Conseils d'entraînement

- La plupart des buts sont marqués dans les côtés des buts, car le milieu est en général bien défendu. Il est donc plus utile d'apprendre aux joueurs à tirer dans les angles.
- Il est important d'apprendre le tir dans des buts de taille normale.

- Il est plus difficile pour un gardien de but d'arrêter un tir à ras de terre. Quand un ballon est dans les airs, le gardien de but peut arrêter le ballon au vol.
- Les tirs à ras de terre peuvent également être déviés ou changer de direction en heurtant des bosses sur le terrain.
- Visez toujours le deuxième poteau quand vous tirez à un angle. Cela augmente les chances d'une deuxième opportunité.
- Au moment de tirer, la précision est plus importante que la puissance.
- Pour tirer bas, frapper le ballon avec les lacets de la chaussure est efficace.

Mots clés

- Sur le côté
- Se disperser

Pour avoir de la précision et de la puissance, gardez la tête basse et frappez la balle du coup de pied avec la cheville bien bloquée.

Mots clés

- Tête basse
- Orteil à terre
- Regarder le pied frapper

Effectuer un impact fort sur le ballon, et suivre avec le pied. Au moment de tirer, il est recommandé d'utiliser des buts de taille normale, lorsque cela est possible. Pour s'entraîner au tir ; il est préférable de viser les coins, les plots peuvent donc être placés sur la ligne de but et les joueurs encouragés à viser entre le plot et le poteau.

Mots clés

- Frapper

Tableau des erreurs et difficultés de tir

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le ballon a un effet rétro lorsqu'il est frappé ou part en l'air ou loin.	Encouragez le joueur à frapper le milieu du ballon.	Guettez le "boom » qui indique que le ballon est frappé correctement.
Le joueur ne parvient pas à gagner de la puissance ou de la précision au moment de frapper.	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous que le joueur place son pied d'appui près du ballon. • Assurez-vous que le genou de la jambe de frappe est au-dessus du ballon. Frappez le ballon. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dites au joueur de se tenir avec le pied d'appui près du ballon. 2) Faites semblant de frapper le ballon avec le pied de frappe.

Exercices de tir

Faible capacité de tir

Objectif de l'exercice

- Envoyer le ballon aussi loin que possible, en utilisant la technique correcte.

Étapes

1. Placez des plots à 1, 2, 3 et 4 mètres d'intervalle. La distance entre les plots peut varier, en fonction de la capacité de l'athlète.
2. Mettez-vous en ligne et frappez la balle le plus loin possible.
3. Enregistrez la distance.

Précision du tir pour les faibles capacités

Objectif de l'exercice

- Tirer avec précision entre deux plots, en utilisant des techniques de tir correctes.

Étapes

1. Placez deux plots à 2 mètres l'un de l'autre à une distance de 5 mètres.
2. Le joueur tire entre les plots (buts).
3. Cinq tirs par joueur.
4. Enregistrez les buts marqués avec précision, en utilisant une technique correcte.

Capacité faible -Tirez !

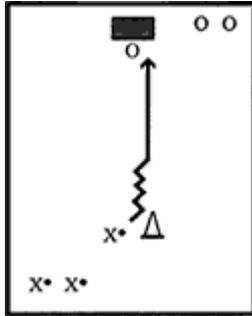
Objectif de l'exercice

- Permet aux joueurs de tirer en situation de match.
- Permet aux joueurs de se positionner avant de tirer.

Étapes

1. Utiliser un but normal ou des plots de marquage.
2. Placer un plot de départ à 15-20 mètres du but.
3. Trois joueurs dans l'équipe de tir, trois joueurs dans l'équipe de gardiens de but.
4. Le tireur a trois secondes pour dribbler et tirer.

5. L'entraîneur fait un compte à rebours, 3-2-1-tirez.
6. Les gardiens de but permutent après chaque tir.
7. Cinq tirs chacun, puis changement d'équipe.



Points sur lesquels insister :

se positionnent correctement, avant d'utiliser une technique de tir correcte.

Les joueurs

Quand faut-il utiliser : Entraînement aux tirs au but.

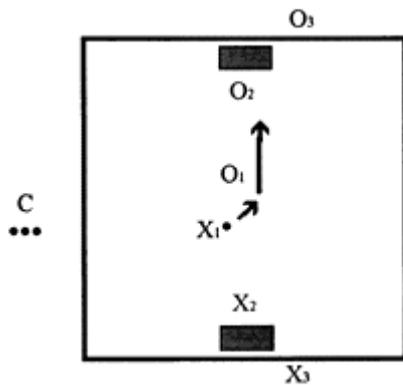
Aptitude intermédiaire — Un contre Un au but

Objectif de l'exercice

- Les joueurs prennent confiance quand il s'agit de passer un défenseur avant de tirer.
- Encouragez les situations de match auxquelles les joueurs peuvent se rapporter durant un match.

Étapes

1. Etablissez un carré de 20 mètres sur 20 avec des buts à chaque extrémité.
2. Formez deux équipes de trois joueurs
3. Attribuez le même numéro aux joueurs de même niveau, 1-2-3.
4. Faites jouer le n°1 de chaque équipe sur le terrain avec le n°2 au but et le n°3 derrière le but, comme poursuivant.
5. Jouez un contre un pendant une minute.
6. L'entraîneur envoie des ballons de rechange si nécessaire.
7. Un point pour chaque tir dans la cible et trois points par but.
8. Faites tourner les joueurs.
9. Faites marquer l'équipe.



Points sur lesquels insister :

Lorsque le

joueur passe devant le défenseur, il doit se positionner correctement avant de tirer.

Quand utiliser : Durant toute séance d'entraînement pour perfectionner le jeu d'attaque ou la défense.

Conseils de l'entraîneur pour tirer — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. En règle générale, apprenez aux joueurs à contrôler le ballon avant d'essayer de tirer. Tirer un ballon en mouvement est une technique difficile, et seuls les joueurs les plus avancés de Special Olympics pourront accomplir ce geste avec succès.
2. Encouragez les joueurs à tirer vers les coins du but, et non pas au milieu du but.

Conseils pour la compétition

1. N'ayez pas peur de tirer, même si vous n'êtes pas près du but. De bonnes choses peuvent arriver lorsque vous envoyez le ballon vers le but.

Progression dans le tackle

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète peut :	Jamais	Parfois	Souvent
Exécuter un tackle frontal, la partie supérieure du corps se penchant dans le tackle, en appliquant le maximum de force, avec pour but de bloquer le ballon, plutôt que de le frapper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savoir quand utiliser une technique de tackle appropriée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exécuter un tackle latéral, le joueur maintenant un bon équilibre avec la jambe tendue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réussir à se concentrer, poursuivre et se rapprocher des adversaires dribblant le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le joueur a une bonne coordination pour effectuer un contact puissant avec le ballon en utilisant l'intérieur du pied.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ne pas tomber facilement dans le piège des feintes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bouger rapidement pour rester à une courte distance de l'adversaire ayant le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fixer son attention sur le ballon, et non pas sur le corps de l'adversaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donner du poids au tackle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tacles

Taquer se réfère à la capacité d'utiliser les pieds pour prendre le ballon à un adversaire. Une équipe réellement efficace doit se fonder sur de bonnes capacités de défense. Ainsi, la capacité à poursuivre, se rapprocher et taquer un adversaire est une clé du succès pour toute équipe.

Quelle que soit la position ou le rôle d'un joueur sur le terrain, la capacité à taquer et à prendre possession du ballon est essentielle. La défense est l'une des tâches les plus ingrates sur le terrain. Toutefois, tout puriste du football appréciera autant un tacle parfaitement réalisé que toute autre technique de jeu.

Tout comme toutes les autres techniques du football, les aspects mentaux jouent un rôle important dans un tacle réussi. Un joueur doit être investi à 100% et déterminé à remporter le ballon, tout en gardant toujours la tête froide. Un joueur ne doit jamais tenter délibérément de blesser un adversaire. Les actions sans conviction ne mèneront pas seulement à un échec à prendre possession du ballon, elles augmenteront également le risque de blessure. De la même façon, de hauts niveaux de concentration et de calme sont aussi nécessaires que la force pour un bon tacle. Une bonne technique peut aider à compenser chez les joueurs faibles dans d'autres domaines. Un joueur doit être capable d'anticiper les actions de l'attaquant et de reconnaître le bon moment pour taquer. Un joueur doit également savoir quelle technique de tacle choisir, en fonction de la position et du mouvement de l'attaquant. Cela sera développé par le biais de l'entraînement et de situations de match.

Bonne volonté de l'athlète

Le joueur débutant poursuivra en général le ballon ou un adversaire en approche et fera des efforts pour frapper le ballon. Le joueur est soit hésitant et peut avoir peur de taquer, soit hors de contrôle en quelque sorte, et entre en contact avec à peu près tout, sauf le ballon.

Le joueur intermédiaire peut réussir à se concentrer, poursuivre et se rapprocher des adversaires dribblant le ballon. Le joueur a la coordination nécessaire pour effectuer des contacts puissants avec le ballon, en utilisant l'intérieur du pied. Toutefois, ce joueur tombera souvent dans le piège des feintes du joueur attaquant.

Enseigner le tacle



Lorsqu'un adversaire a le ballon, apprenez au joueur à se déplacer rapidement pour se placer à une courte distance de ce joueur. En vous rapprochant du joueur, ralentissez et concentrez-vous. Concentrez votre attention sur le ballon, et non pas sur le corps de l'adversaire.

Mots clés

- Aller vers le ballon
 - Ne les laissez pas dribbler
1. Quand vous voyez une occasion d'avoir la balle, frapper fermement avec l'intérieur du pied. Mettez votre poids derrière le tacle. N'atteignez pas

Mots clés

- Regardez votre pied frapper le ballon
2. Soyez alerte après avoir effectué le contact. Le ballon va souvent s'échapper. Soyez prêt à le poursuivre et à le récupérer. Contre-attaquez rapidement.

Mots clés

- Entrez en contact- Puis prenez-le !

Principaux types de tacles

1. **Tacle de face**
2. **Tacle sur le côté**
3. **Tacle au sol**
4. **Tacles glissés**

Pour prendre possession du ballon, tous les joueurs, y compris les avants, doivent être capables d'exécuter correctement ces différentes techniques de tacle. Les joueurs qui ne tacent pas correctement perdront des occasions de coups francs, augmenteront leurs chances d'être blessé et augmenteront en général les opportunités d'attaques de leurs adversaires.

Tacle de face

Lorsqu'un défenseur rencontre un attaquant de face et avec le corps perpendiculaire au ballon, un joueur entre de force en contact avec l'intérieur de son pied, souvent au même moment que son adversaire. Le défenseur a besoin d'une base solide où son poids peut être transféré vers et dans le ballon. Le pied d'appui doit être près du ballon. La partie supérieure du corps doit se pencher dans le tacle, et le corps entier travaille à cette action. Une pression ferme et régulière est appliquée, en utilisant les muscles contractés de la jambe.

Conseils d'entraînement

- Garder un œil sur la balle.
- Le poids de la partie supérieure du corps en avant.
- Coordonner les mouvements du corps.
- Appliquer le maximum de force, avec pour but de bloquer le ballon, plutôt que de le

frapper.

Tacle sur le côté

Utiliser ce tacle quand un attaquant a partiellement dépassé un défenseur ou lorsque le défenseur tente de se rapprocher et d'effectuer une tentative de passe en biais. Cette technique requiert un bon équilibre, en raison du blocage effectué avec une jambe tendue. La jambe tendue doit être contractée pour effectuer un contact puissant avec le ballon. Une base stable est nécessaire pour effectuer rapidement l'action. Enfin, la synchronisation générale est très importante.

Conseils d'entraînement

- Garder un œil sur la balle.
- Enseigner aux athlètes à ne pas se dévoiler en tant qu'attaquants. Feindre de tirer ou passer.
- Essayer d'être épaule contre épaule avant de tacler, car cela peut aider à réduire le risque de tacler trop loin et de laisser le ballon passer devant les jambes du joueur.

Tacle au sol

Si l'attaquant est en terrain dégagé et que le tacle frontal ou latéral ne peut pas être utilisé, le tacle au sol est une technique utile. Le défenseur "se jette" sur le ballon pour empêcher l'attaquant de passer. Toutefois, le défenseur reste sur ses pieds aussi longtemps que possible. Le joueur accélère durant l'action en abaissant ses hanches, permettant au corps d'aller rapidement au sol. La jambe de contact est légèrement fléchie et aussi contractée que possible et le poids du corps est aussi loin en avant que possible pour permettre un contact général ferme. Le talon de la jambe de contact peut être fixé ou pressé sur le terrain pour augmenter la rigidité.

Conseils d'entraînement

- Garder un œil sur la balle.
- Être patient.
- Utiliser ce tacle uniquement en dernier ressort une fois que l'action est effectuée, et que le défenseur est momentanément en-dehors du jeu.
- Le but est d'exécuter le tacle et de se remettre sur ses pieds aussi vite que possible.

Tacles glissés

C'est probablement le tacle le plus intéressant. Le défenseur utilise cette technique particulière en dernier ressort pour empêcher l'attaquant de le dépasser. Pour effectuer cette action, le défenseur glisse sur le sol vers le ballon et le joue, en utilisant sa jambe extérieure. Cette action est particulièrement utile si le ballon est proche de la ligne de touche, où il peut être joué en touche. Le tacle glissé peut également être utilisé comme moyen de remporter le ballon et de transformer la défense en attaque. Le défenseur glisse dans une position basse de côté, place la jambe de tacle en arrière et la balance vers le ballon. Le joueur tente d'attraper le ballon pour en prendre possession, toutefois, si la situation est dangereuse, le joueur peut tenter de jouer le ballon directement en touche.

Conseils d'entraînement -Similaires au tacle au sol

- Pour développer et améliorer la technique de tacle, l'entraîneur devra mettre au point des exercices simples impliquant des situations répétées en face à face dans lesquelles un défenseur est encouragé à utiliser une large gamme de techniques de tacles, telles que mentionnées ci avant.
- L'entraîneur doit également être préparé à faire personnellement la démonstration des techniques de tacle quand cela est nécessaire.

Tableau des erreurs et difficultés de tacles

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le défenseur se fait battre car il donne au joueur adverse trop d'espace.	Encouragez le défenseur à rester près des joueurs adverses et à courir avec eux.	Dites aux défenseurs de se concentrer sur le joueur qu'ils défendent et non pas sur d'autres parties du terrain.
Le défenseur poursuit le joueur et ne peut pas rattraper l'adversaire.	Restez toujours entre votre but et le joueur.	Enseignez le sens du positionnement.
Le joueur adverse dépasse le joueur en courant en raison d'un tacle manqué.	Synchronisez le tacle afin d'être sûr d'avoir le ballon.	1) Enseignez aux joueurs à synchroniser correctement les tacles. 2) Ne vous lancez pas trop tôt.

Exercices de tacles

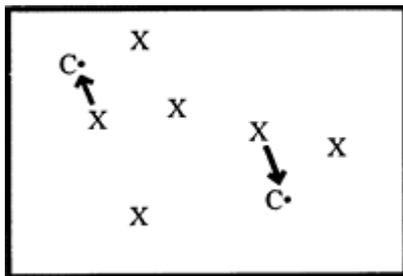
Capacité faible -Tacler l'entraîneur

Objectif de l'exercice

- Encourager les joueurs à s'engager dans des tacles.

Étapes

1. Désigner un carré de 15x15 mètres.
2. Chaque entraîneur a un ballon de football.
3. Les joueurs tentent de poursuivre et de tacler les entraîneurs. Les entraîneurs peuvent appeler le nom de joueurs spécifiques, qui essayent ensuite de tacler.
4. Un point peut être donné pour avoir simplement eu un contact du pied avec le ballon de l'entraîneur, ou, pour un groupe à capacité plus élevée, le ballon doit être sorti du carré pour marquer un point.



Conseils d'entraînement

- Ne taclez pas à moins d'être sûr que vous aurez le ballon.
- Cela peut être utilisé comme un exercice amusant.
- Cela génère de l'intérêt car les joueurs aiment toujours battre l'entraîneur.

Aptitude intermédiaire — Un contre Un contre Un

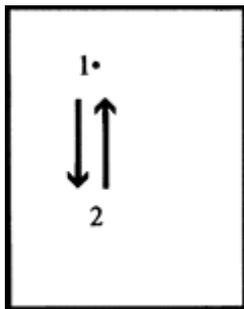
Objectif de l'exercice

- Aide à la synchronisation des tacles.
- Augmente la compétition amicale entre les joueurs.

Étapes

1. Établissez un carré de 9 mètres sur 14.

2. Formez des groupes de trois, chaque groupe a un ballon. Un groupe joue, tandis que les autres groupes se reposent.
3. Deux joueurs se tiennent à une extrémité avec un ballon. Le troisième joueur se tient à l'autre extrémité.
4. Le joueur n°1 dribble et tente de passer le n°2 et la ligne de fond. Le joueur n°2 doit tenter de tacler et soit de reprendre possession du ballon, soit de le faire sortir du carré. Si le n°2 remporte avec succès le ballon, il/elle dribble contre le joueur n°3. Si le n°2 est battu à la ligne de fond par le dribbleur n°1, le n°1 se retourne et dribble contre le joueur n°3.
5. Accordez un point par tacle réussi.



Conseils d'entraînement

- Les joueurs doivent être encouragés à utiliser la technique correcte.
- Reproduire des situations de match encourage les contacts.

Conseils aux entraîneurs pour le tackle -D'un coup d'oeil

Conseils pour l'entraînement

1. Les joueurs débutants se précipitent souvent trop vite et se retrouvent souvent à contre-pied par un simple mouvement de l'adversaire. Lorsque ces joueurs courent vers un adversaire, demandez-leur de « ralentir » et de « se concentrer sur la balle ».
2. Les joueurs aux capacités plus élevées peuvent apprendre à faire un tackle glissé. Ces tackles sont toujours faits sur le côté du dribbleur avec tout le contact concentré sur le ballon. Les tackles glissés sont très utiles si un joueur a été battu et poursuit un adversaire. Cette technique peut toutefois être dangereuse si elle n'est pas effectuée correctement. Utilisez un joueur expérimenté pour l'apprendre à un joueur aux capacités élevées.
3. Répartissez les joueurs par deux avec un ballon. Faites-les frapper le ballon au même moment. Cela peut résulter en un "boom » du ballon, les habituer à des ballons 50/50 et les préparer au tackle.
4. Encouragez les joueurs à courir au milieu des tackles. Cela se fait en gardant les jambes en mouvement lors de contacts rapprochés ou dans une situation de ballon 50/50.
5. Encouragez les joueurs à zigzaguer jusqu'à ce que ce soit le bon moment pour tackler.

Conseils pour la compétition

1. Ne disposez pas vos défenseurs trop loin à l'arrière. Faites-les jouer près des joueurs adverses, à une distance inférieure à 5 mètres.
2. Ne tacklez que lorsque vous êtes sûr que vous allez avoir le ballon.
3. Ne tacklez que quand vous êtes dans la bonne position.

Progression dans le jeu de tête

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète peut :	Jamais	Parfois	Souvent
Ne pas avoir peur des têtes. Tenter de frapper le ballon de la tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regarder le ballon quand il se rapproche de la tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garder les yeux ouverts lorsque le contact se fait avec le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repasser en appui en douceur sur le pied arrière avant l'arrivée du ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire entrer le ballon en contact avec le front.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attaquer le ballon pour avoir de la puissance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gagner en puissance derrière le ballon, en utilisant la partie supérieure du corps et le cou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diriger le ballon dans une direction correcte et générale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diriger le ballon avec précision.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donner un coup de tête au ballon les pieds au sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donner un coup de tête au ballon en sautant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeu de tête

Note : Des études médicales ont démontré qu'un excès de têtes peut causer des dommages au cerveau. Certains parents s'opposent à la pratique des têtes.

Quand les joueurs vieillissent ils utilisent la tête plus souvent pour passer, recevoir, tirer ou rediriger le ballon. Il existe deux types de têtes.

1. **Tête directionnelle.** Le joueur veut contrôler le ballon (par exemple, le passer, le tirer ou le recevoir), envoyé avec le front, juste en dessous ou à la hauteur des cheveux, où le joueur peut voir le ballon. Enseignez-leur en leur faisant porter le ballon sur le front, et demandez-leur s'ils peuvent le voir.
2. **Tête de dégagement.** L'objectif est juste d'envoyer le ballon aussi loin que possible et de le frapper avec le front à la hauteur des cheveux ou avec le haut du crâne. Le défenseur fait souvent un petit saut pour avoir plus de puissance.

N'essayez pas d'enseigner les jeux de tête avant U-10. Ne les stressiez pas avant U-11. Si vous jouez beaucoup avec de petites équipes, vers U-10 ou U-11 ils apprendront par eux-mêmes. N'utilisez pas un ballon lourd ou dur pour enseigner les têtes. Utilisez un ballon mou ou sous-gonflé. Une tête dirigée vers le sol près de la ligne de but, où le ballon va rebondir, est particulièrement difficile à arrêter pour le gardien.

En football, le ballon est souvent en l'air. Ainsi, faire une tête devient une compétence importante à maîtriser. Les défenseurs doivent être capables de défendre la zone aérienne devant leur but. Les attaquants doivent être capables de frapper la balle de la tête vers le but sur un centre venant de l'aile.

Alors que votre joueur commence à maîtriser les techniques de tête, faites-le progresser vers des exercices plus difficiles incorporant des situations de match et la pression des adversaires. Les joueurs seront plus susceptibles de frapper le ballon de la tête durant un match s'ils peuvent le faire durant l'entraînement.

Bonne volonté de l'athlète

Le joueur débutant a parfois peur des ballons et évitera le contact. Les joueurs qui tentent de frapper le ballon de la tête le font sans regarder le ballon, frappant le ballon avec le haut de la tête plutôt qu'avec le front. Cela donne peu de puissance et peu de précision.

Le joueur intermédiaire n'a pas peur d'attaquer le ballon avec la tête et peut utiliser la bonne technique : garder les yeux sur le ballon, jouer le ballon avec le front. Le joueur peut gagner de la puissance derrière le ballon en utilisant la partie supérieure du corps et le cou. Le joueur dirigera le ballon dans une direction correcte, générale, mais sans grande précision. La plupart des joueurs intermédiaires trouveront toujours difficile le fait de sauter et de frapper le ballon de la tête avec succès.

Enseigner le jeu de tête



Regarder le ballon tandis qu'il approche de la tête et garder les yeux ouverts quand le contact se fait.

Mots clés

- Yeux ouverts
- Regarder le ballon

Pour avoir plus de puissance, repasser en appui en douceur sur le pied arrière avant l'arrivée du ballon pour gagner de la hauteur au moment du jeu de tête.

Mots clés

- Repasser en appui en douceur sur le pied arrière



Prendre la balle du front, et non avec le dessus de la tête, et attaquer la balle pour lui donner de la puissance.

Mots clés

- Front
- Attaquer



Manière incorrecte de prendre la balle de la tête

Le jeu de tête doit être un plaisir, pas une souffrance. Le jeu de tête doit être appris tout comme toutes les autres techniques, beaucoup de buts résultant de têtes, et tous les joueurs de champ extérieur devront frapper le ballon de la tête de nombreuses fois durant un match.

Les jeux de tête ne font pas que finir les mouvements avec un tir dans le but, ils débutent aussi les mouvements en interceptant une passe et en l'envoyant par une frappe de la tête à un joueur de la même équipe ou à co-équipier pour tirer dans le but.

Il est également important que tous les joueurs puissent utiliser la tête comme un geste défensif.

Erreurs et difficultés dans le jeu de tête

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le ballon frappe la tête du joueur et rebondit n'importe où.	Les yeux doivent se concentrer sur le ballon.	L'entraîneur envoie le ballon, en s'assurant qu'un contact correct se fait.
Pas de direction dans les coups de tête.	Placer les pieds en position correcte.	L'entraîneur fait la démonstration d'une synchronisation correcte.
Le joueur refuse de donner un coup de tête au ballon.	Donnez-lui confiance.	1) Utilisez un ballon plus léger. 2) Motivez 3) Montrez la technique correcte

Exercices de jeu de tête

Le jeu de tête constitue une part essentielle d'un football efficace. Environ 20% des buts proviennent de tirs de la tête. Un joueur doit pouvoir passer, tirer, dégager et même contrôler le ballon en utilisant sa tête, depuis une position debout, en suspension ou en plongeon. Par exemple, un défenseur central doit pouvoir effectuer de bons dégagements de la tête tout en ayant la capacité d'avancer et de marquer avec une tête sur un coup de pied de coin. On encouragera tôt les jeunes joueurs à commencer à frapper le ballon de la tête, en utilisant un ballon de taille convenable, léger et mou afin d'éviter les risques de blessure à la tête. Certains jeunes joueurs peuvent avoir peur de frapper le ballon de la tête par peur de se faire mal. L'entraîneur doit dissiper cette peur, en ayant recours à des entraînements d'introduction choisis avec soin et beaucoup d'encouragements.

En effet, le courage est un facteur majeur des frappes de tête. »Placer sa tête là où ça fait mal » est une phrase souvent employée. Un bon exemple est le coup de tête plongé, qui, tout en étant spectaculaire, peut parfois placer le joueur en situation de risque d'être blessé, mais qui est l'une des actions de but les plus efficaces. De même, attaquer le ballon est une technique importante. Par peur, les jeunes joueurs peuvent fermer les yeux et laisser le ballon frapper leur tête, alors que l'objectif est de fermement attaquer le ballon. Il existe deux aspects importants pour une bonne technique de tête.

Contact précis avec le ballon

Le contact avec le ballon devrait toujours être fait avec le front. De temps en temps, un joueur peut utiliser le haut de la tête pour donner un petit coup à un ballon provenant d'un long dégagement ou d'une remise en jeu. Les yeux doivent rester ouverts jusqu'à l'impact et fixés sur le ballon, et le corps positionné en ligne. Pour diriger le ballon vers le bas, le front doit être en contact avec la moitié supérieure du ballon. Le côté du front doit être utilisé pour faire dévier les têtes et le milieu pour des têtes plus directes. Dans une position stationnaire, la puissance provient des jambes, du dos et du cou. Le joueur se cambre en arrière et balance son corps en avant pour toucher le ballon.

Attaquer le ballon

Comme expliqué précédemment, c'est une technique extrêmement importante. Mettre de la puissance dans un coup de tête requiert une coordination efficace de différentes forces. Pour gagner en puissance, un joueur peut courir et sauter d'une jambe pour toucher le ballon. Cela requiert autant une bonne synchronisation de la course qu'une anticipation de l'endroit où le ballon sera placé. Après avoir sauté, la partie supérieure du corps se cambre en arrière. Cet élan engendre une action rapide durant laquelle le corps est propulsé en avant. Au même moment, le cou est tendu puis balancé en avant, en synchronisation avec le corps pour frapper le ballon avec le maximum de puissance. Le ballon doit être frappé au sommet du saut. Si le joueur saute trop tôt, il touchera le ballon en retombant et perdra toute la puissance. La capacité à courir et sauter est utile pour avoir le ballon au milieu d'une foule de joueurs et doit être travaillée afin d'assurer une synchronisation parfaite de l'action.

Il est important de mentionner la technique de coup léger de la tête, qui est souvent négligée dans les manuels d'entraînement. Cette technique implique de sauter vers le ballon pour le jouer où le pousser plus où moins dans la même direction que celle où il a été joué. Beaucoup d'équipes joueront une longue passe en vol depuis l'arrière jusqu'à l'avant-centre qui tentera de relever le défi aérien et de donner un coup léger au ballon vers un co-équipier courant derrière lui. Cela requiert une bonne synchronisation et la capacité à sauter haut. Le joueur saute de la même façon que décrit précédemment, mais retombe légèrement en avant, avant d'effectuer un mouvement de coup léger en arrière avec la tête pour frapper le ballon, en général avec le haut de la tête, afin de conserver son mouvement vers l'avant.

Afin de travailler la technique de tête, l'entraîneur peut commencer par des exercices simples,

tels qu'encourager les joueurs à faire jongler le ballon avec la tête et envoyer doucement le ballon dans les airs afin que le joueur puisse le renvoyer de la tête à l'envoyeur ou aux joueurs positionnés autour du receveur. Le receveur peut commencer par rester statique, puis tenter d'attaquer le ballon. Cela permettra au joueur de prendre confiance avant de passer à des techniques plus complexes. Une fois que la technique de base est acquise, différentes balles volantes peuvent être jouées pour tester et améliorer leur capacité (par exemple des balles croisées à mettre dans le but d'un coup de tête ou des balles hautes à dégager).

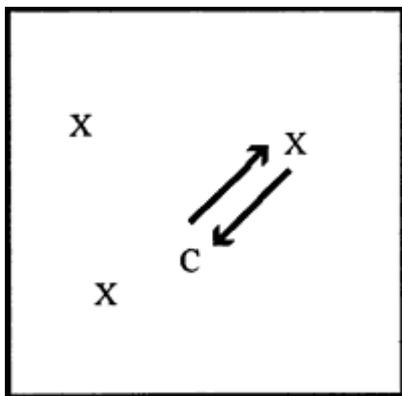
Capacité faible -Tête à l'entraîneur

Objectif de l'exercice

- Encourager les joueurs à rester alerte à tout moment.
- Aider l'entraîneur à perfectionner la technique.

Étapes

1. Désigner un carré de 15x15 mètres.
2. Assignez un entraîneur pour trois joueurs. Chaque entraîneur a un ballon de football.
3. Les joueurs courent doucement autour des entraîneurs.
4. L'entraîneur appelle le nom d'un joueur et lui envoie doucement un ballon afin qu'il lui renvoie d'un coup de tête.
5. Un point pour une tête réussie.
6. Pour maintenir la concentration des joueurs, introduisez un ordre surprise tel que "stop », "asseyez-vous » et "tous au centre », auquel les joueurs doivent réagir rapidement ou perdre un point.



Points sur lesquels insister : Contact correct avec la tête

Quand faut-il utiliser : A utiliser comme un élément des capacités individuelles

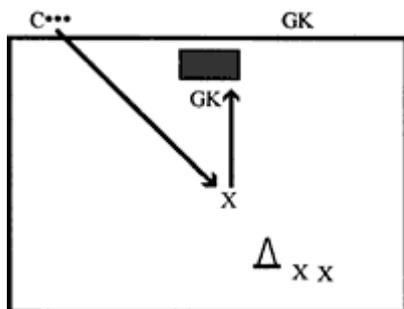
Tête intermédiaire au but

Objectif de l'exercice

- Encourager les joueurs à penser rapidement sous la pression.
- Augmenter la confiance et la synchronisation sous la pression.

Étapes

1. Répartissez les joueurs en deux équipes de trois joueurs : équipe attaquante et équipe de gardiens de but.
2. Etablissez un but de 4 mètres sur 2 et un plot de repère à 11 mètres du but.
3. L'entraîneur se tient sur le côté du but et lance un ballon à un attaquant qui approche.
4. L'attaquant tente de reprendre le ballon de la tête et de marquer.
5. Les gardiens de but doivent rester à un mètre de leur ligne de but. Les gardiens de but permutent après chaque tir.
6. Répéter Chaque joueur aura droit à trois tentatives, puis les équipes s'invertissent.



Conseils d'entraînement

- Les joueurs doivent avoir la technique correcte.
- Faites en sorte que ce soit un exercice amusant.
- A utiliser en fin de séance pour permettre aux joueurs de se relaxer.

Conseils aux entraîneurs pour les coups de tête -D'un coup d'oeil

Conseils pour l'entraînement

1. Avec des joueurs aux capacités faibles, le plus grand obstacle à des coups de tête efficaces est la peur du ballon. Afin de surmonter cette peur, travaillez individuellement, le joueur donnant un coup de tête au ballon immobile dans les mains de l'entraîneur. Puis lancez doucement le ballon depuis une très courte distance.
2. Dégonflez un peu le ballon pour le rendre plus doux, ou utilisez d'abord un ballon en mousse. Augmentez progressivement la distance entre l'entraîneur et le joueur, au fur et à mesure que la confiance du joueur grandit.
3. Les joueurs aux capacités plus importantes peuvent commencer à sauter pour donner un coup de tête au ballon, au lieu d'attendre que le ballon vienne à eux.
4. La technique la plus compliquée ici est le timing. Donnez un signal verbal au joueur pour l'aider à prévoir le saut juste avant que le ballon n'arrive.
5. Dites à un joueur de lancer le ballon dans les airs et voyez combien de fois d'affilée ils peuvent le faire rebondir sur leur tête.
6. Apprenez aux joueurs à tenir leurs bras et torse en arrière lorsqu'ils se mettent en position pour donner un coup de tête à un ballon ; puis, apprenez-leur à mettre leurs bras et torse en avant lors du contact avec le ballon.
7. Attendez que le joueur se tienne dans la position correcte puis envoyez le ballon.
8. Envoyez le ballon dans les airs afin que les joueurs puissent travailler le timing.
9. Expliquez aux joueurs que la puissance des coups de tête provient du tronc, des jambes et des bras. Un joueur essayera souvent de balancer la tête vers le ballon en donnant un coup sec avec le cou plutôt que de garder le cou droit et d'utiliser le corps pour générer de la puissance. Que le joueur soit au sol ou dans les airs, l'arc du tronc doit être tendu en arrière avant d'être en contact avec le ballon.
10. Lorsque le coup de tête a lieu les pieds au sol, le joueur doit avoir une base large et une position étendue. Cela permettra de développer le contrôle et la puissance.
11. Lors du saut pour donner un coup de tête au ballon, le timing est le facteur le plus important. Apprenez à vos joueurs à sauter tôt afin de frapper le ballon au sommet du saut. Ils veulent essayer de frapper le ballon au sommet du saut. Lorsque cela est possible, encouragez les joueurs à sauter avec une seule jambe car cela leur permet d'avoir le plus de hauteur. Apprenez aux joueurs à positionner la jambe ne sautant pas vers le ballon lors du saut.

Conseils pour la compétition

1. Si les joueurs ne sont pas à l'aise avec les coups de tête, faites-les utiliser leur poitrine et faites-les faire tomber le ballon à leurs pieds.
2. Pour les joueurs qui ne sont pas à l'aise avec les coups de tête, apprenez-leur à dévier le ballon vers un autre joueur.

Progression des aptitudes à garder les buts

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète peut :	Jamais	Parfois	Souvent
Restez concentré lorsque le ballon est loin du but.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Placez-vous derrière la ligne du ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ramassez les ballons bas en gardant les jambes droites et jointes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posez un genou à terre et ramassez les balles basses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stoppez les ballons hauts avec les deux mains travaillant ensemble comme une unité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abaissez le centre de gravité du corps avant de plonger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plongez sur le côté du corps, et non pas à plat sur l'estomac.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettez les deux mains sur le ballon et ramenez-le en sécurité sur le corps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Envoyez le ballon en utilisant la technique appropriée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sélectionner un gardien de but

Au moment de sélectionner un gardien de but, l'attention doit se porter sur la confiance du joueur, sa communication, ses capacités de maniement et ses capacités à envoyer le ballon.

Confiance

Les gardiens de but doivent être des personnes courageuses qui n'ont pas peur de se lancer dans une mêlée de surface de réparation.

Communication

En dernière ligne de défense, le gardien de but peut jouer un rôle vital dans l'organisation des joueurs en face de lui. Les gardiens de but doivent toujours être prêts à crier clairement quand ils quittent leur ligne pour recevoir une balle croisée.

Maniement

Un gardien de but de grande taille qui ne sait pas attraper le ballon sera moins efficace qu'un gardien de but plus petit qui a une prise sûre.

Envoi

Dans le football moderne, les gardiens de but doivent être des frappeurs confiants. Un joueur qui peut envoyer le ballon loin sera un atout majeur pour l'équipe.

Position du gardien de but quand l'autre équipe attaque

- La tête du joueur doit rester immobile tout le long.
- Les yeux doivent rester fixés sur le ballon.
- Le joueur doit rester souple sur les ballons à ses pieds.
- Les pieds doivent être dans le prolongement des épaules.
- Les mains sont placées à la hauteur de la taille avec les paumes ouvertes.

Garder les buts

Garder les buts est la capacité à protéger votre but des tirs des adversaires. C'est peut-être la position la plus importante sur le terrain, toutefois, c'est souvent la position la plus négligée par les entraîneurs. Un gardien de but confiant et solide fait plus que stopper les tirs. Le gardien de but est la source de confiance de toute l'équipe. Garder les buts n'est pas une position pour tout le monde et requiert une bonne concentration et de la confiance. Assurez-vous que votre gardien de but veut jouer dans les buts et qu'il a la force de caractère pour réussir à ce poste. Garder les buts comporte quelques risques de sécurité supplémentaires. Il est important que les entraîneurs choisissent des joueurs qui peuvent apprendre à jouer à cette position sans risque.

A l'exception des jeux sur petit terrain, chaque équipe doit avoir un gardien de but désigné. Le gardien de but est le seul joueur sur le terrain ayant le droit d'utiliser ses mains, et uniquement dans la surface de réparation. Une fois que le gardien de but ramasse le ballon, il a six secondes pour le dégager ou le relâcher. Le gardien de but a le droit de ramasser le ballon, courir avec puis le dégager, l'envoyer ou le faire tomber et dribbler ou tirer. Toutefois, il ne peut pas le toucher avec les mains à l'extérieur de la surface de réparation. Une fois que le gardien de but fait tomber le ballon, il ne peut plus le toucher à nouveau avec les mains avant qu'un adversaire ne l'ait touché.

Le gardien de but a des protections spéciales à l'intérieur de la surface de réparation. Le ballon ne peut pas être tiré si le gardien de but le touche avec les mains ou les bras. L'arbitre sifflera une faute si le gardien de but est en danger. Le gardien de but doit porter un maillot différent de tous les autres joueurs afin d'être reconnaissable. Les gardiens de but portent souvent des maillots spéciaux aux coudes rembourrés. Par temps chaud, ne mettez pas un maillot de gardien de but à un joueur. Ils peuvent avoir un coup de chaleur et tomber malade. Faites-les plutôt porter un maillot de couleur différente (un seul maillot) ou une veste d'entraînement légère par-dessus le maillot.

Si le gardien de but est un bon tireur, faites lui tirer des coups de pied de but. Encouragez le joueur à jouer de façon agressive : insistez sur l'attaque et placez-vous sur le bord de la surface de réparation ou au-delà pour jouer comme un deuxième balayeur. Si le gardien de but ramasse le ballon et qu'aucun adversaire n'est proche, encouragez-le à laisser tomber le ballon, dribbler et tirer. Une fois que le gardien de but laisse tomber le ballon ou se trouve hors de la surface de réparation, le gardien de but peut jouer comme un joueur de champ. Toutefois, le gardien de but ne peut pas toucher le ballon avec les mains. Encouragez le gardien de but à jouer agressivement et à saisir les opportunités, tout le monde s'amusera bien plus si vous le faites, et plus d'athlètes voudront garder les buts.

Les gardiens de but ont tendance à être tenus pour responsables des buts alors que, la plupart du temps, ce n'est pas leur faute. Si les autres défenseurs font du bon travail, il n'y aura aucun tir au but. Dites à votre gardien de but avant le match que l'autre équipe est censée marquer des buts, et que ce n'est pas la faute du gardien de but s'ils marquent. Ne laissez personne, joueurs ou parents, en vouloir au gardien de but. En fait, après le match, dites au reste de l'équipe de féliciter le gardien de but, même s'il a fait des erreurs. Encouragez toute personne souhaitant essayer d'être gardien de but. Vous serez surpris de constater qui est bon, et vous ne pouvez vraiment pas le prédire avant qu'ils ne se retrouvent à ce poste. En fin de compte, cela générera du respect chez tous les joueurs pour la difficulté du poste, et ils seront moins susceptibles d'en vouloir au gardien de but lorsque des buts seront marqués. Toutefois, ne faites pas jouer un athlète comme gardien de but s'il ne veut pas jouer à ce poste.

Bonne volonté de l'athlète

Un gardien de but a besoin de différentes capacités chez les autres joueurs. Le gardien de but

doit être explosif, avoir le courage de plonger sur le ballon et la capacité à lancer et attraper avec précision.

Le gardien de but débutant n'est efficace que si le ballon est envoyé directement sur lui. Le joueur réagit souvent aux ballons arrivant au ras du sol en les renvoyant avec un coup de pied plutôt qu'en utilisant ses mains. Le joueur a une capacité limitée à synchroniser un plongeon efficace pour les tirs dans les coins du but. L'envoi du ballon aux co-équipiers peut être imprécis.

Le gardien de but intermédiaire a une bonne conscience du but et des techniques et responsabilités de base du gardien de but. Le joueur fait preuve de bons mouvements latéraux pour se mettre en position de recevoir un tir, et tentera en général de placer les mains sur le ballon. Le joueur tente de plonger pour les tirs au ras du sol, bien que ces plongeurs puissent être lents. Le gardien de but de ce niveau ne sera en général pas capable d'arrêter des tirs en l'air ou des attaques centrées en l'air. Le gardien de but intermédiaire est capable d'envoyer le ballon avec précision à ses co-équipiers.

Enseigner à gérer les balles arrivant directement sur le gardien de but

1. Garder les buts consiste en des mouvements explosifs occasionnels pour beaucoup d'immobilité et d'attente. Rester concentré quand le ballon est loin du but est crucial.

Mots clés

- Sur les orteils
- Regarder le jeu

2. Quand le ballon approche, le gardien de but se tient prêt, les mains levées à la hauteur de la taille.

Mots clés

- Se tenir prêt
- Les mains levées

Recevoir des balles hautes



Pour recevoir les balles hautes, les mains du gardien forment un W, les pouces se touchant presque. Cette position des mains leur permet de placer leurs mains derrière le ballon et d'avoir plus de chances d'arrêter sans risque le ballon et d'empêcher un but.



Recevoir des balles basses



Pour recevoir les balles basses, les mains du gardien forment un M avec les petits doigts se touchant presque. Comme pour recevoir les balles hautes, cette position des mains permet au gardien de but de placer ses mains derrière le ballon avec plus de fermeté et d'efficacité.



3. Si le ballon roule sur le sol, le gardien de but doit se placer derrière la ligne du ballon, et soit ramasser le ballon avec les jambes fermes et jointes soit se mettre sur un genou et ramasser le ballon.

Mots clés

- Se placer derrière le ballon
- Ramasser avec les pieds joints
- Ramasser avec un genou au sol

4. Pour un ballon arrivant en l'air, un gardien de but sécurise le ballon avec les deux mains. Les deux mains doivent travailler ensemble en unité.

Mots clés

- Deux mains
- L'attraper – Le serrer

Enseigner à plonger pour une balle au sol

Il est important d'apprendre comment plonger en toute sécurité, sans se blesser. En abaissant le centre de gravité avant de plonger, l'impact avec le sol sera moindre et la rapidité sur le ballon augmentée.

Mots clés

- Rester bas
- S'accroupir



Apprenez à l'athlète à plonger sur le côté, et non pas à plat sur l'estomac. Plonger sur le côté élargit la barrière formée face au ballon et est plus sûr.

Mots clés

- Côté
- Pas sur l'estomac



Encouragez le joueur à placer ses deux mains sur le ballon, puis à le tenir immédiatement contre le corps et le sécuriser.

Mots clés

- Deux mains sur le ballon
- Puis le serrer

Enseigner à passer la balle

1. Au moment d'envoyer le ballon (nécessaire pour des parties avec équipes de 5), les gardiens de but doivent avoir une vue large sur les ailes (près des lignes de touche), et non pas juste au milieu. Les autres joueurs doivent se disperser rapidement et être disponibles pour recevoir le tir.

Mots clés

- Regarder au loin

2. Le lancé peut être effectué avec une main basse (comme au bowling), avec une main haute (à une main, comme au baseball), ou à deux mains, comme pour une touche. Les gardiens de but doivent essayer d'envoyer le ballon rapidement avant que les adversaires aient une chance de se regrouper.

Mots clés

- Envoi rapide

3. Dans un jeu à équipes de 11, le gardien de but peut dégager le ballon après en avoir pris possession. C'est en général la façon la plus efficace pour un gardien de but

Special Olympics d'envoyer le ballon.

Mots clés

- Long dégagement
- En haut du terrain

Tableau des erreurs & difficultés du gardien de but

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le joueur envoie le ballon depuis trop loin en arrière dans le but.	Apprenez au joueur à se placer juste à l'intérieur du but avant d'envoyer le ballon.	Le joueur doit reculer de trois à cinq pas avant d'envoyer le ballon.
Le joueur se tient sur la ligne de but.	Encouragez le joueur à se tenir sur la ligne de but puis à faire un grand pas en avant.	Si le joueur est sur la même ligne que les poteaux, il doit avancer.
Envoie le ballon trop rapidement.	Assurez-vous que le co-équipier soit conscient que vous lui passez le ballon.	Communiquez efficacement avec les co-équipiers au moment d'envoyer le ballon.
Envoie le ballon dans une mauvaise position.	Si la passe échoue, assurez-vous toujours que votre but est couvert.	Au moment de passer, assurez-vous que le gardien de but est au milieu de la surface de but.

Exercices de gardiens de but

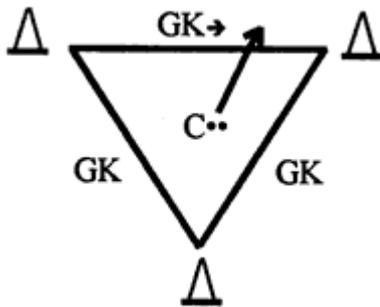
Capacité faible -Principes fondamentaux

Objectif de l'exercice

- Apprenez aux joueurs les techniques correctes.
- Bâissez la confiance.

Étapes

1. Etablissez un triangle en utilisant de grands plots ou drapeaux, de 4 mètres de côté.
2. Placez un gardien de but de chaque côté du triangle. L'entraîneur se tient au milieu avec plusieurs ballons.
3. Circulez dans le groupe en travaillant les principes fondamentaux de gardien de but.
4. Les gardiens de but renvoient le ballon à l'entraîneur.
5. Faites pareil, mais envoyez le ballon au hasard afin que les gardiens de but restent mentalement alertes et réfléchissent en permanence.



Conseils d'entraînement

- Assurez-vous que les bonnes techniques soient utilisées.
- A utiliser avec les joueurs de faible niveau ou au début de l'entraînement afin que les joueurs maîtrisent correctement les bases.

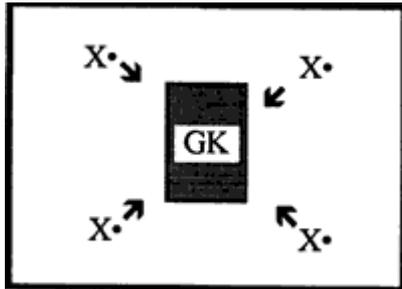
Capacité intermédiaire -Gardien au milieu

Objectif de l'exercice

- Augmenter la capacité du joueur à penser rapidement.
- Augmenter l'agilité du joueur au moment de faire des arrêts.

Étapes

1. Etablissez un but central, de 4 mètres sur 2 mètres sur 2 mètres (ou un but de taille normale pour des équipes à 11 joueurs), avec des drapeaux ou des plots.
2. Le gardien de but se tient au milieu.
3. Le gardien de but reçoit différents types de tirs (faciles au début, puis de plus en plus durs).
4. Le gardien de but reçoit un ballon d'un côté, puis se retourne rapidement et reçoit un tir de l'autre côté.
5. Comptez le nombre d'arrêts effectués avant qu'un but soit marqué.



Conseils d'entraînement

- Maintenez l'intérêt du gardien de but.
- Variez les tirs.
- Ayez recours à un entraînement un par un tandis que le reste de l'équipe apprend des techniques spécifiques.

Conseils aux entraîneurs pour garder les buts -D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. On apprendra à un gardien de but aux capacités faibles à rester en permanence près du but et à ne pas s'en éloigner. Rappelez au gardien de but de regarder par-dessus son épaule lorsque le ballon est loin du but et de rester au centre du but. La règle générale serait pour le gardien de but de ne pas aller d'un côté ou de l'autre plus loin que le poteau de but.
2. Apprenez à tous les joueurs à ne pas en vouloir au gardien de but lorsque l'autre équipe marque. Apprenez aux défenseurs à retirer le ballon du filet aussi vite que possible pour reprendre le match.
3. Apprenez aux autres joueurs à se soutenir. Si vous avez un joueur aux capacités plus élevées souhaitant apprendre à être gardien de but, il pourrait être utile de trouver un entraîneur pour gardiens de but.
4. Le gardien de but doit pouvoir communiquer avec les joueurs de champ. Cela est très important lorsque le gardien de but se dirige vers le ballon en même temps qu'un défenseur. Le gardien de but a pour responsabilité de rappeler les autres joueurs sur le ballon.
5. Frappez toujours le ballon vers les ailes, et non pas en plein milieu.
6. Vérifiez les positions des joueurs adverses.
7. Lorsque vous envoyez le ballon, assurez-vous toujours que l'envoi est assez puissant.

Conseils pour la compétition

1. Restez concentré sur le jeu en face de vous lorsque le ballon n'est pas de votre côté du terrain de jeu.
2. Gardez les yeux sur le ballon, et non pas sur les joueurs.
3. Ayez un gardien de but remplaçant en cas de blessure ou si trop de buts sont marqués.
4. Vérifiez toujours votre position sur votre ligne.

Comprendre le jeu

En tant qu'entraîneur, votre travail est d'instaurer un environnement d'apprentissage positif dans lequel les athlètes peuvent développer leurs capacités de football. Votre rôle est également de vous assurer que les athlètes, quelles que soient leurs capacités, bénéficient d'opportunités équitables de jouer et de faire progresser leurs capacités. Il est aussi important que les athlètes développent un amour du football, s'amuse et se divertissent.

Il est aussi important que nous développiions leurs capacités sociales. Il faut apprendre aux joueurs à respecter les entraîneurs, les responsables officiels, leur organisation et les autres joueurs. De plus, les athlètes :

- Doivent être encouragés à toujours tenter de faire de leur mieux,
- Doivent respecter les arbitres et les règles du jeu, et,
- Ce qui est le plus important, ils doivent respecter l'opposition, et être de bons gagnants comme de bons perdants.

Les joueurs réagiront à un bon entraîneur, organisé, qui les maintiendra intéressés et actifs. Il est toujours préférable de préparer les séances d'entraînement sur papier.

- S'organiser rapidement
- Etre positif et déterminé
- Faire preuve d'enthousiasme
- Donner le change
- Avoir le bon équipement
- Rester toujours calme sous la pression, ne pas crier
- Toujours féliciter, particulièrement pour les efforts
- Comprendre que le développement du joueur est plus important que gagner

Les joueurs apprendront par le biais de la répétition, de l'amusement et du divertissement, de matchs à équipes réduites, des félicitations et un renfort positifs, un bon entraînement et de bonnes démonstrations.

Les joueurs n'apprendront pas :

1. Si vous leur dites comment effectuer une action au lieu de la leur montrer
2. Si vous ne leur fournissez pas assez de contact avec le ballon
3. Si vous insistez trop sur la victoire

Les joueurs ne travailleront pas :

1. Si vous leur faites des critiques abusives et destructives
2. Lorsque l'entraîneur et les parents hurlent depuis les lignes de touche

Ne croyez pas que les joueurs à capacités faibles sauront ce que l'objectif de base ou le but du jeu est. De tels joueurs peuvent avoir des difficultés avec des concepts simples, tels que distinguer les co-équipiers des adversaires, et savoir dans quelle direction tirer. Toutefois, avec de la persévérance, ces éléments peuvent être enseignés à tout joueur.

La familiarité avec le ballon est également importante. Certains joueurs répondent lorsqu'on leur envoie un ballon, toutefois, ce n'est pas le cas de la plupart. Il est toujours préférable de donner le ballon au joueur et de voir ce qu'il fait avec, puis d'adapter l'entraînement en conséquence. Expliquer toujours clairement, si le joueur ne comprend pas, adopter une approche différente.

Même le football en équipes de 5 peut sembler compliqué au joueur débutant. Enseignez aux joueurs les principes et l'organisation de base du jeu durant des minis matchs de football. Progressez de jeux simples à un contre un jusqu'à des matchs en équipes de 5, les joueurs devenant plus familiers des principes de base et des règles du jeu. Un entraîneur peut mettre au point des minis matchs de football pour enseigner les principes de base du jeu. Les minis matchs de football devraient faire partie de tous les entraînements.

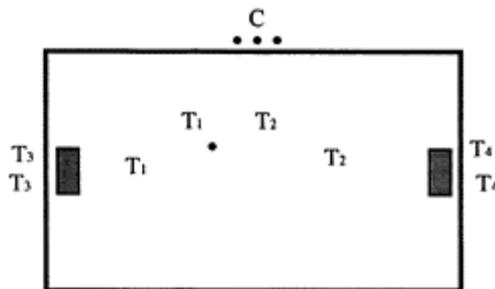
La meilleure façon d'apprendre le football est de jouer au football. Cela permet aux joueurs de comprendre les concepts. A partir de là, vous pouvez morceler le jeu en exercices spécifiques. Pour améliorer les capacités des joueurs au moment de courir pour s'échauffer, mettez-leur un ballon aux pieds. Encouragez toujours les joueurs, et soulignez ce qu'ils font de bien, plutôt que ce qu'ils font de mal. Tentez d'adapter l'entraînement pour qu'il soit amusant et intéressant. Point important, incluez la progression dans les exercices afin que leurs capacités soient stimulées.

Concepts et Stratégies du football

Coéquipiers

Activité : Deux contre Deux

1. Etablissez un terrain de 18 mètres sur 9 avec des buts de 4 mètres sur 2 à chaque extrémité.
2. Formez quatre équipes de deux. Deux équipes se tiennent derrière chaque but.
3. L'entraîneur se tient sur la ligne du milieu avec plusieurs ballons de football.
4. Les équipes entrent pour jouer à deux contre deux.
5. Si le ballon sort du jeu, laissez-le et prenez-en un autre auprès de l'entraîneur.
6. Si le joueur qui défend prend possession du ballon, il doit passer le ballon à un co-équipier avant d'essayer de marquer.
7. Pour les joueurs à capacités faibles, permettez à chaque équipe de dribbler et de passer d'un but à l'autre sans aucune opposition.
8. Introduisez les adversaires plus tard.



Questions clés à poser à vos joueurs

- Qui est votre co-équipier ?
- A qui faites-vous la passe ?
- Taclez-vous votre co-équipier ? (Non)

Attaquer/Défendre

Activité : Un contre Un

1. Etablissez une zone de 14 mètres sur 9 avec des buts de 4 mètres sur 2 à chaque extrémité.
2. Formez deux équipes de trois, portant des maillots d'entraînement de couleurs différentes, et numérotez les joueurs 1-2-3 (pas de gardiens de but).

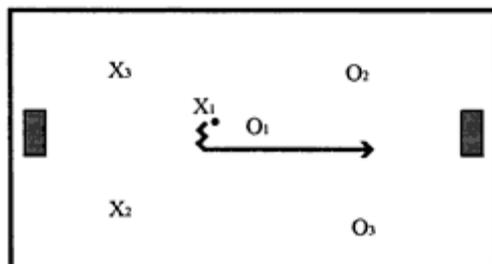
3. L'entraîneur se tient sur la ligne du milieu avec plusieurs ballons de football.
4. Lorsque le numéro d'un joueur est appelé, le joueur entre et joue pendant 30-45 secondes contre l'adversaire portant le même numéro.
5. D'autres joueurs attendent derrière le but, aident à ramasser les ballons et les renvoient à l'entraîneur.
6. Si le ballon sort, l'entraîneur envoie immédiatement un autre ballon.

Questions clés à poser à vos joueurs

- Dans quel but devez-vous marquer ?
- Quel but devez-vous défendre ?
- Quelle est la couleur de votre équipe ?
- Quelle est la couleur de l'autre équipe ?
- Que faites-vous quand vous avez le ballon ? (Attaquer)
- Que faites-vous quand l'adversaire a le ballon ? (Défendre)

Activité : Trois contre Trois

1. Etablissez un terrain de 23 mètres sur 14 avec des buts de 4 mètres sur 2.
2. Formez deux équipes de trois sans gardiens de but. Vous pouvez également jouer à quatre contre quatre avec un gardien de but.
3. Désignez les positions : aile droite/aile gauche/centre.
4. Jouez un match normal à trois contre trois. Remettez la balle en jeu d'un coup de pied lorsqu'elle sort en touche.
5. Entraînez les joueurs sur la façon de jouer dans chaque partie du terrain.
6. Concentrez-vous sur les joueurs des ailes.
7. Interrompez de temps en temps le jeu. Les joueurs doivent s'arrêter et vérifier leurs positions. Accordez des points pour un bon jeu placé.



Questions clés à poser à vos joueurs

- A quelle position jouez-vous ?
- Où sont les ailes ?
- On ne se regroupe pas, on _____ ? (Se disperse)

- Les grands joueurs de football jouent en ____ ? (Equipe)

Principes simples de jeu

Il existe quelques principes fondamentaux pour un bon jeu de football en équipe qui peut être enseigné aux joueurs de tous niveaux. Ces principes de base peuvent être enseignés durant des exercices d'entraînement et également en introduisant une condition durant les matchs d'entraînement. Une condition est une règle artificielle qui encourage un certain type de jeu. Par exemple, "Durant les cinq prochaines minutes, pour encourager les passes, vous n'avez pas le droit de dribbler quand vous recevez le ballon. » Cinq principes clé et certaines idées pour des conditions de match sont énumérés ci-après.

Principe n°1 : Encourager le joueur en possession du ballon

Le football est un sport d'équipe. Quand un co-équipier a le ballon, il est essentiel qu'il s'entraîne avec au moins un co-équipier et de préférence plus. En tant qu'entraîneur, il est important d'avoir plusieurs options de jeu pour les athlètes, en dehors de dribbler seul. Les joueurs débutants ont tendance à rester passifs et à regarder ce que le joueur en possession du ballon va faire. Le joueur en possession du ballon a besoin de ses co-équipiers pour soit traverser un espace dégagé avec des passes à distance soit réclamer le ballon.

Condition de match d'entraînement

Lorsqu'un entraîneur crie "stop », tous les joueurs doivent s'arrêter là où ils sont. L'entraîneur demande ensuite aux joueurs ce qu'ils pourraient faire pour aider le joueur en possession du ballon. Le joueur court ensuite dans un espace dégagé pour recevoir une passe. Durant un jeu de match, félicitez les joueurs qui soutiennent le joueur en possession du ballon.

Mots clés

- Déplacez-vous pour vous dégager
- Réclamez le ballon

Principe n°2 : Avoir un jeu sûr à l'arrière : passer de sa propre moitié de terrain, ne pas dribbler

Quand un joueur a le ballon, il a trois options : passer, dribbler ou tirer. La question est : que faire et quand ? Un principe simple dans votre moitié de terrain est de jouer "sans risque et simplement ». En général, il est plus sûr de passer le ballon rapidement pour remonter le terrain que de dribbler. Si un joueur est taclé alors qu'il dribble près de son propre but, le résultat sera souvent un but pour les adversaires.

Condition de match d'entraînement

Un entraîneur peut encourager un jeu sans risque en introduisant une condition "une touche » ou "pas de dribble » pour le jeu sur la moitié de défense d'une équipe. Durant un match, félicitez les joueurs qui effectuent des passes rapides hors de portée de la défense.

Mots clés

- Jouer simplement
- Passer de l'arrière

Principe n°3 : Prendre des risques dans l'attaque : utiliser les mouvements de dribble dans la surface de réparation de l'adversaire

Le contraire du principe 2 s'applique quand vous avez remonté le terrain avec le ballon près de

la surface de réparation de l'adversaire. C'est le moment d'encourager un jeu plus risqué et d'encourager les attaquants à essayer de dribbler directement vers le but et de battre les adversaires avec des feintes et des mouvements. Bien sûr, des passes bien placées peuvent également fonctionner avec des passes croisées depuis les ailes aux attaquants dans la surface de réparation.

Condition de match d'entraînement

Les joueurs doivent "dribbler et tirer » lorsqu'ils sont près ou dans la surface de réparation de l'adversaire.

Mots clés

- Utilisez vos mouvements
- Allez vers le but

Principe n°4 : Utilisez vos ailes

Il y a beaucoup d'espace sur le terrain. Toutefois, souvent les équipes ne font pas un bon usage de cet espace. Une des erreurs typiques est de jouer le ballon trop au-dessus du milieu de terrain, où la plus grande concentration de défenseurs attend de tacler ou d'intercepter. Il est souvent efficace de jouer le ballon loin sur les ailes, et d'attaquer sur le côté du terrain avant de se déplacer vers le but.

Condition de match d'entraînement

Le ballon doit aller sur les ailes durant une attaque, pour qu'un but soit marqué.

Mots clés

- Jouer large

Principe n°5 : Tirer dès qu'une bonne occasion se présente

Bien que le football soit un jeu de passes, une fois qu'un joueur a une chance raisonnable de marquer, il doit tirer, même s'il y a un autre joueur dans une meilleure position. Une passe à un co-équipier peut se traduire par une interception ou une perte du contrôle du ballon.

Condition de match d'entraînement

Pour encourager le tir, accordez un point à tout tir dans le but requérant un blocage du gardien de but et trois points pour un but.

Mots clés

- Si vous avez une occasion, tirez

Enseigner les reprises de base

En football, le ballon sort du jeu, un coup franc est accordé ou un but est marqué. Dans chaque situation, le jeu doit être redémarré de façon appropriée. Quand cela arrivera, vos joueurs sauront-ils quoi faire ?

Nous voyons trop souvent des joueurs de Special Olympics à qui on n'a pas appris comment réagir dans ces situations. L'entraîneur doit souvent crier des directives, ou l'arbitre se sent obligé de fournir des explications. Les joueurs de Special Olympics de tous niveaux peuvent apprendre les remises en jeu de base et, ce faisant, devenir des joueurs plus accomplis et une équipe plus efficace. Un des éléments les plus impressionnants pour un spectateur est une équipe Special Olympics qui sait comment reprendre un match avec une aide minimale. Les entraîneurs doivent réserver quelques minutes à chaque match d'entraînement pour apprendre les remises en jeu.

Quelques directives pour augmenter vos chances de réussite

- **Donnez des explications simples.** Ne fournissez pas de nombreuses options pour les remises en jeu avant qu'un jeu de base n'ait été complètement maîtrisé.
- **Utilisez des mots clé simples et concrets** simples à mémoriser et qui peuvent être utilisés comme des guides lorsque cela est nécessaire durant un match de compétition.
- **Durant une compétition, lorsqu'une remise en jeu est nécessaire, utilisez uniquement des joueurs qui peuvent remettre en jeu correctement.** Si un joueur ne maîtrise pas cette capacité, travaillez-la durant l'entraînement.

Le coup d'envoi

Au début du match, ou après qu'un but a été marqué, le match est redémarré avec un coup d'envoi. Après un but, le coup d'envoi est effectué par l'équipe ayant subi le but.

Le ballon est placé sur le point central. Deux joueurs de l'équipe qui attaque se tiennent près du ballon. L'équipe qui défend doit reculer au moins jusqu'au bord du cercle central jusqu'à ce que le ballon soit joué. Un joueur passe le ballon à l'autre et le match commence. Le ballon doit être passé vers l'avant et doit accomplir au moins une révolution.

Tactique de base

Le joueur à qui le ballon est passé peut dribbler vers l'avant, l'envoyer sur l'aile ou le repasser à un co-équipier. Les équipes à capacité faible sont encouragées à dribbler en avant. Les équipes à capacité élevée peuvent repasser le ballon à un défenseur puis repartir de là après avoir attiré l'autre équipe en avant.

Mots clés

- Deux joueurs
- Passe en avant

Le coup de pied de but (équipes de 11), ou dégagement du gardien de but (équipes de 5)

Lorsque l'équipe qui attaque envoie le ballon derrière la ligne de fond de l'adversaire, un coup de pied de but (ou dégagement du gardien de but) est accordé à l'équipe qui défend.

Dans une configuration à 11, le match est redémarré par le gardien de but, qui place le ballon à l'intérieur du but sur le côté du terrain où le ballon est sorti et envoie le ballon sur le terrain. Le ballon doit quitter la surface de réparation. Si ce n'est pas le cas, l'envoi est recommencé.

Dans une configuration à 5, le ballon est renvoyé dans le jeu pas plus loin que la ligne médiane. Si le ballon est envoyé plus loin que la ligne médiane sans toucher un joueur, un coup franc est accordé à l'équipe adverse à n'importe quel endroit de la ligne médiane.

Tactique de base

Le coup de pied de but (dégagement) doit être effectué rapidement, avant que l'équipe adverse ne se regroupe. Il est souvent préférable de dégager le ballon sur les ailes plutôt qu'au milieu. On devrait encourager les défenseurs et les milieux de terrain à se disperser rapidement pour recevoir le ballon.

Mots clés

- Jouer rapidement
- Regarder au loin

Le coup de pied de coin

Lorsque l'équipe qui défend envoie le ballon derrière sa propre ligne de fond, un coup de pied de coin est accordé à l'équipe qui attaque. Le jeu est redémarré par un joueur de l'équipe qui attaque, en frappant le ballon depuis l'intérieur de la surface de coin du côté du terrain où le ballon est sorti. Les défenseurs doivent être au moins à 10 mètres de la balle (5 mètres dans une équipe à 5)

Tactique de base

Le joueur en charge du tir peut soit frapper le ballon, pour l'envoyer en général dans les airs, vers la zone en face du but, ou faire une passe courte à un co-équipier, qui peut ensuite dribbler vers le but et tirer (un corner court). Un corner court est particulièrement efficace dans une configuration à 11 où une équipe n'a pas le joueur qui peut envoyer le ballon dans la surface de but.

Mots clés

- Envoyer au milieu
- Attaquants en face du but

Le coup franc

Lorsqu'une faute est commise, un coup franc est accordé. Les fautes graves (par exemple : faire un croc-en-jambe, pousser, et faire une main) se traduisent par un coup franc direct, où le joueur en charge du tir peut marquer directement depuis un coup franc. Les fautes moins graves (par exemple : obstruction, jeu dangereux) se traduisent par un coup franc indirect où le ballon doit être joué par plus d'un joueur avant qu'un but ne soit marqué. Les défenseurs doivent être au moins à 10 mètres de la balle (5 mètres dans une équipe à 5)

Tactique de base

Si le ballon est proche de la surface de réparation de l'adversaire, la meilleure tactique est en général de tenter un coup franc direct. Plus loin du but, le joueur passe simplement le ballon vers l'avant à un co-équipier. Avec un coup franc indirect près de la surface de réparation de l'adversaire, un co-équipier peut passer le ballon doucement à un autre co-équipier qui ensuite tire.

Défendre un coup franc

Si l'équipe qui attaque est assez proche pour avoir une bonne opportunité de tir au but, l'équipe qui défend doit former un mur défensif et tenter de bloquer le tir. Dans une configuration à 11, le mur est en général formé par trois ou quatre joueurs, qui se tiennent à 10 mètres du ballon. Dans un jeu d'équipes de 5, le mur est en général formé par deux joueurs, qui se tiennent à 5 mètres du ballon.

Mots clés

- Tir - pour coup franc direct
- Passer d'abord - pour coup franc indirect
- Former un mur - défendre

Rentrée en touche (équipes de 11) ou remise en jeu (équipes de 5)

Lorsqu'un joueur envoie le ballon derrière la ligne de touche, une rentrée en touche/une remise en jeu est accordée à l'autre équipe. Une rentrée en touche se fait à deux mains, derrière la ligne de touche, les deux pieds au sol et le ballon envoyé d'un seul geste depuis derrière de la tête. Une rentrée en touche incorrecte -généralement causée par un pied levé -a pour résultat que la rentrée en touche est accordée à l'autre équipe.

Tactique de base

Comme pour le coup franc, effectuez rapidement la rentrée en touche. Envoyez le ballon sur le terrain dès que possible. Le lanceur soutient immédiatement le joueur recevant le ballon et est disponible pour une passe de retour. Une remise en jeu est simplement une passe effectuée sur une ligne de touche. Les défenseurs doivent reculer à au moins 5 mètres.

Mots clés

- Envoi/tir rapide
- En haut du terrain

Jeu d'équipe

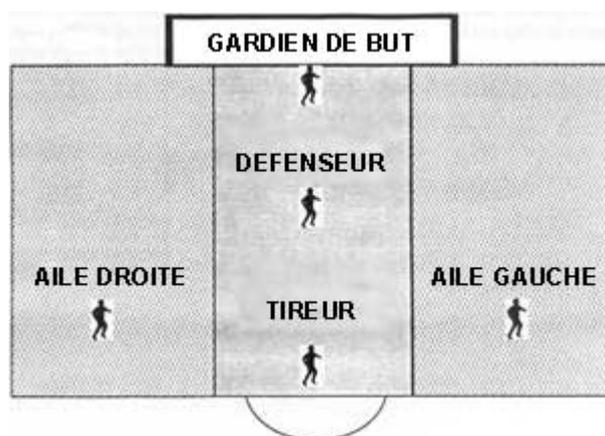
Bonne volonté de l'athlète

Les joueurs pouvant frapper un ballon immobile et l'envoyer à au moins 5 mètres, poursuivre un ballon en mouvement, éventuellement avec un encouragement verbal, réagir sans risque face à un ballon venant vers eux dans les airs, et distinguer, la plupart du temps, un co-équipier d'un adversaire, peuvent réussir à jouer au moins au football en équipes de 5.

Les joueurs qui possèdent de bonnes connaissances de base et une compréhension de règles de base du jeu et sont également de bons athlètes, avec de la rapidité et de l'endurance, peuvent correspondre au jeu plus exigeant du football en équipes de 11. Les joueurs à capacités élevées peuvent également correspondre au jeu de football à équipes de 11 de Unified Sports.

Enseigner à composer une équipe et à choisir le poste de chaque joueur

Football en équipes de 5



Gardien de but

C'est une position cruciale qui requiert chez l'athlète une bonne vision et une bonne réactivité, de la patience et la capacité à se concentrer. Ce doit être un joueur confiant, capable de rebondir après avoir laissé passer un but.

1. Protège le but.
2. Utiliser les deux mains autant que possible.
3. Reste près des buts
4. Envoie le ballon rapidement sur les ailes, au moment de prendre possession du ballon.

Défenseur

L'athlète à ce poste peut être un joueur moins mobile, au coup de pied puissant.

1. Empêcher l'adversaire de tirer
2. Poursuites et tacles
3. Passe la balle aux attaquants.

4. Suit le jeu au-delà de la ligne médiane.

Ailes

Cette position requiert chez l'athlète une bonne endurance.

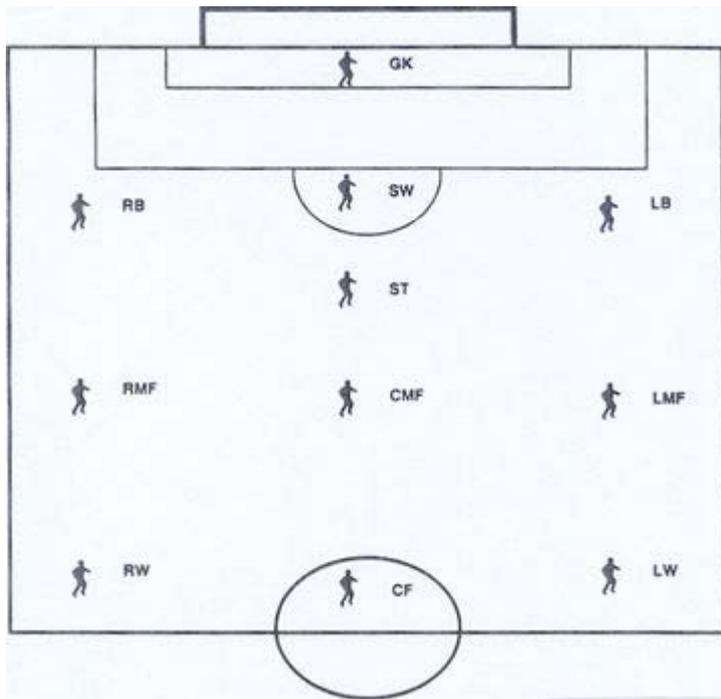
1. Aide à attaquer et à défendre.
2. Se place en terrain dégagé en allant loin.
3. Reste sur le côté du terrain durant la plupart du match, particulièrement quand le gardien de but a le ballon.

Tireur

Cette position requiert chez l'athlète une frappe puissante. Toutefois, ils n'ont pas besoin d'avoir beaucoup d'endurance.

1. Aller au but !
2. Marque !
3. Reste sur le côté de terrain de l'adversaire la plupart du match.

Football en équipes de 11



Gardien de but (GK)

1. Protège le but.
2. Utilise ses deux mains.
3. Reste près des buts
4. Envoie rapidement ou tire le ballon vers les ailes.

Balayeur (SW)

1. Dernière ligne de défense.
2. Soutient les autres défenseurs.
3. Joue le ballon rapidement en remontant le terrain.

Stoppeur (ST)

1. Défenseur central clé.
2. Marque l'avant-centre adverse.
3. Se place sur la ligne médiane lorsque ses co-équipiers sont en possession du ballon.

Défenseurs (arrière droit - RB, arrière gauche - LB)

1. Marque les avants adverses.
2. Empêcher l'adversaire de tirer
3. Poursuites et tacles
4. Passe la balle aux attaquants.
5. Suit le jeu jusqu'à la ligne médiane.

Milieux de terrain (RMF – CMF – LMF)

1. Liens entre la défense et l'attaque.
2. Aide à attaquer et à défendre. Les joueurs doivent avoir beaucoup d'endurance pour jouer à ce poste.
3. Se place en terrain dégagé pour recevoir les passes des défenseurs.
4. Fait des passes aux avants, puis court pour les soutenir.
5. Les milieux de terrain peuvent aussi marquer des buts.

Ailes (RW, LW)

1. Reste loin.
2. Se place en terrain dégagé pour les passes.
3. Prend le ballon sur l'aile et fait une passe croisée. Passe le ballon dans la surface de réparation pour que les co-équipiers le réceptionnent et marquent, ou le conduit au but et tire.
4. Revient en arrière au niveau de la ligne médiane.

Avant Centre /Tireur (CF)

1. Va au but.
2. Marque !

3. Reste dans la moitié de terrain de l'adversaire.

Conseils aux entraîneurs pour le jeu d'équipe -D'un coup d'oeil

Conseils pour l'entraînement

1. Pour les matchs d'entraînement, utilisez des plots pour indiquer les positions sur le terrain. Annoncez les positions et faites courir les joueurs aussi vite que possible vers cette position.
2. Lors de simulations, demandez toujours aux joueurs de nommer la position à laquelle ils démarrent.
3. Placez les joueurs sur leur position, sans adversaire. Faites-les jouer sans adversaire, en restant sur leur position. Durant une simulation, passez du temps avec chaque joueur en lui indiquant où jouer.

Le terrain

La disposition du terrain est expliquée ci après. Les dimensions peuvent varier, en fonction du nombre de joueurs et de leur capacité. Les entraîneurs doivent passer du temps à chaque entraînement pour identifier les limites et marquer le terrain, particulièrement avec les joueurs débutants.

Zone du but

Le gardien de but doit placer le ballon dans cette zone pour un coup de pied de but (équipes de 11 seulement).

Surface de réparation

Seul le gardien de but peut utiliser ses mains dans la zone du but. Toute faute majeure à l'intérieur de cette zone entraîne un penalty effectué depuis le point de penalty. Lorsqu'un penalty est en cours, tous les autres joueurs doivent rester en dehors de la surface de réparation, y compris l'arc de la surface de réparation.

Rond central

Le coup d'envoi s'effectue au centre de ce cercle. Tous les défenseurs doivent rester en dehors du cercle.

Ligne médiane

Les deux équipes doivent rester de leur côté de la ligne médiane lors d'un coup d'envoi.

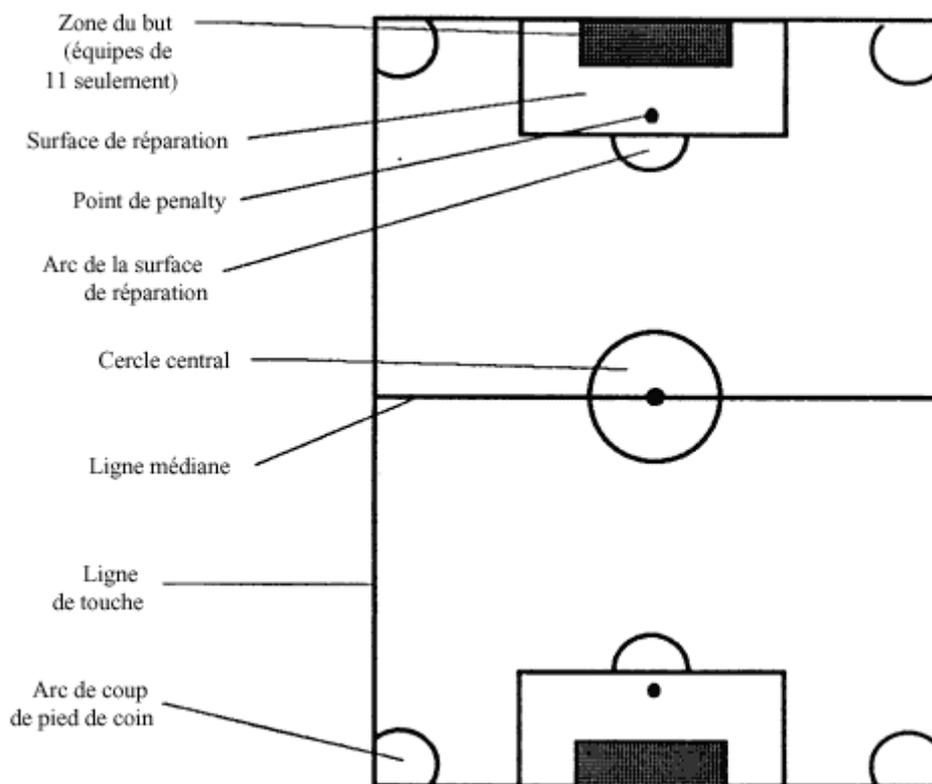
Ligne de touche

Le ballon est hors jeu s'il franchit cette ligne, contrairement au football américain et au basket-ball. La ligne en elle-même est en jeu.

Arc de coup de pied de coin

Le ballon doit être placé dans cet arc pour un coup de pied de coin.

Le terrain



Dimensions clé pour équipes de 5

	Taille minimum du terrain	40 mètres sur 30
mètres		
Taille maximum du terrain	50 mètres sur 35 mètres	
Surface de réparation	7 mètres de profondeur sur 12 mètres de large	
Point de penalty	A 6,4 mètres de la ligne de but	
Taille des buts	1,8 mètres de hauteur sur 3,7 mètres de largeur	

Dimensions clé pour équipes de 11

	Taille minimum du terrain	91,4 mètres sur 50,3
mètres		
Taille maximum du terrain	109,7 mètres sur 68,6 mètres	
Surface de réparation	16,5 mètres de profondeur sur 40,2 mètres de largeur	
Point de penalty	A 11 mètres de la ligne de but	
Taille des buts	2,4 mètres de hauteur sur 7,3 mètres de largeur	

Modifications et Adaptations

Dans la compétition, il est important que les règles ne soient pas changées pour s'adapter aux besoins particuliers des athlètes. Toutefois, les entraîneurs peuvent modifier les exercices d'entraînement, les besoins particuliers des athlètes, leur communication et l'équipement sportif pour aider les athlètes à atteindre le succès.

Modifier les exercices

Modifier les techniques impliquées dans un exercice afin que tous les athlètes puissent participer.

Modifier votre méthode de communication

Des athlètes différents requièrent des méthodes de communication différentes. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux aux exercices dont on aura fait la démonstration, tandis que d'autres ont besoin d'une plus grande communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une combinaison - voir, entendre et même lire la description de l'exercice ou de la technique.

Préparation mentale et Entraînement

La préparation mentale est importante pour les athlètes, qu'ils s'efforcent de faire de leur mieux ou qu'ils soient en compétition contre les autres. L'imagerie mentale, ce que Bruce D. Hale de l'Université de Penn State appelle "Entraînement sans sueur », est très efficace. L'esprit ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. L'entraînement reste l'entraînement, qu'il soit mental ou physique.

Demandez à l'athlète de s'asseoir dans une position décontractée, dans un endroit tranquille, avec peu de distractions. Dites à l'athlète de fermer les yeux et de s'imaginer en train d'effectuer un exercice particulier. Chacun/chacune se voit sur grand écran sur un terrain de football. Guidez-les dans l'exercice pas à pas. Utilisez autant de détails que possible, en utilisant des mots qui sollicitent tous les sens -la vue, l'ouïe, le toucher, les sensations au niveau des pieds, les amortis, les marquages, les orteils pointés vers le bas, les touches légères. Demandez à l'athlète de répéter l'image. Décrivez la réussite de l'entraînement de la technique, même au point de voir le ballon aller dans le but.

Certains athlètes ont besoin d'aide pour débiter le processus. D'autres apprendront à s'entraîner de cette façon par eux-mêmes. Le lien entre la réalisation des techniques dans l'esprit et la réalisation des techniques sur le terrain de football est difficile à expliquer. Toutefois, les athlètes qui s'imaginent fréquemment accomplir correctement une technique et croient que c'est la réalité sont plus susceptibles de rendre cela réel. Ce qui se passe dans l'esprit et le cœur d'un athlète se reflète dans ses gestes.

Programme d'entraînement à la maison

1. Si les athlètes ne s'entraînent qu'une fois par semaine avec leurs entraîneurs et ne s'entraînent pas tous seuls, le progrès sera limité. Un minimum de trois séances d'entraînement est nécessaire pour faciliter les effets de l'entraînement. Le programme d'entraînement à la maison pour le football est conçu pour aider à faciliter les techniques sportives de base et les activités d'aérobic entre les athlètes et les familles ou les amis. Le programme peut également être utilisé comme base pour un programme Special Olympics Partner Club. Le programme d'entraînement à la maison peut être utilisé à la maison, à l'école, dans les foyers, les parcs et les programmes de récréation.
2. Un **Manuel de l'Athlète/Guide d'entraînement à la maison** peut être téléchargé sur le site Web de Special Olympics afin d'assister les entraîneurs dans l'intégration de l'entraînement à la maison dans leur saison et pour aider les athlètes et les familles avec des idées sur la façon de s'entraîner entre deux entraînements !
3. Rien n'améliore mieux les capacités sportives d'un athlète que le jeu ! Les parents/les responsables peuvent engager l'athlète dans des compétitions familiales pour un entraînement additionnel ou juste pour une sortie sociale.
4. Pour être efficace, les entraîneurs doivent diriger une orientation d'entraînement à la maison pour les membres de la famille et/ou les partenaires d'entraînement. Cela doit être une séance active où les partenaires gagnent une expérience pratique des différentes activités.
5. Comme outil de motivation, un entraîneur peut accorder un Certificat de Réussite aux athlètes et partenaires d'entraînement qui accomplissent un nombre défini de séances d'entraînement à la maison durant la saison.

Exercices hebdomadaires à la maison

Exercices d'échauffement Jogging/Course

Instructions

Jogger pendant environ 5-10 minutes

Etirement des triceps



Levez les bras au-dessus de la tête. Penchez le bras droit et amenez votre main au milieu du dos. Saisissez le coude du bras penché et tirez-le doucement vers le milieu du dos. Vous voulez arriver à placer le coude du bras penché vers le haut et derrière la tête. Tenez 10 secondes et recommencez avec l'autre bras. Recommencez cinq fois avec chaque bras. Souvenez-vous d'atteindre le milieu de votre dos.

Etirement des ischio-jambiers

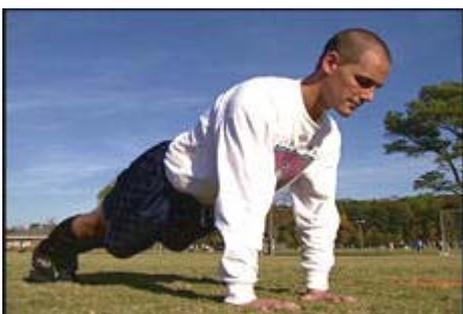


Etirez vos jambes, étirez-vous, en gardant les genoux joints. Ne bloquez pas les jambes. Penchez-vous au niveau des hanches, les mains vers les chevilles, la poitrine vers les genoux. A mesure que votre souplesse augmente, touchez vos pieds. Mettez-vous sur les talons, en étirant vos orteils vers le haut. Tenez 15 secondes. Répéter cinq fois. Souvenez-vous de ne pas étirer jusqu'à vous faire mal.

Etirement des mollets/du tendon d'Achille

Mettez-vous face à un mur avec une jambe en face de l'autre. Pliez légèrement votre jambe de devant. Penchez-vous vers la cheville de votre jambe de derrière. Souvenez-vous, vous ne voulez pas avoir mal, seulement une légère tension du muscle en étirement.

Pompes



Agenouillez-vous et posez vos mains sur le sol en face de votre corps, les épaules en arrière. Le dos droit, placez vos pieds en arrière derrière vous jusqu'à ce que vous soyez sur vos orteils. Votre poids est sur vos mains et sur vos pieds. Pliez lentement vos bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Votre poitrine doit être à 10-12 centimètres du sol. Revenez à la position de départ. Répéter cinq fois. Essayez de répéter l'exercice 10 fois ou plus. Souvenez-vous d'étendre complètement vos bras dans la position de départ, avec le dos droit. Vous pouvez vous aider à garder le dos droit en contractant les muscles du ventre.

Redressements



Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Vos mains peuvent être sur la poitrine, les épaules ou sur les côtés, vos doigts touchant vos oreilles. Vos coudes sont sur les côtés. Gardez le dos droit tandis que vous soulevez lentement

les épaules, jusqu'à prendre une position assise. Contractez les muscles du ventre en revenant lentement à la position de départ. Recommencez 10 fois. Essayez de répéter l'exercice de deux à trois séries de 10. Se reposer 30 secondes entre les séries Souvenez-vous, plus les mains sont étirées sur les côtés et plus l'athlète travaille les muscles de la poitrine.

Coups de talons aux fesses



Commencez à jogger sur place. Commencez par faire remonter vos chevilles vers les fessiers rapidement, aussi vite que vous pouvez alterner vos jambes. Lorsqu'on donne des coups de pieds aux fesses, le dos est droit et le corps légèrement incliné en avant. L'inclinaison du corps est aussi naturelle que lorsque l'athlète court. Effectuez l'exercice des coups de pied aux fesses pendant 15 secondes. Se reposer 30 secondes entre les séries Recommencez trois fois. Souvenez-vous, les bras sont simplement des jambes situées plus haut, aussi, continuez de les manœuvrer et de les faire travailler tout au long de l'exercice.

Danse du ballon

En alternant les jambes, tapez légèrement le haut du ballon avec la plante du pied droit, puis avec la plante du pied gauche. Alternez pendant 15 secondes. Repos pendant 30 secondes. Répéter

Exercice quotidien pour la semaine (travailler 10 minutes minimum)

Jour 1 -Jonglage/Blocage



Jour 2 -Tir

Jour 3 -Contrôle-réception



Jour 4-Dribble

Jeu de match-Minifootball



Règles, protocole et usages du football

Special Olympics

Règles du football

Enseigner les règles du football

Règles des sports unifiés

Procédures de réclamation

Sportivité

Glossaire du football

Enseigner les règles du football

Le meilleur moment pour enseigner les règles du football est durant l'entraînement. Veuillez vous référer au **Official Special Olympics Sports Rules Book** pour la liste complète des règles du football. La Philosophie du Fair Play de la Fédération Internationale des Associations de Football (FIFA) est soutenue dans tout le monde du football. Les directives suivantes sont issues des Lois du Jeu et du Guide Universel à l'usage des Arbitres de la FIFA. En tant qu'entraîneur, il est de votre responsabilité de savoir et de comprendre les règles du jeu. Il est tout aussi important d'enseigner à vos joueurs les règles et de les faire jouer dans l'esprit du jeu. Ci-dessous, des lois sélectionnées parmi les 17 lois qui régissent le jeu du football. Conservez des copies actualisées des Règles Sportives Officielles de Special Olympics et des règlements des fédérations nationale et internationale de football. Sachez-en les différences et ayez-les sur vous à chaque match.

Loi V - Arbitres

L'arbitre est responsable du match entier, y compris d'établir un dossier du match et d'agir en tant que chronométrateur. L'arbitre prend les décisions pour les penaltys, les avertissements et exclut les joueurs pour mauvaise conduite. L'arbitre peut également mettre un terme au match en raison de mauvaises conditions climatiques, du mauvais comportement des spectateurs, etc. L'arbitre détermine les arrêts de jeu et autres interruptions. Les décisions de l'arbitre sont indiscutables.

Loi VI Juges de ligne

Deux juges de ligne sont principalement chargés d'indiquer à l'arbitre lorsqu'un ballon est hors jeu, et quelle équipe a droit à une remise en jeu, un coup de pied de but ou un coup de pied de coin.

Loi VIII -Le début du jeu

Au début de chaque mi-temps et après qu'un but a été marqué, un coup d'envoi démarre le jeu. Le ballon est placé sur le point central dans le rond central. Le ballon doit être frappé et parcourir la distance de sa circonférence avant d'être officiellement en jeu.

Tous les joueurs doivent rester sur leur moitié de terrain, et l'équipe adverse doit rester en-dehors du cercle central jusqu'à ce que la balle soit en jeu. Le joueur frappant le ballon ne peut pas le jouer à nouveau avant qu'il ne soit touché par un autre joueur. Un but ne peut pas être marqué directement depuis un coup d'envoi. Un joueur autre que le frappeur doit toucher le ballon avant qu'un but ne puisse être marqué.

Un tirage au sort au début du match détermine quelle équipe décide soit de donner le coup d'envoi, soit de défendre un côté choisi en premier. L'équipe qui ne donne pas le coup d'envoi au début du match donne le coup d'envoi de la deuxième mi-temps. Lorsqu'un but est marqué contre une équipe, cette dernière donne le coup d'envoi pour redémarrer le match.

Loi IX -Ballon En Jeu et Hors Jeu

Le ballon est hors jeu lorsqu'il a entièrement franchi la ligne de fond, la ligne de but ou la ligne de touche et que l'arbitre a interrompu le jeu. Le ballon est en jeu le reste du temps même s'il heurte les poteaux de but, la barre transversale ou l'arbitre, tant qu'il est toujours sur le terrain.

Loi X - Méthode de comptage des points

Un but est marqué lorsque le ballon franchi entièrement la ligne de but entre les poteaux de but et sous la barre transversale. Un but ne peut pas être lancé, porté ou envoyé par la main ou le bras d'un joueur de l'équipe adverse.

Loi XI - Hors-jeu

Un joueur est hors-jeu lorsqu'il ou elle est dans la moitié de terrain de l'adversaire et plus près

de la ligne de but de l'adversaire au moment où le ballon est joué en avant, à moins que deux adversaires au minimum, y compris le gardien de but, soient plus près de la ligne de but que l'attaquant ou si l'adversaire reçoit le ballon directement d'une rentrée en touche, un coup de pied de coin ou d'un coup de pied de but. Bien qu'un joueur puisse être dans une position de hors-jeu, un penalty est décidé uniquement si l'arbitre estime que le joueur interfère avec le jeu ou gagne un avantage.

Loi XIII - Coup franc

Les coups francs directs et indirects sont les deux types de coups francs accordés durant une partie. Un but peut être marqué directement par un coup franc direct. Pour les coups francs indirects, le ballon doit être touché par un joueur autre que le frappeur avant qu'un but puisse être marqué. Tous les défenseurs doivent rester à au moins 9 mètres du ballon sur tous les coups francs. Le ballon est en jeu une fois qu'il a parcouru la distance de sa circonférence. Le frappeur ne peut pas jouer le ballon une deuxième fois avant qu'un autre joueur ne l'ait touché.

Loi XIV - Penalty

Si l'une des neuf fautes majeures est commise par l'équipe qui défend sur sa propre surface de réparation, un penalty est accordé à l'équipe adverse. Le ballon est placé sur le point de réparation à 11 mètres du but. Lorsque le ballon est frappé, le gardien de but doit se tenir sur la ligne de but entre les poteaux de but. Le gardien de but ne doit pas bouger ses pieds avant que la balle n'a été envoyée. Les seuls joueurs pouvant être sur la surface de réparation au moment de la frappe sont le gardien de but et le frappeur. Tous les autres joueurs doivent rester en-dehors de la surface de réparation, à au moins 9 mètres du ballon, jusqu'à ce que la balle soit en jeu.

Loi XV - Remise en jeu

Lorsqu'un joueur envoie le ballon entièrement derrière l'une des deux lignes de touche, une remise en jeu est accordée à l'équipe adverse à l'endroit où le ballon a entièrement franchi la ligne. Le joueur qui envoie le ballon doit faire face au terrain et lancer le ballon en utilisant les deux mains, placées derrière et au-dessus de la tête. Au moment de l'envoi, les deux pieds du lanceur doivent rester sur le sol et sur ou derrière la ligne de touche.

Loi XXI - Coup de pied de but

Un coup de pied de but est accordé à l'équipe qui défend lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de fond et a été touché en dernier par un joueur adverse. L'équipe qui défend doit placer le ballon dans la surface de but. Le ballon doit être envoyé au-delà de la surface de réparation avant de pouvoir être touché par un autre joueur. Si le ballon est touché par un joueur avant de sortir de la surface de réparation, le renvoi de but est réitéré. Les joueurs de l'équipe adverse doivent rester en-dehors de la surface de réparation quand le ballon est frappé. Le frappeur peut ne pas toucher le ballon une deuxième fois avant qu'il n'ait été touché par un autre joueur. Un but ne peut pas être marqué directement d'un coup de pied de but.

Loi XVII - Coup de pied de coin

Un coup de pied de coin est accordé à l'équipe qui attaque lorsqu'un membre de l'équipe qui défend envoie le ballon derrière la ligne de fond. Un coup est donné depuis le quart de cercle, d'un rayon d'1 mètre, marqué dans les quatre coins du terrain. Le ballon doit être placé dans le quart de cercle de la ligne de fond du côté qui défend, le plus près de l'endroit où le ballon est sorti du jeu. Le frappeur peut ne pas toucher le ballon une deuxième fois avant qu'il n'ait été touché par un autre joueur. Un but peut être marqué directement depuis un coup de pied de coin. Tous les défenseurs doivent rester à 9 mètres du ballon jusqu'à ce qu'il ait parcouru la distance de sa circonférence.

Les neuf fautes majeures

Il existe neuf infractions majeures, ou fautes, qui se traduisent soit par un coup franc direct, soit par un penalty, suivant l'emplacement de l'infraction.

1. Donner un coup de pied ou tenter de donner un coup de pied à un adversaire.
2. Faire trébucher un adversaire, par exemple : pousser ou tenter de pousser un adversaire avec les jambes ou déstabiliser un adversaire avec le corps.
3. Sauter sur un adversaire d'une façon qui met en danger le joueur.

4. Foncer sur un adversaire d'une façon violente ou dangereuse.
5. Foncer sur un adversaire par derrière, à moins que ce dernier ne fasse barrage.
6. Frapper, tenter de frapper ou cracher sur un adversaire.
7. Retenir un adversaire.
8. Pousser un adversaire.
9. Diriger ou stopper le ballon en utilisant les mains ou les bras. Cette règle ne s'applique pas au gardien de but dans la surface de réparation.

Règles des sports unifiés

Il y a peu de différences entre les règles des compétitions des sports unifiés et les règles stipulées dans les règles sportives officielles de Special Olympics et les modifications exposées dans le livre des règlements. Les ajouts sont exposés ci-après.

1. Pour le football à 5 comme à 11, des âges et des niveaux de capacité similaires sont requis pour les athlètes et les partenaires.
2. Une formation durant la compétition consiste en trois athlètes et deux partenaires pour le football à 5, et six athlètes et cinq partenaires pour le football à 11.
3. Les équipes sont réparties pour la compétition en se basant principalement sur les capacités. En football, l'assignation à une division est basée sur les meilleurs joueurs de la liste, et non pas sur la capacité moyenne de tous les joueurs.
4. Les sports d'équipe doivent avoir un entraîneur adulte, ne jouant pas. Les entraîneurs joueurs ne sont pas admis dans les sports d'équipe.

Le choix d'athlètes et de partenaires d'âge et de capacité similaires est essentiel, pour l'entraînement et la compétition de football des Sports Unifiés. Bien que les modifications des règles aient été instaurées afin de minimiser les différences entre les athlètes et les partenaires, des expériences de compétition inadaptées et un plus grand risque de blessure sont possible pour les équipes où les athlètes et les partenaires sont mal assortis.

Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition. Le rôle de l'équipe de gestion de la compétition est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe est de contester toute action ou événement dans lequel votre athlète concoure qui selon vous viole les Règles Officielles du Football. Il est extrêmement important que vous ne présentiez pas de réclamation juste parce que vous et votre athlète n'avez pas obtenu le résultat souhaité à un événement. Présenter des réclamations est une affaire sérieuse qui a des répercussions sur le programme des compétitions. Renseignez-vous après de l'équipe de gestion de la compétition avant la compétition pour connaître les procédures de réclamation pour la compétition en question.

Sportivité

Une bonne sportivité repose autant sur l'engagement au fair play, le comportement éthique et l'intégrité de l'entraîneur que de l'athlète. En perception et en pratique, la sportivité est définie par les qualités caractérisées par la générosité et le souci sincère des autres. Ci-dessous, nous présentons quelques points et idées clé sur la façon d'enseigner et d'entraîner la sportivité à vos athlètes. Montrez l'exemple.

Effort compétitif

- Produisez le maximum d'efforts durant chaque événement.
- Faites travailler vos capacités avec la même intensité que si vous étiez en compétition.
- Finissez toujours une course ou un événement -n'abandonnez jamais.

Toujours fair play

- Respectez toujours les règles.
- Faites toujours preuve de sportivité et de fair play.
- Respectez toujours les décisions des arbitres.

Attentes des entraîneurs

1. Soyez toujours un bon exemple à suivre pour les participants et les fans.
2. Enseignez aux participants le sens des responsabilités de la sportivité, et exigez qu'ils fassent de la sportivité et de l'éthique leurs priorités.
3. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de l'événement et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
4. Traitez les entraîneurs, les dirigeants, les participants et les fans adverses avec respect.
5. Serrez la main des arbitres et de l'entraîneur adverse en public.
6. Sanctionnez les participants qui ne respectent pas les règles de sportivité.

Attentes des athlètes et des partenaires des Unified Sports

1. Traitez vos co-équipiers avec respect.
2. Encouragez vos co-équipiers lorsqu'ils commettent une erreur.
3. Traitez les adversaires avec respect : serrez-leur la main avant et après les compétitions.
4. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de la compétition et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
5. Coopérez avec les arbitres, les entraîneurs ou directeurs et les autres participants afin de diriger une compétition juste.
6. Ne vous vengez pas (verbalement ou physiquement) si l'autre équipe fait preuve d'un mauvais comportement.

7. Acceptez avec sérieux la responsabilité et le privilège de représenter Special Olympics.
8. Considérez la victoire comme le fait de faire de votre mieux.
9. Respectez les hautes valeurs de sportivité établies par votre entraîneur.

Conseils d'entraînement

- Discutez du protocole du football, tel que féliciter un adversaire après tout événement - gagné ou perdu, contrôlez toujours votre tempérament et votre comportement.
- Attribuez des récompenses ou des reconnaissances de sportivité après tout match ou entraînement.
- Félicitez toujours les athlètes faisant preuve de sportivité.

Souvenez-vous...

- La sportivité est une attitude qui transparait par la façon dont vous et vos athlètes agissez sur et hors du terrain.
- Soyez positif en ce qui concerne la compétition.
- Respectez vos adversaires et vous-même.
- Contrôlez toujours votre attitude, même si vous être très en colère.

Glossaire du football

Terme	Définition
Avantage	Une règle spéciale permettant de continuer le jeu après une faute si l'équipe l'ayant subie s'en trouve désavantagée.
Rond central	Le cercle au milieu du terrain. Il doit avoir un diamètre de 9 mètres.
Dégagement	Lorsqu'un joueur dégage le ballon de sa propre surface de but.
Contrôle	Ce qu'un joueur tente d'accomplir quand le ballon arrive sur lui.
Coup de pied de coin	Lorsque l'équipe qui défend fait sortir le ballon par sa propre ligne de fond, c'est l'autre équipe qui reprend le jeu.
Coup franc direct	Un coup franc résultant d'une faute pouvant être tiré au but sans avoir à être touché par un autre joueur.
Dribbles	Un joueur courant avec le ballon.
Terrain	Terrain de football
Coup franc	Comment on reprend le jeu quand un joueur subit une faute.
Une-deux	Geste par lequel un joueur faisant face à un adversaire passe le ballon à un co-équipier, fait le tour de l'adversaire et récupère le ballon.
Surface de but	Une zone entourant le but où se terminent et commencent les limites de chaque côté du but (depuis l'intérieur des poteaux de but) et s'étend dans la surface de réparation.
Coup de pied de but	Un coup franc en faveur du gardien de but si l'attaque a été la dernière à toucher le ballon avant de passer la ligne de but.
Ligne de but	La ligne du terrain derrière laquelle le ballon doit passer pour marquer un but.
Buts	Ce que les équipiers marquent.
Mi-temps	Le match est divisé en deux mi-temps chronométrées.
Coup franc indirect	Un coup franc résultant d'une faute qui ne peut pas être tiré directement au but. Si le ballon entre dans le but sans toucher un autre joueur, le but est refusé.
Arrêt de jeu	Temps additionnel ajouté à la fin de chaque mi-temps pour compenser les interruptions de jeu dues aux blessures, aux temps morts ou aux buts.
Coup d'envoi	Démarrage d'un match.
Hors-jeu	Infraction des règles dans laquelle un attaquant n'a pas au moins deux défenseurs (gardien de but compris) entre lui et la ligne de but lorsque le ballon est joué en avant par un membre de l'équipe qui attaque.

Surface de réparation	La zone délimitée devant le but, à l'intérieur de laquelle le gardien de but peut utiliser les mains.
Surface de réparation	La zone délimitée devant le but, à l'intérieur de laquelle le gardien de but peut utiliser les mains. La zone commence et se termine 16 mètres de chaque côté du but (depuis l'intérieur des poteaux de but) et s'étend 16 mètres sur le terrain.
Penalty	Un coup franc direct gagné pour une faute ayant lieu dans la surface de réparation. Le ballon est placé à 11 mètres du but. Seul le gardien de but et le joueur ayant subi la faute peuvent être sur la surface de réparation durant le coup, mais les autres joueurs peuvent prendre la balle une fois qu'elle a été touchée par le gardien de but.
Point de réparation	Un "point » sur le terrain situé à 11 mètres du but, équidistant de chaque poteau de but, ou, en d'autres termes, centré.
Couverture de la balle	Également appelée dribble de protection. Technique par laquelle un joueur en possession de la balle fait un écran de son corps entre le ballon et l'adversaire.
Protège-tibias	Protections pour les tibias des joueurs.
Balayeur	Un défenseur qui sillonne la zone défensive entre les arrières et le gardien de but.
Tacler	Prendre le ballon à un dribbleur en utilisant le pied.
Passe en profondeur	Passe qui traverse une paire de défenseurs.
Remise en jeu	Technique pour remettre la balle en jeu lorsqu'elle quitte le terrain dépassant les lignes de touche. Le joueur doit avoir les deux mains sur le ballon et le lancer par-dessus sa tête en maintenant les deux pieds au sol.
Amorti	Recevoir le ballon d'une façon contrôlée avec toute partie du corps (à l'exception des mains ou des bras). Amorti en général avec le pied, la cuisse ou la poitrine.
Reprise de volée	Frapper le ballon en l'air.
Mur	Un groupe de défenseurs qui se tient épaule contre épaule afin de défendre un coup franc près du but.