



***Special Olympics***

**Guides d'entraînement**

Planifier une saison d'entraînement & de  
compétition de 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**

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

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

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

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

## 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

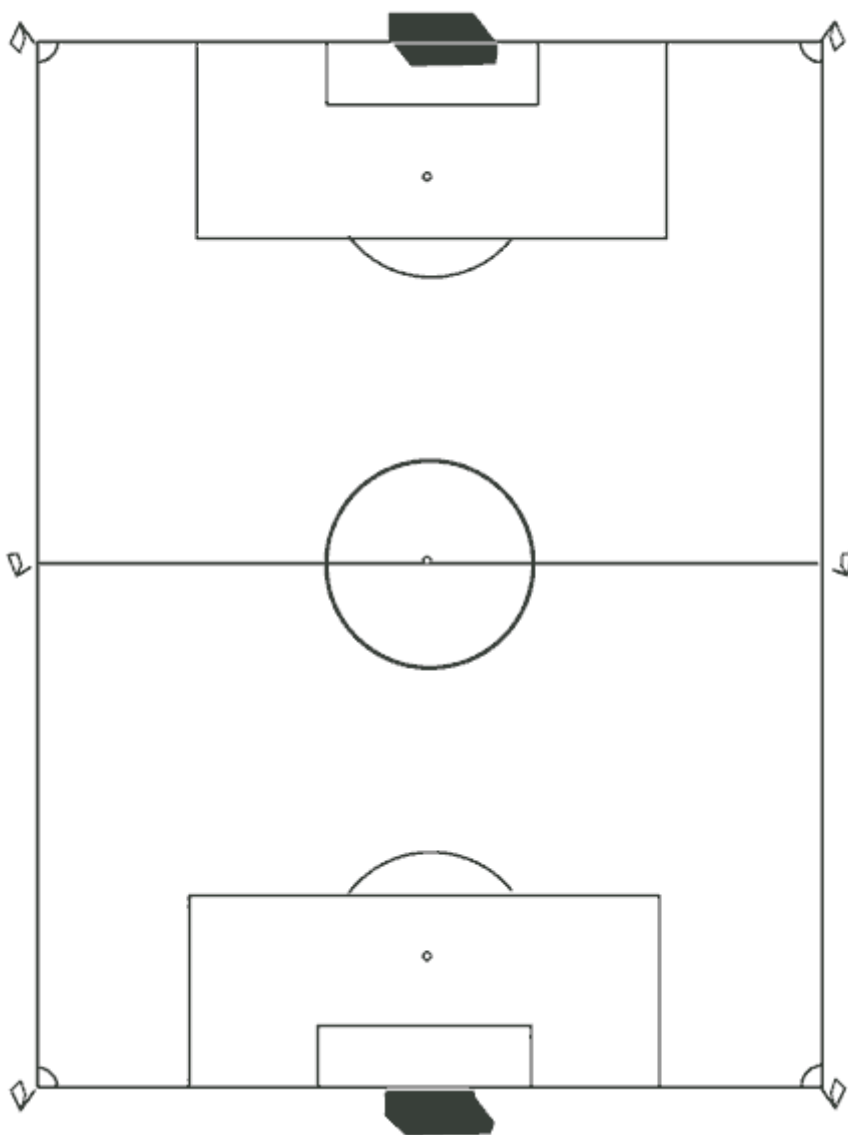
Les grilles sont un très bon moyen d'organiser les joueurs et d'utiliser votre terrain d'entraînement de manière optimale. Elles vous permettent d'organiser le terrain en zones distinctes, dont la taille peut être adaptée pour correspondre au niveau d'aptitudes et au nombre de joueurs concernés. Vous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

- Essaie 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 acceptables 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.


<b>Maillots</b>		
		<p>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.</p>


### 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.



<b>Chaussettes</b>		
		<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>

<b>Protège-tibias</b>		
		<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>

<b>Chaussures</b>		
		<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