

FORMATION DES JEUNES
Le plan de la leçon d'un professeur;
Un modèle pour la formation du jeune footballeur
Par Alan Maher

Aujourd'hui, la plupart des entraîneurs peu expérimentés connaissent une multitude d'exercices ou de séquences d'exercices. Mais souvent aucune organisation pour les rendre effectif dans une séance d'entraînement sur une base régulière.

Comment est-ce que les exercices peuvent être organisés?

Plus important, quoi d'autre est exigé dans un séance d'entraînement ?

Comment insérer les exercices allées parfaitement dans un séance d'entraînement ? c'est la vraie question. Les exercices appartiennent à l'entraînement, mais comment et où les placer ?

Une réponse est de concevoir la séance d'entraînement comme le plan d'une d'un leçon d'un professeur. Ce plan donnera une organisation pour intégrer les exercices et tous les autres aspects indispensables pour former des joueurs de football.

Le plan de leçon d'un professeur suit des étapes très claires et séquentielles.

Quel est le propos ou le but de la leçon ? Ceci ne fait pas partie du plan de la leçon elle-même, mais crée une raison pour avoir la leçon ou la mise en pratique. Les étapes du plan de la leçon se déroulent comme suit:

1. une révision de ce qui a été appris avant . Ce qu'on peut étayer comme la mise en place de l'entraînement au travers de l'échauffement..
2. présentation de ce que les joueurs vont apprendre.
3. pratique guidée suivant la présentation.
4. correctifs et réaction de l'entraînement guidé.
5. entraînement indépendant par les joueurs qui suivent l'entraînement guidé.
6. devoirs ou révision.

1ere partie

Examinons les étapes dans le détail.

propos ou but - L'entraîneur commence en déterminant ce qui sera appris ou sera accompli. Pendant la saison, les résultats du prochain match prennent une large part dans ce qui sera appris. Pendant la préparation d'avant saison l'entraîneur doit déterminer ce qui est le niveau minimum qui peut être accepté pour la saison suivante. Tout entraînement, sur le terrain commence avec la définition des buts de la séance.

Les étapes de base du plan de la leçon se développent comme suit :

1. révision :

L'entraîneur commence chaque séance avec une révision sur la matière apprise antérieurement .Avant que les nouvelles compétences puissent être apprises les compétences préalables doivent être maîtrisées.

Tout cela peut être fait pendant « l'échauffement » qui normalement commence chaque séance. De plus afin d'élever le rythme cardiaque et la température du corps, les joueurs devraient étirer les muscles et afficher une capacité à exécuter les compétences pré acquises

2. présentation

L'entraîneur fournit une vue d'ensemble et la structure de ce qui sera appris. Il procède à petits pas mais rapidement.. Les questions peuvent être posées afin de vérifier la compréhension des joueurs. Les démonstrations techniques doivent être réalisées pour les joueurs.

Ne dites pas; faites. C'est pourquoi les entraîneurs devraient être capable de démontrer les habiletés techniques nécessaires. Les joueurs doivent voir pas entendre. Si une partie du corps est utilisée, faites toucher au joueur la partie du corps. Ne supposez rien. Par exemple, demandez aux joueurs de toucher le cou-de-pied. Est-ce qu'ils désignent tous le même point?

Le centre de la présentation est sur la balle pas sur l'entraîneur. L'entraîneur n'est pas le centre d'attention mais plutôt un animateur unissant le joueur avec la balle dans des chemins progressivement plus complexes. C'est comme ça que le jeu de football est appris.

3. Entraînement guidé avec correctifs et feed-back

Les joueurs pratiquent ce qui a été démontré dans la présentation. C'est normalement un exercice avec conseil proche par l'entraîneur. L'entraîneur vérifie pour être sûr que tout les joueurs comprennent la tâche. L'entraînement doit être suffisant afin que tout les joueurs puissent travailler indépendamment. Un taux du succès de 80% devrait être obtenu avant de passer à un autre exercice.

Les joueurs sont attentivement dirigés pour prévenir des erreurs systématiques. Les corrections continuent jusqu'à ce que l'entraîneur sente que le groupe a réussi les objectifs de la leçon.

L'éloge devrait être utilisé avec modération; l'éloge spécifique est plus efficace que l'éloge générale. Les commentaires négatifs n'aideront pas la situation. Par-dessus tout, ne mentez jamais aux joueurs. Ne dites pas que quelque chose est bon quand ce n'est pas bon. Encore, louez avec modération portera les joueurs d'une réponse inexacte à une réponse correcte. C'est le but de l'entraînement guidé avec correctifs et feed-back.

4. Entraînement indépendant

C'est normalement l'étape où les participants peuvent jouer un jeu. Ce pas porte l'entraînement dans autoapprentissage afin que la réponse soit automatique par les joueurs. L'entraîneur surveille les joueurs en vérifiant que la réponse est rapide, réalisée et automatique. Le taux de la réponse devrait être tel que 95% des joueurs soient capables d'apporter des réponses pertinentes aux activités proposées dans cette étape. Tous les joueurs doivent être tenus responsable du travail individuel.

L'entraîneur doit activement surveiller le travail des joueurs, mais limiter ses commentaires à ce qui est appris ce jour là. Ne surchargez pas les joueurs avec un commentaire sur chaque toucher de balle, bon ou mauvais. Collez au sujet recherché dans la séance.

5. Devoirs à la maison –

Comme l'équipe n'a qu'un seul entraînement en général à cet âge, les joueurs, tous les jours devrait être amenés à la maison avec de légers travaux à effectuer qu'ils peuvent faire dans la rue ou dans l'arrière-cour. La tâche assignée devrait être en rapport avec l'entraînement précédent si possible (jongles, passes (contre un mur ou à 2), contrôle ect..)

2eme Partie:

Reprenons les étapes précitées d'un plan de leçon et traduisons en pratique la démonstration sur comment le plan de la leçon peut être appliqué par un entraîneur de football.

Supposez qu'un entraîneur entraîne son équipe sur la base de combinaisons de passes entre deux joueurs . Autrement dit , l'apprentissage du 1-2. Comment procède-t-il?

L'objectif de la séance est de former les joueurs au 1-2. C'est l'objectif fondamental de la séance.

Révision/ échauffement

Commencez de manière habituelle. Augmentation des pulsations et de la température du corps. Etirement des groupes musculaires majeurs. Tout en travail lent. Aucun stress ou exercices forcés.

La révision de ce qui a été appris dans la séance de la formation antérieure. Passe en 2 touches suivi par une touche par groupes de trois pour rendre l'exercice facile à accomplir. Le joueur qui passe la balle a l'option de passer à l'un ou l'autre des deux coéquipiers. C'est une préparation pour la leçon.

La présentation –

L'entraîneur apprend maintenant aux joueurs comment effectuer un 1-2. Il accentue l'espace entre la passe et la course du joueur initiant le 1-2. Cela est fait rapidement.

Entraînement guidé avec Correctifs et feed-back –

L'exercice a commencé avec tous les joueurs qui participent à cet exercice. L'entraîneur encourage les joueurs à faire bien jusqu'à ce qu'au moins 80% réalise l'exercice parfaitement.

L'entraînement indépendant

L'entraîneur organise un jeu qui accentue l'espace pour réaliser le 1- 2. Peut-être l'équipe peut elle tirer au but après qu'un 1-2 ait été exécuté. Cependant seul les

points liés au 1-2 doivent être accentués. Les joueurs sont facilement perdus quand l'entraîneur essaie de signaler chaque erreur technique ou choix tactique.

Révision et/ou devoirs –

Si l'équipe ne pratique pas quotidiennement, l'entraîneur devrait assigner quelque travail individuel que les joueurs peuvent faire à la maison. 1-2 contre un mur. Ou sur un banc allongé sur le côté.. Il y a des options sans fin pour faire ceci.

Pour les équipes qui pratiquent plusieurs fois par semaine, la séance se termine pendant les étirements et le retour au calme, avec une discussion de courte durée pendant laquelle l'entraîneur explique ce qui a été accompli par l'équipe. et révisé ce qui avait été fait.

