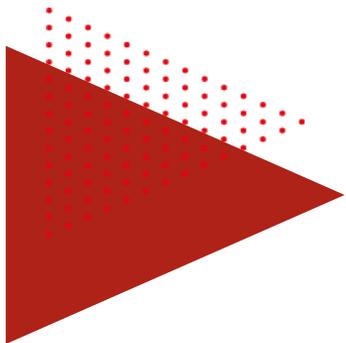




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

07/02/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	OCCITANIE
DISTRICT	GARD
CLUB	O.ST HILAIRE LA JASSE

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





Rester concentré

Cette action est sur le thème du Fair-play, elle a pour objectif de développer et entretenir l'engagement sur le terrain, avec une sensibilisation des joueurs sur la nécessité de rester concentré lors d'une séance d'entraînement ou lors d'un match. Elle a été mise en place le 07/02/2023 lors d'une séance U19 où 10 joueurs étaient présents.

Pour la réalisation de cette action une séance d'entraînement a été faite avec des exercices physiques et athlétiques ainsi qu'un mini jeu avec ballon.

- Atelier n°1 : Les joueurs sont placés sur 2 colonnes en face de l'éducateur, à son signal les joueurs doivent effectuer le ou les gestes demandés, exemple : tête, toucher cuisse, extension ... Ensuite l'éducateur demande aux joueurs d'aller le plus rapidement possible au plot 1 ou plot 2.
- Atelier n°2 : Mini-tournoi (montée-descente) avec évolution des jeux.
Les gagnants montent pour finir sur le terrain 1.
Les perdants descendent, le dernier terrain étant le terrain 4 (ou 5 ou 6 en fonction du nombre de joueurs présents).
Terrain 4 : aller déposer le ballon dans le camp de son adversaire (zone rouge).
Terrain 3 : marquer dans le petit but adverse.
Terrain 2 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire.
Terrain 1 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire (un des 2 buts est sur un côté du terrain).

Bien écouter les consignes en restant concentré c'est très important pendant les matchs mais aussi lors des séances d'entraînements. Une consigne mal comprise peut changer l'objectif attendu.



16

Séance entraînement

Début de la séance

Échauffement

Action prof : Reste concentré

Exo 1 : Six joueurs sont placés sur 2 files individuelles en face du coach, à son signal les joueurs doivent effectuer le ou les gestes demandés (ex: 10 fois, toutes actions) à la fin des gestes demandés le coach demande de aller au pied 1 ou 2, les joueurs doivent y aller le plus rapidement possible.

durée 30 à 5 minutes

coach

Action prof : Reste concentré

Exo 2 : 5 contre 3 minutes - devant marquer 3 buts sur le terrain d'endurance, 3 minutes de jeu, 1 de récupération (par équipe)

durée : 30 à 45 minutes

Variante : 2 buts de butte, jouer avec son numéro préféré, récupérer sur nombre de but demandés.

Exo des coachs

Après la fin de la séance d'entraînement pendant 5 minutes, par équipe 2 avec prof 1 face à l'autre sur les 20 et concentration.

TOUR-PLAN // DÉVELOPPER ET ENTRETIEN L'ENGAGEMENT SUR LE TERRAIN // 014 // 010

RESTER CONCENTRÉ(E)

CONSTAT & ENJEUX

Le sort d'une rencontre peut basculer à des moments au sein desquels la concentration n'est plus optimale. De cette manière, le joueur encouragé par les entraîneurs ne se « sortir du match » par le biais d'une distraction à l'égard du jeu. Il devrait ainsi de mettre en place des stratégies permettant d'atteindre un niveau correct de concentration.

MISSION DE L'ÉDUCATEUR/TRICE

Sensibiliser les joueur(s) sur la nécessité de rester concentré(e) au cours d'un match.

ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- Mettre en place des exercices qui obligent à rester concentré(e) (temps de jeu avec départ du ballon sur des coups de pied arrêtés, jeu avec réversibilité des rôles (phases de transition), opposition musculaire, etc.)
- Proposer des ateliers physiques et athlétiques afin que les joueur(s) puissent être lucides toute la durée du match.
- Expliquer, lors des pauses, les conséquences d'un mauvais geste (en tous sur adversaire) pour les joueur(s) (accusation, équipe (perte de compétitivité) et le club (image, amende, etc.))
- Demander au capitaine de communiquer avec ses coéquipier(s) pour mobiliser les joueur(s) lors des moments clés du match.

MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Je reste concentré(e) sur le match quel que soit le résultat de la rencontre »
- « Si des insultes ou provocations sont proférées à mon encontre, je ne réagis jamais de façon incorrecte mais je reste focalisé(e) sur mes objectifs »
- « Il est important que je sois en bonne condition physique pour garder toute ma lucidité »

FFP

