

## 3 - Apprendre à s'entraîner

Âge chronologique : 10 à 12 ans (garçons) et 9 à 11 ans (filles)

Âge d'entraînement : 1 à 4 ans au football

Objectifs: Aptitudes de base

- Il s'agit d'une période critique pour le développement d'aptitudes motrices et la coordination
- Participer à une grande variété de sports. Développer la vitesse, la puissance et l'endurance, utilisant des jeux
- Concentration sur le développement d'aptitudes sportives générales
- Introduire la compétition au football au niveau local/de club. Jouer à plusieurs positions et disciplines afin de bâtir une fondation d'aptitudes en football

Occasions de développement :

Habiletés techniques :

- Lancer, attraper, botter
- Aptitudes avec le ballon : porter, passer, dégager, botter, attraper,
- Échanges de ballon (remise, passe)
- Plaquer, retirer le flag, toucher
- Bloquer et protection du bloc

Habiletés tactiques :

- Apprendre le jeu – règles de base
- Tracés de passe
- Couverture défensive (homme à homme)
- Reconnaissance de la formation et ajustement

Habiletés physiques :

- Priorité sur l'habileté et le mouvement ainsi que sur la vitesse
- Courir + à reculons + avec changement de direction
- Sauter, faire une torsion, tourner, faire une rotation
- Habileté, équilibre, coordination
- Mouvement rythmique
- Vitesse #1 (Vitesse des mains et des pieds),
- Capacité aérobique
- Flexibilité
- Conscience visuelle
- Exercices de force limités et de poids corporel seulement

Étape tardive :

- Viser et atteindre (oeil-main)
- Force 1
- Vitesse 1
- Puissance aérobique

Habiletés mentales :

- Visualisation (Apprendre à imaginer)
- Apprendre l'arrêt réfléchi
- Apprendre à établir des objectifs
- Apprendre à respirer pour contrôler les nerfs
- Relaxation musculaire progressive

Caractère – Connaissances élémentaires :

- Partenariat/Travail d'équipe, résolution de problème

**Cette étape** représente le développement d'un ensemble bien complet d'aptitudes de football, complétée par une participation à d'autres sports, et pour plusieurs athlètes, utiliser le flag-football/touch-football comme expérience idéale d'introduction. Les athlètes de talent développent des habiletés de base intégrées en football et utilisent ces aptitudes dans des situations de matchs compétitifs. Les principes directeurs sont les suivants

- Les athlètes ont l'occasion de développer des aptitudes dans une variété de positions offensives et défensives de football
- Entraînement, compétition et jeu de position sont adaptés au niveau de développement et de maturité individuel des athlètes.
- Le développement des aptitudes est plus important que la victoire

Options de jeu à considérer :

- Poursuivre le développement par une participation au football avec contacts, au flag-football et au touch-football
- **Alternative** : Intégrez un programme modifié de football avec contacts. Le football avec contacts modifié compte sur des alignements réduits (six contre six ou neuf contre neuf) et des règlements ajustés afin de promouvoir le développement des aptitudes et la confiance
- **Défensive modifiée au football avec contacts** : couverture homme à homme, aucun mouvement ou permutation, nombre limité de poursuivants défensifs (de trois à six dans différentes divisions) et aucun joueur face au centre sur la ligne défensive
- **Offensive modifiée au football avec contacts** : aucun mouvement, restrictions de bloc, une exigence fixe du nombre de joueur à l'arrière champ et exigence de tenter au moins une passe tous les trois jeux pour aider à développer une panoplie d'aptitudes et des situations d'apprentissage de match

Illustration 7 : Distribution du temps d'entraînement

