

## 4 - S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique : 12 à 16 ans (garçons) et 11 à 15 ans (filles)

Âge d'entraînement : 2 à 8 ans au football

Objectifs : Intégrer les habiletés

- **GÉNÉRAL** : Période clé pour développer les habiletés mentales afin d'intégrer les aptitudes motrices dans les jeux : comprendre et lire le jeu
- Possible transfert du flag-football au football avec contacts ou entrée tardive au football avec contacts
- **PHYSIQUE** : L'importante période post-croissance ouvre des possibilités pour améliorer la vitesse, la puissance aérobique et l'introduction à la force (étape tardive)
- **APTITUDES** : Consolidation des habiletés de base du jeu. Acquisition d'aptitudes plus avancées : reconnaissance d'indices, couverture de zone, bloc (plaqué) et aptitudes pour situations spéciales

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

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

Habiletés tactiques :

- Identifier / lire les formations offensives et défensives ainsi que les ajustements nécessaires
- Comprendre les stratégies offensives et défensives
- Accroître la variété des tactiques de position

Habiletés physiques :

- Bâtir les premières étapes des aptitudes physiques
- Capacité aérobique, puis la puissance
- Vitesse #2

Habiletés mentales :

- Profilage psychologique, établissement de buts, discours intérieur
- Visualisation pour l'entraînement et la compétition
- Arrêt de la pensée (restructuration et réplique cognitives)
- Aptitudes de concentration
- Plan de préparation de match (routine d'avant match)

Caractères – Connaissances élémentaires :

- Communication verbale et non verbale
- Partenariat/travail d'équipe, résolution de problème, discipline/ éthique de travail,

**Cette étape** représente le développement de l'ensemble des habiletés en football tout en complétant par une participation à d'autres sports. Pour plusieurs athlètes, utiliser comme introduction le flag-football/touch-football peut être une expérience idéale. 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 au football
- Entraînement, compétition et jeu de position sont adaptés au niveau de développement et de maturité individuel des athlètes
- Le développement des aptitudes doit être plus important que la victoire

Conditionnement/vivre en santé :

- Force mentale/Aptitudes pour affronter les situations, confiance/ prise de risques, respect/franc jeu
- Poursuite de l'excellence personnelle
- Accepter la diversité

Options de jeu à considérer :

- Poursuivre le développement par une participation au football avec contacts, au flag-football et au touch-football
- **Alternative** : Football avec contacts modifié (six contre six ou neuf contre neuf) avec ajustements afin de promouvoir le développement des habiletés et la confiance
- **Défensive modifiée au football avec contacts** : couverture homme à homme, introduire les permutations, blitz et jeux truqués, limiter le nombre de poursuivants défensifs (de trois à six selon les divisions) et aucun joueur défensif devant le centre offensif
- **Offensive modifiée au football avec contacts** : introduire le mouvement, un nombre fixe du nombre de joueurs dans le champ arrière et au moins une tentative de passe par trois jeux

Illustration 8 : Distribution du temps d'entraînement

