

2 – S'amuser grâce au sport

Âge chronologique : 6 à 9 ans (garçons) et 6 à 8 ans (filles)

Âge d'entraînement : 0 à 4 années dans le sport

Objectifs : Introduire la discipline

- Pratiquer et maîtriser les fondements du mouvement avant d'introduire des compétences propres au sport
- Mettre l'accent sur le développement global de l'ABC du sport : habileté, équilibre, coordination et vitesse
- Participer à une grande variété de sports. Développer la vitesse, la puissance et l'endurance grâce à des jeux
- La première conjoncture favorable à l'entraînement de la vitesse se passe vers l'âge de 6 à 8 ans chez les filles et de 7 à 9 ans chez les garçons. Le développement de cette capacité est important pour le développement futur des athlètes
- Activité sportive organisée initiale et l'introduction à la compétition et aux éléments de base des règlements se produisent à cette étape. Le football peut-être présenté comme une de nombreuses activités sportives

Occasions de développement :

Habilités techniques;

- Lancer, attraper, botter
- Les athlètes ont l'occasion de développer des aptitudes dans une variété de positions défensives et offensives au football
- L'entraînement, la compétition et le jeu de position sont propres au développement et à la maturation des athlètes individuels

Habilités tactiques :

- Introduction à la discipline
- Les aptitudes de base sont : lancer, recevoir et botter
- Apprendre les règles de base qui gouvernent la discipline

Habilités physiques :

- Habileté, équilibre, coordination
- Courir + à reculons + avec changement de direction
- Sauter, faire des torsions et des rotations
- Mouvement rythmique
- Vitesse #1 (vitesse des mains et des pieds)
- Capacité aérobique et flexibilité
- Conscience visuelle

Habilités mentales :

- Profiter de la compétition
- Respecter votre adversaire
- Code de conduite
- Conscience de soi

Caractère – connaissances élémentaires

- Partenariat/Travail d'équipe, résolution de problèmes

Options de jeux à tenir compte :

- Le touch-football/flag-football sont les jeux préférés de développement
- Une version modifiée de football avec contacts peut être introduite à cette étape
- Une version modifiée de football avec contacts compte des alignements réduits (6 contre 6) et des modifications de règlements afin de promouvoir le développement des aptitudes et la confiance
- Voir l'étape d'apprendre à s'entraîner
- Petit terrain, petit ballon
- Accent sur les aptitudes; moins d'accent sur la compétition
- Le développement des aptitudes est plus important que la victoire

Cette étape représente un point d'entrée pour l'activité physique générale et le sport, notamment le développement du savoir-faire physique. Les athlètes développent un savoir-faire physique de base et ils profitent de leur première participation au football organisé. Les principes directeurs sont :

- Programmes communautaires sécuritaires
- Participation égale pour tous
- Développement des aptitudes plus important que la compétition;
- Développement de base adapté à l'étape de développement, y compris le football et d'autres sports et activités.
- Développement social et plaisir ne sont jamais oubliés

Illustration 6 : Distribution du temps d'entraînement

