HOBBIT WEEKLY

POUR LES ÉDUCATEURS La semaine du football des jeunes, choisie pou…



01

Du 21 sept. au 27 sept. 2026

U10 lit le coup suivant

Jeu direct avant deux touches

U8 : essaim ou formes

Deux sorties du football en essaim

U11 un contre un

Défendez avec tout le corps

À la une Méthodes · 28 commentaires

Parlez d'abord, puis échauffez

L'ordre qui met fin aux débuts de match sans rythme de votre équipe

7 langues · en ligne · PDF gratuit
hobbit.football/news

Prix
Gratuit

HW 2026 · 01

À LA UNE

01 **Baisse de régime en première mi-temps** 04
r/SoccerCoachResources · 28 commentaires

CETTE SEMAINE

02 **Vous ne pouvez pas prévoir la prochaine action, alors vous recevez le ballon et cherchez ensuite un adversaire à dribbler ou à qui passer. Comment apprendre à anticiper et à bouger ?** 07
サカイク

03 **Du football en grappe aux postes : deux façons de faire la transition 【U-8】** 09
ジュニアサッカーカレッジ

04 **Comment entraîner les enfants qui ne peuvent pas venir aux entraînements【Football des jeunes】Défense en 1 contre 1 et usage du corps** 13
ジュニアサッカーカレッジ

05 **【Entraînement de football】Le piège des entraînements avec de longs temps d'attente | Une fois toutes les 6 secondes** 18
ジュニアサッカーカレッジ

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

06 **Conseils pour garder les garçons concentrés** 23
r/SoccerCoachResources · 30 commentaires

07 **Trop d'instructions pendant le match ?** 26
r/youthsoccer · 32 commentaires

08 **Encourager les joueurs U4 à participer au jeu** 28
r/SoccerCoachResources · 20 commentaires

09 **À bout de patience avec notre entraîneur de U12** 30
r/youthsoccer · 77 commentaires

10 **Dois-je faire descendre mon enfant de 8 ans d'une catégorie pour qu'il puisse mieux se développer ?** 34
r/youthsoccer · 30 commentaires

SUR LE TERRAIN

11 **Dribbler ou passer, comment décider ?【Football des jeunes】Enseigner par principes** 37
ジュニアサッカーカレッジ

12 **Comment améliorer votre puissance de frappe ?【Football des jeunes】La répétition et la forme avant la force musculaire** 42
ジュニアサッカーカレッジ

13 **Le sport pour enfants est excellent pour les occuper, mais apprennent-ils ?** 46
The Conversation

Chaque article est publié en entier, traduit par une IA quand l'original est dans une autre langue. Les droits restent à chaque auteur et éditeur d'origine ; chaque article renvoie à son original.

Plus de touches, moins de discours

Un gardien de neuf ans cherche à relancer au sol et entend deux entraîneurs crier où passer. À l'autre bout, une file de frappe attend trente secondes pour une seule touche. Sur le bord du terrain, une équipe arrive une heure en avance, parle tactique et démarre sans rythme.

Nous voyons la même chose dans tout ce numéro. Trop de paroles, trop d'attente, trop de consignes. Ce que nous sur-enseignons, c'est la méthode, pas le sujet.

Voici le changement. Comptez les secondes entre les touches. Limitez les cris pendant le match aux questions et aux encouragements. Parlez d'abord, puis montez jusqu'à la vitesse de jeu avec des exercices courts et intenses.

Quelle est la chose que vous pouvez retirer de votre prochaine séance pour que vos joueurs aient plus de touches et plus de jeu ?

La rédaction de Hobbit

16 sujets

7 sources

6 discussions

217 réponses lues

8 langues



POUR LES ÉDUCATEURS

Parle tactique d'abord, puis échauffe du lent au rythme du match, en finissant intense juste avant le coup d'envoi.

À LA UNE Méthodes · r/SoccerCoachResources · 28 commentaires

01 Baisse de régime en première mi-temps

Mon équipe de garçons doit arriver 1 heure avant le coup d'envoi. Pendant ce temps, ils s'étirent en équipe, font leurs échauffements, et nous passons en revue le plan de jeu et la composition.

Nous avons joué deux matchs et nous sommes sortis amorphes dans les deux. La mi-temps arrive, je crie, ils deviennent une toute nouvelle équipe en seconde mi-temps.

Je n'ai jamais été un entraîneur qui crie et je déteste penser que c'est moi qui crie qui les motive, mais la différence est le jour et la nuit.

Je suis sûr que d'autres ont déjà été confrontés à cela, mais qu'avez-vous fait pour régler ce problème ? Dois-je simplement crier avant le coup d'envoi ?

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+10) Est-ce que vous faites cela dans cet ordre ? Étirements, échauffement puis discussion du plan de jeu ? Si oui, vous les ralentissez juste avant le match. Commencez par la discussion puis montez l'intensité et le rythme des exercices d'avant-match, etc., de lent à rythme de match, ces derniers se terminant juste avant le coup d'envoi. Imaginez une ligne. Le faire comme vous le faites, c'est passer de zéro à un pic puis revenir à zéro. Ce que je suggère monte progressivement de zéro au rythme de match, puis ils jouent.
- (+7) Peut-être qu'ils arrivent trop tôt ? Ou cela pourrait être un problème de nutrition, manger beaucoup de protéines juste avant le match ? Cela semble idiot mais parfois cela fait une grande différence en début de match.

- (+6) Quel âge ? Je ris avec ma femme en disant qu'entraîner des U9/U10 est épuisant parce que j'ai l'impression de devoir apporter un niveau d'énergie qui est BIEN au-delà de mon état d'existence normal. Je les lance généralement avec une activation en dribble, puis je passe à quelque chose comme un rondo pour les faire réfléchir, puis nous faisons quelques tirs de base.
- (+2) C'est ainsi que j'ai mené les échauffements des 14 ans et plus et je n'ai jamais eu de problème de démarrage poussif en début de match. Une astuce que j'ai toujours eue est aussi de l'écrire sur un tableau blanc où tout le monde peut le voir, pour qu'il n'y ait pas de surprise. Tout se passe avant le coup d'envoi. -1 h : arrivée, salutations à l'entraîneur et aux coéquipiers (étirements personnels, bandages, foam rolling à terminer pendant cette période). -40 minutes : prêts, parés, causeries d'équipe (objectif du match, composition, etc.). -35 minutes : tous les joueurs sur le terrain à faire bouger le ballon (petits rondos, passes courtes, jonglage individuel). -30 minutes : début de l'échauffement initial (passes courtes. À 10 yards de distance. Deux touches, une touche,...
- (+1) Quel âge ont-ils ? Une heure, c'est long. Vous n'êtes pas obligé de crier, mais l'énergie est contagieuse. Je les motive à fond, et j'utilise un langage et des attitudes très énergiques. Je ne les réprimande pas, je leur dis que je crois en eux et que je sais que s'ils se concentrent et jouent dur, ils peuvent jouer contre n'importe qui. Les entraîneurs crient dans tous les sports, surtout chez les plus âgés, la plupart du temps juste pour attirer l'attention des joueurs. Parfois, il y a cette idée que les entraîneurs de football doivent être des maîtres zen et observer calmement. Oui, il faut se prémunir contre trop d'instructions, oui se prémunir contre trop crier, et oui se prémunir contre toute...
- (+1) Quel est votre style de jeu, et quelle est votre définition d'amorphe ? Cela nous arrive souvent et nous avons notre définition d'amorphe. Je me demande simplement ce que vous voulez dire plus précisément.
- (+1) Échauffement trop long à mon avis. Une option est de motiver pour le coup d'envoi. Soyez enthousiastes pour savoir qui fait le premier gros tacle ou, si vous avez le coup d'envoi, jouez comme le PSG et pressez haut dès la remise en jeu !
- (+1) votre échauffement est mauvais. Haute énergie et proche du match. J'ai regardé une équipe de lycée championne d'État faire son échauffement l'autre jour : c'était du 11 contre 11 sur un demi-terrain.

- (+1) Pour info, vous avez structuré votre message autour du fait que votre équipe arrive 1 heure tôt et il semble que vous pensiez peut-être que c'est la raison d'une première mi-temps amorphe (tout à fait plausible). La raison de les faire arriver 1 heure tôt est-elle due aux parents/enfants qui viennent de partout et vous voulez vous assurer que tout le monde est là « à l'heure » ? Ou bien la raison est-elle que vous avez un échauffement et une progression assez structurés et longs jusqu'au coup d'envoi ? Je me demande si la mi-temps fonctionne parce qu'elle est courte, que la plupart sont déjà échauffés, et qu'il y a une dynamique depuis le banc/l'abri/la touche de l'équipe jusqu'au début de la seconde mi-temps ?…
- (+1) À quel point l'échauffement est-il intense ? J'ai vu beaucoup d'équipes où l'échauffement est au mieux tiède. Donc le match commence et personne n'a encore l'esprit ou le corps en marche. Ils pataugent en essayant de monter au rythme du match, pendant ce temps ils sont menés de 2 buts dans les 10 premières minutes. Je pense qu'un échauffement sérieux devrait commencer environ 20 minutes avant le coup de sifflet et être au rythme du match, avec intensité. Les joueurs devraient avoir la respiration élevée et peut-être une légère brillance de sueur. J'ai vu une équipe U13 lente à démarrer devenir une équipe puissance. Ils sont passés à un échauffement court mais intense puis ont commencé à complètement démoraliser le…
- (+1) Quel est votre échauffement ? S'ils sont une équipe de pré-adolescents, jouez un SSG comme échauffement qui contient des éléments de la façon dont vous voulez qu'ils jouent. Il y a un article de recherche que j'ai lu qui disait que physiquement le SSG surpassait l'échauffement traditionnel, et je l'utilisais avec des équipes de futsal loisir. Cela faisait toujours la différence en début de match contre de meilleures équipes, et inversement il est facile de prédire quand les équipes vont mal démarrer simplement en regardant leur échauffement.
- (+1) En quelque sorte, oui. Pas en colère, mais j'apporte l'énergie. Je dirais que je suis plus expressif que criard. Quand on fait notre cri d'équipe, je veux qu'ils crient, par contre. Je leur dis franchement que je veux que l'autre équipe entende à quel point ils sont bruyants et motivés, et qu'elle soit nerveuse. Je veux qu'ils soient des animaux. Si vous êtes calme et décontracté, ils suivront ce ton aussi. Pas toujours, parce que le premier but change bien sûr l'ambiance et les différences de talent surmontent toute « faim », mais vous pouvez influencer ce premier passage de jeu, ou autant essayer.

Source: r/SoccerCoachResources · 28 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

CETTE SEMAINE

02 Méthodes U10

Vous ne pouvez pas prévoir la prochaine action, alors vous recevez le ballon et cherchez ensuite un adversaire à dribbler ou à qui passer. Comment apprendre à anticiper et à bouger ?

> **Pour les éducateurs** Essaie sa séquence à ta prochaine séance : passe directe vers le but d'abord, puis deux touches, et continue à demander à tes U10 où doit aller la prochaine passe.

Les enfants qui ont du mal à anticiper la prochaine action pour se déplacer. Ils reçoivent le ballon dans les pieds puis cherchent une solution pour dribbler ou passer.

Un papa entraîneur se demande comment enseigner cela pour que les enfants apprennent à contrôler le ballon tout en anticipant la prochaine action.

Tadashi Ikegami, qui a notamment été entraîneur formateur au JEF United Ichihara Chiba et directeur de l'académie de la ville hôte du Kyoto Sanga F.C., et qui a entraîné plus de 600 000 enfants de tous âges, vous présente l'ordre des exercices. (Composition et texte : Yuko Shimazawa)

<Question d'un papa entraîneur>

Bonjour Monsieur Ikegami, enchanté. Je suis parent et entraîneur bénévole dans un club sportif scolaire.

Mon souci, c'est qu'ils reçoivent systématiquement le ballon dans les pieds. J'entraîne une équipe de U10, et ils n'arrivent pas à anticiper la prochaine action pour se déplacer : après avoir reçu le ballon, ils cherchent un partenaire pour dribbler ou passer.

J'aimerais leur apprendre à contrôler le ballon en mouvement, à effectuer le premier contrôle en anticipant la prochaine action, mais quels exercices me conseillez-vous ?

<Les conseils de Monsieur Ikegami>

Merci pour votre question.

Les moins de 10 ans, ce sont les élèves de CM1. Tout d'abord, concernant les exercices que vous mentionnez, ce que je fais souvent, c'est le passing en ciseaux avec progression vers l'avant.

À la fin, l'un des deux tire au but pour terminer. Je leur dis que ce genre de situation arrive aussi en match, et je leur demande : pour aller le plus vite possible vers le but, où doit-on envoyer la passe ?

Ou bien je fixe des conditions comme « essayons d'y aller en 5 passes avant de tirer » ou « on y va en 3 passes ». À ce moment-là, ce dont je parle souvent, c'est l'anticipation.

Anticiper où envoyer le ballon pour que le partenaire le reçoive facilement, où soi-même on doit le recevoir pour être à l'aise ensuite, ou si on peut tirer au but. Je leur fais anticiper de cette façon.

Je leur dis : « Quand vous arriverez à faire ça, vous pourrez aller vers le but de manière fluide et rapide. » Ainsi, je leur fais approfondir leur compréhension du « jouer en mouvement ».

■ Ordre des exercices ① Commencer par jouer en une touche

Comme ordre des exercices, on commence par jouer en une touche.

La raison, c'est que si on leur dit « essayez de jouer en deux touches », les enfants se concentrent sur le contrôle du ballon et oublient l'objectif principal qui est d'avancer vite.

On commence depuis la ligne médiane, et on se déplace en passant vers le but. Comment faire pour passer sans casser la vitesse du partenaire ? Où envoyer le ballon pour progresser sans ralentir la vitesse ? On leur fait développer cette sensation.

Peu importe si les passes ne s'enchaînent pas parfaitement, on leur fait acquérir la notion de la distance à laquelle envoyer la passe.

■ Ordre des exercices ② Passer en deux touches sans perdre de vitesse

Ensuite, en passant à deux touches, comme ils savent déjà où envoyer la passe pour ne pas perdre de vitesse, ils deviennent capables de la donner là où le partenaire court.

Le receveur sait que s'il ne contrôle pas dans l'espace devant sa course, il perdra de la vitesse, donc en portant son attention sur ce point, il y arrive mieux.

Contrôler en mouvement et passer en mouvement. Ils comprennent peu à peu ce que signifie jouer en conservant sa vitesse.

De plus, quand on devient prudent, la vitesse a tendance à baisser. Pour éviter cela, par exemple on dit « essayons d'y aller en 8 secondes » et on compte « 1, 2, 3 », ou parfois on fait concourir deux groupes. Faites ce genre d'exercices comme point d'entrée.

■ Ordre des exercices ③ Faire le toro en 3 contre 2

En plus, on adapte la façon de faire le toro.

Par exemple, dans un toro en 3 contre 1, les 3 joueurs font tourner le ballon pour ne pas se le faire prendre par le défenseur, mais souvent les 3 ne bougent pas. Je pense même que c'est parce qu'on fait trop cet exercice qu'on ne développe pas la sensation d'envoyer la passe dans l'espace.

C'est pourquoi on passe à 3 contre 2. Ainsi, contrairement au 3 contre 1, si les 3 ne bougent pas, ils ne reçoivent plus la passe. Concrètement, comme la passe ne passe que si on l'envoie là où le partenaire se déplace, les enfants se mettent à jouer en mouvement.

Au moment du contrôle aussi, pour pouvoir ensuite passer, ils cherchent à s'éloigner de l'adversaire pour donner la passe, donc ils contrôlent en mouvement. Autrement dit, cela devient plus proche du match.

Ce toro en 3 contre 2, je le recommande partout. Faites-le évoluer, et si le terrain est grand, dites-leur : « Vous pouvez utiliser tout l'espace et bouger autant que vous voulez. »

On peut même le transformer en jeu. Par exemple, en 3 contre 3, avec 2 joueurs cibles placés sur chaque ligne de but, on joue un match. Si les 3 joueurs parviennent à toucher leur cible, cette fois ils peuvent attaquer dans l'autre sens.

On peut aussi ajouter la contrainte de ne pas dribbler, mais laissez-les d'abord jouer librement.

Source: サカイク · Langue d'origine : japonais sakaiku.jp

---

03 Méthodes U8

Du football en grappe aux postes : deux façons de faire la transition 【U-8】

> **Pour les éducateurs** Essaie le 4v4 plus 3 joueurs libres et demande où est la position de départ au moment où le ballon est perdu, puis entraîne l'action après avoir pris la position, pas juste rester planté.

Bonjour, je suis Kazu, votre formateur.

Dans l'encadrement des jeunes enfants, beaucoup se demandent comment passer du football en grappe à un jeu où l'on pense aux positions. En défense, on se retrouve en grappe et on se fait prendre dans l'axe. On aimerait bien tourner la page. Mais si on enseigne les positions, alors le pressing devient moins intense.

Par exemple, certains ressentent peut-être les choses ainsi.

- Quand on enseigne les positions de départ, les enfants se perdent et retournent en grappe
- Quand on leur fait respecter les positions, le pressing sur le ballon et les duels deviennent plus faibles
- En U-8, on ne sait pas jusqu'où on peut enseigner les positions

Auparavant, j'ai reçu ce genre de question sur X. « Je m'occupe des U-8 (2e année). En défense, on se retrouve en grappe et on se fait prendre dans l'axe, donc je leur transmets les positions de départ et, en défense, j'essaie de les amener à revenir à leur place. Mais cela crée de la confusion chez les enfants, le pressing devient moins intense, ou ils retournent en grappe. Comment aborderiez-vous la chose, Kazu ? »

Dans cet article, j'explique deux méthodes pour passer du football en grappe au jeu de position, ce que je ferais si j'encadrais des U-8, et la façon de penser les exercices pour cette transition. Après avoir lu cet article, vous verrez comment trouver l'équilibre entre « structurer la forme » et « préserver les qualités des joueurs », alors lisez jusqu'au bout.

1. Deux méthodes pour passer du football en grappe aux positions

Pour aller droit au but, il y a deux méthodes.

① Enseigner les positions de départ de façon à moitié forcée

La première, comme dans la question, consiste à transmettre les positions de départ et à faire intégrer « quand on attaque ou qu'on défend, on se tient à cette place ». C'est une méthode à moitié forcée, qui part de la forme.

L'avantage, c'est que la forme visible devient vite propre.

Mais il y a un inconvénient. L'intensité (l'intensité du jeu) baisse. À force de trop penser au placement, les duels deviennent plus faibles ou on n'arrive plus à aller presser.

C'est la même chose en attaque. Quand on leur fait respecter les positions, ils se mettent souvent à choisir surtout la passe, et la vivacité du dribble disparaît. Le « le pressing devient moins intense » de votre question correspond justement à cet inconvénient, je pense.

② Rester en grappe et glisser peu à peu vers les positions par les facteurs clés

La deuxième consiste à laisser jouer le football en grappe tout en amenant, par de petits facteurs clés, vers un jeu qui se rapproche peu à peu des positions. C'est plus difficile.

On observe comment les joueurs se déplacent quand ils jouent naturellement, et on y apporte des corrections. Par exemple, pour un enfant qui se colle au ballon, on transmet le facteur clé du soutien : « quand ton coéquipier a le ballon, éloigne-toi un peu pour recevoir la passe ». C'est ce genre d'accumulation.

L'avantage, c'est que l'intensité ne baisse pas et que le dribble instinctif ne disparaît pas non plus. Mais le coaching est très difficile et demande du temps.

③ Le choix dépend de « ce que vous voulez préserver »

Si vous voulez vite structurer la forme, c'est ① ; si vous voulez préserver les qualités des joueurs, c'est ②. ① est rapide mais l'intensité baisse. ② préserve l'intensité mais demande du temps. Une fois ces deux caractéristiques connues, je pense qu'il est bon de décider vers laquelle pencher.

① On enseigne les positions de départ. Mais on ne s'y accroche pas

Si j'encadrais des U-8, je pense que j'enseignerais les positions de départ. Mais je ne pense pas m'accrocher à ce point aux positions.

Je privilégierais plutôt la partie technique qui sera nécessaire en 3e et 4e année.

② La technique individuelle se travaille justement dans la grappe

Par exemple, dans une grappe où tout est confus, quand le ballon arrive, il s'agit de l'emporter dans un grand espace avec un « contrôle orienté (un contrôle avec direction) ». Ou bien la « regate (le dribble de percussion) », le « dribble de progression », le une-deux, etc.

En partant du principe que la grappe est en partie inévitable, je pense adopter une approche qui travaille la technique individuelle. La grappe comporte beaucoup de situations où l'on manipule le ballon dans un espace réduit, donc en ce sens c'est aussi une occasion de travailler la technique individuelle.

③ Si vous voulez absolument tourner la page, partez de l'instant du changement

Si malgré tout vous voulez absolument sortir de la grappe, commencez d'abord par faire appliquer rigoureusement, dans la « transition (le changement entre attaque et défense) », la conscience de se mettre tout de suite à sa position de départ. Plutôt que de faire mémoriser la position elle-même, faites du « où revenir à l'instant du changement » le premier pas.

① Avec un 4 contre 4 + 3 jokers, « où est ta position de départ ? »

Comme exercice, par exemple dans un jeu de possession en « 4 contre 4 + 3 jokers », il est efficace de demander « où est ta position de départ ? » à l'instant où l'on perd le ballon, et de faire prendre rapidement la position.

② Ne pas faire de la tenue de la position un but

Attention toutefois à ne pas faire de la tenue de la position un but. « Une fois que tu as pris ta position, tu peux repartir librement », « quand la passe part, vas-y franchement pour récupérer le ballon ». Il faut ainsi aller jusqu'à intégrer les actions après avoir pris la position.

Si vous mémorisez l'endroit où vous vous tenez et que vous vous arrêtez, le désavantage du ① (un pressing trop mou) apparaît tel quel. « Revenir → aller récupérer le ballon à partir de là » forme un tout.

③ L'entraînement défensif, une fois que l'attaque fait tourner le ballon

Il y a un autre préalable important. Pour travailler la défense, il faut être dans une situation où le ballon circule un minimum.

Si, dans un « rondo » par exemple, le ballon ne circule pas, je pense qu'il vaut mieux donner la priorité à l'organisation offensive avant la défense. Quand l'attaque parvient à prendre les positions de départ et que le ballon se met à circuler, l'entraînement défensif correspondant finit lui aussi par se mettre en place naturellement.

Plus vous voulez régler le problème de l'attroupement défensif, plus il faut, même si cela semble un détour, commencer par structurer la forme offensive. C'est cela, je pense, l'ordre des choses.

Résumé

- Le passage de l'attroupement aux positions se fait de deux façons. ① Enseigner à partir de la forme (rapide mais l'intensité baisse) ② Rester dans l'attroupement et presser selon les key factors (l'intensité demeure mais c'est difficile et prend du temps)
- Si j'entraînais des U-8, j'enseignerais les positions de départ mais je ne m'y attacherais pas. Je donnerais la priorité aux techniques individuelles qui deviennent nécessaires en 3e et 4e année
- Même dans l'attroupement, on peut peaufiner le contrôle orienté, la conduite de balle, le dribble de percée et le une-deux
- Si vous voulez les faire passer à l'étape suivante, partez de la conscience de revenir aux positions de départ à l'instant du changement de phase
- Pour l'entraînement, avec un 4 contre 4 + 3 jokers par exemple, demandez « où sont les positions de départ ? ». Intégrez jusqu'à l'action après s'être arrêté
- L'entraînement défensif ne se met en place qu'une fois que l'attaque fait circuler le ballon

Chez les U-8, essayez une approche équilibrée pour que le fait de respecter les positions n'efface pas les qualités instinctives des joueurs. Essayez aussi sur vos terrains d'entraînement !

Par ailleurs, pour un exercice comme le 4 contre 4 + 3 jokers, si vous dessinez le plateau et visualisez les « positions de départ », il devient plus facile de questionner les joueurs.

Source: ジュニアサッカーカレッジ · Langue d'origine : japonais junior-soccer.college

04 Méthodes U10 à U12

Comment entraîner les enfants qui ne peuvent pas venir aux entraînements【Football des jeunes】Défense en 1 contre 1 et usage du corps

> **Pour les éducateurs** Si tes défenseurs ne piquent qu'avec la pointe du pied, laisse-les s'agripper à un maillot dans un exercice de 1 contre 1 ; beaucoup découvrent que leurs bras n'étaient jamais impliqués.

Bonjour, je suis Kazu, votre formateur.

Dans le coaching du football des jeunes, le duel défensif est un point qui préoccupe beaucoup de personnes, je pense. Moi-même, chaque fois que je change d'équipe ou de catégorie, la question du duel défensif me préoccupe, et honnêtement, j'ai aussi des difficultés.

Par exemple, certains d'entre vous ressentent peut-être les choses suivantes.

- Il y a des joueurs qui ne parviennent pas à aller presser quand l'adversaire a le ballon
- Ils progressent à l'entraînement en duel, mais en match, ils n'y arrivent pas
- Face à un adversaire plus fort ou de même niveau, leur pressing est trop mou et ils ne parviennent pas à récupérer le ballon

Auparavant, j'ai reçu la question suivante d'un lecteur.

« Je suis papa-coach d'une équipe de quartier avec des élèves de CM2. Que puis-je conseiller à un joueur qui ne parvient pas à aller presser, qui ne récupère pas le ballon et dont l'intensité défensive est faible ? À l'entraînement en duel, je leur dis : "Même si vous vous faites éliminer, mettez d'abord la pression pour priver l'adversaire de liberté" et "Percutez l'adversaire, pas le ballon", mais face à un adversaire plus fort ou de même niveau, ça ne fonctionne pas. Son placement sans ballon et sa conscience de la vigilance sont peut-être faibles, et son pressing peut-être en retard. »

Je dis toujours que sans voir l'état du match, je ne peux rien affirmer, mais c'était une question très soignée.

Dans cet article, j'explique comment j'entraîne le duel défensif dans la catégorie jeunes, sous les angles de « l'utilisation du corps », des « valeurs de référence », du « pressing collectif » et de « la psychologie du joueur ». En lisant cet article, vous verrez, je pense, plusieurs raisons expliquant pourquoi « on s'entraîne en duel mais on n'y arrive pas en match », alors regardez jusqu'au bout.

① Soit on ne sort que la jambe et on se fait éliminer, soit on n'arrive pas à coller son corps

La défense en duel chez les enfants se résume à peu près à deux schémas, je pense. Soit on ne sort que la jambe et on se fait éliminer facilement. Soit on n'arrive même pas à coller son corps.

Bien sûr, il y a aussi des enfants qui y vont avec intensité mais qui se jettent trop et se font éliminer. Cependant, dans la plupart des cas, le problème se situe, je pense, dans le fait de « ne pas utiliser son corps ». C'est-à-dire ne pas pouvoir arrêter le corps de l'adversaire avec tout son corps.

② Approcher, s'arrêter, coller

L'idée de base, c'est d'approcher, et si l'adversaire fait une erreur de contrôle, viser en une seule fois. Si le ballon est bien contrôlé aux pieds de l'adversaire, on s'arrête une fois. De là, on colle.

C'est un processus en trois étapes : approcher, s'arrêter, coller.

On approche, on se précipite au moment du contrôle sans pouvoir s'arrêter, et on se fait éliminer en un seul toucher. Cela arrive aussi assez souvent. Avec ces joueurs, je me concentre sur le point suivant : « une fois que tu as approché, arrête-toi ».

Après s'être arrêté, si la distance est trop grande, cela ne met pas de pression. On colle dans une certaine mesure, on sort les mains et les pieds en même temps pour pousser tout le corps de l'adversaire et l'arrêter, ou bien on colle son corps au moment où l'adversaire essaie de passer en dribble pour récupérer le ballon. Voilà, je pense, les facteurs clés de base.

③ Astuce : pendant l'entraînement, on peut agripper le bras ou le maillot

Il y a pas mal d'enfants qui, même après leur avoir dit cela, n'y arrivent pas. Quand beaucoup d'enfants défendent uniquement avec la pointe du pied, sans utiliser les bras ni les hanches, je change ma façon de faire à l'entraînement.

À l'entraînement en duel, je dis : « Tu peux tirer le bras ou le maillot de l'adversaire, alors essaie de l'arrêter ». Bien sûr, il ne s'agit pas de dire qu'on peut le faire en match. C'est uniquement pendant l'entraînement.

Et là, ils n'arrivent pas à l'arrêter. Même si on leur dit qu'ils peuvent commettre une faute, ils n'arrivent pas à l'arrêter. Parce qu'au départ, les bras ne sortent pas.

Depuis longtemps, il existe l'expression « le football est un sport de combat avec un ballon », mais en Europe et en Amérique du Sud, il est normal, dès l'enfance, de se percuter avec tout son corps. En revanche, je sens que beaucoup d'enfants japonais pensent que le football se joue avec les pieds.

Au début, ils n'arrivent pas à l'arrêter. Mais à force de tirer et de faire ce qu'ils peuvent pour s'arrêter, ils prennent naturellement l'habitude de bloquer avec les bras. Moi, je fais parfois cela intentionnellement, même avec des collégiens, comme phase temporaire.

④ Quand le ballon est protégé, dites « va taper dans le ballon »

Il y a aussi des enfants qui, quand l'adversaire protège le ballon en mettant son corps, se retrouvent trop éloignés. Dans ce cas, plutôt que de pousser par derrière, je dis : « va taper dans le ballon ».

En allant taper dans le ballon, les hanches s'enfoncent naturellement et on touche aussi le corps de l'adversaire.

Cela peut parfois sembler être une faute, mais j'explique souvent que si on n'y va pas à ce point, cela ne met pas de pression sur l'adversaire. Si cela devient une faute en match, on corrige en disant : « utilise un peu plus ton bras comme ceci ».

① L'intensité « presque dangereuse » ressentie en Espagne

Avant que j'aille en Espagne, il y avait une époque où l'on disait que les enfants japonais avaient une intensité (intensité de jeu) faible. Quand je suis réellement allé en Espagne pour voir, l'intensité était vraiment élevée. Si vous en avez l'occasion, j'aimerais que vous le voyiez une fois en vrai, mais on le comprend en un instant.

Ils viennent d'une manière assez dangereuse.

Ce qui était intéressant en cours pendant mon séjour à l'étranger, c'est qu'un des inconvénients du dribble était listé comme « le risque de se blesser ». En effet, quand on dribble, l'adversaire vient faucher les jambes de toutes ses forces. Dans leur culture, je pense qu'il existe le postulat que c'est à ce point intense.

② Quand le niveau autour est bas, cela devient la norme

Quand j'étais entraîneur dans une école du FC Barcelone, nous nous entraînions au Japon avant de partir en tournée en Espagne. Même si des Espagnols entraînaient aussi dans les écoles japonaises, une fois arrivés au tournoi, l'intensité était vraiment plus faible. De retour au Japon, nous nous sommes dit qu'il fallait les faire aller beaucoup plus à fond.

Quand l'intensité est faible partout autour, cela devient la norme. Ce n'est pas une question de savoir si faire faute, c'est bien ou mal, mais il faut aller au duel à ce point, même si cela peut devenir une faute. J'ai le sentiment que chez les enfants japonais, la valeur de référence de cette sensation est basse.

Je pense que c'est une question de savoir où l'on place le curseur dans la construction de l'environnement quotidien.

① « Juega tarde » = arriver en retard

Votre question, « peut-être que le positionnement sans ballon et la conscience de l'alerte sont faibles, et que le pressing est en retard », me semble une possibilité.

En espagnol, il existe une expression qui dit « juega tarde ». Traduite littéralement, cela signifie « arriver tard ». C'est le phénomène où, dans le pressing défensif, l'approche est en retard, l'adversaire est éliminé, on se décale.

C'est un phénomène qui se produit si souvent qu'on l'emploie comme un nom, un phénomène qu'il ne faut pas provoquer.

② N'entraînez-vous que les détails ?

Mon sentiment est que les équipes de jeunes qui travaillent vraiment le pressing collectif sont très peu nombreuses.

Quand j'écoute les consignes pendant les matchs, il y a souvent des scènes où l'on donne des détails sur la façon de presser de l'attaquant, comme « coupe l'axe » ou « coupe l'intérieur ».

Mais ensuite, la passe est donnée, le joueur suivant est en retard, la coordination collective ne fonctionne pas bien, et on ne se concentre pas beaucoup sur ce point. Autrement dit, je pense que la conception du pressing collectif n'est pas transmise aux joueurs.

Je ne dis pas beaucoup « coupe l'axe » ou « coupe le côté ». Je fonctionne avec la sensation de créer l'organisation collective, la coordination collective. Vers la 4e année, on travaille la conception de base du pressing collectif, et une fois en 5e et 6e année, on travaille l'utilisation différenciée du pressing selon la formation adverse.

③ Les problèmes offensifs sont dans le défensif, les problèmes défensifs sont dans l'offensif

Je pense que le football est un système complexe. Du temps où Guardiola était entraîneur du FC Barcelone, il disait que « les problèmes offensifs se trouvent dans le défensif, et les problèmes défensifs se trouvent dans l'offensif », et je pense que c'est exactement cela.

En coordonnant le pressing collectif, les duels individuels deviennent plus forts. Inversement, en se concentrant sur le duel individuel, d'autres aspects s'améliorent. C'est ainsi, et je pense que vous avez tous forcément vécu l'expérience de « travailler la défense en un contre un, mais ne pas du tout y arriver en match ».

Étonnamment, essayer de réfléchir à l'envers peut peut-être fonctionner.

① « Il y a peut-être une passe » empêche d'y aller

En travaillant le un contre un, il arrive que la réponse défensive s'améliore. En match aussi, dans les situations où le joueur peut reconnaître « là, c'est un un contre un », sur le côté, la réponse s'améliore.

Mais par exemple, quand un milieu défensif va à l'approche du joueur de pointe adverse. Cela ressemble à un un contre un, mais c'est une partie d'une situation. Dans l'exercice de un contre un, le défenseur sait qu'« il n'y a pas de passe », donc il défend forcément sur un adversaire qui va dribbler.

Or, quand on défend dans un rondo en 4 contre 2, on se retrouve à « ne pas savoir si c'est un dribble ou une passe, donc ne pas pouvoir y aller fort ».

Cela se produit peut-être aussi pendant les matchs. Dans la psychologie du joueur qui est allé à l'approche, il y a le « une passe peut sortir », donc il ne peut pas bien venir au contact, il sort la jambe pour tenter l'interception de la passe et se fait éliminer.

② La passe peut être donnée. Ne penser qu'à conquérir le ballon

À ce moment-là, je dis ceci au joueur qui est allé à l'approche. « Certes, il y a peut-être une passe, mais ce n'est pas grave si la passe est donnée. Ne cherche pas à intercepter la passe. » « Pense d'abord uniquement à conquérir le ballon sur ce joueur. »

Ce sont les deuxième et troisième joueurs, derrière, qui cherchent à intercepter la passe. C'est pourquoi le joueur qui est allé à l'approche vient fermement au contact avec son corps, et la passe peut être donnée. Il pense uniquement à conquérir le ballon.

C'est ainsi que je procède dans mes consignes.

③ Ne pas créer de contradiction. Dans le rondo comme dans la possession, « comme dans un un contre un »

Le un contre un de l'exercice de un contre un et la situation de un contre un dans le rondo sont un peu différents, donc je pense qu'il vaut mieux concevoir les entraînements séparément. Mais si une contradiction naît à ce moment-là, les joueurs sont perdus.

Dans le rondo, on leur dit « ne plonge pas », et dans l'exercice de un contre un, on leur dit « vas-y ». Ainsi, cela crée une contradiction dans la tête des joueurs. Que ce soit le rondo ou la possession, le joueur qui est allé à l'approche du porteur adverse doit « faire comme dans un un contre un ».

Je pense qu'une cohérence de ce type dans les consignes devient nécessaire.

Résumé

- La défense en un contre un chez les primaires présente deux schémas : « ne sortir que la jambe » et « ne pas pouvoir venir au contact avec le corps ». Le problème est de ne pas utiliser le corps
- La base est l'approche, s'arrêter, venir au contact. Pour les enfants qui se font éliminer sans pouvoir s'arrêter, se concentrer sur « arrête-toi »

- Pendant l'entraînement, si l'on dit qu'on peut saisir le bras ou le maillot, on remarque que le bras ne sort pas. Si l'on est conservé, dire « va frapper le ballon »
- La valeur de référence de l'intensité est déterminée par l'environnement. Si elle est basse autour, cela devient la norme
- Le pressing tardif (Jega Talde) vient peut-être du fait que le pressing collectif n'est pas encore intégré. Les problèmes offensifs se trouvent dans le secteur défensif, les problèmes défensifs dans le secteur offensif
- Le duel en exercice de 1 contre 1 et le duel en rondo relèvent d'une psychologie différente. « Le ballon peut être transmis, pensez uniquement à le récupérer », pour éviter la contradiction

Pour être honnête, j'aime le pressing, mais je ne suis pas particulièrement doué pour enseigner le défense en 1 contre 1. Comme je préfère l'attaque, j'ai aussi ce mauvais défaut de ne pas trop travailler le défense. C'est justement pour cela que si vous avez des méthodes qui ont fonctionné, n'hésitez pas à me les partager.

Essayez-les aussi sur vos terrains d'entraînement !

Par ailleurs, pour le pressing collectif, si vous le dessinez sur le tableau et partagez avec les joueurs « qui y va, qui est le deuxième », il sera plus facile à intégrer.

Source: ジュニアサッカーカレッジ · Langue d'origine : japonais junior-soccer.college

---

05 Méthodes

【Entraînement de football】Le piège des entraînements avec de longs temps d'attente | Une fois toutes les 6 secondes

> **Pour les éducateurs** À la prochaine séance, chronométrez un joueur sur un exercice : si l'attente dépasse 10 secondes par toucher, divisez le groupe ou ajoutez un deuxième ballon.

Bonjour, je suis Kazu, formateur.

Dans le football des jeunes, beaucoup d'équipes intègrent des exercices de drill à leurs séances. Mais même avec le même drill, selon la manière de le conduire, le nombre de fois que les enfants touchent le ballon change beaucoup. Moi-même, en regardant d'autres équipes faire des drills, je ressens souvent que l'attente est longue.

Par exemple, certains d'entre vous ressentent peut-être les choses suivantes.

- Lors d'un exercice de tir, la file s'allonge et les enfants s'ennuient en attendant leur tour
- Pendant qu'on corrige la façon de frapper ou l'orientation du corps, la séance n'avance pas beaucoup

- Même en faisant des drills, on n'a pas le sentiment que les enfants progressent

Dans cet article, j'explique comment assurer le volume de jeu des drills, et la méthode de mesure consistant à vérifier si l'on touche le ballon une fois toutes les 6 secondes, en incluant mon expérience de jeunesse. Si vous lisez cet article, je pense que vous verrez clairement où regarder lors de votre drill de demain, alors regardez jusqu'à la fin.

① La question du « le drill n'a pas de prise de décision » : on la met de côté pour l'instant

On entend souvent dire que les exercices de drill n'ont pas de prise de décision. Ici, on met cette question de côté pour l'instant. Ce que je veux transmettre cette fois, ce n'est pas de savoir si le drill est bon ou mauvais, mais jusqu'où on peut pousser la recherche dans le drill.

Quand on fait des exercices de drill, on voit globalement le niveau du formateur. Pour dire un peu plus, je sens qu'on voit comment il peaufine les détails. Beaucoup de gens connaissent les exercices de drill, je pense, mais c'est justement là que se trouve le piège, je trouve.

② Ce qui est important, c'est le volume de jeu et l'intensité

Indépendamment des exercices de drill, l'entraînement quotidien comporte plusieurs éléments importants. D'abord, le volume de jeu. C'est la quantité de mouvement, la quantité de contacts avec le ballon, la quantité d'implication avec le ballon.

Et l'autre, c'est l'intensité (l'intensité du jeu). Ces deux éléments sont très importants. Ensuite, des éléments comme le travail en concentration sur une courte durée entrent aussi en jeu.

Comment assurer ce volume ne change pas, que ce soit en entraînement global ou en drill. Bien sûr, c'est différent quand on est fatigué après un match ou quand le corps ne bouge pas encore après une journée de repos. Mais dans l'entraînement quotidien, je pense qu'il faut être conscient de ce point.

③ Faire faire l'exercice et faire bien faire l'exercice, ce n'est pas la même chose

Une séance de football tient à peu près debout avec n'importe quel menu. Faire faire un exercice de drill en soi, n'importe qui peut le faire. Mais que ce drill soit efficace, qu'on assure le volume de jeu, que l'intensité monte, c'est une autre histoire.

C'est une partie qu'on ne peut pas réaliser sans bien faire faire les choses, y compris la question de savoir si la motivation des joueurs monte.

① L'exercice de tir avec une longue file

Les exercices de drill sont principalement des méthodes d'entraînement pour développer les actions techniques. Il y a aussi une partie sans ballon, mais la base, je pense, c'est la technique. À ce moment-là, il arrive très souvent que le volume de jeu soit insuffisant.

Un exemple fréquent, c'est l'exercice de tir avec une longue file. Environ 10 personnes alignées en rang, on passe, on remet, on tire. C'est un exercice où le temps d'attente avant que son tour arrive est très long.

Quand on vient de commencer à entraîner, on a tendance à faire ce genre d'exercice, je pense.

② On ne regarde que le joueur qui joue

Ce qui arrive souvent, c'est que le formateur, voulant transmettre diverses observations aux joueurs comme « il faudrait frapper plutôt comme ceci », ne regarde que le joueur qui joue. Cela arrive pas mal même chez les personnes avec une longue expérience d'entraînement.

En pensant qu'il faut développer la technique, on se concentre uniquement sur le joueur qui touche le ballon. On lance des « plus d'appui », « l'orientation du corps ». Mais comme on ne regarde pas les joueurs qui attendent, les joueurs qui ne jouent pas, on ne remarque pas que l'attente devant la file s'allonge.

Je pense que ce genre de chose arrive pas mal.

③ Les cas structurellement impossibles sont étonnamment rares

En regardant l'entraînement d'autres équipes, il m'arrive de ressentir que l'attente est longue. Mais les cas où c'est structurellement impossible quoi qu'on fasse sont plus rares. La plupart du temps, c'est du genre « il suffirait de diviser le groupe en deux » ou « il suffirait d'utiliser deux ballons ».

Au départ, on ne pense pas au taux de rotation ou à l'efficacité. C'est un classique chez le formateur débutant, je pense.

① Pour les exercices de passe et contrôle, une fois toutes les 6 à 10 secondes

Alors, comment vérifier. Quand je fais des exercices de drill, je chronomètre. Par exemple, pour un entraînement de passe et contrôle, je mesure en me demandant si chaque personne touche le ballon environ une fois toutes les 6 secondes.

Pourquoi une fois toutes les 6 secondes, c'est parce que cela vient de ce qu'un Français disait autrefois, je pense. Un drill efficace, c'est à peu près à cette fréquence qu'on touche le ballon. Bien sûr, cela change selon le menu, mais au plus long, c'est environ une fois toutes les 10 secondes.

Plus court que cela, une fois toutes les 3 secondes, c'est difficile dans les exercices de passe et contrôle. Je l'ai moi aussi pratiqué jusqu'à maintenant, mais toucher le ballon une fois toutes les 6 secondes, 7 ou 8 secondes, voire 10 secondes au maximum, voilà ce qui est globalement le plus efficace selon moi. Si l'on touche le ballon beaucoup plus souvent que cela, on passe sur un menu de type dribble.

② Sur les mêmes 10 minutes, 100 fois contre 20 fois

Si c'est une fois toutes les 6 secondes, cela fait 10 fois par minute. Sur 10 minutes, on peut toucher le ballon 100 fois.

À l'inverse, si l'on ne touche le ballon qu'une fois toutes les 30 secondes, cela fait 2 fois par minute. Sur 10 minutes, cela fait 20 fois. C'est un exemple extrême, mais sur les mêmes 10 minutes, 100 fois contre 20 fois.

C'est à ce point que l'écart peut apparaître, et c'est ce qui fait le drill.

③ Regarder là où il n'y a pas le ballon

Quand on ne remarque pas que l'attente devient longue dans un drill, c'est en général qu'on se focalise sur le ballon.

Pour savoir si l'entraînement se passe bien, tout ce qui se passe en dehors des phases où le ballon bouge compte aussi. Comment se passe le temps d'attente, si l'on a 3 groupes, comment se comportent les 3 groupes en même temps, y a-t-il quelque chose de dangereux autour.

C'est dans cette observation simultanée de diverses choses que l'on observe aussi les actions techniques.

C'est la même chose pour l'analyse de match. On dit souvent qu'il faut regarder la zone du ballon en vision périphérique et observer ce qui n'est pas là. Moi aussi, pendant un match, je m'efforce de toujours regarder là où il n'y a pas le ballon.

Là où il y a le ballon, on comprend en gros quel est le problème. Là où il n'y a pas le ballon, l'analyse est difficile, et c'est souvent là que se trouvent de grands problèmes de façon inattendue.

C'est la même chose pour les drills : en regardant les joueurs qui ne jouent pas, on voit s'ils sont concentrés, si l'attente n'est pas trop longue, si les joueurs ne s'ennuient pas.

① Pendant 5, 6 ans, ce n'était que drills et matchs

Quand j'étais jeune, il y a eu une période où je ne faisais vraiment que de l'entraînement par drills et des matchs. Je pense que pendant environ 5, 6 ans, je ne faisais que des drills. Pendant cette période, j'ai beaucoup appris sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.

Ensuite, j'ai pensé qu'il ne suffisait pas de développer seulement les actions techniques, j'ai réfléchi à des aspects tactiques, et je me suis tourné vers l'entraînement global et vers l'Espagne.

② Sur le même temps, on obtenait des résultats 3 ou 4 fois supérieurs

À l'époque, c'était dans un club de jeunes, et ce n'était pas un environnement où il y avait des matchs d'entraînement chaque semaine comme aujourd'hui. Le nombre de joueurs n'était pas élevé non plus, mais en faisant sérieusement de l'entraînement par drills, on obtenait des résultats. Chaque année, il y avait des joueurs sélectionnés dans les centres de formation de la ville ou du département, et un ou deux joueurs rejoignaient les équipes de jeunes d'un club de J.League.

On figurait aussi toujours parmi les meilleurs aux tournois de la ville, et il nous est arrivé de gagner.

Cependant, je pense que ce n'est pas simplement parce que c'était de l'entraînement par drills. C'était il y a environ 25 ans, de ma 3e à ma 5e année de carrière. À l'époque, je pense que l'entraînement des autres équipes était peu efficientisé.

Le volume de course comme l'intensité étaient faibles.

Alors que c'était les mêmes 3 entraînements par semaine, la même durée d'entraînement, un environnement de matchs similaire, notre équipe, grâce au choix des drills, avait considérablement augmenté le nombre de touches de balle, le volume de course et l'intensité.

Simplement, sur le même temps, l'effet de l'entraînement était 3 ou 4 fois supérieur. Quand j'y repense aujourd'hui, je pense que c'était ce contexte.

③ Les enfants ont commencé eux-mêmes l'entraînement du matin

Et il y a un autre point, et c'est un point très important. Comment faire monter la motivation des joueurs.

À l'époque, les enfants ont dit « nous voulons faire un entraînement du matin » et ont commencé à s'entraîner de leur propre initiative.

On m'a dit « coach, venez voir le matin », et il m'est arrivé de participer à l'entraînement du matin. Des parents disaient aussi « il s'est mis à se lever tôt le matin pour s'entraîner », « il ne joue plus du tout aux jeux vidéo », « il est devenu passionné de football ».

Quand on fait monter la motivation à ce point, les joueurs commencent d'eux-mêmes.

En entraînement global, plusieurs phénomènes se produisent en même temps. S'agit-il d'un problème tactique, d'un problème d'action technique, d'un problème cognitif, d'un problème de prise de décision ? Les éléments augmentent et la complexité aussi.

C'est justement pour cela que si les drills ne sont pas bien réalisés, l'entraînement global et l'analyse de match seront probablement aussi peu réussis. Laissons de côté la question de savoir si un drill est bon ou mauvais : je pense que la première base, c'est d'abord de bien réaliser les drills.

Résumé

- En observant un exercice sous forme de drill, on comprend comment l'entraîneur peaufine les détails
- L'important, c'est le volume de course et l'intensité, et cela ne change quel que soit l'exercice
- Si le temps d'attente devient long, c'est parce qu'on ne regarde que les joueurs qui jouent
- Pour les exercices de passe et contrôle, on mesure par le temps le nombre de fois qu'un joueur touche le ballon, une fois toutes les 6 à 10 secondes
- Sur les mêmes 10 minutes, une fois toutes les 6 secondes cela fait 100 fois, une fois toutes les 30 secondes cela fait 20 fois
- En regardant les zones sans ballon et les joueurs qui ne jouent pas, on voit l'état de l'entraînement
- Si vous stimulez leur motivation, les enfants commencent à s'entraîner par eux-mêmes

Lors du prochain exercice sous forme de drill, prenez une fois le temps et mesurez à quelle fréquence par secondes un joueur touche le ballon. Diviser en deux groupes, utiliser deux ballons : rien que cela peut parfois transformer considérablement l'entraînement.

Essayez aussi sur vos terrains d'entraînement !

Source: ジュニアサッカーカレッジ · Langue d'origine : japonais junior-soccer.college

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

06 Méthodes U12

Conseils pour garder les garçons concentrés

> **Pour les éducateurs** Gardez les explications sous 30 à 60 secondes, commencez par des jeux réduits et utilisez un signal de deux claquements de mains pour recentrer l attention.

J'entraîne une équipe de football des jeunes de garçons U12. Ce sont des garçons sympathiques et je suis content qu'ils s'entendent tous bien. Le problème, c'est qu'ils parlent beaucoup, ce qui mène à des entraînements sans concentration et à pas assez de temps pour faire ce que je veux faire.

Il me faut plusieurs tentatives pour capter toute

leur attention. Parfois je siffle dans mon sifflet.

J'ai commencé à leur faire courir un tour chaque fois qu'ils n'écoutent pas.

Est-ce une bonne option ou y a-t-il une meilleure façon ?

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+5) Parlez moins. Jouez plus. Faites-les jouer à des jeux en petit nombre dès leur arrivée. Brûlez un peu d'énergie tout de suite. Enchaînez sur un exercice d'entraînement mais gardez les consignes très courtes. De courtes pauses pour souligner les points clés. Plus de 30 secondes à une minute et vous les perdez de nouveau. Trouvez un outil d'attention pour les recentrer quand vous parlez, « si vous m'entendez, faites deux claquements de mains ». Ensuite, faites une opposition à la fin mais re-soulignez vos points d'attention régulièrement ou en 1 contre 1 quand l'occasion se présente.
- (+4) Je pense que vous devez partir avec des attentes raisonnables. C'est une équipe de football des jeunes, assurez-vous que l'entraînement soit amusant. Juste pour comparer, j'ai un fils qui joue en U9 dans une équipe de haut niveau dans la première division de notre ligue régionale. L'entraîneur n'a jamais besoin de faire courir les enfants pendant l'entraînement et les reprend rarement sur la concentration ou le retour au travail. Ce sont des enfants de 8 et 9 ans qui prennent le sport au sérieux. Les attentes et l'expérience sont (et devraient être) différentes.
- (+3) Ne soyez pas ennuyeux. Transformez les entraînements en jeu, et utilisez la méthode globale-partielle-globale pour qu'ils aient l'impression de jouer des matchs aussi. De plus, voici un mantra que m'a enseigné mon formateur UEFA A : « pas de files, pas de tours, pas de discours ». Si vous utilisez l'un de ces éléments, vos séances sont ennuyeuses et/ou contre-productives.
- (+3) J'ai observé et appris la technique des « deux claquements » auprès d'un autre entraîneur. Chaque fois que j'ai besoin de leur attention, je demande à tout le monde deux claquements 👏 et je frappe deux fois dans mes mains. Si tout le monde ne claque pas, je redemande deux claquements, encore, encore et encore jusqu'à avoir l'attention de tout le monde. Une fois qu'ils s'y habituent, les enfants le font généralement du premier coup. Deux claquements suivis de « touchez votre nez » ou « touchez votre oreille si vous m'entendez » fonctionne aussi très bien avec les plus jeunes.
- (+3) Les garçons U12 sont peut-être le groupe le plus difficile à entraîner parce que vous attendez un peu de concentration, et c'est vraiment difficile à obtenir. Les choses que j'ai faites qui semblent mieux marcher (j'ai vraiment un enfant avec un TDAH très sévère dans mon équipe, ce qui rend les choses plus difficiles). Je fais le même échauffement à chaque fois, à l'entraînement et en match. Je ne commence plus par quoi que ce soit qui comporte des files pendant plus de quelques secondes après l'échauffement. Les ronds sont un excellent début car cela les fait penser au football immédiatement et évite les files. Mais vraiment, tout ce qui est orienté vers le groupe pour les lancer. Je fais des exercices de technique de pied et de passe après cela, mais une fois encore en essayant d'éviter les files ou...

- (+2) Mon équipe actuelle est composée de bien plus de la moitié de garçons et ce que j'ai constaté, c'est que s'il n'y a pas de temps mort dans notre entraînement, ils sont formidables. Dès que je parle plus de 40 secondes, je les ai perdus. Les garçons ont besoin d'agir. Même nos pauses d'eau, je crie littéralement « pause d'eau une minute ! » pour que la pause d'eau ne soit qu'une des nombreuses choses qu'ils font à haute intensité. U12 ici aussi.
- (+2) J'aime utiliser les tours et les montées-descentes selon les besoins. Parfois, on n'a pas le choix. La meilleure méthode est la prévention : ne les mettez pas dans des situations où ils restent debout à attendre. Mouvement constant, files limitées, peu de temps mort. Mais parfois, ils vont aussi simplement vouloir s'amuser. Une partie de cela est acceptable mais s'ils manquent leur tour ou ratent l'exercice, vous devez les corriger. D'autres fois, toute l'équipe sera d'humeur à s'amuser même s'il n'y a pas de files et beaucoup de mouvement. C'est là que vous devez en quelque sorte inverser la tendance avec eux. C'est ce que j'ai dû dire quelques fois et…
- (+1) J'ai eu exactement le même défi. J'ai trouvé que les livres sur la gestion de classe étaient très utiles. J'ai choisi des outils pour enseignants chez Fred Jones. En résumé, la constance est essentielle, et il faut que les enfants vous « craignent » tout en restant bienveillant et dévoué. Je n'y suis certainement pas encore totalement arrivé mais j'ai trouvé l'approche efficace pour moi.
- (+1) Une règle simple avec laquelle nous avons toujours fonctionné, c'est 2 minutes maximum. 2 minutes avant l'entraînement pour expliquer, démontrer et annoncer l'objectif. Ensuite le ballon roule. Puis ajoutez des couches à l'entraînement pour ce que vous essayez de faire.
- (+1) Ce que j'ai fait, c'est leur dire que chaque fois que nous faisons un nouvel exercice, je l'expliquerai une fois puis je le démontrerai. Ensuite je demanderai s'il y a des questions. Puis nous faisons l'exercice. Si vous êtes incapable de tenter le nouvel exercice, vous vous asseyez et regardez jusqu'à ce que vous l'ayez compris. Si plus de 2 joueurs sont retirés d'un exercice, nous recommençons de zéro. Le temps pour cela est pris sur notre temps d'opposition en fin d'entraînement. Lors des exercices répétés, j'en termine un et je place immédiatement les joueurs en position (files) pour le suivant. Pas plus de 30 secondes pour passer d'un exercice au suivant.
- (+1) Si vous avez vraiment besoin de leur parler, demandez-leur de se mettre en position de planche. Cela renforcera leurs abdominaux et rendra les bavardages très difficiles.

- (+1) Je recommande vivement le cours en ligne Grassroots de l'USSF : il contient de nombreuses suggestions similaires à ce fil de discussion, mais l'essentiel est JOUER-S'ENTRAÎNER-JOUER. Plus de temps avec des jeux en petit nombre, quelques moments consacrés à des choses simples comme l'attaque ou la défense (à décomposer TRÈS SIMPLEMENT), puis retour au jeu en les encourageant à mettre en pratique ce que vous venez de travailler. Fixez des attentes avant chaque séance d'entraînement : faites-en un objectif d'équipe. S'ils parviennent à suivre une séance avec une bonne concentration (pas parfaite, car cela n'arrivera pas), alors ils obtiennent INSÉRER UN BLANC, par exemple leur jeu préféré, un exercice, etc. Leur faire courir des tours ne fait que…

Source: r/SoccerCoachResources · 30 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

---

07 Méthodes U8 à U11

Trop d'instructions pendant le match ?

> **Pour les éducateurs** Demande aux entraîneurs de retenir les consignes de passe spécifiques et plutôt de lui demander ce qu'elle voit, puis de la laisser décider.

Ma fille joue en U9 en équipe de déplacement. Elle est gardienne de but (même si elle est une bonne défenseuse et qu'elle acceptera à contrecœur de jouer attaquante si on le lui demande). Elle se donne corps et âme à ce poste et elle est la seule de son équipe à vouloir jouer gardienne et la seule à avoir son propre équipement. J'ai entraîné son équipe l'an dernier avec un autre parent et nous laissions les enfants décider elles-mêmes du jeu. Nous ne leur disions jamais où passer ni quand tirer pendant le match. Tout cela se faisait avant le match ou à la mi-temps. Les entraîneurs du club s'en chargeaient pendant les séances d'entraînement (les parents n'entraînent que les matchs, les entraîneurs du club sont des entraîneurs certifiés). Cette saison, 2 autres parents entraînent. Quand ma fille fait un arrêt et que les enfants reculent vers la ligne de construction, ou s'il y a un coup de pied de but, ils se mettent immédiatement à lui crier où passer ou où dégager le ballon. Suis-je folle de m'agacer qu'ils ne la laissent pas décider elle-même et faire des erreurs ? L'entraîneur de l'an dernier et moi étions tous les deux gardiens, donc nous respections tous les deux le fait qu'elle devait apprendre par elle-même. Aucun des entraîneurs de cette année n'a même jamais été entre les poteaux comme gardien. Ma fille n'est pas ravie qu'on lui crie où passer alors qu'elle n'a que 6 secondes. Elle ne scanne plus comme l'an dernier et son dégagement à la main est devenu bâclé parce qu'elle est tellement pressée. Ai-je tort de sentir que cela va à l'encontre de la façon dont le football des jeunes devrait être entraîné ?

TL;DR

Gardienne U9 à qui les entraîneurs disent où passer ou dégager le ballon à la main chaque fois qu'elle a le ballon. Devraient-ils se calmer ?

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+7) Vous avez 100 % raison, mais vous en faites un peu trop en disant que votre enfant de 8 ans ne scanne plus et est contrariée qu'on ne l'entraîne pas correctement. Pareil pour le fait que les entraîneurs n'ont jamais été entre les poteaux. Qu'est-ce que ça veut même dire ? Vous devriez vous proposer et entraîner la saison prochaine. Pourquoi ne l'avez-vous pas fait cette année ?
- (+3) L'entraîneur de mon fils U11 ne dit rien (ou très peu) pendant les matchs et cela me rend fou (ainsi que d'autres parents). Je pense qu'il y a des scénarios propres au match qui n'ont probablement pas été abordés à l'entraînement et où l'équipe a besoin des consignes de son entraîneur. L'entraîneur de mon fils U9 donne l'impression de téléguider les enfants. Il leur dit où dribbler ou passer. Pour les plus jeunes, je ne vois pas le problème à aider davantage, car ils ont besoin de répétitions pour apprendre, mais j'espère qu'il va relâcher la pression au fil de la saison. Mon propos est que, quelle que soit l'approche, vous aurez diverses opinions sur le fait que moins c'est mieux ou que l'entraîneur ne...
- (+3) Il vaut mieux ne pas traiter les joueurs comme s'ils étaient à l'autre bout d'un joystick. Un peu de direction, c'est ok... comme : « que faisons-nous quand on nous presse haut ? », ou « où est l'espace ? », ou quand ils font quelque chose de bien, crier « j'adore », « bonne idée ». Vos entraîneurs actuels devraient suivre des formations. Je n'aimais pas le niveau d'encadrement que recevait ma fille, alors je me suis joint au staff la saison suivante et nous avons convaincu les parents d'avoir l'entraîneur à toutes les séances et à tous les matchs pour avoir de la cohérence.
- (+3) Je félicite les entraîneurs qui ont votre mentalité. Je dis toujours aux parents qu'un match est comme un examen à l'école et que l'entraînement est comme le cours et les devoirs. À un examen, vous n'avez aucune aide, c'est votre chance d'appliquer tout ce que vous avez appris et de faire des erreurs qui vous feront apprendre. Je sais que les gens s'enthousiasment et veulent le meilleur pour les enfants, mais, comme vous dites, si vous ne les laissez pas prendre les décisions, comment vont-ils apprendre ? Vous avez tout à fait le droit d'être contrariée et je parlerais peut-être aux autres parents de cela, au minimum, pour qu'ils ne donnent pas de consignes à votre enfant. Ce n'est pas juste pour les enfants que les actions des parents entravent...
- (+2) Je suis curieux de savoir quel genre d'équipe de « déplacement » a des parents qui entraînent ? Voulez-vous dire depuis la touche ? Si c'est le cas, ils doivent la fermer et laisser l'entraîneur faire son travail. Si vous payez pour une « équipe de déplacement » et que ce sont des parents qui entraînent les matchs, alors demandez un remboursement, car c'est l'équivalent d'une ligue récréative. Il faut une seule voix pour les mener sur le terrain et pas de voix supplémentaires depuis la touche. Si ce sont les parents qui sont chargés de l'encadrement, alors je chercherais un meilleur environnement. De plus, les gardiens de but des jeunes ont besoin d'un entraînement spécialisé pour réussir, apprendre les bonnes fondations et la bonne façon...

- (+2) Je suis très opposé à ce genre de consignes spécifiques pendant le match. Une fois qu'ils entendent et traitent l'information, la situation a changé.
- (+2) À ce niveau d'âge, il est important d'apprendre non seulement les compétences techniques, mais aussi la lecture du jeu et la prise de décision. Cela ne s'entraîne pas pendant le match. Souvent, cela surcharge simplement un enfant de cet âge et ne le laisse pas apprendre de ses erreurs. C'est un entraîneur qui veut gagner, pas enseigner.
- (+1) 8 secondes, pas 6, et ils ne sifflent pas ça à cet âge. Cependant, parlez-en à l'entraîneur. Je pense que c'est une demande raisonnable d'expliquer que c'est quelque chose sur lequel vous travaillez avec elle et de demander son soutien.
- (+1) Oui, choix difficile à faire. J'entraîne les U9, mais la plupart de mes joueurs ont 8 ans et mon enfant a 7 ans. Notre ligue fait en sorte que les supporters et l'équipe restent du même côté, donc nous sommes du côté opposé à celui de l'autre équipe et nous avons toute liberté sur la ligne de touche. J'admets que je reste seulement du côté de notre défense et je gêne notre gardien (qui n'a jamais joué auparavant) et notre défense. Une fois que nous avons passé le milieu de terrain, je les laisse s'exprimer.
- (+1) Êtes-vous en bons termes avec les entraîneurs ? Si oui, ils pourraient être disposés à écouter vos retours. Si non, bonne chance pour qu'ils vous écoutent. Mais une chose que vous pouvez contrôler, c'est d'amener votre fille à être plus ouverte à jouer à d'autres postes. Même si votre fille finira éventuellement gardienne, la capacité à jouer avec ses pieds est quelque chose qui sera important à l'avenir.
- (+1) Une équipe de voyage entraînée par des parents ?

Source: r/youthsoccer · 32 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

---

08 Méthodes U4

Encourager les joueurs U4 à participer au jeu

> **Pour les éducateurs** Fais-lui t'aider avec les plots et les frappes sur le terrain de match avant que quiconque regarde, puis fais-le entrer avec un ami de l'entraînement.

C'est la première fois que j'entraîne des garçons de U4 et j'essaie de rendre tout le plus détendu et amusant possible. Beaucoup de jeux à l'entraînement et d'encouragements positifs. Je comprends parfaitement qu'à cet âge, parfois les enfants ne jouent pas ou ne participent pas pour une raison ou une autre (fatigués, chauds, affamés, effrayés, etc.).

J'ai réussi à convaincre la plupart de mes timides de participer à un certain degré, mais j'ai un garçon qui est encore trop timide pour participer à nos vrais matchs. Il adore l'entraînement et a déjà quelques compétences. Il n'hésite pas à participer à tous les exercices et même aux matchs à l'entraînement, mais jusqu'à présent il a été extrêmement timide et a refusé de venir sur le terrain pendant les matchs. J'ai essayé beaucoup d'encouragements, en demandant une participation minimale (lui faire faire nos coups de pied d'engagement ou juste rester sur le terrain) et je n'ai pas réussi.

Je comprends qu'il n'est peut-être tout simplement pas prêt à jouer les matchs et c'est ok, mais si quelqu'un a des conseils ou des astuces qui ont fonctionné pour lui par le passé, j'aimerais beaucoup les entendre. Je pense que si j'arrive à le faire venir essayer pendant les matchs, il s'amusera beaucoup. Merci d'avance.

ÉDIT : Le football des jeunes est différent selon les endroits. Là où je suis, ce sont des « entraîneurs » bénévoles parents avec un « entraînement » une fois par semaine et des matchs une fois par semaine. Ce n'est pas si sérieux. Les gens agissent comme si j'essayais de leur faire faire une sorte d'entraînement intensif. Ce n'est juste qu'une série de jeux stupides de 5 minutes qui enseignent différentes bases à l'entraînement. Aux matchs, ils se massent tous autour du ballon et courent dans tous les sens en essayant de le mettre dans le but. Le but était de voir si quelqu'un avait réussi à donner à un enfant timide l'envie de participer, pas de solliciter des critiques de tout le programme de football des jeunes de ma région que je n'avais pas vu mdr.

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+9) Des U4 qui jouent des matchs contre d'autres équipes ??
- (+3) D'après mon expérience, on ne peut pratiquement pas. Votre meilleure chance est d'utiliser des jeux qui n'impliquent pas que le ballon soit pris parce que c'est parfois leur plus gros blocage. Vous pouvez demander aux parents ce qu'ils aiment et adapter les jeux à ça. S'ils adorent l'espace, on joue aux météores, mais s'ils aiment Spiderman, c'est lancer de toile à travers la ville ou peu importe. Si les parents les poussent et les forcent, ils vont dans la direction opposée. La seule fois où j'ai réussi à sortir un enfant de sa coquille dans la même saison, c'est quand les parents soutenaient le fait qu'il ne participe pas. Alors ils sont prêts à revenir et...
- (+2) Vous faites déjà les bonnes choses, et le fait qu'il fasse des matchs à l'entraînement est l'indice : ce n'est pas le football, c'est le public. À l'entraînement, il y a dix enfants et vous. Aux matchs, il y a une ligne de touche avec les parents, un terrain inconnu et un sifflet. Trois choses qui ont fonctionné pour moi avec ce genre d'enfant. D'abord, réduisez le match pour qu'il ressemble à l'entraînement : faites-le être votre assistant à l'échauffement sur le terrain de match, porter les cônes et taper dans le ballon avec vous, pour qu'il soit déjà sur l'herbe avant que quiconque regarde. Ensuite, mettez-lui un copain. Associez-le à l'ami auquel il s'accroche à l'entraînement et faites-les entrer ensemble, pour deux...

- (+1) Continuez d'essayer ! On dirait qu'ils ne sont pas encore prêts. Continuez les encouragements. J'ai des enfants de 6 ans qui ne veulent pas jouer parfois. Continuez ce que vous faites.
- (+1) Je pense que rester positif et garder ça amusant est essentiel. Vous pourriez essayer de leur faire imaginer qu'ils sont des dragons qui essaient de ramener leur œuf de dragon à la maison, ou inventer un autre jeu stupide dans le jeu. La vérité, c'est que les enfants se développent différemment et à des moments différents (physiquement, émotionnellement, socialement et mentalement). Je pense que le but à cet âge est juste de s'assurer qu'ils vivent une expérience positive et qu'ils veuillent revenir la saison prochaine, ce que vous faites déjà apparemment.
- (+1) Trop jeune
- (+1) U4, c'est-à-dire moins de 4 ans ? Et vous avez des entraînements ? Ça n'a aucun sens, ils apprennent encore à bouger leur corps, encore moins à jouer au jeu. Notre ligue de loisir a ce qu'ils appellent le football de cour d'école, qui est pour les U5 (4 et 5 ans), mais ils séparent juste tous les enfants en 4 « équipes » et les parents restent avec eux. Ils revoient les compétences de base pendant la première moitié de la saison, puis la seconde moitié, ils jouent des « matchs » qui sont juste autant d'enfants d'une même couleur que vous pouvez rassembler pour taper dans le ballon sur le terrain, généralement avec un parent qui leur tient la main. Et même avec tout ça, c'est nul et…
- (+1) Les parents peuvent-ils être sur le terrain avec eux ? À l'AYSO, nous avons le programme de cour d'école qui réunit parents et enfants et surtout des activités avec beaucoup de narration. Nous terminons par un court match avec 4 buts, et les parents sont autorisés à tout moment.

Source: r/SoccerCoachResources · 20 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

---

09 Méthodes U11 à U12

À bout de patience avec notre entraîneur de U12

> **Pour les éducateurs** Demandez au directeur du club si l'entraîneur a le temps de gérer toutes ses équipes, et jugez l'entraînement, pas le banc, à sa capacité à corriger et à guider pendant le jeu.

Mon fils de 11 ans a fait le saut cette année de select à premier/RCL. Il joue dans l'équipe B de son nouveau club et ne souhaite rien de plus que d'intégrer l'équipe A l'année prochaine. Son nouvel entraîneur détient une licence B nationale et possède une tonne d'expérience dans toutes les catégories d'âge. Au début, j'étais enthousiaste à l'idée du développement qu'il pourrait apporter aux garçons. Cependant, après l'avoir observé tout l'été, avoir perdu presque tous les matchs dans tous les tournois et n'avoir vu aucune amélioration, je suis très inquiet.

Cette année, mon fils a décidé que le football était sa passion, et il veut s'y consacrer à 100 %. Il abandonne le basketball (qu'il adore), parce qu'il veut être un joueur performant sur le terrain. Il travaille dur, fait du travail technique supplémentaire et apporte une attitude super positive à ses coéquipiers. Il est assez mature pour savoir qu'à cet âge, gagner et perdre n'est pas aussi important que progresser en tant que joueur.

J'ai l'impression que son entraîneur le laisse tomber, lui et toute l'équipe.

Certains parents qualifient son approche de "non interventionniste". Moi, je l'appelle paresseuse. Il fait les mêmes entraînements encore et encore. Il met en place un match ou un exercice, dit aux garçons quoi faire et ne fournit absolument aucune instruction pendant le jeu. Il passe constamment son temps à faire défiler son téléphone PENDANT l'entraînement devant les garçons. Il arrive juste à l'heure de l'entraînement et est rarement en avance. Il entraîne aussi 3 autres équipes du club et une équipe de lycée. Il a tout simplement l'air et se comporte comme s'il s'en fichait. Mon fils le remarque et je suis sûr que les autres garçons aussi.

Lors de notre premier match de championnat la semaine dernière, nous avons encaissé 3 buts dans les 15 premières minutes. L'entraîneur est resté assis sur le banc tout le temps, les bras croisés, les jambes croisées, comme s'il n'avait aucun souci au monde.

Je ne veux pas être "ce parent", mais il s'avère que je ne suis pas le seul parent à voir cela. En tant que quelqu'un qui a joué à l'université et qui a entraîné des équipes select pendant des années, je ne peux pas comprendre ce comportement. Aucun de nous ne sait quoi faire. Je ne veux rien compromettre pour mon fils. Il continue à baisser la tête et à travailler d'arrache-pied, et je ne veux pas ruiner son temps de jeu ou sa réputation dans ce club à cause de mes plaintes et de mes problèmes avec l'entraîneur. J'ai l'impression que son éthique de travail est gaspillée parce qu'il n'apprend rien de nouveau. Je suis sûr que les autres parents ressentent la même chose.

Si je pouvais donner un coup de baguette magique, il quitterait le club et je prendrais le poste d'entraîneur principal. Mais cela n'arrivera probablement pas.

J'ai l'impression que nous l'avons tous entendu ou dit avant : je paie beaucoup d'argent pour cela, et cela ressemble à un total...

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+17) Je suis un entraîneur universitaire qui a entraîné plusieurs équipes. Ce point particulier d'avoir plusieurs équipes incombe au club et si vous allez blâmer le club d'avoir un entraîneur avec plusieurs équipes, alors vous allez devoir blâmer le football de club (ce qui dans la plupart des cas est 100 % juste). La partie qui incombe à l'entraîneur, c'est d'avoir le téléphone sorti à l'entraînement. C'est n'importe quoi et cela cesserait immédiatement si j'étais votre directeur de club. Pour vous, je ne suis pas sûr de ce qui va exactement aider. Je peux entendre la frustration à travers le clavier. Si vous n'aimez vraiment pas l'équipe, je suggère le vieux classique "contrôler ce que vous pouvez contrôler"...

- (+15) Différents parents veulent différentes choses. Dans la pédagogie moderne de l'entraînement des jeunes, un entraîneur qui prend du recul, évite d'aboyer constamment des instructions pendant le jeu et reste tranquillement assis sur le banc laisse le jeu être le professeur. C'est idéal sur le plan du développement pour l'âge de votre fils. Éviter le sur-entraînement, ou l'entraînement de performance, permet aux enfants de construire leurs propres cycles perception-décision-action et leur communication sur le terrain. Le problème avec cela, c'est que cela ne ressemble pas à de l'entraînement au sens classique, et certains parents savent simplement mieux que les files, les discours et les exercices sont ce qui fonctionne parce que c'est comme ça qu'ils ont été...
- (+12) On dirait qu'il a trop de choses sur son assiette. Entraîner 5 équipes n'est pas vraiment viable pour une seule personne, je pense. Il n'y a tout simplement pas assez de temps pour faire les choses correctement. Édit : j'ai vu cela se produire année après année avec de jeunes entraîneurs qui sont bons. Parce qu'ils sont bons, le club veut les avoir partout, mais d'une manière ou d'une autre, il ne voit pas que plus il gère d'équipes, moins il peut avoir d'impact. Par exemple, je connais un entraîneur de gardiens qui, rien que la saison dernière, avait 9 catégories d'âge différentes sous sa responsabilité. Je connais très bien cette personne et il est très bon. Mais si certaines catégories d'âge ne l'ont que genre une fois par mois ou quelque chose comme ça...
- (+10) C'est peut-être une situation où il est approprié de demander au directeur du club si votre entraîneur actuel a les "ressources" pour gérer correctement toutes les équipes dont il est responsable. Cela pourrait conduire à un réaménagement des responsabilités pour d'autres entraîneurs du club qui pourraient avoir plus de temps pour votre équipe.
- (+9) Je suis d’accord avec cela pendant le match. Nous avons eu un parent mécontent de l’entraîneur de mon fils (niveau A) parce qu’il ne crie pas d’instructions pendant le match. Il ne pense pas que ce soit productif et je le crois. Cependant, il coache pendant l’entraînement. S’il y a un petit match, il donne des directives, corrige les erreurs, donne aux joueurs différentes idées qu’ils auraient pu essayer. Faire défiler son téléphone pendant l’entraînement est difficile à défendre.
- (+8) Que dit la philosophie moderne du coaching sur le fait d’être sur son téléphone pendant toute la séance d’entraînement ?
- (+6) En tant que parent et entraîneur, il m’est très difficile de juger ces publications parce que j’ai vu le mauvais coaching paresseux et les mauvais parents qui ne font que se plaindre des entraîneurs. Mais entraîneurs, voici quelques éléments que vous devriez retenir de cette publication et qui ne donnent tout simplement pas une bonne image. -Être sur son téléphone, peu m’importe que vous l’utilisiez comme chronomètre (achetez une montre) ou que votre plan de séance soit dessus (mettez-le dans un carnet ou sur une fiche). C’est une terrible image et si les parents ne sont pas satisfaits de votre coaching, ils diront par défaut « regardez, l’entraîneur ne fait pas attention » ; ils ne supposeront pas de bonnes intentions -Arrivez en avance, 10 à 15...

- (+6) Y a-t-il un cas où quelqu'un abuse de la philosophie moderne du coaching des jeunes ? Si c'était le cas, pouvez-vous donner votre avis sur ce à quoi ressemble la différence ? Quels sont les signaux qui séparent un entraîneur de style laissez-faire d'un entraîneur qui fait réellement acte de présence ?
- (+5) J'ajouterais que le fait d'avoir la licence B ne signifie pas que vous êtes un bon entraîneur, seulement que vous pouvez cocher les cases de la fédération américaine de football. L'histoire du téléphone est agaçante et ne devrait pas se produire, si j'étais le directeur technique là-bas, je dirais quelque chose à ce sujet car c'est une « victoire facile » en termes d'image. Cela donne aussi l'impression que le gars est épuisé. Le paysage du football des jeunes aux États-Unis ne valorise pas les bons entraîneurs, il valorise les personnes qu'il peut presser pendant quelques années, 7 jours sur 7, les soirs et les week-ends. C'est l'une des plus grandes raisons pour lesquelles j'ai arrêté. Ce n'est pas une défense de l'entraîneur mais cela arrive tout le temps.
- (+3) Mon fils a eu un entraîneur qui était très détendu et qui ne corrigeait pas comme je l'aurais fait, nous avons eu un bilan perdant avec beaucoup de talent dans l'équipe. J'ai changé mon état d'esprit pour la saison et je me suis concentré sur la croissance et le développement individuels. Cela a énormément aidé. J'ai vu l'intelligence de jeu de mon fils grandir, nous avons eu plus de conversations sur le fait d'être un coéquipier, le positionnement, nous avons réorienté la conversation loin des victoires et des défaites et vers ce que nous pouvions contrôler et être son meilleur. Parfois, nous traversons simplement une sale saison et nous trouvons le côté positif. Cette saison jusqu'ici a été fantastique avec notre nouvel entraîneur.
- (+2) Bienvenue dans le monde du football payant
- (+2) La chose la plus importante est l'entraîneur à l'âge de votre fils. Il est vraiment difficile de trouver le bon profil, souvent parce que les grands clubs sont très évasifs sur qui entraînera réellement les équipes. Dans ce cas, vous pouvez souffrir en silence ou, au minimum, parler à l'entraîneur en privé au sujet du téléphone. Selon la façon dont cela se passe, vous pouvez décider d'en faire remonter l'information. Mais pour moi, il semble que vous voudrez peut-être compléter avec des séances individuelles et de l'entraînement pour compenser le manque au niveau du club.

Source: r/youthsoccer · 77 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

10 Méthodes U8

Dois-je faire descendre mon enfant de 8 ans d'une catégorie pour qu'il puisse mieux se développer ?

> **Pour les éducateurs** Choisissez l'équipe où il s'amuse le plus et où il a beaucoup de temps de jeu ; s'il est ailier, il a besoin de confiance pour affronter les défenseurs en 1v1.

Mon fils a 8 ans et a beaucoup de facilités naturelles avec le ballon au pied. Il ne joue en club que depuis environ huit mois et au football en général depuis environ 14 mois, mais il a progressé rapidement et a intégré une équipe de Flight 1.

Le problème, c'est qu'il ne correspond pas encore vraiment à leur style. Ils veulent des passes rapides et un jeu de type tiki-taka. Mon fils a généralement besoin de dribbler d'abord avant de décider quoi faire. Je pense qu'une partie du problème vient du fait qu'il regarde le ballon au lieu de scanner et de lire le terrain avant de le recevoir.

Je me demande ce qui serait mieux pour lui la saison prochaine. Devrait-il rester en Flight 1 et apprendre à s'adapter, ou descendre d'un niveau où il aurait peut-être plus de liberté et de temps pour apprendre le jeu ?

J'entends aussi les entraîneurs parler constamment de développement, mais parfois le développement semble signifier passe, passe, passe. Je pensais que la créativité, la confiance et le fait d'éliminer des joueurs étaient aussi importants à cet âge. Beaucoup des autres enfants comprennent mieux le jeu de passes parce qu'ils jouent depuis l'âge de quatre ans, mais ils ne sont pas du tout aussi à l'aise pour dribbler ou éliminer les défenseurs.

Je ne veux pas que sa créativité soit gommée par l'entraînement, mais je comprends aussi qu'il doit apprendre quand dribbler, quand passer et comment voir le terrain plus tôt.

Que privilégieriez-vous à cet âge : jouer au niveau le plus élevé possible, ou trouver une équipe dont le style lui donne plus de liberté pendant qu'il développe sa vision du jeu et sa prise de décision ?

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+19) Quelle que soit l'équipe où il s'amuse le plus et où il obtient beaucoup de temps de jeu.

- (+12) Laisse-moi deviner, premier enfant au football ? :-) Tu réfléchis trop. Aucune équipe U9 ne pratique bien le tiki-taka, sauf si elle affronte un adversaire totalement dépassé. Pour répondre à tes questions : -Joue au niveau le plus élevé possible tant qu'il obtient des minutes et qu'il est productif. -Les passes rapides et les exercices de rondo sont importants. Au fond, tu essaies juste de faire tout un peu plus vite, plus proprement, plus rapidement et plus précisément que ton adversaire. -Ton fils comprendra bientôt quand passer et quand dribbler. S'il est ailier, il ferait mieux d'avoir la confiance nécessaire pour affronter le défenseur en 1 contre 1. Il ferait mieux de ne pas...
- (+7) Mettons une chose au clair : apprendre aux enfants à faire des passes rapides et à se déplacer sans ballon, ce n'est pas le tiki-taka. C'est juste le football de possession de base. Et apprendre le football de possession aux enfants ne signifie pas que cela étouffe la créativité. Va regarder une vidéo de Sergio Busquets jouant au poste de milieu défensif dans le Barcelona du sommet du « tiki-taka ». Il y a beaucoup de créativité dans le fait de recevoir le ballon sous pression, de se retourner sur le défenseur dans son dos et de faire une passe propre. Toute la créativité ne consiste pas à tenter 500 passements de jambe en essayant de dribbler toute une équipe. Cela dit, ton enfant obtient-il plus de 50 % de temps de jeu ? Et est-ce que...
- (+4) Il devrait apprendre à passer et à garder les yeux levés.
- (+3) J'ai une enfant de dix ans. Quand elle avait huit ans, nous avons pris cette décision. Elle jouait dans la meilleure équipe d'un grand club local connu pour produire beaucoup de bonnes équipes. Tout le monde jouait à un (parfois deux) poste, tout était « piloté comme une manette de jeu », et l'objectif principal était de construire une équipe pour gagner des matchs... pas de former un joueur. Elles écrasaient tout le monde, jouant même dans une catégorie d'âge supérieure dans ce niveau le plus élevé. Elle est partie dans une autre équipe qui se concentre VRAIMENT sur le développement individuel, mais elle a dû descendre d'un niveau. Beaucoup de 1 contre 1, 2 contre 1, 3 contre 1, de travail de pied, etc. Ils disent qu'ils préfèrent te voir tenter un geste...
- (+3) La compétition la plus élevée possible (dans des limites raisonnables), à condition d'avoir du bon temps de jeu. Mon avis après de nombreuses années dans l'entraînement des jeunes... la passe, la recherche de la passe, la compréhension de l'espace sont des choses où les enfants prennent beaucoup de retard sur leurs pairs s'ils n'y sont pas exposés. Je comprends qu'on veuille construire la confiance et la maîtrise du ballon, mais mon expérience est qu'il y a un large éventail de croissance et d'agressivité dans les jeunes années qui aide ou freine le jeu individuel. Puis, à un moment donné (12-14 ans), les plus timides s'en sortent. Les tout meilleurs jeunes joueurs dominent avec le ballon au pied. Les autres 99,99 % feraient très bien...

- (+2) cela dépend à 100 % de si l'entraîneur attend ce style de jeu, ou enseigne ce style de jeu. En U9, cela tend à être le début de l'apprentissage de la passe et du mouvement du ballon, mais si l'entraîneur attend cela sans le développer, vos enfants seront laissés de côté. Font-ils des rondos à l'entraînement ? Parle-t-il du scanning et explique-t-il quand scanner ? Si l'entraîneur d'une équipe inférieure enseigne cela, il peut y avoir un argument, mais vos enfants progresseront en jouant avec de meilleurs enfants tant qu'il ne se frustre pas. Pour info, nous sommes dans une équipe F1 U12 bien considérée et le scanning pour le…
- (+2) Si une équipe d'enfants de 8 ans a un « style », alors l'entraîneur enseigne les mauvaises choses.
- (+1) J'aurais aimé laisser mon enfant jouer dans une catégorie inférieure plus longtemps pour qu'il développe d'abord son individualité. Les équipes de première division à un si jeune âge ne pensent qu'à la passe et à la victoire. Laissez-le jouer dans une équipe de niveau inférieur où il peut apprendre à dribbler entre les adversaires et acquérir la confiance nécessaire pour perfectionner un peu de bagout technique. Le football américain est si ennuyeux parce qu'on les fait tiki-taka à mort à 8 ans et qu'on ne laisse pas leur personnalité se former d'abord.
- (+1) D'après ce que vous décrivez, je le garderais probablement au niveau supérieur. Les entraîneurs l'ont évalué et ont estimé qu'il avait sa place dans cette équipe, et le domaine que vous décrivez ressemble à quelque chose qu'il peut apprendre en jouant là. À huit ans, j'encouragerais absolument encore la créativité et l'envie de défier les joueurs. Une des phrases que j'ai utilisées en entraînant mon fils est : « 1 contre 1, va t'amuser. 1 contre 2, une passe fera l'affaire. 1 contre 3, viens me voir. » C'est évidemment une simplification à l'extrême, mais j'aime ce que cela enseigne. Quand vous isolez un défenseur en 1 contre 1, ayez la confiance d'aller le battre. Quand le deuxième défenseur arrive…
- (+1) Mon fils a généralement besoin de dribbler d'abord avant de décider quoi faire. Hm non, ce n'est pas ce qu'une véritable équipe de première division devrait accepter. Votre fils doit décider quoi faire AVANT de recevoir le ballon.
- (+1) Je ne pense pas que des équipes de joueurs de huit ans pratiquent un style de jeu particulier.

Source: r/youthsoccer · 30 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

SUR LE TERRAIN

11 Méthodes U7 à U11

Dribbler ou passer, comment décider ?【Football des jeunes】Enseigner par principes

> **Pour les éducateurs** La prochaine fois qu'un choix de joueur vous laisse perplexe, demandez-vous quel couloir le défenseur a fermé, et dites-le à voix haute au lieu de simplement dire que la passe était mauvaise.

Bonjour, je suis Kazu, formateur.

Un lecteur m'a envoyé la question suivante. Voici le contenu de la question.

« Dans les exercices de possession ou de combinaison qui impliquent un jugement situationnel, il y a des situations où l'on dribble. À ce moment-là, je ne sais parfois pas bien juger moi-même si le dribble était le bon choix ou si la passe était le bon choix pour le joueur. Comment jugez-vous, Kazu ? Je voudrais aussi savoir quelle est la priorité entre le dribble et la passe en match. »

Merci. Effectivement, je n'avais pas beaucoup abordé le dribble jusqu'ici.

Par exemple, certains d'entre vous ressentent peut-être les choses ainsi.

- Pendant l'entraînement, vous pensez « là, c'était une passe », mais vous ne savez pas expliquer pourquoi vous l'avez pensé
- Vous ne savez pas jusqu'où laisser un enfant doué en dribble tenter ses actions
- Vous ne savez pas comment enseigner le « dribble de progression »

Dans cet article, j'explique comment je divise le dribble en deux types, la raison pour laquelle je dis « on ne fait pas de 1 contre 1 » dans la zone 3, et les principes fondamentaux pour juger entre dribble et passe, en citant plusieurs situations. Après avoir lu cet article, je pense que vos critères de jugement envers les joueurs deviendront un peu plus simples, et que vous pourrez transmettre par des mots « pourquoi c'était un dribble maintenant ». Regardez jusqu'à la fin.

① Ne pas débattre de football de dribble ou de football de passe

Un débat fréquent au Japon est celui de savoir s'il faut un football de dribble ou un football de passe. Pour ma part, je pense fondamentalement que des termes comme football de passe ou football de dribble ne sont pas des termes de football. Dribbler et passer, c'est une chose normale que de jouer en les utilisant selon les situations.

② Le dribble de franchissement et le dribble de progression

En Espagne, on divise le dribble en deux : la regate et la conduccion. La regate est le dribble de franchissement, celui par lequel on cherche à éliminer l'adversaire. La conduccion est souvent traduite au Japon par « dribble de progression », et c'est le dribble qui consiste à porter le ballon dans un espace ou à échapper à l'adversaire.

③ Le dribble utilisé change selon la zone

Lorsqu'on entre dans la zone 3 (le camp adverse, la zone de finition), le dribble de franchissement devient évidemment important. À l'inverse, le dribble de progression sert à faire avancer ou à conserver le ballon, donc il est souvent utilisé au milieu du terrain ou au début de la construction (la salida de balón).

Autrement dit, je considère qu'une situation où un défenseur central ferait un dribble de franchissement devant son propre but ne doit pas exister. Cela peut peut-être arriver comme dernier recours quand on est acculé, mais fondamentalement, l'image est celle de sortir de la pression autant que possible par le dribble de progression.

① Si on a éliminé en 1 contre 1, c'est seulement qu'on a surpassé l'adversaire en capacité

Dans la zone 3, je pense qu'il est très important de provoquer activement en dribble. Cependant, ce à quoi je fais le plus attention en entraînant des enfants d'âge scolaire primaire, c'est de « ne pas faire de 1 contre 1 ».

On a éliminé l'adversaire en 1 contre 1 et on a marqué. C'est une très bonne chose, mais si la capacité du défenseur adverse est supérieure, cela ne se concrétisera pas. Autrement dit, je considère que l'on a éliminé parce qu'on a surpassé l'adversaire en capacité. Améliorer sa capacité est important, mais ce n'est pas tout : je accorde de l'importance à la manière d'utiliser le dribble dans une relation avec un partenaire, comme dans un 2 contre 1.

② Éliminer en cherchant à utiliser un partenaire, c'est un bon jugement

Le joueur qui a le ballon a éliminé en dribble tout en cherchant à utiliser un partenaire. Je pense que c'est un très bon jugement. Comme il y a une action qui cherche à utiliser un partenaire, l'adversaire se méfie de la passe. C'est pourquoi on peut franchir en dribble, et si l'adversaire mord sur le dribble, cette fois la possibilité s'ouvre de passer par un une-deux.

À l'inverse, alors qu'un partenaire venait en soutien, on ne s'en est pas rendu compte, on a joué seul, et finalement on a éliminé et marqué. Dans ce cas, je fais assez souvent la remarque : « Là, tu n'avais pas vu que le soutien arrivait, n'est-ce pas. Tu as fait du 1 contre 1. »

③ Encourager l'inverse de ce qu'on sait bien faire

Bien sûr, selon le contexte, il m'arrive de dire « provoque seul ». Chez les élèves de CE2, CM1 environ, à un joueur qui cherche une passe dès qu'il a le ballon, je dis : « Provoque davantage en dribble toi-même ». Chercher une passe en soi n'est pas mauvais, mais si c'est la seule chose, il n'y a pas d'éventail de jeu.

À l'inverse, à un joueur qui dribble toujours seul, j'encourage : « Si c'est ton point fort, tu peux y aller, mais si tu t'enfermes deux fois de suite et que tu perds le ballon, la fois suivante, donne la passe et utilise la combinaison ». Aux élèves de CE1, CE2 que je vois actuellement, je fais assez faire de 1 contre 1, et aux U-11, où beaucoup d'enfants sont à l'aise balle au pied, je dis : « C'est parce qu'il y a l'option de la passe que ton dribble fort prend vie ».

Par ailleurs, le dribble dans le cadre d'un déséquilibre par combinaison (est-ce un dribble en faisant semblant de faire un une-deux, ou un dribble en faisant semblant d'utiliser la profondeur) est résumé dans les facteurs clés de l'article sur l'attaque en 2 contre 2.

① Si la ligne de passe est coupée, dribbler ; si la ligne de dribble est coupée, passer

Comme idée générale, ce que je trouve le plus simple, c'est ceci. Quand la course de passe est coupée, on utilise le dribble. Quand la course de dribble est coupée, on utilise la passe.

Ce qui arrive souvent dans les catégories de jeunes, c'est un joueur qui donne la passe alors que la course de passe est coupée et qui la met dans les pieds de l'adversaire. Donc, on donne des critères de décision comme : « Pourquoi tu as dribblé là ? La course de passe était libre » ou « Tu as bien fait de dribbler parce que la course de passe était coupée ». Je pense que c'est une première chose.

② Quand vous êtes libre et que votre partenaire est marqué, dribblez

Dans une situation de progression, vous êtes libre et un partenaire devant vous peut progresser librement. Dans ce cas, il vaut mieux privilégier la passe. Parce que le dribble ralentit le jeu.

À l'inverse, vous êtes libre et votre partenaire est marqué. Dans ce cas, vous dribblez pour attirer l'adversaire, puis vous donnez la passe. En espagnol, on appelle cela fijar, « attirer », et c'est un dribble de transport. Alors que vous êtes libre et que vous ne risquez pas de perdre le ballon, donner la passe à un partenaire marqué et la perdre est un mauvais choix (mettre un appui en pointe relève d'un autre sujet, celui du modèle de jeu).

③ Ne donnez pas la passe avant que votre partenaire ait pris sa position

Ce que l'on voit souvent dans les exercices de possession, c'est le phénomène suivant : après avoir récupéré le ballon, un joueur donne la passe alors que son partenaire n'a pas encore pris sa position. Dans mon cas, je dis souvent : « Là, créez du temps avec le dribble ». Le dribble crée une ou deux secondes de temps, pendant lesquelles le partenaire prend sa position, et il suffit ensuite de donner la passe.

④ L'exemple du défenseur central : quand la course de passe est coupée, transportez vers l'intérieur

Il y a deux défenseurs centraux, le défenseur central droit a le ballon et le milieu latéral droit est ouvert. Au moment de donner la passe au milieu latéral, l'attaquant adverse coupe l'extérieur. Dans ce cas, on élimine avec un dribble vers l'intérieur. C'est aussi un exemple concret de « quand la course de passe est coupée, on dribble ».

À l'inverse, si vous êtes sous la pression de deux joueurs, que vous avez deux soutiens proches et que vous forcez le passage pour vous faire accrocher, alors « privilégiez la passe ». Quelle est la meilleure option ? C'est là que l'on entre dans les principes fondamentaux, c'est l'image que j'ai personnellement.

⑤ Organiser par le raisonnement les raisons pour lesquelles on a pensé « là, c'est une passe »

Le jugement dépend de la situation, mais je pense qu'il vaut mieux parler en se rapprochant le plus possible des principes fondamentaux. Quand vous, l'entraîneur, pensez « là, c'est une passe », organisez par le raisonnement pourquoi vous l'avez pensé. Vous remarquerez alors que les mêmes phénomènes se reproduisent plusieurs fois.

Personnellement, je considère aujourd'hui que les principes fondamentaux sont les facteurs clés de toute chose, c'est-à-dire les astuces pour réussir une action. Quand la course de passe est coupée, le dribble s'ouvre ; quand la course de dribble est coupée, la passe s'ouvre. Ce sont les principes fondamentaux du football, et dans l'enseignement du jugement en situation chez les jeunes, il est très important de définir et de comprendre ces choses.

① Ne pas établir de priorité pour toute l'équipe

En match, je n'établis pas particulièrement de priorité entre le dribble et la passe. Parce qu'il y a des situations où il vaut mieux dribbler et des situations où il vaut mieux privilégier la passe.

② N'établir de priorité que pour les joueurs en difficulté

Cependant, pour certains joueurs, j'établis une priorité pendant le match. Par exemple, au début de la relance, un défenseur central cherche trop la passe et, pendant ce temps, il est ciblé et la passe est interceptée. Dans une telle situation, je lui fais privilégier : « D'abord, une fois, montez le ballon en dribblant ». Si établir une priorité réduit la charge du joueur et dissipe son inquiétude, je pense que c'est une bonne chose.

③ Après deux échecs, utilisez un partenaire

Il y avait autrefois un enfant très doué en dribble. Quand il a enchaîné deux crochets intérieurs et s'est fait accrocher, je lui ai dit ceci. « Ce n'est pas du tout mal de faire un crochet intérieur. Mais après le crochet intérieur, la fois suivante, utilise une fois un partenaire. L'adversaire se méfiera en pensant qu'il y a une passe. Si une combinaison réussit une fois, alors le dribble reprendra de la vie. Tu mets un temps de pause. »

Plutôt qu'une priorité pour toute l'équipe, il s'agit de savoir, face au problème auquel chaque individu est confronté, laquelle des deux options on estime pouvoir résoudre le problème. C'est la méthode qui consiste à faire privilégier cela.

5. Résumé

- Le dribble est de deux types : « l'élimination » et « le transport ». Dans la zone 3, l'élimination, dans son camp ou à la relance, le transport
- Avec les élèves du primaire, « pas de 1 contre 1 ». Éliminer en essayant d'utiliser ses partenaires est un bon jugement
- Encourager l'inverse de ce que l'on maîtrise. À l'enfant qui cherche la passe, le dribble ; à l'enfant qui ne fait que dribbler, l'utilisation des partenaires
- Les critères de décision sont les principes fondamentaux. Quand la course de passe est coupée, le dribble ; quand la course de dribble est coupée, la passe
- Si vous êtes libre et que votre partenaire est marqué, attirez par le dribble. Ne donnez pas la passe avant que votre partenaire ait pris sa position
- En match, la priorité ne se définit pas par équipe, mais pour chaque joueur en difficulté

Dans cet article, j'ai expliqué comment juger s'il faut dribbler ou passer, ainsi que les critères de jugement pour les joueurs. Commencez par essayer sur votre terrain d'entraînement de verbaliser « pourquoi c'était un dribble maintenant » à partir d'un seul principe fondamental !

Par ailleurs, lorsqu j'intègre dans l'entraînement des situations comme « si la course de passe est coupée, alors dribbler », je conserve mes menus d'entraînement sous forme de schémas.

Source: ジュニアサッカーカレッジ · Langue d'origine : japonais junior-soccer.college

12 Méthodes U8 à U10

Comment améliorer votre puissance de frappe ?【Football des jeunes】La répétition et la forme avant la force musculaire

> **Pour les éducateurs** Si vos U10 passent sur de courtes distances, allongez la distance pour que les frappes faibles ou déviées se voient, et comptez combien de touches chaque joueur reçoit réellement dans vos exercices de tir.

Bonjour, je suis Kazu, votre formateur.

J'ai reçu la question suivante d'un lecteur. Voici le contenu de la question.

« J'ai une question sur la puissance de frappe chez les jeunes enfants, en particulier en U-10 (CE2). Quels exercices sont efficaces pour améliorer la puissance de tir, ou pour arriver à frapper loin ? Dans mon équipe, beaucoup de joueurs n'arrivent pas à frapper, mais la cause est-elle simplement un manque de répétitions d'exercices de tir ou d'exercices de frappe de ballons longs, ou bien est-ce inévitable parce qu'ils n'ont pas encore de force musculaire ? Est-ce qu'en grandissant, vers les classes supérieures, ils auront de la force musculaire et arriveront à frapper normalement ? Tant que la force musculaire n'est pas développée, est-il plus efficace de s'entraîner surtout sur des passes en intérieur du pied ? »

Merci. Comme la question est concrète et logique, les points essentiels sont clairs et c'est très appréciable.

Par exemple, certains peuvent ressentir les choses comme suit.

- Dans les petites classes et les classes intermédiaires, beaucoup d'enfants n'arrivent pas à faire voler le ballon
- Tant que la force musculaire n'est pas là, on ne sait pas s'il faut remettre à plus tard l'entraînement de frappe puissante
- Même en faisant des exercices de tir, on passe son temps à ramasser les ballons et à faire la queue, et on a l'impression que les répétitions ne suffisent pas

Concernant la puissance de frappe, je suis moi-même en train de m'interroger, alors que j'entraîne actuellement des U-9 et des U-8. Dans cet article, j'explique la relation entre la distance de vol et la force musculaire, la « répétition » qui est la clé de l'acquisition de la technique, la raison pour laquelle on fait frapper en instep dès les petites classes et les facteurs clés, ainsi que les astuces pour s'entraîner sur une « distance impossible à truquer ».

① Le problème de la force musculaire existe, bien sûr

Tout d'abord, dans le grand courant général, si la distance de vol ne vient pas autour du CE1, du CE2 et du CM1, c'est aussi bien sûr un problème de force musculaire. Même avec une bonne forme, si la puissance est faible, la distance ne viendra pas. Je pense que l'idée de base est que, à mesure que la taille augmente et que les muscles se développent, la distance de vol s'allonge.

② Malgré cela, on fait frapper fort dès les petites classes

Cependant, si l'on parle du point de savoir si « les répétitions d'entraînement sont insuffisantes », je fais frapper des frappes longues et des tirs puissants en instep même à des enfants de CE1 et CE2. Même si la distance de vol ne vient pas, ce qui compte est de savoir s'ils frappent avec la bonne forme.

Il existe aussi l'idée de « se concentrer sur les passes en intérieur du pied tant que la force musculaire n'est pas là », mais je pense que l'entraînement à frapper fort en instep est nécessaire même dans les petites classes.

① S'il y a une cause au fait de ne pas arriver à frapper, c'est la fréquence des répétitions

La clé pour développer les actions techniques comme le tir, la passe et le contrôle est, après tout, la répétition. La répétition incessante est le point essentiel du progrès.

S'il y a une cause au fait de ne pas arriver à frapper, on peut penser que c'est simplement que la fréquence des répétitions est faible.

② Les exercices de tir permettent difficilement d'accumuler les répétitions

Cependant, de par la structure de l'entraînement, il est difficile d'accumuler les répétitions dans les exercices de tir ou de frappe longue. On tire, on ramasse le ballon, et on fait de nouveau la queue. Dans ce déroulement, le temps pendant lequel on ne touche pas le ballon devient forcément long.

③ Le nombre de ballons et de buts, l'utilisation du chemin de retour

C'est pourquoi il faut augmenter le nombre de ballons et de buts pour aménager l'environnement. Ou bien intégrer un autre entraînement sur le chemin de retour après avoir tiré. Je pense qu'il est nécessaire de renforcer la répétition sur l'ensemble de l'entraînement grâce à ce genre d'astuces.

① Organiser les astuces

Si l'on cite quelques astuces, c'est-à-dire les facteurs clés, pour bien frapper en instep, il y a les éléments suivants.

- La position du pied d'appui (à côté du ballon. En mouvement, un peu devant)
- L'angle de la course d'élan (entrer légèrement de biais)

- L'utilisation du haut du corps (lever la main opposée juste avant de frapper et faire tourner le corps)
- La flexion du genou (fléchir légèrement le genou du pied d'appui et armer la jambe de frappe en rapprochant le talon des fesses)
- La fixation de la cheville (pointer les orteils vers le bas)
- Le suivi du geste (ne pas poser immédiatement au sol le pied qui a frappé, mais le diriger vers le but)

Même si la distance de vol ne vient pas, je pense qu'il faut faire pratiquer la frappe avec la bonne forme en ayant conscience de ces facteurs clés.

② Par quel conseil commencer, c'est là que le coach montre son talent

Là où le coach montre son talent, c'est le jugement de la priorité : par quel facteur clé commencer selon chaque joueur. Si l'on dit d'un coup cinq ou six choses, l'enfant sera perdu.

Je pense qu'il est préférable de conseiller d'abord sur un grand mouvement comme « lève la main, fais tourner ton corps et frappe », puis d'entrer ensuite dans les détails fins comme la façon d'étendre la cheville.

③ Comme sculpter une statue, du tout vers le détail

Le fait de « ne pas commencer directement par les détails » vaut pour l'entraînement tactique et technique en général.

Autrefois, Naoto Muramatsu, le premier Japonais à devenir coach d'école du FC Barcelone, a exprimé dans un livre l'idée que « l'encadrement au football est comme sculpter une statue ». Je trouve cette expression très bonne.

Pour une sculpture, on ne sculpte pas directement et finement le bout des doigts, on crée d'abord la forme globale et grossière. Tout en équilibrant l'ensemble, on augmente peu à peu la précision de chaque partie. Il en va de même pour l'encadrement au football : je pense qu'il est important d'imaginer commencer par le grand dessin, puis augmenter progressivement la précision des détails.

Même si la précision de la frappe du dessus du pied est faible au début, faites travailler plusieurs types de frappes en même temps. Ainsi, la précision s'améliore peu à peu avec la croissance.

① C'est justement parce que vous voulez combiner par des passes courtes que vous travaillez les frappes longues

Il est également important d'avoir la réflexion inverse. Par exemple, la façon de penser suivante : « C'est justement parce que vous voulez combiner par des passes courtes que vous travaillez les frappes longues. »

C'est justement parce qu'il existe la menace de prendre la profondeur avec un ballon long que l'adversaire reste sur ses gardes et que les passes courtes deviennent efficaces. C'est la même chose que lorsqu'on apprend le une-deux à un enfant doué en dribble : l'adversaire se méfie de la passe et, par conséquent, son dribble fort devient encore plus efficace.

② Si la distance est courte, les erreurs sont masquées

Concernant l'environnement d'entraînement, il y a un point important. Lorsqu'on travaille la passe intérieure, si la distance est courte, même si le joueur ne frappe pas correctement, la passe passe « tant bien que mal », et les erreurs techniques peuvent être masquées.

Pour éviter cela, essayez d'allonger volontairement la distance. Pour les U10, faites-leur travailler la passe en prenant résolument de la distance. Ainsi, les joueurs dont la forme de frappe est mauvaise ne pourront pas envoyer de passe puissante ou produiront un décalage important, et les problèmes apparaîtront clairement.

③ Pour le 1 contre 1, c'est pareil. De manière dynamique sur un grand terrain

Il en va de même pour l'entraînement du 1 contre 1. Dans un espace étroit, il suffit d'éliminer l'adversaire et de porter le ballon de quelques pas pour gagner, mais le match réel se joue sur un terrain bien plus grand. En intégrant un entraînement où l'on bouge de manière dynamique sur un grand terrain, je pense que l'on acquiert des techniques réellement utilisables en match.

5. Résumé

- Chez les élèves de CE1 à CE4, l'absence de distance de frappe est aussi une question de force musculaire. Toutefois, il est important de savoir si le joueur frappe avec la bonne forme
- La clé de l'acquisition technique est la répétition. Comme l'entraînement de tir permet difficilement d'accumuler les répétitions, il faut faire preuve d'ingéniosité avec le nombre de ballons et de buts, ainsi qu'avec l'utilisation du chemin de retour
- Même chez les jeunes catégories, l'entraînement à frapper fort du dessus du pied est nécessaire. Enseignez les facteurs clés (pied d'appui, course d'élan, haut du corps, genou, cheville, accompagnement) en commençant par les mouvements les plus amples
- Comme pour sculpter une statue, du tout vers le détail
- C'est justement parce que vous voulez combiner par des passes courtes que vous travaillez les frappes longues
- Allongez la distance et faites apparaître les problèmes dans un environnement où l'on ne peut pas tricher

Dans cet article, j'ai expliqué la façon de penser pour améliorer la puissance de frappe des élèves du primaire. N'hésitez pas à faire preuve d'ingéniosité sur la distance et l'espace d'entraînement, et à les faire relever des défis dans un environnement où l'on ne peut pas tricher. Essayez-le aussi sur vos terrains d'entraînement !

Par ailleurs, il est plus facile de réorganiser ensuite l'entraînement si vous conservez sous forme de schéma la configuration incluant le nombre de ballons et de buts, ainsi que l'entraînement avec chemin de retour.

Source: ジュニアサッカーカレッジ · Langue d'origine : japonais junior-soccer.college

---

13 Méthodes

Le sport pour enfants est excellent pour les occuper, mais apprennent-ils ?

> **Pour les éducateurs** Quand vous observez une séance ou planifiez la vôtre, comptez combien de temps chaque enfant attend en file et essayez de réduire un exercice à un jeu réduit avec une décision à prendre.

Lorsque les familles cherchent à faire pratiquer un sport et des activités physiques à leurs enfants, il y a souvent beaucoup de choses à prendre en compte. Pour certains, cela signifie choisir entre des clubs et des activités. Pour d’autres, le coût, le transport ou la disponibilité peuvent rendre le sport organisé plus difficile d’accès. Mais il y a une autre question que nous posons rarement. Que va réellement vivre et apprendre mon enfant une fois sur place ?

Imaginez une séance de sport familière. Les enfants arrivent, s’échauffent, puis l’entraîneur met en place un exercice. Ils forment une file. Un enfant passe. Il exécute la technique, peut-être récupère le ballon, puis retourne à l’arrière de la file. L’enfant suivant passe.

Il n’y a rien de fondamentalement mauvais à travailler les techniques de cette façon. La répétition a un rôle dans l’apprentissage. Mais le sport des jeunes est devenu remarquablement doué dans l’art de la file d’attente. Les enfants peuvent être occupés et apparemment impliqués, tout en ayant peu de choses à quoi réfléchir. L’entraîneur leur dit où se placer, quoi faire et comment le faire. S’ils font une erreur, l’entraîneur les corrige. Puis ils réessayent.

Le jeu en match fonctionne rarement ainsi. Quand les enfants jouent réellement, la situation change constamment. Un coéquipier bouge. Un adversaire réduit l’espace. Le ballon va quelque part d’inattendu. Les joueurs doivent regarder, interpréter, décider et s’adapter.

Savoir comment faire une passe est différent de savoir quand passer, où passer et pourquoi. Cette différence concerne la question de savoir si une technique est apprise de façon isolée ou en contexte, avec l'enfant traité comme un véritable résolveur de problèmes plutôt que comme un simple récepteur d'instructions.

C'est l'idée qui sous-tend ce que les entraîneurs et les chercheurs appellent les approches de l'entraînement basées sur le jeu. Plutôt que de toujours donner la réponse aux enfants, les entraîneurs leur créent des problèmes à résoudre dans des jeux réalistes.

Prenons un exemple simple. Au lieu de faire un exercice de passe isolé, un entraîneur peut réduire un jeu à trois attaquants contre un défenseur. Ils doivent décider quand il y a une option de passe et quand il n'y en a pas. Plutôt que de dicter la réponse, l'entraîneur peut demander pourquoi une option a fonctionné, ou ce que l'enfant aurait pu essayer d'autre, transformant le moment en une conversation plutôt qu'en une correction.

La même idée de fond s'applique dans toutes sortes de sports. La gymnastique, par exemple, n'implique pas de lire un adversaire. Mais elle peut tout de même être enseignée comme une pure répétition d'un enchaînement défini, ou comme une invitation pour les enfants à faire leurs propres choix dans une tâche, comme composer une séquence. Le principe plus large, selon lequel les enfants apprennent à penser lorsqu'on leur donne de vrais problèmes à résoudre, s'applique bien plus largement.

Cela ne signifie pas que les entraîneurs jouent un rôle plus petit, ni que chaque séance doit devenir un moment où chacun fait ce qu'il veut et où les enfants trouvent tout seuls. Si tant est que cela change quelque chose, le rôle de l'entraîneur devient plus exigeant. Poser une bonne question au bon moment demande autant de compétence et de jugement que démontrer la bonne technique.

Le but du sport des jeunes

Cela compte parce que le but du sport des jeunes est sûrement plus grand que de produire des athlètes techniquement compétents. Nous voulons que les enfants deviennent physiquement compétents, mais nous voulons aussi qu'ils deviennent des décideurs confiants, de bons communicateurs et des collaborateurs efficaces. Nous pouvons vouloir qu'ils apprennent à gérer les erreurs, à assumer leurs responsabilités et à résoudre les choses par eux-mêmes.

Rien de tout cela n'est garanti simplement parce qu'un enfant participe à un sport. La recherche sur le sport des jeunes suggère que la qualité de l'environnement d'entraînement peut façonner la motivation et le développement des enfants.

Cela change aussi ce que nous pourrions penser qu'est un bon entraîneur. Un entraîneur qui fait bouger 20 enfants en continu peut sembler très efficace. Mais il vaut la peine de se demander à quoi ces enfants pensent et quelles décisions ils prennent.

Ce ne sont pas des questions faciles à poser lorsqu'on remplit un formulaire d'inscription. Le coût, la commodité et le lieu compteront toujours, et les enfants devraient avoir leur mot à dire sur ce qui leur plaît. Mais, si possible, regardez une séance avant de vous engager. Regardez au-delà du fait que les enfants courent partout. Sont-ils mis au défi de réfléchir et amenés à prendre de vraies décisions ? Sont-ils encouragés à essayer des choses et à faire des erreurs ? Ont-ils l'air de s'amuser ?

Demandez à l'entraîneur quel est, selon lui, son rôle. Est-ce de fournir aux enfants toutes les réponses, ou de créer des expériences dans lesquelles les enfants deviennent progressivement capables de trouver eux-mêmes certaines de ces réponses ?

Faire pratiquer un sport aux enfants est important. Mais les amener dans le bon type d'environnement sportif peut compter tout autant. La question n'est pas simplement de savoir si nos enfants font du sport. C'est de savoir ce que le sport fait pour eux.

Source: The Conversation · Langue d'origine : anglais theconversation.com

---

14 Méthodes

Gérer les attentes dans le football des jeunes : comment éviter la frustration et maintenir la motivation

> **Pour les éducateurs** Profitez de la réunion des parents en début de saison pour dire que les résultats peuvent prendre du temps et que comparer les enfants à l'équipe de l'année dernière ne fait qu'ajouter de la pression.

En tant qu'entraîneurs de football des jeunes, la réalité nous remet assez souvent à notre place. Bien gérer ce que nous attendons de la saison marque complètement l'état d'esprit des enfants. Surtout après une année réussie ou lors d'un changement de catégorie, la façon dont nous abordons la nouvelle saison fait la différence entre un groupe qui pousse uni et un autre plongé dans la frustration. Nous avons toujours tendance à penser que dans les autres équipes tout roule, mais ce qui compte vraiment, c'est de prendre soin de ce que nous avons et d'en profiter chaque semaine. Ici, je vous raconte comment aider vos joueurs à se concentrer sur le présent et à valoriser ce qu'ils ont devant eux.

Le piège de regarder vers le passé : pourquoi nous frustrons-nous ?

Quand une équipe sort d'une année brillante, où tout a roulé, ou quand elle monte de catégorie, il est naturel que les joueurs comme leurs familles se fassent des illusions. Ils pensent : « Cette année sera aussi bonne » ou « Maintenant que nous sommes dans cette catégorie, nous allons tout écraser ». Et c'est là que se trouve le piège. Ces attentes, même si elles sont bien intentionnées, peuvent jouer contre nous. Si nous ne les gérons pas, à la moindre difficulté, au premier faux pas ou à la première différence par rapport à l'année précédente, la frustration s'installe. « C'est que l'année dernière c'était mieux », « C'est que cette année ce n'est pas pareil ».

Cet état d'esprit nous met dans une boucle négative. Le plaisir du présent se voit éclipsé par la comparaison avec un passé idéalisé ou un futur irréel. Ce que nous vivons avec une équipe la saison précédente est unique. Les adversaires, l'âge des enfants, le groupe... tout change. Essayer de reproduire exactement la même chose n'a pas de sens. Chaque saison commence de zéro, avec des défis différents et ses propres joies. Notre travail est d'aider les enfants à comprendre cela et à se concentrer sur ce qui se présente aujourd'hui.

Effacer la saison précédente : mettre l'accent sur le présent

Mon conseil est clair : il faut nettoyer le tableau. Il ne faut pas non plus nier ce qui a été accompli l'année précédente, mais le mettre en perspective. Oui, c'était génial, on en a beaucoup profité et on a énormément appris. Mais cette année est une autre histoire. Et cette différence n'est pas forcément mauvaise ; elle est simplement différente. Il faut réinitialiser et centrer l'équipe sur ce qu'elle a devant elle, sans regarder continuellement dans le rétroviseur.

Le rôle de l'entraîneur : donner le ton

La première barrière contre les attentes irréalistes, c'est vous. Vos propres attentes, la façon dont vous les communiquez et dont vous agissez, montrent le chemin. Si vous-même attendez qu'un benjamin joue comme un cadet, ou qu'une équipe récemment promue gagne tous ses matchs, vous posez la première pierre de la frustration. Vous devez être le premier à vous concentrer sur le quotidien.

Soyez transparent dès le premier entraînement. Parlez à l'équipe des nouveaux défis. Faites clairement comprendre que chaque saison sert à apprendre et à progresser, quels que soient les scores. Votre tranquillité et votre concentration sur le travail quotidien se transmettront d'elles-mêmes.

Impliquer les joueurs et les familles

Gérer les attentes n'est pas seulement l'affaire du staff technique. Les joueurs et les familles doivent être dans le même bateau pour que nous ramions tous dans la même direction.

Avec les joueurs : changer l'idée de réussite

Aider vos enfants à comprendre ce que signifie réussir dans le football des jeunes change complètement la façon dont ils abordent les entraînements et les matchs. Cela va bien au-delà du score : ce que nous cherchons, c'est qu'ils grandissent comme footballeurs et comme personnes.

- Apprendre de l'erreur : Enseignez-leur que se tromper fait partie du jeu. Ce qui compte, c'est l'effort, la constance et continuer à essayer, pas la perfection. Si une passe ne passe pas, nous analysons pourquoi et nous réessayons.
- Objectifs du quotidien : Aidez-les à se fixer des défis proches qui dépendent exclusivement d'eux. Au lieu de s'obstiner à gagner le championnat, fixez des objectifs comme améliorer le pressing après une perte de balle, se parler plus sur le terrain ou oser utiliser le pied le moins habile. Des choses tangibles qu'ils peuvent travailler et remarquer chaque semaine.
- Valoriser le travail quotidien : Renforcez l'effort, l'attitude et la camaraderie avant le résultat. Quand vous voyez une aide défensive, une récupération courageuse ou un geste de soutien à un coéquipier, reconnaissez-le immédiatement. Cela génère un vrai désir de dépassement, de ceux qui naissent de l'intérieur.
- Apprendre des défaites : Les faux pas font partie de la formation. Transformez chaque match difficile en une discussion utile : qu'avons-nous bien fait ? que pouvons-nous corriger au prochain entraînement ? Ainsi la frustration baisse et ils apprennent à se relever sans dramatiser.

Avec les familles : réduire la pression

Les parents soutiennent l'équipe chaque week-end, mais parfois, sans le vouloir, ils ajoutent une exigence qui pèse trop lourd sur les enfants. Parler clairement avec eux évite que les illusions ne deviennent incontrôlables.

- Réunion au début : Dès le début de l'année, expliquez votre façon de travailler. Faites comprendre clairement qu'en football des jeunes, la priorité est que les gamins apprennent, compétissent avec des valeurs et s'amusent, pas gagner des matchs à tout prix.
- Transparence : Tenez les familles informées de l'évolution du groupe. Si nous sommes montés de catégorie ou s'il y a beaucoup de joueurs de première année, expliquez-leur que le niveau d'exigence change et que les résultats peuvent tarder à arriver.
- Zéro comparaison : Demandez aux parents de ne pas comparer leurs enfants avec d'autres coéquipiers ni avec ce qu'ils faisaient l'année précédente. Chaque jeune mûrit à un rythme différent. Ce qu'il faut applaudir, c'est l'engagement et l'envie qu'il met à chaque séance.
- Prioriser le plaisir : Rappelez aux familles que les enfants jouent pour s'amuser avec leurs amis. Quand l'exigence depuis les tribunes dépasse les bornes, le gamin se bloque et cesse de prendre du plaisir.

Repères pratiques pour le quotidien sur le terrain

À l'entraînement, vous avez des outils très directs pour que le groupe ne s'écarte pas avec des objectifs irréalistes :

- Discours à compteur zéro : Au début de la préparation, consacrez un moment à clore l'étape précédente. Nous nous rappelons les bons moments, mais nous traçons la ligne : cette saison commence de zéro et nous avons de nouveaux défis.
- Évaluer selon le travail hebdomadaire : Au lieu de vous contenter du score du samedi, passez en revue avec eux si ce qui a été travaillé a été appliqué. Avons-nous pressé de manière ordonnée ? Avons-nous osé ressortir le ballon en jouant ? Ainsi, ils voient de vrais progrès à chaque journée, qu'ils gagnent ou perdent.
- Éloges concrets : Fuyez le « c'est bien ! » générique. Dites-leur exactement ce qu'ils ont bien fait : « J'ai aimé comment tu as tenu la position avant de mettre le pied » ou « Cette passe dans l'espace, tu l'as vue parfaitement ». Ainsi, le joueur comprend quelles actions comptent vraiment.
- Gérer la colère quand elle arrive : Parce qu'elle va arriver. Quand un joueur ou l'équipe se frustre, ne détournez pas le regard. Laissez-les évacuer ce mauvais moment, puis posez-leur la question : « D'accord, ça s'est mal passé, que faisons-nous sur l'action suivante ? ». Se concentrer sur la solution enlève le côté dramatique.
- Communication proche : Faites en sorte que les jeunes se sentent en confiance pour vous dire ce qui les préoccupe ou ce qu'ils ressentent. Écoutez-les d'égal à égal dans le vestiaire.
- L'engagement avant tout : Le respect, l'esprit d'équipe et ne pas baisser les bras valent bien plus que gagner un match par inertie. Quand le vestiaire a clairement ces valeurs, le groupe compétit beaucoup plus sereinement et avec plus d'envie.

Le vrai succès dans le football des jeunes

Le succès avec des gamins ne se mesure pas en coupes ni en montées, même si nous aimons tous gagner. Le vrai succès, c'est voir comment un joueur arrivé inhibé se libère et gagne en confiance avec le ballon. C'est voir un groupe qui ne baisse pas la tête quand il encaisse un but, ou les voir quitter l'entraînement en plaisantant entre eux après s'être donnés à fond. Quand vous parvenez à ce que vos joueurs et leurs familles comprennent le football ainsi, les attentes cessent d'être un poids et deviennent l'envie de progresser chaque semaine. C'est ce qui laisse vraiment une trace dans un vestiaire.

Source: Aprende Entrenando · Langue d'origine : espagnol aprendeentrenando.com

15 Méthodes

Les exercices répétitifs ne valent rien ?【Football des jeunes】Réfléchir à leur utilisation à partir de l'histoire

> **Pour les éducateurs** L'analytique n'est pas la même chose que répéter une action : avant votre prochaine séance, choisissez un exercice analytique et sachez dire pourquoi il est là et ce que vous observez.

Bonjour, je suis Kaz, formateur.

Dans l'entraînement de football des jeunes, la manière de traiter les exercices à répétition est un thème sur lequel beaucoup d'entraîneurs hésitent, je pense. Quand on entend que « le football, on progresse en jouant au football », on peut ressentir une certaine gêne à faire des exercices à répétition.

Par exemple, certains peuvent ressentir les choses comme suit.

- Les exercices à répétition n'ont pas de prise de décision, donc faut-il ne pas en faire ?
- J'ai entendu que l'Espagne travaille en global, mais les exercices à répétition sont-ils une pratique dépassée ?
- L'entraîneur de mon équipe ne fait que des exercices à répétition, mais est-ce que c'est bien ?

Moi-même, quand j'étais jeune, j'ai eu une période où je ne faisais que des exercices à répétition.

Dans cet article, je vais expliquer, depuis le contexte historique qui fait que les exercices à répétition ont été discutés, jusqu'à leur positionnement en Espagne, et enfin quand et comment les utiliser sur le terrain. Si vous comprenez l'essence des exercices à répétition, vous pourrez naturellement juger « dans cette situation, je vais les utiliser » et « dans cette situation, je ne vais pas les utiliser », donc regardez jusqu'à la fin.

① « Le football, on progresse en jouant au football »

C'est une idée que l'on entend encore souvent, mais il y a une façon de penser selon laquelle le football, on progresse en jouant au football. Dans ce contexte, on dit parfois que les exercices à répétition retirent trop d'éléments nécessaires au football, donc qu'ils ne sont pas très bons.

D'un autre côté, il y a aussi des entraîneurs qui font activement des exercices à répétition, en disant « les exercices à répétition, c'est vraiment bien, non ? ». Certains les voient de manière négative, d'autres de manière positive.

Pourquoi une telle discussion a lieu ? Il y a un grand contexte derrière cela.

② Le débat survenu aux Pays-Bas et l'entraînement Coerver d'origine

Il y a environ 30 ans aux Pays-Bas, il y avait une façon de penser selon laquelle, avec les seuls exercices à répétition, on formait l'individu, puis le groupe, puis l'équipe, et on en faisait des joueurs de haut niveau. Cela a été méthodisé et systématisé, et à l'époque cela s'est pas mal répandu, je pense.

C'est l'entraînement Coerver. Aujourd'hui, il y a aussi Coerver Coaching au Japon, mais c'est celui qui en est à l'origine.

L'entraînement Coerver d'origine analysait et extrayait le jeu des joueurs techniques du plus haut niveau mondial de l'époque, et systématisait d'abord au niveau individuel la manière de dribbler, la manière de faire un tournant, la manière de faire une feinte. Ensuite, il a rassemblé jusqu'aux combinaisons en groupe comme le une-deux, le chevauchement, le changement, et a créé une méthode pour savoir comment les intégrer, des enfants de maternelle jusqu'aux collégiens environ.

Dans la mesure de ce que je connais, je pense que le curriculum et les méthodes d'entraînement du Coerver Coaching actuel sont très éloignés de cela.

Quand j'étais lycéen, j'ai vu cette vidéo, et je me souviens avoir été très choqué de voir qu'un enfant de CE2 pouvait faire de telles choses. Quand j'étais jeune, on m'a donné les images et je les ai dupliquées, et récemment, j'ai trouvé la VHS d'origine sur internet et je l'ai achetée. C'est un entraînement à répétition extrêmement bien fait, et je pense que c'était assez révolutionnaire pour l'époque.

③ La pensée des systèmes complexes et le réductionnisme

D'un autre côté, la Fédération néerlandaise de football a pris la position selon laquelle « ce n'est pas cela. Le football, on progresse en jouant au football », et il semble qu'un débat ait eu lieu là-dessus. Alors, pourquoi une telle façon de penser est-elle apparue ?

Dans la mesure où je lis des livres publiés au Japon il y a environ 30 ans, je pense qu'à l'époque, il y avait déjà dans la pensée européenne de pointe sur l'entraînement une idée de systèmes complexes. C'est aussi il y a 30 à 40 ans que Vítor Frade a proposé la périodisation tactique.

Jusque-là, on réduisait le football en éléments : tactique, technique, physique, mental, et on s'entraînait ainsi. Pour la technique, les exercices à répétition, pour le physique, les courses et les sprints en dehors du terrain, sous cette forme. L'exemple représentatif de ce versant technique, c'était les exercices à répétition (analytique).

Là-dessus, est apparue une façon de penser consistant à saisir le football comme un tout, et à traiter la chose elle-même sans la réduire en éléments, voilà le courant. Je ne suis pas chercheur, donc ce n'est qu'un courant vu depuis mon expérience et le contexte des livres que j'ai lus, mais le terreau sur lequel les exercices à répétition sont discutés se trouvait à l'origine dans cette histoire, je pense.

① Analytique, global, systémique

Au Japon aussi, il y a 10 ou 15 ans, il y a eu une période où l'on disait « les exercices à répétition n'ont pas d'adversaire et pas de prise de décision, donc ils ne font pas du football lui-même. C'est pourquoi il faut faire des entraînements comportant de la prise de décision, comme les jeux en petit nombre ». De ce fait, certains ont peut-être pensé qu'il ne fallait peut-être pas faire d'exercices à répétition.

Cependant, les exercices à répétition dépendent de la manière de les utiliser. Dans les écoles de coaching espagnoles, on enseigne qu'il y a trois méthodes d'enseignement de l'entraînement de football : l'analytique (exercices à répétition), le global et le systémique.

- Analytique : ce que l'on répète sans adversaire ni partenaire
- Global : ce que l'on fait avec adversaire et partenaire
- Systémique : ce à quoi on ajoute un modèle de jeu

En clair, tout est une question de contexte : avec ou sans contexte. Dans ce cadre, il existe des formes de travail comme la possession, le jeu libre (oreada) ou le circuit (forme en boucle), et les cours de méthodologie et de théorie de l'entraînement avancent sur ces bases.

Autrement dit, le drill est clairement identifié en Espagne aussi comme une méthode pédagogique parmi d'autres.

② Le problème de la maîtrise du ballon qui ne ressort pas en match

Au Japon, on voit souvent le cas suivant : on élève le niveau technique par le drill, comme dans la maîtrise du ballon, mais cela ne s'exprime pas beaucoup en match.

En Espagne, dans la définition de la technique, la capacité à manipuler le ballon s'exprime avec la lecture du jeu, on considère donc qu'on ne peut pas les séparer. Par exemple, on vous dit clairement que le jonglage, ce n'est pas du football.

③ « Dans la mesure du possible » est entre guillemets

C'est justement pour cela qu'il existe une dynamique qui pousse à travailler autant que possible dans des situations accompagnées de lecture du jeu.

Mais ce qui est important ici, c'est que « dans la mesure du possible » est entre guillemets. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas faire de drills.

① Quand on veut élever le niveau technique

Dans l'encadrement des enfants en âge d'école primaire, il arrive qu'on veuille élever le niveau technique, parce qu'ils ne savent pas encore bien frapper le ballon. On veut qu'ils puissent mieux contrôler, frapper et conduire.

Dans ces moments-là, je pense que le travail sous forme de drill est efficace.

② L'intégrer à l'échauffement ou à la première partie de la séance

Il existe aussi une manière de faire : intégrer le drill dans l'échauffement ou dans la partie correspondant au travail 1 ou au travail 2, puis enchaîner sur du travail de passe et de contrôle.

Le travail sans opposition est aussi un exercice proche du drill. On peut par exemple l'utiliser pour construire une image : le chevauchement sur le côté, puis le centre.

③ Pour ceux qui s'intéressent à l'approche écologique

Récemment, je pense que beaucoup de personnes s'intéressent à l'approche écologique. Malgré cela, on dit aussi que pour les joueurs débutants en football, le travail sous forme de drill a un certain effet, davantage que l'approche par contraintes. Par ailleurs, même dans le travail sous forme de drill, on peut utiliser des méthodes relevant de l'approche écologique.

L'important n'est pas de savoir si le drill est bon ou mauvais, mais quand et dans quel contexte on l'utilise. Pour cela, je pense qu'il est nécessaire de bien connaître les avantages et les inconvénients du drill.

① Se tromper en pensant qu'il s'agit « juste de répéter le même geste »

Auparavant, un lecteur m'a posé la question suivante : « Kazu, vous dites que vous développez la technique par le travail global, mais vous ne faites pas de drills ? » Ma réponse est : il m'arrive de ne pas faire de drills, et il m'arrive d'en faire.

D'après mon expérience, les personnes qui se posent des questions sur le drill, souvent, ne comprennent pas bien le travail sous forme de drill. Si l'on pense que le travail sous forme de drill se résume à répéter la même action technique, on se trompe lourdement.

Comme on en discute sans comprendre l'essence du drill, on reste longtemps avec cette question qui ne trouve pas de réponse : « le drill, c'est bien ou c'est mauvais ? »

② On peut le faire en suivant le menu, mais cela se voit de l'extérieur

Le travail sous forme de drill en lui-même, on peut le réaliser en suivant le menu de la séance. Mais si l'on ne comprend pas l'essence du drill, on constate souvent, vu de l'extérieur, que cela ne fonctionne pas bien.

On ne voit pas pourquoi on fait ce drill, ni s'il vaudrait mieux faire comme ceci ou comme cela. Autrement dit, on ne connaît pas les avantages et les inconvénients, les points de coaching, ni ce qu'il faut faire.

Pour les personnes qui, même avec 10 ou 15 ans d'expérience d'encadrement, manquent de confiance sur le drill, ou pour celles qui viennent de commencer à entraîner, je pense qu'il est très important de bien comprendre d'abord le travail sous forme de drill.

③ Le drill est plus simple que le travail global

Je considère que le travail sous forme de drill est plus simple que le travail global. Par exemple, plutôt que de se concentrer sur un élément dans un travail global comme un 5 contre 5 plus 2 serveurs, le drill comporte moins d'éléments à analyser. Comme il y a moins d'éléments sur lesquels se concentrer, même un entraîneur débutant peut plus facilement saisir les phénomènes à observer.

Et pourtant, on y retrouve tous les fondamentaux de l'encadrement : le moment du freeze, la manière de coacher, la façon de faire progresser le menu. La version la plus simple, c'est le drill, et le travail global ou systémique est plus difficile, voilà ma pensée.

C'est justement pour cela que je pense qu'il est impossible de bien réussir le travail global alors qu'on ne réussit pas le travail sous forme de drill.

④ La quantité de connaissances et de pratique soutient l'encadrement

Je pense qu'un entraîneur de football a besoin de beaucoup de connaissances, d'un gros volume d'étude et d'un gros volume de pratique. Ce n'est pas parce qu'on a joué au football qu'on peut le faire dès demain, ni parce qu'on a étudié un mois qu'on peut le faire dès demain.

Même pour ce qui concerne le seul travail sous forme de drill, il arrive qu'on n'arrive pas bien à le mener sur le terrain. Il est important d'approfondir diverses connaissances tout en accumulant de l'expérience.

En résumé

- Si les drills sont discutés, c'est parce qu'il existe une histoire de confrontation entre la pensée réductionniste et celle des systèmes complexes
- En Espagne aussi, l'analitico (le drill) est positionné comme l'une des méthodes d'enseignement
- Dans « le plus possible avec des exercices qui impliquent un jugement situationnel », « le plus possible » est entre guillemets
- Le drill peut être utilisé lorsqu'on veut élever la technique, ou pour l'échauffement, la première partie de l'entraînement, etc.

- Le drill n'est pas « la répétition du même mouvement ». Si vous en comprenez l'essence, vous pouvez juger des situations où l'utiliser et de celles où ne pas l'utiliser
- Le drill est plus simple que le global et contient tous les fondamentaux de l'enseignement

Vous n'avez pas besoin de ressentir de la gêne à faire des drills. Ce qui est important, c'est de pouvoir expliquer vous-même dans quel but et à quel moment se place le drill du jour.

Pour commencer, lors du prochain entraînement, choisissez un drill et revoyez-en l'objectif et la manière de procéder. Essayez-le aussi sur votre terrain d'entraînement !

Par ailleurs, si vous notez et conservez vos menus d'entraînement, drills inclus, il vous sera plus facile de revoir les objectifs et la manière de procéder.

Source: ジュニアサッカーカレッジ · Langue d'origine : japonais junior-soccer.college

RECHERCHE ET DONNÉES

16 Recherche U9 à U10

Plaisir, fonctions exécutives et efficacité motrice chez les footballeurs du football des jeunes : une étude observationnelle de 15 semaines

> **Pour les éducateurs** Si vous suivez le plaisir que vos joueurs prennent aux séances, gardez-le séparé de ce que vous en attendez pour leur vitesse ou leurs capacités de réflexion ; cette étude n'a trouvé aucun lien de ce type.

Résumé

Points clés. Quels sont les principaux résultats ? Pendant la période d'observation de 15 semaines, les jeunes footballeurs ont montré des changements significatifs entre le début et la fin de l'étude en termes d'efficacité motrice et attentionnelle ; les autres mesures cognitives sont restées essentiellement inchangées. Le plaisir perçu n'était pas significativement associé aux performances cognitives ou motrices. Cependant, les scores de plaisir étaient constamment élevés, montrant une variabilité limitée. Cela peut avoir entravé l'identification d'éventuelles associations. **Quelles sont les implications du principal résultat ?** Le plaisir et la performance cognitivo-motrice semblent représenter des dimensions distinctes, bien que potentiellement liées, de l'expérience sportive. Elles doivent être considérées séparément lors de l'évaluation des programmes d'entraînement. Un environnement d'entraînement plaisant reste important pour l'engagement et la participation. Cependant, le plaisir seul ne peut pas être utilisé comme indicateur de performance attentionnelle, inhibitrice ou motrice.

Résumé. Contexte : Le plaisir dans le sport est apparu comme un facteur psychologique clé influençant l'adhésion à l'exercice et le développement cognitif et émotionnel. Cette étude exploratoire a examiné les changements avant-après de certaines variables cognitives et motrices sur une période d'observation de 15 semaines et si le plaisir moyen pendant les entraînements de football était associé aux indices de performance cognitive et motrice. Cinquante-six joueurs (M = 52 ; F = 4 ; âge : 9,98 ± 0,70) ont été observés lors de 30 séances d'entraînement de football sur 15 semaines. **Méthodes** : Le plaisir a été évalué après chaque séance à l'aide d'une échelle visuelle analogique à base d'émojis, et la performance cognitive a été évaluée avant et après la période d'observation avec des tâches sur tablette. **Résultats** : Les analyses avant-après ont montré des changements significatifs au test d'efficacité motrice (t_{55} = 3,15 ; p = 0,003 ; Δ = −19,4 % ; d de Cohen = 0,42) et au FlankTime (W = 1345 ; p < 0,001 ; Δ = −8,1 % ; corrélation rang-bisériale = 0,68). Le FlankAcc n'a montré qu'un changement distributionnel nominal non corrigé (W = 323 ; p = 0,015 ; Δ = 0,0 %). Le plaisir n'était pas significativement associé à aucun des indices de performance cognitive ou motrice. Cependant, les scores de plaisir étaient regroupés vers l'extrémité supérieure de l'échelle, indiquant une variabilité restreinte qui peut avoir limité la capacité à détecter des associations. **Conclusions** : Ces résultats préliminaires indiquent des changements dans certains indices cognitifs et moteurs sur la période d'observation de 15 semaines, sans preuve d'associations directes entre le plaisir perçu et les indices de performance cognitive ou motrice examinés.

1. Introduction

La participation à l'activité physique (AP) et au sport pendant l'enfance et l'adolescence offre un environnement idéal pour le développement moteur, cognitif et émotionnel [1]. Une AP régulière est associée à des bénéfices pour le fonctionnement psychologique et les fonctions exécutives (FE), notamment le contrôle attentionnel, l'inhibition, la mise à jour et l'adaptation comportementale [2,3,4]. Ces processus sont particulièrement pertinents pendant la préadolescence, lorsque les FE sont encore en développement et restent sensibles aux expériences environnementales, éducatives et d'AP [2,5,6]. Les sports à habiletés ouvertes comme le football exigent une adaptation continue à des situations dynamiques et imprévisibles [7]. Pendant le jeu, les jeunes athlètes doivent sélectionner les informations pertinentes, ignorer les distractions, anticiper les actions des adversaires, prendre des décisions rapides et inhiber les réponses inefficaces [7]. Le football offre donc un contexte écologiquement valide pour examiner les FE dans le sport des jeunes [8]. Cela est soutenu par des données reliant la performance spécifique au football à des composantes techniques et perceptivo-motrices [9], et par des études montrant que les jeunes footballeurs plus habiles peuvent surpasser leurs pairs moins expérimentés ou les non-sportifs dans des tâches impliquant le contrôle exécutif, l'attention et l'inhibition [10,11,12,13]. De plus, les habiletés visuelles et les FE semblent contribuer conjointement à la performance en football [14]. La qualité affective et motivationnelle de la participation sportive peut également être pertinente pour le fonctionnement exécutif. Le plaisir, défini comme le plaisir subjectif ressenti pendant une activité, est un facteur clé associé à la poursuite de la participation au sport et à l'AP [15,16]. Dans le sport des jeunes, le plaisir peut refléter un affect positif, l'engagement, la compétence perçue, les relations sociales et le sens personnel attribué à l'activité [17]. La justification théorique du lien entre le plaisir et les FE réside dans l'effet des états émotionnels et motivationnels positifs sur l'attention et le contrôle cognitif. Un affect positif peut élargir le focus attentionnel et favoriser la flexibilité cognitive, bien qu'il puisse aussi augmenter la distractibilité selon les exigences de la tâche [18,19]. De plus, ces effets dépendent de l'intensité motivationnelle : les états positifs de faible intensité tendent à élargir l'attention, tandis que les états positifs orientés vers l'approche et les buts peuvent rétrécir le focus attentionnel et soutenir le contrôle cognitif [20,21,22]. Dans le football des jeunes, le plaisir peut donc indiquer non seulement le bien-être, mais aussi l'engagement attentionnel et motivationnel pendant l'entraînement. En conséquence, les activités footballistiques dynamiques comme les jeux réduits ont été associées à une attention et à un plaisir perçu plus élevés que des formats d'exercice moins ludiques [23], tandis que la motivation, le plaisir et l'engagement semblent étroitement liés chez les jeunes footballeurs [24]. Les preuves directes identifiant le plaisir comme prédicteur indépendant des FE dans le sport des jeunes sont limitées, mais les résultats existants fournissent une base pertinente pour cette hypothèse. Les activités sportives ludiques et sous forme de jeu peuvent augmenter l'engagement des enfants dans des situations cognitivement exigeantes, les exposant ainsi plus fréquemment à des contextes qui requièrent des compétences attentionnelles, une réponse rapide, une inhibition efficace de l'action et une flexibilité cognitive. En ce sens, le plaisir ne doit pas être considéré simplement comme une réponse affective générale, mais aussi comme un indicateur potentiel d'engagement

2. Matériels et méthodes

2.1. Participants

La taille de l'échantillon a été déterminée à l'aide du logiciel G*Power (version 3.1.9.6). L'analyse de puissance a été réalisée à l'aide d'un test *t* pour échantillons appariés bilatéral avec un niveau α de 0,05, une puissance statistique de 0,80 et une taille d'effet (d de Cohen) de 0,57 [25]. Les résultats ont indiqué une taille d'échantillon minimale requise de 27 participants. Au total, 83 jeunes footballeurs ont été initialement recrutés dans quatre clubs de football.

Bien qu'un taux de présence ≥ 95 % ait été fixé comme critère d'inclusion minimal, les 56 participants âgés de 9 à 11 ans qui ont terminé le protocole d'entraînement et de collecte de données ont atteint un taux de présence de 100 % et ont été inclus dans les analyses statistiques finales (F = 4 ; M = 52 ; âge : 9,98 ± 0,70 ; masse corporelle [kg] : 34,66 ± 8,45 ; taille [cm] : 138,58 ± 7,76 ; IMC : 17,86 ± 2,93). Au total, 27 participants ont été exclus de l'analyse pour ne pas avoir atteint le seuil de présence minimal (< 95 % de présence) en raison de la grippe ou d'une maladie (*n* = 19), d'engagements scolaires (*n* = 5), de vacances (*n* = 2) ou de blessures mineures (*n* = 1). Un diagramme détaillé du flux des participants illustrant le recrutement, les exclusions et la taille finale de l'échantillon est présenté dans la Figure 1.

De plus, pour être inclus dans l'étude, les participants devaient répondre aux critères d'inclusion suivants : (i) ne présenter aucun diagnostic de pathologie chronique, métabolique, neurologique ou autre susceptible d'influencer significativement leur mode de vie, leur niveau de plaisir ou leur bien-être psychologique ; (ii) posséder un certificat médical valide pour la pratique d'une activité physique compétitive et s'entraîner régulièrement dans l'un des clubs de football impliqués dans l'étude ; et (iii) pratiquer le football depuis au moins deux ans. Pour éviter tout biais dans les résultats, les participants ont été exclus de l'analyse statistique s'ils présentaient des conditions transitoires ou persistantes susceptibles d'influencer significativement leurs performances psychologiques ou leur niveau de plaisir, telles que des traitements pharmacologiques, des blessures ou des circonstances familiales particulières. L'étude a été conçue et conduite conformément aux principes de la Déclaration d'Helsinki. Comme tous les participants étaient mineurs, un consentement éclairé écrit a été obtenu de leurs parents, et les participants ainsi que leurs parents ont été informés de la gestion confidentielle des données codées. La procédure de codage des participants et de liaison des données a été incluse dans le protocole de l'étude approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Unicusano (code : CERA02/2025 ; date : 13 juin 2025), avant le recrutement des participants et la collecte des données.

2.2. Procédures

Une courte batterie de tests cognitifs a été administrée avant (évaluation 1) et après 30 séances d'entraînement (évaluation 2) menées deux fois par semaine sur une période de 15 semaines. Sur la période de 15 semaines, après chacune des 30 séances d'entraînement consécutives, il a été demandé aux participants d'évaluer le plaisir qu'ils avaient ressenti pendant la séance. Tous les athlètes ont réalisé leurs séances d'entraînement pendant la même période de la saison. Tous ont suivi un entraînement structuré comprenant : une phase d'échauffement, une phase de conditionnement athlétique (course, exercices guidés), une phase technique (en fonction de l'âge, mais incluant toujours la conduite de balle, le dribble, le tir, la réception et le contrôle du ballon), un jeu réduit, un match de 15 min et des tirs au but. Nous avons également demandé aux entraîneurs et aux parents de programmer les séances au même moment de la journée (c'est-à-dire de 16 h 00 à 17 h 30, à une température moyenne de 19 °C). Cette procédure a été utilisée pour examiner les changements pré-post en matière de performance cognitive et motrice afin de tester si le plaisir moyen pendant l'entraînement était associé aux indices de performance cognitive et motrice considérés dans l'étude, sans attribuer les changements observés à l'exposition ou à l'intensité de l'entraînement. Tous les tests cognitifs et les méthodes utilisées pour évaluer le plaisir des participants sont décrits dans la section suivante. L'évaluation de l'effort perçu par séance a été proposée comme une méthode simple et écologiquement valide pour surveiller la charge d'entraînement chez les jeunes athlètes [26].

2.3. Tests cognitifs

Les tests cognitifs ont été administrés par voie électronique à l'aide d'une tablette sur laquelle l'application CogniFit v.4.7.8 (CogniFit Inc. ; San Francisco, CA, États-Unis) était installée. Trois tests ont été utilisés : le test des flancs d'Eriksen, le test du signal d'arrêt et le test de recherche visuelle. Chaque test générait deux scores : (i) le temps de réponse moyen pour les essais corrects (ms ; des valeurs plus faibles indiquent une meilleure performance) et (ii) la précision (% de réponses correctes ; des valeurs plus élevées indiquent une meilleure performance). Toutes les évaluations cognitives ont été réalisées selon des procédures standardisées. Les tests ont été administrés à la fin de la séance d'entraînement, et après les évaluations du plaisir, dans une salle calme et fermée, séparée des vestiaires, en utilisant le même modèle de tablette et la même version de l'application CogniFit pour tous les joueurs. Les participants ont reçu les mêmes instructions standardisées avant chaque tâche et ont réalisé la phase d'entraînement fournie par l'application avant de commencer la phase de test. L'ordre des tests cognitifs était fixé comme indiqué ci-dessus et est resté constant d'un participant à l'autre, ainsi qu'entre les évaluations pré-test et post-test. Les évaluations ont été administrées par des psychologues du sport qualifiés qui ont suivi le même protocole de test. Pendant les tests, les enfants ont été évalués individuellement, et des efforts ont été faits pour minimiser les distractions externes et les interactions avec les pairs ou les entraîneurs.

2.4. Test des flancs d'Eriksen

Le test des « flankers » d'Eriksen [27] consiste à présenter une série de cinq éléments. Celui du centre représente le stimulus cible, tandis que les quatre éléments situés de part et d'autre, deux de chaque côté, constituent les « flankers ». Les flankers peuvent être congruents avec la cible (lorsqu'ils pointent dans la même direction), incongruents (lorsqu'ils pointent dans la direction opposée) ou neutres (lorsqu'ils ne sont associés à aucune des deux réponses possibles). À chaque essai, le participant doit déterminer si le stimulus central est orienté vers la droite ou vers la gauche. Après une phase de familiarisation initiale, le test comprend 36 essais, répartis uniformément entre les trois conditions : 12 congruents, 12 incongruents et 12 neutres. L'orientation des cibles et des flankers est contrebalancée selon les critères adoptés lors de la phase d'apprentissage, tandis que l'ordre de présentation des stimuli est randomisé. La tâche permet d'évaluer diverses composantes cognitives, notamment l'attention sélective, le contrôle exécutif, le contrôle inhibiteur, les temps de réaction, la vitesse de traitement et la perception spatiale. La performance est résumée à l'aide de deux indices : (i) FlankTime, qui mesure l'efficacité en secondes ; et (ii) FlankAcc, qui correspond au pourcentage de réponses correctes.

2.5. Test Stop-Signal

Dans le test Stop-Signal [28], les participants réalisent une série d'essais conçus pour établir une réponse motrice automatique. Deux cercles sont affichés à l'écran et, à chaque essai, l'un d'eux change de couleur pour devenir jaune. La tâche consiste à sélectionner le cercle jaune le plus rapidement possible. Une fois ce schéma de réponse établi, un signal d'arrêt est introduit : lors de certains essais, le cercle initialement jaune devient rouge, signalant au participant qu'il doit arrêter la réponse et donc éviter de le sélectionner. Après une phase d'apprentissage préliminaire, deux cercles gris sont présentés à l'écran, l'un à droite et l'autre à gauche. À chaque essai, l'un des deux devient jaune, tandis que l'autre reste gris. Lors de certains essais, cependant, le cercle jaune change ensuite de couleur pour devenir rouge, signalant la nécessité d'inhiber la réponse précédemment établie. Le signal d'arrêt apparaît dans 12 des 36 essais, avec trois intervalles de temps différents : quatre fois après 100 ms, quatre après 200 ms et quatre après 300 ms. La répartition de ces intervalles entre les essais No-Go est aléatoire. Le test est principalement conçu pour évaluer la capacité d'inhibition de la réponse. Les deux scores fournis par ce test ont été intitulés StopTime (efficacité en secondes) et StopAcc (pourcentage d'exactitude).

2.6. Test de recherche visuelle

Le test de recherche visuelle [29,30] consiste à identifier une lettre cible dans une grille contenant de nombreux stimuli alphabétiques. La lettre à trouver est affichée sur le côté gauche de l'écran et apparaît deux fois dans la grille présentée à droite. À chaque essai, le participant dispose de 10 s pour identifier et sélectionner l'une des deux cibles le plus rapidement possible, en la distinguant des lettres distractrices qui varient par leur degré de similarité. Après une phase d'apprentissage initiale, la lettre cible est présentée à l'intérieur d'un cercle sur le côté gauche de l'écran, tandis qu'une grille de 10 × 14 apparaît à droite, composée d'un total de 140 lettres latines noires. La composition de la grille varie selon la cible : lorsque la lettre cible est « C », les distracteurs sont G, O et Q, tandis que M, W et Z servent de lettres de remplissage ; lorsque la cible est « N », les distracteurs sont M, W et Z, et les lettres de remplissage sont G, O et Q. La tâche est principalement utilisée pour évaluer la capacité de balayage visuel. La performance est exprimée à travers deux indices : VisualTime, qui mesure l'efficacité temporelle en secondes, et VisualAcc, qui correspond au pourcentage d'exactitude.

2.7. Évaluations du plaisir

L'appréciation a été évaluée à l'aide d'une échelle de Likert visuelle basée sur des emojis, adaptée des méthodes d'évaluation par visages souriants conçues pour les enfants, afin de faciliter l'auto-évaluation quantitative chez les enfants de 9 à 11 ans [31]. Ces échelles basées sur des emojis ont également démontré une acceptabilité psychométrique pour évaluer les réponses affectives chez les enfants [32]. L'échelle comprenait six emojis représentant des niveaux croissants de bonheur, allant de 1 (« pas heureux du tout ») à 6 (« très heureux »). À la fin de chacune des 30 séances d'entraînement, chaque enfant choisissait l'emoji qui reflétait le mieux ce qu'il avait ressenti pendant la séance et plaçait le bout de papier correspondant dans une boîte de collecte. Chaque bout de papier portait au dos un code de participant unique, permettant à l'équipe de recherche de relier les évaluations répétées d'un même participant au fil des différentes séances, tout en préservant la confidentialité des réponses vis-à-vis des pairs et des entraîneurs. Le score final a été calculé comme la moyenne des notes recueillies sur l'ensemble des 30 séances d'entraînement. Comme seuls les participants ayant suivi l'intégralité du protocole d'entraînement et de collecte de données ont été inclus dans les analyses finales, le score de chaque participant était fondé sur le même nombre de notes (c'est-à-dire que tous les participants inclus dans les analyses finales ont fourni une note pour chacune des 30 séances). Les études citées soutiennent l'utilisation d'approches d'évaluation par visages souriants et par emojis comme mesures appropriées pour que les enfants évaluent leurs réponses affectives [31,32]. Toutefois, cette application spécifique, répétée séance après séance, n'a pas été validée de manière indépendante comme mesure du plaisir propre au sport. Par conséquent, l'échelle a été utilisée dans la présente étude comme un bref indicateur écologique du plaisir perçu pendant la séance, plutôt que comme une mesure validée du plaisir propre au football.

2.8. Le test d'efficacité motrice (TEM)

Le test d'efficacité motrice (TEM) a été développé par le Comité national olympique italien comme une évaluation des capacités motrices des jeunes athlètes sur le terrain, sous forme de jeu [33]. Il consiste en un circuit structuré comprenant quatre stations et quatre tâches locomotrices différentes, chacune exigeant des habiletés motrices spécifiques. La performance est évaluée à la fois en fonction de la vitesse d'exécution de la tâche et de la précision de l'exécution du mouvement. Le test ne récompense pas exclusivement la performance la plus rapide, car les enfants qui terminent moins de stations avec une plus grande précision peuvent obtenir des scores comparables à ceux des participants plus rapides. Ainsi, le TEM fournit une mesure intégrée des aspects quantitatifs et qualitatifs de la performance motrice. Comme la tâche est réalisée contre le temps et exige un mouvement continu entre les différentes stations, elle peut être considérée comme une évaluation dynamique et écologiquement valide de l'efficacité motrice chez les enfants. Sa structure le rend adapté aux contextes de football des jeunes, où la coordination, le contrôle du mouvement, la vitesse et la précision sont des composantes importantes de la performance.

2.9. Analyse statistique

Des tests *t* pour échantillons appariés ou des tests de Wilcoxon sur les rangs signés ont été utilisés pour comparer les valeurs du pré-test et du post-test, selon la distribution de chaque variable, évaluée à l'aide du test de normalité de Shapiro to Wilk. Le d de Cohen a été calculé pour les tests *t* pour échantillons appariés. De plus, la corrélation rang-bisériale a été calculée pour le test de Wilcoxon sur les rangs signés. Il convient de noter que le d de Cohen (fondé sur des unités d'écart-type, non borné) et la corrélation rang-bisériale (allant de −1 à 1) reposent sur des métriques mathématiques différentes et ne sont pas directement comparables en magnitude. Les tailles d'effet ont été interprétées selon les lignes directrices conventionnelles de Cohen [34]. Le pourcentage de changement (Δ) a été calculé uniquement pour les variables présentant des différences pré-post significatives, à l'aide de la formule suivante : (valeur finale − valeur initiale)/(valeur initiale)*100.

Afin de contrôler l'erreur de type I sur les sept comparaisons pré-post, une correction de Bonferroni a été appliquée, établissant un seuil de signification ajusté de α = 0,007. Les coefficients de corrélation des rangs de Spearman ont été utilisés pour examiner les associations exploratoires entre le plaisir moyen sur les 30 séances d'entraînement et tous les indices de performance cognitive et motrice considérés dans l'étude. Pour chaque variable cognitive et motrice, le score entré dans l'analyse de corrélation a été calculé comme la moyenne des valeurs du pré-test et du post-test. Ces analyses étaient exploratoires et visaient à examiner les associations entre le plaisir perçu global et les niveaux de performance globaux, plutôt qu'à modéliser l'évolution individuelle du pré-test au post-test. Pour contextualiser ces analyses corrélationnelles, une analyse de sensibilité post-hoc a révélé qu'avec une taille d'échantillon de n = 56, α = 0,05, une puissance statistique de 0,80 et une hypothèse bilatérale, l'étude avait la puissance nécessaire pour détecter des tailles d'effet minimales de $|r| \geq 0{,}365$. Par conséquent, les coefficients de corrélation observés inférieurs à ce seuil se situent dans une plage que l'étude n'avait pas formellement la puissance de détecter.

Compte tenu de la nature exploratoire de ces analyses, les résultats ont été interprétés avec prudence, en tenant compte à la fois de l'ampleur et de la signification statistique des coefficients de corrélation. La présence de valeurs aberrantes a été vérifiée à l'aide de la méthode de l'écart interquartile afin d'éviter des influences inhabituelles sur les analyses de corrélation. Aucune valeur aberrante n'a été supprimée, car leur exclusion ne modifiait pas les résultats des corrélations. En outre, pour vérifier la robustesse des résultats face à d'éventuels facteurs de confusion liés au sexe, une analyse de sensibilité a été réalisée en relançant les tests statistiques principaux sur le sous-échantillon masculin uniquement. Les données ont été analysées à l'aide de SPSS v.29.0.1.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA).

3. Résultats

Les statistiques descriptives (exprimées sous forme de moyenne ± écart-type ou de médiane [écart interquartile]) des variables prises en compte pour la comparaison pré, post sont résumées dans le tableau 1.

Le test *t* pour échantillons appariés a montré une différence pré, post significative du score TEM (t55 = 3,15 ; $p = 0{,}003$; Δ = −19,4 % ; d de Cohen = 0,42 [IC95 : 0,15, 0,69]). Le test de Wilcoxon pour échantillons appariés a montré une différence pré, post significative du FlankTime (W = 1345, $p < 0{,}001$; Δ = −8,1 % ; corrélation rang-bisériale = 0,68 [IC95 : 0,51, 0,81] ; figure 2). StopAcc (W = 386, $p = 0{,}038$; Δ = 3,3 % ; corrélation rang-bisériale = −0,34 [IC95 : −0,57, −0,05]) et FlankAcc (W = 323, $p = 0{,}015$; Δ = 0,0 %, avec 10 paires ex æquo, ce qui suggère une différence dans la distribution de la queue, figure 3) ont montré des différences pré, post nominales. Toutefois, après application de la correction de Bonferroni pour les sept comparaisons pré, post, seuls TEM et FlankTime sont restés statistiquement significatifs au seuil ajusté de α = 0,007.

Les analyses de corrélation des rangs de Spearman n'ont pas montré d'associations significatives entre le plaisir et l'un quelconque des indices de performance cognitive ou motrice considérés. Le tableau 2 résume les coefficients de corrélation et les *p*-valeurs.

Le score de plaisir de chaque participant a été calculé comme la moyenne des 30 évaluations recueillies au cours des séances d'entraînement. Les statistiques descriptives indiquaient un plaisir global perçu élevé, avec un score médian de 5,26 (IQR = 0,79), ce qui suggère que les scores de plaisir étaient regroupés vers le haut de l'échelle. Le tableau 3 présente les résultats obtenus pour les variables non significatives.

L'analyse de sensibilité excluant les quatre participantes a produit un ensemble de résultats cohérent avec l'analyse principale, toutes les mesures cognitives restantes et les corrélations avec le plaisir conservant leurs résultats précédents (les sorties statistiques détaillées sont fournies dans les matériels supplémentaires). Plus précisément, l'amélioration pré, post du FlankTime est restée statistiquement significative après la correction de Bonferroni, tandis que la variation du TEM n'a pas atteint le seuil de signification ajusté (p = 0,012 ; α ajusté = 0,007).

4. Discussion

Notre étude a examiné les changements pré, post de variables cognitives sélectionnées sur une période d'observation de 15 semaines chez de jeunes joueurs de football et a évalué si le plaisir qu'ils ont ressenti pendant les séances d'entraînement était associé à leurs performances cognitives. Les résultats ont montré des différences pré, post significatives pour le TEM et le FlankTime, ce qui indique des changements de ces variables au cours de la période d'observation. En revanche, le résultat concernant le FlankAcc doit être interprété avec prudence, car il n'était que nominalement significatif et n'a pas résisté à la correction pour comparaisons multiples. Ces résultats suggèrent que, dans l'échantillon analysé, certains indices cognitifs ont changé au cours de la période d'observation de 15 semaines, mais que ces changements ne semblent pas être directement associés au niveau de plaisir perçu pendant les séances d'entraînement. Cette question est particulièrement pertinente car les scores de plaisir présentaient des signes d'une étendue restreinte ou d'un effet plafond, avec des scores regroupés vers le haut de l'échelle. Par conséquent, cette variabilité limitée a pu réduire la capacité à détecter des associations significatives entre le plaisir et les indices de performance cognitive et motrice examinés.

4.1. Changements de performance cognitive et motrice

Il est important de souligner que ces différences entre les phases pré-test et post-test ne doivent pas être interprétées comme la preuve que l'entraînement de football a conduit à une amélioration cognitive. Étant donné que l'étude n'incluait pas de groupe contrôle ni d'assignation aléatoire, les changements observés pourraient également refléter la maturation développementale, des effets saisonniers, une régression vers la moyenne, une exposition répétée au protocole d'évaluation, une familiarité avec les tâches cognitives réalisées sur tablettes, une plus grande familiarité avec l'environnement d'évaluation, des effets non spécifiques de la pratique sportive régulière, ou d'autres facteurs non contrôlés. Dans une perspective exploratoire, ces différences pré-post peuvent être considérées en relation avec les exigences cognitives du football, un sport à habiletés ouvertes dans lequel les jeunes athlètes doivent continuellement s'adapter à des stimuli dynamiques, sélectionner les informations pertinentes, inhiber les réponses non fonctionnelles et prendre des décisions rapides dans des conditions d'incertitude. Ces exigences impliquent des processus exécutifs tels que l'attention sélective, la vitesse de traitement et le contrôle inhibiteur [35]. Il est important de souligner que le changement observé pour FlankTime concerne une tâche impliquant la sélection de stimuli et le contrôle de l'interférence. Par conséquent, le présent plan d'étude ne permet pas d'attribuer ce changement à des exigences cognitives spécifiques au football. En particulier, la maturation développementale et les effets de test-retest ou de pratique ne peuvent être séparés des changements potentiellement liés à une participation régulière au football. De plus, l'utilisation de seulement deux points d'évaluation empêche en outre d'examiner la trajectoire temporelle de ces changements ou tout éventuel schéma dose-réponse. Des études antérieures ont montré que les jeunes joueurs de football ayant des niveaux d'expérience ou de compétence plus élevés peuvent obtenir de meilleures performances dans des tâches impliquant les fonctions exécutives, l'attention et le contrôle inhibiteur [10,11,12,13]. Cependant, ces interprétations restent préliminaires car le plan de la présente étude ne permet pas d'attribuer causalement les changements observés à l'entraînement de football. Le résultat pour FlankAcc exige une prudence particulière et ne doit pas être interprété comme la preuve d'une amélioration générale de la précision. Bien que la différence pré-post ait été nominalement significative, elle n'a pas survécu à la correction de Bonferroni pour comparaisons multiples. De plus, le changement médian était nul, ce qui suggère que la différence statistiquement détectée ne reflète pas un déplacement central clair de la performance. Le résultat reflète plutôt probablement des changements dans la distribution des scores, particulièrement dans les queues, ou des réponses hétérogènes parmi les participants. Ce schéma peut également être compatible avec une variabilité restreinte ou des effets plafond, qui sont courants dans les mesures basées sur la précision lorsque la performance est déjà élevée. Par conséquent, FlankAcc doit être décrit comme montrant un changement distributionnel nominal, non corrigé, plutôt qu'une amélioration fiable de la précision attentionnelle. En revanche, FlankTime semble fournir un indice plus interprétable et plus sensible du changement d'efficacité attentionnelle dans le présent échantillon. En ce qui concerne l'analyse de sensibilité conduite sur le sous-échantillon masculin, le tableau global était assez cohérent avec l'analyse de l'échantillon entier. FlankTime est resté statistiquement

4.2. Plaisir et performance cognitive et motrice

Conformément à notre objectif exploratoire, les analyses de corrélation n'ont révélé aucune association statistiquement significative entre le plaisir et les indices de performance cognitive ou motrice examinés (rho = 0,037 à 0,197). Cependant, ce résultat doit être interprété strictement dans les limites de la puissance statistique de l'étude. Avec une taille d'échantillon de n = 56, l'étude avait la puissance de détecter uniquement des associations modérées à fortes ($|r| \geq 0{,}365$). Par conséquent, ces résultats indiquent une absence d'association modérée à forte statistiquement détectable avec la puissance disponible, plutôt qu'une absence structurellement établie de toute relation.

La notion de plaisir est considérée comme une variable importante dans le sport des jeunes, notamment parce qu'elle soutient la motivation, la participation et la continuité dans l'AP [15,16]. Chez les jeunes footballeurs, le plaisir lié à l'activité a également été associé à l'engagement sportif et à la qualité de l'expérience motivationnelle [24]. Toutefois, les présents résultats suggèrent que le plaisir perçu pendant l'entraînement n'est pas nécessairement associé à la performance aux tâches cognitives examinées. L'absence d'associations significatives doit également être interprétée à la lumière de différences individuelles potentielles en termes d'intensité de l'exercice, de fatigue et d'exigences de l'entraînement. Cela ne diminue pas la valeur du plaisir dans le sport des jeunes. Cela suggère plutôt que le plaisir peut être plus étroitement lié à la qualité subjective de l'expérience sportive, à la persévérance dans la pratique et à l'engagement global, tandis que sa relation avec des mesures spécifiques de la performance exécutive peut dépendre de facteurs non mesurés tels que l'intensité de l'exercice, la charge cumulée et la fatigue. Cette interprétation est cohérente avec la nature large et subjective du plaisir, qui peut inclure la satisfaction, l'engagement, le sentiment de compétence, les relations avec les coéquipiers, la relation avec l'entraîneur, la satisfaction à l'égard de sa propre performance et le sens attribué à la séance. Cette complexité fait du plaisir un construit écologiquement riche, mais aussi difficile à relier de manière linéaire à des mesures cognitives individuelles. L'absence d'associations significatives peut aussi être en partie liée à l'approche de mesure. Le fait de moyenner une brève évaluation à base d'émojis sur l'ensemble des séances peut avoir réduit la variabilité intra-sujet et peut ne pas avoir saisi des composantes distinctes du plaisir, telles que le plaisir affectif, la compétence perçue, l'interaction sociale ou l'engagement dans la tâche.

Par exemple, des enfants peuvent rapporter le même niveau de plaisir pour des raisons différentes. L'un peut ressentir cela parce qu'il estime avoir bien joué, un autre parce qu'il s'est amusé avec le groupe, et un autre encore parce qu'il a trouvé l'entraînement moins fatigant ou plus gratifiant. Ces composantes peuvent avoir des relations différentes avec l'attention, les temps de réaction et le contrôle inhibiteur. Cela est cohérent avec la littérature montrant que les effets de l'affect positif sur le contrôle cognitif ne sont pas simples. L'affect positif peut élargir le champ de l'attention et favoriser la flexibilité cognitive, mais il peut aussi augmenter la distractibilité lorsque la tâche exige une sélection attentive des stimuli [18,19]. D'autres études ont suggéré que l'effet des états positifs dépend de l'intensité motivationnelle : les états positifs orientés vers l'approche peuvent favoriser une focalisation plus étroite, tandis que ceux qui sont moins orientés vers un but peuvent élargir le champ de l'attention [20,21,22]. Dans cette étude, toutefois, le plaisir a été évalué à la fin des séances d'entraînement plutôt que pendant les tests cognitifs. Par conséquent, il est plausible qu'il reflète la qualité globale de l'expérience sportive plutôt que l'état attentionnel actif pendant l'évaluation cognitive.

4.3. Implications pratiques

D'un point de vue pratique, ces résultats exigent une interprétation équilibrée. Le football des jeunes peut offrir un environnement riche en stimuli cognitifs, en particulier lorsque les séances comprennent des situations dynamiques, des tâches de prise de décision, des jeux à thème et des activités exigeant une attention sélective et un contrôle de l'action. Toutefois, le plaisir tiré de l'activité ne doit pas être considéré comme un indicateur direct de changements dans la performance cognitive, et bien qu'il reste essentiel pour soutenir la motivation, l'adhésion et la qualité de l'expérience sportive, il ne peut pas être utilisé à lui seul comme indicateur de la performance attentionnelle ou inhibitrice. Dans cette perspective, les entraîneurs et les professionnels devraient considérer le plaisir et la performance cognitive comme des dimensions distinctes, bien que potentiellement liées, de l'expérience sportive des jeunes. Maintenir un environnement d'entraînement agréable reste important en soi, en particulier pour favoriser l'engagement et la poursuite de la participation, plutôt parce qu'un plus grand plaisir correspond nécessairement à une meilleure performance. Par conséquent, l'évaluation des programmes d'entraînement des jeunes pourrait bénéficier de la prise en compte de l'expérience subjective aux côtés des mesures de performance cognitive et motrice, plutôt que comme un substitut à celles-ci.

5. Limites de l'étude

Cette étude présente plusieurs limites. Premièrement, l'absence de groupe témoin ou de comparaison limite substantiellement sa validité interne et empêche une interprétation causale des changements avant-après. Ces changements pourraient refléter l'entraînement de football, mais ils pourraient aussi refléter la maturation cognitive et motrice liée à l'âge, ce qui est particulièrement pertinent dans la tranche d'âge de 9 à 11 ans, des effets saisonniers, une régression vers la moyenne, une exposition répétée au protocole de test, une familiarité accrue avec les activités sur tablette, une familiarité accrue avec l'environnement de test, des effets non spécifiques de la pratique sportive régulière, ou d'autres facteurs non contrôlés. Deuxièmement, l'échantillon était majoritairement masculin, avec seulement quatre joueuses incluses, ce qui limite la généralisation aux jeunes joueuses de football et empêche un examen significatif des différences liées au sexe. Troisièmement, l'intensité de l'entraînement et la charge d'entraînement accumulée n'ont pas été suivies directement. Bien que les séances aient suivi une structure comparable, les exigences internes et externes ont pu varier entre les joueurs et d'une séance à l'autre, influençant à la fois le plaisir et la performance cognitive par la fatigue, l'effort perçu, l'engagement technique ou les exigences attentionnelles. Les études futures devraient inclure l'échelle RPE de séance, la monitorage de la fréquence cardiaque, le suivi GPS, l'accélérométrie ou d'autres indicateurs de charge d'exercice. Quatrièmement, les scores de plaisir étaient regroupés vers le haut de l'échelle, ce qui a entraîné une variabilité interindividuelle restreinte. Cela peut avoir réduit la capacité à détecter (ou la puissance statistique pour détecter) des associations avec les résultats cognitifs et moteurs. Cette limite est particulièrement pertinente pour l'interprétation des analyses corrélationnelles. Enfin, des variables psychologiques et contextuelles potentiellement pertinentes (notamment l'anxiété, le stress, la qualité du sommeil, le niveau de compétence technique, la compétence perçue, le climat motivationnel, la maturité biologique et l'aveuglement des évaluateurs) n'ont pas été pleinement prises en compte. Les études futures devraient inclure des groupes de comparaison, une surveillance de la charge de travail, des mesures psychologiques plus détaillées et des plans longitudinaux ou expérimentaux pour clarifier la relation entre la pratique du football, le plaisir et les fonctions exécutives.

6. Conclusions

En conclusion, cette étude exploratoire a montré des changements préliminaires avant-après dans certaines variables cognitives et motrices sur une période d'observation de 15 semaines, mais n'a pas révélé d'associations significatives entre le plaisir et la performance cognitive, bien que la variabilité restreinte des scores de plaisir limite l'interprétation de ces résultats corrélationnels. Compte tenu de l'absence de groupe témoin ou de comparaison, ces changements ne doivent pas être interprétés comme la preuve que l'entraînement de football a produit des améliorations des fonctions exécutives. Leur relation apparaît complexe et nécessite des modèles interprétatifs capables d'intégrer des facteurs cognitifs, motivationnels, émotionnels et contextuels.

Angilletta et al., Children, 2026, doi:10.3390/children13091204. Publié sous CC BY 4.0 : https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

Source: Children (Basel, Switzerland) · Langue d'origine : anglais pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

HOBBIT WEEKLY

Ce que vous lisez, à votre prochaine séance.

Dites à Hobbit l'âge de votre équipe et ce que vous voulez travailler cette semaine : il écrit une séance complète à partir d'une phrase, avec un schéma pour chaque exercice.

Scannez pour l'édition web
et tous les numéros

Traductions réalisées par une IA ; chaque article renvoie à son original