HOBBIT WEEKLY

POUR LES ÉDUCATEURS

La semaine du football des jeunes, choisie pou…

Foot à 7 50%

Partager équitablement le temps de jeu par catégorie

De U7 à U9

Les longs 1 contre 1 travaillent le retour défensif

Échanges de 30 secondes

Des micro messages plutôt qu'un seul cercle

NUMÉRO 02

Du 28 sept. au 4 oct. 2026



À la une Méthodes · ジュニアサッカーカレッジ

Observez d'abord, puis planifiez

La note de Kazu : laissez les moments répétés choisir votre séance

7 langues · en ligne · PDF gratuit

hobbit.football/news

Prix Gratuit

HW 2026 · 02

À LA UNE

01 **Comment décider du menu d'entraînement [football des jeunes] : sans analyse, on ne décide pas de l'entraînement** 04
ジュニアサッカーカレッジ

CETTE SEMAINE

02 **Gestion des minutes dans le football des jeunes : guide pratique pour répartir le temps de jeu** 11
Aprende Entrenando

03 **Rapport annuel sur le comportement et la discipline dans le football des jeunes** 15
The FA

04 **Une étude révèle qu'un temps d'écran modéré peut accélérer la guérison chez les jeunes du football des jeunes avec une commotion cérébrale** 17
BJSM Blog

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

05 **Conseils pour entraîner votre enfant lorsqu'il n'a pas de talent** 19
r/SoccerCoachResources · 42 commentaires

06 **Comment gérer le tournoi de fin d'année ?** 21
r/CoachingYouthSports · 37 commentaires

07 **Les super équipes dans le football des jeunes** 23
r/SoccerCoachResources · 83 commentaires

08 **Chaque entraîneur a-t-il CET entraînement une fois par saison ?** 26
r/SoccerCoachResources · 39 commentaires

09 **Le système norvégien du football des jeunes est quelque chose que les États-Unis devraient imiter** 29
r/CoachingYouthSports · 25 commentaires

10 **Équipe U13 en difficulté avec le 4-2-3-1** 31
r/SoccerCoachResources · 33 commentaires

SUR LE TERRAIN

11 **Apprenons « Comment construire un pressing haut impossible à contourner » ! 8 points qui vont transformer radicalement votre défense dès l'avant** 34
サカイク

12 **Que sont les key factors ?【Football des jeunes】Paroles, onomatopées, objectif uniquement** 36
ジュニアサッカーカレッジ

13 **Apprendre aux gens à enseigner, c'est apprendre aux gens à regarder** 42
Drowning in the Shallow

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 ballon, moins de discours

Imaginez la fin d'une séance : une longue file de joueurs qui attendent leur tour, pendant que l'entraîneur explique pour la cinquième fois.

Nous voyons cela dans tout le numéro. Concevez des exercices avec ballon, coéquipiers, adversaires, espace et direction. Limitez les discours à trente secondes. Pour défendre, développez l'envie de revenir avant la tactique. Le temps de jeu équitable compte à partir du Futbol 7.

> **Vous pouvez changer une chose cette semaine.**

À votre prochaine séance, vos joueurs pourraient-ils avoir cinq minutes de plus avec le ballon au lieu de cinq minutes d'écoute ?

La rédaction de Hobbit

23 sujets

11 sources

6 discussions

259 réponses lues

8 langues



POUR LES ÉDUCATEURS

Avant votre prochaine recherche d'exercices, observez les moments répétés de votre équipe et laissez ce que vous voyez décider de la séance, pas l'inverse.

01 Comment décider du menu d'entraînement [football des jeunes] : sans analyse, on ne décide pas de l'entraînement

Bonjour, je suis Kazu, votre formateur.

Dans l'encadrement du football des jeunes, on en vient à réfléchir chaque fois à « que faire à l'entraînement aujourd'hui ». Cependant, je pense que nombreuses sont les personnes qui, qu'elles cherchent des menus d'entraînement ou qu'elles en créent, n'arrivent pas vraiment à trouver ce qui convient.

Par exemple, certaines personnes ressentent peut-être les choses comme suit.

- Chercher un menu à chaque fois en se disant « que faire à l'entraînement aujourd'hui »
- Ne pas savoir quel menu d'entraînement convient aux grandes classes ou aux petites classes
- Même en essayant un menu d'entraînement, cela ne fonctionne pas vraiment

Moi aussi, autrefois, je cherchais des menus d'entraînement de la même manière. En tant qu'encadrant, encore aujourd'hui, quand je réfléchis à un nouveau menu d'entraînement, il m'arrive de feuilleter des livres pour chercher des choses structurellement proches.

Je vais écrire, en me fondant sur mon expérience de terrain, la manière de penser qui consiste à hiérarchiser les choses que l'on ne sait pas faire, la « reproductibilité » que je considère importante dans l'analyse de match, et jusqu'à des exemples concrets de transposition de l'analyse vers un menu d'entraînement. Si vous lisez cet article, je pense que vous verrez clairement ce qu'il faut réfléchir avant de chercher un menu d'entraînement, donc regardez-le jusqu'au bout.

① « Que faire à l'entraînement aujourd'hui » et « n'y a-t-il pas un bon entraînement »

Je pense que les soucis des encadrants concernant les menus d'entraînement se divisent en gros en deux. L'un est le souci de se dire « que faire à l'entraînement aujourd'hui ». L'autre est le souci de se dire « je cherche un menu d'entraînement, mais n'y a-t-il pas un bon entraînement ».

Je pense que nombreuses sont les personnes qui font des recherches en se disant « que faire comme menu d'entraînement pour les grandes classes » ou « quel menu d'entraînement est bon pour les petites classes ». Moi aussi, autrefois, c'était ainsi. Les menus d'entraînement, au début, on ne peut pas les créer.

② Aujourd'hui encore, il m'arrive de feuilleter des livres

En tant qu'encadrant, aujourd'hui encore, quand je réfléchis à un nouveau menu d'entraînement, il m'arrive de regarder des livres en me disant « j'ai telle image, mais n'y a-t-il pas quelque chose structurellement proche ». À partir de là, il m'arrive aussi de bien les adapter, et il m'arrive bien sûr aussi de créer à partir de zéro.

Autrement dit, le fait de chercher en soi n'est pas une mauvaise chose. Cependant, que ce soit pour chercher ou pour créer soi-même, il y a des choses que l'on doit décider avant cela.

③ Ce qu'il faut décider avant de chercher

Avant de chercher un menu d'entraînement, ce que l'on doit réfléchir. Cela consiste en quoi, autrement dit, l'« analyse ».

Selon ce que l'on doit faire à la suite de l'analyse, le menu d'entraînement se décide. Je pense que c'est une histoire très simple.

Par ailleurs, au stade où l'on hésite sur le menu d'entraînement, il existe un déroulement correspondant à l'expérience de l'encadrant.

① Quel est le contexte d'un « exercice de tir qui motive »

Je vais procéder par paradoxe. Par exemple, quand on pense « je voudrais un menu d'exercice de tir qui motive les grandes classes », quel est son contexte.

Je ne pense pas que ce soit probablement « parce qu'il y a ce week-end un match de barrage très important ».

Si l'on réfléchit à un « menu d'entraînement pour briser la glace », c'est pareil : pourquoi faut-il briser la glace. Le fait de faire ce menu d'entraînement devrait être lié à l'analyse de l'état actuel de l'équipe.

② Le résultat de l'analyse décide de ce qu'il faut faire

Autrement dit, sans analyse, le menu d'entraînement ne se décide pas. C'est un point que je voudrais que vous reteniez.

Qu'il s'agisse de maternelles, de petites classes ou de grandes classes. Qu'il s'agisse du début de saison ou de la fin de saison. Pour tout, je pense que « puisque l'équipe ou le joueur est dans tel état maintenant, faisons ceci » constitue la pensée la plus fondamentale de l'analyse.

Composer un menu d'entraînement sans analyse est aussi possible, pour commencer. Il existe aussi une méthode consistant à analyser après avoir essayé le menu d'entraînement. Même ainsi, le principe reste l'ordre suivant : analyser et réfléchir au menu d'entraînement, décider le menu d'entraînement.

③ Au début, il est normal que cela dévie

Cependant, au début, on ne peut pas le faire. C'est normal. En regardant l'équipe et les joueurs, on n'arrive pas à analyser instantanément et à décider net en se disant « comme ceci est nécessaire, cet entraînement ».

Dans la plupart des cas, un décalage se produit, et je pense que nombreuses sont les personnes qui se tourmentent en se disant « cela ne fonctionne pas vraiment », et je pense que cela se produira forcément. C'est une question de résolution de l'analyse, et je pense que c'est un monde où le degré de profondeur de l'analyse, de la réflexion, et l'expérience font la différence.

① Dans les petites classes, ce que l'on ne sait pas faire est évidemment nombreux

Alors, comment faire l'analyse. Au premier stade, en regardant le jeu, je pense que l'on voit vaguement les endroits où « quelque chose ne va pas vraiment ».

Par exemple, dans les petites classes, des choses comme « quand le ballon arrive, ils le frappent tous devant au hasard » ou « tout le monde se rassemble autour du ballon ». C'est une chose que je dis souvent, mais en regardant des écoliers, ce qu'ils ne savent pas faire est plus nombreux.

Si l'on regarde un match de petites classes : ils s'agglutinent, ils ne parlent pas, ils ne savent pas faire de soutien, ils ne savent pas faire de mouvement pour se démarquer, ils ne savent pas faire de chevauchement.

Ils ne savent pas faire de contrôle orienté (un contrôle dans la direction qui mène à l'action suivante), ils ne savent pas créer une orientation du corps à partir d'un pas en arrière, ils ne savent pas communiquer, ils ne comprennent pas la tactique. C'est normal, n'est-ce pas.

Ce qu'ils ne savent pas faire est plus nombreux.

② Même avec 100, on ne peut pas résoudre 100

Vous ne pouvez pas résoudre tous les problèmes, et même s'il y en avait 100, il est impossible de résoudre ces 100. C'est justement pour cela qu'il faut réfléchir en priorité à « ce qu'il faut faire maintenant, en premier ». C'est extrêmement important.

C'est la même chose pour la tactique au football, pour la technique ou pour la gestion d'équipe : il faut d'abord observer l'état actuel, puis se dire « on commence par ici », « ensuite, ce sera cela ».

C'est seulement à ce moment-là que l'on parle de planification. Même pour planifier, c'est difficile si l'on ne comprend pas un minimum l'état actuel.

Par exemple, en observant une équipe, se dire « comme les entraînements n'ont pas l'air amusants à chaque fois, j'aimerais intégrer des menus d'entraînement de type ludique et motivant » me semble plutôt juste.

Chez les grands, si l'on voit « après avoir récupéré le ballon, ils le donnent vite vers l'avant et le perdent aussitôt », on voit apparaître « ne faudrait-il pas un entraînement où, après la récupération, on reconstruit une fois le jeu ? ». C'est seulement alors que l'on se demande « comment pourrais-je faire ce type d'entraînement ? ».

C'est tout un processus : analyser, puis décider des menus à faire.

③ Même avec peu d'expérience, essayez la planification

Surtout si votre expérience est courte, vous ne pourrez sans doute pas planifier. Sans expérience, vous ne pouvez pas imaginer dans quel état amener l'équipe un an plus tard.

Malgré cela, je pense qu'il faut le faire. Essayez de construire un plan, même provisoire. Vous pouvez très bien le construire, puis constater que rien ne se passe comme prévu.

Dans mon cas, je fais une planification sur un an, puis je la découpe en gros en 3 cycles de 3 à 4 mois environ, et je crée une image de « jusqu'où amener l'équipe ».

Pour cela, je décide ce qu'il faut faire maintenant. Tout en intégrant la planification annuelle, au niveau du terrain surgissent aussi des problèmes différents du plan annuel, donc j'avance les entraînements quotidiens en ajustant l'équilibre.

Dans tous les cas, c'est l'analyse. Il ne s'agit pas d'un sujet complexe comme l'analyse de match : il faut d'abord analyser l'équipe et bien observer des choses comme « on se fait éliminer tout de suite en 1 contre 1 » ou « on ne tente jamais le duel en 1 contre 1 ». Que ce soit pour créer ou pour chercher des menus d'entraînement, c'est le point de départ.

À force de répéter, la résolution de l'analyse augmente progressivement. En résumé, c'est le cycle de base de l'entraîneur.

① Relever ce qui se produit de manière répétée

Approfondissons un peu l'analyse de match. L'analyse de sa propre équipe, l'analyse de l'équipe adverse, et autrefois, je réalisais chaque semaine une analyse d'un club professionnel étranger pour mon propre entraînement. L'analyse de professionnels est intéressante et développe vos compétences.

Si vous avez le temps, analyser une fois par semaine un match qui vous intéresse et en rédiger un rapport sera un bon entraînement.

Ce qui est important lors de l'analyse, c'est la reproductibilité.

En regardant le match de manière neutre, on observe aussi la formation et les confrontations, mais dans ce cadre, on relève « ce qui se produit de manière répétée ». Ce sont des choses reproductibles : « ici, cela fonctionne de manière répétée », « ici, cela ne fonctionne pas de manière répétée ».

Même si l'on relève ce qui se produit de façon accidentelle, comme c'était « simplement arrivé par hasard », c'est difficile à analyser. C'est justement pourquoi on saisit les phénomènes qui se produisent de manière répétée. Parfois, on se trompe en se disant « est-ce que ce n'est pas arrivé juste par hasard ? », mais c'est la base.

② Découper par phases

Ce qui se produit de manière répétée, on le relève en découpant par phases.

Au début, vous pouvez découper selon les 4 phases : attaque, défense, transition (le changement). Si vous voulez regarder plus finement, vous pouvez aussi découper selon les 11 sous-phases dont je parle, par exemple dans l'attaque : la salida de balón (la sortie de balle), la progression et la conservation du ballon, la finition.

Dans ces phases détaillées, on relève ce qui se produit de manière répétée.

③ Les phénomènes qui fonctionnent sont des traces d'un entraînement intentionnel

Que signifie le fait que cela se produise de manière répétée, qu'il y ait de la reproductibilité ? S'il s'agit de quelque chose qui fonctionne, il est fort probable que ce soit entraîné à l'avance. En d'autres termes, c'est fait intentionnellement.

On voit apparaître des traces d'un entraînement intentionnel, comme « le volante qui étire l'espace entre dans cet espace ».

À l'inverse, pour ce qui ne fonctionne pas, on regarde « pourquoi cela ne fonctionne pas de manière répétée à cet endroit ». C'est structurel, par exemple : « face aux deux joueurs adverses au milieu, on répond avec un seul volante et on ne peut pas glisser, donc l'adversaire crée toujours une supériorité numérique à cet endroit ».

Ainsi, on voit aussi comment répondre, et on voit aussi la possibilité qu'en répondant, un désavantage apparaisse ailleurs.

« Comme on est toujours attaqué sur les côtés, changeons notre façon de défendre. Mais alors, un risque apparaît ici. Lequel choisit-on ? » Là, on en arrive à la question de savoir s'il s'agit d'un changement de modèle de jeu.

À l'inverse, si vous analysez en vous appuyant sur les matchs d'adversaires ou de professionnels, vous regardez les éléments positifs qui se produisent de manière répétée en vous disant qu'ils sont « probablement conçus intentionnellement », et vous cherchez « quelle structure produit cela » et « quels sont les principes de jeu ».

Je n’ai pas demandé à l’entraîneur, donc il ne s’agit que de suppositions, mais si je pense « ce mouvement est intéressant », j’essaie d’imaginer moi-même un menu d’entraînement qui permet de faire fonctionner ce principe de jeu. Ainsi, j’ajoute une corde à mon arc.

① La relation verticale entre le latéral et le milieu latéral, en diagonale

Je donne un exemple. C’est l’histoire de quand j’ai adopté le 3-3-1, mais dans le 3-3-1 des jeunes, le latéral et le milieu latéral se retrouvent souvent dans une relation verticale.

Selon le modèle de jeu, certaines équipes adoptent comme schéma un mouvement où le milieu latéral et le latéral s’écartent nettement, le milieu latéral rentre à l’intérieur et crée une supériorité numérique. Dans ma région aussi, on le voit souvent.

Dans mon cas, je ne le fais plutôt pas sous forme de schéma, mais d’une manière qui favorise l’auto-organisation.

À ce moment-là, je pense « j’aimerais pouvoir faire en sorte que la relation verticale entre le latéral et le milieu latéral devienne une relation diagonale ». Pour le dire de façon extrême, je me dis que ce serait bien qu’il y ait une mobilité telle que le latéral s’écarte, le milieu latéral rentre à l’intérieur, et l’avant s’y glisse.

② Dans un rond de 3 contre 2, « extérieur ou intérieur, peu importe »

Alors, quel entraînement permet de faire en sorte que les deux joueurs ne restent pas tous les deux à l'intérieur, ou tous les deux complètement écartés à l'extérieur, et puissent toujours prendre une relation diagonale ? En y intégrant aussi le milieu de terrain, dans mon cas, je le fais sous une forme de rond de 3 contre 2, avec l'image que le joueur en soutien utilise l'extérieur ou l'intérieur, entre de l'extérieur vers l'intérieur, ou sort de l'intérieur vers l'extérieur.

Dans un rond à 3, je fais « extérieur ou intérieur, peu importe », « entre de l'extérieur vers l'intérieur », « écarte-toi de l'intérieur vers l'extérieur ».

Cette fois, en match aussi, je fais de la même manière : « écarte-toi à l'extérieur, coupe la ligne de passe, et rentre à l'intérieur ». Pour que le latéral et le milieu latéral ne soient pas non plus dans une relation verticale pendant le match, je relie en disant « peu importe lequel est à l'intérieur. On l'a fait dans le rond à 3, non ? ».

Comme exemple le plus compréhensible et le plus simple, c'est à peu près cela.

Dans tous les cas, il y a l'analyse du jeu, ou l'envie de « vouloir pouvoir faire tel jeu ». Que ce soit pour corriger des erreurs ou pour ajouter des options, peu importe, mais il y a quelque chose comme « je veux pouvoir faire tel jeu », et par rapport à cela, on construit le menu d'entraînement.

③ Est-ce la phase vraiment nécessaire maintenant, est-ce réalisable

C'est justement pour cela que, même si je me répète, même si l'on pense « je veux que vous fassiez tel jeu », le fait de savoir si c'est la phase vraiment nécessaire maintenant, si c'est réalisable, devient un thème extrêmement important dans l'analyse.

Faire ce qui ne devrait pas être fait tout de suite. Essayer de faire faire ce qui est absolument impossible. Ou alors, l'analyse elle-même est décalée.

Par exemple, on fait à fond des exercices de centre en se disant « je veux attaquer sur les côtés », mais si à la base on ne peut pas déstabiliser le côté, si l'on ne peut pas créer de point de départ sur le côté, alors cela devient « on est au stade avant de faire les centres, non ? ».

S'il y a un décalage dans ce genre d'analyse, je pense que cela devient « même si on fait l'entraînement, ça ne marche pas bien ». Ce qui est important d'abord, c'est d'analyser solidement la situation, le contexte. Pour l'analyse, il y a peut-être des parties difficiles à comprendre sans regarder le jeu, mais je pense que c'est d'abord à partir de là.

Résumé

- Que l'on cherche ou que l'on crée un menu d'entraînement, il y a une « analyse » avant cela. Sans analyse, on ne peut pas décider du menu d'entraînement
- Ce qu'on ne peut pas faire, il y en a 100. On ne peut pas résoudre 100 choses, donc on décide d'abord l'ordre de priorité de ce qu'il faut faire maintenant

- Même avec peu d'expérience, on essaie de planifier. Ce n'est pas grave si cela ne se déroule pas comme prévu
- Ce qui est important dans l'analyse du jeu, c'est la reproductibilité. On découpe par phase et on relève ce qui se produit de manière répétée
- Les phénomènes qui fonctionnent bien sont des traces d'un entraînement intentionnel. À partir de là, on explore les principes de jeu et on les intègre dans le menu d'entraînement
- On regarde si « je veux que vous fassiez tel jeu » est la phase nécessaire maintenant, si c'est réalisable

Dans cet article, j'ai expliqué, à propos de la manière de décider le menu d'entraînement, une façon de penser qui part de l'analyse. Au début, il est normal que la résolution de l'analyse ne soit pas élevée, et je pense qu'elle augmente à force de la répéter. Essayez aussi sur vos terrains d'entraînement !

Par ailleurs, si vous conservez le menu d'entraînement décidé après analyse avec le tableau, lors de l'analyse suivante, vous pourrez revenir en arrière en vous disant « la dernière fois, on a commencé par ici ».

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

CETTE SEMAINE

02 Méthodes U8 à U18

Gestion des minutes dans le football des jeunes : guide pratique pour répartir le temps de jeu

> **Pour les éducateurs** Planifiez vos remplacements et vos blocs de minutes avant le coup d'envoi pour que le score ne décide pas qui joue ; expliquez votre politique aux parents en début de saison.

L'erreur la plus grave que je vois chaque week-end sur les terrains est de traiter le banc comme un lieu de punition. Si vous cherchez un guide de gestion des minutes dans le football des jeunes qui soit applicable dès ce samedi, vous devez comprendre ceci dès la première seconde : vous ne jouez pas votre vie sur la touche. Quand vous laissez un gamin de dix ans jouer trois minutes en fin de match, vous ne lui enseignez ni le caractère ni la culture de l'effort ; vous lui apprenez à détester ce sport. Dans cet article, je vous présente le système exact que j'utilise pour organiser les convocations, équilibrer le temps de jeu et maintenir le vestiaire motivé sans sacrifier la compétitivité.

Pourquoi le temps de jeu définit le développement du footballeur

C'est en s'entraînant qu'on apprend à s'entraîner, mais c'est seulement en jouant qu'on apprend à jouer. L'entraînement vous donne le contexte, l'habitude et la technique, mais la prise de décision réelle surgit sous la pression de l'adversaire, de l'arbitre et du score. Si vous retirez des minutes de compétition à un joueur, vous lui coupez l'apprentissage à la source.

De plus, dans les étapes de formation, l'estime de soi du joueur dépend directement du temps qu'il passe sur la pelouse. Une répartition injuste détruit l'équipe sur deux fronts distincts :

- Le joueur qui ne joue jamais : Il perd la confiance en lui, s'entraîne sans intensité, joue avec la peur de se tromper quand il entre et finit par quitter le club en milieu de saison.
- Le titulaire indiscutable : Il crée un sentiment de privilège infondé. Il sait qu'il jouera quoi qu'il fasse pendant la semaine, baisse les bras aux entraînements et s'effondre émotionnellement quand il arrive dans des catégories où la concurrence est réelle.

Répartir les minutes avec logique, ce n'est rien offrir. C'est construire un effectif large, élever le niveau de l'entraînement quotidien et protéger la santé mentale de vos joueurs.

Critères de répartition par catégories : des Benjamins aux U19

Vous ne pouvez pas appliquer le même critère avec des enfants de huit ans qu'avec des jeunes de dix-sept ans. La compétition change et votre gestion du banc doit évoluer avec la catégorie.

Football à 7 (U7, U9 et U11)

En football à 7, la priorité est le développement moteur et tactique global. Tous les enfants doivent jouer un minimum de 50 % des minutes à chaque match. Sans exceptions liées au résultat.

- Règle d'or : Tout joueur convoqué joue au moins deux périodes entières (ou leur équivalent en blocs de temps).
- Polyvalence : Faites tourner les postes. Un U11 doit passer par la défense, le milieu de terrain et l'attaque pour comprendre le jeu global.
- Convocations : Si l'effectif est très large, faites des rotations de repos dans les convocations, mais celui qui est convoqué joue.

Football à 11 de formation (U13)

U13, c'est le grand saut. Le grand terrain apparaît, le hors-jeu structurel et l'usure physique réelle. Ici, nous introduisons la culture de la performance sans perdre l'objectif pédagogique.

- Temps minimum : Minimum 30 à 35 minutes par match pour chaque joueur convoqué.
- Structure : Planifiez les changements avant de sortir du vestiaire. Évitez d'improviser en cours de match sous l'influence du score.

Football à 11 compétitif (U15 et U19)

En U15 et U19, l'exigence tactique et physique est maximale. Ici, les minutes se gagnent pendant la semaine, mais la gestion doit rester transparente et professionnelle.

- Critère clair : L'effort aux entraînements, la présence, l'engagement tactique et l'état de forme déterminent la titularisation.
- Respect du footballeur : Interdit de faire entrer un joueur à la 89e minute juste pour « faire le nombre ». Si vous ne allez lui donner qu'une minute, il est préférable de parler avec lui à la mi-temps et de lui expliquer la lecture tactique du match.

Le système de blocs : comment planifier les rotations sur le banc

La pire façon de gérer un banc est de décider les changements selon ce que vous dicte votre instinct pendant le match. Le rythme cardiaque est élevé et le score vous pousse à prendre des décisions à court terme.

Utilisez la structure de blocs de temps pour garder le contrôle avant que le coup de sifflet initial ne retentisse.

Exemple pratique pour le football à 7 (4 quarts de 12 minutes)

Divisez le match en quatre périodes définies :

- Quart 1 : Bloc A (Titulaires du plan initial).
- Quart 2 : Bloc B (Entrent les joueurs avec le moins de minutes du match précédent).
- Quart 3 : Mélange stratégique en maintenant l'équilibre sur chaque ligne.
- Quart 4 : Ajustement selon le déroulement tactique de la rencontre.

Exemple pratique pour le football à 11 (2 périodes de 40 minutes)

Établissez trois fenêtres de changement fixes pour ne pas casser le rythme de l'équipe ni laisser quelqu'un sans marge d'impact :

- Minute 40 (Mi-temps) : Double changement planifié pour rafraîchir les lignes clés.
- Minute 55-60 : Deuxième fenêtre pour apporter des jambes fraîches dans les zones de forte usure (couloirs, milieu axial).
- Minute 70 : Dernière fenêtre pour des ajustements tactiques spécifiques.

Comment gérer les convocations et parler aux parents

Le plus grand foyer de conflit dans un club de football des jeunes n'est pas sur le tableau noir, il est dans les tribunes. Les parents souffrent quand ils voient leurs enfants s'échauffer pendant 40 minutes pour ne pas entrer.

La solution est simple : une transparence radicale dès la préparation d'avant-saison.

1. Réunion initiale : Lors de la première réunion avec les familles, expliquez votre politique de temps de jeu. Dites-leur clairement comment vous allez faire tourner et ce qui est exigé à chaque étape.
2. Règles disciplinaires objectives : Si un joueur ne s'entraîne pas pour une absence non justifiée, il perd sa place de titulaire ou il reste hors de la liste cette semaine-là. Si la règle s'applique à tous de la même manière (que ce soit le meilleur buteur ou le remplaçant), personne ne pourra vous reprocher quoi que ce soit.
3. Retour individuel : Parlez avec le jeune le lundi après le match. S'il a peu joué, dites-lui exactement ce que vous attendez de lui aux entraînements de la semaine pour changer cette situation. Ne le laissez pas dans le flou.

Les 3 erreurs fatales que vous devez éradiquer de votre banc

Si vous identifiez l'un de ces trois comportements dans votre staff technique, corrigez-le immédiatement :

1. Le changement poubelle : Faire entrer un joueur à 60 secondes de la fin alors que vous menez 4-0 juste pour dire qu'il « a participé ». C'est humiliant pour le footballeur et cela transmet un manque d'empathie.
2. Punir l'erreur individuelle par le remplacement : Si un défenseur central rate sa relance et que vous le changez deux minutes après, vous l'avez détruit pour le reste de la saison. Vous pointez l'enfant devant les tribunes et devant ses coéquipiers.
3. Promettre des minutes que vous n'allez pas donner : Ne dites jamais à un jeune « en seconde période tu joues, c'est sûr » si vous savez que le contexte du match peut vous faire changer d'avis. La frustration d'une promesse non tenue détruit la confiance en l'entraîneur.

Résumé pratique à appliquer ce week-end

Avant de monter dans la voiture pour aller au match, révisez cette liste rapide :

- Emportez les changements prévus notés dans votre carnet avant le début.
- Confiez à votre entraîneur adjoint ou à un blessé la tâche de contrôler le temps de jeu réel de chaque joueur sur le chronomètre.
- Assurez-vous que tous les convoqués dans les étapes d'initiation jouent un temps significatif à des postes où ils se sentent à l'aise.
- Parlez avec les remplaçants pendant la mi-temps ; gardez-les dans le match en leur expliquant ce qu'ils vont apporter en entrant.

Bien gérer les minutes est l'épreuve définitive de votre niveau comme entraîneur. N'importe qui peut aligner les 11 meilleurs et oublier le reste. Former un groupe uni où les 16 ou 18 joueurs se sentent valorisés et progressent semaine après semaine, c'est ce qui vous transforme réellement en un technicien fiable.

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

03 Sécurité et bien-être

Rapport annuel sur le comportement et la discipline dans le football des jeunes

Pour les éducateurs Bon à savoir avant votre prochain point avec les parents ou les joueurs : dès cette saison, une première infraction de discrimination signifie au moins 10 matchs d'absence, plus une amende et de la formation, donc le comportement que vous instaurez à l'entraînement est désormais soutenu par une sanction plus claire.

Le rapport 2025-26 de la FA sur le comportement et la discipline dans le football des jeunes a été publié

Notre rapport annuel 2025-26 sur le comportement et la discipline dans le football des jeunes a été publié aujourd'hui. Le rapport donne un aperçu des cas de faute grave et montre comment des interventions ciblées produisent des améliorations mesurables dans tout le football.

Les fautes graves comprennent les cas de discrimination, les infractions graves contre les arbitres et les agressions commises par les participants.

Ce rapport complet couvre le Step 5 et en dessous du football masculin et le Tier 3 et en dessous du football féminin, et analyse les cas de faute grave dans le football des jeunes et le football adulte.

La grande majorité du football des jeunes continue de se jouer dans un environnement positif, avec une note de respect moyenne de « bon » dans 90,5 % des matchs sur plus de 1,3 million de notes. Les cas de faute grave continuent de représenter moins de 0,09 % de toutes les rencontres de football des jeunes. Cependant, nous reconnaissons que même des incidents relativement rares de ce type peuvent avoir un impact significatif sur les individus, les clubs et les communautés, et nous restons déterminés à traiter les mauvais comportements de manière cohérente, ferme et équitable.

Au cours de la saison 2025-26, il y a eu une augmentation de 0,40 signalement pour 1000 rencontres concernant spécifiquement la discrimination. La suspension moyenne pour les participants reconnus coupables d'infractions de discrimination était de sept matchs. Cette sanction sera augmentée pour la saison 2026-27, avec une suspension standard d'au moins 10 matchs introduite pour les primo-délinquants, accompagnée d'amendes obligatoires et de formations.

Le nombre d'arbitres a atteint un niveau record, avec 41 500 officiels de match enregistrés à la fin de la saison 2025-26 et un taux de rétention de 82 %. Nous reconnaissons l'impact que les infractions graves contre les arbitres peuvent avoir sur la communauté arbitrale et nous nous réjouissons que les allégations d'infractions graves contre les arbitres aient diminué au cours de la saison 2025-26 de 0,28 pour 1000 rencontres.

Nous continuons de prendre des mesures fermes pour les infractions envers les arbitres, et les participants reconnus coupables de faute grave font face à des suspensions importantes et à des sanctions financières. Tous les auteurs d'infractions prouvées doivent également suivre un programme de formation obligatoire avant de revenir au football.

Avant la saison 2026-27, nous avons introduit une série de mesures comportementales visant à promouvoir une culture positive dans tout le football des jeunes et à servir de dissuasion claire contre les comportements inacceptables. Cela comprend notre initiative « Positivity Champions », le déploiement national des périodes de « cooling off », et la publication mensuelle des sanctions disciplinaires que nous avons prononcées.

Tim Foster, Head of Operations, Grassroots Football Division, a déclaré : « Nos données suggèrent que les participants ont une plus grande confiance et une meilleure assurance dans nos processus pour agir lorsqu'ils signalent des incidents de faute grave. Nous continuons de réaliser de solides progrès dans la lutte contre les comportements inacceptables dans tout le football des jeunes, et notre engagement à lutter contre la discrimination et les autres incidents de faute grave reste inébranlable. Chacun mérite de jouer, d'entraîner et d'arbitrer dans un environnement sûr et respectueux, et les mesures améliorées et renforcées que nous avons introduites aideront à instaurer cela dans tout le football.

« C'est un effort collectif, et nous sommes reconnaissants envers les ligues, les clubs, les arbitres et les bénévoles qui partagent notre engagement à élever les standards et à faire en sorte que le football des jeunes offre une expérience positive pour tous. »

Alan Darfi, FA Senior Behaviours & Discipline Manager (Grassroots), a déclaré : « La publication de cette revue annuelle montre notre engagement continu en faveur de la transparence et de la responsabilité dans tout le football des jeunes. Nous reconnaissons l'impact que les mauvais comportements peuvent avoir sur les joueurs, les arbitres et les bénévoles, et nous sommes déterminés à y faire face directement. Avec de meilleurs processus de signalement en place, et une confiance et une assurance accrues à leur égard, il est naturel que nous voyions davantage d'allégations nous parvenir. Nous y voyons le signe que nos systèmes fonctionnent comme prévu. Aux côtés de notre précieux réseau des County FA, nous prononçons des sanctions plus fortes, nous défendons et célébrons le respect et la conduite positive, et nous encourageons tous les participants à jouer leur rôle pour que le football reste une expérience sûre, accueillante et agréable pour toutes les personnes impliquées. »

Source: The FA · Langue d'origine : anglais thefa.com

04 Recherche U11 à U17

Une étude révèle qu'un temps d'écran modéré peut accélérer la guérison chez les jeunes du football des jeunes avec une commotion cérébrale

> **Pour les éducateurs** Quand un joueur commotionné revient dans le groupe, dites aux parents que l'étude pointe un juste milieu sur les écrans, pas une éviction totale, et que l'équipe médicale doit toujours fixer le plan.

Mots-clés : guérison d'une commotion cérébrale, temps d'écran, commotion cérébrale pédiatrique

Des chercheurs du Nationwide Children's Hospital ont découvert qu'un temps d'écran modéré pourrait être meilleur pour la guérison d'une commotion cérébrale que l'absence totale de temps d'écran. Dans une étude publiée aujourd'hui dans le British Journal of Sports Medicine, les chercheurs ont constaté qu'environ 141 minutes de temps d'écran par jour pendant les trois premiers jours suivant une commotion cérébrale étaient associées à une guérison plus rapide.

« Ces résultats confirment qu'un temps d'écran modéré, ni trop peu ni trop, peut favoriser la guérison d'une commotion cérébrale », a déclaré l'autrice principale Jingzhen Ginger Yang, PhD, MPH, chercheuse principale au Center for Injury Research and Policy de l'Abigail Wexner Research Institute du Nationwide Children's. « Une médiane de 141 minutes de temps d'écran par jour était associée à une guérison 35 % plus rapide, comparativement à 260 minutes de temps d'écran par jour. Les jeunes qui utilisent des écrans plus de quatre heures par jour ou moins de deux heures par jour pourraient être à risque d'une résolution plus lente des symptômes de commotion cérébrale. »

Cette nouvelle étude, menée par des experts du Center for Injury Research and Policy et de la division de médecine du sport du Nationwide Children's, a évalué le temps d'écran et son type au cours de la première semaine suivant une commotion cérébrale et a exploré les associations entre le temps d'écran (durée et type) et la guérison d'une commotion cérébrale chez les jeunes.

Alors que certaines recherches sur la commotion cérébrale pédiatrique se sont appuyées sur le temps d'écran autodéclaré, cette étude a utilisé un dispositif portable pour mesurer objectivement le temps d'écran hors de l'école, mesuré en minutes par jour. L'utilisation du temps d'écran a été classée en smartphone, télévision, ordinateur/tablette ou jeux vidéo au cours de la première semaine suivant la blessure chez des jeunes âgés de 11 à 17 ans ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale posé par un médecin.

Le type de temps d'écran comptait aussi. Environ deux heures par jour d'utilisation du smartphone et de la télévision étaient associées à une guérison plus rapide, tandis que l'ordinateur/la tablette et les jeux vidéo n'étaient pas significativement liés à une résolution plus rapide des symptômes. « Cette étude a montré que les jeunes souffrant d'une commotion cérébrale peuvent bénéficier d'un certain usage du smartphone ou de la télévision, plutôt que d'éviter complètement les écrans ou d'en abuser dans les jours suivant une commotion cérébrale », a déclaré Thomas Pommering, DO, chef de la médecine du sport au Nationwide Children's et coauteur de l'étude. « Bien que des essais cliniques soient nécessaires pour continuer à progresser, cette étude montre une évolution potentielle des pratiques de traitement des commotions cérébrales, contrairement aux recommandations antérieures qui préconisaient d'éviter totalement les écrans. »

Cette étude a plusieurs implications cliniques importantes :

- Un temps d'écran modéré, ni trop ni trop peu, au cours de la première semaine suivant une commotion cérébrale peut aider à accélérer la guérison.
- Les pédiatres pourraient envisager de recommander un niveau équilibré de temps d'écran chez les jeunes immédiatement après une commotion cérébrale.
- Différents types d'activités sur écran peuvent aussi affecter la guérison différemment. Les jeunes souffrant d'une commotion cérébrale peuvent bénéficier d'une surveillance de la quantité et du type d'utilisation des écrans après la blessure, possiblement avec le soutien de la technologie portable, pour favoriser la guérison.
- Des essais cliniques sont nécessaires pour déterminer le temps d'écran optimal et les types spécifiques d'activités sur écran qui peuvent favoriser la guérison d'une commotion cérébrale chez les jeunes.

Les familles doivent collaborer avec l'équipe de soins de leur enfant pour élaborer un plan de soins individualisé adapté à la gravité de la blessure, à l'évolution des symptômes et aux étapes de la guérison, avec des ajustements tout au long de la guérison.

Le Center for Injury Research and Policy (CIRP) de l'Abigail Wexner Research Institute du Nationwide Children's Hospital travaille à l'échelle mondiale pour réduire les décès et les incapacités pédiatriques liés aux blessures. Avec une recherche innovante en son cœur, le CIRP s'efforce d'améliorer continuellement la compréhension scientifique de l'épidémiologie, de la biomécanique, de la prévention, du traitement aigu et de la réadaptation des blessures. Le CIRP joue un rôle de pionnier en traduisant la recherche de pointe sur les blessures en éducation, en politiques et en avancées dans les soins cliniques.

Desai N, Alshaikh E, Yeates KO, et al Post-concussion screen time duration and type and its association with symptom resolution in youth aged 11 to 17 years British Journal of Sports Medicine Published Online First: 09 June 2026. doi: 10.1136/bjsports-2025-110310

Source: BJSM Blog · Langue d'origine : anglais blogs.bmj.com

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

05 Méthodes

Conseils pour entraîner votre enfant lorsqu'il n'a pas de talent

> **Pour les éducateurs** Laissez-le s'amuser, et donnez des consignes pour la prochaine action plutôt que de pointer les erreurs passées.

Des conseils de la part d'entraîneurs qui ont réussi à entraîner une équipe où leur enfant n'est pas très à l'aise avec le ballon (je l'aime à la folie mais il est dans les 20 % les plus faibles de l'équipe).

Je vois qu'il prend tous mes conseils comme des critiques, et j'ai l'impression que cela nuit à ma relation avec lui. J'essaie de commencer par du renforcement positif mais cela ne semble pas aider (peut-être parce qu'il estime que les éloges ne sont pas mérités, ou peut-être que je le fais inconsciemment).

Cela n'aide certainement pas qu'il n'écoute pas non plus (diagnostiqué avec un TDAH) et j'ai du mal à faire preuve d'autorité. Il se peut aussi que le football ne soit pas fait pour lui, même s'il aime jouer avec moi quand nous sommes juste tous les deux.

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+17) Est-ce qu'il s'amuse ? Laissez-le s'amuser. S'il ne s'amuse pas, alors peut-être qu'il a besoin d'une pause du football. À part cela, il demandera quand il voudra votre avis.
- (+6) Je dis à mon enfant qu'il est mon assistant quand nous nous entraînons avec son équipe, comme ça la pression retombe. En général, je « m'entraîne » avec lui à la maison : des passes en une touche avec les deux pieds pour essayer de battre notre record, des passes avec un ballon qui rebondit, du 1 contre 1 et du fut volley qu'il ne voit pas comme de l'entraînement. Pour la technique, j'ai un tableau avec des pièces et je lui demande ce qu'il ferait dans certaines situations qu'il a vécues pendant les matchs sans qu'il le sache, nous regardons aussi des résumés de matchs de football et nous en parlons.
- (+5) Il y a certainement des choses que vous pouvez faire pour améliorer la situation, mais franchement, certains enfants ne sont pas les mieux placés pour être entraînés par leurs parents. C'est beaucoup de pression sur l'enfant, le parent et la relation quand ce n'est pas une association naturelle. Donc, malheureusement, cela pourrait être la réponse.

- (+4) Même situation. J'ai appris à lui transmettre toute consigne par mon adjoint. À part cela, uniquement des encouragements. Mais j'utilise la situation pour lui parler d'idées d'entraînement à la maison et je lui demande de revenir sur le déroulement des entraînements (ce qui était amusant, ce qui ne l'était pas, etc.). Honnêtement, cela aide beaucoup notre relation dans le sport et cela l'amène au moins à réfléchir au jeu dans un environnement positif sans qu'il ait l'impression que je l'entraîne. C'est une situation difficile, c'est certain.
- (+3) Prenez un entraîneur adjoint et faites-lui gérer une grande partie de l'entraînement de votre enfant. Mon enfant a un TDAH (moi aussi, super amusant !) et j'ai constaté qu'elle réagit beaucoup mieux aux autres entraîneurs. Quoi qu'il en soit, un enfant ne pourra pas compartimenter « papa » et « entraîneur ». Surtout avec un TDAH, où un symptôme ou une comorbidité fréquente est la sensibilité au rejet. Peu importe que vous soyez son entraîneur et que vous commenciez par du positif : pour lui, c'est papa qui souligne pourquoi il est nul. Une chose qui pourrait aider est de supprimer le passé dans vos phrases. Plutôt « pour la prochaine, peux-tu essayer de faire X ? » au lieu de « la prochaine fois, ne fais pas Y ». Cela...
- (+3) Cela a été mon enfant pendant de nombreuses années. Il a maintenant progressé jusqu'au milieu du groupe. Je renforce toujours l'attitude et l'effort avant tout le reste. Je le place dans un poste où il peut éventuellement trouver la réussite. En tant qu'entraîneur, j'insiste sur le fait de donner le meilleur de soi et je le traite de la même façon après les matchs, qu'il ait fait un bon match (pour lui) ou non. Il s'amuse toujours et aime faire partie des équipes.
- (+2) Mon enfant est passée du bas du classement, 1re ou 2e plus faible d'une équipe que j'entraînais en U9, au top 3 en U10. J'ai simplement veillé à ce qu'elle aime jouer et je l'ai motivée à s'entraîner à la maison. Nous faisions une sortie glace après une série de 15 jours d'au moins 15 minutes d'entraînement par jour. J'ai veillé à ce que ce soit elle qui choisisse de le faire et qu'elle fixe ses objectifs. Tout ce que j'ai fait, c'est sortir un ballon, lui rappeler son intention pendant la journée, jouer avec elle quand elle le voulait et payer les récompenses. Cela a aidé que nous commencions à la fin de la saison de printemps, donc elle a eu beaucoup de touches de balle quand les autres enfants étaient...
- (+2) Personne n'est doué, les gens devraient arrêter d'utiliser ce mot car il cache la réalité : l'adversaire a commencé avant, s'est entraîné davantage, a été plus régulier et constant ou a eu un meilleur mentor. Allez ici, j'ai fait cela pour mes enfants. C'est le mentor dont j'avais besoin. www.soccr.org (http://www.soccr.org) Je ne vends rien, je ne vends aucun service ni produit. Contactez-moi si vous voulez que je vous indique la bonne direction.
- (+2) S'il ne veut que jouer en 1 contre 1, c'est très bien ! Jouez autant que votre corps le permet mdr. Tant qu'il s'amuse et touche le ballon, il progressera. Sinon, il perdra l'intérêt (parole de TDAH) et passera à la prochaine grande nouveauté mdr

- (+2) Sur 13 filles, ma fille a entre 10 et 13 ans (9c9). Je la coache comme toutes les autres filles sur le terrain : parfois je la secoue, parfois je la félicite. Je passe simplement en mode coach sur le terrain. Si elle se plaint, je lui dis de sortir de mon terrain, exactement comme je l'ai fait avec d'autres filles. Quand nous quittons le terrain, je ris et je plaisante avec elle. En général, nous ne parlons pas du match ni de l'entraînement après. Je revois les matchs et je lui montre des choses, des bonnes et des mauvaises : tout se fait dans la bonne humeur. Je ne suis jamais critique et elle le prend généralement bien. Elle s'amuse avec ses amies sur le terrain, c'est pour ça qu'elle est là.
- (+2) J'ai arrêté de coacher mes propres enfants. Pour moi, cela n'a pas aidé notre relation. Je suis sûr que pour certains, cela peut l'améliorer, mais pour moi, non.
- (+1) faites coacher votre enfant par quelqu'un d'autre. cela fera des merveilles pour votre relation père/fils. ne mélangez pas coach et papa.

Source: r/SoccerCoachResources · 42 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

---

06 Méthodes U9 à U10

Comment gérer le tournoi de fin d'année ?

> **Pour les éducateurs** Ne changez pas ce qui a fonctionné toute la saison pour un tournoi. Si vous réduisez le temps de jeu de quelqu'un, expliquez-le aux parents et aux enfants avant.

J'entraîne une équipe de garçons de 10 ans et moins en baseball récréatif d'automne, avec des lanceurs de l'équipe. J'entraîne dans l'esprit du baseball récréatif, c'est-à-dire que tout le monde joue et que tout le monde est là pour progresser. Tout le monde passe un moment sur le banc, même mes superstars. Personne ne reste sur le banc plus d'une manche par match. Nous avons un bilan positif avec cette approche, et je suis super fier de tout le monde !

Cependant ! C'est le tournoi de fin de saison, à élimination directe. Je veux gagner et je me demande si je serais une mauvaise personne en adoptant une approche plus compétitive, ce qui signifierait que mes joueurs plus faibles resteraient sur le banc plus d'une manche (pas tout le match, et tout le monde passerait quand même à la batte). D'un côté, c'est du baseball récréatif. De l'autre, on voit clairement qui fournit un effort supplémentaire à la maison et je veux qu'ils ressentent la victoire. Tout conseil sur la façon d'aborder un tournoi de fin d'année est le bienvenu !

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+5) Un de nos fils a 36 ans. Il se souvient encore d'avoir joué 5 minutes lors d'une finale de tournoi récréatif en moins de 14 ans. Ils ont gagné. Cela lui était égal. Il n'a pas joué.

- (+2) C'est l'une des choses que la ligue devrait imposer pour décharger les entraîneurs bénévoles de cette responsabilité. Quand je grandissais, la règle était que chaque enfant devait jouer un minimum de trois manches d'un match de sept manches. Le fait que les enfants puissent jouer était plus important que le résultat. Bien sûr, parfois on perdait un match parce qu'un enfant faisait une erreur. Parfois on gagnait un match parce que cet enfant faisait une action étonnamment bonne. _____ Ne changez pas ce que vous faites depuis le début de l'année parce que c'est un tournoi. Si vous le faites, vous anéantirez une année entière d'efforts pour l'enfant qui ne joue pas. Les ligues compétitives...
- (+2) Ce n'est pas horrible, ce n'est pas rare d'avoir un temps de jeu plus équilibré pendant la saison régulière qu'en séries éliminatoires. Vous pouvez rester un bon gars tout en faisant moins jouer vos meilleurs et plus jouer vos moins bons. La clé est de communiquer ce message aux parents et aux enfants
- (+1) Je crois personnellement que nous devrions interdire les matchs « d'après-saison » pour toutes les ligues récréatives de moins de 12 ou 13 ans. La Norvège a un modèle où ils ont réellement une charte des droits des athlètes qui interdit les matchs d'après-saison ou les classements avant cet âge, et ils ont eu un ÉNORME succès sportif récemment. Je ne me souviens tout simplement pas d'avoir gagné ou perdu quoi que ce soit avant le collège, mais je me souviens certainement d'être resté sur le banc pendant les matchs. Ces enfants ne se souviendront pas que vous avez gagné ou perdu la semaine prochaine. Pourquoi changer votre approche maintenant après avoir eu du succès toute la saison ? Je dirais que « gagner » est...
- (+1) Je suis tout à fait pour que tout le monde joue, mais j'enverrais un message aux parents pour dire : Salut tout le monde, j'apprécie votre soutien. Pendant la saison régulière, ma position est de faire jouer tout le monde pour qu'ils deviennent de meilleurs joueurs d'ici le lycée. Comme c'est un tournoi à élimination directe, les temps de jeu peuvent être réduits. Merci de votre compréhension. Habituellement, dans un tournoi, on joue contre une équipe qui n'est pas très forte et c'est là qu'on fait le plus jouer ces enfants.
- (+1) Parlez aux enfants et parlez aux parents, faites un vote anonyme avec eux et expliquez clairement ce que signifiera un « entraînement plus compétitif ».
- (+1) En début de saison, on essaie beaucoup de choses. En fin de saison, on place les enfants là où ils correspondent le mieux actuellement. Personne ne profite d'avoir un lanceur qui ne lance pas de prises ou un joueur de premier but avec un mauvais gant.

- (+1) Oui, ce serait horrible. Ce sont des enfants de 9 et 10 ans qui jouent en récréatif. Beaucoup de vos enfants sont probablement tout nouveaux ou encore très nouveaux dans ce sport. La dernière chose que vous voulez faire est de dire à un enfant qu'il n'est pas « ce gars-là » et de le faire asseoir parce qu'il n'est pas assez bon. À l'inverse, vous ne voulez pas mettre une pression supplémentaire sur les enfants qui sont « ce gars-là » pour gagner un championnat sans importance. Vous êtes là pour aider ces enfants à tomber amoureux de ce sport en espérant qu'ils continuent pendant de nombreuses années. S'ils décident de jouer à un niveau plus élevé, il y aura un moment où c'est…
- (+0) Dans notre ligue de crosse récréative, nous faisons jouer tout le monde à égalité pendant la saison. Dans le tournoi de fin de saison, nous jouons pour gagner. À tous les niveaux d'âge. C'est comme ça depuis une décennie. Les joueurs et les familles savent à quoi s'attendre. Certains entraîneurs ne font aucun remplacement. Je fais un point d'honneur à faire jouer chaque joueur au moins quelques minutes.
- (+0) Je parie que les parents seraient beaucoup moins contrariés avec une médaille autour du cou de leur enfant.

Source: r/CoachingYouthSports · 37 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

---

07 Politiques et clubs

Les super équipes dans le football des jeunes

> **Pour les éducateurs** Demandez à votre ligue des divisions, ou des classements et une constitution d'équipes à l'aveugle, pour que les débutants jouent contre des débutants au lieu de groupes d'amis déjà constitués.

Est-ce simplement accepté qu'elles existent ?

Il semble qu'une mesure préventive simple consiste à interdire à un parent de demander un entraîneur ou une équipe en particulier.

Je me suis proposé comme entraîneur parce que j'ai acheté l'idée que, sans parents entraîneurs, les matchs n'ont pas lieu. Nous nous faisons écraser par des équipes qui ont gardé leurs effectifs année après année. Pendant ce temps, j'ai plusieurs enfants qui n'ont jamais joué au football organisé.

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+19) En général, oui. C'est du football loisir. Les enfants veulent jouer avec leurs amis. Les équipes comme ça sont souvent un groupe d'enfants qui sont amis en dehors du football. Casser cela au niveau loisir n'en vaut tout simplement pas la peine. Cela dit, les entraîneurs qui font grimper les scores sont des imbéciles. Je fais tout ce que je peux pour ne pas faire grimper un score une fois que nous avons une avance évidente.

- (+13) C'est une arme à double tranchant, rester ensemble maintient la progression et l'encadrement cohérents. Je comprends votre point de vue cependant, certaines ligues loisir n'autorisent qu'un certain nombre de demandes d'entraîneur.
- (+12) Les meilleures ligues loisir que j'ai trouvées ont des divisions. Les super-équipes apparaissent quand vous avez un groupe d'amis soudé avec un entraîneur compétent. C'est une bonne chose. Faites-les jouer contre d'autres équipes comme ça et laissez les débutants jouer contre les débutants
- (+8) Notre région AYSO essaie vraiment, vraiment, VRAIMENT fort d'équilibrer les équipes de manière compétitive. Pas de demandes d'amis au-delà du niveau U6, et même à ces niveaux, un seul copain ou une seule demande d'entraîneur par joueur. J'ai été, tous les entraîneurs ont été, dans la salle quand les évaluations ont été attribuées aux joueurs et quand les équipes ont été constituées à l'aveugle, sur la base des évaluations attribuées. Tout le monde a convenu que le processus était aussi proche de la perfection que ce qui était en notre pouvoir de faire. Je dois vous dire : les équipes ne sont toujours pas équilibrées. J'ai été des deux côtés au fil des années. Cela a vraiment, vraiment fait comprendre que je ne peux pas juger mon succès...
- (+5) C'est du football loisir. Le but est de s'amuser, pas d'avoir une bonne compétition. Les gens qui travaillent plus dur plus longtemps s'amusent généralement plus.
- (+4) J'entraîne une super-équipe. Nous sommes en U12 et c'est le même groupe de filles depuis la maternelle et elles sont toutes meilleures amies. Ce serait stupide socialement de les séparer simplement parce qu'elles sont bonnes.
- (+3) Ma ligue loisir a toujours eu 1 demande d'ami et jusqu'à 3 choix d'entraîneur, et utilise les notes des entraîneurs des autres années pour constituer de nouvelles équipes à chaque session. L'inconvénient est vraiment qu'il n'y a pas beaucoup de continuité et qu'il n'y a pas ce niveau de familiarité avec les coéquipiers qu'une équipe plus stable aurait. Mais cela rend vraiment les matchs majoritairement serrés et évite qu'un enfant perde constamment et peut-être abandonne à cause de cela. Des posts comme celui-ci me font vraiment apprécier ma ligue locale.
- (+2) Vous entraînez les enfants que vous avez. Apprendre à perdre est une partie vraiment importante du football loisir. Les équipes dominantes devraient être entraînées à développer des compétences footballistiques. Quand une équipe mène 4-0, son entraîneur devrait mettre au défi ses joueurs de faire des passes avant leur prochain tir au but. Mon enfant de CE2 est avec le même entraîneur depuis 3 ans. Nous dominons certains matchs et nous nous faisons totalement fumer dans d'autres, le niveau de compétence est tellement variable à cet âge et les positions sont confuses.

- (+2) J'en suis à ma saison 6 d'entraînement de l'équipe loisir de mon fils. Nous perdons constamment nos meilleurs joueurs au profit des super-équipes de notre club loisir. C'est une combinaison des parents qui veulent que leur enfant soit dans la super-équipe et des entraîneurs qui veulent construire la super-équipe. Ils le demandent simplement comme vouloir jouer avec un ami spécifique et le club approuve. Ce n'est pas censé arriver mais ça arrive. Je ne me plains pas parce que je ne veux pas que ces parents avec cette attitude envers le football loisir soient impliqués dans mon équipe de toute façon. Nous avons gardé un noyau de joueurs au fil des années. Nous atteignons nos objectifs (s'amuser, jouer dur,...
- (+2) Je suis confus par ce que les gens appellent loisir dans ce fil. Est-ce que loisir c'est là où vous jouez seulement contre d'autres enfants de votre ville ? C'est ce que je comprenais comme loisir. Ces équipes devraient certainement être mélangées chaque saison. Je suppose que demander qu'un ami soit avec vous, peut-être, mais cela me semble être une mauvaise politique de pente glissante. Le voyage en ville avait toujours des équipes regroupées par compétence donc bien des fois les équipes restaient ensemble année après année.
- (+2) Je suis au conseil d'administration d'une équipe loisir. Pour donner un peu de perspective, les enfants jouent en loisir parce qu'ils veulent jouer avec leurs amis et ne veulent pas s'entraîner tout le temps ou peu importe. Nous avons des équipes loisir qui sont U11, U13, qui s'inscrivent à des tournois avec des équipes de club et gagnent les tournois ou finissent finalistes. Les joueurs partent bien sûr pour le club, mais parfois ils reviennent parce qu'ils veulent rester avec leurs amis. C'est fondamentalement différent de l'expérience du joueur de club cependant. L'équipe « super-équipe » peut peut-être tenir son rang, mais les joueurs individuels ne sont pas aussi habiles que leurs...
- (+2) Je suis avec toi, mon gars. J’entraîne l’équipe de mon fils depuis 4 ans et chaque saison (pas chaque année), au moins la moitié de l’équipe est nouvelle et la plupart n’ont jamais joué auparavant. Nous sommes en U13 et cela arrive encore, et il y a des équipes qui ont les mêmes enfants chaque saison. J’ai même essayé de faire venir mon fils dans l’une d’elles juste pour qu’il puisse voir comment une équipe devrait jouer ensemble quand vous ne passez pas la plupart du temps à enseigner les bases à la moitié de l’équipe. Mais apparemment, ces places sont réservées aux joueurs qui reviennent dans l’équipe et à leurs amis.

Source: r/SoccerCoachResources · 83 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

08 Méthodes U6 à U10

Chaque entraîneur a-t-il CET entraînement une fois par saison ?

Pour les éducateurs Restez bref, répétez quelques règles positives à chaque entraînement et obtenez l'aide d'un parent pour ne pas être seul avec 10 à 14 enfants.

C'est ma deuxième année à entraîner les u7/u8.

À mon dernier entraînement, les enfants étaient complètement incontrôlables. Et la même chose s'est produite l'an dernier, où j'avais juste quelques enfants qui rendaient réellement l'entraînement dangereux. J'ai dû parler à quelques parents.

Des chamailleries, impossible de les empêcher de se toucher, des plaintes parce qu'ils devaient jouer en défense, etc. J'ai dû attacher six chaussures, quelques enfants sont arrivés sans eau. D'habitude j'envoie les enfants vers leurs parents s'ils ont besoin de quelque chose parce que je suis une seule personne contre 10 à 14 enfants. Mais deux de mes enfants ont été déposés, donc maintenant je vais envoyer un message pour dire que l'entraînement n'est pas une dépose, parce que je ne peux pas partir pour emmener votre enfant aux toilettes, et qu'ils doivent arriver avec leurs crampons attachés, même si cela signifie que les parents le font.

J'ai la même organisation pour mes entraînements. Cela dure 75 min. Nous faisons un match pendant 15 à 20 minutes. Pause eau, puis je mets en place un exercice de vitesse ou d'accélération tempo. Je fais des échauffements amusants sur les animaux, des sauts, des sprints, etc. Eau, puis UN exercice. UN. Généralement basé sur ce que j'ai un peu remarqué qu'ils devaient le plus travailler et ce qui, je pense, apporterait la plus grande amélioration lors du prochain match. Parfois c'est la passe, parfois c'est le balayage du regard, parfois c'est le timing sur le tir, etc. L'an dernier, nous avons dû travailler les rentrées de touche parce que le concept ne rentrait tout simplement pas. Nous passons 10 à 15 minutes sur cet exercice, puis nous refaisons un match pendant 20+.

J'ai dû terminer l'entraînement 15 minutes plus tôt parce que nous n'arrivions pas à passer l'exercice, personne ne faisait attention, les enfants qui faisaient attention étaient agacés par les enfants qui parlaient, les enfants qui parlaient ne savaient pas quoi faire, et donc l'exercice n'a pas réellement fonctionné, mais c'est après une bonne heure de chaos émotionnel.

Après réflexion, je me demande si je fais quelque chose de mal ou si c'était juste un mauvais jour, et si c'est le cas, est-ce que vous constatez que votre équipe, surtout dans ce jeune âge entre 6 et 10 ans environ, a ces entraînements où tout part de travers ?

Aussi, si quelqu'un a des exercices pour une large gamme de niveaux et d'âges qui demandent moins de 30 secondes à expliquer, ce serait génial. Par exemple, j'ai 2 frères et sœurs qui ont à peine six ans dans mon équipe parce que leur frère ou sœur plus âgé est dans mon équipe, mais ils n'arrivent pas à suivre les plus grands. Genre, ils ne peuvent vraiment pas réussir une passe de plus de quelques dizaines de centimètres. Et puis j'ai un tiers de mon équipe qui pourrait probablement jouer dans la catégorie d'âge au-dessus, tant en niveau qu'en taille.

Je prévois de faire participer les parents, mais le chaos a commencé avant même que nous commencions les exercices.

-...

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+13) Ils ont 6/7 ans et viennent à l'entraînement après une longue journée à l'école. Les parents ont probablement travaillé toute une journée et se précipitent pour tout préparer. Il y a aussi une pleine lune ou il y a eu une pleine lune très récemment. Je laisserais un peu de marge à tout le monde, la vie est bien remplie. De plus, 15 minutes pour un exercice pour ces catégories d'âge, c'est peut-être trop long. Franchement, des entraînements de 75 minutes, c'est trop long. Franchement, avoir 10 à 14 enfants tout seul, c'est trop. Pourquoi ne pas voir si un des parents veut vous aider ? Une paire de mains supplémentaire serait extrêmement utile et ressemblerait beaucoup moins à un chaos.
- (+6) En plus des excellents conseils de tout le monde, trois réflexions : 1. Pour les plus jeunes, j'ai l'impression que 75 minutes, c'est peut-être plus long que ce que leur capacité d'attention peut supporter. 2. Un rappel : quand c'est possible, il est utile de fixer des attentes positives pour les enfants (« voici comment nous nous comportons à l'entraînement ») plutôt que des négatives (« vous ne pouvez pas faire x/y/z »), c'est tout simplement plus efficace globalement pour aider à gérer les comportements. Nos « règles » générales sont en réalité des attentes positives, et nous pouvons les utiliser pour couvrir à peu près tout : être à l'« heure de l'équipe » (une façon positive de formuler « ne pas chahuter »),...
- (+5) Vous avez de bons commentaires. Mais je pense qu'il est important de ne pas faire trop de changements radicaux après UN seul entraînement fou. Cela arrive. Cependant, après avoir eu des difficultés avec mon équipe u6/7 qui n'écoutait pas, j'ai introduit trois règles que nous répétons au début de chaque entraînement, et pendant si nécessaire : 1) S'amuser, 2) écouter les entraîneurs, 3) être un bon coéquipier. C'est un entraîneur adjoint qui a eu l'idée. Je ne pensais pas que cela fonctionnerait. Mais cela a vraiment marché !

- (+4) Je ne suis pas entraîneur de football et je n'ai pas de conseil, je voulais juste dire que mes enfants ont joué au football pendant tout le lycée et certains à l'université, et avec le recul, j'ai l'impression qu'au moins une fois par saison, quand je demandais comment s'était passé l'entraînement, ils me disaient que c'était chaotique ou juste un entraînement un peu idiot parce que les gens n'arrivaient pas à se concentrer ou étaient d'une humeur bizarre. Je pense que cela arrive parfois : trop proche des examens ; soudain, un surprenant éclat de beau temps ; Mercure en rétrograde, qui sait ?
- (+4) Parfois, les enfants d'une équipe se réveillent tous sur le même tempo et décident que c'est le jour où tout va dégénérer. Il n'y a presque rien à faire. Personnellement, j'adore faire courir mes joueurs environ un mile au début de chaque entraînement, car cela semble aider avec les singeries folles et met aussi tout le monde sur le même rythme. Cependant, il y a juste ces jours où cela n'a pas d'importance et où les enfants sentent dans leurs os qu'ils doivent tester chaque cellule de votre corps. Du côté positif, cet entraînement a été complété pour la saison d'automne, donc félicitations d'avoir tenu bon.
- (+3) Lol ! 🤣🤣🤣🤣 Mon entraînement d'hier était exactement cela ! Mes enfants qui sont habituellement plutôt bons n'étaient tout simplement pas eux-mêmes. J'ai regardé mon adjoint et nous étions tout aussi perplexes. J'ai pensé venir ici et poser exactement la même question que vous venez de poser ! J'aimerais savoir comment les autres gèrent cela !
- (+3) C'est ma première année à entraîner en loisir U8, et j'adore cela, mais j'ai vite découvert qu'ils n'écoutent pas, je dois garder cela aussi court et simple que possible et avoir un plan de secours si quelque chose ne va pas bien, que vous pouvez changer rapidement. Il y a tellement de choses sur lesquelles je veux travailler, comme où se positionner pour les corners, etc., que j'espère pouvoir aborder un jour, mais les mettre à l'aise dans les 1 contre 1 et plus de dribble, c'est ce que nous faisons parce que nous avons beaucoup de nouveaux joueurs, mais c'est un beau parcours !
- (+3) Je viens d'envoyer un courriel à tous les parents de mon équipe de filles U13 à ce sujet. Le manque de respect est incroyable. Je n'ai jamais eu une équipe comme celle-ci. J'ai 2 entraîneurs adjoints. Essayez de les diviser en groupes plus petits. Les longues files = attention perdue. C'est difficile, certains ne veulent tout simplement pas être là. Quand ils sont plus âgés, les parents ne restent pas pour aider à surveiller les attitudes. Je ne suis pas sûr de vouloir gérer cela l'année prochaine. Bonne chance !
- (+3) Oui, cela arrive. Les enfants, n'est-ce pas ? Si un exercice ne fonctionne pas, on prend de l'eau et on passe à l'exercice suivant. Si vous avez besoin d'exercices de secours faciles : Rondo, Rondo à deux au milieu, over the river, en utilisant les règles du ultimate frisbee (passes seulement, pas de dribble), et tonnerre/éclair. Over the river se joue avec 3 équipes et une zone de jeu divisée en tiers. Les équipes aux deux extrémités (les rives) essaient de se passer le ballon à travers la rivière (la bande du milieu). Si l'équipe du milieu obtient le ballon, elle remplace l'équipe qui l'a passé. Si elles prennent le coup, vous pouvez varier en ayant un joueur du milieu...

- (+2) Je viens juste d'avoir cette discussion avec mon équipe de garçons U12. La plupart de mes joueurs sont restés de l'année dernière, mais nous avons ajouté quelques nouveaux joueurs. Et avec cela vient une certaine tempête de groupe, la période de lune de miel se terminant et les enfants commençant à être eux-mêmes. Ce que je fais pour aider avec cela, c'est préparer l'entraînement avant que quiconque arrive. Cela élimine le temps mort entre les exercices, je limite les distractions et les moments à rester debout. S'il y a des files, l'activité est rapide.
- (+2) Je garde toujours l'option de match dans ma poche arrière, juste au cas où cela deviendrait trop chaotique.
- (+2) Je ne l'ai pas encore vu mentionné, mais prenez 1 ou 2 entraîneurs adjoints. Des groupes plus petits signifient plus d'attention individuelle et il est plus facile de gérer 5 ou 6 enfants plutôt que le double.

Source: r/SoccerCoachResources · 39 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

---

09 **Politiques et clubs**

Le système norvégien du football des jeunes est quelque chose que les États-Unis devraient imiter

> **Pour les éducateurs** Si vous voulez les idées norvégiennes, défendez-les localement, car aucune organisation américaine ne gère à elle seule le sport des jeunes.

Dans le système sportif norvégien, aucun score de match n’est enregistré et aucun classement n’est publié avant que les enfants aient 11 ans. Tout le monde sait quelle équipe gagne. Ce n’est pas le but. L’accent est mis sur quelque chose de tout autre.

Au cours des trois dernières décennies, alors que le sport des jeunes américain est devenu une industrie de 40 milliards de dollars, avec des parents qui se poussent au bord de la faillite pour payer les frais de club et les entraîneurs privés, la Norvège a pris la direction opposée, radicale dans sa simplicité de retour aux fondamentaux.

Ici, on encourage les enfants à pratiquer plusieurs sports. Les scores et les classements sont retenus lorsqu’ils sont jeunes. La participation est fortement subventionnée par le gouvernement et les communautés locales, ce qui maintient les coûts bas pour les familles. Lors des tournois, les parents peuvent camper à côté des terrains au lieu de payer pour des hôtels, et l’accent est mis sur le fait de donner aux enfants une raison de continuer à jouer plutôt que de découvrir lesquels de ces enfants pourraient être taillés pour le professionnalisme.

Quant à ceux qui pourraient soutenir que cette approche plus douce et plus bienveillante produit d'une manière ou d'une autre des athlètes de moindre calibre, eh bien, dites-le au pays qui a remporté plus de médailles que tout autre aux Jeux olympiques d'hiver de 2026, et dont l'équipe de football d'élite vient de terminer dans les huit premiers à la Coupe du monde.

Principales réponses, les plus votées en premier

- (+4) Les États-Unis n'imiteront JAMAIS quelque chose comme ça. Pour 2 raisons… la première est déjà dans l'article lui-même et la 2e peut être controversée Au cours des trois dernières décennies, alors que le sport des jeunes américain est devenu une industrie de 40 milliards de dollars (https://www.nj.com/sports-news/2026/05/private-equity-is-making-millions-off-youth-sports-lawmakers-announce-plan-to-stop-it.html) Une industrie de 40 milliards de dollars ? C'est presque 10 % du PIB de la Norvège en 2025 ! Aucune industrie de 40 milliards de dollars ne va disparaître tranquillement. Pas quand les politiciens peuvent être achetés et la législation contrôlée. La deuxième raison pour laquelle les États-Unis n'imiteront jamais la Norvège…
- (+3) Le sport des jeunes n'est pas réglementé sous une seule organisation. La Norvège compte 5 millions d'habitants. Ce serait un petit État. Ce post est ridicule
- (+3) Devrions-nous ? À 100 %. Le ferons-nous ? Aucune chance.
- (+2) Il existe une théorie intéressante selon laquelle la migration vers les États-Unis dans les années 1800 depuis la Scandinavie a retiré la majorité des personnes qui étaient câblées pour explorer et que celles qui sont restées ont été plus génétiquement enclines à coopérer. Cette approche du sport des jeunes correspondrait à la théorie.
- (+1) Je pense qu'il y a certainement un problème avec le sport des jeunes américain. Mais ne prétendons pas que c'est réellement une représentation parfaite du sport norvégien. Haaland est probablement l'athlète norvégien le plus célèbre aujourd'hui et est l'un des meilleurs footballeurs du monde. Il a commencé à jouer dans l'académie de son grand club local à l'âge de 5 ans. Cet article, peut-être intentionnellement, sous-entend en quelque sorte qu'ils ne font pas d'entraînement de haut niveau dans ces catégories d'âge. Il est possible que l'académie ne gardait pas les scores des matchs, mais Haaland et beaucoup d'autres ont commencé à se spécialiser spécifiquement pour jouer au football à un assez…
- (+1) Rien dans cet article ne ressemble de près ou de loin à du journalisme. Juste un écrivain aléatoire qui fait une comparaison aléatoire avec zéro contexte. Assez embarrassant.
- (+1) Arrêtez. OMG. Garder le score dans le sport des jeunes n'est pas l'apocalypse ni un problème.
- (+1) EDP Futures fait déjà cela
- (+1) Tous les « Uncle Rico » d'Amérique ne laisseraient jamais cela se produire.
- (+1) Aucune chance
- (+1) Le capital-investissement a pris le contrôle du sport des jeunes aux États-Unis

- (+0) Camper à côté de la plupart des endroits où ma fille joue à la crosse serait son propre cercle de l'enfer. Vous venez de passer 10 heures à griller sur un complexe de terrains en gazon synthétique chaud ? Vous savez ce qui serait rafraîchissant ? Griller toute la nuit dans un camping à côté de ce complexe en gazon synthétique chaud. Pour ensuite retourner sur le gazon synthétique le lendemain matin. F ça.

Source: r/CoachingYouthSports · 25 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

---

10 Méthodes U12 à U13

Équipe U13 en difficulté avec le 4-2-3-1

> **Pour les éducateurs** Ne blâmez pas le système. Travaillez la passe, le contrôle, la lecture du jeu et les déplacements à chaque séance, et choisissez l'organisation qui convient à vos joueurs.

Équipe de garçons U13, première saison à 11 contre 11, et le club nous impose un 4-2-3-1. La transition a été très difficile pour l'équipe. Battus 13-1 sur les 3 matchs de cette saison. Nous avons du mal à réussir nos passes (passes imprécises) et à conserver la possession. Nous semblons systématiquement dépassés contre des équipes que nous battions la saison dernière (en 9 contre 9).

Tout conseil, astuce, exercice, suggestion, expérience de quelque nature que ce soit est le bienvenu. J'ai du mal à déterminer par où commencer.

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+14) Ce n'est jamais la formation. C'est ce qui s'est passé avant le 11 contre 11 : comment ont-ils appris à jouer ? Était-ce du dégagement et de la course ? Ont-ils travaillé la possession en 7 contre 7 et en 9 contre 9 ? Des enfants de 12 ans en 11 contre 11 sur un grand terrain, c'est un énorme ajustement : c'est pourquoi le reste du monde commence à retarder cette transition d'au moins une année supplémentaire. Continuez à travailler les fondamentaux : passe, scan, réception et déplacement.
- (+3) D'après mon expérience, le 4-2-3-1 souffre contre les équipes qui construisent par l'axe. Je ne pense pas que vous deviez être enfermé dans une seule formation en 11 contre 11.

- (+2) Le passage au 11 contre 11 est difficile, et j'ai constaté que plusieurs de nos équipes locales sont passées au 11 contre 11 au printemps de la catégorie U12, ce qui leur a donné un avantage à l'automne en U13 (j'ai fait quelque chose de similaire en inscrivant mon équipe à un tournoi de fin de U12 en U13 pour qu'elle prenne de l'avance). Je suggère que c'est peut-être moins un problème de formation que vous ne le pensez. Il vaut mieux jouer une formation qui correspond le mieux aux joueurs, sauf s'il s'agit d'une équipe scolaire ou d'une équipe réserve pour un club de niveau supérieur qui impose des formations spécifiques. Dans ce cas, ils ont peut-être simplement besoin de plus de temps. Je joue en 4-2-3-1 avec mes filles U13/14 : c'est ce qui leur convient le mieux, et...
- (+2) Ce n'est pas une frustration rare pour les entraîneurs de ma région en U13. Les entraîneurs qui travaillent la construction depuis l'arrière en U11 et U12 et le jeu axé sur la possession en 9 contre 9 ont tendance à mieux réussir la transition vers le 11 contre 11 en U13. Vous voudrez peut-être envisager une formation un peu plus simple... ou désengorger un peu l'axe du terrain.
- (+2) Comme vous ne savez pas par où commencer, il pourrait être utile de reprendre les 13 buts et de les classer selon la façon dont chacun a commencé. Le saut vers le 11 contre 11 a tendance à produire quelques types de buts moins courants en 9 contre 9, et chacun nécessite une solution différente. L'un est le ballon par-dessus la défense dans tout le nouvel espace derrière la ligne des quatre défenseurs. Une ligne légèrement plus basse et un gardien qui part de plus loin de sa ligne de but, prêt à balayer, aident généralement dans ce cas. Un autre est le tir de loin, car le but fait désormais 8 pieds sur 24 et un gardien de 12 ou 13 ans n'a pas encore grandi pour l'occuper. Le troisième est les pertes de balle dans le...
- (+2) En défense, demandez à l'équipe de se contracter en un bloc étroit centré sur le point de l'attaque. Obligez-les à jouer à travers vous ou à changer de côté. Tout le monde défend dans le bloc sauf l'avant-centre cible qui doit chercher l'espace. Les latéraux et les ailiers du côté faible surveillent les ballons de changement d'aile. Si votre problème est les tacles manqués ou trop appuyés, travaillez des exercices de marquage en 1 contre 1 : marquez jusqu'à ce que le dribbleur fasse un contrôle approximatif, puis faites-leur piquer le ballon. Cela rend votre équipe très difficile à déstabiliser. En attaque, si vos enfants n'ont pas encore de compétences balle au pied, jouez long et contre-attaquez ou faites monter le ballon...
- (+2) Ce n'est ni la formation ni les fondamentaux qu'il faut regarder en premier. C'est l'athlétisme et le sang-froid. Une passe mal placée qui peut être atteinte et gérée sur un petit terrain peut être hors de portée sur un terrain de 11 contre 11. Les passes qui passent à travers un milieu de 9 contre 9 finissent en interceptions dans un milieu de 11 contre 11. En 11 contre 11, les enfants ont besoin de beaucoup plus de sang-froid et de patience. La patience de ne pas forcer les passes, simplement de faire des passes. La patience d'attendre la bonne ligne de passe et, si elle ne s'ouvre pas, de jouer en retrait. La patience de maintenir leur dribble pendant que leurs coéquipiers se démarquent. Et ensuite ils ont besoin du...

- (+2) Je vais être honnête : j'ai essayé un 4-2-3-1, mais je suis ensuite passé à un 4-3-3 avec l'équipe du niveau le plus bas. À chaque entraînement, je fais du travail technique avec le ballon, puis nous abordons ce que je veux travailler cette semaine-là, en le transformant en situation de jeu. Vous pourriez jouer n'importe quelle formation au monde, mais comme d'autres l'ont dit, si les joueurs ne comprennent pas les fondamentaux, cela n'aura pas d'importance. Je m'inquiéterais moins de la formation et davantage des passes et des déplacements, de la défense en bloc, de la possession et de la construction depuis l'arrière. J'ai l'impression qu'en tant qu'entraîneurs, nous aimons nous laisser trop entraîner par le côté tactique et, bien que cela reste important, pour les U13, il s'agit davantage de...
- (+2) Je dirais que vous devez d'abord régler la forme et l'organisation de l'équipe si vous encaissez autant de buts. Regardez quelque chose comme Arrigo Sacchi entraînant le 4-4-2 et adaptez-le à un meneur de jeu et un attaquant, et donnez-leur une idée de la façon de bouger ensemble sans le ballon. Vous pouvez toujours construire des schémas et des combinaisons de possession dans le même cadre.
- (+1) J'envisagerais peut-être un 3-2-3-2. Le 4-2-3-1 est très défensif et si vos ailiers et vos milieux offensifs ne montent pas complètement pour attaquer, vous aurez du mal à marquer. Le 3-2-3-2 vous offre des triangles naturels et 2 joueurs haut sur le terrain
- (+1) Pivots et largeur. Le double pivot est difficile et exige des joueurs très forts, et ensuite, comme ils sont déjà à l'aise avec les rôles de latéraux, vous y êtes presque. Des rondos positionnels, si vous n'avez pas le nombre, gardez votre noyau et mettez-les sous haute intensité. 9 (4-2-2) contre 4 défenseurs. Évidemment, plus on se rapproche de 11, mieux c'est, mais je sais que ce n'est pas toujours une réalité. Cela vous donne l'occasion de coacher la partie double pivot de ces milieux de terrain, principalement sur le plan positionnel, puis de coacher les changements de côté et les courses des joueurs excentrés. Bonne chance !
- (+1) Beaucoup d'activités de passe et de déplacement. Nous passons beaucoup de temps sur les compétences techniques, bien passer et recevoir, la posture, le premier contrôle, le balayage visuel, jouer simple et rapide. Il n'y a pas d'exercice magique qui compense des compétences techniques faibles. La condition physique est importante aussi, pour que les joueurs soient aux bons endroits quand ils doivent l'être pendant 70 minutes

Source: r/SoccerCoachResources · 33 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

SUR LE TERRAIN

11 Méthodes

Apprenons « Comment construire un pressing haut impossible à contourner » ! 8 points qui vont transformer radicalement votre défense dès l'avant

> **Pour les éducateurs** Vérifiez les positions de départ de vos attaquants avant de crier de presser : s'ils sont derrière le ballon et patients, le deuxième et le troisième attaques viennent naturellement.

Le thème de cette session est « Comment construire un pressing haut qui ne se fait pas éliminer ! 8 points qui transforment radicalement la défense depuis la ligne avant ». L'intervenant est Itaru Kato, qui a commencé sa carrière d'entraîneur comme enseignant au lycée et qui est aujourd'hui entraîneur principal du SC Toyohashi Azalea, en ligue sociale de la préfecture d'Aichi.

M. Kato est un entraîneur actif dans de nombreux domaines, puisqu'il est notamment conseiller au lycée affilié à l'université Nihon Fukushi et sélectionneur de l'équipe nationale japonaise de minifootball à 6.

Le thème de cette session est de savoir comment intégrer dans une équipe le pressing haut, considéré comme la forme de défense la plus difficile. Dans la première partie, il nous a présenté la structure du pressing haut et 4 points : « intermédiaire », « containment », « décision » et « coordination ». (Texte : Tomoyuki Suzuki)

Organiser la défense en 8 cycles

M. Kato définit comme « défense depuis une position haute » la défense dans la zone la plus proche du but adverse lorsque le terrain est divisé en trois, et il en explique la difficulté ainsi.

« L'espace à défendre est le plus vaste, et comme l'adversaire a un gardien, on défend en infériorité numérique. C'est pour cela que le pressing haut est difficile. »

Ce sont 8 mots-clés qui permettent d'organiser cette défense. Il s'agit de : intermédiaire, containment, décision, coordination, gestion, récupération, attaque rapide, transition.

Concrètement, les joueurs prennent position, ciblent leur objectif, une personne décide, et tous se coordonnent. On se prépare aux ballons longs et on les récupère, et si on récupère le ballon, on attaque rapidement ; si on le perd, on va le reprendre.

« Le pressing haut n'a pas pour but en soi de prendre le ballon, mais de marquer un but. C'est pourquoi il est important de transmettre aussi ce qui se passe après la récupération du ballon. »

Pourquoi le pressing se fait-il éliminer ?

L'une des causes de l'élimination du pressing haut est l'erreur de position. Une autre est le problème de la décision : si une personne y va de son propre chef, l'arrière ne se coordonne pas, et même si le banc pousse en disant « vas-y maintenant », un retard de quelques dixièmes de seconde apparaît.

« Avant de dire "va au ballon !", j'aimerais que vous regardiez si le joueur peut démarrer depuis une position correcte. Par exemple, est-ce qu'il ne colle pas trop à l'adversaire en laissant un espace libre, est-ce qu'il ne part pas défendre en retard depuis une situation où il ne peut pas protéger la direction du but ? Ce genre de vérification est nécessaire. »

De plus, il est important de ne pas croire qu'on peut prendre le ballon en un seul pressing. Il faut partager l'idée que forcer l'adversaire à frapper un ballon long puis le récupérer est aussi une réussite.

« Dans le football moderne, il est presque impossible de prendre le ballon en un seul pressing. J'aimerais que les joueurs aient la sensation qu'on ne peut enfin le prendre qu'après avoir attaqué encore et encore, une deuxième, une troisième, une quatrième fois. »

Tendre un filet, et tous se coordonnent à la décision d'un seul

À partir d'ici, les 8 points sont présentés en 3 phases. Ce sont « tendre le filet », « faucher » et « piquer & revenir ».

Sur cette base, commençons par expliquer le point 1 des 8, « intermédiaire », qui constitue le point de départ du pressing.

« Intermédiaire » désigne une position à une distance idéale permettant de défendre à la fois l'adversaire et l'espace. En principe, on défend depuis la direction du but et on supprime le chemin le plus court de l'adversaire. « Containment » désigne le fait de limiter les lignes de passe par le regard, comme un tigre qui vise sa proie, et de restreindre les options de l'adversaire.

« L'image est de faire croire à l'adversaire que "s'il sort ici, il se fait prendre", de limiter ses options et de l'orienter. Je montre un dessin de tigre aux joueurs, et cela change leur façon d'entrer en posture de combat au moment où les joueurs de la ligne avant vont presser. »

Puis, dans la « décision », le joueur qui devient le premier défenseur va prendre le ballon avec une vitesse explosive et attaque successivement une deuxième, une troisième fois.

« Si on supprime la ligne de passe avec son dos, c'est comme si le joueur derrière n'existait pas. Cette deuxième et cette troisième attaque deviennent l'occasion de transformer l'infériorité numérique en égalité, puis en supériorité. »

Et la « coordination » est la synchronisation de tous, gardien inclus. Les joueurs du côté opposé au ballon resserrent vers l'intérieur, ce qui augmente le nombre de joueurs dans l'axe. En conséquence, les joueurs proches du ballon peuvent sortir devant en toute confiance. M. Kato montre des images de bancs de sardines pour faire imaginer ce mouvement.

« Tous sortent devant au même moment sur le signal de la décision d'un seul, on compresse la distance entre les joueurs et on supprime les échappatoires du ballon. C'est cela, la coordination. »

Dans la deuxième partie, la prochaine, seront présentés les 4 points restants et des exercices pour renforcer le pressing haut.

【Intervenant】Itaru Kato / Originaire de la ville de Nagoya, préfecture d'Aichi. Après avoir été enseignant pendant 16 ans dans un lycée public de la préfecture d'Aichi, il s'est reconverti en entraîneur professionnel de football et en analyste individuel de joueurs professionnels de football. Il est actuellement sélectionneur de l'équipe nationale japonaise de minifootball (football à 6) et développe la formation d'entraîneurs et des cliniques en tant que représentant d'« Itaru Football Support ». Il est l'auteur de trois livres, dont « Introduction à l'entraînement de football proposée par un analyste individuel » (Heibonsha). Sur le terrain, il est entraîneur principal et GM du « SC Toyohashi Azalea », et conseiller du club de football du lycée affilié à l'université Nihon Fukushi ainsi que de Seagrosso Chita (juniors et juniors jeunes). Il a également été sélectionneur de la sélection nationale des jeunes de la préfecture d'Aichi (U-16), sélectionneur de la sélection Tokai U-17 et entraîneur de l'académie de Barcelone à Aichi, et il exerce largement au Japon comme à l'étranger, notamment comme directeur de la « KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY » en Ouganda. Il détient la licence A générale officielle de la JFA.

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

---

12 Méthodes

Que sont les key factors ?【Football des jeunes】Paroles, onomatopées, objectif uniquement

> **Pour les éducateurs** À la prochaine séance, essayez de nommer seulement l'objectif et laissez vos joueurs trouver leur propre façon de passer, puis gardez les mots détaillés pour l'enfant qui en a besoin.

Bonjour, je suis Kazu, formateur.

Dans l'entraînement de football, on utilise souvent le mot facteur clé. Cependant, quand il s'agit de savoir si l'on a vraiment bien organisé les facteurs clés pour soi-même, je pense que c'est un point étonnamment difficile.

Par exemple, certaines personnes peuvent ressentir ce qui suit.

- Même si on parle de facteurs clés, je ne sais pas quoi organiser ni jusqu'où l'organiser
- Même si je transmets dans le détail que le pied d'appui est comme ceci et le pied de frappe comme cela, l'enfant ne progresse pas
- Dans l'approche écologique, je ne sais pas s'il vaut mieux ne pas enseigner les astuces

Pour être honnête, récemment, je ne transmets pas beaucoup les facteurs clés.

Mais cela, je le fais volontairement après avoir bien compris les facteurs clés appris en Espagne. Dans cet article, j'explique ce qu'est un facteur clé, la différence entre ce qui est demandé à l'entraîneur et au joueur, et les trois façons de transmettre : mots, onomatopées, objectif uniquement.

① Pour moi, un facteur clé est une « astuce »

Pour moi, un facteur clé est, pour le dire simplement, une « astuce ». Une astuce pour bien jouer.

Par exemple, s'il s'agit du facteur clé d'un entraînement de position, quelle est l'astuce pour que le ballon circule bien dans cet entraînement ?

Je les écris en les listant. Quand on se concentre sur la technique comme dans un entraînement sous forme de drill, le facteur clé de la passe intérieure = l'astuce pour bien frapper une passe intérieure.

② Au Japon, « la qualité du soutien », en Espagne, « consigna »

Au Japon, je pense que les facteurs clés sont souvent formulés comme « la qualité du soutien », « la précision de la passe ». D'un autre côté, quand j'ai passé ma licence en Espagne, on ne disait pas facteur clé mais « consigna ».

Quand on les considère comme la même chose que les facteurs clés japonais, j'ai le souvenir d'avoir eu l'impression que ceux d'Espagne étaient extrêmement verbalisés et construits de manière très détaillée. Quand on dit « la qualité de la passe », on va jusqu'à mettre en mots ce que signifie concrètement la qualité de la passe.

③ Ce que l'on transmet dans le déroulement de l'entraînement

Le déroulement général d'un entraînement est le suivant.

- D'abord, il y a un temps pour comprendre la structure de l'entraînement
- On fait faire, et des problèmes apparaissent
- On transmet les facteurs clés, puis on refait faire

La façon de transmettre peut être en synchronisation ou en freeze. Je pense que c'est la méthode orthodoxe. Et les facteurs clés que l'on transmet à ce moment-là relèvent de « l'approche linguistique », qui transmet au joueur par les mots.

① Peut-on voir la passe intérieure par sa structure

S'il s'agit du facteur clé de la passe intérieure, cela devient par exemple « plie un peu plus le genou de ton pied d'appui », « pose ton pied juste à côté du ballon avant de frapper ». On peut dire que, d'une certaine manière, l'entraîneur possède la solution.

Comment est le pied de frappe, comment est le pied d'appui, comment est le mouvement des bras, comment est le haut du corps, comment est l'orientation du corps. Pouvoir verbaliser ces choses est très important pour l'entraîneur. Même pour une simple passe intérieure, peut-on la voir structurellement, peut-on la voir en la verbalisant ?

C'est pourquoi je pense que l'entraîneur doit absolument pouvoir verbaliser.

② Le joueur ne pense pas avec des mots pendant le jeu

D'un autre côté, le joueur n'est absolument pas comme cela, et c'est ce que je dis depuis très longtemps. Quand j'ai commencé Junior Soccer University et que j'ai parlé de cela, j'ai reçu l'avis selon lequel « les joueurs aussi doivent pouvoir verbaliser ».

Cependant, je pense que même si le joueur ne peut pas verbaliser, tant que son jeu fonctionne bien, cela suffit. Pendant le jeu, surtout avec le ballon, il n'y a pas de temps pour penser avec le langage. Il arrive plus tard de penser avec les mots, mais pendant le jeu, on ne pense pas particulièrement de manière linguistique.

③ Le coaching traditionnel vise à rapprocher de « la façon de frapper idéale »

Le coaching traditionnel partait de l'idée qu'il existe une façon de frapper idéale ou un jeu idéal chez l'entraîneur, et qu'il faut rapprocher le joueur de cela.

C'est sous la forme : trouver où se situe l'erreur dans la forme du joueur, puis lui transmettre les facteurs clés. C'est justement pour cela qu'en Espagne aussi, les facteurs clés étaient organisés de manière extrêmement détaillée avec des mots.

① L'objectif est de faire passer la passe

Aujourd'hui, des idées comme l'approche écologique apparaissent, et je pense que la situation évolue vers l'idée qu'il n'existe pas particulièrement de façon de frapper idéale. Ce n'est pas au joueur de s'adapter à une façon de frapper correcte ou à un jeu correct, mais dans le cadre d'un objectif fixé, le joueur peut découvrir en tant que solution la façon de frapper ou la façon de jouer.

Ce n’est pas de bien frapper une passe intérieure qui est l’objectif. Si l’objectif est de faire passer la passe, que ce soit une passe intérieure ou une passe extérieure, tant que la passe passe, cela suffit. La passe intérieure n’est pas un objectif, c’est une solution pour faire passer la passe.

② La façon de frapper est différente pour chacun

De plus, la façon de frapper en intérieur du pied varie d'une personne à l'autre. Présenter une technique de frappe idéale dans ce contexte n'a pas vraiment d'intérêt. La solution importe peu, voilà peut-être la pensée propre à l'approche écologique.

Cela étant, la façon de conduire les entraînements et les méthodes de coaching changent aussi.

③ Et pourtant, certains enfants ne peuvent pas y arriver sans consignes verbales

Cela dit, chez certains joueurs, il faut leur expliquer un peu les clés en mots pour qu'ils y arrivent. C'est particulièrement vrai pour les enfants en âge d'école primaire.

C'est justement pour cela que l'entraîneur doit bien organiser les facteurs clés en mots.

Si vous constatez qu'avec tel enfant, lui dire « pose bien ton pied d'appui et frappe » a mieux fonctionné, vous pouvez adopter cette approche. Si cela ne fonctionne pas, vous passez à un entraînement qui fait prendre conscience du focus externe.

Ce genre d'utilisation différenciée est, je pense, un élément très important pour l'entraîneur.

4. Il y a trois façons de transmettre les facteurs clés

La façon de transmettre les facteurs clés ne concerne pas seulement l'entraînement par drills, elle vaut pour l'ensemble du coaching footballistique. C'est la même chose pour l'entraînement global ou pour l'entraînement des coups de pied arrêtés. Pour ma part, je distingue trois grandes méthodes.

① Transmettre en détail avec des mots

La première consiste à transmettre les facteurs clés en détail, sous forme de mots. Pour la frappe intérieure, on transmet une verbalisation de la structure du mouvement, comme « poser le pied d'appui à côté du ballon ». Cette méthode convient aux joueurs qui progressent mieux avec des consignes verbales.

② Transmettre avec des onomatopées

La deuxième consiste à transmettre avec des expressions onomatopéiques. Des formulations comme « la passe, tu la fais passer d'un coup sec », « frappe d'un coup vif », « frappe franchement ». Si je dis que c'est un peu comme l'ancien entraîneur Nagashima, je pense que ce sera compréhensible.

Cette approche non verbale fonctionne aussi étonnamment bien. Dans l'approche écologique également, on évoque le fait que des athlètes de très haut niveau utilisent des expressions onomatopéiques. C'est l'idée que si l'on ose mettre en mots cette sensation, cela donne ce genre d'expression.

En osant rester abstrait pour transmettre l'image du jeu, on peut confier au joueur la manière de mobiliser son corps.

③ Transmettre uniquement l'objectif

La troisième consiste à transmettre uniquement l'objectif. On dit seulement « mets une passe rapide au sol », et la façon de frapper importe peu. C'est un conseil dans l'esprit de l'approche écologique, qui assume que les facteurs clés ne sont après tout qu'une solution, et qui considère que tant que la passe arrive, peu importe comment.

① Utiliser ses compétences de façon différenciée selon le contexte

Aucune de ces méthodes n'est autre chose qu'un moyen. Si le joueur progresse et que la performance de l'équipe s'améliore, que ce soit par l'entraînement par drills, par la transmission des facteurs clés, ou que le joueur parvienne ou non à verbaliser, cela n'a pas vraiment d'importance.

Toutefois, si l'on en reste à « peu importe », on perd ses repères.

Ce que je considère comme très important, c'est d'utiliser ses compétences de façon différenciée selon le contexte. En ce moment, il vaut mieux faire des drills, ici il vaut mieux transmettre les facteurs clés, ici il vaut mieux se taire et ne rien dire, ici il vaut mieux féliciter, ici il vaut mieux réprimander.

Sur le terrain, je réfléchis de façon adaptée selon le contexte.

② Sans connaître l'essentiel, les moyens ne deviennent pas des compétences

Ces derniers temps, je transmets peu les facteurs clés. C'est parce que, connaissant bien les facteurs clés appris en Espagne, je peux me permettre de ne pas les transmettre délibérément. Ne pas le faire parce qu'on comprend, et ne pas pouvoir le faire parce qu'on ne comprend pas, cela n'a pas le même sens.

Le modèle de jeu, c'est la même chose.

Il y a quelques années, le modèle de jeu était trop fort, ce qui réduisait la liberté des joueurs et les figeait dans des schémas, donc aujourd'hui j'augmente la liberté du modèle de jeu à l'extrême. Mais si l'on ne sait pas ce qu'est un modèle de jeu, si l'on n'en a jamais construit, on ne peut pas adopter ce genre d'approche.

C'est précisément parce qu'on sait ce que sont les facteurs clés et qu'on les a une fois organisés que l'on peut les abandonner.

Ce n'est pas parce qu'on connaît les savoirs ou les arrière-plans théoriques que l'on donne un bon entraînement. Malgré tout, si l'on approfondit et comprend un par un les termes qui apparaissent dans les livres ou les entraînements, l'éventail de son coaching s'élargit.

Élargir l'éventail de son coaching, c'est, je pense, pouvoir coacher de façon adaptée selon le contexte.

Résumé

- Les facteurs clés sont les astuces pour bien jouer (en Espagne, on dit « consigna »)
- L'entraîneur a intérêt à pouvoir les verbaliser. Comme le joueur ne pense pas avec des mots pendant le jeu, il n'a pas besoin de pouvoir les verbaliser
- Dans l'approche écologique, la frappe intérieure n'est pas un objectif mais une solution
- Il y a trois façons de les transmettre (en détail avec des mots / avec des onomatopées / uniquement l'objectif)
- Ne pas transmettre parce qu'on comprend, et ne pas pouvoir transmettre parce qu'on ne comprend pas, cela n'a pas le même sens

Dans cet article, j'ai expliqué ce que sont les facteurs clés, ainsi que leur façon de les transmettre. Si vous organisez une fois correctement les facteurs clés, vous pourrez choisir sur le terrain : « aujourd'hui, je transmets avec des mots », « aujourd'hui, je me limite à l'objectif ». Essayez aussi sur votre terrain d'entraînement !

De plus, lorsque vous organisez les facteurs clés, il est utile de les noter avec le programme d'entraînement : vous pourrez ainsi les consulter la prochaine fois que vous ferez le même exercice.

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

13 Méthodes

Apprendre aux gens à enseigner, c'est apprendre aux gens à regarder

> **Pour les éducateurs** Quand vous accompagnez un nouvel entraîneur, demandez-lui ce qu'il a remarqué pendant une séance et pourquoi c'était important, pas seulement ce qu'il copierait.

David Hockney (dans Hockney (2014), réalisé par Randall Wright) suggère que « enseigner à dessiner, c'est enseigner à regarder », parce que « la plupart des gens ne regardent pas avec assez d'attention » (Hockney et Gayford, 2016, p. 50). Ces deux idées ont été utilisées par David Powell (2016) dans son travail doctoral pour penser autrement la manière dont nous apprenons aux gens à apprendre à enseigner.

Le point de départ de Powell est que nous faisons peut-être trop d'hypothèses sur ce que les enseignants débutants peuvent voir lorsqu'ils observent un enseignement. Au moment où une personne arrive à l'université, elle a passé près de 13 000 heures à observer des enseignants tout au long de sa scolarité formelle. Pourtant, comme l'argumente Powell, elle a majoritairement vécu l'enseignement en tant qu'apprenant, ce qui conduit à se concentrer sur des préférences personnelles, plutôt qu'à le regarder à travers le prisme d'un enseignant. Le simple fait d'être en présence d'un enseignement ne signifie pas que nous apprenons à voir l'enseignement. C'est ici que Powell s'appuie sur Hockney. Apprendre à dessiner implique d'apprendre à regarder plus attentivement quelque chose qui a toujours été visible. Powell défend un argument similaire à propos de l'enseignement. Apprendre à enseigner commence par « apprendre à regarder » l'enseignement avec les yeux d'un enseignant, et une partie de notre rôle consiste à aider intentionnellement et explicitement les étudiants à le faire.

Cette perspective résonne avec moi et a commencé à influencer ma façon de penser mon propre travail avec des étudiants de licence qui apprennent à enseigner et à entraîner en éducation physique et en football des jeunes. Ces étudiants sont au début de l'apprentissage consistant à voir la pratique du point de vue d'un enseignant ou d'un entraîneur. Ils ont énormément d'expérience en tant qu'élève ou participant, mais une expérience limitée en tant qu'enseignant ou entraîneur. Là où ils ont de l'expérience, ils n'ont peut-être pas encore réfléchi profondément aux raisons pour lesquelles quelque chose est fait de la manière dont c'est fait. Depuis cette position, je pense de plus en plus à mon travail avec les enseignants et les entraîneurs débutants à travers trois maximes simples :

- Enseigner à enseigner, c'est leur apprendre à regarder l'enseignement.
- Enseigner à enseigner, c'est leur apprendre à raisonner sur l'enseignement.
- Enseigner à enseigner, c'est leur apprendre à pratiquer l'enseignement.

Enseigner à enseigner, c'est leur apprendre à regarder l'enseignement

Les étudiants avec lesquels je travaille ont besoin d'occasions de regarder l'enseignement et l'entraînement différemment. Il ne s'agit pas simplement de regarder un enseignement exemplaire et de l'imiter, mais d'apprendre à remarquer ce qui se passe dans cet enseignement. Cela commence par le développement d'un langage partagé qui nous permet d'observer et d'analyser une pratique observable, et de commencer à comprendre les intentions et les décisions qui la sous-tendent. Cela signifie apprendre à regarder l'enseignement tel qu'il se déroule, en passant constamment d'une perspective philosophique large aux détails plus fins de la pratique, et en développant le langage professionnel pour parler de ce qui est vu à différents niveaux. Ce faisant, les étudiants peuvent commencer à remarquer ce qui pourrait être significatif plutôt que de simplement regarder ce qui se passe.

Enseigner à enseigner, c'est leur apprendre à raisonner sur l'enseignement

Cependant, remarquer ce qui pourrait être significatif et utiliser un langage partagé pour le comprendre n'est que le début du travail. Les étudiants ont aussi besoin d'occasions de raisonner sur ce qu'ils voient. Pourquoi pensez-vous que cette question a fonctionné ? Pourquoi l'enseignant a-t-il arrêté l'activité à ce moment-là ? Qu'est-ce que les apprenants pourraient être en train d'apprendre ? Qu'est-ce que l'enseignant aurait pu faire d'autre ? Quelles preuves soutiennent votre interprétation ? Ces questions visent à amener les étudiants au-delà de la description des dires, des actions et des relations qu'ils voient dans l'enseignement, vers l'interrogation, l'interprétation, l'explication et le jugement à leur sujet.

L'articulation, à la fois par moi-même et par les étudiants, est une étape importante ici parce qu'elle rend visible ce raisonnement en développement. En mettant notre pensée en mots, nous pouvons commencer à expliquer et à justifier ensemble nos interprétations, et ces interprétations peuvent ensuite être partagées, ce qui conduit à la remise en question et à l'affinement. Le but de l'articulation n'est pas d'identifier la bonne réponse, mais de développer la capacité professionnelle des étudiants à porter des jugements de plus en plus éclairés sur l'enseignement.

Enseigner à enseigner, c'est leur apprendre à pratiquer l'enseignement

Au final, nous devons amener les étudiants à enseigner, car enseigner est à la fois une activité pratique et intentionnelle. Apprendre à observer l'enseignement et apprendre à raisonner sur l'enseignement ne peuvent pas être des fins en soi. Ils doivent alimenter la planification et la mise en œuvre de la pratique par les étudiants eux-mêmes, parallèlement à une réflexion continue sur cette pratique. Les étudiants doivent pratiquer, et pratiquer l'enseignement à l'université offre quelque chose de différent du simple fait d'accumuler de l'expérience d'enseignement. Cela peut offrir un espace relativement sûr où la pratique peut être ralentie, mise en pause, discutée et rejouée. Les étudiants peuvent prendre des décisions sur ce qu'ils cherchent à accomplir, mettre ces décisions en pratique, voir ce qui se passe, faire un ajustement et réessayer. Si nécessaire, ils peuvent répéter une chose encore et encore, en remarquant chaque fois quelque chose de différent ou en affinant ce qu'ils font.

Pendant qu'ils pratiquent, ils le font aux côtés d'autres aspirants enseignants et entraîneurs qui apprennent aussi à observer l'enseignement, à raisonner sur ce qu'ils voient et à articuler leur réflexion en développement. Leur pratique devient quelque chose que nous pouvons observer ensemble, dont nous pouvons parler, que nous pouvons questionner, à partir de quoi nous pouvons apprendre et, en fin de compte, que nous pouvons imiter ou rejeter. Pratiquer l'enseignement à l'université ne consiste donc pas simplement à enseigner davantage. Il s'agit de créer l'espace permettant aux étudiants d'expérimenter, de faire des erreurs, de réessayer et de développer progressivement une manière différente de voir et de comprendre leur propre pratique d'enseignement et celle des autres.

Apprendre à enseigner, c'est apprendre à voir

Pour moi, c'est de plus en plus ce que devrait impliquer la formation initiale des enseignants et des entraîneurs. Nous devons offrir aux étudiants une pratique qui vaut la peine d'être observée et les aider à apprendre à l'observer. Nous devons créer des espaces dans lesquels ils peuvent articuler et interroger leur raisonnement sur ce qu'ils voient. Ensuite, nous devons leur offrir des occasions continues d'explorer cette compréhension en développement à travers leur propre pratique, soutenus par une communauté d'apprenants professionnels. Cela me ramène aux pensées et aux mots de Hockney et Powell au début de ce billet de blog. Aider les étudiants à apprendre à enseigner commence par les aider à apprendre à observer l'enseignement avec les yeux d'un enseignant. Avec le temps, ce qu'ils sont capables de voir devrait changer. Ils commencent à remarquer des choses qui étaient auparavant cachées à la vue de tous, à observer l'enseignement de plus près et sous différents angles, et à voir de la signification dans des aspects de la pratique qu'ils n'avaient peut-être tout simplement pas remarqués auparavant. Apprendre à enseigner, c'est, au moins en partie, apprendre à voir l'enseignement différemment.

Source: Drowning in the Shallow · Langue d'origine : anglais drowningintheshallow.wordpress.com

14 Méthodes

Relation avec les parents dans le football des jeunes (guide pour entraîneurs) : Comment gérer les familles et éviter les incendies

> **Pour les éducateurs** Si vous n'avez pas encore fixé comment les parents vous contactent et comment la touche se comporte, le faire avant le premier match amical vous épargne une saison de disputes du dimanche.

Un parent qui crie après un arbitre de 16 ans depuis la tribune ou un message WhatsApp à onze heures du soir exigeant des explications pour une mise sur le banc en catégorie U11. Si vous êtes sur un banc depuis deux semaines, vous avez déjà été confronté à cela. Maîtriser la relation avec les parents dans le football des jeunes est la vraie différence entre profiter de votre passion ou raccrocher le tableau à la mi-saison, épuisé par la pression extérieure.

Personne ne nous apprend dans les formations à gérer des adultes frustrés, des attentes démesurées ou des tribunes hors de contrôle. Pourtant, le comportement des familles a un impact direct sur la performance et sur la tête de vos joueurs. Voyons comment prendre le contrôle dès le premier jour, fixer des lignes rouges infranchissables et faire de vos parents vos meilleurs alliés.

L'erreur fatale de l'entraîneur : agir de manière réactive

Quatre-vingt-dix pour cent des techniciens commettent la même faute dans le football de formation : attendre que l'incendie explose pour chercher l'extincteur. Si vous attendez qu'un parent vous accule à la fin d'un match de U13 pour fixer les règles de communication, vous êtes en retard. À ce moment-là, toute norme sonne comme une excuse ou une attaque personnelle.

Pour avoir une saison tranquille, vous devez être proactif. Diriger implique de définir le terrain de jeu avant que le ballon ne roule. Les parents ne sont pas des ennemis naturels, mais ils ont besoin de limites claires. Quand un adulte ne sait pas quelle est sa place, il tend à empiéter sur le domaine technique.

Votre travail d'entraîneur consiste à délimiter trois rôles bien différenciés au sein de l'équipe :

- Le staff technique : il prend les décisions sportives, planifie les entraînements, décide des minutes et gère le groupe.
- Les joueurs : ils viennent apprendre, s'efforcer, se tromper et profiter du jeu.
- Les familles : elles accompagnent, soutiennent émotionnellement, gèrent la logistique et renforcent les valeurs du club.

La réunion de début de saison : votre bouclier protecteur

La réunion initiale n'est pas une formalité pénible, c'est votre outil clé. Elle doit avoir lieu avant le premier match amical et est obligatoire pour tous les tuteurs. Si un parent ne vient pas, trouvez dix minutes avant un entraînement pour le mettre à jour individuellement.

Structure d'une réunion initiale efficace

Oubliez les discours théoriques de deux heures. Soyez direct, professionnel et clair. Structurez l'intervention en quatre blocs fondamentaux :

1. Philosophie selon l'étape de formation. Mettez clairement l'objectif de la catégorie. Entraîner des U9 n'est pas la même chose que des U18. Expliquez comment vous allez gérer les minutes de jeu :

- U9 et U11 : priorité absolue à la formation, à la rotation des postes et à la répartition équitable des minutes. Tout le monde joue.
- U13 : transition vers le football à 11. On introduit le concept de compétition saine, en maintenant des minutes significatives pour tous.
- U15 et U18 : compétition plus exigeante. Les minutes se gagnent au quotidien grâce à l'engagement, à l'attitude et à la performance.

2. Canal de communication officiel. Définissez par où vous allez communiquer. Si vous donnez votre téléphone personnel sans règles, préparez-vous à ne pas vous reposer les dimanches.
3. Règle du jour du match. Établissez comment la tribune doit se comporter pendant les rencontres et interdisez de donner des instructions tactiques depuis la barrière.
4. Tour de questions courtes. Clarifiez les doutes opérationnels et clôturez la session en renforçant l'idée que nous cherchons tous le meilleur pour les jeunes.

Gestion de WhatsApp et la règle des 24 heures

Le groupe WhatsApp de l'équipe est souvent le plus grand foyer de problèmes dans le football des jeunes. Si vous ne le verrouillez pas dès la première minute, il deviendra un forum de débat sur les compositions, les changements et les décisions arbitrales.

Configurez le groupe pour que seuls les administrateurs (staff technique ou délégué) puissent envoyer des messages. Utilisez-le exclusivement comme un panneau d'affichage pour les horaires de convocations, les emplacements des terrains et les avis du club. Si un parent a besoin de traiter un sujet personnel avec vous, il doit demander un entretien privé.

La règle des 24 heures

Appliquez cette norme à la lettre et faites en sorte que les parents la connaissent : on ne parle jamais d'un match dans les 24 heures suivant le coup de sifflet final. À chaud, avec le pouls élevé et l'émotion à fleur de peau, toute conversation finira en discussion.

Si un parent vous aborde à la fin du match d'un U15 en exigeant de savoir pourquoi son fils n'a pas joué la seconde période, la réponse doit être automatique :

« Aujourd'hui, ce n'est pas le moment de parler du match. Écrivez-moi lundi à partir de dix-sept heures et nous coordonnons cinq minutes pour discuter tranquillement. »

Quatre-vingts pour cent des colères disparaissent après 24 heures de refroidissement.

Les trois profils de parents compliqués et comment les gérer

Dans presque toutes les équipes, vous allez rencontrer des schémas de comportement répétés. Savoir les identifier vous permettra d'appliquer la stratégie adéquate dans la relation avec les parents de l'équipe sans perdre votre calme.

1. Le « entraîneur de tribune »

C'est le père qui passe les 60 ou 80 minutes du match à crier des ordres à son fils : « Tire ! », « Passe-la ! », « Monte sur l'aile ! ». Cela génère un conflit de traitement énorme chez l'enfant, qui ne sait pas s'il doit obéir à son entraîneur ou à son père.

Comment agir : Parlez au père seul à seul. Ne lui reprochez pas son attitude devant les autres. Expliquez-lui que lorsqu'il donne des instructions contradictoires, il bloque l'enfant et nuit à sa prise de décision sur le terrain. Faites-lui comprendre que pendant le match, le joueur ne doit écouter qu'une seule voix technique.

2. L'« agent de la star »

Cela arrive souvent dans des catégories comme benjamin ou alevin. Il croit que son fils est une promesse du football professionnel et mesure chaque seconde que l'enfant passe sur le banc comme une offense personnelle.

Comment agir : Centrez le discours sur le processus et sur la santé mentale du joueur. Montrez-lui que faire peser une pression démesurée sur un enfant de 9 ou 10 ans finit souvent par un abandon précoce du sport à l'adolescence. Exigez qu'il laisse l'enfant profiter de sa période de formation.

3. Le « fiscal des minutes »

Il tient le compte exact des secondes que joue son fils en infantile ou cadet et compare le chiffre avec celui de ses coéquipiers pour exiger des explications.

Comment agir : Lors de l'entretien en présentiel, ne vous mettez pas sur la défensive. Montrez vos critères objectifs de travail : assiduité aux entraînements, attitude avec les coéquipiers, effort et respect des consignes tactiques. Faites clairement savoir que la répartition des minutes répond à des critères sportifs et de groupe, jamais à des affinités personnelles.

Que faire quand la tribune devient incontrôlable

Rien ne désorganise plus une équipe de football des jeunes que d'entendre ses propres supporters insulter l'arbitre, s'en prendre à la tribune adverse ou reprocher leurs erreurs aux joueurs du banc.

En tant qu'entraîneur, vous êtes le représentant maximal du club sur le terrain. Si les supporters de votre équipe dépassent les limites de l'éducation, vous devez intervenir :

1. Gardez la concentration sur le jeu : N'entrez pas dans des disputes à coups de cris avec la tribune depuis le banc pendant le match. Cela ne fait qu'amplifier le spectacle.
2. Passez par le délégué : Demandez au délégué d'équipe de s'approcher de la tribune pour rappeler discrètement aux parents le code de conduite de l'entité.
3. Profitez de la pause ou de l'après-match : Si la situation est grave, réunissez les parents à la fin de la rencontre. Transmettez-leur la honte que les jeunes ont ressentie sur le terrain. Rien ne déconcerte plus un adulte que de voir la déception sur le visage de son propre enfant.

Checklist de gestion des familles pour le staff technique

Appliquez cette feuille de route pratique tout au long de l'année pour garder l'environnement de votre vestiaire à l'abri du bruit extérieur :

- Avant de commencer : Convoquez la réunion initiale et rédigez une feuille avec les règles de l'équipe que les tuteurs doivent signer.
- Aux entraînements : Saluez cordialement les familles à votre arrivée ou à votre départ, mais ne restez pas débattre d'aspects tactiques à la barrière du terrain.
- Lors des matchs : Exigez un respect absolu envers les arbitres, les adversaires et les coéquipiers. La tribune soutient, le banc dirige.
- Au quotidien : Maintenez la cohérence entre ce que vous dites lors des réunions et ce que vous faites pendant les week-ends. Le manque de critère de l'entraîneur détruit la confiance des parents.

Gérer de manière professionnelle l'environnement familial n'est pas un extra dans votre travail ; cela fait partie centrale de votre mission de formateur. Lorsque vous parvenez à poser des limites avec respect et fermeté, vous libérez vos joueurs de la pression et vous construisez un environnement où le véritable protagoniste redevient le football.

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

15 Méthodes

Comment mener une réunion technique de club de football (méthode en 4 étapes)

> **Pour les éducateurs** Si vos réunions de club ne parlent que de matchs et d'horaires, le tour de 10 minutes avec une réussite et une difficulté est le plus simple à tester dès la prochaine.

Vous sortez de votre réunion technique avec le sentiment d'avoir perdu une heure et demie. Les éducateurs ont écouté poliment, personne n'a vraiment échangé, et dans trois semaines, rien de ce qui a été dit n'aura changé sur le terrain. Si cette scène vous parle, vous n'êtes pas seul : c'est le lot de la majorité des réunions techniques dans le football amateur.

Le problème ne vient presque jamais du contenu abordé. Il vient de l'absence de structure.

Une réunion technique bien menée peut, à l'inverse, devenir le véritable moteur de progression d'un staff bien plus efficace qu'une accumulation de documents envoyés par mail.

Cet article présente une méthode concrète, en 4 temps, pour transformer vos réunions techniques en véritables leviers de formation collective.

Pourquoi la réunion technique est un outil sous-exploité

Dans beaucoup de clubs amateurs, la réunion technique a glissé vers un format purement administratif : calendrier des matchs, rappel des horaires, points de discipline. Ces sujets ont leur place, mais ils ne justifient pas, à eux seuls, de réunir tout un staff pendant une heure.

Une réunion technique a un objectif différent : faire progresser collectivement les éducateurs sur leur pratique. C'est le seul moment de la semaine où l'ensemble du staff est réuni au même endroit, sans joueurs, sans contrainte de terrain. Ne pas exploiter ce temps pour de la pédagogie, c'est se priver d'un outil de formation continue gratuit et déjà planifié dans l'agenda du club.

Un staff qui échange régulièrement sur ses pratiques progresse plus vite qu'un staff qui reçoit uniquement des consignes descendantes. Les éducateurs les plus expérimentés transmettent, les plus jeunes posent des questions, et le club gagne en cohérence pédagogique d'une catégorie à l'autre.

Les erreurs fréquentes qui vident une réunion technique de sa valeur

Avant de détailler la méthode, il est utile d'identifier ce qui fait échouer la majorité des réunions.

Un ordre du jour flou ou inexistant.

Sans structure annoncée, la réunion part dans tous les sens. Chacun aborde ce qui lui passe par la tête, dans le désordre, et le temps s'épuise avant d'avoir traité l'essentiel.

Une seule personne qui monopolise la parole.

Le responsable technique ou l'entraîneur principal parle 45 minutes, les autres écoutent. Aucune interaction, aucun retour d'expérience des éducateurs de terrain, qui sont pourtant les mieux placés pour observer ce qui fonctionne réellement avec les joueurs.

Trop de sujets traités superficiellement.

Vouloir tout aborder en une seule réunion: le projet de jeu, les résultats du week-end, l'organisation du tournoi, un point pédagogique , conduit à ne rien approfondir. Un sujet bien traité vaut mieux que cinq sujets survolés.

L'absence de décisions actées.

La réunion se termine sur un consensus mou : « on est tous d'accord », sans qu'aucune action précise ne soit assignée à quelqu'un, avec une échéance. Résultat : rien ne change concrètement.

Une erreur fréquente consiste à confondre réunion d'information et réunion technique. La première sert à transmettre des consignes ; la seconde doit servir à faire progresser le staff sur le fond du métier d'éducateur.

La méthode en 4 temps pour structurer une réunion technique efficace

Voici une trame simple, transposable à n'importe quel club, quelle que soit la taille du staff.

Temps 1, Le bilan collectif rapide (environ 10 minutes)

Chaque éducateur présent partage, en une ou deux phrases, une réussite et une difficulté rencontrée dans sa catégorie depuis la dernière réunion. L'objectif n'est pas de raconter le week-end en détail, mais de donner à chacun un espace de parole cadré.

Concrètement, lors de votre réunion, chronométrez ce tour de table : deux minutes maximum par personne. Cela évite qu'un sujet particulier ne prenne toute la place, et cela permet de repérer, en creux, les thématiques qui reviennent chez plusieurs éducateurs souvent, c'est là que se cache le vrai sujet à traiter ensuite.

Temps 2, Un sujet pédagogique creusé en profondeur (environ 15 minutes)

Choisissez un seul thème pour la réunion, et allez au fond.

Par exemple : la relance sous pression chez les U11, la gestion des transitions défensives chez les U15, ou la communication avec les parents.

Prenons l'exemple d'un groupe de U13 qui perd systématiquement le ballon en sortie de but sous pression adverse. Plutôt que de lister des généralités sur la relance, la réunion peut servir à décortiquer précisément : quelles solutions proposer aux joueurs, quels repères leur donner, quel exercice mettre en place dès la semaine suivante. L'éducateur peut alors observer un vrai changement dans le jeu de son équipe, parce que le sujet a été traité avec de la profondeur plutôt qu'en surface.

Ce temps fort de la réunion peut s'appuyer sur une vidéo, un schéma tactique, ou simplement un échange oral structuré autour de questions précises.

Temps 3, L'échange de pratiques entre éducateurs (environ 15 minutes)

C'est souvent le temps le plus riche, et le plus négligé. Un éducateur présente un exercice ou une situation qui a bien fonctionné dans sa séance, et les autres l'interrogent, le challengent, proposent des variantes.

Cet échange horizontal a une valeur que n'a pas la transmission descendante : il valorise l'expertise de terrain de chaque éducateur, y compris les moins expérimentés, et il crée une culture de partage au sein du staff plutôt qu'une hiérarchie figée. Sur le terrain, cela peut se traduire par une meilleure cohérence pédagogique entre les catégories : un exercice testé et validé en U11 peut être adapté en U9 la semaine suivante.

Temps 4, Les décisions actées (environ 10 minutes)

C'est le temps qui fait toute la différence entre une réunion utile et une réunion pour rien. Avant de clore, listez concrètement ce qui a été décidé : quelle action, portée par qui, avec quelle échéance.

Une réunion sans décision actée à la fin, c'est une réunion qui ne changera rien sur le terrain. Un simple tableau, même manuscrit, suffit :

Tester l'exercice de relance sous pression | Éducateur U13 | Séance de mardi

Harmoniser le vocabulaire tactique U9-U11 | RT + éducateurs U9/U11 | Prochaine réunion

Préparer la communication aux parents | Éducateur U15 | Avant le prochain match

Ce tableau peut être partagé par écrit après la réunion (mail ou groupe WhatsApp du staff), pour que chacun garde une trace claire de ses engagements.

Exemple de déroulé prêt à l'emploi

Pour visualiser concrètement cette méthode, voici un exemple de déroulé sur une réunion type de 50 minutes, avec le minutage de chaque temps et un tableau de suivi des décisions actées à remplir.

Vous pouvez l'utiliser tel quel pour votre prochaine réunion, ou l'adapter au format et à la durée habituels de votre staff.

Conseils pratiques pour ancrer cette méthode dans la durée

Fixez une durée totale et respectez-la.

Une réunion technique efficace dure entre 45 minutes et une heure. Au-delà, l'attention du staff décroche, quelle que soit la qualité du contenu.

Faites tourner l'animation.

Confier le temps 2 (sujet pédagogique) ou le temps 3 (échange de pratiques) à un éducateur différent à chaque réunion renforce l'engagement de tout le staff, et évite que la réunion ne repose uniquement sur le responsable technique.

Gardez une trace écrite.

Un simple compte rendu d'une demi-page, envoyé après chaque réunion, permet de suivre l'évolution des décisions d'une réunion à l'autre, et d'éviter de revenir sur les mêmes sujets sans progression.

Commencez petit si votre club n'a pas cette culture.

Si vos réunions actuelles sont uniquement administratives, n'essayez pas d'appliquer les 4 temps d'un coup. Introduisez d'abord le temps 4 (décisions actées) : c'est le changement le plus simple à mettre en place, et celui qui a l'impact le plus visible dès la première réunion.

FAQ

Combien de temps doit durer une réunion technique ?

Entre 45 minutes et une heure suffit lorsque la réunion est structurée. Une durée plus longue traduit souvent un manque de cadrage plutôt qu'un réel besoin de temps supplémentaire.

À quelle fréquence organiser une réunion technique ?

Une fréquence mensuelle est un bon point de départ pour la plupart des clubs amateurs. Certains clubs plus structurés fonctionnent en réunion bimensuelle, notamment en période de saison chargée.

Qui doit animer la réunion technique ?

Le plus souvent le responsable technique, mais faire tourner l'animation entre éducateurs, au moins pour certains temps de la réunion, renforce l'implication de tout le staff.

Comment gérer un éducateur qui ne participe pas aux échanges ?

Le cadrage du temps 1 (tour de table chronométré) aide à donner la parole à tout le monde de façon égale, y compris aux éducateurs les plus discrets, sans les mettre en difficulté face au groupe.

Faut-il traiter les sujets administratifs pendant la réunion technique ?

Il est préférable de les séparer, par exemple en les envoyant par écrit avant la réunion, pour consacrer le temps collectif à la pédagogie et à l'échange entre éducateurs.

Conclusion

Une réunion technique n'a de valeur que si elle change quelque chose sur le terrain. La méthode en 4 temps bilan collectif, sujet pédagogique creusé, échange de pratiques, décisions actées permet de structurer ce moment sans complexité, et de transformer une contrainte d'agenda en véritable outil de formation continue pour votre staff.

Source: Josselin Lebreton josselinlebretoneducateur.com

---

16 Méthodes U7 à U9

【Entraînement défensif pour les jeunes catégories】Quoi enseigner en premier ? 1 contre 1 sur 30 m où vous poursuivez même après avoir été éliminé

> **Pour les éducateurs** Si vos U8 ou U9 souffrent en 8 contre 8, le 1c1 long vous donne un moyen simple de rendre visibles les habitudes de seconde poursuite avant de travailler le challenge et la couverture.

Bonjour, je suis Kazu, votre formateur.

Je pense que nombreuses sont les personnes qui se demandent comment aborder la tactique défensive ou comment faire assimiler le travail défensif. Surtout dans les jeunes catégories, vers la deuxième ou la troisième année, on hésite sur ce qu'il faut enseigner en premier.

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

- Ne pas savoir comment enseigner la défense dans les jeunes catégories
- Avoir des joueurs qui négligent la défense, ou des joueurs incapables de défendre
- Même en allant sur le ballon, se faire éliminer et que tout s'arrête là

Dans cet article, je vais vous parler de ce que je fais en premier dans la défense chez les jeunes catégories, en présentant le duel en 1 contre 1 sur 30 mètres que je fais réellement. Si vous hésitez sur par quoi commencer en défense dans les jeunes catégories, je pense que cela vous sera utile, alors lisez jusqu'à la fin.

① Les éléments de la tactique défensive ne sont pas si nombreux

Quand on parle de tactique défensive, ce que vous imaginez généralement, ce sont le challenge & couverture, le délai (ralentir), le glissement. Dans le glissement, il y a aussi le glissement latéral et le glissement vertical.

Il y a aussi la vigilancia, c'est-à-dire l'action d'alerte. Et le plus représentatif, c'est le marquage. Le marquage aussi, que ce soit de zone, individuel ou mixte, il y a diverses formes.

Étonnamment, la tactique défensive ne comporte pas tant d'éléments que cela. En arrivant dans les catégories supérieures, on devient capable de les maîtriser dans une certaine mesure.

② Dans les jeunes catégories, construire le mental avant la technique

Mais dans le cas des jeunes catégories, je pense que vous hésitez sur beaucoup de choses, comme savoir s'il faut commencer par le challenge & couverture. Ce dont je veux vous parler aujourd'hui, c'est de l'étape qui précède.

Les joueurs qui négligent la défense, ou les joueurs incapables de défendre. Je pense que ces phénomènes sont assez fréquents, mais dans mon cas, je ne commence pas par le challenge & couverture, le glissement ou le pressing. Mon point d'entrée, c'est le 1 contre 1.

Dans la technique défensive du 1 contre 1, il y a des principes de base comme viser le moment du contrôle, approcher puis s'arrêter et suivre, ou suivre en mettant son corps. Mais dans le cas des jeunes catégories, je pense que c'est l'étape d'avant, et je privilégie plutôt la construction du mental.

Je pense que cela est immédiatement utile en match, et que c'est une compétence à acquérir pendant les jeunes catégories.

① L'attitude d'aller chercher le ballon

Pour le dire simplement, c'est la capacité ou non d'aller chercher le ballon. Je pense que les joueurs capables d'aller le chercher et ceux qui en sont incapables se divisent assez nettement.

D'abord, c'est l'attitude d'aller chercher le ballon. Non pas comment le récupérer techniquement, mais d'abord aller le chercher. Voilà le premier point.

② Même après avoir été éliminé, aller le reprendre une nouvelle fois (deuxième poursuite)

Le deuxième point, c'est que même après avoir été éliminé, on va le reprendre une nouvelle fois. Dans les jeunes catégories, je pense qu'il y a des joueurs pour qui, une fois éliminés, tout s'arrête. Pendant le match aussi, ils vont sur le ballon et, une fois éliminés, tout s'arrête.

C'est là que se joue la capacité de faire une deuxième poursuite.

C'est parce qu'il y a une obsession de récupérer le ballon que l'on en arrive à « comment le récupérer ensuite ». Sans obsession, certains enfants sont mentalement incapables d'aller défendre, donc dans les jeunes catégories, je commence d'abord par là.

① Pourquoi 30 mètres

La méthode, c'est un exercice de 1 contre 1. Cependant, il ne s'agit pas de travailler la façon de récupérer le ballon en 1 contre 1, mais de travailler la capacité à courir.

La distance est d'environ 30 mètres. On prend une distance longue, un peu difficile pour des troisième année, et on fait un 1 contre 1 vers une ligne de but.

La raison de prendre une longue distance, c'est que si c'est étroit, la deuxième poursuite ne se produit pas. Par exemple, si on fait un 1 contre 1 sur 12 mètres sur 12, avant que l'action de repartir après avoir été éliminé ne se produise, l'attaquant marque.

Mais si on prend environ 30 mètres, après avoir été éliminé, si on ne poursuit pas, il devient évident aux yeux de tous qu'on ne poursuit pas.

② L'objectif, l'habitude de poursuivre même après avoir été éliminé

D'abord, on approche et on va chercher le ballon. On est éliminé. Même éliminé, on court 20 mètres, 25 mètres pour poursuivre.

Faire acquérir cette habitude, voilà l'objectif de cet exercice.

① Se faire éliminer par un dribbleur doté de percussion et que tout s'arrête

En s'entraînant en deuxième ou troisième année, une fois qu'on va en match à 8, le terrain est extrêmement large, n'est-ce pas. S'il y a un dribbleur rapide et doté de percussion, on se fait généralement éliminer et tout s'arrête. On a la sensation de ne plus pouvoir rattraper.

Dans le cas des jeunes catégories, la capacité ou non à sprinter de manière dynamique sur un terrain à 8 détermine la capacité ou non à faire valoir une supériorité individuelle. Dans l'équipe adverse, il y a un enfant capable de porter le ballon en dribble franchement vers l'avant, et on se fait transpercer par lui et tout s'arrête. N'avez-vous pas souvent cette sensation que « lui seul est différent » ?

② L'étendue de la zone de jeu est une habitude

Il y a aussi le fait qu'on ne court pas parce qu'on n'est pas habitué au terrain à 8 dès le départ. Vers la troisième année, je pense qu'il arrive que le terrain à 8 soit trop grand. Quand on fait un 3-3-1, la zone de jeu des latéraux, des milieux latéraux et des joueurs du milieu ne fait qu'environ 10 mètres.

C'est la même chose aujourd'hui quand j'observe des collégiens, mais il y a pas mal de joueurs dont la zone de jeu est extrêmement réduite, incapables de sprinter de manière dynamique. Je pense que c'est une habitude.

Donc, dans le sens de bonnes habitudes, dès la première étape, quand on est passé, au lieu de se dire « le gars derrière, s'il te plaît » et de laisser faire, on court soi-même 30 ou 40 mètres pour aller récupérer le ballon. C'est là, à la première étape, que je pense qu'il faut inculquer cette mentalité.

① Comment définir la tactique

On voit parfois des propos comme « enseigner la tactique à des enfants de primaire, c'est difficile » ou « ce n'est pas nécessaire ». La tactique, c'est selon la façon dont l'entraîneur la définit.

Ce n'est pas une question compliquée : si c'est une action intelligente, c'est une sorte de tactique. Donc quand on parle de tactique défensive chez les plus jeunes, ce n'est pas le challenge & cover ou le contrôle de la ligne, mais le fait de poursuivre deux fois, et cela aussi, c'est une sorte d'action tactique.

Il suffit d'instaurer une tactique adaptée à l'âge. Si le challenge & cover est difficile en 2e année, c'est que ce n'est pas encore un stade compréhensible, donc il suffit de faire autre chose. Et cela, je pense que c'est poursuivre une deuxième fois, c'est-à-dire, quand on est passé, courir à nouveau.

② Ne pas exiger la perfection, laisser de la marge

En attaque, c'est pareil. Moi, en 2e année, comme cela devient du football en grappe, je dis « éloignez-vous du ballon », « éloignez-vous et essayez de recevoir la passe ». Là, je ne fais qu'un seul facteur clé du soutien.

Vous exigez trop la perfection. Quand on veut enseigner le soutien, si l'on pense que le soutien c'est s'éloigner, être en diagonale, dépasser la ligne adverse, alors comme les 2e années n'en sont pas capables, on finit par ne pas pouvoir l'enseigner.

Ce n'est pas cela : en 2e année, il suffit d'enseigner dans la limite de ce que des 2e années peuvent comprendre, à leur niveau. L'endroit où l'on s'éloigne peut être n'importe où ; si l'on s'éloigne, c'est déjà OK pour commencer. On laisse une marge dans le mouvement tactique, on assouplit.

Malgré cela, en tant qu'acte intelligent, c'est de la tactique.

En défense aussi, c'est pareil : quand on hésite sur ce qu'il faut enseigner en premier, on regarde d'abord ce qui est compréhensible. On essaie le challenge & cover en 2e année, et si l'on pense que la compréhension est encore difficile, il suffit de descendre d'un cran.

① Cet exercice aussi est né de l'analyse des matchs

Dans le podcast précédent, j'ai parlé du fait que le menu d'entraînement se décide par l'analyse. Le 1 contre 1 sur 30 mètres aussi est né de ce que je voyais en match.

Après avoir attaqué depuis le côté et perdu le ballon, ils ne reviennent pas du tout, ils ne peuvent pas revenir. Et il y avait pas mal de situations où on se faisait transpercer à cet endroit. Dans ce cas, même si on est passé un instant, il faut une action pour courir jusqu'au bout et suivre, et c'est à partir de cette réflexion analytique que j'ai essayé cet exercice.

À l'inverse, il y a peut-être des enfants qui sont extrêmement obsédés par le ballon et qui vont partout. Dans ce cas, au contraire, je leur enseigne « n'allez pas à deux pour récupérer le ballon ».

② Les erreurs de marquage arrivent parce qu'elles doivent arriver

Ce qui pose le plus de difficultés, c'est peut-être le marquage. Ne pas se placer du côté de son propre but, par exemple.

Cela, je pense qu'on peut considérer que ce n'est pas encore compréhensible. Même au collège, « je ne sais pas comment marquer » n'arrive pas beaucoup, n'est-ce pas ? Même en 5e ou 6e année, « on défend du côté du but » n'est pas quelque chose qui n'est pas compris, je pense.

Donc, si des erreurs de marquage se produisent en 2e ou 3e année, c'est un problème d'âge, et je pense que cela arrive parce que cela doit arriver. Cela dépend aussi du niveau de l'enfant, mais ce n'est pas pour autant qu'on ne peut rien faire : partir de ce qu'on peut faire maintenant, voilà ce qui devient la base, je pense.

③ Chez les kindergarten, au contraire, ils reculent

En passant, en ce moment je m'occupe des kindergarten (les grands), et quand on fait du 1 contre 1, il y a un phénomène intéressant. Vers l'âge du kindergarten, cette fois, ils reculent. Quand ils perdent le ballon, sans aller vers le ballon, ils retournent droit au but et se placent devant le but.

Cela aussi est un mouvement instinctif.

Alors, quand on leur dit « ne reculez pas, avancez, même si vous êtes passés, ce n'est pas grave, allez le récupérer », ils commencent à avancer un peu.

Ce qui est fondamental est difficile à dire, mais discerner : comme on est à tel stade maintenant, on va faire ceci. Cette capacité d'analyse est nécessaire pour l'entraîneur, je pense.

① Du design global vers le détail

Quand ils commencent à pouvoir faire cela et que la capacité de compréhension augmente dans une certaine mesure, cette fois on enseigne correctement le pressing.

Ce que je pense après avoir observé le terrain au Japon, c'est qu'il y a beaucoup de clubs qui ne font pas beaucoup de pressing défensif dans la catégorie des jeunes, peut-être. Plutôt, on a l'impression que c'est fait à l'instinct. Moi, même chez les jeunes, je fais correctement la défense.

La construction défensive a tendance à commencer par le détail. Mais pour ce qui est de la défense, je pense qu'il vaut mieux instaurer le détail à partir du design global, dans une assez large mesure. Je pense que c'est possible à partir de la 4e ou 5e année environ.

D'ailleurs, vers la 3e année, je pense que le délai peut être compris dans une certaine mesure. En somme, c'est ce qui est nécessaire en match. Si l'on encaisse toujours des contres, il vaut peut-être mieux commencer par le délai.

Si c'est l'étape d'avant, il suffit de commencer par aller récupérer le ballon, et poursuivre même si on est passé, je pense.

② Inculquer la mentalité défensive sur un grand espace

Fondamentalement, un grand espace est avantageux pour l'attaque. Mais chez les plus jeunes, si l'espace est grand, la quantité de course augmente, donc cela impose une charge aussi bien en attaque qu'en défense.

Donc, dans le sens d'une prise de conscience défensive, je pense qu'il vaut mieux le faire sur une grille large plutôt que sur une grille étroite. Cela, je le fais aussi assez intentionnellement pour la possession chez les grands. Sur un grand terrain, un 6 contre 3, avec 3 défenseurs, c'est une prise de conscience de courir sur une longue distance pour exercer le pressing.

Résumé

- Les éléments de la tactique défensive ne sont pas si nombreux. Pour les petits, on commence par l'étape précédant le challenge & couverture
- Pour les petits, avant la technique, on construit le mental. L'attitude d'aller chercher le ballon et, même si on est éliminé, de repartir une deuxième fois à la poursuite
- Sur un 1 contre 1 avec des lignes de but à 30 mètres, il devient évident que l'on ne poursuit pas. L'objectif est l'habitude de poursuivre
- Le terrain à 8 est grand pour les petits. La largeur de la zone de jeu est une habitude
- La tactique est une action intelligente. En fonction de l'âge, sans rechercher la perfection, on laisse une marge
- Discerner ce à partir de quoi on peut commencer relève de la capacité d'analyse de l'entraîneur
- Quand la capacité de compréhension augmente, on passe du design global au pressing

Dans cet article, j'ai parlé de ce que je fais en premier pour la défense chez les petits, avec le 1 contre 1 sur 30 mètres. Si vous ne savez pas par quoi commencer pour la défense chez les petits, essayez donc de commencer par ce genre de chose !

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

---

17 Méthodes U7 à U18

Comment concevoir des tâches d'entraînement efficaces dans le football des jeunes : guide méthodologique

Le football des jeunes actuel souffre d'une épidémie silencieuse : l'obsession des exercices spectaculaires. Si vous voulez apprendre comment concevoir des exercices d'entraînement efficaces en football des jeunes, la première chose à faire est de ranger les échelles d'agilité, de cacher les plots multicolores et d'arrêter de copier la dernière routine virale des réseaux sociaux. Vos jeunes n'ont pas besoin de cirque ; ils ont besoin d'apprendre à jouer au football.

Je vois chaque jour des entraîneurs de benjamins ou d'infantiles préparer des séances qui ressemblent à des circuits d'athlétisme. Le résultat est dévastateur : des joueurs qui exécutent des passes mécaniques en file indienne, mais qui s'effondrent le samedi dès qu'un adversaire les presse. Si vos exercices n'exigent pas de penser, de percevoir et de décider, vous formez des robots, pas des footballeurs.

Le piège de l'exercice spectaculaire sans contenu tactique

La principale erreur sur les terrains de formation est de concevoir des exercices sans regarder l'effectif. Un exercice ne sert à rien parce qu'il est attrayant ou complexe sur le papier. Il fonctionne uniquement s'il résout les carences réelles de vos jeunes sur le terrain.

Quand vous appliquez un exercice copié de l'équipe première d'un club ou d'une vidéo internet sans contexte, deux problèmes graves surviennent :

- Frustration par excès de complexité : si l'exigence tactique ou motrice dépasse le stade évolutif de vos poussins, l'exercice s'arrête à chaque seconde, le rythme se perd et les jeunes se perdent complètement.
- Déconnexion par manque de stimulation : si l'exercice est purement analytique (des files pour réaliser un centre et un tir sans opposition), les jeunes s'ennuient rapidement. Vous perdez du temps de pratique motrice utile.

L'exigence de toute méthodologie sérieuse dans les étapes de formation est la représentativité. Chaque exercice doit contenir des extraits réels du jeu : ballon, coéquipiers, adversaires, espaces définis et directionnalité.

Les 4 piliers d'un exercice représentatif en football des jeunes

Au moment de coucher votre travail sur le carnet avant de sauter sur la pelouse, assurez-vous que chaque proposition respecte ces quatre principes indispensables :

1. Couplage perception-action

Éliminez la passe aveugle. Le joueur doit donner la passe en détectant la course d'un coéquipier ou l'espace dans le dos de la défense, en oubliant les flèches fixes de votre dessin. La prise de décision naît de la lecture constante de l'environnement.

2. Opposition réelle et incertitude

Le football est un sport d'invasion. Sauf lors des échauffements ou d'une initiation très précoce pour la fixation d'un geste technique isolé, la présence de défenseurs est obligatoire. La pression défensive génère un stress spatial et temporel, obligeant à accélérer le traitement mental.

3. Directionnalité claire

Les possessions de balon horizontales et sans buts finissent par vicier le footballeur. Incluez des buts concrets : attaquer des mini-buts, franchir une ligne de conduite ou filtrer des passes vers des zones de finition. Le joueur doit comprendre pourquoi et pour quoi il conserve la possession.

4. Gestion de la densité spatiale

Les dimensions de l'espace conditionnent le type d'apprentissage. Un espace réduit favorise la vitesse de réaction, la protection du ballon et le soutien court. Un espace large encourage le démarquage en profondeur, le contrôle orienté long et les vigilances défensives.

Pas à pas pour structurer votre exercice d'entraînement

Pour construire des exercices d'entraînement efficaces en football des jeunes de manière systématique, suivez cet ordre logique dans votre planification :

Étape 1 : diagnostiquez le besoin de l'équipe

Analysez le comportement de vos joueurs lors du dernier match. Votre équipe de cadets souffrait-elle pour progresser après une récupération dans la zone basse ? Vos benjamins s'amassaient-ils tous derrière le ballon ? Ce déficit concret est à l'origine de votre conception.

Étape 2 : définissez le comportement tactique souhaité

Fuyez les concepts génériques. Précisez la conduite attendue : « fixer le partenaire pour libérer l'aile », « orienter le corps avant de recevoir » ou « fermer le couloir central après une perte de balle ».

Étape 3 : choisissez le nombre de joueurs et la structure

Ajustez les structures selon l'âge. Les situations de mini-sociétés (2 contre 1, 3 contre 2, 4 contre 3) sont idéales en football à 7. Les dynamiques de secteurs complets (matchs modifiés à 7 contre 7 ou 8 contre 8) conviennent mieux au football à 11.

Étape 4 : introduisez des contraintes provocatrices

Utilisez la méthodologie basée sur les contraintes. N'accablez pas l'effectif avec dix règles absurdes. Appliquez une règle qui force le joueur à trouver la réponse de manière implicite. Par exemple : « Pour que le but compte, tous les attaquants doivent avoir foulé le camp adverse. » La règle provoque la conduite sans avoir besoin de la téléguider.

Étape 5 : concevez la progression et la régression (plan d'ajustement)

Si l'exercice s'enlise, vous avez besoin d'une régression immédiate : élargissez l'espace ou ajoutez un joker offensif. Si l'exercice s'avère trop facile, appliquez une progression : limitez le nombre de contacts ou réduisez le temps pour finir.

Adaptation méthodologique selon la catégorie

On ne peut pas entraîner de la même manière un enfant de huit ans et un jeune de dix-sept ans. Le design méthodologique doit évoluer au rythme de la maturation cognitive et physique du sportif :

Benjamins (8-9 ans)

Priorisez les situations de contact constant avec le ballon, les duels 1 contre 1, 2 contre 1 et les jeux réduits dans des espaces restreints. La prise de décision est simple et centrée sur la relation de l'enfant avec le ballon et l'adversaire le plus proche.

Poussins (10-11 ans)

Le travail des petites sociétés commence. Les soutiens apparaissent, la notion de largeur et de profondeur, et l'occupation de base des espaces. Les tâches de 3 contre 3 ou 4 contre 4 avec jokers sont hautement formatives.

Benjamins à 11 (12-13 ans)

Phase de transition vers le football à 11. Les tâches doivent insister sur les changements d'orientation, l'étagement des lignes et les premières notions de vigilance défensive dans des espaces plus vastes.

Minimes (14-15 ans) et Cadets (16-18 ans)

On travaille le comportement tactique collectif, les phases complexes du jeu (attaque organisée, défense de bloc, transitions) et la simulation directe de situations réelles de compétition ajustées au modèle de jeu.

Exemple pratique de tâche formative : Conservation avec troisième homme

Cette proposition est un exemple clair de la manière de transposer la théorie sur le terrain dans les catégories poussin, benjamin à 11 ou minime :

- Structure : Espace de 30×20 mètres divisé en deux moitiés. Situation de 4 contre 4 + 2 jokers intérieurs.
- Objectif : Trouver le joker éloigné grâce au concept du troisième homme pour changer la zone de jeu.
- Règles : L'équipe attaquante doit donner trois passes minimum dans la Zone A. Il n'est pas permis de passer directement au joker de la Zone B ; il faut d'abord se connecter avec un partenaire intermédiaire qui lui sert le ballon de face.
- Pointage : Chaque fois que l'on se connecte avec le joker éloigné grâce à cette séquence, l'équipe marque un point et la défense doit basculer rapidement vers l'autre zone.
- Pourquoi c'est efficace : Cela élimine le jeu horizontal sans sens, exige de fixer les adversaires, oblige à s'orienter correctement et favorise la recherche constante de lignes de passe libres.

Comment intervenir pendant l'entraînement : L'art de poser des questions

Concevoir une tâche parfaite devient inutile si vous passez votre temps à crier les solutions pendant le déroulement de l'exercice. Quand vous dites à un benjamin à 11 « passe-la à droite ! », vous assumez vous-même la prise de décision. Le jeune exécute l'ordre, mais n'apprend pas le motif.

Modifiez votre feedback. Passez du commandement à la question réflexive dans les pauses d'hydratation ou pendant les gelées de jeu :

- « Pourquoi penses-tu que les trois dernières passes dans l'axe ont été interceptées ? »
- « Avant de recevoir le ballon, avais-tu regardé où se situait le défenseur ? »
- « Quel espace restait libre quand la défense s'est déplacée à gauche ? »

Quand la solution sort de la bouche du joueur, l'apprentissage tactique s'ancre vraiment. Limitez-vous à poser les scénarios pour qu'ils découvrent eux-mêmes les réponses sur la pelouse ; pour diriger avec une manette à distance, il y a déjà les consoles.

Travailler le football des jeunes exige rigueur, étude et simplicité. Oubliez la galerie de photos et concentrez-vous sur ce qui se passe dans la tête de vos footballeurs pendant qu'ils s'entraînent. C'est ainsi que l'on marque les différences le week-end.

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

18 Méthodes U8 à U12

Ne défendez pas avec "les pieds" seulement ! Un entraînement pour améliorer la défense en récupérant le ballon grâce au mouvement du corps et à l'anticipation

Pour les éducateurs Vous pouvez utiliser ces jeux en binôme et ce 1v1 à deux buts lors de votre prochaine séance pour apprendre aux joueurs à bouger les pieds et le corps au lieu de tendre la jambe.

Le thème de cette session : « neutraliser la différence de gabarit, et récupérer le ballon grâce à l'utilisation du corps et à l'anticipation ».

Dans la catégorie des jeunes, nombreux sont les joueurs qui connaissent la frustration de « s'être approché mais de s'être fait éliminé » ou de « tendre la jambe sans réussir à atteindre le ballon ».

Nous avons donc demandé à Masaki Arano, entraîneur du M&A Soccer School, de mettre en pratique, depuis les exercices de pas adaptés aux mouvements de l'adversaire jusqu'au 1 contre 1 à deux buts où l'on élimine la trajectoire de passe tout en orientant l'adversaire.

L'entraîneur Arano verbalise la manière de bouger le corps et le duel avec l'adversaire, tout en guidant les joueurs pour qu'ils puissent défendre par eux-mêmes. Une séance pleine des fondamentaux de la défense, à coup sûr une source d'inspiration. (Texte : Tomoyuki Suzuki)

Changer les pas en fonction des mouvements de l'adversaire

Le thème de la première partie : « les pas pour suivre les mouvements de l'adversaire ». L'échauffement se fait par deux.

Le joueur de devant avance en trottinant puis s'arrête brusquement, et le joueur de derrière le suit à distance de main. Celui de derrière, quand celui de devant s'arrête, esquive rapidement pour que son ventre ne percute pas le dos de l'autre.

L'entraîneur Arano lance : « Celui de devant, arrête-toi brusquement sans que ça se voie ». Comme c'est facile à la vitesse du trot, l'effectuer à une vitesse juste en dessous du sprint est le point clé.

Ce que l'entraîneur Arano a souligné en premier, c'est la finesse des pas. « Pour coller aux mouvements d'un adversaire proche, fais des pas fins. Même quand la vitesse augmente, c'est pareil », a-t-il transmis, en demandant aussi « de regarder le corps de l'adversaire et de prévoir qu'il va s'arrêter ».

Ensuite, on évolue vers une règle où le joueur de devant s'arrête et se retourne, et le joueur de derrière passe loin pour éviter d'être touché. Si celui de devant réussit à toucher, il reste devant, et s'il est passé, l'avant et l'arrière s'inversent.

Ici, ce que l'entraîneur Arano a relevé, c'est que beaucoup de joueurs s'arrêtent et tendent seulement la main. « Retourne-toi et déplace-toi latéralement. Si tu bouges, la largeur que tu peux défendre change », a-t-il transmis en s'appuyant sur une démonstration.

Ne pas essayer de prendre le ballon en tendant seulement la jambe

De plus, le joueur de devant dribble, dépose le ballon et se retourne. Là, si l'adversaire le récupère, il attaque immédiatement la percée, et si le joueur en possession réussit à protéger le ballon, les rôles continuent, ce qui fait évoluer l'exercice.

L'entraîneur Arano explique : « Si tu essaies de prendre le ballon en tendant seulement la jambe, tu ne peux pas t'arrêter quand il est envoyé hors de ta portée », soulignant l'importance de continuer à répondre en faisant des pas.

Orienter l'adversaire par son approche, et récupérer par le duel

Ensuite, le 1 contre 1 à deux buts. Le but proche se gagne par une passe qui traverse, le but éloigné par une percée en dribble. Le défenseur presse en éliminant la trajectoire de passe avec son dos, et oriente l'adversaire.

L'entraîneur Arano donne comme exemple d'échec dans l'approche : « Si tu ne fais que t'approcher à fond, il frappe depuis là et c'est fini ». Le point clé est de regarder la préparation de l'adversaire, et s'il semble vouloir frapper, d'éliminer cette option tout en l'empêchant d'avancer.

Il explique en outre : « Si tu cours en éliminant la trajectoire de passe dès le début, tu te fais éliminer en dribble », et pour l'approche, comme « si la tête part en avant, tu ne peux pas rattraper lors d'un échange de position », il a transmis en s'appuyant sur une démonstration qu'il faut garder la tête dans la direction où l'on veut avancer.

Une fois habitués, on demande aussi le duel au défenseur. Il déclare : « En défense de réaction, qui ne fait que s'adapter aux mouvements de l'adversaire, c'est l'adversaire qui est avantagé », et il a incité au duel : « faire une approche qui donne envie à l'adversaire de dribbler, puis viser ce moment pour récupérer », « orienter vers la passe pour récupérer ».

Dans la version évoluée, la règle change : une passe vers n'importe lequel des buts est acceptée. Ici, il a enseigné, avec « si tu tends seulement la jambe, la distance que tu peux atteindre est limitée », le mouvement de déplacer le corps latéralement pour couvrir la largeur du but.

Son conseil à ce moment, « pour le cas où tu es pris à contre-pied, poser le pied au sol rapidement. Ne pas trop bouger », est facile à utiliser sur le terrain.

La verbalisation soignée de l'entraîneur Arano et sa manière de transmettre les points clés sont à coup sûr une source d'inspiration pour l'encadrement.

【Intervenant】Masaki Arano / Né le 5 juin 1995. Il a joué au 1FC Kawagoe Suijo Park U-12, au 1FC Kawagoe Suijo Park U-15 et au lycée Kanto Daiichi. À partir de 2017, il commence comme entraîneur au J-FOOT Soccer School de Saitama. En 2019, il commence à encadrer au FC Sayama Junior Youth. En 2021, il fonde le M&A Soccer School. Actuellement, il donne des leçons individuelles et encadre des écoles à Saitama, Chiba, Nagano, Aichi et Osaka.

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

---

19 Méthodes

Les fondamentaux de la défense au football des jeunes【Football des jeunes】5 principes et l'ordre pour les enseigner

> **Pour les éducateurs** Si votre équipe continue d'encaisser des contres, commencez par le retardement et construisez le pressing en binômes, puis en trinômes, puis avec la ligne défensive, plutôt que de tout travailler d'un coup.

Bonjour, je suis Kazu, votre formateur.

Est-ce que vous enseignez vraiment le pressing défensif ? Je pense que beaucoup d'entre vous se contentent d'un « allez, montez ! » un peu vague.

Par exemple, vous êtes peut-être dans l'une des situations suivantes.

- Vous connaissez le challenge & couverture et le glissement, mais vous ne savez pas comment les faire fonctionner ensemble à l'échelle de toute l'équipe
- Vous ne savez pas par quoi commencer en défense, ni dans quel ordre enseigner
- Vous avez vu des articles ou des exercices sur la défense, mais ils sont dispersés et vous n'arrivez pas à en saisir une vue d'ensemble

Dans cet article, j'organise les bases de la défense que je retiens dans la catégorie des jeunes, autour de 5 principes et de l'ordre dans lequel les enseigner. Chaque principe est accompagné d'un lien vers un article détaillé, que vous pouvez aussi utiliser comme récapitulatif de mes articles sur la défense.

① Les principaux éléments de la tactique défensive

Quand on parle de tactique défensive, voici ce que la plupart d'entre vous imagine sans doute.

- Le challenge & couverture (le couverture)
- Le délai (ralentir)

- Le glissement (glissement latéral et glissement vertical)
- La vigilancia (la vigilance)
- Le marquage (zone, individuel, mixte)

Étonnamment, la tactique défensive ne comporte pas tant d'éléments que cela. À partir des grandes catégories, les joueurs arrivent plus ou moins à les maîtriser.

② Le pressing est une action collective de toute l'équipe pour récupérer le ballon

Le pressing est une action de toute l'équipe pour récupérer le ballon. Et dans cette tactique qu'est le pressing, on retrouve les bases des tactiques défensives individuelles et de groupe. L'image, c'est que des concepts tactiques comme la couverture, le glissement, l'anticipation et la vigilance interviennent dans le mouvement d'ensemble.

Un autre point important : le faire comme une action que l'on déclenche soi-même, et non comme une réaction. Sinon, le pressing ne fonctionne pas.

① Pourquoi il ne faut pas apprendre par schémas

Les schémas d'attaque de l'adversaire, sa façon de faire progresser le ballon, sa formation, tout cela change à chaque fois. Si vous procédez par schémas, vous aurez besoin d'une multitude de schémas détaillés, et l'intensité baissera.

Si vous créez des schémas détaillés pour chaque cas de figure, les joueurs sont manipulés par le top-down de l'entraîneur et ne peuvent plus répondre aux innombrables mouvements de l'adversaire.

② Faire comprendre les concepts de base et laisser les joueurs jouer

C'est pourquoi je fais comprendre les concepts de base et je laisse les joueurs jouer. J'ancre les principes qui servent d'axe principal, et le reste, c'est de l'adaptation. Je pense que c'est là que naissent l'auto-organisation et l'émergence de l'équipe.

Ce qu'il suffit de retenir dans la catégorie des jeunes, ce sont les 5 points suivants. Honnêtement, je ne fais pratiquement que cela.

① Fermer l'axe et forcer la passe vers les côtés

On approche avec l'image de repousser de l'intérieur vers l'extérieur, et non depuis l'extérieur (cela suppose un pressing en marquage de zone). Si le joueur voisin attaque le porteur sans fermer l'axe, un décalage se crée et la passe passe.

C'est la même chose pour la ligne défensive. C'est valable partout et dans n'importe quelle formation, donc on peut parler de principe fondamental.

Pour ce qui est des types de marquage (zone et individuel), j'en parle en détail ici.

② La couverture et le glissement (la relation à deux)

L'unité défensive, c'est l'image d'une chaîne de relations à deux. Le joueur voisin de celui qui attaque le porteur cherche toujours à la fois la couverture et l'interception de la passe. Le joueur voisin de celui-là glisse en alignant la ligne.

Une couverture trop profonde, ou un joueur qui ne cherche que l'interception, sont tous deux des erreurs. C'est valable non seulement à 8 contre 8, mais aussi à 11 contre 11.

③ Sur un porteur axial, c'est un joueur axial qui sort

Quand l'adversaire a le ballon dans l'axe, si un joueur de côté sort, le côté est utilisé. Un joueur de côté ne doit pas abandonner son côté. Quand un joueur axial sort, les joueurs des deux côtés ferment l'axe et cherchent la couverture et l'interception de la passe.

④ Le décalage vertical (le glissement vertical)

Quand un joueur de devant est obligé de sortir, un joueur de derrière glisse verticalement pour intervenir. C'est l'idée que j'ai adoptée en match, face à une équipe d'un niveau supérieur qui utilise aussi son gardien, quand nous sommes allés presser depuis le gardien.

Quand on glisse verticalement, la vigilance face au ballon long va de pair. Les conditions de déclenchement, c'est-à-dire quand y aller, sont aussi importantes.

⑤ Les joueurs du côté opposé sont en « vigilance »

Glisser trop du côté du ballon et laisser ouvert le côté opposé, tout au large. C'est une erreur fréquente vers la catégorie U9.

Comme on défend en zone, même si deux adversaires entrent, on surveille les deux en même temps. La vigilance, c'est se préparer à pouvoir y aller quand le ballon arrive là, même si on ne peut pas viser directement l'interception.

⑥ Complément : le rôle du joueur qui attaque le porteur change selon son rang

Est-ce en tant que premier défenseur, ou bien le défenseur suivant après avoir été attiré vers l'extérieur ? Le rôle change selon le rang du joueur qui attaque le porteur. Cela, on le détermine par la définition des tâches et les règles de l'équipe.

Si l'on retient ces concepts de base, le pressing de l'équipe fonctionne dans une certaine mesure : c'est ce que je ressens depuis de longues années.

① Catégorie des plus jeunes : aller au duel, et poursuivre même après avoir été éliminé

Chez les jeunes enfants, on commence par l'étape qui précède le challenge & cover et le slide. Avant la technique, on travaille le mental. L'attitude pour aller chercher le ballon, et le second pressing, c'est-à-dire y retourner même après avoir été éliminé.

Moi, je fais du un contre un vers un line goal, sur une longue distance d'environ 30 mètres.

② Vers la 3e année : le delay

Vers la 3e année, je pense que les joueurs peuvent comprendre le delay dans une certaine mesure. Si vous encaissez toujours des contres, il vaut peut-être mieux commencer par le delay.

③ 4e et 5e années : de la conception globale au pressing

À partir de la 4e et de la 5e année environ, je pense que l'on peut enseigner le pressing. La construction défensive a tendance à partir des détails, mais pour la défense, je pense qu'il vaut mieux faire descendre les détails depuis le design global, depuis le cadre d'ensemble.

En somme, il s'agit de savoir ce qui est nécessaire en match. On décide non pas seulement en fonction de l'âge, mais en regardant à quel stade se trouve l'équipe actuelle.

5. Les exercices de défense : du duo au trio, puis à la ligne défensive

Le bloc défensif se construit dans l'ordre suivant : duo, puis trio, puis ligne défensive.

① Le rondo 4 contre 2 (la relation à deux)

Quand un joueur fait l'approche, le joueur voisin ferme l'intérieur et vise le ballon qui sort vers l'extérieur. On ne commence pas par des détails comme le one-side cut, on part d'une image de base globale. On fait l'approche, et si le ballon est transmis, on revient immédiatement pour fermer.

C'est cette série de mouvements que l'on suscite par le coaching.

② Le rondo 5 contre 3 (la relation à trois)

Si l'adversaire a le ballon dans l'axe, le joueur central sort. Le joueur voisin ferme l'intérieur et oriente vers l'extérieur. Ici apparaît aussi la notion de décalage vertical.

C'est l'image de créer une relation à trois à partir de l'unité à deux.

③ Le 4 contre 4 plus 4 serveurs (avec orientation)

Quand on fait cet exercice, les joueurs oublient en général les principes fondamentaux. On les décortique un par un. Fermer l'intérieur en regardant les deux joueurs en même temps, sans oublier la vigilance sur le côté opposé.

Arrivé à ce stade, on peut presque intégrer les concepts de base du pressing à 8.

① Ne pas commencer par les détails

Si la forme du pressing de toute l'équipe n'est pas partagée, faire du vertical cut ou du left cut ne fonctionne pas.

② Après la passe, le mouvement s'arrête

Après avoir transmis le ballon, beaucoup d'enfants arrêtent leur mouvement. La continuité entre viser, sortir et revenir est importante. Aux joueurs qui ont fait l'approche, je dis : « Tu peux laisser la passe sortir. En un contre un, arrête le dribble. »

③ Trop travailler la défense rend l'équipe défensive

À mon retour au Japon, il y a eu une période où j'ai essayé de travailler sérieusement la tactique défensive. C'est vrai que nous sommes devenus meilleurs en défense, mais l'équipe est devenue défensive.

Si l'on pense en termes de formation, la défense représente environ 20 à 30 pour cent. Le reste, on le consacre au secteur offensif. Il suffit de maîtriser les bases, voilà la conclusion que je tire de mon expérience personnelle faite d'échecs.

En résumé

- Les éléments de la tactique défensive ne sont pas si nombreux. Le pressing est une action de toute l'équipe pour récupérer le ballon
- La défense s'enseigne par les principes fondamentaux, non par la forme (les schémas)
- Les 5 principes à maîtriser chez les jeunes = ① fermer l'axe et orienter vers le côté ② le cover et le slide ③ dans l'axe, on reste dans l'axe ④ le décalage vertical ⑤ vigilance sur le côté opposé
- Repère pour l'ordre d'enseignement = chez les jeunes enfants, aller chercher le ballon et le second pressing, en 3e année le delay, à partir de la 4e et de la 5e année le pressing
- Les exercices se font en 3 étapes : rondo 4 contre 2, puis rondo 5 contre 3, puis 4 contre 4 plus 4 serveurs
- Ne pas commencer par les détails. La défense, c'est 20 à 30 pour cent, le reste est consacré à l'attaque

En défense, il y a beaucoup de situations où, plutôt que d'apprendre la bonne réponse, c'est le fait de continuer à réfléchir qui est important, je pense. Maîtrisez les bases, et pour le reste, faites grand cas du plaisir du jeu offensif !

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

20 Méthodes

Entretiens efficaces dans le football des jeunes : stratégies pour capter l'attention de vos jeunes joueurs

Pour les éducateurs Essayez de découper la causerie de votre prochaine séance en deux ou trois messages de 30 secondes liés à des moments de l'entraînement plutôt qu'en un seul rassemblement.

Oubliez les causeries monotones de dix minutes. Si vos jeunes décrochent au bout de deux minutes, soyez certain que cela arrive à presque tous ceux d'entre nous qui sommes sur les bancs. Vous avez besoin de stratégies directes pour capter leur attention parce que la réalité du football des jeunes a changé : aujourd'hui, ils vivent entourés d'écrans, de stimuli continus et de récompenses instantanées.

En tant qu'entraîneurs, nous faisons face à un défi gigantesque. Ils sont nés avec un écran dans la main, avec un flux incessant d'informations qui leur arrive en rafales de quelques secondes. Qu'est-ce que cela signifie pour nous ? Que les causeries traditionnelles, longues et fondées uniquement sur la parole, ne fonctionnent tout simplement plus. Si vous voulez que vos messages marquent, que vos joueurs comprennent et, surtout, appliquent sur le terrain ce que vous leur dites, vous devez vous adapter. Nous ne pouvons pas continuer à espérer qu'ils s'adaptent à notre style ; c'est nous qui devons évoluer.

La bataille pour l'attention : pourquoi vos causeries n'accrochent pas

Il y a quelques années, vous pouviez garder un jeune attentif pendant presque dix minutes. Aujourd'hui, cela coûte beaucoup plus cher. L'usage constant du téléphone, les vidéos courtes et la rapidité avec laquelle ils consomment du contenu ont complètement changé leurs habitudes. Ils sont habitués à recevoir des stimuli toutes les trois secondes et à passer d'une chose à une autre avec le doigt, donc prétendre qu'ils restent immobiles et silencieux pendant un long discours n'a pas beaucoup de sens.

Souvent, nous croyons que les jeunes se moquent de tout, mais en réalité ils sont habitués à recevoir l'information à un autre rythme. Ils ont grandi avec TikTok, avec les reels d'Instagram et avec des formats qui vont à toute vitesse. Quand vous leur demandez de s'asseoir en cercle pour écouter une longue explication sans bouger, ils décrochent aussitôt. Leur rythme quotidien va bien plus vite que celui d'une causerie traditionnelle au milieu du terrain.

Si la causerie n'est pas dynamique, visuelle et courte, la déconnexion arrive immédiatement. Ils ne sont pas en train de vous mener en bateau exprès : simplement, ils s'ennuient si le message n'a pas de rythme. Au lieu de nous frustrer en nous rappelant comment on nous entraînait il y a vingt ans et comment sont les jeunes d'aujourd'hui, nous devons nous adapter. Ce qui fonctionne, c'est de parler leur langue et de donner les explications d'une manière qui leur parvienne vraiment.

Principes de base pour des causeries dans le football des jeunes qui accrochent vraiment

Pour réussir à donner des causeries efficaces et à capter l'attention des jeunes, vous devez vous concentrer sur quelques piliers de base. Moins, c'est plus, et plus interactif, c'est mieux. Voici les fondements :

- Brièveté extrême : pensez à des micro-causeries. Des messages concis, une seule idée par intervention.
- Interaction constante : ce n'est pas un monologue. Impliquez-les, posez-leur des questions, faites-les participer.
- Impact visuel : utilisez le terrain, le ballon, le tableau, des vidéos courtes. Montrez, ne racontez pas seulement.
- Connexion proche : rendez cela pertinent pour eux, utilisez des exemples, de l'humour ou de courtes anecdotes.
- Variété : changez le format, le lieu, le ton. Évitez la monotonie.

Stratégies concrètes pour des causeries efficaces sur le terrain

Maintenant, passons à la pratique. Voici des idées pour transformer vos causeries et les adapter à l'esprit de vos jeunes footballeurs :

1. Les « micro-causeries » : la règle d'or

Oubliez de les faire asseoir pendant 5 minutes. Divisez votre message en pilules de 30 secondes à 1 minute, au maximum. Vous pouvez donner une mini-causerie avant l'entraînement, une autre pendant une pause d'hydratation, et une dernière à la fin. Chacune avec un seul objectif. Par exemple : « Aujourd'hui, je veux que nous nous concentrions sur le pressing après la perte du ballon » (30 secondes), puis un exercice, et pendant une pause « Très bien le pressing, mais rappelez-vous, le deuxième à y aller est décisif » (30 secondes).

2. Le tableau est votre meilleur ami (et le terrain, votre toile)

N'utilisez pas le tableau pour écrire des paragraphes. Dessinez. Utilisez des symboles, des flèches, des couleurs. Placez des cônes et des ballons sur le terrain pour représenter une situation tactique et déplacez-les comme s'il s'agissait des joueurs. Faites-leur manipuler eux-mêmes le matériel. « Que ferais-tu ici avec le ballon ? » pendant que vous déplacez les cônes. La visualisation directe sur le terrain de jeu est infiniment plus efficace que n'importe quel schéma complexe.

3. Posez des questions, n'imposez pas

Au lieu de leur dire « Vous devez passer le ballon avant », demandez-leur : « Que se passe-t-il si nous tardons à passer le ballon dans cette situation ? ». Ou « Quand l'adversaire nous presse ainsi, quelles options voyez-vous ? ». Favorisez qu'ils trouvent eux-mêmes la réponse. Cela active leur cerveau, les fait réfléchir et ils retiennent beaucoup mieux l'information parce qu'ils l'ont découverte eux-mêmes.

4. Démontrez, démontrez et démontrez

La meilleure causerie est celle qui s'explique avec les pieds. Si vous voulez qu'ils fassent un démarquage précis, faites-le vous-même. Ou demandez à l'un d'eux de le faire correctement. « Regardez comment fait Pablo, c'est ce mouvement que nous cherchons ». L'imitation et l'apprentissage par observation sont des outils puissants, surtout dans les catégories de benjamins ou de poussins.

5. Vidéos Courtes et Spécifiques

Si vous avez un téléphone ou une tablette, filmez un fragment de leur propre entraînement ou match (avec autorisation). Ensuite, pendant une pause, montrez un clip de 15 à 20 secondes avec une erreur ou une réussite précise. « Regardez ici, quand Juan Carlos monte, quel espace il génère pour le coéquipier ». Se voir eux-mêmes à l'écran les aide à corriger des détails sur le moment et capte leur intérêt tout de suite.

6. Anecdotes Brèves et Exemples Réels

Utilisez des anecdotes brèves et simples qui se connectent à la situation. Elles n'ont pas besoin d'être des histoires complexes. « Je me souviens d'un match où un joueur a fait exactement cela, et cela nous a sauvé le match/cela nous a coûté un but ». Relier la théorie à une petite histoire aide à ce qu'ils se rappellent des choses.

7. Le Ton et le Langage : Clair, Direct et Positif

Utilisez un langage qu'ils comprennent. Évitez les technicismes excessifs, surtout avec les plus petits. Soyez clair, direct et maintenez un ton positif et énergique. Votre enthousiasme est contagieux. S'ils vous voient ennuyé, ils s'ennuieront aussi.

8. Emplacement et Moment : Choisissez Bien

Toutes les causeries n'ont pas à se faire au centre du terrain. Parfois, une causerie courte pendant qu'ils s'étirent ou assis sur la touche peut être très utile. Cassez la routine. Et le moment est décisif : juste avant une tâche spécifique, ou immédiatement après une situation de jeu que vous voulez corriger.

9. Renforcement Positif en Parlant

Quand un joueur participe, pose une question ou répond bien, félicitez-le. « Bonne observation, Marcos ! » ou « C'est exactement ce que nous cherchons, Lara ! ». Cela encourage les autres à participer et à rester connectés. La reconnaissance est un grand moteur.

10. Accrochez Dès la Première Seconde

Commencez la causerie par quelque chose qui attire l'attention d'un coup. Une question directe, une affirmation catégorique ou une démonstration avec ballon. « Aujourd'hui, nous allons voir comment nous pouvons marquer 3 buts de plus par match juste en changeant une chose ». Ou « Je vais vous montrer l'astuce pour que l'attaquant adverse ne vous gagne pas une seule fois ».

Adapter la Stratégie à Chaque Catégorie du Football des Jeunes

Bien que les principes soient les mêmes, l'intensité et le format varient selon l'âge :

- Benjamins et Poussins : Ici, le jeu et le visuel priment. Les explications doivent s'appuyer presque toujours sur des démonstrations et du mouvement. « Fais-le toi » ou « Bouge ici » fonctionnent mieux que n'importe quel discours. L'humour et l'amusement ne peuvent pas manquer.
- Moins de 13 ans et Moins de 15 ans : Vous pouvez introduire plus de questions et de débat, mais les interventions doivent toujours rester courtes et très concrètes. Commencez à utiliser le tableau avec des schémas simples.
- Moins de 17 ans : Ils sont capables de traiter plus d'informations parlées, mais ils ne veulent pas non plus de discours éternels. Ils veulent des messages directs, pratiques et qu'ils trouvent utiles pour compétir le week-end.

Conclusion : Soyez l'Entraîneur qui Évolue

Capter l'attention des jeunes aujourd'hui coûte, mais ce n'est pas impossible. Cela exige que nous laissions derrière les habitudes dépassées et que nous nous adaptions à leur façon de communiquer. En appliquant ces principes sur le terrain, vous vous assurez que le message arrive nettement et que le groupe est avec vous à chaque séance.

Essayez-le lors des prochains entraînements et regardez comment ils réagissent. Vous verrez qu'ils écoutent non seulement avec plus d'envie, mais qu'ils comprennent mieux les tâches et qu'ils performent avec plus de plaisir. Notre travail en tant qu'entraîneurs consiste à communiquer clairement, à connecter avec eux sur le terrain et à les aider à profiter et à progresser avec le ballon.

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

RECHERCHE ET DONNÉES

21 Recherche

La participation des garçons au sport est en baisse, et un nouveau rapport d'Aspen pointe l'encadrement et l'accès

> **Pour les éducateurs** Le rapport montre que les garçons arrêtent ou ne commencent jamais à cause de mauvais entraîneurs et de la peur de la blessure, alors vérifiez comment vos séances gèrent les erreurs et comment vous parlez du risque de blessure avec les parents.

- La pratique sportive régulière chez les garçons de 6 à 17 ans est passée de 50 % en 2013 à 42 % en 2024, selon les données de la SFIA citées dans le rapport.
- Près de la moitié des garçons qui n'ont jamais pratiqué de sport organisé (49,5 %) ont déclaré à l'enquête 2025 Youth Athlete Survey que la peur de la blessure les en avait empêchés.
- Les jeunes sportifs masculins actuels citent le mauvais encadrement comme leur principale plainte, à 22 %, devant le coût, à 17 %, selon l'enquête.
- Le rapport identifie l'accord de règlement de Meta avec les États, les accords sur les centres de données et les revenus des paris sportifs comme sources potentielles de financement de nouveaux programmes.

Le Project Play de l'Aspen Institute et l'American Institute for Boys and Men (AIBM) ont publié « Boys in Sports » en septembre 2026. Le rapport examine pourquoi la participation sportive des garçons baisse alors que celle des filles a augmenté. Citant les données de la Sports & Fitness Industry Association (SFIA), le rapport indique que la part des garçons de 6 à 17 ans qui pratiquent un sport régulièrement est passée de 50 % en 2013 à 42 % en 2024.

La recherche s'appuie sur quatre sources :

- l'enquête 2025 Youth Athlete Survey auprès de 3 827 jeunes de 10 à 17 ans
- l'enquête 2022 National Coach Survey auprès de 10 485 entraîneurs
- quatre groupes de discussion avec 20 garçons

- six entretiens avec des experts

Les auteurs précisent que la prévalence et l'importance causale des obstacles qu'ils identifient restent incertaines.

De combien la participation sportive des garçons a-t-elle chuté ?

Le recul apparaît dans plusieurs jeux de données nationaux, selon le rapport. La Youth Risk Behavior Survey montre que la part des lycéens pratiquant au moins un sport en équipe est passée d'un pic de 64 % en 2011 à 56 % en 2023. L'enquête Monitoring the Future de l'Université du Michigan, selon l'analyse de l'AIBM, montre que la part des garçons de terminale dans des équipes scolaires est passée de 65 % en 2013 à environ 53 % à 55 % dans les années post-pandémie.

Les sports traditionnels masculins perdent du terrain le plus vite. Les données de la SFIA citées dans le rapport montrent les baisses suivantes sur cinq ans :

- Baseball : moins 19 % chez les 6 à 12 ans et moins 16 % chez les 13 à 17 ans
- Football américain avec plaquage : moins 7 % et moins 9 % pour les mêmes tranches d'âge

Les garçons pratiquent encore à des taux plus élevés que les filles, note le rapport, mais leur courbe évolue dans la direction opposée.

Encadrement, peur de la blessure et défaillance publique écartent les garçons

L'enquête 2025 Youth Athlete Survey a constaté que les obstacles diffèrent selon les segments. Le mauvais encadrement était la plainte la plus citée chez les sportifs masculins actuels, à 22 %, suivi du coût, à 17 %. Chez les garçons qui ont arrêté, « je ne suis pas assez bon » arrivait en tête, à 28 %. Chez les garçons qui n'ont jamais pratiqué, la même réponse arrivait en tête, à 31 %, suivie de près par « mes amis ne pratiquent pas », à 30 %.

La blessure est un frein majeur. Selon l'enquête, 49,5 % de ceux qui n'ont jamais pratiqué ont déclaré que la peur de la blessure les avait empêchés de jouer, et le football américain était le sport le plus souvent cité.

Les entraîneurs signalent des lacunes dans les domaines que les garçons disent le plus nécessaire. Selon l'enquête 2022 National Coach Survey, les entraîneurs de baseball se sentaient le moins confiants pour orienter les athlètes vers des ressources de santé mentale et pour les aider à naviguer sur les réseaux sociaux.

Cory Stevens, directeur sportif du Sandwich High School dans l'Illinois, a déclaré aux chercheurs que les joueurs d'aujourd'hui « cherchent des entraîneurs plus empathiques ».

Le rapport signale aussi l'enregistrement par téléphone et les réseaux sociaux comme amplificateurs de la pression. Les participants aux groupes de discussion ont décrit avoir évité des essais pour échapper aux moqueries en cas de mauvaise performance.

Le chaînon manquant : du jeu à faible enjeu pour les lycéens

Aucun des 20 participants aux groupes de discussion n'avait déjà pratiqué un sport intramural au collège ou au lycée, selon le rapport. Les auteurs décrivent une demande non satisfaite d'options peu coûteuses et de niveau débutant pour ceux qui commencent tard et se développent tard. Ils citent plusieurs modèles qui fonctionnent :

- John Rogers High School, Spokane, Washington : le directeur sportif Aaron Brecek a ajouté des équipes supplémentaires dans les sports très demandés, qui s'affrontent dans une ligue intramurale au sein de l'école. Les vainqueurs hebdomadaires gagnent la chance de représenter l'école dans des tenues officielles. Brecek affirme que deux écoles comparables de Spokane ont adopté un modèle similaire.
- Alexandria City High School, Virginie : l'école s'est associée à l'Alexandria Soccer Association pour offrir du jeu récréatif gratuit aux élèves écartés lors des essais, en échange de l'accès aux terrains de l'école.
- San Francisco Youth Soccer : l'organisation a créé une « Varsity Division » pour les adolescents du lycée, sans expérience requise.

Le jeu vidéo joue aussi un rôle. Selon l'enquête, 55 % des garçons qui n'ont jamais pratiqué de sport organisé ont déclaré que les jeux vidéo avaient accru leur intérêt pour le sport. À l'inverse, 27 % des anciens sportifs ont déclaré que le jeu vidéo avait réduit leur intérêt.

Les dollars du règlement Meta et les revenus des paris pourraient financer la prochaine ligue intramurale

Le rapport recommande que chaque école bénéficiant d'un soutien fédéral mène une enquête annuelle sur l'intérêt des élèves et en publie les résultats. Il appelle aussi les orientations fédérales sur le Title IX à compter les programmes intramuraux et de club comme des occasions sportives significatives.

Pour financer l'expansion, le rapport pointe plusieurs sources de financement existantes et proposées :

- Règlement de l'accord Meta : au moins 12,1 milliards de dollars sur dix ans, les programmes sportifs après la classe étant inscrits parmi les usages autorisés.
- Accords sur les centres de données : Google s'est engagé à verser 4 millions de dollars sur cinq ans à des projets communautaires dans le comté de Botetourt, en Virginie.
- Paris sportifs dans l'État de New York : l'État affecte 5 millions de dollars par an issus des paris sportifs mobiles à des programmes destinés aux jeunes défavorisés. Une proposition de loi du sénateur d'État Jamaal Bailey consacrerait jusqu'à 2 % de ces recettes, plafonnées à 23 millions de dollars, au sport des jeunes.
- Paris sportifs dans le Massachusetts : l'État affecte 1 % de son Sports Wagering Fund au développement des jeunes, y compris les activités sportives.

La preuve de concept la plus claire du rapport est locale. À Oakland, la fondation de Stephen et Ayesha Curry s'est associée à des collèges pour ajouter davantage de sports, et la participation est passée de 17 % en 2021 à 62 % en 2026.

Source : Aspen Institute Project Play et American Institute for Boys and Men, septembre 2026, https://www.aspeninstitute.org/

Source: Youth Sports Business Report · Langue d'origine : anglais youthsportsbusinessreport.com

POINTS DE VUE ET SECTEUR

22 Politiques et clubs

Mise à jour à mi-parcours de notre Stratégie de football des jeunes 2024-28

> **Pour les éducateurs** FutureFit, qui détermine le temps que les jeunes joueurs passent avec le ballon et sur le terrain, fait désormais partie du cadre national, donc cela vaut la peine de vérifier ce qu'il demande à vos séances.

Un point d'étape sur notre Stratégie pour le football des jeunes : un jeu de proximité florissant

Un point d'étape sur notre Stratégie pour le football des jeunes 2024-28 : un jeu de proximité florissant

Nous avons publié aujourd'hui un point d'étape sur notre Stratégie pour le football des jeunes 2024-28 : un jeu de proximité florissant.

Le rapport met en lumière les progrès que nous avons accomplis durant la première moitié de notre période stratégique de quatre ans, notamment en établissant des chiffres de participation records, en créant un accès égal au football pour les filles en EPS dans 90 % des écoles, et en livrant plus de 10 000 terrains de qualité en gazon naturel et 390 nouveaux terrains en 3G à travers l'Angleterre.

Au cours des deux dernières saisons, nous avons continué à stimuler une forte croissance de la participation des joueurs, avec une augmentation de 4 % portant notre nombre de joueurs affiliés à 1,6 million, et nous comptons désormais plus de 124 500 équipes affiliées, ce qui représente une augmentation de 10 % depuis la fin de la saison 2023-24.

Nous avons également créé une croissance significative de la participation féminine, avec une augmentation de 15 % pour atteindre 255 000 joueuses, et nous avons offert 20 000 occasions aux femmes et aux filles de jouer au football dans leurs communautés. En outre, nous avons obtenu une croissance substantielle de la participation au football pour personnes en situation de handicap, avec une augmentation de 25 % pour atteindre 26 000 joueurs.

Notre cadre FutureFit, qui vise à améliorer encore l'expérience des jeunes joueurs à travers le pays, en leur donnant plus de temps avec le ballon, plus de temps sur le terrain et en augmentant leurs niveaux d'activité physique, a été établi et a été déployé à travers le pays depuis le début de la saison 2026-27.

Nous continuons à construire davantage d'installations de haute qualité et à améliorer celles qui existent à travers le pays, et grâce à notre partenariat avec la Football Foundation, nous avons livré 35 projets de terrains en 3G du Lionesses Future Fund via un investissement de 35 millions de livres. S'appuyant sur l'héritage des succès consécutifs de notre équipe senior féminine d'Angleterre à l'EURO, ces terrains donneront un coup d'accélérateur au football des femmes et des filles.

Nous continuons à prendre des mesures fermes pour lutter contre les mauvais comportements dans notre football des jeunes et nous avons doublé le nombre de participants qui estiment que nous en faisons assez pour y remédier au cours des deux dernières années.

Notre dernier Week-end du soutien silencieux, en mars 2026, a établi un record de plus d'un million de participants, ce qui a conduit à des lignes de touche plus positives pour les jeunes joueurs. Nous constatons également une augmentation des signalements de discrimination, ce qui montre une confiance, une compréhension et une sensibilisation accrues aux systèmes de signalement et aux sanctions prononcées contre les auteurs.

Nos réseaux d'entraîneurs, de bénévoles et d'arbitres sont plus forts que jamais, avec des chiffres records dans tous les domaines, dont plus d'un million de bénévoles, et nous avons atteint notre taux de fidélisation des arbitres le plus élevé jamais enregistré, de 82 %.

La gouvernance à tous les niveaux du football des jeunes est du plus haut niveau, avec les 50 associations de comté conformes à notre Code de gouvernance et à notre cadre Safeguarding 365, garantissant que le football est sûr et accueillant pour tous.

James Kendall, directeur du développement du football à la FA, a déclaré : « Notre stratégie pour le football des jeunes 2024-28 a été créée pour le jeu, par le jeu, et elle faisait partie de notre engagement à contribuer à transformer le paysage du football des jeunes d'ici 2028. Je suis ravi des progrès que nous avons accomplis durant les deux premières années de la stratégie, et je suis fier que nous ayons déjà atteint certains de nos objectifs de quatre ans.

« Le soutien du réseau des associations de comté, de nos partenaires éducatifs et de la famille du football au sens large a été essentiel à ces progrès, et le restera alors que nous entrons dans les deux dernières années de la stratégie.

« Le football des jeunes apporte une contribution significative à la société, comme le démontre notre rapport sur le retour social sur investissement. Il existe une énorme occasion de s'appuyer sur cet impact et de développer le jeu afin que les joueurs, les clubs, les ligues, les bénévoles, les entraîneurs et les communautés puissent tous profiter du large éventail de bénéfices que le football apporte.

« Ensemble, nous continuerons à inspirer un changement positif par le football et à garantir que notre football des jeunes prospère pour les années à venir. »

Source: The FA · Langue d'origine : anglais thefa.com

---

23 Politiques et clubs

La Ligue Jeunes Féminine achève son premier cycle d'évaluation du Cadre de normes et de référence des clubs

> **Pour les éducateurs** L'évaluation des clubs accorde désormais bien plus de poids au développement des joueuses à long terme qu'aux résultats en championnat, donc l'environnement que vous créez à l'entraînement et les jours de match est ce qui est noté.

Football NSW est fier de publier les conclusions du cycle 2025 et 2026 des normes des clubs du championnat féminin des jeunes.

Les clubs du championnat féminin des jeunes ont connu le premier cycle du cadre de normes et de référencement des clubs nouvellement introduit lors des saisons 2025 et 2026, abandonnant le précédent modèle des championnats de clubs qui existait dans les compétitions féminines des jeunes et seniors.

Le cadre de normes et de référencement des clubs est le processus de référencement, d'assurance qualité et de soutien aux clubs de Football NSW visant à offrir de meilleurs services à nos joueuses, nos entraîneurs et nos clubs à travers l'État en favorisant l'amélioration des environnements footballistiques. Au cœur des normes des clubs se trouvent trois thèmes que Football NSW s'efforce de mettre en œuvre : la responsabilité, l'application des meilleures pratiques et le renforcement continu des compétences du personnel technique des clubs.

Chaque club, à la conclusion de la saison 2026, a reçu une note d'évaluation des normes et du référencement des clubs sur 100, basée sur le pack d'information public du cadre de normes et de référencement des clubs. Ces notes d'évaluation ont été utilisées pour déterminer la composition des compétitions du championnat féminin des jeunes un et du championnat féminin des jeunes deux dans la déclaration des championnats 2027.

Les clubs ont été évalués selon quatre composantes : les critères footballistiques, les qualifications techniques, la progression et la fidélisation, et les championnats de clubs.

Dans la composante des critères footballistiques, les clubs ont été évalués sur leurs opérations de club hors terrain via les preuves soumises durant la saison et leur mise en œuvre sur le terrain.

L'aspect « planification » de la composante des critères footballistiques décrit le plan de développement des jeunes du club, les opérations footballistiques, les services aux joueuses et le développement des entraîneurs. Cette composante a obtenu en moyenne 65 %, le meilleur score atteignant 90 %.

L'aspect sans doute le plus important de l'impact des clubs sur leurs joueuses est l'environnement à l'entraînement et les jours de match, connu sous le nom de composante « mise en œuvre ». Durant cette période de deux ans, les conseillers techniques de Football NSW ont visité les clubs à cinq reprises pour évaluer l'environnement du club, ses entraîneurs et l'alignement des programmes sur leur dossier de planification tel que décrit ci-dessus. En moyenne, les clubs ont obtenu 61 %, avec une performance impressionnante des 7 meilleurs clubs qui ont tous obtenu plus de 74 %.

« L'achèvement du premier cycle des normes des clubs du championnat féminin des jeunes représente une étape importante tant pour la compétition que pour ses clubs. Pour la première fois, les clubs ont été évalués selon un large éventail de mesures qui vont au-delà des résultats sur le terrain pour évaluer les environnements, les structures, le leadership technique et les processus qui soutiennent le développement des joueuses et des entraîneurs », a déclaré le responsable du développement technique des clubs de Football NSW, Neil Mann.

« L'engagement dont ont fait preuve les clubs tout au long du processus reflète une ambition partagée d'offrir des environnements footballistiques de haute qualité. Les résultats mettent en évidence les domaines dans lesquels les clubs réussissent particulièrement tout en offrant un aperçu précieux des domaines où les investissements et l'attention futurs peuvent avoir le plus grand impact. »

« Alors que le premier cycle des normes des clubs du championnat féminin des jeunes touche à sa fin, les clubs ont désormais une compréhension plus claire des forces de leurs programmes et des possibilités disponibles pour améliorer et développer davantage les expériences et les parcours qu'ils offrent aux joueuses et aux entraîneurs.

Un changement majeur introduit par les normes des clubs a été la modification de l'importance accordée aux championnats de clubs dans le positionnement en championnat d'une année sur l'autre, cette composante étant réduite à 24 % de la pondération de la note globale d'évaluation des clubs. Ce changement s'aligne sur les meilleures pratiques mondiales des environnements de développement des jeunes, avec l'ambition de modifier les comportements et les mentalités en encourageant les clubs à se concentrer moins sur la performance à court terme et immédiate de leurs équipes, et davantage sur le développement individuel à long terme des joueuses.

De manière réjouissante, les clubs ont reflété leur investissement et leur engagement démontrés dans les programmes JDL féminins dans leur nomination du personnel technique, avec une note moyenne de 67 % et quatre clubs atteignant 83 % ou plus. Cette priorisation est la fondation d'un environnement sûr et axé sur le développement au sein des clubs, et Football NSW félicite tous les clubs au-dessus de la moyenne pour leur engagement envers leurs joueuses.

Dans le football féminin des jeunes, une grande importance est accordée à la préparation des joueuses au jeu de demain et, à mesure que les joueuses progressent dans les programmes des clubs, ces opportunités se concrétisent sous la forme de possibilités dans le Talent Support Program (TSP), les Future Sapphires et les équipes d'État de Football NSW. Lorsque les joueuses entrent dans les catégories des moins de 15 ans et des moins de 16 ans, elles peuvent être identifiées pour les programmes d'identification des talents de Football NSW, avec pour objectif final une sélection dans les Championnats Emerging Matildas (et Socceroos) de Football NSW. Ces opportunités font partie du parcours d'identification des talents de l'équipe nationale, le personnel de Football Australia étant directement impliqué dans l'amélioration des programmes de Football NSW afin de garantir que nous offrons la meilleure chance aux joueuses basées en NSW d'être représentées dans les équipes des Junior Matildas des moins de 17 ans. En moyenne, les clubs ont obtenu 50 % dans la composante Progression et rétention, trois clubs atteignant 75 %.

« Les Ligues de jeunes féminines ont connu le premier cycle de notre cadre de normes des clubs et nous sommes fiers de la réaction des clubs et de leur adhésion au nouveau système de méritocratie. Le changement n'est jamais facile, en particulier dans le sport, où pendant longtemps la mesure du succès a été un simple scénario de victoire ou de défaite. Le nouveau système fondé sur le mérite récompense les clubs pour leur attention portée au développement à long terme de leur environnement au moyen de diverses mesures objectives qui contribueront à ce que les joueuses vivent une expérience stimulante et agréable », a déclaré Edward Ferguson, responsable du développement du football de Football NSW.

« Les scores produits reflètent un système engagé, ambitieux et compétitif. Notre objectif est d'exposer davantage de joueuses à de meilleurs environnements dans l'ensemble du paysage et, par le biais du Cadre, c'est la première étape de ce parcours. Nous avons constaté la transformation au sein des environnements Girls JDL, avec une amélioration significative dans l'ensemble du paysage, et nous prévoyons qu'il en sera de même en 2028, lorsque notre prochain rapport GYL sera attendu. »

« Je tiens à profiter de cette occasion pour remercier le club, ses comités, son personnel et ses entraîneurs, d'avoir relevé le défi et, sans aucun doute, offert une expérience améliorée à ses membres. Grâce à votre énergie et à votre dévouement, le football australien a la capacité d'atteindre le potentiel que nous savons tous qu'il possède : merci et bravo. »

Source: Football NSW · Langue d'origine : anglais footballnsw.com.au

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