

HOBBIT WEEKLY

POUR LES ÉDUCATEURS

La semaine du football des jeunes, choisie pou...



NUMÉRO

03

À la une

Méthodes · ジュニアサッカーカレッジ

Ajoutez la version désordonnée

Du 5 oct. au 11 oct. 2026

Coach Kazu explique comment rendre l'entraînement semblable au match

30 secondes

Changez l'organisation, pas votre voix

5 phases

Ce que ressentent les jeunes après une défaite

90 secondes

Comment les papas bénévoles gagnent vite en autorité

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

Prix
Gratuit



À LA UNE

-
- | | | |
|----|--|----|
| 01 | 【Football des jeunes】 Deux raisons pour lesquelles vous réussissez à l'entraînement mais pas en match | 04 |
| | ジュニアサッカーカレッジ | |
-

CETTE SEMAINE

-
- | | | |
|----|--|----|
| 02 | 【Football des jeunes】 Quand l'entraînement ne se passe pas bien, changez tout de suite l'organisation | 09 |
| | ジュニアサッカーカレッジ | |
-
- | | | |
|----|---|----|
| 03 | Comment gérer la défaite dans le football des jeunes : les 5 phases psychologiques | 14 |
| | Aprende Entrenando | |
-
- | | | |
|----|---|----|
| 04 | Comment gagner en autorité auprès des jeunes enfants en tant que papa bénévole | 18 |
| | r/SoccerCoachResources · 40 commentaires | |
-
- | | | |
|----|---|----|
| 05 | Guide pratique pour la gestion des minutes dans le football des jeunes : rotations, méthodes et paix dans le vestiaire | 21 |
| | Aprende Entrenando | |
-

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

-
- | | | |
|----|--|----|
| 06 | Entraîner une équipe de filles U7 est la pire expérience sportive de ma vie | 25 |
| | r/SoccerCoachResources · 52 commentaires | |
-
- | | | |
|----|--|----|
| 07 | Que faire d'un mauvais gardien de but ? | 28 |
| | r/SoccerCoachResources · 57 commentaires | |
-
- | | | |
|----|--|----|
| 08 | U12 en difficulté avec la tactique d'entraînement | 30 |
| | r/SoccerCoachResources · 20 commentaires | |
-

SUR LE TERRAIN

-
- | | | |
|----|--|----|
| 09 | Le football des jeunes comme outil éducatif : Guide pratique pour transformer votre impact réel sur le banc | 33 |
| | Aprende Entrenando | |
-
- | | | |
|----|--|----|
| 10 | Parent et entraîneur dans le football des jeunes : guide pour soutenir votre enfant sans pression | 37 |
| | Aprende Entrenando | |
-
- | | | |
|----|---|----|
| 11 | Comment planifier des entraînements de football des jeunes : guide pratique pour les entraîneurs | 40 |
| | Aprende Entrenando | |
-
- | | | |
|----|--|----|
| 12 | Comment filmer les entraînements de football pour analyser et améliorer vos séances dans le football des jeunes | 44 |
| | Aprende Entrenando | |
-
- | | | |
|----|--|----|
| 13 | Exercices de prise de décision dans le football des jeunes : Guide pratique pour entraîner des joueurs intelligents | 48 |
|----|--|----|
-

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.

Faites ressembler l'entraînement au match

Un entraîneur siffle. Les enfants se placent pour un centre. Pas de défenseur. Le ballon entre. À chaque fois.

On le voit dans tout ce numéro. Des entraînements qui ne ressemblent pas au match. Des exercices où la réussite vient trop facilement. Des séances qui ignorent ce que le jeu demande vraiment.

“ **Ce n'est pas du football professionnel.**

Vous pouvez changer l'organisation. Ajoutez un défenseur. Réduisez l'espace. Donnez aux joueurs un signal pour presser. Ensuite, regardez vos propres images.

“ **Quelle chose allez-vous changer à votre prochaine séance ?**

La rédaction de Hobbit

18

sujets

8

sources

4

discussions

169

réponses lues

8

langues

POUR LES ÉDUCATEURS

Vérifiez votre prochain plan de séance et repérez un exercice où la structure offre la réussite aux joueurs, puis ajoutez la version désordonnée : pressing, égalité numérique, erreurs incluses.

À LA UNE

Méthodes · ジュニアサッカーカレッジ

01 【Football des jeunes】 Deux raisons pour lesquelles vous réussissez à l'entraînement mais pas en match

Bonjour, c'est Kazu, votre formateur. On réussit à l'entraînement, mais en match, on n'y arrive pas. Je pense que c'est quelque chose qui arrive très souvent sur le terrain.

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

- On l'a fait à l'entraînement, mais en match, on n'y arrive pas du tout
- On l'a dit, mais en match, on n'y arrive pas
- À l'entraînement, le ballon circule, mais en match, la construction ne fonctionne pas

Moi-même, par le passé, j'ai ressenti la même chose : « on l'a fait à l'entraînement, mais on n'y arrive pas ».

Dans cet article, j'explique les causes du décalage entre l'entraînement et le match à partir de deux notions : la « représentativité » et le « décalage des attentes ». Je vous parle aussi de la façon de penser pour intégrer ces éléments à l'entraînement quand ça ne fonctionne pas. Je pense que votre regard changera quand vous réfléchirez à vos séances d'entraînement, alors regardez jusqu'à la fin.

① Le « on l'a travaillé mais on n'y arrive pas » fréquent sur le terrain

On y arrive à l'entraînement, mais pas en match. Sur vos terrains, quelles scènes cela concerne-t-il ?

Cela peut être un geste individuel, ou bien une construction qui ne fonctionne pas. On a fait tel exercice, mais ça ne marche pas. C'est en quelque sorte une situation courante sur le terrain, et moi aussi, par le passé, c'était le cas.

② La cause se trouve souvent dans la structure de l'entraînement

Même si l'on construit un programme d'entraînement très précis et qu'on le suit comme prévu, il arrive que ça ne fonctionne pas. D'un autre côté, on peut aussi considérer que la structure même de l'entraînement pose problème.

Dans cet article, je traite de ce second cas. Ce sont les causes dans lesquelles tombent facilement les entraîneurs de football débutants ou intermédiaires : on réussit à l'entraînement mais on n'y arrive pas en match. En gros, je pense qu'il y a deux causes : la « représentativité » et le « décalage des attentes ».

① La représentativité, c'est le degré de proximité avec le match

Tout d'abord, le problème le plus fréquent est celui de la représentativité. Cette façon de parler est utilisée notamment dans l'approche écologique.

En termes simples, il s'agit de savoir à quel point l'entraînement est proche du match de football lui-même. Si l'image de l'entraînement et l'image du match sont très éloignées, il arrive qu'on réussisse à l'entraînement mais pas en match.

② Le centre sans adversaire et le centre avec adversaire

Par exemple, prenons l'entraînement au centre puis tir. Dans les catégories U12 et chez les collégiens, je pense qu'on le travaille aussi.

Quand on s'entraîne au centre puis au tir sans adversaire, et quand on finit un centre en match avec un adversaire : le paysage que voient les joueurs depuis leur point de vue est complètement différent. Dans l'approche écologique aussi, on dit que ces deux situations appartiennent à des dimensions totalement différentes.

Sans adversaire, le tir sur centre rentre. Mais en match, le centre est envoyé, pourtant on n'arrive pas jusqu'au tir. C'est parce qu'on s'entraîne sans gardien, sans défenseur, et sans pression sur le joueur qui centre.

En match, la pression s'exerce et la précision baisse. Je pense que l'une des grandes causes est que l'on s'entraîne dans un état sans réalisme.

Si l'on veut réellement marquer sur centre, il faut par exemple un jeu de tir avec des joueurs libres sur les deux côtés en 5 contre 5, dans lequel les centres arrivent les uns après les autres, et un entraînement avec adversaire est nécessaire.

③ S'entraîner sans adversaire n'est pas mauvais en soi

Cependant, faire un entraînement au centre sans adversaire n'est pas une mauvaise chose. Cela va un peu loin, mais il arrive aussi que l'on ne souhaite pas forcément reproduire tel quel en match ce que l'on fait à l'entraînement.

Quand je fais du centre puis tir sans adversaire, c'est avec une équipe qui, au départ, n'a pas la conscience de centrer. Je le fais comme entraînement technique, et aussi pour créer cette conscience. Beaucoup d'entraînements en ombre ont aussi cet objectif de créer cette image.

L'objectif n'est pas que ça rentre, mais d'abord que les joueurs aient cette image.

L'entraînement sous forme de drills, lui aussi, repose sur la répétition sans adversaire, et présente une manière d'utiliser la technique.

Cependant, qu'il s'agisse de technique ou d'ombre, l'entraînement sans adversaire reste une compétence fermée. Si on l'utilise en se disant qu'on veut justement partager une image maintenant, et que la question de savoir si ça rentre ou non viendra à l'étape suivante, il n'y a pas de problème.

④ Dans une possession sans direction, le une-deux se réalise facilement

Autre exemple : quand on veut travailler une combinaison pour éliminer l'adversaire, comme un une-deux ou un jeu de passes. On fait parfois un entraînement sous forme de possession sans direction, comme un 5 contre 5 plus 1 joueur libre.

Une possession sans direction est une forme très difficile à défendre pour la défense. Parce qu'il n'y a pas de direction à défendre. À l'inverse, en attaque, on peut attaquer d'un côté ou de l'autre, donc les une-deux se réalisent facilement.

Mais dès qu'on donne une direction, il y a un aspect où la défense devient avantagée. Les combinaisons comme le une-deux ou la remise (ce qu'on appelle descalga en Espagne, je crois) sont des actions difficiles justement parce qu'il y a une direction. Le fait qu'il y ait une direction est aussi, je pense, un élément de la représentativité.

⑤ Le un contre un avec deux buts et le dribble en match

Le même phénomène se produit dans le dribble en 1 contre 1. Par exemple, imaginons un 1 contre 1 avec deux buts placés en diagonale devant, à droite et à gauche, où l'on peut progresser vers l'un ou l'autre. L'objectif n'est pas tant le dribble de percuss (regat) que d'acquérir la technique du 1 contre 1 qui consiste à porter le ballon vers l'espace libre.

Pourtant, en match, l'enfant progresse vers le but, et ce type de dribble ne se produit pas. Moi aussi, autrefois, j'ai ressenti que l'image du match et celle de l'entraînement n'étaient pas liées. Progresser vers le but, il y a un adversaire, il y a une direction.

C'est la figure représentative du football, et si elle manque, on arrive à cette situation : ce qui est faisable à l'entraînement ne l'est pas en match.

① Dans une possession en supériorité numérique, il est normal que le ballon circule

Le deuxième point est le problème du décalage entre les hypothèses. C'est quelque chose de fréquent dans la relance.

Par exemple, une possession de progression en 4 contre 4 plus 3 jokers.

C'est un exercice où l'on progresse verticalement d'un serveur à l'autre puis on revient, et où, dès que l'on récupère le ballon, l'attaque et la défense s'inversent et l'on refait la même chose. Le joker du milieu reçoit entre les lignes, ce qui crée une supériorité numérique et permet de progresser à l'entraînement.

Mais c'est normal. C'est parce qu'il y a supériorité numérique que le ballon circule.

② En match, l'adversaire vient presser haut

C'est une chose dans laquelle je tombais souvent autrefois. Je pensais que le ballon circulerait parce que c'était le cas à l'entraînement, mais une fois en match, l'adversaire vient tout presser haut et on se retrouve presque en marquage individuel. Il n'y a même pas de moment où la supériorité numérique se crée.

Surtout en 8 contre 8, il n'y a plus d'espace.

Le gardien est libre, donc le défenseur central est libre, donc on peut relancer. On pense cela, et puis le pressing arrive même sur le gardien, et on est en difficulté. C'est le problème du décalage entre les prémisses et les hypothèses.

③ La structure de l'entraînement favorise la réussite

Ce n'est pas parce qu'on fait une ronde en 4 contre 2 que le ballon circulera en match. C'est parce que, dans ce type d'entraînement, la structure elle-même favorise la réussite.

Quand la structure de l'entraînement est conçue de manière à faire émerger de bonnes actions ou des solutions, le décalage entre le match et l'entraînement survient facilement. Alors, que faire ? En possession aussi, la question de savoir si l'on peut finir en égalité numérique est, je pense, très importante.

① Commencer par une situation où la supériorité numérique n'est pas possible

À partir d'ici, c'est un propos qui, je pense, peut servir de piste aux personnes qui encadrent des jeunes. Je pense qu'il vaut mieux s'entraîner à quoi faire quand ça ne marche pas.

Quand on veut relancer, créer une supériorité numérique et progresser, la question est de savoir si la supériorité numérique est vraiment possible. En 8 contre 8 chez les jeunes, je pense que, dans la plupart des cas, l'adversaire vient presser haut. Du moins, ma région est une région comme ça.

C'est justement pour cela que, dans une situation où le pressing haut arrive et où la supériorité numérique n'est pas possible, où il n'y a pas de ligne de passe et où l'espace est en plus réduit, il vaut mieux commencer par s'entraîner à comment relancer. Telle est ma façon de voir.

② La construction d'une équipe part de la finition, pas de la relance

Ce que l'on voit souvent chez les entraîneurs d'équipes de type relance, d'équipes de type positionnel, c'est de commencer l'entraînement par la relance.

On commence la construction de l'équipe par la liaison de passes soignée, et une fois en match, le pressing haut arrive dès le début et on se fait piéger. Les enfants tombent alors dans un état où ils ne veulent plus relancer.

C'est justement pour cela que, je pense, partir de la finition est une règle d'or. Commencer par ce qui ne marche pas est, je pense, très important dans la construction d'une équipe.

③ Comment gérer le moment où une erreur se produit

Pour aller plus loin, c'est la même chose au niveau de la technique. Quand on veut travailler le premier contrôle, que faire quand le premier contrôle ne réussit pas ? Pour le changement d'aile ou le contrôle orienté aussi, que faire quand cela ne réussit pas ?

Si le contrôle est bien réussi, le jeu qui suit se déroule de manière fluide. Mais si le contrôle rebondit trop loin, ce n'est pas terminé pour autant. C'est la question de savoir comment gérer le moment où une erreur, une faute ou un bruit se produit.

Si l'on décompose trop les éléments comme dans les drills ou le shadow, ou si la structure part du principe que cela va réussir, on s'éloigne du match. En s'entraînant y compris sur les moments où l'on n'y arrive pas, je pense que l'on se rapproche d'un entraînement plus proche du match.

④ Un entraînement sans résultat immédiat relève de la planification

Cependant, l'entraînement ne se passe pas si simplement. Il devient aussi nécessaire de se dire que l'on n'attend pas encore de réussite en match, mais que l'on prépare une image en amont.

Faire maintenant ce qui peut ne pas donner de résultat immédiat, en vue de dans trois mois. Cela relève du domaine de la planification. Je pense qu'il est important de réfléchir à la fois à l'entraînement du moment et au plan tourné vers l'avenir.

Résumé

- Les causes pour lesquelles on y arrive à l'entraînement mais pas en match se divisent en gros en deux : la « représentativité » et le « décalage des hypothèses »
- Représentativité = à quel point on s'entraîne dans un état proche du match (il y a un adversaire, il y a une direction, on progresse vers le but)
- Un exercice sans adversaire ou une séance de shadow n'est pas mauvais en soi. Mais cela devient une compétence fermée, à utiliser pour construire des images de jeu
- La possession en supériorité numérique a une structure qui favorise la réussite. En match, il arrive qu'on ne puisse pas créer de supériorité numérique avec le pressing haut
- En partant d'une situation qui ne fonctionne pas (pressing haut, égalité numérique, quand une erreur se produit), l'entraînement se rapproche du match
- Un entraînement sans résultat immédiat peut être pensé dans une planification tournée vers trois mois plus tard

Quand vous concevez vos menus d'entraînement, prenez le temps de revoir une fois ces questions : « À quel point est-ce proche du match ? » et « Est-ce que j'anticipe ce qui se produira en match ? ». Vous verrez alors apparaître le décalage entre l'entraînement et le match. Essayez aussi sur votre terrain, dans votre contexte d'entraînement !

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

CETTE SEMAINE

02

Méthodes

【Football des jeunes】 Quand l'entraînement ne se passe pas bien, changez tout de suite l'organisation

Pour les éducateurs Avant votre prochaine séance, notez une solution de repli : ce que vous changerez dans les nombres, l'espace ou les règles, et quel exercice vous abandonnez si le jeu n'apparaît toujours pas.

Bonjour, je suis Kazu, formateur.

Quand vous commencez un entraînement et que les choses ne se passent pas comme prévu. En tant qu'entraîneur, je pense que ces journées arrivent à tout le monde.

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

- Vous avez mis en place l'entraînement, mais le jeu que vous visiez ne ressort pas du tout
- Vous essayez de corriger en donnant des consignes, mais vous finissez par laisser les 15 minutes se dérouler telles quelles

- Vous voulez changer le menu, mais vous ne savez pas comment le modifier sur place

Dans cet article, à partir de la réflexion sur la « quantité » et la « qualité » de l'entraînement, j'explique l'importance de changer immédiatement l'organisation (le nombre de joueurs, la surface, les règles, etc.) quand le phénomène visé n'apparaît pas, avec des exemples de jeu de poursuite et de 1 contre 1. À la fin, je parle aussi du « deuxième plan » pour les cas où cela ne fonctionne toujours pas, alors regardez jusqu'au bout.

① Quantité = volume de course, nombre de jeux, intensité

Je pense que l'entraînement comporte deux grands éléments importants.

Le premier, c'est que l'entraînement se déroule sans blocage. Assurer le volume de course, assurer l'intensité. Les joueurs bougent-ils suffisamment leur corps et parviennent-ils à garantir le nombre de touches de balle et le nombre de jeux.

Par exemple, si c'est 15 minutes, est-ce que vous accomplissez pleinement un menu de 15 minutes. C'est plutôt l'aspect quantitatif.

② Qualité = le phénomène visé apparaît-il

L'autre, c'est de savoir si le phénomène que l'entraîneur vise, le phénomène destiné à être lié au match, le phénomène que l'on veut faire apprendre aux joueurs, apparaît bien ou non. Cela concerne la qualité.

③ Si l'un des deux manque, ce n'est pas très bon

Je pense que si l'un des deux est perdu, ce n'est pas très bon.

Même si vous baissez la qualité au minimum, si la quantité est là, il y a des choses que l'on peut couvrir dans une certaine mesure. Mais à l'inverse, si la qualité est là mais que la quantité manque, je pense que les joueurs ne progressent pas beaucoup.

Bien sûr, il est important de réduire la quantité en tenant compte de l'aspect physique. Mais dans le cas contraire, on s'attache trop aux détails de l'enseignement ou aux phénomènes, et on ne parvient pas à garantir le volume de course ou le nombre de jeux. Quand on veut enseigner, enseigner, je pense que ce genre de chose peut arriver.

Donc, ma conviction est qu'il faut satisfaire à la fois la part quantitative et la part qualitative.

① La qualité de l'entraînement se décide par les « phénomènes »

Dans la partie qualité, ce qui est important, ce sont les phénomènes.

Quand on fait un entraînement quelconque, quels phénomènes apparaissent. Les bons jeux en font partie, les erreurs et les fautes aussi. Par rapport à ces phénomènes, on améliore ou on développe davantage.

Comment faire naître ces phénomènes est aussi un grand thème de l'entraînement. Lors des mises en pratique pédagogiques des formations de licence, on vous dit « faites naître des phénomènes » et « concentrez-vous sur les phénomènes », mais c'est la même chose dans l'entraînement quotidien.

② Ne pas essayer de les faire apparaître de force par le coaching

Beaucoup de gens se trompent ici, mais ce qui est important, c'est de savoir si le phénomène visé apparaît ou non. C'est pourquoi l'organisation doit fondamentalement être modifiée avec flexibilité.

Il arrive souvent qu'après avoir mis en place une organisation et commencé, on se dise « tiens, ça ne ressort pas comme prévu ». À ce moment-là, si on ne change pas l'organisation et qu'on essaie de faire apparaître le phénomène de force par le coaching, cela ne fonctionne généralement pas. C'est mon expérience.

③ On peut arrêter en 30 secondes

Je pense plutôt que l'entraîneur doit être prêt à changer l'organisation dès l'instant où l'entraînement commence.

Plutôt que de poursuivre de force un entraînement qui ne fonctionne pas pendant 15 minutes, il vaut mieux changer immédiatement. Au pire, on arrête avec un « stop » au bout de 30 secondes environ, on élargit le terrain, on ajoute une limitation de touches. En jugeant rapidement de cette façon, on évite de gaspiller ces 15 minutes d'entraînement.

Même dans des situations comme les mises en pratique pédagogiques devant un public, si le phénomène attendu n'apparaît pas, il n'est pas nécessaire de laisser l'organisation telle quelle.

C'est aussi ce qu'un Espagnol m'a dit autrefois. Si vous faites un rondo et que le phénomène attendu n'apparaît pas, élargissez ou rétrécissez immédiatement le terrain, changez les règles. C'est-à-dire faire preuve de flexibilité pour ne pas gaspiller un seul entraînement.

À chaque moment, changer les moyens et varier les approches. C'est précisément pourquoi la capacité d'observation, la capacité d'analyse, et la richesse de la réserve de menus d'entraînement sont importantes. Le terrain est-il étroit ou large.

Est-ce un problème de nombre de joueurs. Est-ce le nombre de jokers. On regarde cela.

① Au jeu de poursuite, s'il y a un enfant qui reste arrêté sur le côté

C'est un exemple facile à comprendre pour les jeunes catégories.

On fait un jeu de poursuite dans une grille. Le joueur qui a le chasuble est le poursuivant, et quand il touche quelqu'un, il y a échange de poursuivant et il passe le chasuble.

Quand on commence, imaginons qu'un ou deux enfants restent arrêtés au bord du terrain en disant « hé, hé, par ici » et restent au même endroit pendant 30 secondes environ. Est-ce un entraînement idéal. Je pense que non.

Ce que l'on vise dans le jeu de poursuite, c'est que les enfants fuient bien le poursuivant, ou qu'ils se mettent immédiatement à poursuivre quand ils sont touchés, et qu'ils bougent leur corps dans la partie agilité et coordination. Si un enfant reste arrêté au bord en attendant le poursuivant, cela signifie que le phénomène visé n'apparaît pas.

La raison est probablement qu'il y a trop peu de chats. Quand il y a 10 personnes qui fuient pour 3 chats, ce sont environ 3 ou 4 personnes qui sont poursuivies. Les autres s'ennuient et il y a des enfants qui ne bougent pas du tout et ne se font jamais toucher.

On augmente donc le nombre de chats. À l'inverse, avec 7 chats pour 3 fuyards, cette fois ce sont les chats qui s'arrêtent. La question est de savoir comment équilibrer le nombre de joueurs qui sont chats et ceux qui ne le sont pas.

Si ce phénomène se produit après une minute de jeu, on augmente immédiatement le nombre de chasubles pour augmenter le nombre de chats. Si l'on pense que c'est parce que le terrain est trop grand, on le réduit immédiatement. Et inversement.

Cela aussi, c'est un changement d'organisation.

② Dans un 1 contre 1 sur un terrain trop étroit, il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement

Le chat perché a un phénomène simple, donc on peut le modifier immédiatement. Mais dès qu'il s'agit de quelque chose d'un peu plus tactique, d'un peu plus footballistique, il arrive qu'on ne puisse pas facilement changer l'organisation.

Auparavant, j'ai participé comme assistant à l'entraînement d'un autre entraîneur. Le thème était le 1 contre 1, en particulier le dribble de percussion en attaque. À ce moment-là, le terrain était très étroit.

Ce qui s'est passé en le faisant réellement, c'est que le terrain étant étroit, le joueur attaquant n'avait pas besoin d'éliminer complètement son adversaire. Le défenseur arrive, on l'esquive d'une feinte de la droite vers la gauche. On avance d'un mètre, de deux mètres, et c'est déjà le but.

Dans un vrai match, le défenseur suivrait. Mais le terrain est trop étroit, et on ne peut pas juger si le joueur a réussi à éliminer proprement ou non. Le défenseur aussi, se disant que c'est déjà le but, arrête de défendre.

Alors, à l'entraînement, l'attaque gagne et cela semble bien fonctionner. Mais en match, l'adversaire poursuit, donc on ne peut pas éliminer. Le risque est qu'apparaisse le phénomène d'un dribble de percussion qui ne fonctionne pas.

③ Si le phénomène n'apparaît pas, il suffit d'élargir immédiatement

Bien sûr, si l'objectif est seulement de bondir un instant à droite ou à gauche, il n'y a pas de problème. Mais si l'on recherche un dribble de percussion allant jusqu'à éliminer l'adversaire, c'est une erreur d'organisation. Les changements de vitesse et la douceur du toucher de balle après avoir amorcé l'élimination deviennent difficiles à faire apparaître.

Cette personne encourageait en disant « belle attaque », mais de mon point de vue, le phénomène n'apparaissait pas. Malgré cela, il n'a pas changé la largeur. Si l'on pense « ah, c'était un peu étroit », il suffit simplement d'élargir immédiatement.

Cela aussi, on peut dire que c'est un manque de préparation. Si l'on n'est pas préparé à « si cela ne fonctionne pas ainsi, je changerai l'organisation de telle manière », il arrive assez souvent que l'on reste les bras ballants.

① Plus l'exercice est simple, plus le phénomène se voit clairement

Le chat perché et le 1 contre 1 sont des exercices dont le phénomène est facile à comprendre. Mais dès qu'il s'agit de faire naître des entre-lignes dans une possession à nombre égal, cela devient nettement plus difficile.

Simple ne veut pas dire mauvais. Plus c'est simple, plus le phénomène se voit clairement dans l'organisation. C'est pourquoi je pense qu'il est important, pour un entraîneur, de prendre l'habitude de saisir les phénomènes dès l'entraînement quotidien.

Même dans un exercice de 1 contre 1, le phénomène qui se produit change selon d'où l'on part et selon la distribution du ballon. Où se situe le problème dans l'organisation, et où faut-il intervenir pour faire apparaître le phénomène visé. On essaie d'abord, puis on change immédiatement.

② Si changer l'organisation ne suffit pas, on change le menu lui-même

Il arrive aussi que, même en changeant l'organisation, cela ne fonctionne toujours pas. Dans ce cas, il faut avoir le courage de changer le menu d'entraînement lui-même.

Si l'on force en gardant un phénomène qui n'apparaît pas, on assure peut-être la quantité, mais la qualité ne progresse pas. Dans ce cas, changer entièrement le menu d'entraînement est aussi un point très important.

Cela aussi, un Espagnol me l'a dit autrefois. Pour faire apparaître le phénomène, change immédiatement l'organisation, même pour 30 secondes. Si cela ne fonctionne toujours pas, passons à un autre menu d'entraînement, disait-il.

③ Préparer jusqu'à un deuxième plan permet de muscler l'imagination

C'est justement pourquoi, en principe, lorsqu'on construit l'entraînement d'une journée, il faut planifier jusqu'à se dire : « si ce menu ne fonctionne pas, je passerai à cette organisation. Si cela ne fonctionne toujours pas, j'abandonnerai ce menu et je basculerai vers celui-ci ».

Moi aussi, aujourd'hui, je peux le faire de manière improvisée dans ma tête, mais autrefois, je préparais soigneusement jusqu'à un second plan, un deuxième menu. Sur le terrain, je travaillais avec pas mal de tension.

Même en préparant jusque-là, il arrive que cela ne fonctionne pas. Mais le fait de préparer permet de muscler l'imagination, en se disant : « si je fais tel entraînement, tel chose ne va-t-il pas se produire ». Et cela muscle aussi la capacité à changer avec souplesse sur le terrain.

Résumé

- Un entraînement doit satisfaire à la fois la « quantité » et la « qualité »
- Qualité = le phénomène visé apparaît-il ou non
- Si le phénomène n'apparaît pas, ne pas forcer par le coaching, mais changer l'organisation, même pour 30 secondes
- Si cela ne fonctionne toujours pas, changer le menu d'entraînement lui-même
- Préparer jusqu'à un deuxième plan muscle l'imagination et la capacité à changer avec souplesse

Si vous n'avez jamais fait ce genre de chose, saisissez cette occasion pour l'essayer !

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

03

Méthodes

Comment gérer la défaite dans le football des jeunes : les 5 phases psychologiques

Pour les éducateurs La prochaine fois que votre équipe perd, gardez votre propre réaction courte : trois phrases dans le vestiaire, pas de vidéo du match le soir même, pas de longs messages dans le chat de l'équipe, et utilisez la première séance de la semaine pour montrer des détails corrigibles avec des solutions concrètes.

L'arbitre siffle la fin du match. Vous perdez 1-0 contre le dernier du classement. Sur votre banc, il y a des visages de frustration, un gamin qui pleure dans un coin et deux coéquipiers qui se reprochent une passe mal donnée. Savoir gérer la défaite dans le football des jeunes est la ligne qui sépare un entraîneur formateur d'un entraîneur qui détruit la confiance de ses jeunes après un faux pas imprévu.

Quand vous perdez un match que vous aviez coché en rouge, le vestiaire devient une poudrière. Les émotions débordent. Si vous répondez à chaud, vous multipliez le problème. Aujourd'hui, vous allez apprendre à décoder la psychologie du jeune joueur après une défaite, quoi faire dans chaque catégorie et comment transformer un dimanche amer en la meilleure séance de travail de la saison.

Les 5 phases psychologiques du joueur après une défaite

L'esprit d'un jeune traite un mauvais résultat avec des réactions très proches des phases du deuil décrites par Elisabeth Kübler-Ross. Elles ne surviennent pas toujours dans un ordre fixe et tous ne les vivent pas de la même façon, mais vous verrez ces schémas se répéter fréquemment dans le vestiaire.

Si vous voulez diriger votre équipe avec discernement, vous devez savoir identifier dans laquelle de ces cases se trouvent vos joueurs dès leur entrée au vestiaire.

1. Le déni

Il apparaît dans les cinq premières minutes après le coup de sifflet final. Le joueur accepte le score, mais rejette la réalité de la performance.

Vous entendrez des phrases comme : « Ils étaient archi nuls, ils nous ont battus par pure chance » ou « Si on joue dix fois contre eux, on gagne neuf fois ». Votre joueur tente de protéger son estime de soi en niant que l'adversaire ait mieux joué.

2. La colère et la recherche de coupables externes

La frustration accumulée cherche une sortie rapide. L'esprit a besoin de décharger la culpabilité loin de sa propre responsabilité.

Ici, ils pointent l'arbitre, l'état de la pelouse synthétique, le vent ou le jeu dur de l'adversaire. Si vous n'intervenez pas, la colère se déplace vers les coéquipiers eux-mêmes : le latéral qui a manqué son marquage ou le gardien qui a encaissé le but.

3. La négociation

Le joueur commence à traiter ce qui s'est passé, mais au moyen d'hypothèses irréalistes. « Si l'arbitre nous siffle le penalty à la dixième minute, le match finit quatre à zéro ».

C'est une phase dangereuse car elle déforme l'analyse tactique. En tant qu'entraîneur, vous ne pouvez pas permettre que votre effectif analyse le jeu sur la base de suppositions fantômes.

4. Le découragement ou la chute émotionnelle

La réalité s'impose. L'équipe se rend compte que les trois points se sont envolés et que le classement se complique. C'est le moment du silence pesant dans le vestiaire.

Têtes baissées, regards au sol et dénouage des chaussures au ralenti. Dans les petites catégories comme U9 ou U11, cette phase se traduit par des larmes directes.

5. L'acceptation et la reconstruction

Elle arrive quand le joueur assume le résultat sans chercher d'excuses et comprend quelles erreurs collectives et individuelles ont provoqué la chute. C'est seulement depuis ce palier que l'on peut revenir à l'entraînement avec intensité le mardi.

La dissonance cognitive : pourquoi vos causeries d'avant-match ruinent la réponse à la défaite

Leon Festinger a défini la dissonance cognitive comme le conflit mental qui se génère quand vos croyances se heurtent de plein fouet aux faits. Si pendant la semaine vous dites à vos U13 que l'adversaire « est très faible » ou qu'« il faut gagner largement », vous construisez un piège mortel.

Si l'adversaire se replie, marque 0-1 sur un corner et que le temps file, l'esprit de votre joueur entre en court-circuit. L'écart entre ce qu'il attendait et ce qui se passe génère de l'anxiété, de la précipitation et une agressivité démesurée.

Traitez chaque adversaire avec respect tactique pendant la semaine. Préparez vos jeunes au pire scénario possible. Si vous attendez un match dur, la défaite ne vous prendra pas mentalement désarmé.

Comment gérer la défaite dans le football selon la catégorie

Vous ne pouvez pas parler de la même façon à un enfant de huit ans qu'à un jeune de dix-sept ans. Le développement maturationnel change complètement la gestion de l'erreur.

U9 et U11 (7 à 11 ans)

- Centrez l'attention sur l'effort : à ces âges, la défaite fait mal par peur de décevoir les adultes (parents et entraîneurs).
- Analyse tactique interdite après le match : leur capacité d'attention est saturée par l'émotion.
- La règle du sandwich : normalisez la situation rapidement. Douche, eau, quelque chose à manger et sourire. Le football reste un jeu.

U13 et U15 (12 à 15 ans)

- Gérez l'ego et la pression sociale : ici, la défaite les affecte à cause de leur image devant les autres. Ils cherchent souvent des coupables dans le groupe.
- Coupez les reproches entre coéquipiers : si vous détectez des accusations dans le vestiaire, arrêtez net. On gagne tous, on perd tous.

- Appliquez la règle des 24 heures : gardez la vidéo ou le carnet. N'analysez pas les fautes individuelles à chaud.

U17 (16 à 18 ans)

- Exigez de la responsabilité sans destruction : ils ont la capacité de faire une autocritique sérieuse.
- Des données plutôt que des sensations : parlez de duels perdus, de secondes balles et de fautes tactiques, pas d'un « manque d'attitude ».
- Impliquez-les dans la solution : demandez-leur ce qu'ils ont ressenti sur le terrain et quelles solutions ils proposent pour le prochain entraînement.

Le protocole de 24 heures pour l'entraîneur

Vous aussi, vous avez le cœur à mille pulsations. Vous aussi, vous voulez reprocher le manque d'intensité. Tenez bon. Votre sang-froid dans la défaite enseigne plus à vos joueurs que cent causeries tactiques au tableau.

Suivez ce pas à pas juste après avoir entendu le coup de sifflet final :

1. Minutes 0 à 10 (sur le terrain) : saluez l'arbitre et le staff technique adverse avec correction. Obligez vos joueurs à serrer la main de l'adversaire. La politesse ne se négocie jamais, encore moins après une défaite.
2. Minutes 10 à 20 (au vestiaire) : message court de trois phrases maximum. Reconnaissez la douleur du groupe, assumez votre part de responsabilité comme entraîneur et donnez-leur rendez-vous à l'entraînement du mardi. Fermez la porte au bruit extérieur.
3. Les 12 heures suivantes : n'envoyez pas de messages kilométriques sur le groupe WhatsApp de l'équipe. Ne revoyez pas le match enregistré le soir même. Déconnectez.
4. Le premier entraînement de la semaine : ouvrez la séance par une causerie de cinq minutes. Montrez les aspects corrigibles avec des solutions concrètes d'entraînement, jamais avec des reproches vides.

Comment neutraliser l'impact des tribunes après un faux pas

La gestion de la défaite ne se termine pas au vestiaire. Elle continue dans la voiture sur le chemin du retour, où beaucoup de parents détruisent en quinze minutes le travail psychologique que vous avez fait dans le vestiaire.

Les commentaires du type « L'entraîneur s'est trompé avec les changements » ou « Cet arbitre vous a volés » alimentent la phase de colère et de victimisation du joueur.

En début de saison, expliquez clairement aux parents quel rôle ils jouent après les matches. Demandez-leur que sur le trajet du retour ils posent seulement cette question : « Tu t'es amusé ? » ou « Qu'est-ce que tu veux manger ? ». Le travail d'analyse vous revient.

3 Tâches d'entraînement pour se reconstruire après une défaite

Le mardi, vous ne pouvez pas faire un entraînement punitif. Faire courir l'effectif sans ballon parce que l'équipe a mal joué le dimanche ne génère que du ressentiment et de la fatigue inutile.

Concevez des tâches qui redonnent confiance avec le ballon et résolvent les problèmes réels du match précédent :

1. Ronds de passe avec finition facile

Commencez la séance par des exercices où le but est constant. Le joueur a besoin de retrouver la sensation de réussite. Élevez le moral du groupe dès la première minute de pratique.

2. Matches réduits avec pressing haut ajusté

Si le dimanche l'équipe a été molle dans les duels, concevez des situations de 2 contre 2 ou 3 contre 3 dans des espaces réduits. Exigez de la densité défensive et de l'agressivité après la perte dans un contexte contrôlé.

3. Simulations de score défavorable

Faites jouer un petit match où une équipe commence en perdant 0-1 à huit minutes de la fin. Apprenez à vos joueurs à garder l'ordre tactique, la patience dans la circulation et à ne pas se précipiter en balançant des ballons n'importe comment quand le chrono presse.

Apprenez à gérer la défaite dans le football des jeunes avec sérénité. Votre travail est d'apprendre à vos joueurs à encaisser le coup, à se relever vite et à utiliser le faux pas du dimanche pour mordre dans chaque ballon au prochain match.

Source: [Aprende Entrenando](#) · Langue d'origine : espagnol [aprendeentrenando.com](#)

04

Méthodes

U7

Comment gagner en autorité auprès des jeunes enfants en tant que papa bénévole

Pour les éducateurs Limitez vos prises de parole à environ 90 secondes, évitez les files et les discours, et commencez chaque séance par un match pour brûler l'énergie.

On m'a poussé à être entraîneur bénévole cette année et j'ai du mal à faire écouter le groupe de garçons U7. J'ai peu d'expérience en football, alors j'ai suivi la formation et je regarde beaucoup de vidéos YouTube.

Les séances sont chaotiques et les enfants courent partout sur le terrain. J'ai eu l'aide d'un entraîneur pro la semaine dernière et c'était plutôt rassurant, il a eu du mal aussi. J'ai quand même remarqué ce qui suit :

- il ne laissait rien passer mais restait très calme du début à la fin
- il leur dit quoi faire, pas quoi ne pas faire. Pour moi ça ne vient pas naturellement, surtout quand ils commencent à se taper dessus.
- il les fait s'asseoir et écouter, même si ça prend bien 10 minutes avant qu'ils y arrivent, alors que moi je voudrais précipiter les choses pour sortir du chaos

J'ai plus une énergie de golden retriever, donc je laisse un peu les enfants me marcher dessus. Je vois que je ne suis peut-être pas un profil idéal pour être entraîneur, mais comment tirer le meilleur de cette saison ?

Quels sont les conseils pratiques que vous pouvez donner à quelqu'un qui a du mal avec l'autorité.

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+10) Honnêtement, c'est déjà un très bon début. Gardez-les en mouvement. Demandez à un parent de vous aider.
- (+7) Si vous découvrez comment faire écouter un groupe de petits garçons, dites-le moi. J'entraîne depuis 3 ans et je n'ai pas trouvé ! 😊 La clé, c'est de limiter le temps où vous parlez, de limiter le temps où ils restent en file, et de les garder en mouvement et actifs autant que possible. Même si on veut leur dire les choses à l'oral, et même si on a l'habitude de transmettre des idées à d'autres adultes comme ça, ça ne marche tout simplement pas avec les enfants. Vous avez peut-être 3 minutes maximum pour parler. Et en réalité, probablement plutôt 90 secondes.
- (+5) Ma philosophie d'entraîneur préférée, c'est pas de files, pas de tours de terrain, pas de discours. Le football, c'est amusant. Les ballons de football, c'est amusant. Être avec ses amis, c'est amusant. Écouter un entraîneur, ce n'est pas amusant. Chaque enfant devrait avoir un ballon, ou être impliqué dans un jeu rapide et clair d'un type ou d'un autre, autant que possible pendant toute la durée de l'entraînement. Fixez-vous comme objectif de les épuiser complètement. Apportez une enceinte et mettez de la musique, gardez l'énergie haute. Laissez-les arriver, chahuter et jouer à la Coupe du monde ou tirer au but (ou sur l'entraîneur !) ou faire une sorte de match, et quand vous avez la masse critique ou qu'il est 6 minutes après le...
- (+4) Notre club prône le modèle jouer-s'entraîner-jouer. À leur arrivée, lancez-les dans un match. Ça évacue une partie de l'énergie. Ensuite, travaillez une chose ou deux précises pendant la séance d'entraînement, puis revenez au match. Même si au final, les garçons U7 restent des garçons U7.

- (+3) En tant que maman qui aide à entraîner les U8, j'ai du mal avec ça aussi. J'ai l'aide de quelques papas mais nous avons un grand groupe de garçons qui s'entraînent ensemble (10 à 13 garçons) et nous divisons pour avoir de quoi faire deux équipes de match. Je n'ai pas de conseil, juste de la compassion ! J'ai fait faire l'entraînement à mon mari hier soir et son seul commentaire après coup était « ils n'écoutent pas ».
- (+3) La constance. Les enfants réagissent bien à ce qu'ils voient souvent. « 1,2,3.... yeux sur moi », les enfants finiront la phrase pour vous s'ils la connaissent. Ils la finiront de toute façon après quelques semaines. Trouvez aussi votre propre style. Ne copiez pas entièrement l'entraîneur pro. Gardez les consignes simples. Je demande souvent aux enfants pourquoi on fait cet exercice précis, pourquoi c'est important, etc.
- (+2) Je pense qu'il est aussi important de comprendre qu'ils ont 6 ans. Six. Une des leçons les plus difficiles que j'ai apprises en entraînant des jeunes, c'est qu'on ne peut pas faire les mêmes choses qu'avec un groupe de jeunes de l'Académie U18 et attendre les mêmes résultats qu'avec, par exemple, un groupe de garçons U7. Pour moi, j'ai trouvé que m'appuyer davantage sur mon côté « golden retriever » marchait BEAUCOUP mieux avec les enfants. Je pense qu'avec des enfants aussi jeunes, présenter l'entraînement comme « on s'amuse tous ensemble » plutôt que comme une « séance » est un bon début. Soyez loufoque, enseignez-leur le jeu, laissez-les être loufoques et chaotiques. Évidemment, je suppose qu'il s'agit d'une ligue loisir...
- (+2) J'entraîne aussi les U7. Je passe très peu de temps à faire des choses où les enfants doivent s'asseoir et écouter. On passe directement à des activités où j'arrête régulièrement le jeu pour leur montrer différentes choses. L'essentiel de ce que je fais, c'est faire et montrer.
- (+2) Le fait de se mettre les mains dessus comme ça leur vaut un avertissement de ma part, et ensuite ils vont sur le côté s'asseoir quelques minutes. Ils sont U7, ils viennent de passer toute la journée assis à l'école, ils vont être surexcités. C'est comme ça. Installez deux mini-buts et laissez-les jouer en 3 contre 3 ou peu importe pendant 10 minutes pour qu'ils puissent, espérons-le, se dépenser un peu. Vous n'avez pas besoin d'entraîner ce moment. Nommez deux capitaines qui sont là en premier et laissez-les se lancer. À cet âge, vous devez apporter deux fois plus d'énergie qu'eux à l'entraînement. Plus vous êtes fou, plus ils s'amuseront et plus ils commenceront à écouter. Vous pouvez...
- (+1) Voici quelque chose qu'un entraîneur de haut niveau m'a appris pour relativiser. Sur une ligne du temps de la vie, les enfants sont au début de cette ligne. Ils ont encore tous ces problèmes que les adultes ont, mais avec moins d'expérience pour y faire face. 1 PAS DE FILES. Les jeunes enfants ne fonctionnent pas bien quand ils doivent attendre leur tour dans une file. Gardez les choses actives. 2 Apprenez quelque chose sur chaque enfant. Ce qu'ils aiment, ce qu'ils n'aiment pas, ce qui se passe dans leur vie. Posez-leur des questions à ce sujet. 3 Demandez à 1 ou 2 parents d'aider. Selon le nombre d'enfants que vous avez, vous voulez un ratio de 5 enfants pour 1 entraîneur. Cela permet des stations...

- (+1) Donc... je suis un peu confus... quel conseil cherchez-vous ? On dirait surtout que vous vous intéressez à la façon de gérer un groupe d'enfants plutôt qu'à quelque chose lié au football... cela s'appelle la gestion de classe et ce qui « fonctionne » varie selon l'âge... Si vous cherchez des choses propres au football pour gérer la séance... je dirais que vous avez juste besoin de prendre des séances d'autres personnes qui l'ont déjà fait. Je pense que vous posez une question sur l'autorité et ce que vous voulez dire, c'est l'engagement. Il y a un dicton : « ils ne se soucient pas de ce que vous savez tant qu'ils ne savent pas que vous vous souciez » et pour les enfants, c'est vraiment important. Si vous avez ce golden...
- (+1) En U7, l'accent devrait être mis sur le plaisir. Ils écouteront si vous faites quelque chose d'amusant. L'autre personne les a peut-être eus assis tranquillement, mais cela ne veut pas dire qu'ils ont entendu quoi que ce soit. Gardez votre énergie de golden retriever. Faites moins d'activités assises et rendez les choses plus simples que vous ne le pensez nécessaire.

Source: [r/SoccerCoachResources](#) · 40 commentaires · Langue d'origine : anglais · [reddit.com](#)

05

Méthodes

U6 à U18

Guide pratique pour la gestion des minutes dans le football des jeunes : rotations, méthodes et paix dans le vestiaire

Pour les éducateurs Écrivez votre rotation sur papier avant le match et gardez le même plan quel que soit le score, pour que les parents voient une règle transparente et non une réaction au résultat.

Le vendredi soir, vous ne vous prenez généralement pas la tête avec le corner court ou le pressing après perte de balle de l'adversaire. Ce qui vous empêche de dormir, c'est la gestion des minutes dans le football des jeunes. Vous pensez à la façon dont vous allez expliquer au père d'un garçon pourquoi son fils n'a joué qu'un quart-temps, ou à la façon dont vous allez regarder en face un gamin de dix ans qui a passé presque tout le match à grelotter sur le banc. Répartir le temps de jeu est le véritable examen hebdomadaire d'un formateur. Si vous n'utilisez pas un système transparent et planifié, l'intuition va vous trahir, le vestiaire finira par se diviser et les familles rempliront les groupes de messagerie de reproches.

Dans cet article, je vais vous montrer comment concevoir un modèle de rotations qui fonctionne sur le terrain, respecte le développement de vos joueurs et vous épargne des discussions inutiles chaque week-end.

Pourquoi le temps de jeu conditionne tout dans le football de formation

Un gamin qui ne joue pas, n'apprend pas. C'est aussi simple que cela. Aussi bonne que soit votre planification hebdomadaire, la compétition est le laboratoire où le joueur met à l'épreuve la prise de décision sous pression réelle. Priver un enfant de minutes équivaut à freiner net sa progression motrice et cognitive.

Outre l'impact individuel, la perception d'injustice détruit la cohésion du groupe. Quand l'effectif détecte que les changements répondent au résultat ou aux copinages, la confiance dans le staff technique se brise. Apparaissent les groupes fermés, les reproches entre coéquipiers et le manque d'engagement lors des séances d'entraînement.

Étape d'initiation (Prebenjamín à Alevín) : répartition équitable sans excuses

Dans le football à 7 et le football à 8, gagner n'est pas un objectif méthodologique ; c'est une conséquence de l'apprentissage. Dans les catégories qui vont de Prebenjamín à Alevín, la répartition du temps doit être mathématiquement équitable.

Le mythe de la « minute gagnée à l'entraînement »

Il est courant d'entendre des entraîneurs affirmer que les minutes se gagnent pendant la semaine. Chez les enfants de 6 à 11 ans, cette approche est erronée. Le niveau d'attention, la maturité émotionnelle et l'environnement familial varient énormément à ces âges. Un enfant inattentif n'a pas besoin de la punition du banc ; il a besoin d'un contexte d'entraînement qui l'accroche et de minutes sur le terrain pour consolider son estime de soi.

Le système des 4 quarts-temps en football à 7

Si vous disputez des matchs divisés en quatre temps, le calcul est très simple. Pour un effectif habituel de 12 joueurs convoqués par rencontre :

- Tous jouent un minimum de 2 quarts-temps complets (50 % du match garanti).
- Personne ne joue les 4 quarts-temps complets, sauf blessure ou absence de remplaçants à un poste spécifique comme celui de gardien.
- Rotation du poste de gardien : dans les catégories d'initiation (Prebenjamín et Benjamín), les gardiens doivent alterner les minutes sur le terrain pour développer leur compétence motrice globale.

Planifiez les changements avant de quitter la maison. Emportez la feuille imprimée dans la chemise du staff technique. Si vous modifiez le plan à chaud selon le score, vous commettrez des erreurs et finirez par pénaliser toujours les mêmes gamins.

Étape de performance et de développement (Infantil à Juvenil) : compétition avec justice

À partir du passage au football à 11 en catégorie Infanter, la réalité du jeu change. La composante tactique devient plus complexe et les rôles au sein de l'équipe commencent à se définir. Cependant, concourir ne signifie pas abandonner la formation.

Le pourcentage minimum garanti

En Infanter et Cadete, l'objectif n'est plus de répartir à 50 % exactement chaque samedi, mais de garantir un pourcentage minimum de temps de jeu tout au long de la saison.

Établissez un seuil clair : aucun joueur convoqué ne doit jouer moins de 30 % du temps total d'un match, sauf sanction disciplinaire préalable. Les « minutes poubelles », faire entrer un joueur à la 88e minute avec le match déjà plié, minent la dignité du sportif. Donnez à votre remplaçant un bloc continu d'au moins 20 ou 25 minutes pour qu'il puisse entrer dans le rythme du jeu.

Gestion des convocations dans les effectifs élargis de F11

Si vous avez un effectif de 18 à 22 footballeurs, le problème n'est pas seulement la rotation pendant la rencontre, mais aussi la convocation. Forcer la présence de tous les joueurs sur chaque feuille de match fait que 6 ou 7 gamins s'échauffent à peine.

- Convocations rotatives : laissez hors de la liste 3 ou 4 joueurs chaque week-end de manière organisée.
- Critère de convocation : celui qui reste hors du groupe une journée doit savoir à l'avance qu'à la suivante il sera titulaire ou disposera d'un volume important de minutes.
- Registre cumulé : tenez le décompte des minutes globales jouées dans le mois, ne vous fiez pas seulement à un match isolé.

Systèmes pratiques pour organiser la rotation de l'effectif

Pour éviter l'improvisation, il est recommandé d'utiliser une méthode visuelle de contrôle. Vous pouvez recourir à des feuilles de calcul traditionnelles ou à des applications mobiles spécifiques de gestion tactique.

Catégorie | Critère de répartition | Minutes minimales par match | Gestion des convocations

Pré-poussins / Poussins | 100% équitable | 2 quarts-temps complets (50%) | Tous les disponibles viennent

Benjamins | Équitable avec une nuance tactique | 2 quarts-temps complets (50%) | Rotation s'il y a un excès de licenciés

Minimes | Formatif-compétitif | 30%, 40% du temps total | Convocations de 16 joueurs

Cadets / Juniors | Performance collective | Bloc minimum de 20 min | Convocations selon la performance et l'assiduité

Gestion des attentes avec les familles

La grande majorité des conflits liés à la gestion des minutes dans le football des jeunes naissent d'un manque de communication initiale. Si les parents ne connaissent pas vos critères, ils en tireront leurs propres conclusions, presque toujours erronées.

La réunion de pré-saison

Avant de jouer le premier match amical, convoquez les parents. Expliquez-leur le modèle de travail sans détour :

- Montrez la philosophie du club et la vôtre en tant qu'entraîneur concernant la répartition du temps de jeu.
- Détaillez comment seront gérées les absences aux entraînements pour des raisons scolaires ou personnelles.
- Précisez que la composition de l'équipe et les changements relèvent exclusivement du staff technique.

La règle des 24 heures

Établissez un protocole strict pour répondre aux questions des parents sur le temps de jeu :

On ne parle jamais à un membre de la famille juste après un match. Le rythme cardiaque est élevé et l'objectivité brille par son absence. Si un parent veut demander des explications sur les minutes de son enfant, il doit solliciter un rendez-vous privé via le canal officiel du club au moins 24 heures après le coup de sifflet final. Ce délai refroidit les émotions et permet d'analyser les données réelles de participation.

Disciplines et absences : quand il est correct de réduire les minutes

Le critère pédagogique doit être cohérent. Si un joueur ne se présente pas aux séances d'entraînement sans justification préalable, son temps de jeu sera affecté, indépendamment de son talent individuel.

Cependant, vous devez différencier la cause de l'absence :

- En initiation (Pré-poussins à Benjamins) : les absences sont généralement de la responsabilité des parents (horaires de travail, déplacements). Ne punissez pas l'enfant en lui retirant des minutes à cause de la logistique des adultes. Parlez-en avec la famille en privé.
- Dans les étapes avancées (Minimes à Juniors) : le joueur doit assumer la responsabilité de sa ponctualité et de son assiduité. Si un jeune manque 2 des 3 entraînements hebdomadaires sans un motif de force majeure, il ne doit pas être titulaire ce jour-là. La règle doit s'appliquer de la même manière au meilleur buteur et au remplaçant habituel. Si vous faites des exceptions avec le joueur décisif, vous perdrez votre autorité morale face au groupe.

Planification, données et cohérence

Tenir le contrôle du temps de jeu exige un travail supplémentaire en dehors du terrain, mais garantit la paix sociale dans le vestiaire. Utilisez un carnet, un fichier Excel ou une application spécialisée, mais enregistrez les données à chaque journée. Lorsque vous disposez de statistiques objectives sur les minutes disputées par chaque footballeur, les opinions subjectives s'estompent.

Rappelez-vous que votre impact en tant que formateur ne se mesurera pas au trophée que vous avez remporté en catégorie Poussins, mais au nombre de joueurs qui continueront à pratiquer ce sport lorsqu'ils atteindront l'âge adulte. Et pour qu'un jeune continue à aimer le football, il doit sentir que le banc n'est qu'une halte temporaire, jamais son habitat permanent.

Source: [Aprende Entrenando](#) · Langue d'origine : espagnol [aprendeentrenando.com](#)

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

06

Méthodes

U7

Entraîner une équipe de filles U7 est la pire expérience sportive de ma vie

Pour les éducateurs Dites aux parents qu'ils doivent rester pendant la séance, puis rendez l'entraînement très dynamique, ludique et rempli de renforcement positif.

La moitié ne veut pas jouer, à l'entraînement 3 sur 8 se font simplement déposer et laisser par leurs parents. On a perdu par au moins 10 buts aujourd'hui, démoralisés, et la maman qui devait apporter les collations ne l'a pas fait, donc les filles se sentaient très mal et m'en ont blâmé. Je me sens mal pour les filles de l'équipe qui veulent apprendre mais qui ne peuvent pas parce que les autres sont des problèmes ambulants et tirent tout le monde vers le bas. Leurs parents ne sont pas présents et il n'y a pas de moral d'équipe parce qu'on me traite comme leur baby-sitter. Il nous reste 3 matchs, est-ce que je devrais simplement me concentrer sur l'enseignement et le jeu avec celles qui veulent vraiment apprendre et ignorer les autres ? Parce que j'en ai un peu envie.

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+13) Nous disons aux parents qu'ils doivent être présents pour les pauses toilettes. C'est une solution immédiate. Votre plan de séance est bon et adapté à l'âge, donc je pense qu'une partie du problème peut être de réajuster vos propres attentes. À cet âge, votre rôle est d'apprendre aux filles à aimer le football (ou de les aider à découvrir si elles le peuvent) plus que de leur apprendre à y jouer. Cela signifie beaucoup d'énergie et un renforcement positif incessant. Faire le pitre avec le groupe aide. Participer leur donne un modèle positif et laisser les requins voler le ballon du coach (ou peu importe) pourrait aider aussi. Vous pouvez aussi essayer un peu de...
- (+10) Vous devez établir des attentes claires avec les parents, tant pour leur niveau d'implication que pour le niveau d'engagement de leurs enfants. J'ai entraîné ce groupe d'âge plusieurs fois, et le simple dépôt n'est tout simplement pas acceptable à cet âge. Les enfants ont régulièrement besoin que maman ou papa les aide à se ressaisir (ce qui est normal et très bien à l'âge de 6 ans, franchement !) et vous ne pouvez pas faire cela et diriger un entraînement. Cette saison est peut-être perdue mais la prochaine, si vous le faites, commencez avec des attentes et des exigences claires pour les parents.
- (+5) J'enverrais un courriel ou un texto disant qu'un parent doit être présent pour aider son enfant à cet âge. Vous ne devriez pas être traité comme un baby-sitter. Commencez par là, puis rendez le reste amusant ! Malheureusement, vous n'avez pas encore écarté les enfants qui ne veulent tout simplement pas jouer. Merci d'avoir pris les choses en main. C'est un âge difficile.
- (+5) C'est un cliché, mais tout ce que vous pouvez faire c'est essayer de vous amuser. Laissez celles qui veulent cueillir des fleurs cueillir des fleurs, concentrez-vous davantage sur celles qui veulent apprendre. C'est probablement une question d'éducation parentale, vous n'enseignez pas vraiment avec vos mots, vous montrez simplement l'exemple par votre comportement.
- (+5) Concentrez-vous sur les fondamentaux
- (+3) D'abord, j'ai l'impression que vous prenez votre rôle trop à cœur (ce qui reflète positivement votre caractère). À cet âge, vous ne pouvez vraiment pas pousser ou développer les joueuses comme vous le pensez. Vous n'avez qu'un entraînement par semaine, c'est bien ça ? C'est loin d'être suffisant pour développer des habiletés. C'est assez pour leur donner une heure de plaisir, et plus important encore, pour travailler sur *votre propre* capacité à interagir *positivement* avec toutes sortes d'enfants, surtout celles qui vous exaspèrent au plus haut point. Considérez cela comme votre propre expérience de développement personnel. Vous avez l'occasion d'être une présence positive dans...

- (+2) À cet âge les filles veulent juste s'amuser :) Il y avait plus que la limite, comme je ne sais plus, peut-être 13 ou 14 filles dans l'équipe récréative de maternelle de ma fille. Sur ce groupe, il n'y en a que 2, y compris ma fille, maintenant U15 en GA/RL. Il y en a une ou deux autres qui jouent en voyage à un niveau inférieur, mais mon point est que celles qui sont intéressées seront vraiment très très peu nombreuses en effet. Ma fille s'est inscrite pour jouer, elle est tombée amoureuse du soccer immédiatement, pas pour socialiser, mais à peu près toutes les autres l'ont fait pour ce dernier aspect. Vous devez en quelque sorte gérer vos attentes. Comme activité secondaire, elle est aussi arbitre et elle dit toujours que les filles U9 sont vraiment nulles et que c'est tellement...
- (+2) À six ans, elles peuvent soit se concentrer, soit pas. Je laisse les jeunes enfants vagabonder si elles ont besoin d'espace.
- (+2) Il veut dire concentrez-vous simplement sur les bases
- (+1) Il y a une différence entre le soccer récréatif et le soccer compétitif. Si le but est simplement de donner aux parents un endroit où envoyer leurs enfants pour qu'ils puissent dire qu'ils jouent au soccer organisé, alors vous devez composer avec ce que vous avez et ajuster vos attentes. Comme entraîneur, vous devez vous demander ce que vous voulez vraiment. Êtes-vous simplement là pour diriger des entraînements et occuper les enfants, ou voulez-vous développer des joueuses et changer leur attitude envers le jeu ? La deuxième option est beaucoup plus difficile parce que vous ne pouvez pas forcer les enfants à avoir de la passion, de la discipline ou le désir de s'améliorer. Une autre option est de trouver un...
- (+1) Donc je dirais que votre style d'entraînement doit changer. Peut-être demandez à un parent de se porter volontaire pour aider si vous avez besoin d'aide. Mon fils a fait deux programmes de soccer différents. Lil kickers avec un entraîneur professionnel très engageant et motivant, et une équipe récréative U7 où nous sommes allés à 3 entraînements avant d'abandonner et de retourner à lil kickers. Le style de l'entraînement était complètement différent. U7 était terrible et lil kickers est tellement amusant et mon enfant donne le meilleur de lui-même. À lil kickers, chaque enfant est constamment avec le ballon, tout est ludifié, pas d'attente en file, pas d'attente pour le ballon, l'entraîneur est très animé. À...
- (+1) Voici comment je procéderaï. - J'enverrais une communication aux parents et je leur expliquerais les choses étape par étape. Fixez des lignes directrices et des paramètres et, surtout, des attentes du côté des parents comme des joueurs. - Mon équipe U6 est très similaire. J'ai 4 enfants qui se présentent en voulant tout faire pour progresser. 3 sont irréguliers et 3 sont si difficiles à gérer. Je mène mes exercices comme prévu et si les enfants veulent être des enfants et faire leurs propres choses, laissez-les faire. Je donne toujours plusieurs avertissements mais je ne peux pas ralentir l'entraînement pour des enfants activement désengagés. Tant qu'ils sont en sécurité et...

Source: [r/SoccerCoachResources](#) · 52 commentaires · Langue d'origine : anglais · [reddit.com](#)

07

Méthodes

U12

Que faire d'un mauvais gardien de but ?

Pour les éducateurs Blâmez l'équipe, pas un enfant de 12 ans. Faites tourner le gardien sur le terrain et travaillez le placement et les décisions pendant les matchs d'entraînement en restant à côté de lui.

Équipe de club U12 et ce gardien de but n'arrive tout simplement pas à arrêter un ballon. Toutes nos défaites reposent sur ses épaules parce qu'il n'avait tout simplement pas la force d'arrêter un tir ou le ballon lui échappait des mains. La défense fait de son mieux pour mettre le tireur dans une position qui aide au mieux le gardien.

Si un ballon est légèrement au-dessus de sa tête, sans extension complète de ses bras, le ballon est dedans. S'il est en dehors de son pas de côté, le ballon est dedans.

Je ne suis pas entraîneur de gardiens de but mais je continue à regarder des vidéos en essayant d'aider, mais je ne peux pas consacrer tout un entraînement à ne travailler qu'avec lui. Je ne sais tout simplement pas comment lui parler de manière constructive pour qu'il progresse. Une grande majorité des buts encaissés contre lui sont dus à son manque d'effort ou de force.

Que puis-je faire ?

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+57) « Toutes nos défaites reposent sur ses épaules. » Ce n'est pas vrai, même avec le pire gardien du monde.
- (+23) Cette phrase sur « Toutes nos défaites... » en dit bien plus que ce que vous pensez probablement.
- (+15) Mettez-le en attaque et faites jouer un autre joueur dans les buts. Au moins la moitié du match. Peut-être qu'il est meilleur à autre chose. Je fais changer mes U14 de poste parce que je pense qu'ils sont trop jeunes pour être coincés à un seul poste sous prétexte qu'ils ont joué à ce poste en CM1.
- (+15) Honnêtement ? Démissionnez et confiez l'équipe à quelqu'un qui ne se plaint pas et ne blâme pas des enfants de 11 ans.

- (+13) Que pouvez-vous faire pour éviter ces défaites ? Demandez à vos joueurs de champ de marquer plus et de ne pas perdre le ballon. Vous êtes en train de former un meilleur gardien. Laissez du temps et appréciez l'enfant qui est entre les poteaux. Mon enfant a encaissé 5 buts et ils ont perdu 1-5 l'année dernière. Les parents ont râlé sur le fait que le gardien était nul. Ils ont ignoré que mon enfant avait fait plus de 30 arrêts dans le match. Un de leurs amis est gardien et a gagné son match 5-4 mais n'a eu que genre 10 tirs cadrés... qui est le meilleur gardien ? Les gardiens ne sont jamais jugés uniquement sur les buts encaissés.
- (+11) Je vous crois vraiment quand vous dites que vous avez un problème de gardien. Mais je ne crois pas que ce soit le seul problème de votre équipe. En fait, je ne serais pas surpris que ce ne soit même pas le plus gros problème de votre équipe. Je pense que votre incapacité à comprendre ce que ce fil de commentaires essaie de vous dire en dit long. Même au niveau le plus superficiel, vous pourriez reconnaître une mauvaise formulation. Admettez que vous l'avez mal formulé et passez à autre chose. Au lieu de cela... Et ce qui est plus important, c'est votre façon de penser réelle. Elle se manifestera de façons que vous ne soupçonnez peut-être pas. Votre équipe peut percevoir ce genre de choses. Les enfants de 12 ans sont étonnamment perspicaces. Si cela se produit, le...
- (+11) Seigneur. Même mes filles U11 savent que « On gagne ensemble, on perd ensemble ». Cela ne repose jamais, jamais sur une seule personne. Combien de fois votre attaquant a-t-il tiré et raté ? Combien de fois vos milieux de terrain ont-ils échoué à récupérer le ballon ? Combien de fois votre défense a-t-elle tenté un tackle et raté, permettant à l'attaquant de passer ? Le gardien qui rate le ballon, c'est quelque chose que tout le monde remarque, mais il y a eu beaucoup de « ratés » de toute l'équipe pour en arriver là.
- (+6) 100 % Il a fallu qu'il passe 10 autres joueurs pour arriver jusqu'au gardien. C'est juste une connaissance de base de tout entraîneur
- (+6) Oui. On pourrait aussi commencer par celui qui l'a sélectionné lors des essais, qui a dit qu'il était qualifié pour jouer gardien, qui continue à le mettre là, l'attaque, la défense, etc. Dire que c'est la faute de cet enfant, c'est quelque part entre la paresse et l'ignorance.
- (+6) J'ai eu un enfant comme ça et j'ai découvert que ce qui lui manquait, c'était la compréhension de ce que son poste devait faire en fonction de ce qui se passait dans le match. Alors nous avons scénarisé quand le gardien devait sortir de son but, quand il devait reculer, quand il devait se déplacer, quand il devait charger un attaquant. Une fois ces repères en place, ce gardien a mieux joué et a réellement fait des arrêts. Je pense qu'à 12 ans, vous avez peut-être encore des enfants qui ne comprennent vraiment pas le jeu. Ce n'est peut-être pas qu'il manque de motivation, mais juste qu'il manque de compréhension de ce qu'il devrait faire dans ou hors de son but selon...
- (+5) C'était ma pensée. Pourquoi ne le changez-vous pas alors et ne le mettez-vous pas sur le terrain ? Avec un entraîneur qui dit que les défaites sont entièrement la faute du gardien, j'imagine que cet enfant est démoralisé.

- (+5) Je devrais ajouter que j'avais un entraîneur adjoint qui m'aidait à diriger l'opposition et je me tenais littéralement à côté de ce gardien pendant l'opposition et je parlais de ce qu'il devrait voir, de ce qu'il devrait faire au fur et à mesure que cela se produisait, on se déplaçait ensemble, etc. etc. Je pense que cela a vraiment débloqué une partie de la latence de prise de décision que moi et d'autres pouvions facilement interpréter à tort comme un manque de motivation ou de compétence

Source: [r/SoccerCoachResources](#) · 57 commentaires · Langue d'origine : anglais · reddit.com

08

Méthodes

U12

U12 en difficulté avec la tactique d'entraînement

Pour les éducateurs Utilisez leur opposition favorite et ajoutez une règle à la fois : de la largeur pour un but, tout le monde passe la ligne médiane pour marquer, ou une condition de passe et mouvement.

J'ai un groupe génial de filles U12 que j'entraîne. Elles sont fortes, rapides et ont plus d'endurance que pratiquement toutes les autres équipes contre lesquelles nous jouons. Elles ont généralement une bonne attitude, à quelques grognements près ici et là. Elles sont assez nonchalantes à l'entraînement et j'ai du mal à les faire bouger, mais le jour du match, elles s'enflamment.

Nous avons joué contre des équipes qui ont un meilleur niveau technique, mais nous gagnons grâce à la vitesse, l'endurance et l'agressivité. Et nous avons des compétences correctes.

J'ai du mal à trouver des entraînements tactiques amusants et engageants. Je réalise que c'est à moi et à mes collègues entraîneurs de les faire bouger lors des entraînements. Donc je cherche juste quelques exercices qui nous aideront avec l'occupation du terrain, la passe et le mouvement, le positionnement.

Merci !

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+9) Plutôt fermement d'avis que la plupart des enfants ont juste besoin de jouer en 1v1, 2v1, 3v2. C'est facile d'utiliser ces formats pour recréer différents scénarios de match. Mettez-les dans deux équipes, tenez le score, rendez cela compétitif.
- (+7) Faites de l'entraînement quelque chose d'aussi axé sur le jeu que possible, pas de cônes, pas de portes, juste des matchs intenses en petits formats avec différentes variantes : équipes déséquilibrées, minimum 5 passes avant un tir, deux touches de balle seulement, etc. Cela peut se faire avec tout l'effectif ou en groupes plus petits. Attaquants contre défenseurs, c'est toujours amusant.

- (+2) Cela ressemble assez à mon groupe à cet âge. Deux choses. Faible effort à l'entraînement : s'ils ont une mauvaise semaine d'entraînement et par conséquent un mauvais match, sautez sur l'occasion et utilisez-la. Mentionnez-le seulement brièvement à la fin du match (pour qu'ils l'entendent mais sans s'attarder sur le côté négatif), puis lors de votre prochain entraînement, insistez plus fort sur ce point. Cela peut aider à faire passer le message que l'entraînement et l'effort à cet âge comptent. Faites aussi passer le message qu'en vieillissant et en jouant contre de meilleures équipes, elles seront tout aussi rapides, tout aussi agressives, etc. Donc si elles ne développent pas leurs compétences, elles n'auront pas le...
- (+2) Je pense que quelque chose qui vous pose peut-être problème dans votre entraînement, c'est qu'il est potentiellement trop haché. Le problème avec les séances tactiques, surtout pour les jeunes joueurs, c'est qu'ils ont du mal à s'engager car c'est trop axé sur la « réflexion » plutôt que sur l'action. Bon, c'est une supposition, donc je peux me tromper. La clé avec la « tactique » à cet âge est de la rendre aussi simple que possible. Quelle est votre forme, quel est votre rôle et où êtes-vous dans cette forme, comment créez-vous de l'espace dans cette forme et comment le refusez-vous dans cette forme. Vous n'avez pas besoin de séances ultra détaillées sur ce que fait l'attaquant, ce que font les ailiers,...
- (+2) Cela ressemble aux groupes de filles que j'avais à cet âge. Nous intégrions toujours des matchs en petit format comme le 3v3 pour que personne ne puisse se cacher et fournir un faible effort. Elles adoraient toutes la puissance et la finesse, donc nous faisons des variantes sur cela pour travailler certaines compétences comme frapper le ballon de certaines manières, plus de temps moins de temps, plus d'espace moins d'espace, tirer au-dessus de la barre, tirer fort au sol, et ainsi de suite. Mes préférés étaient des défis de groupe un peu aléatoires que nous faisons après l'échauffement ou à la fin de l'entraînement. Certains pouvaient être classés comme de la simple cohésion d'équipe sur un thème football, mais d'autres les poussaient à utiliser leur tête et leur...
- (+2) Intéressant, nous avons 2 enfants qui sont excellents en 1 contre 1, ils ont l'air de valoir un million, mais le jour du match, ils essaient constamment de garder le ballon eux-mêmes en faisant leurs gestes techniques qui fonctionnent en 1 contre 1, et ils perdent le ballon à chaque fois.
- (+2) J'ai du mal avec leur tendance à tous s'agglutiner pendant les matchs d'opposition, donc j'utilise des cônes pour 75 % afin de les forcer à rester espacés, à courir vers des couloirs ouverts, etc.

- (+1) Ici, je fais 90 minutes d'entraînement pour les garçons U12. Je les laisse taper dans le ballon un peu, pour qu'ils s'amuse et discutent. Ensuite, on commence par du cardio, pas toujours les mêmes choses, on essaie différentes variantes. Je les fais courir, chronométrer leurs tours, faire des duos, etc. Puis des variantes de passes, de dribbles, ou sous forme de jeu comme le singe au milieu, le volley-pied, et un match d'opposition avec les entraîneurs qui jouent aussi. Mais il faut voir les besoins d'entraînement, c'est la clé je pense. Quand je regarde leur match, je vois des erreurs et une idée d'entraînement me vient à l'esprit. Cela demande de la créativité, regarder des vidéos courtes, de la perspicacité, des connaissances pour combiner. Je ne reproduis jamais les vidéos courtes,...
- (+1) Les rondos, le jeu des numéros, les matchs d'opposition conditionnés, le 1/2 contre 1/2 sont mes incontournables.
- (+1) D'après vos réponses, tactique signifie trois choses ici. Rester espacés, bouger après une passe et monter le terrain ensemble. Chacune peut être une règle unique ajoutée au match d'opposition qu'elles aiment déjà, pour que personne ne reste en ligne. Pour l'espacement, un but ne compte que si votre équipe a quelqu'un près de chaque ligne de touche au moment du tir. Elles comprennent vite que deux joueuses doivent tenir la largeur. Pour monter ensemble, un but ne compte que si chaque joueuse de champ de l'équipe qui marque est au-delà de la ligne médiane. Cela corrige les défenseuses qui regardent depuis l'arrière. Pour la passe et le mouvement, une fois que vous passez, vous ne pouvez pas...
- (+1) Que voulez-vous dire quand vous dites tactique ?
- (+1) J'entraîne aussi un groupe mixte de garçons et de filles de moins de 12 ans. Je fais durer mon entraînement entre 45 et 60 minutes selon son déroulement. Nous faisons des exercices comme du dribble entre 4 ou 5 cônes en terminant par un tir au but, nous plaçons les mêmes 4 ou 5 cônes en forme de U et certains commencent d'un côté et d'autres de l'autre côté en même temps pour être à l'aise dans la circulation ; nous disposons 2 rangées de 4 cônes à environ 10 yards ou peu importe l'écart en descendant au milieu du terrain, je suis la défense au milieu, je dois rester entre 2 rangées de cônes, les partenaires sont de chaque côté des cônes et doivent conserver le ballon loin de moi et traverser tout le terrain. principal...

Source: [r/SoccerCoachResources](#) · 20 commentaires · Langue d'origine : anglais · [reddit.com](#)

SUR LE TERRAIN

09

Méthodes

Le football des jeunes comme outil éducatif : Guide pratique pour transformer votre impact réel sur le banc

Pour les éducateurs Relisez votre prochain plan de séance pour y trouver une question guidée qui laisse les joueurs trouver la solution au lieu que vous la criez depuis le bord du terrain.

On vous a vendu que votre travail d'entraîneur consiste à gagner la ligue de votre district ou à faire monter vos poussins dans la catégorie maximale. On vous a trompé. Quand vous concentrez votre énergie uniquement sur le tableau d'affichage, vous détruisez la valeur de votre travail et vous offrez l'opportunité d'utiliser le football des jeunes comme outil éducatif pour transformer la vie de ces gamins. Si votre seul héritage à la fin de la saison est un trophée en plastique de dix euros et trois enfants qui abandonnent le sport, brûlés de ne pas jouer, vous avez échoué comme formateur. Regardez-vous dans le miroir un mardi à sept heures du soir sous la pluie : là, il n'y a ni projecteurs ni télévision. Il n'y a que vous, votre sifflet et quinze joueurs qui attendent que vous leur appreniez quelque chose d'utile pour le terrain et pour leur vie.

Le paradoxe du résultat : formez-vous des footballeurs ou accumulez-vous de la ferraille ?

Il y a plus de quinze ans que je patauge dans la boue sur des terrains en terre et en gazon artificiel. J'ai vu des entraîneurs de benjamins hurler, déséquilibrés, sur la touche, demander la fin du match ou exiger d'un enfant de huit ans qu'il balance un grand coup de ballon devant pour ne pas prendre de risque. Ce n'est pas entraîner. C'est utiliser les enfants pour calmer vos propres frustrations d'adulte.

Comprendre votre rôle de formateur exige de changer de logiciel en profondeur. Gagner un match le dimanche est une conséquence du travail bien fait, jamais l'objectif premier. Quand vous donnez la priorité à la victoire immédiate sur le processus d'apprentissage, ces trois atrocités quotidiennes se produisent :

- Le syndrome du banc fixe : vous laissez sans jouer le gamin qui a le plus besoin de minutes pour se développer, simplement parce qu'il commet des erreurs techniques.
- La spécialisation précoce rigide : vous condamnez un poussin à jouer arrière droit pendant toute sa formation parce qu'il est grand, ce qui le prive de comprendre le jeu depuis d'autres positions.

- La culture du raccourci : vous récompensez la débrouillardise, la triche ou l'insulte dissimulée si cela vous accorde un coup franc en votre faveur à la quatre-vingtième minute.

Du modèle académique à la boue : méthodologies pédagogiques dans votre entraînement

La théorie universitaire parle de multiples modèles d'enseignement, mais vous devez savoir comment appliquer cette pédagogie quand vous avez vingt cadets qui brûlent d'envie de toucher le ballon.

Modèle analytique contre modèle global dans les étapes d'initiation

Le modèle analytique traditionnel divise le jeu en répétitions isolées : file d'enfants, passe, cône et tir. Il génère des automatismes, mais il annule l'esprit du joueur. Si vous voulez vraiment que vos joueurs apprennent à penser et à comprendre le jeu, vous devez donner la priorité au modèle global ou intégré.

Les gamins apprennent à prendre des décisions quand l'environnement est incertain. Un exercice de 3 contre 2 plus joker en espace réduit génère plus de connexions neuronales et plus d'apprentissage émotionnel que dix files de passes statiques. L'erreur doit être bienvenue comme le seul chemin vers l'autonomie.

L'approche des jeux tactiques (Tactical Games Approach)

Dans les catégories poussins et benjamins, le jeu doit poser des questions, pas donner des réponses mâchées. Au lieu de crier depuis la touche « passe-la à gauche ! », utilisez la découverte guidée pendant les pauses de la séance.

Posez des questions directes à votre équipe :

- « Où était l'espace libre quand ton coéquipier a fixé le défenseur central ? »
- « Pourquoi avons-nous perdu la possession trois fois de suite à la relance ? »
- « Quelle solution proposez-vous pour surmonter leur pressing haut ? »

Quand le joueur découvre la solution par lui-même, il s'approprie le jeu. Cela construit le discernement, la capacité critique et la maturité.

Trois situations limites où vous démontrez si vous êtes formateur ou simple aligneur

Le véritable examen d'un entraîneur n'est pas sur le tableau tactique. Il apparaît dans les situations de tension où vos valeurs entrent en conflit direct avec le résultat.

1. Le joueur star enfreint les règles du vestiaire

C'est vendredi. Demain, vous jouez contre le leader de la catégorie jeunes. Votre meilleur buteur arrive en retard à l'entraînement pour la troisième fois de la semaine sans justification, ou manque de respect au délégué de l'équipe. Que faites-vous ?

Si vous le mettez titulaire parce que « vous jouez la ligue », vous détruisez votre autorité morale. Vous apprenez aux dix-sept autres footballeurs que le talent individuel excuse le comportement incivique. Si vous l'asseyez en tribune, vous éduquerez vraiment. Vous perdrez le match peut-être, mais vous aurez gagné le respect de votre groupe pour toujours.

2. La gestion de l'erreur à la relance de votre poussin

Vingt-cinquième minute de la seconde période. Égalité un partout. Vous avez demandé à vos poussins de prendre des risques et de jouer à l'intérieur depuis l'arrière. Votre milieu axial tente une passe filtrée, l'adversaire l'intercepte et vous encaissez le but de la défaite.

Ta réaction à cette seconde exacte définit ta philosophie. Si tu te mets les mains sur la tête, si tu soupîres ou si tu te plains au banc, l'enfant se détruira de l'intérieur. Si tu applaudis l'intention, si tu corriges le geste technique ou l'orientation corporelle avec sérénité et si tu lui demandes de redemander le ballon lors de l'action suivante, tu formes une personne résistante à la frustration.

3. L'arbitrage défavorable en catégorie infantile

L'arbitre siffle un penalty inexistant contre ton équipe infantile. Le banc adverse le célèbre et tes joueurs se jettent sur l'arbitre, pleins de rage. Ton attitude ici est critique.

Si tu protestes, si tu t'empportes ou si tu justifies une défaite à cause de l'arbitrage, tu formes de futurs joueurs victimistes. Ton devoir est de calmer le groupe, de leur exiger qu'ils se concentrent sur ce qui dépend exclusivement d'eux et de montrer un respect absolu envers la figure arbitrale.

Les 4 piliers méthodologiques pour structurer ta saison

Pour éduquer depuis le banc, les bonnes intentions ne suffisent pas ; tu as besoin d'une structure de travail rigoureuse et planifiée.

Pilier | Objectif Méthodologique | Impact Humain et Social

1. Co-crédation des règles | Concevoir le code interne du vestiaire avec les joueurs au début de l'année. | Favorise la responsabilité individuelle et l'engagement collectif sans impositions.
2. Rotation des rôles | Varier les capitanats, les postes et les tâches de matériel entre tous les membres. | Développe l'empathie, élimine les hiérarchies nocives et apprend à valoriser chaque fonction.
3. Feedback formateur | Remplacer le cri destructeur par des corrections concrètes basées sur l'effort. | Construit une estime de soi solide et réduit les niveaux d'anxiété en compétition.

4. Troisième mi-temps sportive | Saluer l'adversaire et partager un espace commun à la fin des rencontres. | Humanise l'adversaire, bannit l'idée de l'opposant comme un ennemi et consolide le fair-play.

Comment gérer les familles sans transformer la tribune en guerre

Tu ne peux pas éduquer tes joueurs si tu ignores l'environnement qui les entoure à la maison. Les pères et les mères ne sont pas tes ennemis, ils sont des agents indispensables dans le processus formatif. Le problème surgit lorsqu'ils manquent de repères méthodologiques clairs.

Convoque une réunion en présentiel avant le premier entraînement de la préparation d'avant-saison. Ne parle pas de systèmes tactiques ni de minutes de jeu. Établis les limites non négociables pour la tribune :

1. Interdiction de téléguider les enfants : Crier « passe ! », « tire ! » ou « cours ! » depuis la tribune crée de graves interférences cognitives. L'enfant ne sait pas s'il doit obéir à son père, à son entraîneur ou à son propre instinct.
2. Respect absolu envers le vestiaire adverse et l'arbitre : Toute insulte ou comportement violent depuis la tribune entraînera le retrait immédiat de l'équipe du terrain ou la sortie de son enfant.
3. Le trajet de retour à la maison en voiture : Ce trajet de retour n'est pas une conférence de presse ni un jugement de valeur sur le plan de jeu du technicien. Il doit être un espace sûr où l'enfant parle s'il le veut, ou profite du silence sans pressions.

Mesure ton succès réel : La liste de vérification du formateur

Oublie le classement de la fédération un instant. Si tu veux savoir si tu accomplis réellement un travail formatif de poids, pose-toi ces questions en fermant l'installation chaque dimanche :

- Tous les enfants convoqués ont-ils joué un temps significatif pour leur développement ?
- Mes joueurs ont-ils pris leurs propres décisions sur le terrain sans regarder mon banc avec peur ?
- Avons-nous félicité l'adversaire sincèrement après la victoire ou la défaite ?
- Ai-je gardé mon calme et mon contrôle émotionnel pendant tout le match ?
- Les gamins rentrent-ils chez eux avec plus d'envie de s'entraîner mardi prochain qu'ils n'en avaient aujourd'hui ?

Si tu réponds affirmativement à ces questions, tu gagnes le seul match qui compte. La tactique passe, les catégories changent et les trophées se couvrent de poussière dans les couloirs des clubs. La seule chose qui perdure dans la mémoire d'un gamin de quatorze ans, c'est ce que tu lui as fait ressentir et les valeurs d'effort, de dépassement et de camaraderie que tu lui as gravées à feu dans le terrain d'entraînement.

Source: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com) · Langue d'origine : espagnol aprendeentrenando.com

10

Méthodes

Parent et entraîneur dans le football des jeunes : guide pour soutenir votre enfant sans pression

Pour les éducateurs Essayez la règle des 15 minutes après l'entraînement : une fois qu'il est terminé, vous n'êtes plus que leur parent, et laissez-les décider si le football est abordé.

Assumer la double responsabilité d'être père et entraîneur dans le football des jeunes exige un guide pratique pour ne pas détruire l'enthousiasme de votre enfant ni brûler la vie commune à la maison. Lui exiger le double des autres, transformer le trajet en voiture en séance vidéo ou justifier chaque minute qu'il joue devant la tribune ne fait que vous éloigner du gamin. Si vous vous asseyez sur le banc et que votre enfant est dans l'effectif, vous devez marquer des frontières émotionnelles et sportives dès le premier jour de la préparation.

L'erreur invisible : projeter vos attentes sur le gamin

Le problème principal lorsqu'on entraîne son enfant n'est pas de choisir s'il joue ailier ou milieu axial. Il est émotionnel. De manière inconsciente, beaucoup de techniciens projettent sur leurs enfants leurs propres désirs non réalisés, leurs peurs de l'échec ou le besoin de démontrer au club que l'enfant n'est pas là par favoritisme.

Cette dynamique génère une pression écrasante. L'enfant cesse de jouer pour s'amuser ou apprendre ; il commence à concourir pour ne pas vous décevoir. Quand un joueur sent que votre approbation à la maison dépend de sa performance sur le terrain, le football se transforme en une obligation amère.

Si vous remarquez que votre enfant est crispé sur la pelouse, qu'il a peur de prendre l'initiative ou qu'il invente des excuses absurdes pour ne pas s'entraîner, arrêtez. Analysez quels messages vous lui envoyez pendant les échauffements, sur le banc et dans le vestiaire.

La règle des 15 minutes : délimitez le terrain et le foyer

Pour survivre à cette situation sans éroder la relation familiale, vous devez construire un mur invisible entre le terrain de jeu et votre maison. Vous ne pouvez pas être le coach 24 heures sur 24.

Appliquez la règle des 15 minutes à la fin du match ou de la séance d'entraînement :

- Minute 0 à 15 : Vous avez quinze minutes après la sortie du vestiaire pour parler du match, analyser des actions ou corriger des erreurs. Ne le faites que si l'enfant aborde le sujet de manière volontaire. S'il préfère parler d'autre chose, respectez-le.
- À partir de la minute 15 : Le carnet de tactique se ferme. Vous redevenez uniquement son père.

Le trajet de retour à la maison en voiture ne peut pas devenir un jugement sommaire. Si vous transformez le déjeuner du dimanche en une analyse minutieuse de ses erreurs en première période, vous allez le griller mentalement.

Le biais de l'« anti-favoritisme » : le piège de punir son enfant

Beaucoup d'entraîneurs, par panique que la tribune ou les autres parents les accusent de favoritisme, tombent dans l'excès opposé : ils pénalisent injustement leur propre enfant. Ils lui crient plus fort, le changent en premier ou le laissent sur le banc quand il mérite de jouer.

C'est tout aussi destructeur que de lui offrir une place de titulaire. Votre enfant n'est pas responsable du fait que vous soyez le technicien. Il doit recevoir exactement le même traitement, les mêmes minutes par mérite ou rotation et les mêmes corrections que n'importe quel autre coéquipier de l'effectif.

Appliquez des critères objectifs d'évaluation pour tout le groupe :

- Assiduité et engagement aux entraînements.
- Effort et attitude sur le terrain.
- Respect des coéquipiers et du staff technique.

Si vous basez vos décisions sur des règles transparentes et communiquées en début de saison, vous n'aurez pas à surcharger votre enfant d'exigences pour faire taire les murmures de la tribune.

Gestion de la tribune et de l'environnement de l'équipe

La relation avec les autres familles se tend souvent quand le fils du coach joue à un poste convoité ou tire les coups de pied arrêtés. La transparence est votre meilleur bouclier.

Lors de la réunion de début d'année, abordez le sujet de front devant tous les parents. Expliquez-leur votre philosophie de travail, comment vous allez gérer les rotations et clarifiez que votre enfant sera évalué selon le même critère que les autres.

Si un parent s'approche pour vous demander des explications sur les minutes de son enfant, maintenez la conversation dans le cadre purement sportif et n'utilisez jamais votre enfant comme point de comparaison. Évitez des phrases comme « mon fils s'entraîne plus » ou « regarde comme mon fils court ». Parlez de données objectives et de la performance individuelle du joueur en question.

Adaptation du rôle selon la catégorie

Le niveau d'exigence et l'autonomie du joueur doivent évoluer à mesure qu'il prend des années. Vous ne pouvez pas gérer la situation de la même manière en football à 7 qu'en football à 11.

Benjamins et Alevins (Football à 7)

À ces âges, l'objectif est 100 % ludique et formateur. Votre seul but comme père et entraîneur est que votre enfant aime le sport et apprenne les concepts de base. Garantisiez qu'il joue à différents postes et ne le chargez pas de concepts tactiques complexes à la maison. Laissez-le jouer librement.

Minimes (Passage au football à 11)

Arrivent le changement de terrain, le hors-jeu et les premiers pics de compétitivité. Ici, l'enfant commence à chercher l'approbation de ses pairs avant celle de ses parents. Donnez-lui de l'espace dans le vestiaire. Permettez à ses coéquipiers d'interagir avec lui sans sentir que le coach surveille chaque conversation.

Cadets et Juniors

L'exigence tactique et physique explose. Si vous continuez à entraîner votre enfant à ces étapes, la relation doit être absolument professionnelle au sein de l'enceinte sportive. Sur le terrain, c'est un athlète de plus qui dispute une place ; à la maison, c'est votre enfant. Si vous ne pouvez pas séparer les deux rôles à ces âges, le plus sain pour sa progression est qu'il change d'équipe ou que vous fassiez un pas de côté.

Signaux d'alarme : quand vous devez faire un pas de côté

Parfois, malgré les bonnes intentions, la formule ne fonctionne pas. Vous devez être suffisamment mûr pour détecter quand votre présence sur le banc nuit au développement du jeune.

Soyez attentif à ces indicateurs :

- L'enfant se montre irritable ou triste les jours d'entraînement.
- Il cherche des excuses physiques (maux de tête, gênes douteuses) avant les matchs.
- Il ne se lie pas naturellement avec ses coéquipiers au vestiaire par peur de briser la distance avec l'entraîneur.
- Les discussions sur le football se poursuivent à la maison des heures après la fin de la journée.

Si vous détectez deux de ces signaux ou plus, asseyez-vous avec lui en tête-à-tête. Demandez-lui honnêtement s'il préfère que vous quittiez le poste ou s'il préfère changer de groupe. Son bien-être émotionnel et votre relation affective sont infiniment au-dessus de toute victoire ou de tout titre de catégorie de base.

Décatalogue de survie pour le père-entraîneur

Gardez ces dix points et relisez-les avant de commencer chaque semaine de travail :

1. Sur le terrain, vous êtes le mister ; dans la voiture, vous êtes son père.
2. Ne corrigez pas votre enfant avec un ton de voix plus fort qu'avec les autres.
3. N'utilisez jamais le dîner pour faire une analyse tactique du match.
4. Si votre enfant rate un but ou commet une faute dans la surface, donnez-lui le même soutien que vous donneriez à n'importe quel coéquipier.
5. N'utilisez pas votre position pour lui donner des avantages indus, mais ne le punissez pas non plus pour paraître impartial.
6. Permettez-lui de résoudre ses propres conflits avec ses coéquipiers sans intervenir en tant que père.
7. Si les tribunes critiquent votre enfant, filtrez les commentaires et ne les portez pas sur le banc.
8. Encouragez votre enfant à prendre ses propres décisions sur le terrain, même s'il se trompe.
9. Célébrez ses progrès personnels, pas seulement les résultats du tableau d'affichage.
10. Rappelez-vous que son étape dans le football des jeunes se terminera, mais que votre rôle de père est pour toute la vie.

Source: [Aprende Entrenando](#) · Langue d'origine : espagnol · [aprendeentrenando.com](#)

11

Méthodes

U6 à U18

Comment planifier des entraînements de football des jeunes : guide pratique pour les entraîneurs

Pour les éducateurs À la prochaine séance, organisez votre bloc principal en deux ou trois tâches enchaînées, du jeu réduit au jeu complet, plutôt qu'en exercices séparés, pour que l'objectif du jour se retrouve jusqu'au match final.

Voilà plus de quinze ans que je suis au bord du terrain et je continue de voir la même scène chaque semaine : des entraîneurs qui arrivent au stade municipal cinq minutes avant, jettent trois plots sur l'herbe et décident en cours de route ce qu'ils vont faire. Ou pire encore, des techniciens qui copient un exercice complexe sur les réseaux sociaux pour l'appliquer avec des enfants de huit ans. Si vous voulez que vos jeunes progressent vraiment et mettre de l'ordre dans vos séances, vous devez apprendre comment planifier des entraînements de football des jeunes avec discernement, structure et adaptation à chaque étape de développement. Dans le football de formation, le développement individuel et collectif doit toujours passer avant le résultat du dimanche.

Planifier, ce n'est pas remplir un carnet de dessins flatteurs ni brider la liberté du joueur. Planifier, c'est tracer une feuille de route logique pour que chaque minute sur la pelouse réponde à un objectif d'apprentissage réel. Je vais vous montrer pas à pas comment concevoir votre programmation pour que vos séances soient dynamiques, intenses et réellement formatives.

L'étape de développement : le point de départ obligatoire

Un enfant de sept ans ne traite pas l'information de la même manière qu'un enfant de quatorze ans. Traiter les plus jeunes comme des adultes en miniature est l'erreur la plus récurrente sur les terrains de football de formation. Avant de dessiner le premier exercice, vous devez ajuster le contenu au moment de développement de votre effectif.

1. Étape d'initiation (U7 et U9 : 6 à 9 ans)

Le ballon est le centre de l'univers. Dans cette phase, l'objectif absolu doit être la relation individuelle avec le ballon, la coordination motrice et la découverte du jeu à travers des formes jouées dans des espaces réduits (1 contre 1, 2 contre 2).

- Priorité : maîtrise du ballon, conduite, dribble et prise de décisions de base.
- Méthodologie : jeux modifiés et exercices avec beaucoup de contacts par minute.
- À éviter : les explications tactiques complexes et les positions fixes rigides.

2. Étape de développement (U11 et U13 : 10 à 13 ans)

C'est l'âge d'or de l'apprentissage moteur. Les joueurs commencent à comprendre l'espace, la notion de collectivité, l'occupation rationnelle du terrain et les repères tactiques essentiels (conserver, progresser, finir).

- Priorité : passe et contrôle orienté, profils, soutiens et lignes de passe.
- Méthodologie : jeux de position, conservations structurées et ronds.
- À éviter : la spécialisation excessive à un seul poste sur le terrain.

3. Étape de perfectionnement (U15 et U17 : 14 à 18 ans)

On introduit une plus grande vitesse de décision, une richesse tactique, une préparation physique intégrée et une spécificité par poste. La compétition prend plus de poids, mais le développement du joueur reste la priorité.

- Priorité : transitions rapides, comportements de ligne, coups de pied arrêtés et lecture tactique avancée.
- Méthodologie : matchs modifiés, exercices sectoriels et situations réelles de match.

Comment structurer une séance d'entraînement efficace

Une séance mal organisée génère des temps morts, de l'ennui et des problèmes de discipline. Pour maintenir l'attention et l'intensité, divisez vos 75 ou 90 minutes d'entraînement en trois blocs très clairs.

Phase 1 : activation et échauffement dynamique (15 minutes)

Oubliez les deux tours de terrain en courant en file sans ballon. L'activation doit préparer l'esprit et le corps à l'objectif principal du jour dès la première minute.

Utilisez des passes simples en cercle, des jeux de poursuite avec ballon ou des ronds dynamiques. Incluez des exercices de mobilité articulaire et de petits stimuli de vitesse de réaction à la fin de cette phase.

Phase 2 : partie principale (45 à 50 minutes)

C'est le cœur de l'entraînement. C'est ici que l'on travaille l'objectif tactique ou technique programmé pour la journée. L'idéal est de concevoir entre deux et trois exercices connectés, du plus simple au plus complexe.

- Exercice 1 (introductif) : conservation ou jeu de position avec supériorité numérique pour fixer le concept clé (par exemple, chercher le troisième homme).
- Exercice 2 (appliqué) : situation de jeu réduite (4 contre 4 ou 5 contre 5 avec jokers) avec des règles de provocation qui forcent l'apparition de l'objectif.
- Exercice 3 (global) : match en espace réduit ou aménagé où appliquer ce qui a été appris dans un contexte réel de jeu.

Phase 3 : retour au calme et réflexion (10 minutes)

Faites baisser le rythme cardiaque avec des étirements doux ou un léger trot pendant que vous rangez le matériel de façon collective avec l'équipe. Profitez de ces dernières minutes pour faire un retour rapide : demandez à vos joueurs ce qu'ils ont travaillé aujourd'hui et à quoi cela va leur servir le week-end. Faites-les réfléchir, ne leur donnez pas toutes les réponses.

La périodisation : du macrocycle au microcycle

Pour maîtriser comment planifier des entraînements de football des jeunes de manière professionnelle, vous devez relier la vision globale de la saison au travail du quotidien.

Le macrocycle (la saison complète)

Définissez les objectifs généraux par catégorie. En benjamins, votre macrocycle doit se concentrer sur la technique individuelle et la coordination. En infants, il doit porter sur les principes tactiques collectifs.

Le mésocycle (blocs de 3 à 4 semaines)

Divisez la saison en blocs thématiques. Chaque mésocycle doit avoir un fil conducteur clair. Par exemple :

- Mésocycle 1 : Initiation à la relance depuis l'arrière et création de lignes de passe.
- Mésocycle 2 : Pression après perte de balle et repli défensif.
- Mésocycle 3 : Attaque organisée et occupation de la zone de finition.

Le microcycle (la semaine de travail)

C'est la répartition des contenus entre les deux ou trois séances hebdomadaires que vous avez avec l'équipe. Exemple pour une catégorie poussins avec deux entraînements :

Mardi (jour de charge technique et de concepts individuels) :

- Activation : toro dynamique avec changements de direction.
- Partie principale : exercices de contrôle orienté, profils de réception et jeu de position 3 contre 3 + 2.
- Fin de séance : match réduit à trois touches maximum.

Jeudi (jour d'application tactique et de vitesse mentale) :

- Activation : roue de passes avec finition sur petit but.
- Partie principale : conservation avec progressions et attaque-défense sur grand espace.
- Fin de séance : match réel en appliquant les concepts de relance travaillés pendant le mois.

Cinq erreurs graves à éviter lors de la planification

Même les entraîneurs pleins de bonnes intentions tombent dans des pièges habituels qui freinent les progrès de leurs joueurs. Gardez ces erreurs en tête pour ne pas les répéter sur votre terrain :

1. Files d'attente interminables : si vous avez six enfants qui attendent leur tour pour tirer au but, vous offrez du temps de pratique. Divisez le groupe, installez deux buts ou utilisez des passeurs actifs.
2. Discours interminables : un enfant ne retient pas une explication de cinq minutes. Donnez des consignes claires de 30 à 45 secondes, lancez l'exercice et corrigez en cours de route ou pendant les pauses d'hydratation.
3. Copier sans contexte : un exercice conçu pour une équipe de jeunes de niveau élevé ne fonctionnera pas avec vos benjamins de première année. Adaptez les distances, le nombre de joueurs et les règles.
4. Abuser de la préparation physique isolée : dans le football des jeunes, la condition physique se développe en jouant au football. Supprimez les séries de course continue autour du terrain.

5. Changer l'objectif en pleine séance : si vous avez planifié de travailler la pression après perte de balle, ne perdez pas 20 minutes à corriger la manière de tirer un corner. Gardez le cap.

Évaluez votre entraînement à la fin de la séance

Votre planification ne se termine pas quand vous rangez les plots. Prenez cinq minutes dans le vestiaire ou sur le chemin du retour pour noter dans votre carnet trois aspects clés :

- L'exercice principal a-t-il eu la fluidité et l'intensité que vous recherchiez ?
- Les joueurs ont-ils compris le concept ou l'exercice était-il trop complexe ?
- Quel pourcentage du temps total ont-ils réellement joué et bougé ?

Si un exercice n'a pas fonctionné, ne vous frustrez pas. Ajustez les dimensions du terrain, ajoutez des jokers pour donner l'avantage à l'attaquant ou simplifiez les règles pour la prochaine séance. La planification n'est pas un document gravé dans la pierre, c'est un outil vivant qui s'adapte aux besoins quotidiens de votre équipe.

Source: [Aprende Entrenando](#) · Langue d'origine : espagnol · [aprendeentrenando.com](#)

12 Méthodes

Comment filmer les entraînements de football pour analyser et améliorer vos séances dans le football des jeunes

Pour les éducateurs Filmer une de vos séances ne coûte presque rien et vous montre les temps morts et la taille des espaces que vous ne voyez pas depuis le bord du terrain pendant que vous entraînez.

Vous concevez une tâche impeccable dans le carnet, vous arrivez sur le terrain d'entraînement et vous sentez que la séance ne fluidifie pas. Vous êtes tellement concentré à siffler, à corriger le latéral infantile ou à demander de l'intensité aux alevins que vous perdez complètement la perspective de ce qui se passe dans l'ensemble de l'espace. Je vous comprends parfaitement parce que cela m'est arrivé pendant des années. C'est pourquoi filmer vos entraînements pour les analyser ensuite est la façon la plus rapide et la plus directe d'auditer votre travail sur la pelouse, d'ajuster les temps réels de jeu et de corriger des erreurs que vous ne voyez pas en direct.

Les sensations mentent : pourquoi la caméra est votre meilleure assistante

Terminer un entraînement en sueur et après avoir beaucoup crié ne signifie pas que la séance ait été une réussite. Beaucoup d'entraîneurs de football des jeunes confondent l'épuisement personnel avec la performance du groupe. Les sensations sont trompeuses ; la vidéo reflète la réalité avec une précision mathématique.

Quand vous révisez l'enregistrement le soir, vous découvrez des données choquantes :

- Des explications de trois minutes pour une tâche qui ne nécessitait que trente secondes de consigne.
- Des files d'attente interminables chez les benjamins pendant que deux joueurs font un tir au but.
- Des espaces trop larges dans les toros chez les cadets qui empêchent un pressing après perte réel.
- Votre propre ton de voix, qui parfois embrouille plus qu'il ne clarifie.

Vous voir en vidéo est une gorgée difficile pour l'ego, mais c'est le meilleur raccourci pour évoluer comme technicien de football des jeunes.

L'équipement nécessaire : filmez des séances de qualité sans vous ruiner

Vous n'avez pas besoin d'une caméra de télévision ni de dépenser des milliers d'euros. Dans le football modeste, les ressources sont limitées et le temps de montage doit être minimal. Avec trois éléments de base, vous pouvez monter un système d'enregistrement efficace en moins de trois minutes.

1. Smartphone ou caméra d'action

N'importe quel téléphone mobile actuel filme en HD à 60 images par seconde. Si vous préférez protéger votre téléphone, une caméra d'action économique vous donnera une résistance face aux ballons et un grand-angle natif idéal pour les espaces ouverts.

2. Trépied haut de 2 à 3 mètres

Filmer au ras du sol ne sert à rien. Les jambes et les bustes des joueurs se cachent entre eux et vous perdez toute perspective tactique. Investissez dans un trépied d'éclairage ou un pied extensible qui atteint au moins deux mètres et demi de hauteur. Plus le plan est élevé, mieux vous verrez les espaces entre les lignes.

3. Lentille grand-angle de type clip

Si vous utilisez le mobile, achetez un accessoire de lentille grand-angle à clip. Pour moins de vingt euros, vous réussirez à cadrer un terrain complet de football à 7 ou une moitié de terrain de football à 11 sans avoir à trop vous éloigner de la ligne de touche.

4. Micro-cravate sans fil (facultatif)

Si votre objectif prioritaire est d'auditer votre communication verbale et votre feedback pendant les tâches, accrochez-vous un micro-cravate sans fil bon marché connecté au téléphone. Vous entendrez vos corrections avec une clarté totale par-dessus le bruit du terrain.

Où placer la caméra selon le type de tâche et la catégorie

Mal filmer est tout aussi inutile que ne pas filmer. La position de la caméra doit changer en fonction de la tâche que vous exécutez et de l'âge de vos footballeurs.

Pour les tâches réduites (possessions, toros et conservation)

Placez le trépied sur la ligne de touche, centré par rapport au rectangle délimité par les coupelles. Élevez le pied au maximum et orientez la caméra légèrement vers le bas. Il est vital que les quatre coupelles de la limite restent dans le cadre pour évaluer si l'occupation de l'espace est correcte.

Pour les situations complexes ou les matchs en football à 7 (benjamin et alevin)

Placez la caméra derrière l'une des cages si vous voulez analyser le repli, la bascule défensive ou la sortie de balle. Si vous cherchez à analyser le volume offensif global, placez le trépied dans le coin du terrain à mi-hauteur pour couvrir en diagonale toute la surface.

Pour le football à 11 (infantile, cadet et junior)

Profitez des gradins si le terrain en dispose. Monter six ou sept marches vous donne une vue panoramique parfaite. S'il n'y a pas de gradins, placez le trépied derrière le banc ou sur la touche opposée, loin du passage des parents ou des curieux.

Conseil de terrain : Vérifiez toujours l'orientation du soleil avant d'appuyer sur le bouton d'enregistrement. Un plan à contre-jour laissera les joueurs transformés en ombres sombres et vous ne pourrez pas distinguer les chasubles.

Quoi analyser exactement en révisant vos enregistrements

Ne vous asseyez pas pour regarder la séance entière comme si c'était un match de Ligue des champions. Allez directement chercher des schémas concrets que vous pouvez corriger à l'entraînement suivant.

1. Densité de jeu et pauses inutiles : Chronométrez le temps depuis que vous arrêtez une tâche jusqu'à ce que le ballon se remette à rouler. Si vous mettez deux minutes à expliquer la variante à un groupe junior, vous offrez 10 % du temps total de la séance.
2. Ajustement des dimensions de l'espace : Observez si les distances facilitent ou compliquent l'objectif recherché. Si vous vouliez provoquer des récupérations rapides et que les attaquants disposent de cinq mètres de marge avant d'être pressés, le plot est mal placé.
3. Qualité du feedback : Écoutez comment vous corrigez. Vos corrections sont-elles descriptives ou explicatives ? Interrompez-vous constamment le jeu pour des détails mineurs ou laissez-vous l'apprentissage implicite se dérouler ?

4. Comportements tactiques individuels : Observez les profils corporels du milieu axial à la réception, la vigilance de la ligne de quatre lorsque l'équipe attaque ou les trajectoires de pressing de l'attaquant.

Utilisez vos enregistrements pour donner de la visibilité à votre club ou école

La valeur de la vidéo ne s'arrête pas au bureau du staff technique. Nous vivons dans une culture visuelle et les familles exigent du professionnalisme. Garder le matériel enregistré pour les archives personnelles, c'est gaspiller une ressource marketing énorme.

Élaborer des clips de quinze ou trente secondes avec des moments de maximum d'intensité, un bon traitement du ballon ou des célébrations de tâches en groupe sert à :

- Montrer aux familles des benjamins et des poussins la méthodologie réelle appliquée sur le terrain.
- Alimenter les réseaux sociaux de votre école avec un contenu dynamique et professionnel.
- Envoyer de courts extraits vidéo individuels aux joueurs benjamins ou minimes pour renforcer des actions positives ou corriger des profils d'orientation.
- Attirer de nouveaux joueurs pour la saison suivante en démontrant un travail de formation sérieux et structuré.

Méthode express d'analyse : optimisez votre temps hors du terrain

Comme entraîneur de football des jeunes, le plus normal est que vous ayez un autre travail ou que vous étudiez. Vous ne pouvez pas vous permettre de passer deux heures chaque soir à découper de la vidéo. Suivez cette routine rapide :

Pendant la séance, gardez un petit carnet dans la poche ou notez dans l'application de notes de votre téléphone la minute approximative de l'enregistrement quand vous voyez que quelque chose ne fonctionne pas ou sort parfaitement. En arrivant à la maison, allez directement à ces minutes clés, analysez les causes, notez les deux corrections principales pour la semaine prochaine et fermez l'ordinateur.

Vous habituer à enregistrer et à revoir vos séances est l'étape définitive pour laisser derrière vous les improvisations sur le terrain. Placez la caméra à votre prochain entraînement, éliminez les doutes et commencez à prendre des décisions fondées sur des données réelles.

Source: [Aprende Entrenando](#) · Langue d'origine : espagnol [aprendeentrenando.com](#)

13

Méthodes

U7 à U16

Exercices de prise de décision dans le football des jeunes : Guide pratique pour entraîner des joueurs intelligents

Pour les éducateurs Si vos joueurs semblent affûtés dans les exercices et se figent le jour du match, ces quatre jeux réduits vous permettent d'ajouter une véritable opposition et des règles au lieu de crier des consignes depuis le bord du terrain.

Vous avez dans votre effectif le jeune typique qui élimine comme personne à l'arrêt, mais le match arrive, il ressent la pression de l'adversaire et offre trois ballons d'affilée. Cela nous est arrivé à tous. Si vous cherchez des exercices de prise de décision en football des jeunes, c'est parce que vous savez parfaitement que la technique isolée ne sert à rien quand le cerveau de votre joueur se bloque au moment de choisir vite sous pression.

Le football est un sport de prises de décision constantes. Mettre un groupe d'enfants en file à faire des passes contre un mur ou à slalomer entre des plots sans opposition génère des joueurs exécutants, mais analphabètes tactiquement. Si en plus on passe la séance à les télécommander en criant depuis la touche, « passe ! », « tire ! », « retourne-toi ! », on leur enlève le plus précieux : la capacité de penser par eux-mêmes. Ma philosophie chez ApprendreEntrenando est claire : l'entraînement doit être un miroir de la complexité du match.

Le cycle perception-décision-action : La base de l'entraînement cognitif

Avant de vous lancer pleinement dans la conception d'exercices, vous devez comprendre comment fonctionne la tête d'un enfant sur le terrain. Chaque action individuelle se divise en trois phases consécutives :

- Perception : Le joueur scanne l'environnement avant et pendant la réception du ballon (où sont les partenaires, par où presse l'adversaire, où est l'espace libre).
- Décision : Avec l'information perçue, le cerveau sélectionne la meilleure réponse tactique en quelques millièmes de seconde.
- Exécution : La technique entre en action pour réaliser la décision prise (une passe filtrée, un contrôle orienté, un dribble).

Si vous éliminez l'opposition dans vos entraînements, vous éliminez la phase de perception et de décision. Le joueur n'entraîne que l'exécution. C'est pourquoi, quand le samedi arrive et qu'un adversaire surgit en courant vers lui, il s'effondre. Pour travailler la prise de décision en football des jeunes, toutes vos tâches doivent contenir de l'incertitude, des stimuli changeants et une opposition réelle.

Variables pour conditionner les tâches et augmenter la charge cognitive

Vous n'avez pas besoin de réinventer la roue chaque semaine. Pour transformer un exercice simple en défi mental, il vous suffit de manipuler quatre variables :

1. Réduction de l'espace : Plus le terrain est petit, plus le temps pour percevoir et décider est court. Si une équipe de moins de 13 ans maîtrise une tâche sur 30×20 mètres, réduisez à 20×15 mètres pour les obliger à penser plus vite.
2. Limitation des contacts : Restreindre à deux touches force le joueur à savoir ce qu'il va faire du ballon avant qu'il lui arrive aux pieds. Vous l'obligez à scanner l'espace de manière anticipée.
3. Jokers et supériorités numériques : Les supériorités (3 contre 1, 4 contre 3, 5 contre 3) facilitent la prise de décision en générant toujours un homme libre. Elles sont idéales pour les catégories U9 et U11.
4. Règles provocatrices : Introduisez des règles qui récompensent la bonne lecture. Par exemple : « si le but vient après un une-deux, il compte double » ou « on ne peut changer d'orientation qu'après avoir attiré la pression sur un couloir ».

1. Rondo 4 contre 2 avec changement d'espace et orientation corporelle (Catégories U9 et U11)

Cet exercice apprend aux plus jeunes à identifier quand conserver le ballon et quand fixer le défenseur pour progresser.

- Espace : Deux carrés adjacents de 10×10 mètres.
- Structure : 4 attaquants contre 2 défenseurs dans un carré. En dehors du carré, un partenaire attaquant attend dans l'espace contigu.
- Déroulement : Les 4 attaquants doivent réaliser un nombre minimum de passes (par exemple, 4 passes) pendant que les 2 défenseurs pressent. Dès que la condition est remplie, le joueur en possession doit filtrer une passe au partenaire situé dans le carré contigu. Tous se déplacent vers le nouvel espace sauf deux défenseurs qui entrent pour presser.
- Objectif cognitif : Lever la tête pour identifier s'il existe une ligne de passe propre avec le partenaire extérieur ou s'il faut continuer à faire tourner la possession.

2. Possession 3 contre 3 + 2 jokers avec zones d'accélération (Catégorie U13)

Une tâche axée sur la détection du moment exact pour changer le rythme de l'action, de la conservation à l'attaque verticale.

- Espace : Rectangle de 25×15 mètres divisé en trois zones (zone de départ, zone centrale et zone de fin).
- Structure : Deux équipes de 3 joueurs avec 2 jokers à l'extérieur (un dans chaque fond).

- Déroulement : On joue une possession dans la zone centrale. Pour marquer un point, l'équipe avec le ballon doit trouver un joker de fond, recevoir en retour et trouver le joker opposé. La règle provocatrice est que personne ne peut passer dans la zone de fin si un partenaire n'a pas préalablement occupé le couloir libre par un appel de rupture.
- Objectif cognitif : Évaluer si l'espace est bloqué pour continuer à faire circuler le ballon ou s'il y a de l'espace dans le dos de la ligne défensive pour accélérer.

3. Vagues 2 contre 1 à 3 contre 2 en transition rapide (Catégories U11 et U15)

Les situations de transition défensive et offensive sont de l'or en barre pour entraîner le cerveau du footballeur dans des situations d'aller-retour.

- Espace : 30×20 mètres avec deux petites cages ou deux zones de marque.
- Déroulement : Un binôme attaquant part contre 1 défenseur (2 contre 1). Dès que l'action se termine (par un but, une sortie de balle ou une récupération du défenseur), l'attaquant qui a fait le dernier tir est éliminé et 2 nouveaux attaquants partent immédiatement depuis l'aile opposée, générant une situation de 3 contre 2 en faveur de l'équipe qui défendait auparavant.
- Objectif cognitif : Réorganisation mentale immédiate. Le joueur doit changer de logique, passer d'attaquer à défendre en une seconde, et décider s'il temporise ou s'il presse l'adversaire en infériorité numérique.

4. Jeu de position 5 contre 5 + 3 jokers avec portes de changement de jeu (Catégories Cadet et Junior)

Exercice avancé pour travailler l'attraction de la pression sur un côté afin de frapper dans l'espace faible de l'adversaire.

- Espace : 40×30 mètres avec deux zones latérales délimitées par des piquets faisant office de portes.
- Structure : 5 contre 5 plus 3 jokers (2 à l'extérieur sur les ailes et 1 joker intérieur).
- Déroulement : L'objectif est d'accumuler les passes dans un couloir latéral pour attirer la structure défensive adverse. Quand l'équipe en possession du ballon détecte que la défense s'est resserrée, elle doit changer le jeu en utilisant le joker intérieur vers la porte du côté opposé. Franchir cette porte avec une passe conduite rapporte un point.
- Objectif cognitif : Lecture du comportement de l'adversaire. Découvrir où se trouve la densité de footballeurs et où se situe l'espace libre.

Comment intervenir en tant qu'entraîneur : Le secret de la découverte guidée

Cela ne sert à rien de concevoir le meilleur exercice si, chaque fois qu'un jeune se trompe, vous lui criez la solution. Si vous dites à votre milieu axial « passe-la à droite », celui qui a décidé, c'est vous, pas lui. Lors du match du samedi, vous serez sur le banc et lui sera seul face à l'adversaire.

Remplacez la consigne directe par des questions réflexives pendant les arrêts ou lors des pauses d'hydratation :

- Au lieu de dire : « Tu t'es trompé, tu étais fermé ! », demandez : « Quelle information avais-tu dans le dos avant de recevoir le ballon ? »
- Au lieu de dire : « Il fallait changer d'aile ! », demandez : « Où étaient accumulés la majorité de leurs défenseurs ? »
- Au lieu de dire : « Conduis plus vite ! », demandez : « Quel espace libre avais-tu devant toi quand aucun adversaire ne sortait sur toi ? »

La découverte guidée amène le joueur à analyser ses erreurs, à intérioriser les réponses tactiques et à construire son propre apprentissage. Un jeune qui comprend pourquoi il s'est trompé prendra une meilleure décision la prochaine fois qu'il sera confronté à cette même situation sur le terrain.

Progression de l'entraînement cognitif par étapes de formation

Ne demandez pas à un débutant d'interpréter l'espace-temps comme le ferait un junior. Adaptez les exercices de prise de décision en football des jeunes au développement maturationnel de vos footballeurs :

- Débutant (8-9 ans) : Décisions simples centrées sur la relation avec le ballon et l'adversaire direct. Tâches de 1 contre 1, 2 contre 1 et jeux réduits avec beaucoup de variabilité.
- Poussin (10-11 ans) : Poses avec supériorité numérique (3 contre 1, 4 contre 2), introduction de l'orientation corporelle et perception des coéquipiers démarqués.
- Benjamin (12-13 ans) : Incorporation de la notion de couloir libre, de rythme de jeu (conservation contre attaque rapide) et de transitions attaque-défense dans des espaces moyens.
- Cadet et Junior (14-18 ans) : Jeux de position complexes, égalité numérique, contraintes tactiques avancées et lecture rapide du modèle de jeu dans des espaces réduits sous pression temporelle maximale.

Commencez à appliquer cette approche lors de votre prochaine séance d'entraînement. Réduisez les files d'attente, supprimez les exercices analytiques sans opposition et laissez vos joueurs commettre des erreurs pour qu'ils apprennent à les résoudre. C'est la seule voie réelle pour former des footballeurs intelligents, autonomes et courageux sur le terrain.

Source: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com) · Langue d'origine : espagnol aprendeentrenando.com

14

Règles et formats

Lancement du programme national de formation à l'arbitrage

Pour les éducateurs Si votre club accueille ou encadre de jeunes arbitres, le nouveau programme et les ressources des County FA vous donnent un cadre commun vers lequel les orienter dans leur progression.

Lancement du programme national d'arbitrage pour améliorer la formation

Le programme national d'arbitrage garantira un système de formation unifié dans tout le football des jeunes

Nous avons lancé aujourd'hui un nouveau programme de développement de l'arbitrage pour transformer notre approche de la formation des arbitres dans le football des jeunes en Angleterre.

Dispensé via FA Learning, le nouveau programme national d'arbitrage crée un système de formation unifié dans tout le football des jeunes, en uniformisant la formation dans tout le pays.

Adapté aux exigences de l'arbitrage à chaque niveau du parcours, le programme accompagnera les officiels de match dans leur progression à travers les phases Foundation, Perform, Compete et Excel de l'arbitrage, en les développant comme des gestionnaires du jeu compétents, confiants, solides et efficaces.

Le programme utilise des modules d'apprentissage en ligne pour couvrir des sujets essentiels à chaque étape du parcours, notamment la maîtrise du match, la gestion de la contestation, la reconnaissance des fautes, le DOGSO (refuser une occasion évidente de but), les fautes tactiques, la maîtrise émotionnelle et le bien-être, en offrant un apprentissage ciblé et accessible aux arbitres de tous niveaux. Cela est complété par des ateliers en présentiel conçus pour améliorer l'apprentissage des officiels de match en mettant leur travail théorique en pratique.

Nos webinaires « Grassroots to Greatness » destinés à nos officiels de match seront axés sur le nouveau programme et offriront un développement professionnel continu (DPC) de grande valeur à nos officiels de match, avec des intervenants invités experts garantissant l'impact des sessions.

Les changements offriront une expérience cohérente les jours de match, avec des ressources et des supports supplémentaires mis à la disposition de notre réseau de County FA pour soutenir leur offre locale de développement et de formation des arbitres.

Marc Birkett, FA Senior Referee Manager - Grassroots Referee Development, a déclaré : « Le développement de l'arbitrage est un domaine prioritaire de notre travail, et le lancement du programme national d'arbitrage constitue une avancée significative pour soutenir nos arbitres dans le football des jeunes.

« Après consultation de nos arbitres, il est apparu clairement qu'un parcours de développement plus structuré et plus accessible était nécessaire pour offrir à chaque arbitre une expérience plus cohérente et plus soutenante. Pour nous aider à y parvenir, les frais d'inscription des arbitres et des officiels de match seront réinvestis dans notre nouveau programme afin de soutenir ce domaine important de notre jeu.

« Grâce à cette approche coordonnée, nous pourrions relier la formation en ligne, l'apprentissage en présentiel et la mise en pratique sur le terrain pour améliorer notre offre de formation à nos arbitres, ce qui aura un impact positif sur eux, sur le terrain comme en dehors. Nous avons hâte de constater son impact positif. »

Le nouveau programme sera déployé cette année, avec les phases Foundation et Perform livrées en premier. Les phases Compete et Excel suivront respectivement en novembre et décembre.

Source: [The FA](#) · Langue d'origine : anglais thefa.com

15

Méthodes

Comment construire et travailler un pressing haut impossible à franchir, expliqué par le sélectionneur de l'équipe de France de football des jeunes

Pour les éducateurs Si vous pressez haut, le ballon long dans le dos arrive, alors entraînez votre ligne défensive à se placer là où elle peut couvrir avant que le ballon n'arrive, puis travaillez la seconde balle.

Le thème de cette fois, dans la continuité de la première partie, est « Comment construire un pressing haut difficile à contourner ! 8 points qui transforment radicalement la défense depuis la ligne avant ». L'intervenant est Itaru Kato, entraîneur principal du SC Toyohashi Azalea, club de la ligue sociale adulte de la préfecture d'Aichi, et également sélectionneur de l'équipe nationale de minifootball du Japon.

Dans cette seconde partie, sur le thème « Comprendre la tactique du pressing haut et les menus d'entraînement efficaces », il nous présente les 4 points allant de la « gestion » au « remplacement », ainsi qu'un exemple de journée d'entraînement. (Texte : Tomoyuki Suzuki)

La « gestion » et la « récupération » pour se préparer aux longs ballons

Si vous pressez depuis l'avant, la situation où l'adversaire, en difficulté, dégage un long ballon se produira forcément.

Le cinquième point, la « gestion », qui fait suite à la première partie, consiste, sur la base de cette anticipation, à ce que les joueurs de l'arrière se préparent à repousser les longs ballons.

Lorsqu'on presse depuis une position haute, il existe un immense espace derrière la dernière ligne défensive, donc dans un duel à la course, le joueur rapide l'emporte. C'est pourquoi M. Kato explique transmettre ceci aux joueurs.

« D'abord, plaçons-nous là où nous ne voulons pas qu'ils courent. Si nous nous plaçons là où il y a une couverture, même s'ils courent, ça va. Je leur dis de se préparer en effaçant les zones où nous ne voulons pas être pris, et d'aller fort sur le ballon qui arrive devant nous. »

Le sixième point, la « récupération », consiste, sur le ballon repoussé par les joueurs de l'arrière, à ce que les joueurs de devant reviennent presser pour créer une supériorité numérique et récupérer les seconds ballons.

M. Kato a créé une expression commune, « si on se fait dépasser, on revient », et si le ballon est capté par la ligne avant adverse, il fait appliquer à la lettre le fait d'aller presser en tenaille depuis l'avant et l'arrière.

Si on récupère, contre-attaque rapide ; si on perd, remplacement. La base, c'est la capacité à continuer

Le septième point est la « contre-attaque rapide ». Si on peut récupérer le ballon devant le but adverse, le but est juste devant. M. Kato, citant les propos de l'entraîneur Klopp selon lesquels « un système de pressing haut a la même valeur que le recrutement d'un attaquant », évoque l'importance de préparer des actions qui mènent directement au but après la récupération du ballon.

Le huitième point est le « remplacement ». Si on perd le ballon récupéré, on revient immédiatement en défense pour viser la récupération immédiate. Si l'adversaire progresse, on récupère au milieu, et si malgré tout on est transpercé, on forme un bloc devant le but, mais selon le moment du match, il arrive aussi de repousser et d'aller récupérer depuis une position haute.

« Ce qui est important pour appliquer les 8 points, c'est la concentration et la capacité à continuer. Pour synchroniser la conscience de l'équipe aussi, il faut que tous maintiennent leur concentration et continuent. L'état d'esprit de continuer et la force de continuer déterminent la qualité de la défense. »

Des entraînements pour intégrer les 8 points

M. Kato structure une journée d'entraînement en 4 parties : échauffement, entraînement 1, entraînement 2, jeu.

L'échauffement est un jeu de possession en 6 contre 3, avec 3 équipes de 3 joueurs. La grille est divisée en 3, les attaquants peuvent être au maximum 2 par zone, et les défenseurs peuvent entrer en nombre illimité. Si les défenseurs récupèrent le ballon, l'équipe qui a perdu le ballon passe en défense.

Ici, on vérifie l'intermédiaire, le containment, la décision et la coordination. On observe si l'on efface à la fois l'homme et la ligne de passe, et si, après qu'un joueur a pris une décision, les joueurs de l'arrière coordonnent leur action.

L'entraînement 1 se déroule sur une demi-terrain, en 8 contre 9 avec gardiens et cibles, et consiste à récupérer le ballon face à un adversaire qui construit en 4-4-2, puis à viser le but.

Si les attaquants passent le ballon à la cible et, en recevant la remise, franchissent la ligne, ou s'ils traversent en dribblant entre les cônes sur le côté, le pressing haut est considéré comme contourné. C'est une configuration où les 8 points, de la gestion à la récupération, la contre-attaque rapide et le remplacement, sont tous organisés.

« Le pressing haut existe parce qu'il y a un adversaire qui construit depuis l'arrière. C'est pourquoi une approche est nécessaire non seulement pour les défenseurs, mais aussi pour les attaquants. Sur cette base, je dis aux défenseurs d'abandonner le joueur du côté opposé, de se resserrer à l'intérieur, et de créer l'égalité numérique ou la supériorité numérique près du ballon. »

L'entraînement 2 se joue sur terrain entier : les attaquants marquent 1 point en franchissant, les défenseurs marquent 1 point en marquant un but. On termine par un jeu en 11 contre 11.

【Intervenant】 Itaru Kato / Originaire de la ville de Nagoya, préfecture d'Aichi. Après avoir été enseignant dans un lycée public de la préfecture d'Aichi pendant 16 ans, il s'est reconverti en entraîneur de football professionnel et en analyste individuel de joueurs professionnels. Il est actuellement sélectionneur de l'équipe nationale de minifootball (football à 6) du Japon, et développe la formation d'entraîneurs et des cliniques en tant que représentant de « Itaru Football Support ». Il est l'auteur de trois livres, dont « Introduction à l'entraînement de football par un analyste individuel » (Heibonsha). Sur le terrain, il est entraîneur principal et GM du « SC Toyohashi Azalea », et conseiller (jeunes et moins de 17 ans) du club de football du lycée affilié à l'université Nihon Fukushi et du Sea Glossos Chita. Il a également été sélectionneur de la sélection préfectorale des Jeux nationaux 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 générale A officielle de la JFA.

Source: [サカイイク](http://sakaiiku.jp) · Langue d'origine : japonais sakaiiku.jp

16

Méthodes

Quand presser au football ? Les 5 signaux à apprendre à tes joueurs !

Pour les éducateurs Travaillez autant l'arrêt que le déclenchement : faites tenir la ligne à vos joueurs quand l'adversaire a la tête levée et des solutions de passe, puis répétez les cinq déclencheurs à votre prochaine séance.

Tu cries « Pressez ! » depuis le bord du terrain. Ton équipe s'élance... et le ballon ressort proprement, trois joueurs battus d'un coup. Le problème n'est pas l'envie de tes joueurs. C'est qu'ils ne savent pas quand presser au football.

La réponse tient en une phrase : on presse quand un signal le permet. Un signal, c'est un moment précis où l'adversaire devient fragile : son contrôle lui échappe, il reçoit dos au jeu, la passe est lente.

Dans cet article, tu trouves 5 signaux concrets à enseigner à tes joueurs, le cas où il ne faut surtout pas y aller, et un défi à tester dès ce week-end.

À retenir : presser n'est pas courir plus. C'est courir au bon moment, ensemble.

Pourquoi presser sans signal ne marche pas

Un pressing déclenché au hasard coûte cher, et pas seulement en énergie.

- Il épuise tes joueurs. Ils courent beaucoup, pour un ballon qu'ils ne récupèrent presque jamais.
- Il étire ton équipe. Un joueur sort, les autres restent. Les espaces s'ouvrent entre tes lignes.
- Il offre des passes faciles. Le joueur pressé trouve un partenaire libre, et tu as un homme de moins derrière le ballon.
- Il décourage. À force de courir pour rien, les joueurs finissent par ne plus presser du tout.

Sur le terrain, cela se traduit souvent par un attaquant qui presse seul pendant que le milieu reste en place. Prenons l'exemple d'un groupe de U15 : le 9 sprinte sur le défenseur, personne ne suit, et le ballon est joué dans l'espace qu'il vient de laisser. L'éducateur crie « Pressez ! ». Mais personne ne sait à quel moment précis il fallait y aller.

La solution n'est pas de crier plus fort. C'est de donner à tes joueurs des repères clairs, des signaux qu'ils peuvent voir et reconnaître ensemble.

Quand presser au football : les 5 signaux en un coup d'œil

Ces cinq situations ont un point commun : l'adversaire perd du temps, de l'espace ou de la vision. C'est là que ton équipe peut gagner du terrain.

Signal | Ce qui se passe | Pourquoi c'est le bon moment | Réflexe à donner

1. Le ballon qui s'éloigne | Le contrôle échappe au joueur | Il doit rattraper le ballon avant de jouer | Pars quand le ballon quitte son pied
2. La passe vers l'arrière | Le ballon retourne vers son but | Son bloc recule, le tien peut monter | Toute l'équipe avance ensemble
3. Le joueur dos au jeu | Il reçoit sans voir le terrain | Il ne voit ni toi ni ses partenaires | Arrive par derrière, jusqu'au contact
4. Le pied faible | Réception sur son mauvais pied | Il perd un temps pour s'ajuster | Accélère pendant son ajustement
5. La passe molle | Passe en cloche ou sans vitesse | Le ballon met du temps à arriver | Pars pendant que le ballon est en l'air

Signal 1 : le ballon qui s'éloigne

L'adversaire contrôle, mais le ballon s'échappe de son pied. Pendant qu'il court le rattraper, il ne peut ni passer, ni lever la tête.

Sur le terrain, l'éducateur peut observer le moment exact : le ballon quitte la zone de contrôle du joueur, et c'est là que le presseur démarre. Pas une seconde avant. Partir trop tôt, c'est se faire éliminer par un joueur qui garde son ballon proche.

Le réflexe à enseigner : « Quand le ballon s'éloigne de son pied, je pars. »

Signal 2 : la passe vers l'arrière

Le ballon retourne vers le but adverse. Leur bloc recule, le tien peut monter : tu gagnes du terrain sans courir derrière le ballon.

C'est le signal collectif par excellence. Concrètement, lors de votre séance, demande à tes joueurs de s'arrêter sur chaque passe en retrait pour vérifier : toute l'équipe a-t-elle avancé en même temps ? Si un seul joueur monte, le signal ne sert à rien.

Le réflexe à enseigner : « Ballon en arrière, on avance tous ensemble. »

Signal 3 : le joueur dos au jeu

Il reçoit le ballon le dos tourné. Il ne voit ni ta position, ni celle de ses partenaires : c'est son moment le plus fragile.

Une erreur fréquente consiste à presser de face, là où il peut te voir arriver. Mieux vaut approcher par l'arrière, vite, jusqu'au contact. Dans un groupe de U13, tu peux l'illustrer simplement : un joueur reçoit une passe dos au but, le presseur doit le toucher avant qu'il ne se retourne.

Le réflexe à enseigner : « Il me tourne le dos, j'y vais. »

Signal 4 : le pied faible

Le ballon arrive sur le mauvais pied de l'adversaire, ou du mauvais côté. Il hésite, replace son corps, et perd un temps. Ce temps, c'est ton avance.

L'éducateur peut alors observer un détail précieux : les joueurs qui pressent bien accélèrent pendant l'ajustement de l'adversaire, pas après. Quand ils attendent que le joueur ait remis le ballon sur son bon pied, il est déjà trop tard.

Le réflexe à enseigner : « Il a le ballon sur son mauvais pied, j'accélère. »

Signal 5 : la passe molle

Une passe en cloche ou sans vitesse laisse le temps d'arriver. Le ballon voyage, ton joueur avance. Il presse le ballon avant de presser le joueur.

C'est le signal le plus facile à repérer pour de jeunes joueurs, parce qu'il se voit de loin. Sur le terrain, cela peut se traduire par un mot simple que l'équipe apprend à crier, par exemple « Haut ! » dès qu'une passe monte en l'air. Le mot déclenche le départ de tous en même temps.

Le réflexe à enseigner : « Le ballon est en l'air, je pars. »

Pas de signal, pas de pressing

C'est la règle qui change tout. Apprendre à presser, c'est aussi apprendre à ne pas presser.

Tes joueurs doivent tenir leur ligne quand :

- l'adversaire a la tête levée et plusieurs solutions de passe ;
- le joueur est seul à vouloir y aller ;
- l'équipe est étirée derrière lui.

Dans ces cas-là, presser seul revient à offrir une passe de plus à l'adversaire. Le bon réflexe est de se replacer, de fermer les angles et d'attendre le prochain signal. Beaucoup d'éducateurs oublient ce deuxième apprentissage, alors qu'il protège l'équipe autant que le premier.

Les erreurs fréquentes quand on apprend à presser

1. Crier « Pressez ! » sans expliquer quand. Les joueurs exécutent, mais ne comprennent pas.
2. Presser seul. Le pressing est un geste collectif : si un joueur part, les autres doivent suivre.
3. Partir trop tôt. Courir avant le signal, c'est se faire dribbler.
4. Apprendre les cinq signaux d'un coup. Mieux vaut en maîtriser un avant de passer au suivant.
5. Ne jamais parler du « non ». Sans la règle « pas de signal, pas de pressing », l'équipe presse tout le temps ou jamais.

1. Choisis un seul signal par séance. Commence par le plus visible : la passe molle ou le ballon qui s'éloigne.
2. Montre-le à l'arrêt. Place les joueurs, fais jouer la situation au ralenti, et demande : « Qu'est-ce que tu vois ? »
3. Donne un mot-clé. Un mot court que l'équipe crie quand le signal apparaît.
4. Rends-le collectif. Impose que tous les joueurs concernés avancent en même temps.
5. Joue en situation. Dans un jeu réduit, le pressing n'est autorisé que sur le signal annoncé.
6. Termine par un échange. Demande aux joueurs : « Quel signal avez-vous vu, et que s'est-il passé ? »

L'objectif n'est pas de réciter une liste, mais de développer le regard : tes joueurs apprennent à lire le jeu avant d'agir.

Le défi à tester ce week-end

Pas besoin de tout changer. Voici un test simple :

- Avant le match : annonce un seul signal à l'équipe.
- Pendant le match : observe combien de fois le signal apparaît et ce que font tes joueurs.
- À la mi-temps : demande « Qui l'a vu ? » et laisse les joueurs répondre.

Tu verras vite si ton équipe repère le signal, le rate, ou le voit sans réagir. C'est une information précieuse pour construire la suite de ton travail.

À partir de quel âge peut-on enseigner ces signaux ?

Les signaux les plus visibles (ballon qui s'éloigne, passe molle) peuvent se travailler dès les catégories où les joueurs jouent en équipe organisée, par exemple à partir de la U11. Il faut adapter le vocabulaire et ne présenter qu'un signal à la fois. Les autres demandent plus de lecture du jeu et s'abordent plus tard.

Faut-il presser pendant tout le match ?

Non. Un pressing permanent épuise l'équipe. L'idée est de presser quand le signal apparaît, et de se replacer le reste du temps.

Que faire si mes joueurs pressent chacun de leur côté ?

Reviens au collectif : un mot-clé commun, et un jeu réduit où le pressing n'est autorisé que si plusieurs joueurs avancent ensemble.

Combien de temps pour que l'équipe intègre un signal ?

Cela dépend du groupe et de la régularité du travail. Mieux vaut quelques minutes à chaque séance qu'une seule longue séance isolée.

Un joueur rate souvent le signal. Que faire ?

Pose-lui la question plutôt que de lui donner la réponse : « Qu'est-ce que tu as vu juste avant ? ». Il apprend à observer par lui-même.

Conclusion : presser, c'est d'abord apprendre à voir

Savoir quand presser au football, ce n'est pas une question d'intensité. C'est une question de lecture. Cinq signaux, un mot-clé pour les déclencher, et la règle « pas de signal, pas de pressing » : voilà de quoi donner à tes joueurs de vrais repères.

Une question pour toi: quel signal tes joueurs ratent-ils le plus souvent?

Source: [Josselin Lebreton](https://josselinlebretoneducateur.com) josselinlebretoneducateur.com

17

Sécurité et bien-être

Comment le Liverpool FC crée un espace pour entendre les voix des jeunes joueurs

Pour les éducateurs Les notes autocollantes anonymes et les courtes stations de discussion sont un moyen peu coûteux d'écouter les enfants plus discrets de votre propre catégorie d'âge, et faire un retour sur ce qui a changé est ce qui maintient leur confiance.

Dans le prolongement du Play Safe Weekend de septembre, Liverpool FC a organisé une série d'activités au sein de son Emerging Talent Centre et de ses Academies, dans le football féminin et masculin, pour faire en sorte que les joueurs de son programme sentent qu'on les écoute vraiment.

L'objectif était de leur donner l'occasion de partager leurs réflexions sur tout, de la façon dont ils veulent recevoir l'information aux bonnes pratiques pour le retour d'information en academy.

Dirigée par l'équipe de safeguarding, chaque activité était conçue comme un atelier pratique qui a permis au club d'obtenir de vrais retours utilisables pour opérer des changements. Elle a aussi donné aux enfants la possibilité de se sentir écoutés, comme l'a expliqué Nicola Fryer, Director of Safeguarding :

Garantir que les enfants et les jeunes se sentent écoutés est un élément clé des normes de safeguarding de la Premier League et de notre culture de safeguarding à Liverpool FC. Quand les jeunes voient que leur opinion compte dans les aspects quotidiens de leur expérience, ils sont bien plus susceptibles de parler ouvertement à des adultes de confiance s'ils rencontrent une préoccupation ou ont besoin de soutien. Cette confiance peut faire une vraie différence. Si Play Safe offre une occasion importante de mettre en avant la voix de l'enfant, c'est quelque chose que nous nous engageons à intégrer tout au long de la saison, pas seulement pendant le week-end Play Safe."

Guide de l'enfant Objectif : découvrir comment les enfants veulent recevoir des informations sur le safeguarding. Méthode : discussion accompagnée autour des symboles, des mots et des images utilisés dans la politique de safeguarding, avec des stylos de couleur et des post-it pour recueillir les idées. Points clés : ils voulaient voir des photos de membres du personnel souriants et d'apparence accessible, pour savoir à qui s'adresser. Ils préféraient aussi des mots et des consignes simples comme « what to do best » et « what it should look like », pour mieux comprendre. Résultat : nouveau guide créé avec la voix des enfants. Mise à jour de l'apparence et du ressenti du site web, avec de nouvelles photos, un langage plus simple et des symboles différents pour le rendre plus pertinent. Plus important encore, cela a supprimé une image de dessin animé que tous les enfants détestaient !

Play Safe, une occasion de discussion Objectif : expliquer Play Safe et offrir aux enfants un espace sûr pour parler de leur expérience en academy. Méthode : 15 à 20 minutes avec chaque catégorie d'âge, quatre stations installées dans la salle autour de quatre questions concernant l'Academy : Do you feel safe? Who would you talk to? What's your biggest worry? What would you change? Réponses remplies anonymement sur des post-it, chaque enfant ayant la possibilité de répondre à chaque question. Résumé complet présenté aux joueurs et au personnel. Points clés : beaucoup de suggestions, notamment sur l'alimentation et la nutrition. Résultat : changements concernant l'alimentation et la nutrition. Cela a été communiqué aux enfants par un processus « you said, we did », pour qu'ils sachent que leur retour avait été entendu et que des changements avaient été faits.

À retenir Il y a beaucoup à apprendre et à reprendre de l'approche de Liverpool. Voici quelques conseils à emporter dans votre propre club :

- Rendre l'écoute pratique et facile.

Utilisez des supports simples et accessibles comme des post-it, des stylos de couleur, des stations de discussion et des boîtes de retour anonymes.

- Concentrez-vous sur les petites choses.

Les préoccupations des enfants ne portent pas toujours sur de grands enjeux de safeguarding. Créez un espace pour parler de l'alimentation, du WiFi dans le bus, de l'équipement, des pauses, de la communication et de l'éducation.

- Donnez une voix à chacun (pas seulement aux enfants les plus bruyants).

Utilisez un mélange d'approches individuelles, anonymes, collectives et représentatives pour que les enfants plus discrets ne soient pas oubliés.

- Laissez les enfants façonner la manière dont les choses leur sont communiquées.

Demandez-leur comment ils veulent recevoir l'information, ainsi que ce qu'ils veulent entendre. Les enfants influenceront des choses comme le langage, les symboles et les images, ce qui vous aidera à créer des guides qui leur parlent spécifiquement.

- Créez des façons sûres de s'exprimer.

Des questions comme « Do you feel safe? », « Who would you talk to? », « What's your biggest worry? » et « What would you change? » donnent aux enfants des ouvertures simples pour dire ce qu'ils pensent vraiment.

- Soyez clair sur ce qui advient du retour d'information.

Une approche forte utilisée par Liverpool était « you said, we did », en résumant pour tous ce qui avait été discuté, ce qui pouvait ou ne pouvait pas être changé, et surtout pourquoi.

Gardez la conversation ouverte Et rappelez-vous, vous n'avez pas besoin d'attendre une grande consultation pour entendre ce que pensent les enfants. Cherchez tout moment où vous pouvez faire vivre la conversation en demandant comment les choses se passent, et si quelque chose peut être amélioré pour eux. Cela vous aidera à bâtir la confiance, à repérer les préoccupations tôt et à créer une culture de safeguarding plus forte.

Source: [England Football](#) · Langue d'origine : anglais · [englandfootball.com](#)

POINTS DE VUE ET SECTEUR

18

Opinion

Le paradoxe de la protection : repenser le défi, le bien-être et le développement dans le sport de haut niveau

Pour les éducateurs Utile lorsque vous vous demandez si vous devez alléger une séance difficile : le test que proposent les auteurs est de savoir si l'exigence est proportionnée et accompagnée, pas si elle est confortable.

Article d'OPINION

Front. Sports Act. Living, 07 octobre 2026

Sec. Sports Coaching : Performance et Développement

Volume 8 - 2026 | <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1965164>

- 1. Moray House School of Education and Sport, University of Edinburgh, Edinburgh, Royaume-Uni
- 1. Grey Matters Performance Ltd., Stratford upon Avon, Royaume-Uni

1 Introduction : l'importance croissante du bien-être en psychologie du sport

Le stress et le défi sont inévitables dans le sport de haut niveau. Les athlètes qui poursuivent l'excellence rencontrent régulièrement l'incertitude, l'échec, la non-sélection, la blessure, la pression compétitive et des expériences émotionnellement exigeantes. Ces expériences sont rarement confortables, mais elles sont souvent au cœur de l'apprentissage, de l'adaptation et du développement de l'expertise ().

Au cours des dernières décennies, la psychologie du sport a connu un changement important et largement bienvenu vers le bien-être de l'athlète, la santé mentale et la protection. Les cadres de consensus internationaux ont souligné à juste titre la nécessité de reconnaître la détresse psychologique, d'améliorer l'accès au soutien et de protéger les athlètes de dommages inutiles (). Cette conversation est devenue de plus en plus sophistiquée, reconnaissant que le bien-être de l'athlète est façonné par les relations, les cultures organisationnelles et l'environnement de performance au sens large (,). Ces développements représentent des progrès importants.

Cependant, ce changement a-t-il eu un coût involontaire ?

Nous suggérons que la psychologie du sport est devenue plus sophistiquée pour identifier les risques d'un défi excessif que les risques développementaux d'un défi insuffisant. Parce que le dommage est souvent immédiat et visible, tandis que les coûts du sous-défi peuvent n'apparaître que plus tard, les politiques et les pratiques peuvent se tourner trop facilement vers la réduction des exigences difficiles. Cela risque de traiter l'inconfort comme un problème à atténuer plutôt que comme une caractéristique potentielle d'un développement ambitieux.

L'inconfort, la détresse et le dommage ne sont pas équivalents. Une certaine pénibilité psychologique peut être développementalement souhaitable parce que les athlètes ne peuvent pas développer de capacités face à l'incertitude, aux émotions difficiles, à l'échec ou à la pression sans rencontrer ces exigences. La tâche consiste donc à distinguer le défi développemental légitime du dommage évitable, en reconnaissant que l'équilibre entre protection, soutien et défi variera selon les athlètes, les circonstances et les stades de développement. En conséquence, cet article examine le défi comme un mécanisme central du développement, le stress comme la principale manière dont le défi est psychologiquement vécu, et les implications des deux pour le soutien psychologique. Nous soutenons que la psychologie du sport devrait protéger les athlètes du dommage sans les protéger des défis par lesquels se produit un développement ambitieux.

2 Le défi comme mécanisme de développement

Le progrès dans le sport de haut niveau exige que les athlètes s'adaptent lorsque leurs capacités existantes ne répondent plus aux exigences émergentes. Le développement se produit rarement par un succès ininterrompu ; les athlètes rencontrent l'incertitude, l'échec, la non-sélection, la blessure, la pression compétitive et la perturbation émotionnelle qui les obligent à reconsidérer et à affiner leur façon de performer (). Ici, le développement désigne une expansion ou une réorganisation durable des capacités psychologiques, comportementales ou techniques. Le défi crée l'écart entre ce qu'un athlète peut actuellement gérer et ce que la performance future exige. Sans cet écart, il y a peu d'élan pour l'adaptation et une opportunité limitée de développement ().

Le défi n'est pas la même chose que l'adversité inutile ou le dommage évitable. L'exposition à la difficulté ne garantit pas la croissance, et le succès ultérieur ne peut pas justifier une pratique inappropriée, même avec le recul. Cependant, le développement de haut niveau implique nécessairement des exigences inconfortables et parfois véritablement éprouvantes. Lorsque ces exigences sont proportionnées, pertinentes sur le plan développemental et accompagnées d'un soutien et d'une récupération appropriés, la perturbation qu'elles créent peut susciter l'apprentissage et l'adaptation ().

Certaines formes de pénibilité psychologique peuvent donc être développementalement souhaitables, plutôt que simplement inévitables. Les athlètes ne peuvent pas apprendre à tolérer l'incertitude sans l'expérimenter, à réguler des émotions difficiles sans les rencontrer, ou à développer la capacité de performer sous pression sans s'entraîner sous pression (). Dans ces circonstances, l'inconfort n'est pas simplement un sous-produit indésirable du développement ; il fait partie du stimulus développemental parce qu'il fournit le contexte dans lequel les capacités pertinentes sont exercées. À ce titre, supprimer l'inconfort peut aussi supprimer l'opportunité pour ces capacités de se développer. Sa valeur développementale réside dans ce que l'expérience exige de l'athlète et dans la manière dont cette expérience est structurée et soutenue ().

L'intensité seule ne permet pas de déterminer si une exigence favorise le développement ou devient écrasante. Cela dépend aussi de la manière dont l'athlète évalue l'exigence et les ressources disponibles pour y répondre (). Les expériences de défi des athlètes sont façonnées par leurs capacités existantes, leurs expériences antérieures et l'accès à un soutien approprié (). L'évaluation peut également évoluer en fonction du contrôle perçu, des relations et de l'interaction avec l'environnement de performance au sens large (). La même exigence peut donc être gérable pour un athlète, écrasante pour un autre, ou vécue différemment par le même athlète au fil du temps.

Le défi se comprend donc mieux comme une relation dynamique entre l'athlète, l'exigence et l'environnement de performance. Le développement ne dépend pas de l'élimination de la difficulté, mais de la capacité offerte aux athlètes de s'engager dans des expériences exigeantes, de s'y adapter et de leur donner un sens d'une manière qui élargit leurs capacités.

3 Distinguer le défi développemental du préjudice évitable

Reconnaître le défi comme un mécanisme de développement ne signifie pas que toutes les expériences exigeantes sont bénéfiques. La détresse désigne ici l'expérience psychologique désagréable qui peut accompagner des circonstances exigeantes, tandis que le préjudice implique un effet négatif significatif sur la santé, la sécurité, la dignité, le fonctionnement ou le développement à long terme d'un athlète. Les deux peuvent se chevaucher, mais ils ne sont pas synonymes : les athlètes peuvent éprouver de la détresse sans préjudice, tandis qu'un préjudice peut se développer sans détresse immédiate. Le bien-être signifie donc plus que l'absence d'inconfort ; il concerne la capacité des athlètes à fonctionner, à se développer et à poursuivre des objectifs significatifs sans coûts inacceptables (). La protection implique (ou devrait au moins impliquer) de prévenir les pratiques et les environnements qui menacent ces conditions ().

La frontière entre le défi développemental et le préjudice évitable n'est pas fixe. Elle dépend de l'objectif et de la proportionnalité de l'exigence, de l'évaluation de l'athlète, des ressources et du soutien disponibles, et des conséquences au fil du temps. Un défi légitime peut devenir préjudiciable lorsque les exigences sont excessives ou s'accumulent sans récupération adéquate, lorsque les athlètes éprouvent une impuissance persistante ou une déficience, ou lorsque l'exposition se poursuit malgré une détérioration de la santé. La recherche sur l'épuisement professionnel met également en évidence l'interaction entre les exigences, la récupération, la motivation et l'environnement de performance, plutôt que de traiter les expériences stressantes comme intrinsèquement préjudiciables ().

Le pouvoir et le pouvoir d'agir comptent aussi. Bien que les athlètes ne puissent pas choisir chaque exigence d'entraînement, norme de performance ou décision de sélection, ils devraient comprendre l'objectif d'une exigence, pouvoir exprimer leurs préoccupations et pouvoir signaler une pratique inappropriée sans crainte de conséquences disproportionnées. La manière dont les exigences sont imposées peut compter autant que les exigences elles-mêmes : les environnements contrôlants ont été associés à l'entrave aux besoins psychologiques () et à l'épuisement professionnel des athlètes (). Les jeunes athlètes exigent une plus grande prudence, car leur dépendance à l'égard des adultes peut limiter leur capacité à remettre en question des pratiques exigeantes (). Ni l'intention développementale d'un entraîneur ni l'acceptation apparente d'un athlète ne suffisent à établir qu'une pratique est appropriée. De même, un inconfort temporaire ne constitue pas une preuve suffisante de préjudice. Il peut être nécessaire d'ajuster l'intensité, le moment, la durée ou le soutien autour d'un défi plutôt que de le supprimer. Toutefois, lorsque la santé, la sécurité, la dignité, le fonctionnement ou le développement à long terme sont menacés, la protection contre le préjudice est prioritaire.

4 Le stress comme expérience psychologique du défi

Si le défi crée les conditions du développement, le stress est l'une des principales manières dont le défi est psychologiquement vécu. Les exigences de la haute performance génèrent souvent du stress parce que les athlètes poursuivent des objectifs qui leur importent profondément. Sa présence n'indique donc pas nécessairement un dysfonctionnement ou que quelque chose a mal tourné. En effet, pour beaucoup, il peut être de longue durée. La distinction la plus importante est entre le stress attendu lié à l'engagement dans des exigences significatives et le stress qui devient persistant, incapacitant ou préjudiciable ().

L'importance du stress dépend de la manière dont il est évalué et de son évolution dans le temps. Le modèle transactionnel de Lazarus () conceptualise le stress comme une relation dynamique entre les exigences rencontrées par un individu et son évaluation des ressources disponibles pour y répondre. Des situations apparemment similaires peuvent donc produire des réponses nettement différentes. Un athlète peut vivre une décision de sélection, une blessure grave ou une grande compétition comme gérable et significative, tandis qu'un autre peut la trouver écrasante. Ces réponses peuvent également changer à mesure que les exigences s'accumulent, que les ressources diminuent ou que les capacités se développent par l'expérience.

La théorie du défi et de la menace soutient davantage cette position. Lorsque les athlètes évaluent leurs ressources comme suffisantes pour répondre aux exigences de la situation, ils sont plus susceptibles de connaître un état de défi (). Dans le sport, les états de défi ont été associés à des réponses physiologiques plus adaptatives, à un meilleur contrôle attentionnel et à de meilleures performances sous pression, tandis que la menace devient plus probable lorsque les exigences perçues dépassent les ressources disponibles (). Aucune de ces réponses n'est une propriété fixe de l'événement ou de l'athlète. L'évaluation est continuellement façonnée par l'expérience antérieure, le sentiment de contrôle perçu, les relations et l'interaction avec l'environnement de performance ().

Il est important de noter que l'objectif ne peut pas être d'éliminer le stress de la préparation au sport de haute performance. Les athlètes sont peu susceptibles de développer la capacité de performer sous pression si l'entraînement les protège systématiquement de cette expérience (). Une exposition appropriée permet aux athlètes de s'exercer à interpréter, réguler et répondre au stress avant de rencontrer des exigences comparables en compétition. Supprimer le stress de manière indiscriminée peut donc réduire l'inconfort immédiat tout en limitant la préparation aux exigences futures.

La question pertinente n'est pas de savoir si le stress est bon ou mauvais, mais ce qu'il signifie pour cet athlète, dans ce contexte, à ce stade de son développement. Pour les praticiens, cela déplace l'attention de la réduction systématique du stress vers son évaluation et sa surveillance. Le soutien psychologique devrait intervenir lorsque le stress devient accablant, persistant ou incapacitant, tout en aidant les athlètes à s'engager de manière constructive avec les pressions grâce auxquelles les capacités de haut niveau se développent.

5 Soutenir le développement sans compromettre le bien-être

La manière dont le soutien psychologique est compris peut influencer la façon dont les athlètes et les entraîneurs le considèrent comme pertinent pour la haute performance. Dans les cultures où la robustesse est associée à la compétence, rechercher du soutien peut être interprété comme une preuve de vulnérabilité ou d'une incapacité à faire face. Les athlètes peuvent aussi craindre que le fait de s'occuper de leur détresse diminue leur motivation, leur avantage compétitif ou leur capacité à tolérer la pression. Outre les préoccupations liées à la stigmatisation, à la confidentialité et aux conséquences sur la carrière, ces perceptions peuvent décourager la recherche d'aide ().

Ces préoccupations peuvent refléter une incertitude quant à la finalité du soutien psychologique. Si la psychologie est comprise principalement comme une réduction de l'inconfort, ceux qui considèrent le défi comme partie intégrante de la performance peuvent remettre en question sa valeur. Le soutien psychologique devrait aussi aider les athlètes à s'engager efficacement dans des expériences exigeantes en évaluant précisément les défis et en régulant les émotions difficiles (), en récupérant de manière appropriée et en donnant un sens aux perturbations (). Les praticiens peuvent renforcer le pouvoir d'agir de l'athlète et aider les entraîneurs à calibrer, expliquer et soutenir un défi légitime (). Ils devraient aussi surveiller si le stress devient cumulatif ou incapacitant (). Lorsqu'il y a des signes de préjudice, de maltraitance ou de détérioration significative, la protection et une intervention appropriée sont prioritaires (). Lorsque le défi reste proportionné, le soutien devrait aider les athlètes à rester engagés suffisamment longtemps pour que l'adaptation et l'apprentissage se produisent.

L'objectif n'est pas d'éliminer le stress ni de l'encourager de manière indiscriminée, mais d'aider les athlètes à s'engager de manière constructive avec un défi légitime tout en reconnaissant quand une intervention est nécessaire. Le bien-être et le développement devraient être favorisés ensemble, bien qu'ils n'aient pas besoin de recevoir une importance identique dans chaque situation ou à chaque stade de développement. Le bien-être n'est pas synonyme de confort, et l'inconfort n'est pas, en soi, une preuve de préjudice.

6 Conclusion : rééquilibrer le bien-être et le développement

L'accent croissant mis sur le bien-être et la protection a permis des progrès importants. Cependant, il a aussi laissé relativement peu précisée l'importance développementale des expériences difficiles et désagréables. Le développement de haute performance implique l'incertitude, l'échec, la pression, la vulnérabilité et la perturbation émotionnelle. Bien que ces expériences ne soient pas intrinsèquement bénéfiques, l'inconfort et la détresse ne sont pas nécessairement une preuve de préjudice. Certaines formes de désagrément sont souhaitables sur le plan développemental parce qu'elles fournissent les conditions dans lesquelles les athlètes exercent et étendent les capacités requises pour une performance ambitieuse.

Rééquilibrer le bien-être et le développement exige davantage que d'affirmer que les deux comptent. Cela exige de reconnaître qu'ils ne recevront pas toujours une importance égale et que l'équilibre approprié variera selon les athlètes, les contextes et les stades de développement. Il est également nécessaire de reconnaître et de corriger le « glissement conceptuel » qui a vu de nombreux construits psychologiques élargis sans esprit critique pour incorporer des formes complètement différentes ou plus modérées de l'original (). Parfois, la protection et la récupération doivent être prioritaires. À d'autres moments, cependant, le développement peut exiger que les athlètes rencontrent et surmontent des exigences qui perturbent temporairement leur bien-être. Traiter la réduction de l'inconfort comme la réponse par défaut risque de protéger les athlètes des expériences mêmes pour lesquelles le sport de haute performance exige qu'ils soient préparés.

La psychologie du sport doit donc distinguer les préjudices évitables des défis développementaux légitimes en s'intéressant à l'athlète, à l'exigence, à l'environnement de performance et aux conséquences qui émergent au fil du temps. La protection contre les préjudices reste fondamentale, mais elle ne doit pas devenir une protection contre la difficulté. L'avenir de la psychologie du sport réside dans le fait de garder les athlètes en sécurité face aux préjudices tout en les préparant, plutôt qu'en les protégeant, aux défis par lesquels se produit un développement ambitieux.

Contributions des auteurs

AB : Conceptualisation, Rédaction, version originale, Rédaction, révision et édition. DC : Conceptualisation, Rédaction, révision et édition. UK : Conceptualisation, Rédaction, révision et édition.

Financement

Le(s) auteur(s) a/ont déclaré qu'aucun soutien financier n'a été reçu pour ce travail et/ou sa publication.

Conflit d'intérêts

Le(s) auteur(s) DC et UK étaient employés par Grey Matters Performance Ltd.

Le(s) autre(s) auteur(s) a/ont déclaré que la recherche pour ce travail a été menée en l'absence de toute relation commerciale ou financière pouvant être considérée comme un conflit d'intérêts potentiel.

Déclaration sur l'IA générative

Le(s) auteur(s) a/ont déclaré que l'IA générative n'a pas été utilisée dans la création de ce manuscrit.

Tout texte alternatif (texte alt) fourni aux côtés des figures dans cet article a été généré par Frontiers avec le soutien de l'intelligence artificielle et des efforts raisonnables ont été faits pour garantir l'exactitude, y compris une révision par les auteurs chaque fois que possible.

Note de l'éditeur

Toutes les affirmations exprimées dans cet article sont uniquement celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement celles de leurs organisations affiliées, ni celles de l'éditeur, des rédacteurs et des évaluateurs. Tout produit qui peut être évalué dans cet article, ou toute affirmation qui peut être faite par son fabricant, n'est pas garanti ni approuvé par l'éditeur.

Références

- 1. Collins D MacNamara Á McCarthy N . Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road . Front Psychol . (2016) 6 : 2009 . 10.3389/fpsyg.2015.02009 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Reardon CL Gouttebarga V Kroshus-Havril E Aron CM Bahr R Blauwet C et al . Mental health in elite athletes: international Olympic committee consensus statement (2026) . Br J Sports Med . (2026) 60 (15): 1083 to 130 . 10.1136/bjsports-2025-111514 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Purcell R Gwyther K Rice SM . Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs . Sports Medicine, Open . (2019) 5 : 46 . 10.1186/s40798-019-0220-1 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Küttel A Larsen CH . Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2020) 13 (1): 231 to 65 . 10.1080/1750984X.2019.1689574 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Taylor J Ashford M Collins D . The role of challenge in talent development: understanding impact in response to emotional disturbance . Psych . (2022) 4 (4): 668 to 94 . 10.3390/psych4040050 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Kong Y Collins D Martindale A . Finding “just right”: optimising challenge and support in sport coaching to foster both growth and well-being: perspectives and guidelines for sport psychology practitioners . J Sport Psychol Action . (2026) 17 (2): 128 to 40 . 10.1080/21520704.2025.2479597 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bouthiller E Lautenbach F . Implementing pressure on athletes during training: a scoping review. International review of sport and exercise psychology . Adv Online Publ . (2025): 1 to 34 . 10.1080/1750984X.2025.2578781 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Lazarus RS . Emotion and Adaptation . New York, NY, Oxford University Press (1991). Google Scholar View reference in article

- 1. Williams GG MacNamara Á . Challenge is in the eye of the beholder: exploring young athlete's Experience of challenges on the talent pathway . J Sports Sci . (2022) 40 (10): 1078 to 87 . 10.1080/02640414.2022.2047503 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bonetti R Hauw D . Daily training experiences of junior athletes: A narrative and cluster analysis using the day reconstruction method. Leisure/Loisir. Advance online publication (2026 : 1 to 26). Available online at: 10.1080/14927713.2026.2666057 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Tuakli-Wosornu YA Burrows K Fasting K Hartill M Hodge K Kaufman K et al . IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport . Br J Sports Med . (2024) 58 (22): 1322 to 44 . 10.1136/bjsports-2024-108766 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar
- 1. Woods S Dunne S Gallagher P McNicholl A . A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2025) 18 (1): 70 to 110 . 10.1080/1750984X.2022.2148225 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bartholomew KJ Ntoumanis N Ryan RM Bosch JA Thøgersen-Ntoumani C . Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting . Pers Soc Psychol Bull . (2011) 37 (11): 1459 to 73 . 10.1177/0146167211413125 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Barcza-Renner K Eklund RC Morin AJS Habeeb CM . Controlling coaching behaviours and athlete burnout: investigating the mediating roles of perfectionism and motivation . J Sport Exerc Psychol . (2016) 38 (1): 30 to 44 . 10.1123/jsep.2015-0059 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bergeron MF Côté J Cumming SP Purcell R Armstrong N Basilico L et al . IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic games: essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm . Br J Sports Med . (2024) 58 (17): 946 to 65 . 10.1136/bjsports-2024-108186 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Blascovich J . Challenge and threat . In: Elliot AJ, editor. Handbook of Approach and Avoidance Motivation . New York, NY, Psychology Press (2008). p. 431 to 45 . Google Scholar View reference in article
- 1. Jones MV Meijen C McCarthy PJ Sheffield D . A theory of challenge and threat states in athletes . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2009) 2 (2): 161 to 80 . 10.1080/17509840902829331 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Gulliver A Griffiths KM Christensen H . Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study . BMC Psychiatry . (2012) 12 : 157 . 10.1186/1471-244X-12-157 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article

- 1. Edwards CD Weatherbee P . Advancing mental health-related safety in sport: the integrated risk model and athlete risk assessment matrix . Adv Psychiatry Behav Health . (2026) 6 (1) : 33 to 49 . 10.1016/j.ypsc.2026.04.003 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Haslam N . Concept creep: psychology's expanding concepts of harm and pathology . Psychol Inq . (2016) 27 (1) : 1 to 17 . 10.1080/1047840X.2016.1082418 CrossRef Google Scholar View reference in article

Résumé

bien-être de l'athlète, défi, sport de haute performance, psychologie du sport, évaluation du stress, développement du talent

Buchanan A, Collins D and Khasnis U (2026) The paradox of protection: rethinking challenge, wellbeing, and development in high-performance sport . Front. Sports Act. Living 8:1965164. doi: 10.3389/fspor.2026.1965164

Fraser Carson, Lunex University, Luxembourg

Carlos Díaz-Rodríguez, University of Oviedo, Spain

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY) . The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

*Correspondence: Andrea Buchanan andrea.buchanan@ed.ac.uk

Source: [Frontiers in Sports and Active Living](#) · Langue d'origine : anglais frontiersin.org

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