



# L'ENTRAÎNEUR

Un mot d'introduction à la  
saison 2009 par le Directeur  
Technique du Club



## UN MODÈLE ...

- \* de comportement
- \* d'esprit sportif
- \* comme communicateur
- \* de leader juste et équitable
- \* d'organisation



# PLAN DE SAISON

- \* Calendrier thématique des sessions d'entraînement
- \* Calendrier des matchs
- \* Calendrier des activités du Club
- \* Participation à des tournois
- \* Calendrier des vacances des membres de l'équipe



# SESSION D'ENTRAÎNEMENT

- \* 20 sessions de 90 minutes
- \* Temps consacré à:
  - ✓ Échauffement - 10 min.
  - ✓ Jonglerie - 5 min.
  - ✓ Techniques individuelles - 30 min.
  - ✓ Jeu tactique - 15 min.
  - ✓ Jeu libre - 10 min.
  - ✓ Cardio - 10 min.
  - ✓ «Cool down» - 5 min.
  - ✓ Temps perdu - 5 min.



# ENTRAÎNEMENT (SUITE)

\* 600 minutes pour enseigner/revoir:

- ✓ Contrôle du ballon
- ✓ Dribble
- ✓ Feinte
- ✓ Passe
- ✓ Réception et contrôle orienté
- ✓ Amorti
- ✓ Tir

= 85 minutes par technique



# ENTRAÎNEMENT (SUITE)

\* 85 minutes progressives par technique:

- ✓ Exécution immobile
- ✓ Exécution en mouvement contrôlé
- ✓ Exécution en mouvement rapide
- ✓ Exécution avec adversaire
- ✓ Exécution en contexte de jeu

= 17 minutes par étape



# ENTRAÎNEMENT (SUITE)

Enseignement primaire  $\pm$  20 minutes  
+  
1 minute de supervision par joueur/exercice  
+  
Maîtrise = répétitions, répétitions, répétitions  
=

Peu de temps pour adéquatement  
maîtriser les bases du jeu



# ORGANISATION

## *Le secret, l'organisation des sessions*

- \* Respecter un tempo progressif d'entraînement
- \* De l'individuel au collectif
- \* Du facile au complexe
- \* Maximiser le temps actif des joueurs
- \* Créer le plaisir de la réussite





# NOS APPRENTIS- ENTRAÎNEURS

- \* Fournir un appui technique
- \* Préparer la relève
- \* Développer un sens civique



# SESSION TYPIQUE

- \* Échauffement - 10 min.
- \* Jonglerie - 5 min.
- \* Techniques individuelles - 30 min.
- \* Jeu tactique - 15 min.
- \* Jeu libre - 10 min.
- \* Cardio - 10 min.
- \* «Cool down» - 5 min.
- \* Temps perdu - 5 min.



# ÉVALUER LA RÉUSSITE

- \* Combien de joueurs se réinscrivent l'année suivante ?
- \* Combien de joueurs attirent de nouvelles recrues ?