



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



JURA SUD FOOT

05/02/2020

Nb participants : 18

District



Thématique

CULTURE FOOT



Nom de l'action

Prioriser le projet collectif

Résumé de l'action

Le collectif est plus important qu'une Somme d'individualités...

Au vu des qualités individuelles des joueurs par rapport au niveau où nous sommes, le projet collectif est primordial pour espérer des résultats. En formation n'avoir que des fortes individualités ne permet pas aux joueurs de progresser. Le staff, nous sommes obligés de trouver des solutions afin de créer cette dynamique qui nous permettra de progresser.

Nous parlons tout le temps à nos joueurs, qu'il faut jouer ensemble afin d'avoir le plus de bons résultats. Certains se prennent pour des « Messi » et nous avons beaucoup de travail par rapport à ça.

Nous avons mis en place un stage cohésion avec plusieurs activités (jeu de rôle, résoudre des énigmes ...) afin de leur faire comprendre que la meilleure stratégie est de s'écouter, et de fonctionner ensemble.

L'objectif est de passer le plus de temps possible ensemble pour créer des liens.

De toute façon ils n'ont pas le choix, car mon projet de jeu est orienté sur un style de possession. Cela ne sert à rien de leur crier dessus car ils ne le feront pas. Le but est d'arriver à leur faire comprendre qu'il faut jouer pour leur partenaire.

En séance les constantes pédagogiques et les consignes mentales aident à structurer l'équipe. Les joueurs jouent le jeu, et progressent plus vite.

Samy Saci responsable U16



Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER





Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER





Règles d'entraînement u16

Respecter les lieux

Préparation invisible :

- Sommeil / Alimentation/ Étirement.

Préparation Séance :

- J'arrive en avance.
- Je suis déjà concentré pour ma séance.
- Je pense aux notes, au matériel.
- Je suis prêt à me donner à 100% pour gagner ma place.
- Remise en question permanence.

Écoute :

- J'écoute attentivement les consignes des coaches, et j'essaie de répondre aux questions posées.

Confiance

- Je crois en mes qualités.

Cercle

- Cohésion de groupe.
- Solidarité.
- J'encourage mon partenaire et je rattrape ses erreurs.

Rondos :

- Par groupe je commence à faire des taureaux à faible intensité.
- Si récupération avant les 6 premières passes, les 2 du milieu sortent (LIVERPOOL).

Réflexion :

- Chaque jeu, situation, exercice a pour but de me faire progresser.
- Je réfléchis pour comprendre ce que l'on a voulu apprendre et pourquoi on l'apprend.
- Je pose des questions.

Intensité :

- Retrouver la même intensité qu'en match.
- Courir plus que l'adversaire.

Jeu de passe :

- Jouer simple (1 touche, 2 touches).
- Un maximum de jeu court.

Bloc équipe :

- S'il y a un but et que les défenseurs sont trop loin = but annulé.
- S'il y a un but et que les attaquants adverses sont trop loin : but double.

Transition :

- Perte de balle : Réagir vite (Pressing ou reformer le bloc).
- Récupération de balle : Réagir vite (contre-attaque ou attaque placée)

Football Total :

- Tout le monde attaque – Tout le monde défend.