

L'apprentissage du soccer dans un collège

Hautes attentes quant à l'effort, la concentration et l'attitude

par Chris Apple Men's Soccer Coach -University of Rochester

“Après avoir reçu un diplôme au collège et une courte carrière de joueur, j'ai travaillé comme bénévole à Harvard. Puis j'ai passé 2 années au NC Wesleyan Collège comme entraîneur en chef avant d'aller à Notre Dame (ntd collège de football très réputé aux USA) comme entraîneur adjoint.

Après 5 années à ND , j'ai entraîné à Rochester ces 3 dernières années. J'ai été heureux d'avoir travaillé avec des entraîneurs de la qualité à chaque arrêt de mon long chemin et ai appris de chacun d'eux. J'ai aussi commencé à entraîner de jeunes joueurs dès le collège et ai continué à entraîner des équipes de jeunes à chaque moment de ma carrière ”.

Exigence

" Je me considère comme un entraîneur exigeant. J'ai de très hautes attentes quant à l'effort, la concentration et l'attitude. Je crois qu'en mettant des joueurs dans un environnement de formation intensément compétitif et provocateur, ils apprendront par eux mêmes à arriver au bout de leur potentiel.

Je crois aussi qu'on doit utiliser le sport pour apprendre des compétences de la vie comme direction, coopération, résolution des désaccords, etc. j'essaie d'équilibrer mon sérieux avec les activités de l'équipe amusantes, rire , et travailler avec entraîneurs adjoints qui savent quand éclairer l'humeur "!

L'effort

" Quant à l'effort, nous attendons des joueurs qu'ils s'entraînent et compétitionnent avec un extrêmement haut niveau de travail. Sprinter pour revenir derrière la balle en défense, courir sur les mauvais ballons, sprinter dans les 16m pour faire une course au premier poteau . Ce sont tous les exemples de l'effort que nous attendons de nos joueurs.

Quelques joueurs travailleront à leur intensité maximale que l'entraîneur regarde ou pas. On sait qui ils sont. Les autres joueurs baissent un petit peu de niveau quand l'entraîneur est tourné. J'essaie de récompenser les joueurs dont le niveau de travail est haut avec des éloges et de les faire jouer le plus de fois possible.

Les joueurs qui ont tendance à suivre la pente descendante sont rappelés constamment et sont encouragés à pousser au-delà de leur niveau de confort pour leur développement personnel. Je pense que nos résultats sont positifs. Une de nos équipes améliore son taux de travail et son niveau d'aptitude physique.

Bien que les joueurs soient des étudiants de seconde année même ceux qui étaient un peu paresseux comme étudiants de première année poussent maintenant leurs coéquipiers à travailler plus dur. Mais il faut varier les intensités à l'entraînement

Vous ne pouvez pas attendre que les joueurs exécutent à intensité maximale des périodes étendues de temps sans que la qualité de l'effort chute ”.

La concentration

" En terme de concentration nous attendons que les joueurs soient capables d'ignorer des distractions et concentrer leur attention complète sur la matière en cours. Nous demandons que les joueurs laissent leurs questions académiques, sociales et personnelles dans leur armoire avant qu'ils sortent s'entraîner ou jouer. La concentration inclut aussi la capacité de tamiser à travers des tonnes d'information que le cerveau rentre tout le temps et se concentre sur les questions pertinentes du moment.

Nous avons mis des joueurs dans des environnements complexes d'entraînement et les avons défiés de lire le jeu et prendre des décisions basées sur l'entrée de jeu qu'on leur donne. Par exemple nous utilisons un jeu de possession de balle simple pour obtenir que les joueurs négocient les changements d'espace de jeu. Nous jouerons 9v9 avec possession de la ligne des 16m jusqu'au milieu de terrain. Sur ordre l'espace change à l'intérieur des 16m seulement. Nous changeons l'espace plusieurs fois sur

la longueur et la largeur. Si nous les interrompons seulement brièvement, c'est pour leur demander comme ils devraient jouer dans ces espaces différents, ce qui est travaillé, ce qui ne l'est pas. Nous cherchons aussi des signes de défaillances dans la concentration et apprenons à être alerte sur ces signes et à corriger le problème immédiatement auprès des joueurs.

Quelques exemples sont révélateurs : commettre une faute excessive, marquage lâche, passe ratée, un manque de communication sur le terrain, ne pas suivre les consignes définies, etc. (Bien sûr la fatigue physique pourrait aussi causer ces erreurs, donc vous devez être informé si l'équipe est mentalement fatiguée, physiquement fatigué ou les deux)."

L'attitude (1)

Nous attendons que les joueurs soient positifs et motivés quant à l'attitude. Spécifiquement nous voulons des joueurs qui sont des gens positifs heureux qui canalisent leur intensité et émotion dans les chemins productifs. Cela veut dire encourager les coéquipiers, parler et penser positivement d'eux-mêmes et des autres et généralement être excité d'être dans l'équipe et notre mission.

Cela devient très important face à l'adversité. Quand une équipe perd, a des blessures ou un conflit interne, ce sont dans ces moments que l'attitude devient très critique. Se sentir désolé pour soi ou critiquer des autres prolongera seulement la récupération d'un contretemps. Les joueurs et surtout le responsable de l'équipe savent comment se regrouper, restent positifs et continuent à rechercher et trouver une façon de vaincre l'adversité.

Nous avons mis des joueurs dans des situations d'adversité à l'entraînement, ils se sont habitués à ces situations et donc ont appris comment les vaincre.

Par exemple nous forcerons les joueurs à jouer en situation d'infériorité numérique ou avec des buts de retard. Nous chronométrons aussi beaucoup nos exercices et entraînements sous forme de jeux afin que les joueurs traitent la pression de l'horloge.

Un des meilleurs moyens pour mettre des joueurs dans des situations de pression est d'avoir 3 équipes qui rivalisent. L'équipe gagnante reste sur le terrain, la perdante regarde ou fait du travail physique et l'équipe 3 rentre en jeu.

Dans ces situations, vous verrez vos joueurs défier l'une ou l'autre équipe et se placer l'une l'autre sous pression".

L'attitude (2)

" Nous essayons aussi de rendre l'entraînement vif, intense et compétitif donc les joueurs sont positifs et contents d'être là. Nous rencontrons aussi individuellement tous nos joueurs pour discuter comme ils se sentent et essayons d'anticiper tous conflits potentiels ou problèmes émotifs.

Peut-être la chose la plus importante que nous faisons est de travailler avec les leaders des équipes dans l'intersaison pour établir les attentes de l'équipe quant à l'attitude. Nous essayons de pousser ces leaders à montrer ensemble l'exemple et travailler avec les plus jeunes joueurs sur les questions de l'attitude

Quand vous travaillez sur l'attitude, la première et plus importante partie est de s'assurer que les joueurs savent ce que vous attendez d'eux. Nous sommes très clairs dans notre communication concernant le comportement, les écarts de langage (et de langue) et d'attitude. Si nous voyons un joueur qui n'agit pas convenablement nous le rencontrons et lui demandons s'il y a quelque chose dans sa vie qui le perturbe. Nous le rendons conscient de ce que nous percevons quant à son attitude et nous essayons qu'il nous donne sa perspective. Finalement nous lui demandons de travailler en améliorant ces aspects spécifiques et lui montrons que ce sera à son avantage et à celui de l'équipe".

L'influence

" Je pense que tout chef peut avoir une influence profonde sur l'attitude de l'organisation. La première de toute est d'essayer d'agréger les membres de l'équipe à votre motivation et votre positivité. Alors

vous avez mis un exemple positif et encouragez les autres à faire de même. Finalement cette culture de l'attitude positive partie intégrante de l'équipe et les nouveaux arrivants adapteront la norme ".

Lecture

" J'écoute les leaders de l'équipe et les entraîneurs assistants et essaie de lire les émotions des joueurs, langue du corps et communication. Vous pouvez apprendre beaucoup à regarder l'équipe arriver à entraînement et dans sa préparation. Joueurs qui rient et le sourire perpétue le processus de l'équipe . Ils sont confiants et motivés. Les éléments à rechercher sont le joueurs qui marchent avec les épaules voûtées et la tête vers le bas, joueurs qui rarement sourient, se grondent quand ils font une erreur, crient après leurs coéquipiers,. Ces joueurs ont quelque chose et on besoin d'être aidé. Ce pourrait être une question de confiance, une question personnelle ou scolaire, etc. Si ils sont nombreux dans l'équipe , il est peut être temps de fermer la manette des gaz et faire quelque chose d'amusant. Y compris en changeant momentanément de sport (handball, tennis ballon ,la piscine..). Quelquefois les activités autres que le football sont bonnes pour le moral"

Les rapports

" Les rapports qui peuvent être construits à travers le football sont les aspects les plus importants du jeu. Je crois aussi que comme entraîneurs nous avons une responsabilité monumentale pour tenir le rôle de modèle et de mentors pour nos joueurs. À la fin d'une saison, ou à la fin d'une carrière je crois que ça doit être quelque chose de plus fort que les victoires et les défaites. Les choses qui durent longtemps après le coup de sifflet final sont les rapports que nous avons noué et les vies que nous avons touché.

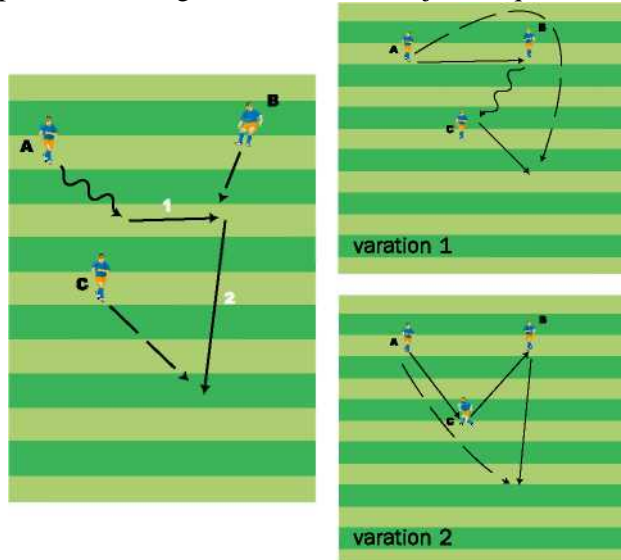
Exercices

Groupes de 3 : Passes en triangle

L'organisation

-1 joueur (a) commence par un passe et va et dribble jusqu'au 2e joueur (b), le 3e joueur (c) se déplace dans un espace pour un 1-2.

-Recommencez par des passes en triangle avec un nouveau joueur qui commence le passe et va.



Les variations

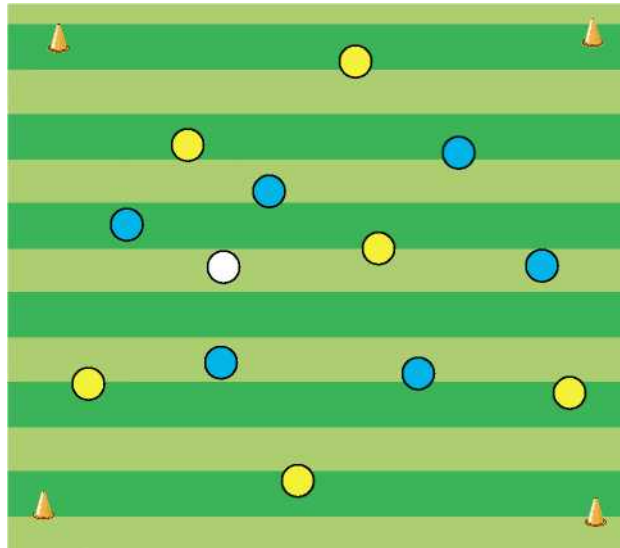
- 1) même principe, exceptez maintenant que le premier joueur (a) commence passe dans le dos du joueur à qui il donne la balle à (b), (b) conduit jusqu'à (c) et remet à (a). Recommencez l'action avec un nouveau joueur.
- 2) Même principe, exceptez maintenant que a,b et c combinent 3 ensemble pour 1 une-deux-trois-

Jeu de possession: 6v6+ 1 joueur neutre

L'organisation

- La seule restriction est que les joueurs ne peuvent courir et sprinter qu'après avoir fait une passe.
- Ce mouvement après la passe de la balle ouvre beaucoup de combinaisons possibles.
- La dimension de la zone variera selon le niveau de compétence des joueurs.

-

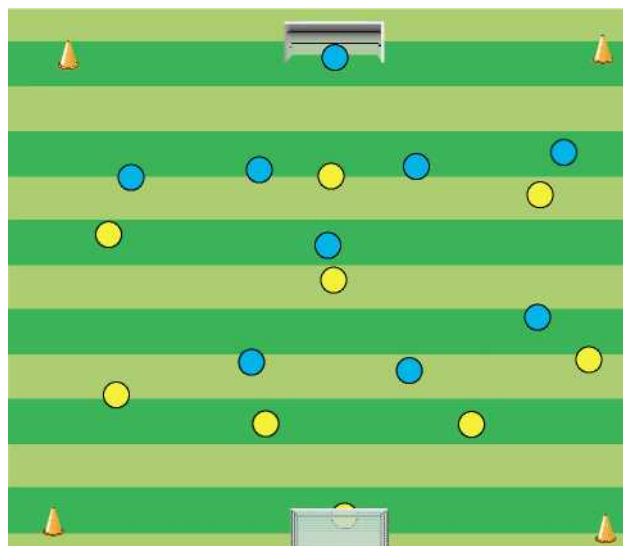


Notre zone est de 35m x 40m

8v8 (plus gardien)

L'organisation

- Nous avons 3 équipes de 8 et 2 buts.



- Un but normal est compté pour 1 point, un but suivant une des combinaison précédentes est compté pour 2 points.
- Chaque jeu est gagné au bout de 3 points et les vainqueurs restent.
- L'équipe qui perd effectue une activité physique légère et récupère les balles qui sortent de la zone.
- Le jeu peut durer 7 minutes sans un vainqueur, dans ce cas là, l'équipe qui était sur le terrain avant ce match sort..