

MODULAIRES POUSSINS

1) Le but

Le but d'un entraîneur de poussin, est non pas d'avoir une équipe compétitive sur tous les tableaux et de gagner tous les titres, mais de faire découvrir le football aux gamins.

2) A savoir

Nous avons trop souvent tendance à penser qu'à leur âge, les poussins doivent faire comme les séniors en quantité réduite, ce qui n'est bien évidemment pas le cas !

En effet, leur système nerveux, ainsi que leur système corporel ne sont pas encore développés...

Point de vue Physique :

- A leur âge, les poussins ne connaissent pas leur corps, leur capacité physique. Ils font beaucoup d'effort intense mais sur une courte durée. Ils ne sont pas en mesure de faire des efforts intenses sur de longues durées comme chez les séniors.
- Il leur faut beaucoup de motricité à répétition, en effet le travail physique ne leur est d'aucune utilité, mais c'est à cet âge là, que les enfants doivent prendre des habitudes avec le ballon.

Point de vue Mental :

- Les poussins ont besoin de bouger, ils ont besoin de vivre... des temps morts trop longs durant les entraînements entraînent une dispersion de leur part.
- Lorsque que l'on veut leur expliquer quelque chose, il faut le faire par du concret... besoin de vie.
- Il faut lui apprendre la vie de groupe, le respect, à l'aide du jeu ... car l'enfant s'il est présent c'est avant tout pour le jeu.

- Il faut également leur apprendre les règles, et les appliquer aux entraînements, sans rien laisser passer. (ex : faire tout le temps les touches à la main).
- Attention, il ne faut pas trop vanter un gamin, sinon celui-ci s'orientera vers de l'égoïsme, et perdra la notion de groupe.
- Ne surtout pas, leur imposer une culture de la gagne, de leur parler de montée ou de championnat. La télévision le fait déjà assez. Ils sont là pour jouer !

3) Les entraînements

Rappel : le but est de faire découvrir le football à l'enfant.

Top : 3 x 1h15	} Par semaine
Bien : 2 x 1h30	
Nul : 1 x ...h	

Une séance d'entraînement est toujours composée de 3 parties :

- **Echauffement** : Prise en main du groupe, à base de jeu (épervier ...). Le but est que les gamins s'y intéressent, et prennent de l'aisance avec le ballon.
- **Le « corps » de séance** : 2 ou 3 exercices d'environ 10 à 15min. Il faut rechercher de la progression technique (dribble, contrôle, prise de balle ...). L'objectif est que les gamins touchent un maximum de fois le ballon en participant sans cesse. Le rythme de l'entraînement ne doit pas être plat, sinon les enfants se dispersent. Ne pas avoir peur selon les séances d'équilibrer les équipes, ou de mettre les + forts avec les + forts... il faut alterner.
- **Le match** : (10 - 15 min) Il faut reproduire au maximum les conditions des matchs du week-end, ici 7 vs 7, avec les règles qui s'en suivent. Lorsque nous il y a plusieurs équipes de poussins, il ne faut pas avoir peur de les rassembler pour ces matchs.

NB : Il est très intéressant de faire des entraînements sous formes d'ateliers, avec plusieurs joueurs d'équipes différentes mélangés et plusieurs entraîneurs.

Exemple d'entraînement :

Echauffement : Un ballon chacun et diverses conduites de balles dans une zone définis

Jeu de l'épervier

2 vs 2, avec des règles imposées ... (zone de défense...)

Corps : Jeu de frappes avec intérieur du pied

Jeu de frappes avec coup du pied

Jeu de frappes avec plat du pied

Match : 7 vs 7

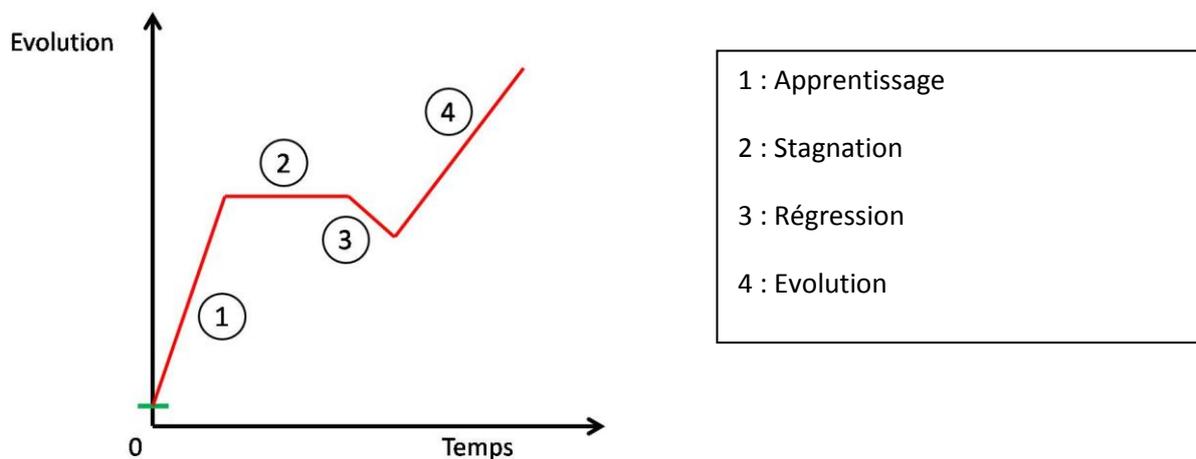
NB : Eviter les efforts intense

Intelligence tactique : intervenir sur des actions, pour expliquer sur du concret

Accepter le temps d'adaptation des gamins, il faut être patient

4) Evolution joueurs

Tout au long de l'année, les enfants auront des évolutions plus ou moins différentes. Cependant, il existe une règle générale d'évolution pour tous.



Il est normal qu'un enfant régresse au cours de son apprentissage, cependant, il faut l'aider à ce reprendre. S'il se reprend il s'améliorera beaucoup, sinon ... ce sera difficile.

Cette phase de régression est très utile, presque nécessaire !

5) Important

- Une séance d'entraînement doit toujours être préparée en avance, il faut le moins de temps d'arrêt possible entre les exercices.
- L'apprentissage se fait par la répétition
- Varier / Faire évoluer le niveau des exercices en fonctions des niveaux des gamins
- Les entrainements doivent être composés de 100% de ballon (voir 95 % si exercice motricité)
- Il faut tout faire pour que les gamins s'investissent (rangement, beaucoup de jeux...)
- Leur parler de leur évolution, leur montrer les progrès qu'ils ont faits.
- S'il y a du mouvement il y a de l'attention...