

STRUCTURER ET PRÉPARER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

La plus grande difficulté à laquelle doivent faire face les nouveaux coachs est la gestion du temps, critère crucial pour la réussite.

Le rôle du coach est de transmettre une idée aux jeunes et cette transmission prend du temps. Quelle que soit la durée de la séance, il est important qu'elle soit préparée et qu'elle se déroule dans un ordre précis afin que les jeunes puissent découvrir, s'amuser, apprendre et mettre en application immédiatement. Car dans la pratique sportive, tout est question de rigueur et d'organisation.

La structure la plus simple et efficace est que le coach tienne le timing pour que les résultats soient atteints rapidement. Si le coach ne va pas jusqu'au bout, ses joueurs oublieront d'une semaine à l'autre et le coach pédalera dans la semoule. Le rêve de tout coach est que l'apprentissage des jeunes reste visible d'une séance à l'autre.

La sensibilité et la communication avec les jeunes sont le fruit d'une longue expérience. Il faut tenir compte de l'état d'esprit de son équipe, prendre le temps de les écouter, de les questionner et tenir compte de leurs remarques dans le but de les faire progresser efficacement. La mission du coach est d'adapter la séance en fonction des besoins des jeunes. Il doit préparer des variantes dans les exercices, mais aussi et surtout se cantonner à une structure, sous peine de faire du grand n'importe quoi !

Comment prépare-t-on une séance d'entraînement ? Une séance doit être définie en fonction d'un but précis et tenir compte du match

précédent ainsi que du match suivant. Quand le coach se présente sur le terrain, il doit avoir en tête le programme de la séance en fonction de sa durée et spécifier aux jeunes la durée, l'objectif, le matériel nécessaire, le nombre de joueurs et les variantes. Il donne un objectif et les jeunes doivent être capables de le mettre en œuvre, en tout ou en partie. L'objectif peut être multiple : technique, physique, tactique, mais aussi mental et comportemental. Ces axes sont essentiels si nous souhaitons révéler tout le potentiel de nos jeunes. Soyons complets dans nos entraînements et faisons comprendre à nos jeunes, les bons comme les moins bons, que la technique n'est qu'une infime partie du foot et qu'on peut y prendre du plaisir et gagner grâce à d'autres qualités. À quoi bon la technique si le stress fait perdre aux jeunes tous leurs moyens pendant le match ?

Dans l'idéal, le coach doit rester flexible et être capable de s'adapter de manière à ce que les jeunes réussissent systématiquement. Il doit intégrer de nombreux paramètres, voir plus large, planifier plus large. Le coach raisonne en termes de cycles, il accompagne les jeunes dans leurs différents degrés de progression. Puisque le rôle du coach est d'anticiper, il ne doit pas



« Dans la pratique sportive, tout est question de rigueur et d'organisation. »

oublier de jeter un coup d'œil à la météo (qui, comme chacun le sait, est capricieuse en Belgique).

Dans la pratique sportive, il faut être cohérent. Les principes que le coach transmet aux jeunes doivent s'appliquer en premier lieu à lui-même, au risque de perdre ses joueurs de vue.

Alem Abdelkader