

L'ENTRAÎNEMENT DES JEUNES FOOTBALLEURS

Pour être un bon joueur de football, il faut être en forme. Le meilleur moyen d'atteindre une excellente condition physique, c'est de s'entraîner régulièrement. Même si l'entraînement est dur, s'entraîner, c'est travailler intelligemment.

L'entraînement ne permet pas seulement d'améliorer sa technique. C'est aussi une école de vie qui forme la personnalité du joueur. Par exemple, le joueur qui réussit une passe décisive difficile en retire de la fierté et augmente sa confiance en lui. Celui qui doit répéter de nombreuses fois le même geste pour s'améliorer apprend la persévérance.

OBTENIR UN AVANTAGE

Une équipe peu en forme n'a aucune chance face à une équipe en forme. L'entraînement régulier contribue à améliorer les qualités du groupe et à en faire un adversaire difficile à battre. Il lui donne un avantage dans plusieurs domaines.

Améliorer la vitesse permettra au joueur de devancer l'adversaire plus facilement et d'être le premier sur la balle. Travailler l'endurance offrira l'énergie nécessaire pour disputer une partie entière à un meilleur niveau. Le joueur qui fera preuve de davantage de vigueur sortira vainqueur dans la conquête du ballon pour déclencher des attaques. En apprenant à anticiper le jeu, le joueur pourra sanctionner les erreurs adverses en envoyant la balle dans le filet.

ENTRAÎNEMENT ET ÉNERGIE

Le corps produit l'énergie nécessaire à tout effort physique de deux façons différentes : par le système d'énergie aérobie et par le système d'énergie anaérobie.

Les efforts continus tels que la marche ou le jogging font appel au premier système, le système aérobie. L'énergie est créée dans les muscles à partir des aliments ingérés et de l'oxygène que le joueur respire. Plus le joueur s'exerce, plus ses muscles ont besoin d'énergie. Pour avoir plus d'oxygène, le joueur respire profondément et son cœur bat plus vite pour l'envoyer vers les muscles.

Les efforts soudains et explosifs comme le sprint et le saut font appel au système d'énergie anaérobie. Ce système procure de l'énergie en grande quantité rapidement mais sur de courtes périodes. Il n'a pas besoin d'oxygène pour produire de

l'énergie mais n'utilise que les aliments. Il intervient lorsque le corps du joueur a besoin de plus d'énergie que ce que le système aérobie peut lui procurer.

Le niveau maximum atteint avec ce système peut se traduire par une sensation d'inconfort et de brûlure dans le muscle.

ÉQUIPEMENT

Un équipement adéquat permet au joueur de s'entraîner sur différentes surfaces et par tous les temps. Un haut léger et imperméable est indispensable pour rester sec pendant l'entraînement par temps de pluie. Un survêtement ample et confortable permet au joueur de se baisser et de s'étirer sans difficulté. Lorsqu'il fait froid, enfiler un bonnet et des gants est nécessaire pour garder la tête et les mains au chaud.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Le rythme recommandé est de deux entraînements par semaine. Il vaut mieux éviter de s'entraîner trop intensivement : une pause est utile entre deux entraînements et la veille d'un match. Si les séances sont variées et intéressantes, l'entraînement sera plus productif. Un bon programme d'entraînement doit inclure des exercices aérobies et anaérobies, ainsi que du travail technique.

Exemple de programme d'entraînement : travail spécifique de la ligne défensive

- > Mise en place
- > Échauffement lié aux objectifs de séance
- > Emplacement et déplacement de la ligne défensive : phase de non-position
- > Travail rythmique (jeu collectif et d'apprentissage)
- > Couverture (triangle, diagonale, glissement et orientation)
- > Travail situationnel sous forme de match : correction de l'emplacement et de la position sur le terrain
- > Jogging et étirements

CONCLUSION

Si vous êtes coach de jeunes de moins de seize ans, il n'y a pas une minute à perdre pour entraîner physiquement cette classe d'âge.

Il faut profiter de leur jeune âge pour développer le côté technique et se concentrer sur la croissance personnelle des enfants et des adolescents. Le côté technique passe avant tout.

Dans le travail avec les jeunes, il faut privilégier la performance et non le résultat, parce que la performance dure plus que le résultat.

Les jeunes n'ont besoin que de conseils, d'assistance, ainsi que d'espaces pour s'exprimer et se démarquer.

Alem Abdelkader



Photo: Alem Abdelkader