



Manuel du début de la saison

Été 2009

L'Association de soccer mineur de Verdun, section Île des Soeurs

VERSION PRÉLIMINAIRE NON RÉVISÉE

Préambule

Ce guide est destiné aux entraîneurs et assistants afin de se préparer au début de la saison. C'est un guide pratique pour la préparation au premier soir, la gestion du premier soir et du 2^e soir. Il sert de base pour la formation des nouveaux coachs. Vous devez lire aussi le « Petit manuel des coachs ASMV-IDS » qui est distribué à chaque équipe et qui se trouve aussi sur le site Internet de la ligue dans la section « Liens ». Ce dernier élabore plus en détails plusieurs points cités brièvement ici.

Introduction

- Attentes d'un nouveau coach v/s la réalité : 2 choses différentes
 - Équipes composées de joueurs de différents calibres
 - Temps de jeu égal pour tous les joueurs, quelque soit leur force
 - Beaucoup d'absences durant l'été
 - Dynamique entre les joueurs
 - Minimiser le niveau de compétition dans un sport compétitif ; etc.
- Rôle principal du coach : respecter la mission de la FIFA pour les ligues maison :
 - Faire tout le nécessaire pour chaque joueur ait envie de revenir jouer l'an prochain
- Démontrer votre leadership et employez beaucoup de psychologie

Préparation avant le premier soir :

- Lire le « Petit manuel des coachs ASMV-IDS » ;
- Se familiariser avec les noms des joueurs sur la liste fournie;
- Contacter tous les joueurs et s'assurer que les parents savent clairement quoi faire, où se rendre le premier soir et à quelle heure. Leur rappeler de bien vérifier l'emplacement des matchs et de consulter le site Internet pour toutes les nouvelles et pour les annulations de matchs en cas de mauvais temps;
- Vérifier les uniformes :
 - Inventaire des tailles des chandails et des shorts (prendre en note combien de chaque)
 - Les séparer pour faciliter la distribution
- Vérifier le contenu du sac de coach;
- Contact entre coachs et assistants :

- Vérifier les disponibilités de chacun;
- S'assurer qu'il y aura toujours une présence durant la saison (autrement prévoir recruter un autre assistant pour les soirs problématiques)
- Clarifier vos rôles et responsabilités;
- Préparer la liste des présences (inscrire les noms des joueurs, idéalement en ordre de prénom pour simplifier la prise des présences)
- Certains coachs se procurent des gros collants pour écrire les prénoms des joueurs et les utiliser le premier soir pour faciliter la mémorisation des noms; c'est très important de s'adresser aux joueurs par leur nom

Le premier soir : Accueil, uniformes, introduction

- En cas de mauvais temps, vérifier le site Internet
- S'assurer d'avoir le sac complet et les listes
- Être sur le terrain au moins 5 à 10 minutes à l'avance si possible
- Se familiariser avec les numéros de terrain
- Se placer du côté du terrain réservé aux équipes (varie selon les divisions)
- Accueillir chaleureusement chaque joueur en se présentant et en lui demandant son nom
- Vérifier que le joueur est bien sur la liste ; s'il ne l'est pas, référer les parents / joueurs à un des responsables de la ligue sur le terrain
- Ne pas donner les uniformes tout de suite quand un joueur arrive
- En attendant que tous les joueurs arrivent, leur faire faire des passes à 2 ou à 3 (supervision par l'assistant)
- Faciliter l'intégration des joueurs qui ne connaissent personne dans l'équipe
- Quand tous les joueurs sont arrivés (max 5 min de retard), les aligner en ordre de taille et distribuer les uniformes ;
- Problèmes d'uniformes : envoyer un courriel à equipement@socccerverdun.com
- Mettre les ballons dans le filet de ballon remis à chaque coach (et non pas dans les buts, ça se perd !)
- Rassembler les joueurs en cercle par terre et faire une introduction adaptée à l'âge. Voici les sujets qui sont recommandés à couvrir (élaborer selon l'âge):
 - Présentation du coach et de l'assistant ; présentation des joueurs
 - But premier : avoir du plaisir
 - Ligue maison, non compétitive ; durant la saison régulière, les points ne comptent pas, ni le nombre de buts
 - Il y a un tournoi les 3 dernières semaines de la saison
 - Tout le monde a le droit de jouer autant que les autres
 - Certains joueurs ont plus d'expérience ; on compte sur eux pour aider les autres à bien s'entraîner (employer des tactiques pour valoriser les joueurs autrement que par leur performance ; ne jamais parler de « bons » joueurs devant les autres)
 - L'important c'est que tout le monde apprenne à jouer, améliore son jeu, fasse des efforts soutenus, joue en équipe, ait du plaisir
 - On ne félicite pas les jeux individuels ; on applaudit les beaux jeux en équipe

- Ce soir on s'entraîne. La prochaine fois (nommer le jour) on joue un premier match qui servira surtout à mieux se connaître.
- Les 4 premières semaines on a un entraînement et un match
- Vous devez venir aux entraînements ; on prend les présences ; les joueurs qui ratent beaucoup d'entraînements et de matchs (à part pour les vacances) ne sont pas assurés de jouer dans le tournoi de fin de saison.
- On va s'amuser mais il faut aussi de la discipline :
 - quand on fait un exercice il faut se concentrer à bien le faire
 - quand on joue un match il faut écouter mes instructions
 - ceux qui dérangent les autres, n'écoutent pas ou ne font aucun effort passeront plus de temps sur le banc
 - aucune tolérance pour un joueur qui critique, qui se moque ou qui intimide un autre joueur (de son équipe ou d'une autre)
 - aucune tolérance pour un mauvais langage
 - ne jamais critiquer un arbitre, le coach ou l'assistant
- on joue surtout pour s'amuser et apprendre; si on perd un match, il faut pas se décourager, surtout si on a fait des beaux efforts ; on travaillera plus fort la prochaine fois.

Le premier soir : entraînement

- Pas de bijoux, montres chapeaux durant les entraînements et les matchs ; mettre dans le sac de coach
- Commencer par des petits réchauffements (sans ballon) ;
- étirement en cercle
- autre réchauffements plus intenses ; ex : course sur une petite distance

total: 10 min

- Passes 2 par 2 :
 - Démontrer comment faire une passe (faire participer les joueurs en demandant qui sait comment faire)
 - Faire des passes 2 par 2 pendant quelques minutes ; aider les joueurs qui ont de la difficulté
 - Démontrer à nouveau
 - Autre séances de passes

Total : 10 min

- Enseignement d'une technique
 - Tel qu'enseignée par le directeur technique ; guide disponible sur le site de la ligue

Total : 10-15 min

>> Profiter de ces exercices pour commencer à identifier les joueurs les plus habiles, les débutants, les fonceurs (bons pour l'attaque), les plus patients (bons pour la défense)

>> Prévoir 10 minutes avant la fin pour choisir un gardien et pour parler des règlements

- Gardien
 - Demander qui a déjà joué gardien ; si personne ne répond, attendre la prochaine rencontre pour en assigner un

- Ne pas demander qui joue à quelle position (sauf pour le gardien). Les joueurs devront essayer différentes positions, et ce sera à vous de découvrir celle à laquelle ils sont le plus confortables
- Expliquer aux joueurs les règlements pour le gardien (faire participer les joueurs en demandant ce qui est permis ou non ; démonstration)
- Règlements de base
 - Ne jamais toucher le ballon avec la main (sauf le gardien dans sa zone)
 - La mise en jeu
 - Sortie en touche
 - Corner
 - Coup franc
 - Changement de joueurs

Le premier soir : Fin de la rencontre

- Rassembler les joueurs
- Trouver un chant de rassemblement (ou demander aux joueurs d'en préparer un pour la prochaine fois)
- Indiquer clairement quand sera la prochain rencontre, à quelle heure et sur quel terrain
- Rappeler d'arriver au moins 5 à 10 minutes à l'avance
- Rendre les ballons
- Rappeler de ne pas oublier de reprendre leur bouteille d'eau, veste et autres objets personnels

Préparation au 2^e soir

- Aviser le responsable de division de tout problème rencontré le premier soir en le contactant par courriel (la première fois contacter ids@socccerverdun.com; nous vous mettrons en contact avec votre responsable)
- Préparer vos lignes de joueurs pour le 2^e soir en fonction de ce que vous avez noté le 1^{er} soir
- À partir de U-7, chaque ligne est composée de 3 avants, 1 milieu de terrain, 2 défenseurs et un gardien
- Changement de joueurs aux 8-10 minutes
- Changement de gardien à la mi-temps
- Les matchs débutent au quart de l'heure ; 2 périodes de 20 minutes et une mi-temps de 5 minutes
- Ayez différents scénarios de prêts

Le 2^e soir : l'avant-match

- Accueil ; ceux qui arrivent tôt, passer le ballon
- Si votre match est à 19h ou 20h, choisir un espace sur le côté qui ne dérange pas les matchs en cours

- C'est votre responsabilité de garder les joueurs loin des lignes et de s'assurer que les ballons n'entrent pas sur le terrain ;
- Prendre les présences au fur et à mesure, et/ou avant le début du match
- Montres, bijoux, chapeaux : à mettre dans le sac de coach
- Exercice de passes (5 min)
- Mettre TOUS les ballons dans le filets de ballons
- Réviser en même temps les lignes de joueurs selon les présences
- Expliquer aux joueurs les positions
- Insister sur le concept de position avant / arrière et gauche / droite
- Indiquer comment se déplacer en attaque et en défense
- L'arbitre vous signalera quand il reste 5 minutes avant le début du match
- Nommer la première ligne
- Certains joueurs vont se plaindre : ne pas céder ; expliquer qu'ils vont essayer différentes positions (et gardez votre promesse !)
- Chant de ralliement de l'équipe
- Placer les joueurs sur le terrain
- Rappeler les consigne avant / arrière, gauche / droite
- Indiquez aux défenseurs de monter avec l'attaque jusqu'au milieu du terrain et de se replier en contre attaque
- Pas tout le monde sur le ballon

Le 2^e soir : le match

- L'arbitre tire au sort quelle équipe a le ballon en premier
- Garder le contrôle sur les joueurs qui sont sur le banc ; les tenir au moins 2 mètres en retrait de la ligne ; ils doivent rester près du coach ou de l'assistant
- Beaucoup d'observation le premier match ; notez les forces / faiblesses de vos joueurs ;
- Le coach est encouragé à aller sur le terrain sans sa zone sans interférer avec le jeu (voir le « Petit manuel du coach » pour les directives) ; le but est de corriger le positionnement des joueurs – et de donner des encouragements
- Préparer vos changements de ligne à l'avance (voir le « Petit manuel du coach » pour les directives) ;
- Suite à un changement autorisé par l'arbitre, donnez des encouragements à vos joueurs qui reviennent ; félicitez ceux qui ont fait de beaux efforts ; profitez-en pour leur expliquer ce qu'ils doivent améliorer la prochaine fois (positionnement, repli, faire des passes, ...)
- Si le gardien a beaucoup de difficultés, considérer un changement

MI-TEMPS

- Quand l'arbitre siffle la mi-temps : rassemblez vos joueurs
- Les faire boire et les faire assoir ; garder les joueurs ensemble
- En profiter pour faire quelques commentaires positifs et constructifs
- L'arbitre vous signalera qu'il faut changer de côté ; assurez-vous que vous et vos joueurs n'oubliez rien
- Préparer votre prochaine ligne de joueurs

2° DEMIE

- Début de la 2° demie : ballon à l'autre équipe (celle qui a perdu le tirage au sort avant le début du match)
- Mêmes instructions que la 1e demie
- S'assurer que tous les joueurs ont eu un temps de jeu égal ; ajuster les lignes en conséquence
- Si votre équipe se fait compter beaucoup de buts, renforcer la défense (et peut-être le gardien)

FN DU MATCH

- En cas d'égalité c'est un match nul
- Au sifflet de l'arbitre, rassemblez TOUS les joueurs
- Indiquez-leur qu'ils vont aller serrer la main des joueurs de l'autre équipe et qu'ensuite vous allez leur parler 2 minutes
- Les mettre en ligne au milieu du terrain pour aller serrer la main
- Rassemblez-les à l'extérieur du terrain s'il y a un autre match qui se prépare
- Commentaires positifs et constructifs
- Indiquer clairement quand sera la prochain rencontre, à quelle heure et sur quel terrain
- Rappeler d'arriver au moins 5 à 10 minutes à l'avance
- Chant de ralliement
- Rendre les ballons
- Rappeler de ne pas oublier de reprendre leur bouteille d'eau, veste et autres objets personnels

Gestion de l'équipe : Varia

- Joueurs difficiles / problématiques
- Joueurs timides
- Quoi regarder pendant le match, quoi rectifier
- Commentaires constructifs
- Féliciter les beaux efforts (belle passe ! bien joué ! ...)
- Encourager les joueurs à s'entraîner en dehors des rencontres en équipe : avec un ami, un parent ; même seul pratiquer de marcher et courir avec le ballon, de l'avoir au pied

N'hésitez pas à communiquer avec les responsables de division ou les membres de l'organisation pour toute question, ou si vous éprouvez des difficultés à gérer votre équipe. Nous sommes là pour vous aider!

Merci de votre implication qui permet aux jeunes de pratiquer ce sport qu'ils adorent. Bonne chance et bonne saison!

Le comité organisateur
ASMV-IDS