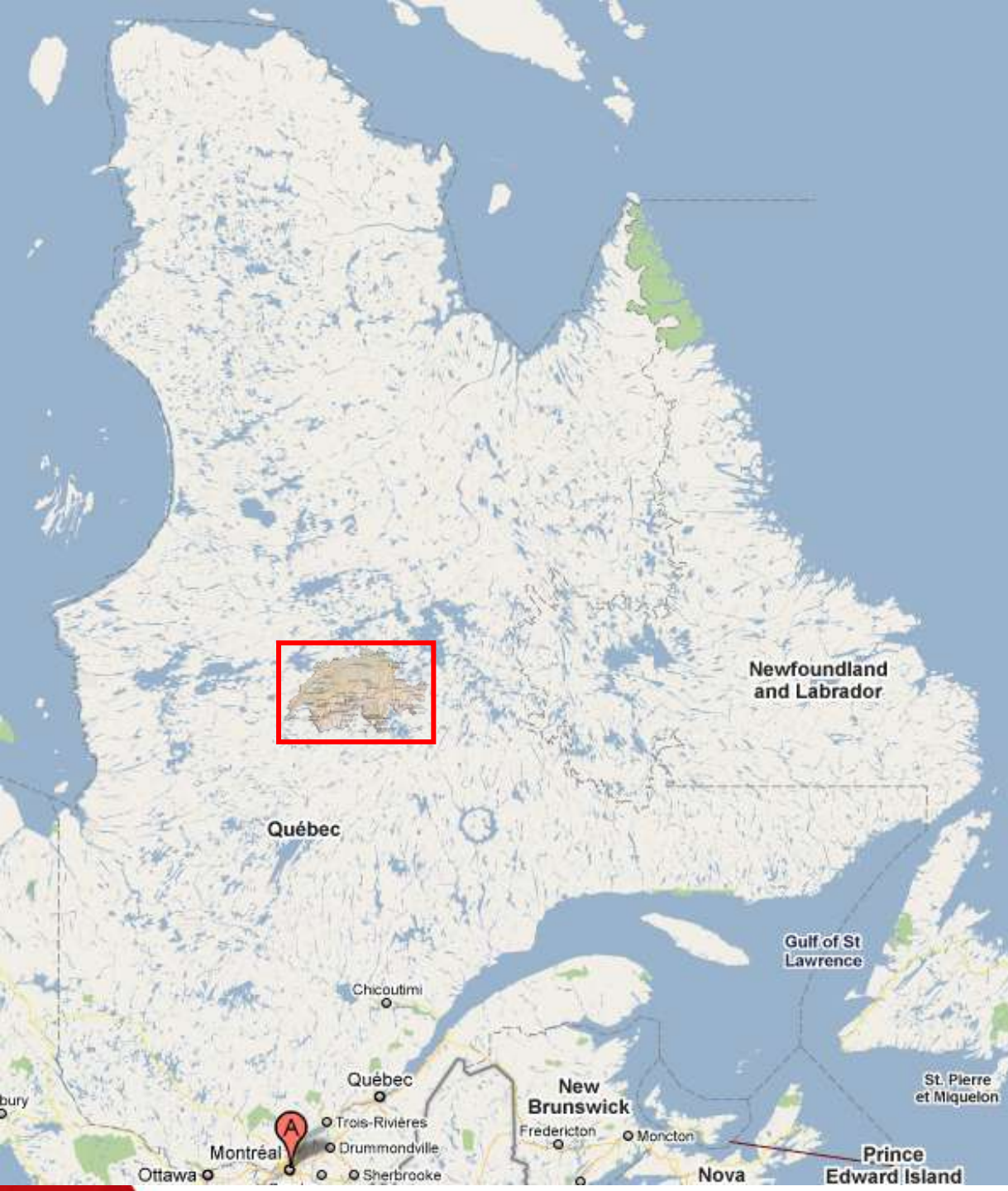




- **Suisse**
41'284 km²
- 7'800'000 habitants
- 4 langues nationales
- 26 cantons (capitale Berne)
- Indépendance en 1291
- Territoire actuel 1815



Québec



la Suisse



- 1'400 clubs
- 13'800 équipes
- 250'000 licenciés H
- 22'500 licenciées F
- Champion d'Europe U17 en 1992
- Champion du monde U17 en 2009
- Participations 4 derniers grands Tournois UEFA et FIFA

Québec



la Suisse



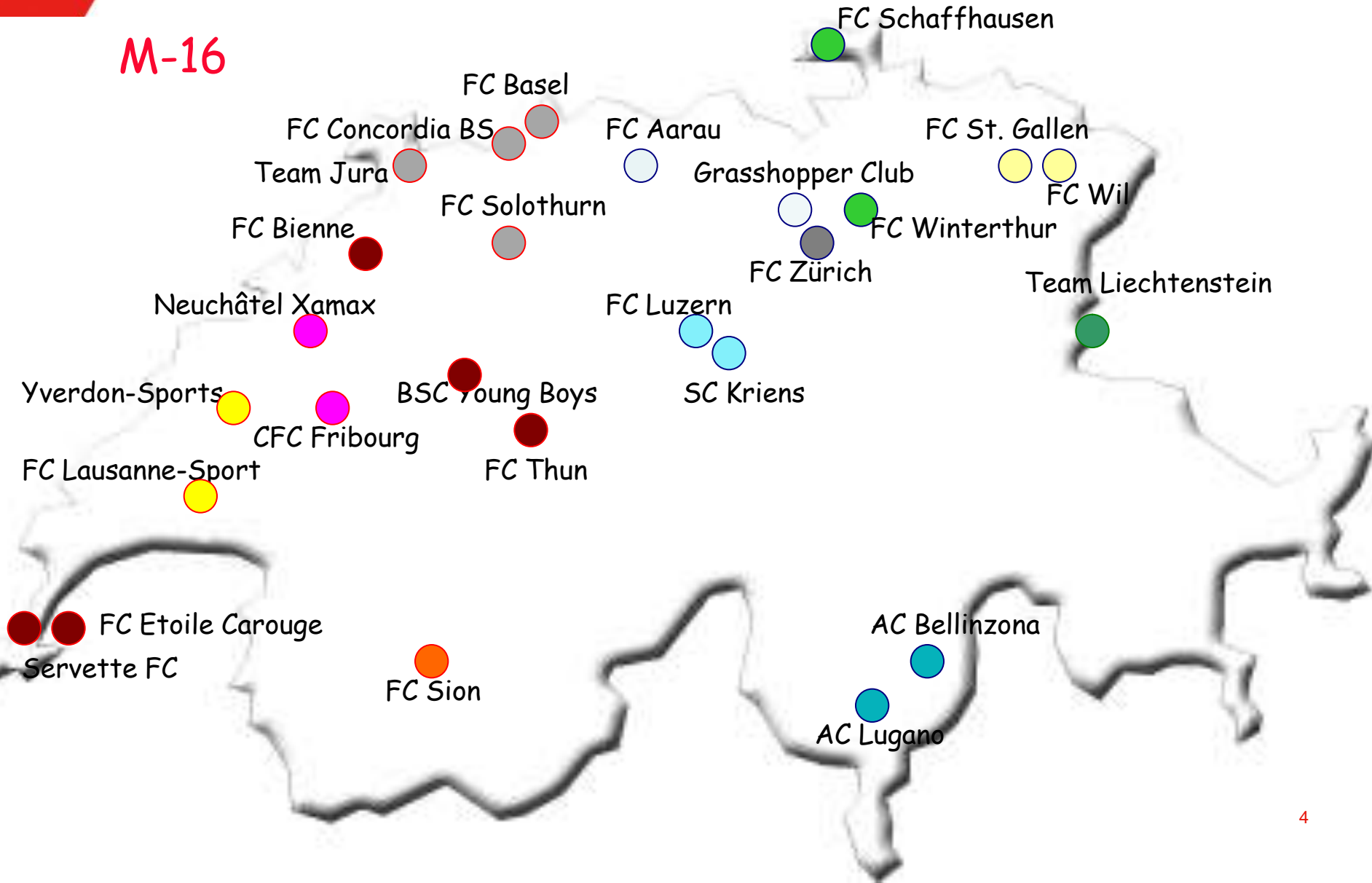
➤ 80 entraîneurs professionnels dans le championnat d'Elite des Juniors des U14 aux U18

7 Entraîneurs professionnels ASF (U15 – U21)

- ❖ 30% activité Equipe Nationale
- ❖ 50% visite des clubs juniors Elite
- ❖ 20% Cours d'entraîneurs (diplôme A UEFA + licence Pro UEFA)

□ Label de Formation : distribution de l'ASF aux 13 partenaires d'un montant total de 5 millions dollars/an en fonction d'un label de qualité dans le club
(Ex.: **Pas de relégation, joueurs plus âgés, entraîneur d'attaquants, etc.**)

M-16

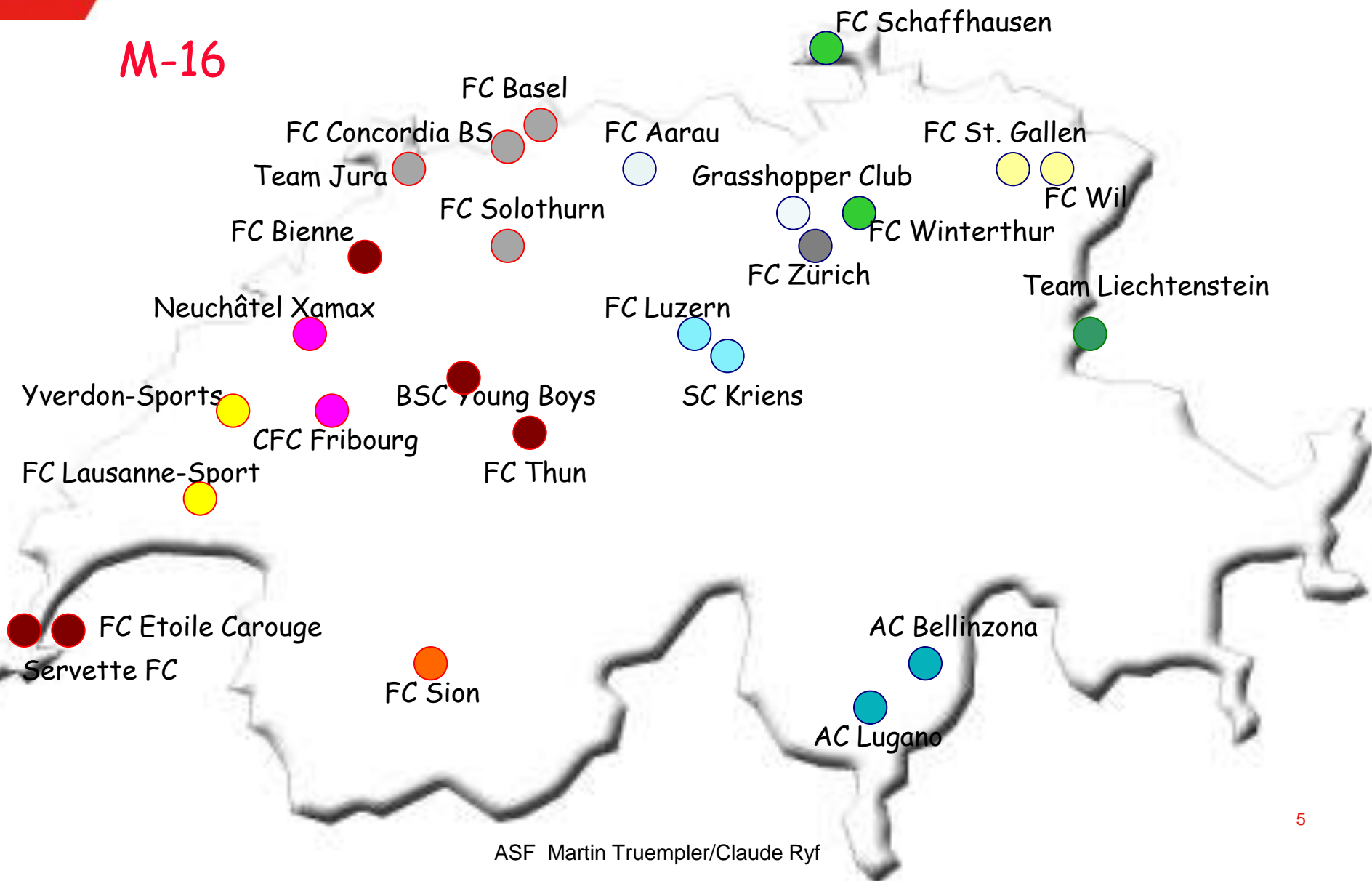


❑ **Projet Pilote auprès de 6 clubs (2008-09)**

❑ **En consultation auprès de tous les clubs (2009-10)**

❑ **Version définitive du Guide U16 (2011-12)**

M-16





Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



STAGE LIGUE DE SOCCER ÉLITE DU QUÉBEC

FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

Guide de Formation U-16

Questions des techniciens, le DT et le staff des entraîneurs lors de nos visites dans tous les clubs U-16 en Suisse

Périodisations d'entraînement

- Temps en durée de semaines ou de mois où sont répartis dans la plan d'entraînement annuel les différents cycles d'apprentissage et d'entraînement pour favoriser le développement des habiletés TE-TA, des capacités physiques et des qualités mentales du joueur

Cycle	Définition
Plan annuel -Macrocycle	Période annuelle planifiée en fonction de la compétition et des étapes de développement, particulièrement chez les jeunes en formation 1) Préparation 2) Compétition 3) Transition
Plan mensuel -Mésocycle	Période constituée de plusieurs microcycles (plan hebdomadaire) adaptée sur la planification annuelle et structurée à partir : 1. Principes biophysiology du processus d'entraînement 2. De l'état de performance de l'équipe (résultat) 3. Des objectifs de développement et formation TE-TA et CO
Plan hebdomadaire -Microcycle	Planification la plus importante pour l'état de performance physique et psychique de l'équipe et du joueur. Se construit sur le respect des principes biophysiology, sur la compétition passée et future. Chez les jeunes en formation, il se structure aussi sur la base des cycles (phases) d'apprentissage et développement TE-TA et CO, voir mental
Plan journalier -Séance d'entraînement	Cœur du processus méthodologique d'entraînement, basé sur le microcycle et orienté sur le développement, le maintien de la forme et le plaisir !!

La structuration physiologique et physique du micro-cycle

- Toujours définir la filière d'énergie d'entraînement comme "toile de fond" de la séance.
Exemple : Entraînement technique à régime capacité aérobie (70-80%).
- Respecter les sollicitations musculaires et neuro-musculaires.
- Débuter le cycle, dès la fin du match, par une récupération active à base d'oxygénation, de capillarisation musculaire, d'endurance cardio-respiratoire (aérobie de base / capacité aérobie) et d'endurance musculaire (renforcement musculaire).
- Entraîner la force, la coordination et la vitesse sur fond de repos.
- Situer le "pic" d'entraînement (l'entraînement intensif) en milieu de cycle.
- Stimuler la tonification musculaire en fin de cycle et à la veille de la compétition (vitesse réactive, vitesse alactique, coordination).
- Respecter le dosage dans le cycle (quantité, intensité).
- Diminuer les charges de travail dans la deuxième partie du cycle.
- Planifier les phases de récupération et de régénération énergétique.

Microcycle d'un footballeur – U-16 (match le samedi)

Organisation de la semaine



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin		Spécifique 1		Spécifique 2			
Après-Midi	Séance 1	Séance 2	Séance 3		Séance 4	MATCH	

Modèle microcycle CO en phase de formation



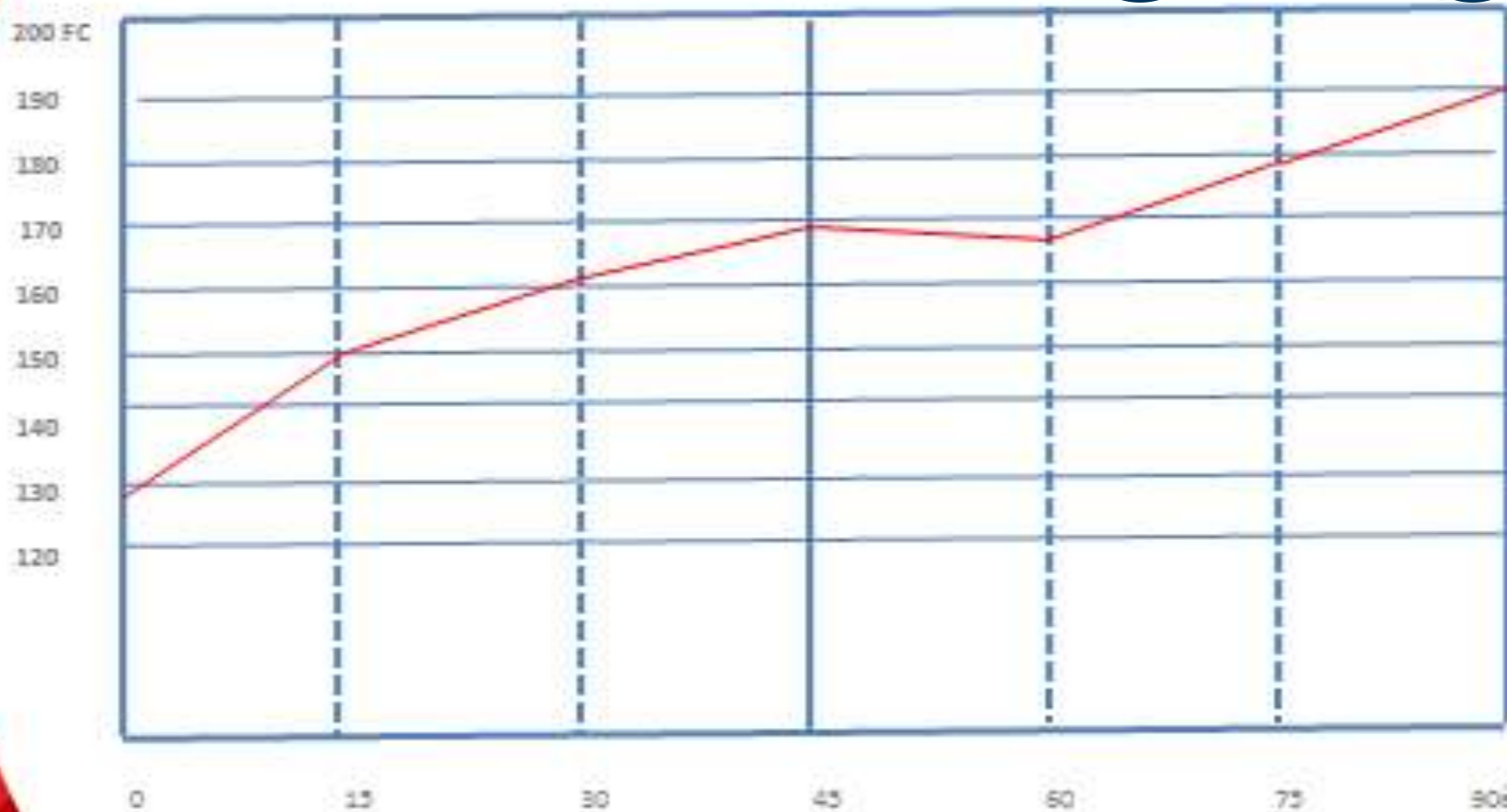
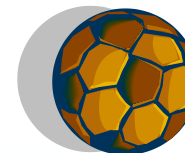
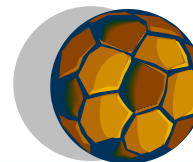
Jour + 1 DI	Jour - 5 LU	Jour- 4 MA	Jour -3 ME	Jour - 2 JE	Jour- 1 VE	Jour- J SA
		Spécifique Individuel Force Coordination	Spécifique « talents » Technique	Spécifique Individuel Force		
REPOS	<u>1. 80-90'</u> Aérobic(z2) -course -circuit TE TE-TA Jeu base Exercices Jeu TE(z3) Force + Souplesse	<u>2. 90-100'</u> Vitesse Vit-force -séparé -intégré TE TE-TA Offensif Défensif Jeu TA(z3) ou libre	<u>3. 80-90'</u> TE-TA-Me -travail de blocs Aérobic(z4) -intervalle -intermittent Jeu (PA) (petite surf) Jeu TA(z3) -team	REPOS ou Spécifique récupération -Théorie -Souplesse -Force (gainage)	<u>4. 70-85'</u> TA-TE-Me -cognitif -bloc team Vitesse -démarrage -conclusion Jeu(z2-3) -à thème -libre Balles arrêtées	MATCH

Modèle de microcycle TE-TA en formation



Jour + 1 DI	Jour - 5 LU	Jour- 4 MA	Jour -3 ME	Jour - 2 JE	Jour- 1 VE	Jour- J SA
		<p>Spécifique (50-60') "talents"</p> <ul style="list-style-type: none"> -Force -Proprioception 	<p>Spécifique (50-60') "talents"</p> <ul style="list-style-type: none"> -TE poste -Coordination <p>→ si match dimanche</p>			
<p>REPOS</p>	<p>1. 80-90' Filière énergie aérobie (z.2/3)</p> <p>TE-TA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jeu construit -Circulation du ballon -Relance du jeu <p>-6:6/ 8:6/8:8</p> <p>TE de base</p> <p>+ Force base + Souplesse</p>	<p>2. 90-100' Filière énergie anaérobie + (z.3)</p> <p>TE-TA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Offensif ou défensif Jeu rapide -transition Pressing -5:5 / 7:7 <p>TE spécifique + bloc</p> <p>+ Vitesse ou Vitesse-force</p>	<p>3. 90-100' Filières énergies aéro-anaérobie (z.3/4)</p> <p>TE-TA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conclusion (petite surf) -1:1 / 4:4 -Jeu réel -à thème, libre -8:8 / 11:11 <p>TE de bloc + poste</p> <p>+ Aérobic intensive (PA / PMA)</p>	<p>REPOS ou Spécifique de Récupération</p> <p>Filière énergie aérobie</p> <p>TA (z.1/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cognitif (vidéo) -Placement du team 11:1/5 <p>TE + TA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Balles arrêtées <p>+ Force (h/corps)</p>	<p>4. 70-80' Filière énergie anaérobie + (z.2/3)</p> <p>TE-TA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Action jeu off /défensif -supériorité / minorité -transition + 1^{ère} passe et/ou dernière passe + tir -5:5 / 9:9 <p>+ Vitesse (acyclique)</p>	<p>MATCH</p>

Monorythmie des entraînements



« Mes entraînements sont basés après de longues études physiologiques et sur une méthodologie d'entraînement surtout basée sur les processus décisionnels, sur la préservation du système nerveux des joueurs et pour avoir une équipe en état de fraîcheur pour jouer le match »



« José Mourinho » (S.Modéo 2010)

- **Questions des techniciens(DT et staff des entraîneurs) lors de nos visites dans les clubs U-16 (automne 2010)**

1/ Application du guide...

- ❖ Que faire si mon équipe ne maîtrise pas un exercice ou un jeu du guide ? Zapping ?
- ❖ Quand appliquer nos exercices de «club» ou les miens ?
- ❖ Jeux avec nombre de passes obligatoires (ex. Bayern). Quelle amélioration ou perte ?

1 / Application du guide...

- ❖ Surface dessinée de l'exercice ne correspond pas au niveau de mon équipe. Aménagement ?
- ❖ Gestion du temps de l'entraînement; on dépasse toujours le minutage inscrit !
- ❖ Condition climatique par rapport au Guide ASF ?

1/ Application du guide...

- ❖ Inspiration du moment, changement d'exercices et de méthode en cours d'entraînement; libre choix de l'entraîneur ?
- ❖ Mésocycles du club appliqués depuis des années + l'expérience de l'entraîneur U-16 = est-ce suffisant pour la qualité du travail de ces prochaines années ?

2/ cycles, contenu...

- ❖ Congé le mercredi = 2 entraînements le jeudi et 1 séance le vendredi. Positif ?
- ❖ Infrastructure du club, de la ville, désorganise le travail ?
- ❖ Mésocycle (1 mois) sans semaine de «décharge», possible ?

2/ cycles, contenu...

- ❖ Entraînement du vendredi avec les joueurs de retour des centres de Formation de Emmen et Payerne qui se sont entraînés le matin ?
- ❖ L'entraîneur joue sur les dimensions du terrain lors des jeux et exercices. Quelle est mon influence exacte ?
- ❖ Quel entraînement spécifique et Individuel à organiser dans la semaine ?

3 / Collaboration staff

- ❖ Collaboration staff d'entraîneurs + préparateur CO + DT
- ❖ Echange d'entraîneurs entre U-16 et U-18 pendant l'entraînement! Quels avantages ?
- ❖ Travail avec l'adjoint ? Valorisation de son apport; intégration du préparateur CO et du DT; valeur d'un staff !

4/ Facteurs CO

- ❖ Le joueur U-16 peut-il supporter des charges incroyables ?
- ❖ Quel stretching en U-16 ?
- ❖ Comment garder l'intensité de l'entraînement ?
quand corriger et quand laisser jouer ?
Minutage du Coaching ?
- ❖ Comment améliorer la vitesse de mes joueurs à l'entraînement ?

4/ Facteurs CO

- ❖ Test CO, pourquoi ? VMA ?
- ❖ Quels test médicaux sont possibles ?
- ❖ Mise en train: Combien de temps consacré à l'échauffement avant de faire sprinter les joueurs à 100% ?

5/ Questions travail intermittent

- ❖ Intermittent = travail de vitesse ou d'endurance ?
- ❖ Exercice cognitif remplacé par un exercice intermittent ?
- ❖ Intermittent 15/15 pendant 9 minutes (2x = 18 minutes), judicieux ?
- ❖ Intermittent course ou force : quelle distance à mesurer en fonction de nos joueurs ?

6/ Match

- ❖ Niveau U-16 : travail du bloc-équipe indispensable (11:11) ?
- ❖ Terrain synthétique = blessure colonne vertébrale ? Match du samedi sur l'herbe ?
- ❖ Travail et charge supplémentaire du joueur remplaçant ?
- ❖ Quel système de jeu en junior, en U-16 ?

8/ Divers

- ❖ Quelle feuille d'évaluation des joueurs ?
Points-clés ?
- ❖ Existe-t-il un test «Mental» pour les footballeurs ?



Luis Cesar Menotti

“S’occuper des jeunes, c’est un métier différent. C’est une responsabilité différente, une langue différente, une douleur différente si l’on doit écarter un joueur. Avec un jeune, l’entraîneur doit adopter une attitude paternaliste. S’il est capable de le captiver, l’émulation devient très grande”

Vos questions...

-
-
-
-
-