

5 - Apprendre la compétition

Âge chronologique : 16 à 18 ans (garçons) et 15 à 17 ans (filles)

Âge d'entraînement : 6 à 10 ans au football

Objectifs : Réussir à faire partie de l'équipe.

- **GÉNÉRAL :** Période clé pour développer les habiletés mentales afin d'intégrer les aptitudes motrices dans les jeux : comprendre et lire le jeu
- Entrée dans le parcours de haute performance pour le football avec contacts. Introduction à la spécialisation des positions
- **PHYSIQUE :** L'importante période post-croissance ouvre des possibilités pour améliorer la vitesse, la puissance aérobique et la force
- **APTITUDES :** Consolidation des aptitudes avancées du jeu : reconnaissance d'indices, couverture de zone, bloc (plaqué) et aptitudes pour situations spéciales

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Lancer, attraper, botter
- Aptitudes avec le ballon : porter, passer, dégager, botter et attraper
- Échanges de ballon (remise, passe)
- Plaquer, retirer le flag, toucher
- Protection de la passe
- Poursuite du passeur
- Vaincre le bloc
- Bloc et protection du bloc

Habiletés tactiques :

Note – l'entrée tardive au football de niveau secondaire peut exiger le développement d'aptitudes de base

Autres - Consolider et raffiner les aptitudes (commencer la spécialisation de position)

- Défendre contre la course et la passe
- Botté d'envoi, botté de dégagement, botté de placement, transformation
- Identifier/lire les formations offensives et défensives ainsi que les ajustements nécessaires
- Plus grande compréhension des stratégies offensives et défensives
- Accroître la variété des positions tactiques
- Situations spéciales

Habiletés physiques :

- Bâti sur les aptitudes physiques des étapes précédentes
- Force #1 – Puissance aérobique
- Vitesse #2
- Force #2 – Force musculaire, hypertrophie, endurance et puissance

Habiletés mentales :

- Suivi du rendement
- Préparation de match
- Évaluation du rendement
- Progression des aptitudes PMR
- Constance

Cette étape représente un engagement sérieux à la compétition, coïncidant avec l'âge de niveau secondaire ou du CÉGEP et souvent par l'entremise du football avec contacts. Les athlètes peuvent intégrer des programmes de football hautement compétitifs, et commencent à se spécialiser dans leurs positions en visant l'excellence. Les principes directeurs sont les suivants :

- L'accent est mis sur le développement de solides habiletés pour la compétition
- Tous les athlètes ont droit à des programmes annuels optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération
- Les programmes appuient les athlètes pour qu'ils apprennent autant de la victoire que de la défaite, de vivre des vies équilibrées et de toujours s'entraîner et faire de la compétition de façon juste, honnête et « propre »
- Travailler vers le sport international
- Élaborer des aptitudes pour réussir au football collégial, junior ou universitaire (SIC)

Habiletés personnelles et traits de caractère :

- Communication verbale et non verbale
- Partenariat/travail d'équipe, résolution de problèmes, discipline/éthique de travail, conditionnement/vie saine
- Force mentale/Aptitudes pour affronter les situations, confiance/prise de risques, respect/franc jeu
- Poursuite de l'excellence personnelle
- Accepter la diversité

Options de jeux à considérer :

- Match de football avec contacts, de flag-football ou de touch-football
- Modifications : Football avec contacts à six contre six, neuf contre neuf ou 12 contre 12; Flag-football ou touch-football à cinq contre cinq ou à sept contre sept

Illustration 9 : Distribution du temps d'entraînement

