

6 - S'entraîner pour la compétition

Âge chronologique : 17 ans et plus

Âge d'entraînement : 7 à 10 ans au football

Objectifs : Se préparer à gagner

- **GÉNÉRAL** : Spécialisation de la position et des aptitudes de match
- Raffinement des aptitudes et de la compréhension tactique de match
- Développement des plans à long terme pour le succès individuel
- **PHYSIQUE** : L'attention est portée sur la force et la puissance
- **SKILLS**: Perfectionnement de toutes les aptitudes de base et consolidation des habiletés avancées
- Accroître la complexité des jeux

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Raffinement de toutes les aptitudes techniques
- Concentration sur le jeu de pieds parfait

Habiletés tactiques :

- Consolider et raffiner toutes les aptitudes précédentes

Habiletés physiques :

- Bâti sur les aptitudes physiques des étapes précédentes
- Force #2 – Force musculaire, hypertrophie, puissance

Habiletés mentales :

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

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 :

- Football avec contacts, flag-football ou touch-football

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 la consolidation de solides aptitudes 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 »

Illustration 10 : Distribution du temps d'entraînement

