

Formation entraîneur 11x11

Méthode GAG
Méthodologie et coaching

CONSTATS

Rappelez vous vos entrainements : vous vouliez faire quoi ? JOUER !!!

Discours de joueurs : on joue quand ?

Lors du match de fin d'entraînement souvent le coach se retire et ne coache pas !!!

Le match est le plus important pour les enfants Rien de mieux qu'un match pour préparer un match

Après U8, on perd 50% des joueurs = ils quittent par manque de plaisir

Sur 90mn de match :

- . 60mn de jeu effectif

- . Attaque : 30mn = technico-tactique

- . Défense : 30mn = tactique

milieu de terrain : 3mn avec le ballon

Défenseur central : 30s avec le ballon

Joueurs n'ont pas le ballon pendant 90 à 95% du match.

Contenus d'entraînements

- En fonction de l'âge
- Analyse du match
- Processus :
 - . Déterminer le problème (ou besoin)
 - . Proposer des solutions
 - . Traduire les solutions en exercices et entraînements

La méthode GAG :

G : global

- match ou forme jouée pour attirer l'attention des joueurs sur un problème

A : analytique

- exercice épuré où on recherche la répétition, un travail spécifique

G : global :

- match ou forme jouée pour mettre en application en match ce qui a été travaillé précédemment

GAG : exemple : tir

G : global

- match 4x4 + gardiens.

A : analytique

- exercice de frappe

G : Global

- idem au premier mais un attaquant de chaque cote

A : analytique de frappe

G : global :

- match 4x4 avec 4 appuis sur le côté du but

Global 1 :

Organisation :

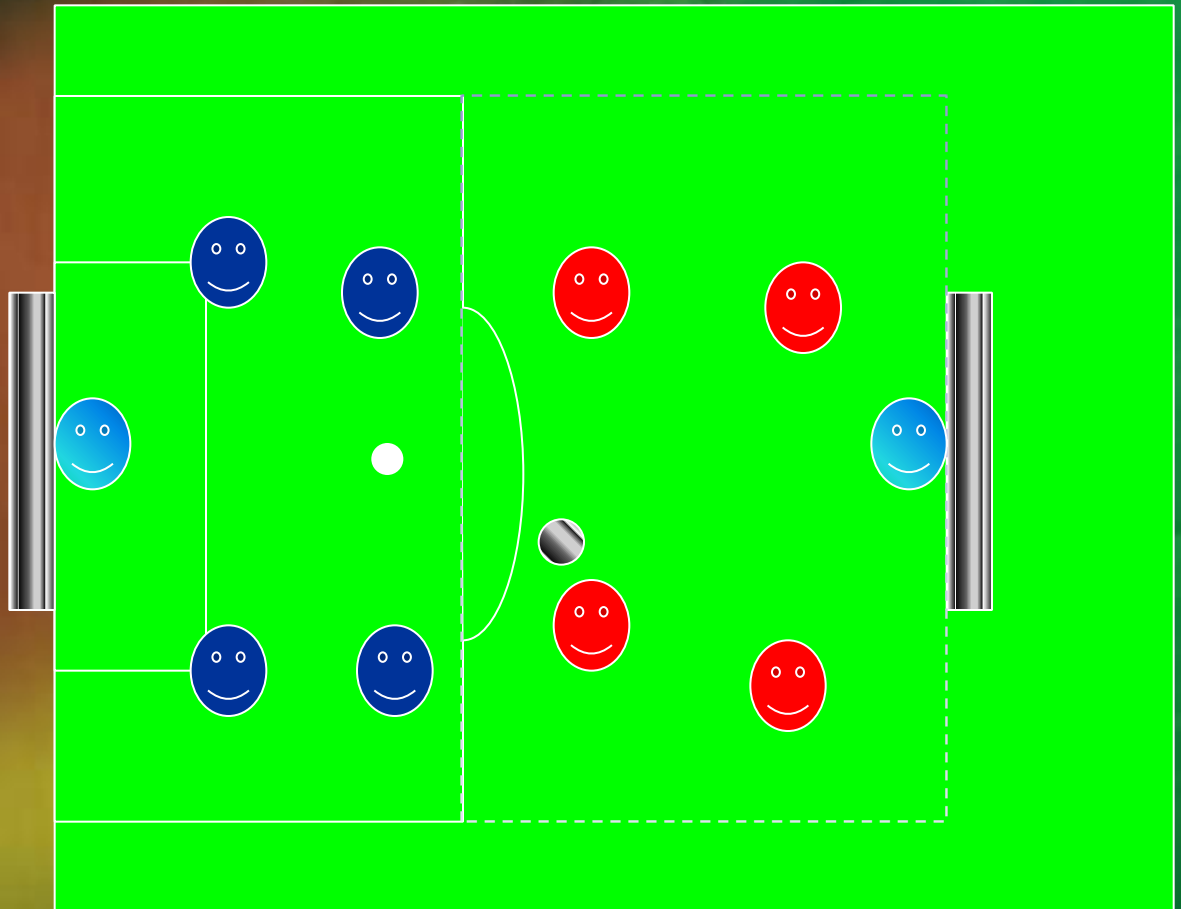
- Surface de réparation doublée
- tous les ballons dans les 2 buts (pour reprise du jeu rapide)

Consignes :

- Les 2 équipes doivent rester dans leur moitié de terrain pour marquer
- une équipe en récupération (jonglerie)

Points clés :

- Frapper lorsqu'on est en position et en situation de frappe (but ouvert)
- Jeu en mouvement



Analytique 1 :

Organisation :

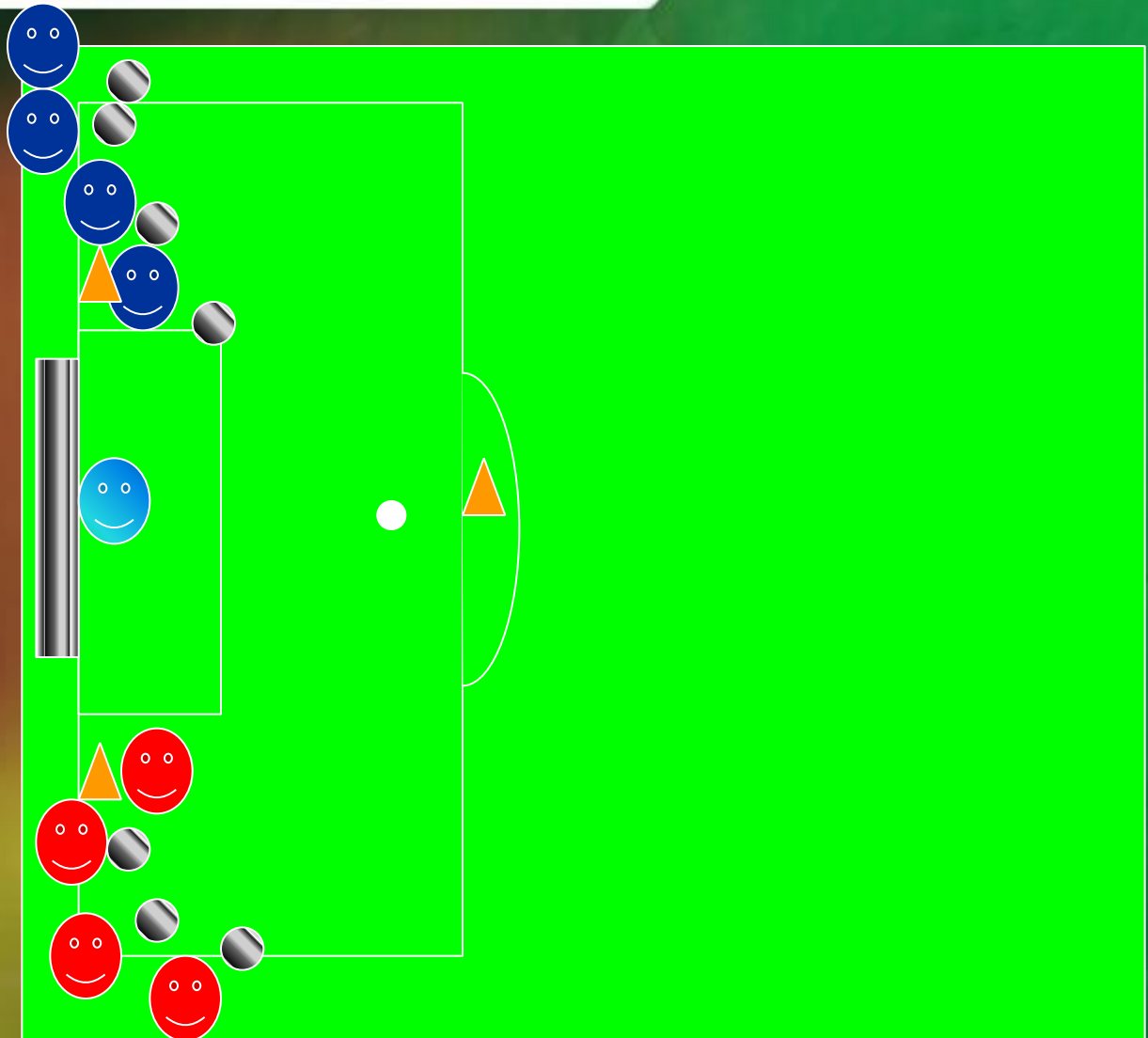
- 2 files de joueurs avec un ballon par personne (excepte le 1^{er})

Consignes :

- le 1^{er} joueur rouge fait un sprint pour contourner le cône à l'entrée de la surface de réparation. Le 1^{er} joueur bleu fait la passe et part tout de suite
- le tireur récupère son ballon et va dans l'autre file.

Points clés :

- Avancer vers le ballon
- pied d'appui à côté du ballon
- frappe coup de pied



Global 2 :

Organisation :

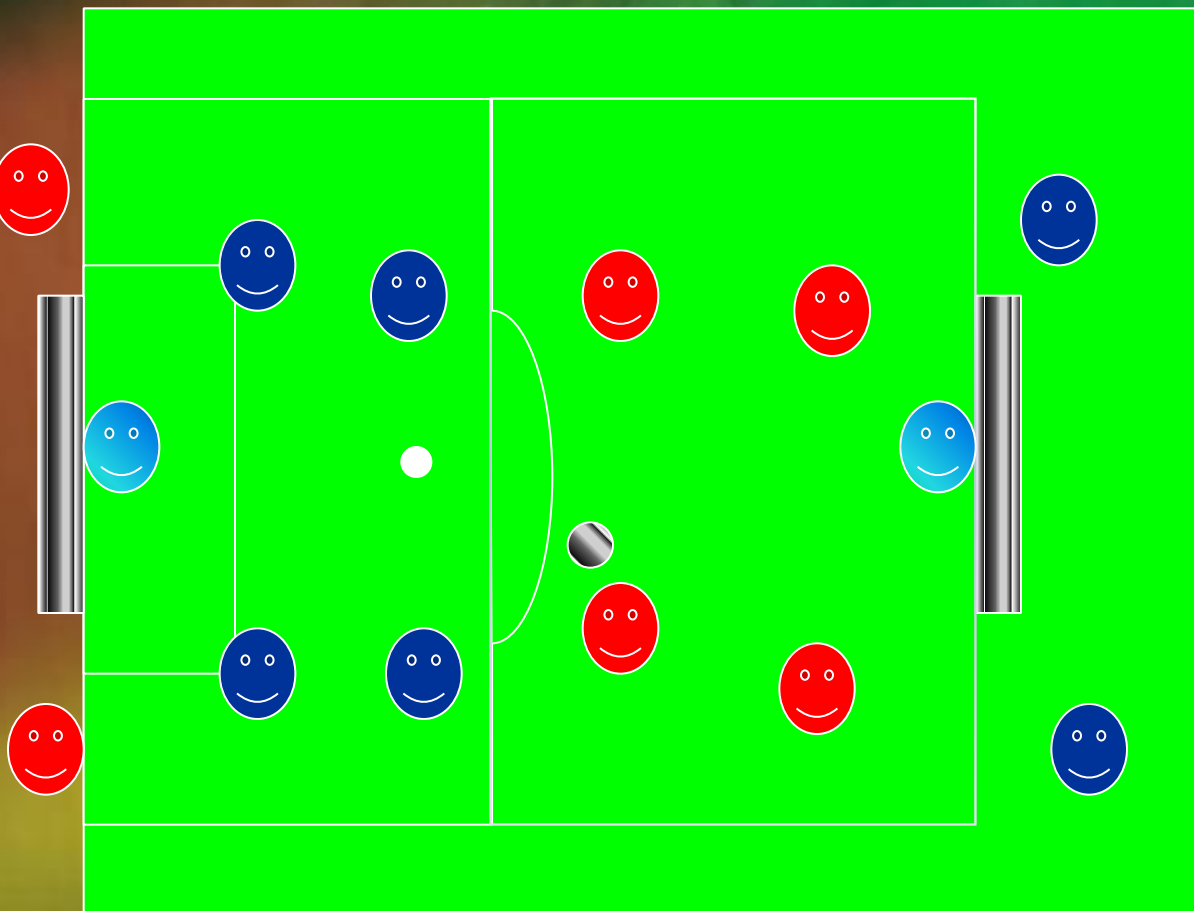
- Surface de réparation doublée
- tous les ballons dans les 2 buts (pour reprise du jeu rapide)

Consignes :

- 2 équipes de 4 + 2 4 appuis (2 de chaque côté du but)
- On marque suite à une passe à l'appui. Les appuis ont 2 touches de balle pour jouer

Points clés :

- Passe et suivre
- finition devant le but



Analytique 2 :

Organisation :

- voir schéma

Consignes :

- 1^{er} joueur bleu fait la passe en diagonale, passe ensuite verticale au 2^{ème} rouge puis passe en diagonale vers le 2^{ème} bleu qui frappe
- Chaque prend la place de celui à qui il a fait la passe.
- On part en alternance droite-gauche

Points clés :

- Avancer vers le ballon
- pied d'appui à côté du ballon
- frappe coup de pied

