

CO  
AC  
HES

**MANUEL**





*“Entrainer des joueurs de foot,  
coacher des personnes.”*



## **INTRODUCTION**

Le football est une religion. Le football n'est qu'un jeu. C'est entre ces deux extrêmes que la Belgian Homeless Cup a pu trouver sa place ces dernières années. Nous utilisons le football pour donner une nouvelle identité aux personnes qui font face à des situations de sans-abrisme ou sans-chez-soi, pour stimuler leur estime d'elles-mêmes et confiance en elles et aussi pour avancer, sur et en dehors du terrain. La force de la Belgian Homeless Cup se situe dans la dynamique d'une équipe. Le soutien et l'amitié des coéquipiers et le sentiment d'appartenance ont un impact positif sur nos participants. Gagner, dans notre vision, c'est grandir en tant que groupe et en tant que personne.

Pour la Belgian Homeless Cup, le football est avant tout un moyen, l'outil que nous utilisons pour construire une relation avec nos joueurs. Sur le terrain de football et dans le groupe, ils peuvent se sentir chez eux en toute sécurité et acquérir une nouvelle énergie. Ce sont aussi des espaces d'expérimentation qui permettent d'exercer les compétences sociales et la capacité à atteindre différents objectifs. Un coach de football qui travaille avec des personnes sans-chez-soi est donc avant tout un accompagnateur de processus. Il sonde la température du groupe et essaie de créer un environnement dans lequel les personnes peuvent s'épanouir.

Ce manuel s'adresse à nos coachs. Vous êtes déjà un expert dans le domaine du foot? Vous apprendrez alors à travailler avec des personnes vulnérables. Vous êtes déjà solide au niveau social? Vous en apprendrez alors davantage sur les possibilités qu'offre le football.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans cette lecture!

# *Coacher des personnes*

## **1** LE COACH

1.1 Chef de l'orchestre footballistique	11
1.2 Le terrain de jeu du coach	12
1.3 Attitude de base	14
1.4 Fair-play	17
1.5 Coachs et coaches	20

## **2** COACHING

2.1 Coaching positif	21
2.2 Coaching actif	24
2.3 Dialogue	24
2.4 Donner un feedback	26

## **3** LES JOUEURS

3.1 Sac à dos	28
3.2 Accessibilité	30
3.3 Reconnaissance comme joueur	32
3.4 Reconnaissance comme participant	33
3.5 Sécurité	34

## **4** L'ENTRAÎNEMENT

4.1 Cadre	36
4.2 Esprit d'équipe	36
4.3 Structure de l'entraînement	38
4.4 Gérer la diversité	40

## **5** LE MATCH 41

## **6** L'ÉQUIPE

- 6.1 L'évolution des équipes en différentes phases 43
- 6.2 Communication avec l'équipe 47

## *Entraîner des joueurs de foot*

## **7** MODULES

- 7.1 Energizers 53
- 7.2 Échauffement 66
- 7.3 Jouer ensemble 77
- 7.4 Finition 84
- 7.5 Formes de match 90
- 7.6 Fun & Relax 91
- 7.7 Evaluation 93
- 7.8 Lexicon 94



*Coacher des personnes*

## **QU'EST-CE QU'UN COACH POUR NOUS?**

Dans chaque club de football, les joueurs écoutent avant tout leur coach, le chef de l'orchestre footballistique. La manière dont il gère les joueurs, ce qu'il trouve important et la manière dont il le transmet, tout cela est crucial. Le coach joue un rôle de modèle et dispose d'une position légitime pour influencer l'attitude des joueurs.

## **QUI EST UN COACH POUR NOUS?**

Les coaches sont différents selon leur style, leur formation et leur personnalité. Certains coaches sont plus tournés vers l'aspect sportif (comment est-ce que j'obtiens le meilleur d'un joueur?), d'autres sont davantage axés sur l'aspect social (comment est-ce que je m'occupe le mieux d'un participant?). Quelle que soit la tendance vers laquelle vous penchez davantage, il est important de ne pas oublier l'autre!

## 1.1 COMMUNICATION CLAIRE

Le coach est le modèle le plus important du club, la première personne que l'on regarde dans et en dehors du vestiaire. C'est pourquoi il est important d'émaner des ondes positives. Dans une équipe homeless, il arrive souvent qu'un joueur arrive en tirant la tête ou en étant fort susceptible. Pouvoir arriver dans une ambiance positive est dès lors très important.

Une bonne communication est naturellement essentielle pour un coach. Votre histoire doit être claire chaque semaine, à chaque entraînement et lors de chaque moment de réunion. Pensez donc à l'avance au message que vous voulez définir comme étant central pour votre équipe.

Les joueurs aiment savoir à quoi ils peuvent s'attendre. Bien que ça puisse être ennuyeux pour certains, une structure stable et un message récurrent sont un bon point de départ. De plus, le coach crée ainsi un environnement dans lequel les 'nouveaux' joueurs peuvent se développer en toute sécurité.



## 1.2 LE TERRAIN DE JEU DU COACH

Dans une équipe homeless, on joue évidemment au football mais l'équipe est bien plus qu'une équipe de foot. Il s'agit de rencontrer les autres, d'acquiescer de l'estime de soi, d'appartenir à un groupe. Le football est notre outil pour donner une nouvelle énergie aux personnes et renforcer leur confiance en elles. Elles peuvent continuer à se développer dans un environnement d'apprentissage positif et cela à l'aide de valeurs footballistiques telles que le respect, le fair-play et l'esprit d'équipe. Comme coach, vous gérez le processus d'équipe.

Dans l'équipe homeless, vous n'entraînez pas seulement des footballeurs, vous coachez aussi des personnes. Un coach dans une équipe homeless ne sélectionne pas des joueurs, il offre la possibilité à des personnes de jouer au football. Les joueurs ne doivent pas se battre pour avoir leur place ou leur temps de jeu. Tout le monde est le bienvenu peu importe les qualités footballistiques, l'âge, les convictions ou le passé. C'est donc différent qu'une équipe

de foot classique.

En tant que coach, mettez l'accent sur la collaboration et le plaisir ensemble. On joue des matchs pour les gagner mais pas à n'importe quel prix. Pour certains joueurs, cela ne va pas de soi. Ils viennent aux entraînements et matchs avec leurs propres ambitions et attentes, par exemple pour être 'le meilleur' ou pour jouer le titre. Gardez bien ces objectifs individuels dans un coin de votre tête mais soyez conscients qu'il est crucial de prendre de la distance par rapport au résultat sportif si vous voulez créer une culture de groupe dans laquelle les joueurs se sentent en sécurité et bienvenus, quel que soit leur talent footballistique.

Si un joueur ne recherche que l'expérience sportive, cela peut mener à des frustrations chez lui, chez les coéquipiers et chez les coaches. D'un autre côté, des bons footballeurs qui suivent la philosophie du coach peuvent avoir un impact positif sur la capacité à atteindre un résultat sportif.



*“Un coach dans une équipe homeless ne sélectionne pas des joueurs, il offre la possibilité à des personnes de jouer au football.”*



## QUELQUES CONSEILS

- ▶ Arrivez à temps.
- ▶ Veillez à donner à vos entraînements une structure claire (la préparation est importante).
- ▶ Suivez vos intuitions: n'hésitez pas à adapter votre préparation ou à répondre aux circonstances imprévues.
- ▶ Rassemblez votre groupe avant et après chaque activité et rappelez les bases: plaisir, esprit d'équipe, tout le monde est impliqué, tout le monde est soi-même.
- ▶ Clarifiez ce que veut dire 'gagner': il s'agit d'évoluer en tant qu'équipe et en tant que personne.

### **1.3 ATTITUDE DE BASE**

Chaque coach a son propre style et sa propre personnalité. L'empathie, l'authenticité et un zeste d'humour forment la base pour une bonne relation avec les joueurs et autres coaches. Ajoutez-y encore un grand sens du fair-play et une bonne dose de communication positive et vous pouvez prendre votre envol!

#### **AUTHENTICITÉ**

En tant que coach, vous pouvez avoir différents styles de leadership. Gardez à l'esprit que votre leadership doit être adapté en fonction de la signification qu'a le football pour vos joueurs. Un coach qui se comporte continuellement comme un 'général' obtiendra peut-être beaucoup de la part de ses joueurs ('tu fais parce que je le dis') mais leur offrira peu d'opportunités de développement. Un 'instituteur' risque de fatiguer les gens à la longue en faisant sans cesse des remarques. A l'inverse, trop de laisser-faire peut menacer votre propre crédibilité et la sécurité de la structure.

Vous pouvez évidemment sortir de votre rôle (responsable). Si un entraînement ne vous plaît pas, si une discussion en groupe vous contrarie, faites-le remarquer. Vous pouvez être fâché. Vous n'êtes évidemment pas infaillible comme coach. Osez donc aussi reconnaître si vous avez fait une faute ou mal réagi.

Vous n'êtes pas le seul impliqué si quelque chose se passe mal. Un grand nombre de facteurs influencent la vie de vos joueurs et vous n'en êtes qu'un parmi tant d'autres. D'un autre côté, vous êtes un de ces facteurs qui peut faire la différence: une raison de plus pour miser sur le plaisir et la positivité!

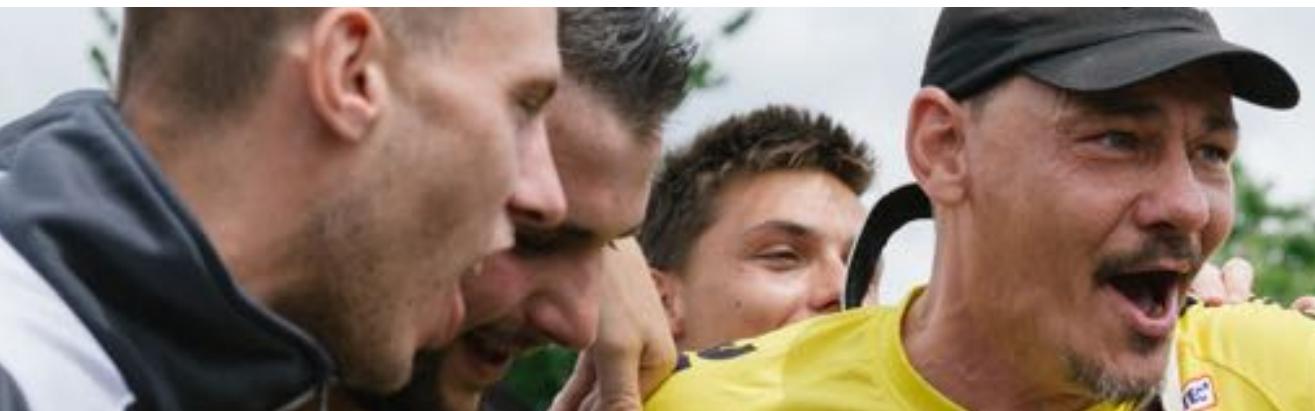
#### **CADRE DE RÉFÉRENCE**

Chacun a son propre cadre de référence, ce sont les lunettes avec lesquelles on regarde le monde et les personnes qui nous entourent. Il est formé par notre éducation, nos expériences de vie, les livres qu'on a lus, les gens avec qui on a parlés, ce qu'on trouve peu important, ennuyeux ou chouette. C'est pourquoi le cadre de référence de chacun est différent.

Soyez-en donc conscient, cela aidera énormément pour savoir accorder une juste place à des moments chouettes ou plus difficiles. L'empathie est essentielle pour apprendre à connaître les parcours et motivations de vos joueurs. Si vous avez déjà une histoire dans le football ou si vous avez déjà été coach d'équipe provinciale ou d'équipe de jeunes, soyez conscients que vous atterrissez dans un autre monde, avec d'autres objectifs.

### **TRAVAILLER À PARTIR DES FORCES**

Tout le monde a des forces et elles valent la peine d'être découvertes. Partez avec vos joueurs à la recherche de leurs capacités et talents et encouragez-les à les tester au sein du contexte du groupe. Voyez au-delà du plan sportif. Peut-être qu'un joueur de votre équipe aime cuisiner et peut s'occuper de faire de la soupe en hiver? Ou qu'un autre joueur aime prendre des photos et pourrait être impliqué dans la gestion de la page Facebook de l'équipe? Peut-être que ce joueur musicien pourrait jouer une chouette mélodie lors d'un événement?



## RÉCIPROCITÉ

Les coachs qui viennent à l'entraînement pour la première fois n'osent pas tout de suite répondre à toutes les questions sur leur vie personnelle. Prenez d'abord le temps d'apprendre à connaître le groupe. Finalement, vous non plus n'allez pas directement poser mille questions à un nouveau joueur. Souvent, les joueurs veulent juste mieux apprendre à vous connaître mais ce processus peut évidemment être progressif. C'est aussi finalement une sorte de test: voulez-vous vraiment partager quelque chose sur vous-même?

Vous êtes leur coach mais vous êtes aussi une personne parmi d'autres. En ne partageant absolument rien, vous créez de la méfiance. Si vous partagez ce qui reste confortable pour vous, vous remarquerez que ce n'est pas un problème si vous dites que vous ne voulez pas répondre à certaines questions. Mais si vous leur demandez comment a été leur week-end, pourquoi ne pourraient-ils pas le faire pour vous aussi? Respectez leurs frontières et ils respecteront les vôtres.

Vous pouvez représenter beaucoup pour vos joueurs mais ils peuvent aussi représenter quelque chose pour vous. Malgré le fait que vous aillez différents rôles, vous formez ensemble une équipe qui peut partager de la joie et de la peine sur et hors du terrain.



*“L'entraîneur Kris n'est vraisemblablement pas présent avec sa tête lors de l'entraînement. ‘Trop difficile hier soir?’, blague Didier. Kris raconte que son père est très malade et qu'il s'en inquiète beaucoup. Quelques jours plus tard, son père meurt. Lors de l'enterrement, la moitié de l'équipe y est présente en surprise... ”*

## 1.4 FAIR-PLAY

Qui joue au football doit se conformer à un certain nombre de règles formelles même si l'arbitre ne regarde pas. Un tacle fautif ou le fait de pousser un adversaire n'est pas admis. À côté de cela, il y a aussi des règles non écrites autour du comportement avec l'adversaire, l'arbitre, les supporters et les coéquipiers. Certaines sont bien connues. Pensez par exemple au fait de serrer la main de l'arbitre et de l'adversaire à la fin du match ou de mettre la balle dehors si un adversaire est blessé.

D'autres règles non écrites sont moins connues. Ainsi par exemple, les joueurs ne peuvent pas décharger leurs frustrations sur leur équipe (par exemple en se plaignant si un coéquipier joue mal) et doivent veiller à ce que leur comportement n'ait pas d'effet négatif sur les autres (par exemple en se dénigrant lorsqu'il joue mal).

Le fair-play est bien plus qu'un jeu correct sur le terrain, il s'agit de l'attitude générale qui contribue à une expérience spor-

tive respectueuse et fair-play pour tout le monde. Il s'agit donc aussi de la manière avec laquelle l'équipe se parle dans les vestiaires, du déroulement du voyage aller et retour, de l'entente des équipes entre les matchs. Convincez vos joueurs que pour 'gagner', vous avez besoin d'une stratégie sur et hors du terrain.

Veillez à ce que le fair-play soit une partie de l'ADN de votre équipe. Les joueurs mettent l'idée du fair-play en pratique très facilement s'ils ont appris par expérience que c'est de cette manière qu'ils ont le plus de plaisir en tant que joueur et en tant que personne. Soyez clair avec eux sur la nécessité d'un adversaire et d'un arbitre pour pouvoir faire ce qu'ils adorent: jouer au foot. Encouragez-les aussi à se mettre dans la peau de l'équipe qui perd ou dans celle de l'arbitre. Cela les aidera à apprendre à regarder au-delà des frontières de leur équipe.



*“Albert, jeune footballeur talentueux, débute dans le match contre le Portugal. Les belges font danser leurs adversaires beaucoup moins talentueux, physiquement et techniquement, ils sont de loin la meilleure équipe. Alors qu’ils mènent 4-0, Albert commence à jongler. Les coachs retirent directement le joueur du terrain et lui expliquent qu’il joue très bien mais que rendre l’adversaire ridicule, ça ne se fait absolument pas. Ils font référence à un moment lors d’un tournoi local de la Belgian Homeless Cup alors que son équipe perdait 14-2 et qu’un des adversaires prenait des selfies avec un énorme sourire à côté du score. Ils rappellent à Albert comment il se sentait alors. Après cette conversation, le joueur sait clairement ce qu’on attend de lui et ce qu’il peut attendre de lui-même.”*

## QUELQUES CONSEILS

### GÉNÉRAL

- ▶ Soyez clairs avec vos joueurs sur le fait que vous ne voulez pas voir de fautes 'stratégiques'.
- ▶ Conscientisez vos joueurs à propos de leur style (physique) de jeu et adaptez-le.
- ▶ Aidez vos joueurs à développer une attitude positive et concentrée car il s'agit toujours d'essayer de gagner.
- ▶ Cherchez des exemples positifs de fair-play dans le monde du football et racontez ces histoires à vos joueurs.
- ▶ Conscientisez vos joueurs talentueux sur le fait qu'un adversaire peut avoir l'impression d'être ridiculisé si on fait trop de gestes techniques face à lui.
- ▶ Cherchez des manières de mettre en lumière les attitudes fair-play. Faites cependant attention à ce que ça ne devienne pas une compétition.
- ▶ Nommez les actes fair-play concrets directement ou tout de suite après le match.

### L'ARBITRE

- ▶ Acceptez les décisions de l'arbitre.
- ▶ Serrez-lui la main avant et après le match.
- ▶ Déplacez l'attention de vos joueurs sur leur propre prestation s'ils se plaignent de celle de l'arbitre.
- ▶ Tout comme les joueurs ont le droit de rater des actions, les arbitres ont le droit d'avoir mal jugé une action. On reste tous humains.

### L'ADVERSAIRE

- ▶ Serrez la main avant et après le match.
- ▶ Aidez l'adversaire à se relever si vous avez fait une faute.
- ▶ Célébrez les goals ou la victoire mais ne ridiculisez pas l'adversaire.

### VOTRE PROPRE ÉQUIPE & COACH

- ▶ Ne discutez pas entre vous pendant le match.
- ▶ Acceptez un changement ou une instruction du coach et ne le contestez pas en public.
- ▶ Les joueurs sur le banc encouragent leurs joueurs.

## 1.5 COACHS EN COACHS

Un processus de groupe dépend d'une bonne collaboration entre les coachs qui accompagnent le processus. Échanger continuellement les informations et s'adapter l'un à l'autre est donc essentiel. Dans un processus de groupe, chaque coach n'a pas le même rôle: un travailleur de rue avec une expérience footballistique limitée a d'autres outils qu'un entraîneur bénévole qui n'est pas encore à l'aise avec le contexte d'une équipe homeless. Les deux sont importants pour l'équipe.

Les joueurs doivent savoir clairement vers quel coach ils peuvent aller pour quoi: chez le coach social, un joueur peut se confier à propos d'une relation difficile, chez le coach sportif, il peut demander un programme d'entraînement sur mesure.

S'il y a un lien de confiance, il se peut qu'un joueur vous aborde en dehors des moments d'entraînement, via WhatsApp ou Messenger par exemple. Un coach sportif qui n'a pas

d'expérience sociale peut aussi s'attendre à des questions qui ne semblent pas directement liées à son rôle.

Comment réagir en tant que coach? Pour commencer, rendez-vous compte que les joueurs ne s'attendent pas à ce que vous trouviez directement une solution. Souvent, une oreille attentive et un peu de bon sens suffisent. Il ne vaut sans doute mieux pas devenir parrain de l'enfant d'un de vos joueurs, tout comme appeler un avocat pour un joueur n'est pas une bonne idée si ça ne rentre pas dans tes compétences. Vous pouvez expliquer ça au joueur. Avec de tels problèmes, vous pouvez renvoyer le joueur vers le coach social ou un assistant social qui peut se charger de la demande. Vous jouez ainsi une fonction de passerelle. Si vous êtes plutôt coach sportif, dans une telle situation, essayez toujours de contacter un des coachs plus sociaux.

## **2.1 COACHING POSITIF**

### **POURQUOI?**

Le coach d'une équipe homeless sait que gagner au niveau sportif n'est pas le plus important. Il s'agit avant tout du bien-être des joueurs et de l'équipe. Il y a en effet des personnes qui n'ont jamais touché un ballon avant de commencer leur premier entraînement avec une équipe homeless. Si un joueur fait une bonne passe pour la première fois et que l'entraîneur le félicite directement, cela fait grandir, et le joueur, et la personne. Il s'agit de l'épanouissement de personnes et donc de la qualité et de la manière de vivre l'expérience sportive. Coacher de manière positive ne veut pas dire que tous les joueurs doivent être de grands amis. Il s'agit plutôt d'une attitude de base: 'Quand je prends mon sac de foot et que je vais à l'entraînement, j'essaie de laisser le négatif derrière moi. Dès que je rentre dans le vestiaire, je me focalise sur les choses positives comme le fait de revoir le coach et les coéquipiers et le plaisir du sport.'

Un coach qui désigne continuellement les choses qui vont bien et qui encourage ses joueurs donne le ton aussi bien pour les joueurs que pour les supporters. Vos joueurs reprennent votre message, qu'il soit positif ou négatif. Un coach qui critique l'arbitre ne peut pas attendre de ses joueurs qu'ils ne le fassent pas eux-mêmes.

On se bat évidemment pour la victoire mais gagner sportivement n'est pas le but principal. Élargissez le sens du concept de gagner pour vos joueurs. Soulignez les changements positifs dans le comportement des joueurs, félicitez-les des progrès effectués dans une situation personnelle, rappelez-leur comment ils ont évolué depuis leur tout premier entraînement...

## COMMENT?

Pendant les matchs, coachez de la manière la plus positive et concrète possible. Les joueurs doivent sentir que vous les soutenez. 'Bien pris avec l'intérieur du pied', 'beau contrôle avec ton pied gauche', 'super réflexe avec ta jambe droite',... Encouragez vos joueurs après un mauvais tir ou une mauvaise passe. Rappelez-leur qu'une nouvelle chance peut directement arriver dans un match mais que pour cela, ils doivent rester concentrés dans le match...

Au foot, on maîtrise rarement le résultat. Contre une équipe bien meilleure, vous pouvez donner 100% et perdre quand même. Si seuls les goals comptent, la motivation peut fortement diminuer parce que les joueurs sont découragés ('bah on a à nouveau perdu!') ou peu mis au défi ('pfff à nouveau gagné avec dix goals de différence').

Pour que l'ambiance reste positive et stimulante, vous pouvez demander à vos joueurs une obligation de moyen plutôt que de résultat. Même si le score dégringole, vous pouvez toujours être content si quelqu'un a tout donné. Si les joueurs sentent que leurs efforts sont reconnus et valorisés, ils donneront à nouveau tout la prochaine fois. Au lieu d'être à nouveau découragé par 'une nouvelle défaite', ils peuvent par exemple être contents de la bonne couverture de zone. Au lieu de s'ennuyer suite à une nouvelle victoire

trop facile, ils peuvent être fiers d'avoir tiré toute une mi-temps avec leur moins bon pied. Les joueurs doivent avoir l'impression qu'ils apprennent quelque chose aussi bien sur le terrain qu'en dehors. Insistez sur le fait que les 'erreurs' sont permises. Essayer encore et toujours, c'est ce que vous voulez voir. Encouragez les joueurs les plus forts à épauler les moins doués. Un joueur qui rate un contrôle mais qui continue à recevoir la balle de ses partenaires gagne en confiance.

Pendant le match, enregistrez directement des exemples concrets d'attitude fair-play, d'esprit d'équipe, de progrès individuels, et de l'évolution de l'équipe. N'essayez pas à chaque fois de trouver un point positif pour chaque joueur. C'est plus efficace de choisir trois ou quatre exemples clairs. Qu'est-ce qui était super bien? Qu'est-ce qui peut encore selon vous être amélioré?

Faites-aussi attention lors du compte-rendu de ne pas vous limiter à des généralités comme 'nous avons quand même bien défendu'. Concrétisez: 'j'ai vu que tu gardais bien les yeux sur le ballon', 'comment tu as attrapé cette balle! C'était super', 'je t'ai vu chercher un coéquipier isolé', 'j'ai vu que tu as voulu tacler mais que tu t'es retenu'. Les joueurs remarquent ainsi que vous avez minutieusement suivi le match et que vous ne dites pas les choses juste comme ça.



*“Francis a commencé à jouer au foot à 43 ans. Grâce aux changements positifs qu’il a fait dans sa vie, il est sélectionné comme attaquant pour l’équipe nationale de la Belgian Homeless Cup. Au niveau technique, Francis n’excellé pas vraiment, donc le coach lui demande d’occuper les défenseurs adverses et de lui-même être sans arrêt en mouvement. Il a d’ailleurs travaillé sa condition physique et il est maintenant temps de lui rappeler continuellement. Il a reçu du coach la mission qu’en possession de balle, il garde la balle au pied puis la passe à ses adversaires. La confiance en soi de Francis augmente alors. Finalement, il marquera deux buts dans un championnat du monde!”*

## 2.2 COACHING ACTIF

Pendant votre entraînement, soyez sur le terrain et pas le long de la ligne de touche. Montrer soi-même un exercice ou participer à une phase de jeu peut être chouette et permet en plus de créer directement des liens. Si un autre coach donne l'entraînement, participez juste en tant que joueur.

Un coach qui court avec les joueurs peut mieux sentir ce qu'il se passe dans son équipe. Là où, dans un club classique, un entraîneur va se focaliser sur les détails techniques en essayant de les améliorer, un coach dans une équipe homeless va plutôt surveiller le processus de groupe. Vous pouvez mieux cerner les situations et vous rendre compte de l'efficacité d'un exercice ou un energizer (une forme de jeu très simple et facile d'accès). De l'intérieur, vous pouvez également porter une attention aux joueurs individuellement. Faites évidemment attention à ne pas tomber dans le rôle de joueur!



## 2.3 DIALOGUE

Pour pouvoir bien parler, il faut évidemment savoir bien écouter. Un coach qui a une bonne capacité d'écoute disposera plus vite et de manière plus approfondie des informations nécessaires pour le processus individuel de ses joueurs et celui du groupe.



QUELQUES  
CONSEILS

- ▶ **ÉCOUTEZ ACTIVEMENT.** Ne faites donc pas autre chose en même temps comme préparer le terrain, lire un message sur votre smartphone ou préparer les maillots. Vous êtes peut-être capable de faire deux choses en même temps et vous avez probablement vraiment l'intention d'écouter, mais c'est mieux de ne pas le faire. Les gens se basent davantage sur le langage corporel que sur les mots pour des conversations importantes.
- ▶ **TIMING ET LIEU.** Vous voulez avoir une conversation avec un de vos joueurs? Choisissez le moment et le lieu adaptés. Ce n'est pas pratique d'essayer d'avoir une conversation ouverte avec un joueur dix minutes avant le début de l'entraînement ou si quatre coéquipiers sont présents.
- ▶ **COMMUNIQUEZ AU BON MOMENT.** Un joueur qui vient juste d'être remplacé parce qu'il devenait super nerveux doit sans doute d'abord se calmer avant que vous puissiez lui parler de son comportement.
- ▶ **FAITES EN SORTE QUE VOUS PUISSIEZ PARLER DES COMPORTEMENTS.** Lors d'un moment calme, vous pouvez tranquillement discuter avec un joueur de la manière avec laquelle vous pouvez le coacher au mieux, estimer lorsqu'il est dépassé et gérer ce type de situation
- ▶ **CHOISISSEZ LA BONNE MANIÈRE DE COMMUNIQUER.** Certains joueurs comprennent mieux si vous expliquez l'exercice, d'autres si vous le montrez
- ▶ **SENTEZ À QUEL MOMENT POSER QUELLE QUESTION.** Les questions oui-non demandent des réponses courtes, les questions ouvertes (qui, quoi, où, quand, comment) donnent lieu à des réponses bien plus nuancées et larges. Il s'agit de poser la question de manière adéquate. 'Peux-tu m'en dire davantage?' sonne très thérapeutique alors qu'un 'dis-moi' ou 'raconte' sonne bien plus fluide et est plus efficace. Soyez d'ailleurs prudent avec les questions 'pourquoi' car elles donnent souvent lieu à une attitude de défense. Utilisez un ton adapté peut beaucoup aider. Un 'je me demande quand même ce qui te rend si nerveux' invite davantage à répondre qu'un 'Pourquoi es-tu si nerveux' exprimé sur un ton de reproche et plutôt dénigrant.

## 2.4 DONNER UN FEEDBACK

Les joueurs qui font partie d'une équipe homeless ont déjà dû beaucoup encaisser dans leur vie. Le caractère social du cadre footballistique est un contexte par excellence pour reprendre de l'énergie et se sentir à la maison, justement du fait d'une considération positive. C'est pourquoi le feedback est une des tâches essentielles du coach.



- ▶ **VEILLEZ À DIFFÉRENCIER LES FAITS DES EXPÉRIENCES ET INTERPRÉTATIONS**  
c'est mieux de partir de la description de données objectives et de la compléter ensuite par des interprétations et le vécu personnel.

*'J'ai vu que tu étais très frustré quand l'adversaire t'a donné des coups sur la jambe à plusieurs reprises. Tu as réussi à rester calme et tu peux en être fier.'*

- ▶ **PARLEZ DU COMPORTEMENT ET PAS DE LA PERSONNE, POUR LES COMMENTAIRES POSITIFS AUSSI.**  
*Un joueur a un court accès de colère sur le terrain. Au lieu d'appeler ça de l'agressivité, vous pouvez clairement lui faire comprendre qu'en s'énervant de la sorte, il peut recevoir une carte rouge et que l'équipe devra alors jouer le match avec un homme un moins. Vous parlez ainsi du comportement et pas de la personne et c'est tout de suite clair que son comportement a des conséquences pour son équipe.*

► **DOSEZ: DONNER TROP DE FEEDBACK EST UN PIÈGE**

Il y a alors le danger que le joueur reste accroché à un élément du feedback et laisse tomber les autres. C'est encore plus embêtant si ce point n'était pas si important.

*Un coach donne le feedback suivant à son gardien après le match:*

- *Tu coachais de manière positive dans la première mi-temps, c'était moins le cas en deuxième.*
- *J'ai vu la frustration et l'agitation augmenter chez toi quand on s'est pris trois goals d'affilée en peu de temps.*
- *Tu lances souvent la balle trop loin ce qui donne lieu à trop de pertes de balle.*

*Le joueur réagit au troisième point. Il justifie ses choix ('l'attaquant a demandé la balle', 'personne d'autre n'était isolé'). La conversation ne porte que là-dessus alors que le coach voulait être dans le coaching positif.*

► **SÉPAREZ LE FEEDBACK POSITIF ET NÉGATIF**

Donnez par exemple d'abord trois points positifs et puis un point à améliorer.

► **N'ATTENDEZ PAS TROP LONGTEMPS POUR DONNER UN FEEDBACK**

A mesure que les souvenirs s'estompent, les faits, impressions et interprétations se mélangent.

► **EN TANT QUE COACH, LIMITEZ-VOUS AUX OBSERVATIONS ACTUELLES**

Évitez de parler du passé ('La semaine passée tu as déjà fait ça aussi!').

### 3.1 SAC À DOS

Chacun a son histoire. Chez nos joueurs, il s'agit malheureusement souvent d'une histoire effilochée où l'on tombe puis se relève pour aller à nouveau de l'avant. Un patchwork d'expériences qui ont colorié et marqué leur histoire. Chez l'un il s'agit d'assuétude, chez un autre d'une enfance difficile, chez un autre encore d'une rupture mal vécue. Nous appelons cela leur sac à dos. Grand et léger chez l'un, petit et lourd chez l'autre. C'est une bonne image que vous pouvez utiliser quand vous parlez avec les joueurs sans devoir connaître ou raconter leur histoire: tout le monde, vous y compris, porte son propre sac à dos dans la vie.

Les joueurs viennent à l'entraînement pour jouer au football, sur un terrain neutre où ils peuvent laisser leur sac à dos au vestiaire. Dans une équipe homeless, ils ne doivent pas se battre pour avoir leur place. Tout le monde est le bienvenu quels que soient ses qualités footballistiques, son âge ou son sexe. Avoir du plaisir, se rencontrer et pouvoir pour

un moment se sentir à la maison, c'est de cela qu'il s'agit. Appartenir à groupe à qui ils manqueront s'ils ne viennent pas à un entraînement et avoir un lieu où leur présence est valorisée sont des éléments essentiels qui contribuent à l'estime de soi.

Chaque joueur qui vient s'entraîner pour la première fois doit directement pouvoir se sentir 'à la maison' et 'en sécurité' sur et à côté du terrain de foot. C'est pourquoi le premier contact et la première impression sont essentiels. Consacrez-y donc suffisamment d'attention.

Communiquez clairement à propos du projet aux nouveaux arrivants. Pourquoi y a-t-il cette équipe de foot? Que veut-on atteindre avec cette équipe? Parlez de prendre du plaisir, de se rencontrer, de pouvoir se sentir physiquement, de chercher à se détendre. Soyez clair avec le joueur sur le fait que vous attendez qu'il adopte une attitude positive.



*"Tout le monde ici a vécu pour dix"*

*Tom, équipe homeless Royal Antwerp FC*



## QUELQUES CONSEILS

- ▶ Il est préférable que les coachs conviennent entre eux de qui accueille les nouveaux joueurs.
- ▶ Discutez avec le nouveau joueur pour savoir quelles sont ses attentes et préoccupations ('Est-ce qu'on peut prendre une douche?', 'Est-ce que je dois avoir mon propre équipement de foot?'). Vous ne devez pas directement aller à la recherche de beaucoup d'informations sur le passé du joueur, il y aura le temps pour cela plus tard.
- ▶ Désignez quelqu'un dans votre équipe (ou demandez un volontaire dans l'équipe) pour aider et orienter le nouveau joueur lors du premier entraînement.
- ▶ Souhaitez la bienvenue au joueur au début de l'entraînement et présentez-le à ses nouveaux coéquipiers. Laissez les autres joueurs se présenter brièvement.

### **3.2 ACCESSIBILITÉ**

La force des activités facilement accessibles comme la Belgian Homeless Cup se trouve dans le fait que les participants s’y rendent volontairement et donc avec un esprit positif. Les joueurs arrivent de leur propre initiative ou sont motivés par des partenaires sociaux (travailleurs de rue, CPAS,...).

Pour offrir un environnement facilement accessible, il faut pouvoir gérer les règles propres à l’activité de manière nuancée. Les gens peuvent faire des erreurs mais doivent vouloir se remettre au travail après.

Un exemple pour rendre les choses claires. Un principe important est que les joueurs ne soient pas saouls ou sous influence lors de l’entraînement d’une équipe homeless. Si c’est quand même le cas, ils ne peuvent normalement pas participer pour leur propre sécurité et celle des autres joueurs. La réalité n’est pas toujours noire ou blanche. Quelqu’un qui a dû prendre son courage à deux mains pour se rendre à un premier entraînement sera peut-être sous influence (peut-être justement parce qu’il est stressé). Est-ce que le premier contact doit être un refus? Un autre exemple peut être le cas d’un ancien qui traverse une période difficile, tu ne le mets pas pour autant à la porte.

À ce moment, il est important de prendre en compte l’intérêt du joueur et du groupe. En ce sens, la sécurité de tous les joueurs reste quoi qu’il en soit prioritaire. Voyez donc si le joueur peut être un danger pour lui et/ou son environnement. Reconnaissez le courage et la volonté qu’il a eus pour venir s’entraîner et expliquez clairement sous quelles conditions il peut participer à l’entraînement. Expliquez toujours bien ce que la personne doit changer pour pouvoir être de la partie la prochaine fois si ce n’est pas possible cette fois-ci. Le message sous-jacent est qu’il est toujours le bienvenu. Vous pouvez alors le laisser suivre l’entraînement des tribunes avec d’éventuels autres supporters.

Que pouvez-vous encore attendre de la part de vos joueurs? La force d'un projet homeless se situe dans le fait que les coachs traitent les participants comme des joueurs. Si l'arrangement est d'être présent un quart d'heure avant le début de l'entraînement et de faire une évaluation de celui-ci à la fin, tout le monde est supposé s'y tenir. Ça ne va par exemple pas que les joueurs arrivent régulièrement en retard et sautent l'échauffement. Cela ne peut pas marcher quand on veut construire un groupe. Évidemment, il peut arriver que quelqu'un soit en retard pour une bonne raison mais demandez alors à ce que les joueurs vous préviennent à l'avance.

Pour les plus vulnérables de nos joueurs ou pour ceux qui viennent d'arriver dans le groupe, 'arriver à l'heure' peut être un obstacle un peu trop haut. Pour des personnes qui n'ont plus l'habitude d'arriver quelque part à l'heure, cela peut déjà être trop exigeant. Au final, vous êtes coach d'une équipe homeless. Il s'agit donc d'arriver à apprendre à connaître les joueurs, d'apprécier les situations individuelles et de prendre une décision en concertation avec les autres coachs.

Le terrain de jeu de l'entraîneur se situe au-delà des lignes de touche du terrain de foot. On ne construit pas un groupe juste pendant les entraînements ou matchs. Les moments partagés avant et après l'entraînement y contribuent aussi. Pour une équipe homeless, 'la troisième mi-temps' est aussi importante voire plus que dans une équipe amateur. C'est alors que les joueurs apprennent à mieux se connaître, que des liens sont tissés et des plans établis pour une action soupe, une excursion,... Les joueurs osent se présenter d'une autre façon et vous êtes disponible car vous ne devez plus gérer l'entraînement. Les joueurs décrivent souvent leur équipe homeless comme une famille. Ce sentiment peut exister quand il y a suffisamment de temps, d'espace et d'occasions pour pouvoir 'se rencontrer' de manière décontractée en dehors de l'activité sportive. Participer à des activités d'équipe en dehors du terrain de foot est donc aussi un must pour le coach d'une équipe homeless.

### 3.3 RECONNAISSANCE COMME JOUEUR

Ce qu'un joueur cherche, c'est un entraîneur qui est bien préparé et qui sait de quoi il parle. Remplissez donc bien cette fonction, adressez-vous aux joueurs en tant qu'entraîneur pour des sujets tels que le soin et la préparation pour le match (par exemple l'importance d'une bonne nuit de sommeil avant un tournoi). Des sujets tels que les mauvaises habitudes alimentaires ou la cigarette peuvent aussi être discutées à partir du rôle de l'entraîneur. Les joueurs s'attendent à ces 'remarques' de la part de leur coach. Un bon entraîneur amène ses joueurs à réfléchir.



*“Fumer juste avant le coup d'envoi? Est-ce vraiment une bonne idée?”*

Nous voulons également insister sur l'importance de la tenue de l'entraîneur. Il doit ressembler à un entraîneur. Dans la Belgian Homeless Cup, cela signifie qu'il a un training ou équipement de l'équipe pour laquelle il travaille. Les entraîneurs en costard travaillent la plupart du temps dans la Champions League. En d'autres mots: un entraîneur qui attend de ses joueurs qu'ils portent l'équipement du club doit faire de même.

La reconnaissance comme joueur suppose que le joueur ait complètement l'air d'un joueur. Cela signifie qu'il dispose de l'équipement du club aux entraînements, matchs locaux et événements nationaux. Il a des chaussures adaptées, des protège-tibias, etc. Un joueur qui entre dans le vestiaire en y trouvant son équipement fraîchement lavé a encore plus de motivation. C'est une forme de respect pour laquelle les joueurs donnent en retour avec plaisir. Après l'entraînement, il ne sera pas difficile pour l'entraîneur d'obtenir que les joueurs remettent leurs chaussettes droites et rangent le vestiaire.

Veillez donc à ce que les choses aient l'air le plus professionnel possible. Une fois hors du vestiaire, les joueurs se rendent directement sur le terrain. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de matériel de qualité. Il est préférable que chaque entraîneur ait trop de balles, de plots, échelle d'entraînement, chasubles, ... que trop peu.

### 3.4 RECONNAISSANCE COMME PARTICIPANT

Nos footballeurs ne sont pas juste les consommateurs d'une activité de temps libre, ils sont co-responsables du bon déroulement des activités et de l'ambiance dans l'équipe. Nous n'avons pas que le droit d'attendre quelque chose de la part de nos joueurs, nous en avons également le devoir. Il est en effet rare que des attentes soient formulées envers nos personnes sans-abri et sans-chez-soi (mis à part qu'elles ne créent pas d'embarras, ça oui!). Elles doivent recevoir la chance de pouvoir signifier quelque chose. Les coachs et accompagnateurs peuvent compter sur le fait que les joueurs arrivent à l'heure à l'entraînement, qu'ils soient sobres, qu'ils préviennent s'ils ne peuvent pas venir.

Quelques exemples pour pouvoir construire l'appartenance ('ownership'):

- ▶ Demandez aux joueurs d'être eux-mêmes garants de l'ordre et de la propreté des vestiaires, de porter le matériel, etc.
  - ▶ Offrez aux joueurs l'opportunité de présenter ou d'adapter des exercices.
  - ▶ Laissez les joueurs réfléchir ensemble aux activités.
  - ▶ Rédigez ensemble une charte d'équipe.
- 
- ▶ **L'ownership peut se passer sur le terrain...**  
Avant le match amical contre la Corée du Sud, les joueurs avaient reçu la mission de la part des coachs de déterminer eux-mêmes la composition de l'équipe et les changements. La seule condition était que tout le monde soit pris en compte pendant la discussion. Malgré la défaite de 9-2, les joueurs ont gardé un bon souvenir du match. Ils avaient réussi à déterminer et exécuter ensemble la stratégie du match.
  - ▶ **...mais aussi en dehors du terrain!**  
Deux joueurs de l'équipe de Louvain proposent d'organiser un souper spaghettis. Avec l'argent, ils veulent financer une activité teambuilding. Le coach leur donne l'espace pour développer leur idée et les assiste pour faciliter. Le souper spaghettis se déroule dans la cafétéria du stade de foot de l'OH Leuven. C'est un grand succès. Trois cents personnes viennent manger, ce qui permet de rassembler 2000 euros pour l'équipe.

En tant que coach, vous pouvez aider à développer les bonnes idées et propositions mais ne les réalisez pas à la place de ceux qui les ont proposées!

### 3.5 SÉCURITÉ

Une équipe homeless est basée sur le processus de groupe. Grâce à l'énergie qu'un groupe peut libérer, les personnes peuvent avancer dans le domaine personnel. Cela doit avoir lieu dans un environnement sécurisé. Les accords formulés dans le groupe permettent aux personnes de comprendre clairement qu'on s'adresse à elles par rapport à leur comportement et pas à elles en tant que personne. Au fil du temps et à mesure qu'ils apprennent les règles formelles et informelles, les joueurs oseront s'ouvrir davantage.

Si un joueur enfreint régulièrement les règles, c'est à l'entraîneur de sentir si cela peut nuire à la sécurité du groupe. Cela peut demander un certain pragmatisme. Si par exemple un joueur n'a jamais appris à gérer sa frustration autrement que par une agressivité verbale

ou non verbale, un entraîneur ne peut pas non plus s'attendre à ce que son comportement change du jour au lendemain. Ce que l'entraîneur et les coéquipiers peuvent par contre attendre, c'est que le joueur n'ignore pas cela ou qu'il ne le voit pas comme un détail insignifiant. Il doit vouloir s'améliorer.

Un joueur qui transgresse les règles à tout bout de champ peut rendre le processus de groupe très difficile: Les coachs vont en effet devoir consacrer beaucoup d'attention à cette personne au prix du reste du groupe. Cela peut conduire à ce que les autres joueurs se replient sur eux-mêmes et n'expriment plus le fond de leur pensée. C'est le rôle du coach de bien se rendre compte de la situation.



### QUELQUES CONSEILS

- ▶ Etablissez avec un joueur problématique le comportement souhaité. Ainsi, vous pouvez décider ensemble des conséquences à appliquer s'il ne respecte pas les accords.
- ▶ Donnez au joueur sanctionné un autre rôle dans l'équipe. Ainsi, il appartient encore au groupe mais ne joue plus pendant une période déterminée.
- ▶ Donnez au joueur sanctionné un temps-mort. Cela signifie qu'il ne peut plus être présent aux activités de l'équipe pendant un moment. Discutez-en bien avec le joueur.
- ▶ Expliquez au joueur sous quelles conditions il peut revenir et expliquez-lui que le choix de participer à l'histoire de l'équipe est le sien.

### 4.1 CADRE

Pour beaucoup de personnes, participer à des activités est tout sauf évident. Elles vivent depuis longtemps dans un certain isolement social par exemple, ou sont surtout préoccupées par leur survie quotidienne. La simple présence d'autres personnes peut déjà être un frein pour elles.

Un entraînement homeless est un environnement décontracté et sécurisé dans lequel les joueurs travaillent sur un tas de sujets avec leurs coachs.

Les joueurs apprennent à mieux se connaître eux-mêmes et sont encouragés à s'épanouir. À côté de cela, ils travaillent à une meilleure maîtrise de leurs moyens de consommation et évidemment à une meilleure condition et santé. Une équipe de foot est également un excellent terrain d'apprentissage au niveau des capacités sociales: comment jouer avec les autres, comment communiquer de manière constructive, comment gérer les conflits, la défaite et la victoire? C'est aussi une opportunité de vivre des expériences réussies sur et hors du terrain et de construire un réseau social avec les coéquipiers, ce qui est très important pour les personnes qui font face à une situation de sans-abri et sans-chez-soi, afin d'éviter de rechuter. Finalement, c'est aussi un environnement sécurisé pour entrer (à nouveau) en contact avec les travailleurs sociaux.

### 4.2 ESPRIT D'ÉQUIPE

Toute personne qui veut jouer au football doit pouvoir trouver sa place dans une équipe homeless, quel que soit son talent footballistique. Cela peut mener à des tensions: certains joueurs ne parviennent pas à jongler plus de deux fois alors que d'autres peuvent réceptionner la balle avec la tête plus de vingt fois d'affilée.

En tant que coach, vous veillez à une implication maximale. Chaque joueur joue. Mais ce n'est pas parce qu'un joueur est sur le terrain qu'il joue avec l'équipe. Si la prestation sportive prévaut, les joueurs sur le terrain éviteront un joueur plus faible. Peut-être même qu'ils feront des gestes au coach pour qu'il change de joueur. Eux-mêmes ne voudront en aucun cas quitter le terrain...

Les joueurs faibles ressentent évidemment cela. Il se peut même qu'ils réduisent pour cela eux-mêmes leur temps de jeu. Les excuses sont faciles à trouver: 'pas en forme', 'journée difficile', 'blessures'. S'il existe une telle culture de fausse entente dans une équipe, c'est très difficile d'évoluer en tant que groupe. Les gens se sentent à nouveau isolés.

C'est pourquoi il est primordial de faire de votre équipe un groupe. Cette différence est essentielle. Une équipe est un ensemble de joueurs qui veulent obtenir un résultat sportif. Tu envoies la balle à un adversaire qui selon toi pourra en faire quelque chose. Si Thomas est isolé mais ne sait pas jouer, il vaut mieux dribbler que de lui passer le ballon.

Un groupe est au contraire un ensemble de personnes qui travaillent à un objectif commun et dans lequel le processus de dynamique de groupe est important. Tu fais la passe à Thomas car il appartient maintenant à l'équipe: il est bien plus qu'un ensemble de qualités footballistiques.

Lorsque les coachs parviennent à faire de leur équipe un groupe, arrive alors un nouveau défi. Comment veiller à ce qu'au sein de cette dynamique de groupe, il y ait toujours de l'espace pour des nouveaux arrivants? Une des possibilités est d'organiser d'autres activités à côté des entraînements de foot. Thomas ne peut peut-être pas bien jouer au foot mais il met une sacrée ambiance lors de la journée teambuilding. Cindy tape plus à côté du ballon que dessus mais que c'est chouette de parler avec elle après l'entraînement en mangeant une soupe!

### **PISTES D'ACTION:**

- ▶ Lors de l'entraînement: demandez à jouer en seulement trois touches de balle, fixez des objectifs d'équipe (tout le monde doit avoir touché la balle avant de marquer).
- ▶ Vous jouez des petits matchs durant l'entraînement? Remplace de manière cohérente les joueurs qui dribblent trop. Un coach peut demander à ce que chaque joueur ait touché la balle avant qu'une action ne soit tentée vers le goal.
- ▶ Soulignez le fait que les joueurs ont un esprit d'équipe même si ça ne se passe pas bien. C'est l'intention qui compte!

### 4.3 STRUCTURE DE L'ENTRAINEMENT

Il est essentiel que les entraînements soient prévisibles et clairs. Cela commence par le lieu et l'heure de l'entraînement: veillez à ce qu'ils soient déterminés pour toute la saison. Les joueurs savent alors quand ils doivent être sur le terrain. Ils sont eux-mêmes responsable du temps dont ils ont besoin pour se rendre au lieu, se changer et laisser le vestiaire propre en partant.

Construisez votre entraînement: au lieu de commencer avec un échauffement classique, nous recommandons vivement d'utiliser des exercices énergisants (energizer). Un energizer est une forme de jeu très simple et facile d'accès. Les joueurs qui viennent à un entraînement homeless se mettent parfois une pression (de prestation) qui peut être enlevée par un petit jeu. Ainsi, tout le monde a le temps de devenir soi-même. Rire ensemble renforce les liens mutuels et diminue les frustrations. Il n'est pas nécessaire de lancer une nouvelle idée créative chaque semaine. Le coach peut choisir de reposer à plusieurs reprises le même energizer (identification facile). Vous pouvez aussi demander aux joueurs s'ils ont des propositions.

Que contient un bon entraînement de foot? Si vous ne disposez de la salle de sport que pour une heure, vous devez faire des choix en

tant que coach. L'energizer et le speech du coach ne durent pas plus d'un quart d'heure. L'échauffement n'a pas besoin de durer longtemps mais veillez bien à ce que chacun soit échauffé. La plupart des entraînements de foot suivent toujours la même trame. En d'autres mots, un échauffement n'a pas besoin d'être très créatif, introduire d'autres exercices constamment prend du temps. Après avoir dirigé l'échauffement quelques fois, vous pouvez décider de le laisser faire chaque semaine par un joueur. Ainsi, vous stimulez le leadership et l'initiative et vous donnez la chance aux personnes de prendre des responsabilités.

Après l'échauffement viennent les exercices de foot. Choisissez ici d'y aller lentement. Les exercices demandent du savoir-faire: reprenez régulièrement les mêmes exercices. Semaine après semaine vous pouvez y ajouter des accents ou augmenter la difficulté. Arrive finalement la fin de l'entraînement. Après un message de clôture général – le feedback personnel est pour après la douche – vous pouvez courir avec vos joueurs quelques tours de détente ou terminer l'entraînement de manière ludique ou compétitive.



### QUELQUES CONSEILS

- ▶ Insistez sur le fait que c'est important que tout le monde soit à l'heure. En tant que nouveau coach, ce n'est pas un problème d'être sévère à ce sujet. Vous construisez une culture d'équipe, de groupe. Les joueurs ont peut-être eu d'autres expériences dans le passé. C'est important de faire respecter vos propres règles. Cela inspire aussi le respect. Pour les joueurs, c'est un signe que le coach les prend, eux et l'entraînement, au sérieux. Ils ne viennent pas juste 'taper le ballon'. Pour quelqu'un qui vient d'abord juste regarder l'équipe homeless et qui n'a plus l'habitude depuis des années d'être à temps, cette ponctualité peut faire peur. Évaluez donc au cas par cas avec l'accompagnement social.
- ▶ On voit souvent les joueurs tirer au goal avant le début de l'entraînement sans s'être échauffé. Vous pouvez éviter cela en fixant le rondo comme élément de départ. Les joueurs qui sont prêts plus tôt font le rondo ou aident le coach à mettre en place les exercices. Chaque joueur qui arrive des vestiaires prend directement part au rondo. Le jeu s'arrête quand tous les joueurs sont changés et sur le terrain.
- ▶ Ne vous laissez pas mettre la pression pour commencer vite l'entraînement et prenez le temps de faire votre speech de coach. Veillez à ce que les joueurs soient debout en demi-cercle, ainsi vous voyez tout le monde et tout le monde peut vous entendre. Vous pouvez revenir sur un match de la semaine passée, introduire un nouveau joueur, insister sur ce que vous trouvez important dans l'équipe...

#### **4.4 GÉRER LA DIVERSITÉ**

Ne donnez pas vos directives en étant hors du terrain, vous atteindrez d'ailleurs plus vite les joueurs en étant sur le terrain. Vous êtes alors aussi 'l'un d'entre eux', élément important. Cela vous permet d'ailleurs de ne pas devoir crier si quelque chose n'est pas correct, vous pouvez juste diriger tranquillement à partir du terrain (et également veiller aux joueurs 'faibles' s'ils sont impressionnés par 'les meilleurs').

Vous pouvez parfois travailler par petits groupes dans lesquels vous pouvez alors adapter le niveau de difficulté par groupe. Dans le groupe plus faible, limitez-vous au début à l'essentiel (contrôle de balle, jeu de passe, apprendre soigneusement les passes en triangle, technique de frappe...). Avoir deux coachs sur le terrain est une énorme plus-value!

Certains joueurs sont moins doués au niveau communicatif que d'autres. Il se peut aussi que tout le monde ne parle pas la même langue. Expliquer tous les exercices en trois langues prend trop de temps et met en danger le rythme de l'entraînement. Les joueurs qui doivent écouter ou rester sans rien faire trop longtemps perdent leur attention et plaisir de jouer. En tant que coach, vous pouvez prévenir cela en misant sur une bonne communication visuelle, par exemple en travaillant avec des photos, pictogrammes et flipboards. C'est d'ailleurs aussi une bonne idée pour les coachs avec un groupe plus homogène. Pour les joueurs, les exercices présentés visuellement sont plus faciles à comprendre.

Veillez à ce que les joueurs soient en demi-cercle face à vous lorsque vous expliquez un exercice. Parlez fort, clairement et pas trop vite. Servez-vous également de gestes, vous aidez ainsi les joueurs qui ne gèrent pas la langue à vous suivre. Montrez aussi les exercices, ça les rendra plus accessibles.

C'est chouette d'entraîner mais le football tourne évidemment autour du fait de jouer des matchs et d'essayer de les gagner. Un coach peut et doit vivre les choses avec son équipe. L'émotion va de paire avec le football, elle donne de la couleur au jeu. Les joueurs vont d'ailleurs apprécier ces sensations car pour eux aussi cela va de paire avec le foot. Restez fidèle à votre message et votre style et souvenez-vous que dans la Belgian Homeless Cup, il s'agit de bien plus que de gagner des matchs.

- ▶ La communication positive: encouragez vos joueurs. Donnez leur également la mission explicite de s'encourager l'un l'autre.
- ▶ Fair-play: en tant que coach, faites preuve de respect envers l'adversaire, l'arbitre et votre propre équipe.
- ▶ Si vous êtes deux coaches pour un match, déterminez bien à l'avance qui joue quel rôle. Dans des moments de crise, un coach va s'occuper de l'équipe (et du jeu) et l'autre s'occupera de solutionner les problèmes ou de calmer les joueurs qui risquent de sortir de leurs gonds.
- ▶ Veillez à ce que le sentiment que les joueurs retiennent après une activité d'équipe ne soit pas que de l'ordre de la victoire (euphorie totale) ou de la défaite (déception totale).
- ▶ Avant le match, formez un cercle avec vos joueurs et faites un bref discours. Laissez le dernier mot au capitaine.

- ▶ Pendant la mi-temps: laissez les joueurs reprendre leur souffle. Dites-leur en bref et concrètement ce qu'ils ont bien fait en tant qu'équipe et expliquez ce à quoi ils doivent faire attention dans la deuxième mi-temps.
- ▶ Sécurité: changez les joueurs qui risquent de craquer ou de jouer agressivement. Consciencez-les sur le fait qu'ils sont les premiers responsables de leur comportement. Si dans le feu de l'action, des joueurs prennent eux-mêmes la décision que c'est mieux de 'faire une pause', vous êtes sur la bonne voie avec votre équipe.
- ▶ Santé: expliquez clairement aux joueurs qu'ils sont les mieux placés pour connaître leur corps. S'ils risquent d'être dépassés physiquement, c'est super s'ils demandent eux-mêmes le changement. Encouragez cette attitude.
- ▶ Prestation versus effort: parlez d'efforts, d'apprendre par l'expérience et insistez sur le fait que les joueurs peuvent faire des erreurs.
- ▶ Motivation: travaillez avec des objectifs intermédiaires. Si votre équipe est beaucoup trop forte pour l'adversaire, vous pouvez par exemple demander à vos joueurs de marquer seulement après que tous les joueurs de l'équipe aient touché la balle ou de seulement marquer avec leur moins bon pied. Si votre équipe est beaucoup plus faible que l'adversaire, vous pouvez motiver les joueurs à la mi-temps à encourager leur gardien ou à adapter leur zone de défense.
- ▶ Après le match: formez un demi-cercle avec vos joueurs et nommez des éléments positifs concrets que vous voulez retenir et emporter pour le prochain match. Laissez vos joueurs exprimer brièvement leur impression. Vous terminez ainsi le match ensemble. Laissez aux joueurs qui ont du mal avec cela le temps et l'espace pour s'y adapter. Essayez de les convaincre que ce moment de conclusion peut les aider à canaliser leurs émotions. Nous sommes un groupe et ça, aussi dans les moments difficiles. Plus tard, vous pourrez encore avoir des discussions avec les joueurs individuellement à propos de leur expérience du match.

## 6.1 L'ÉVOLUTION DES ÉQUIPES EN DIFFÉRENTES PHASES<sup>1</sup>

Chaque équipe traverse différentes phases. Chaque phase a ses attributs et votre rôle peut également y différer.

### PHASE D'ORIENTATION

La première période durant laquelle les joueurs se rencontrent permet de faire connaissance et de trouver une place dans le groupe. Il est important que les joueurs se sentent à l'aise. Ils ne se connaissent souvent pas encore, peuvent être perdus et ne pas savoir exactement ce qui les attend. Il y a encore peu d'initiatives de la part du groupe et il y a un grand besoin de clarté et direction. Dans l'ensemble, l'ambiance est amicale. En tant que coach, il est important de vous démarquer au-dessus du groupe, d'être en position d'autorité, pour définir les grandes lignes.

#### LIGNES D'ACTION:

- ▶ Expliquer la vision et manière de travailler.
- ▶ Expliquer le rôle des coaches.
- ▶ Insister sur les différences entre les personnes.
- ▶ Poser des objectifs d'équipe.
- ▶ Créer une culture d'équipe: qu'attendez-vous implicitement des membres de l'équipe ? (exemple: tout le monde aide à ranger après l'entraînement).

<sup>1</sup> Librement inspiré de: De Koning, O. et Van Der Klof, R., Stichting Life Goals, Werkmap Maatschappelijke Sportcoach. Sport als middel, niemand buitenspel. Page 30-32.

## **PHASE DE CONFLIT**

Tout groupe arrive à un moment où l'autre à la phase de conflit. C'en est fini de l'attitude incertaine et polie. Les joueurs cherchent les limites pour voir ce qui est effectivement permis ou pas et remettent en cause les accords et règles comme, par exemple, les règles de comportement, la manière de faire les changements et la hiérarchie dans l'équipe. Avec un bon accompagnement, la résistance et les différences d'opinion peuvent finalement résulter en une nouvelle norme de groupe avec une assise plus élargie. Il est logique que beaucoup de coaches veuillent éviter cette phase mais elle est inévitable et cruciale pour évoluer vers la/les phase(s) suivante(s). Ici aussi, en tant que coach, il faut se démarquer et rester en position d'autorité sur le groupe.

### **LIGNES D'ACTION:**

- ▶ Expliquer l'objectif des entraînements.
- ▶ Laisser place aux conflits et les discuter dans le groupe.
- ▶ Tester dans la pratique la culture d'équipe établie.
- ▶ Récompenser les joueurs pour un comportement positif et discuter des comportements négatifs.
- ▶ Adapter les dispositions et règles en concertation avec le groupe de joueurs.
- ▶ Si nécessaire, adapter les objectifs d'équipe.

## **PHASE DE COHÉSION**

Une fois que les nuages de la phase de conflit sont passés et que tout le monde a trouvé sa place dans le groupe, arrive alors la phase de cohésion. Les joueurs peuvent se retrouver dans les objectifs fixés et la manière de les atteindre. Ils ont accepté la culture d'équipe qui en résulte et la véhiculent. Ils savent comment se comporter entre eux, avec les coaches et l'adversaire et connaissent les conséquences si ce n'est pas le cas. Dans cette phase, votre rôle de coach demande d'être constamment dans le groupe et en position d'autorité sur celui-ci.

#### LIGNES D'ACTION:

- ▶ Placer la responsabilité au niveau du groupe de joueurs.
- ▶ Continuer à récompenser les joueurs pour un comportement souhaitable.
- ▶ Mettre l'accent sur les objectifs d'équipe communs et la culture d'équipe.
- ▶ Continuer à bien coordonner.

### **PHASE D'ACCOMPLISSEMENT**

C'est dans cette phase que l'équipe fonctionnera normalement le mieux. La voie est claire pour tout le monde et on agit toujours plus en ce sens. Il y a une culture d'équipe avec une assise forte dans laquelle les joueurs peuvent se mettre d'accord sur les comportements souhaités. Ils sont convaincus qu'atteindre les buts convenus sera plus efficace en collaborant et en respectant les accords. La confiance mutuelle joue un grand rôle et l'ambiance est enjouée. Les nouveautés peuvent perturber cette phase. En tant que coach, vous devez rarement vous situer en position d'autorité par rapport au groupe et vous vous trouvez surtout en arrière-plan ou dans le groupe.

#### LIGNES D'ACTION:

- ▶ Oser laisser la responsabilité chez les joueurs. Le coach se situe en arrière plan.
- ▶ N'intervenir que s'il y a un grand changement.
- ▶ Rester attentif aux situations qui peuvent être un facteur gênant et y réagir de manière adéquate.
- ▶ Évaluer avec les joueurs.

Pour arriver en phase d'accomplissement, un groupe doit donc avoir parcouru toutes les autres phases. Il est important de réaliser qu'une équipe peut retomber dans une phase précédente. Ainsi, une équipe qui se trouve dans la phase de cohésion peut se retrouver dans la phase de conflit si un ou plusieurs joueurs quittent l'équipe. Ce n'est pas grave du tout, les processus de dynamique de groupe bougent sans arrêt!

La base des types d'interactions, du comportement social, est posée dans les phases d'orientation et de conflit. Ne soyez pas obnubilés par l'évolution temporelle des différentes phases mais soyez conscients que c'est une forme naturelle de processus de groupe. Il est surtout important que vous reconnaissiez les phases et que vous sachiez ce à quoi vous pouvez vous attendre dans chacune.

## 6.2 COMMUNICATION AVEC L'ÉQUIPE

En tant que coach vous avez d'office des petites discussions informelles avec des joueurs ou groupe de joueurs, ce qui est important pour créer un bon lien avec l'équipe. Parfois, vous avez aussi des discussions en profondeur avec les joueurs, par exemple quand vous donnez un feedback bien ciblé.

À côté de cela, il y a aussi des moments de discussion avec toute l'équipe. Avant, pendant et après un entraînement ou une activité teambuilding, peuvent par exemple apparaître des discussions inattendues ou des tensions. On peut le plus souvent les résoudre en discutant avec les joueurs impliqués, en jouant le rôle de médiateur, en calmant, etc. Parfois cependant, les tensions touchent toute l'équipe ou il existe des ambiguïtés ou discussions qui concernent tout le monde.

Dans les discussions d'équipe, vous pouvez prendre **deux positions**:

- ▶ **DOMINANTE**: en tant que coach, se situer au-dessus de l'équipe. Vous êtes pour ainsi dire le capitaine du bateau et posez clairement les règles et accords. Vous pouvez ainsi par exemple passer un savon à l'équipe parce qu'ils n'arrêtaient pas de râler l'un sur l'autre pendant le match.
- ▶ **DYNAMIQUE**: en tant que coach, se situer dans l'équipe. Vous ramez avec eux, vous êtes plutôt modérateur ou médiateur quand il devient nécessaire, utile ou souhaitable d'aborder un sujet avec toute le groupe. Cela peut arriver suite à la demande des joueurs ou de votre propre initiative. Prenons l'exemple de plusieurs joueurs qui veulent être capitaines. Ne pouvons-nous pas trouver de solution dans laquelle tout le monde se retrouve? Peut-être un autre capitaine par match ou par tournoi? Stimulez les contributions positives, c'est à dire celles qui sont dirigées soit vers la recherche d'une solution soit vers une amélioration des relations dans le groupe.

Une décision de groupe fonctionnera ou non dépendamment de deux facteurs: la qualité de la décision et le soutien de la part des personnes qui devront mettre en oeuvre la décision. Une règle d'or est qu'une décision prise par le groupe sera bien plus forte qu'une que vous avez prise vous-même, car elle sera alors portée par tout le groupe.

Voici une approche possible selon les étapes suivantes:

- ▶ Encouragez tous les joueurs à donner leur point de vue sur le sujet, ainsi tout le monde a pu contribuer.
- ▶ Quand tout le monde s'est exprimé, récapitulez en tant que coach tous les aspects du problème pour que tout le monde puisse encore nuancer, corriger ou compléter.
- ▶ Cherchez ensuite avec le groupe un consensus pour la décision à prendre.

Vous apprendrez par l'expérience à savoir à quel moment il vaut mieux avoir l'attitude dominante ou dynamique. Attention surtout à ne pas tomber complètement dans l'une ou l'autre: un entraîneur qui est partout et toujours dominant laisse peu d'opportunités de responsabilisation et d'épanouissement du groupe. Un entraîneur qui est trop dynamique risque de compromettre la clarté du cadre footballistique et la force de sa position.

A photograph of a man in profile, wearing a grey baseball cap and a black jacket, smiling and talking to a woman whose back is to the camera. She is wearing a black jacket with a white letter 'B' on the sleeve. The background is a blurred outdoor setting.

## QUELQUES CONSEILS

- ▶ Choisissez un endroit confortable dans lequel personne ne peut faire irruption et convenez que les Gsm restent dans les sacs à ces moments-là.
- ▶ La forme que vous donnerez à la conversation de groupe sera évidemment importante pour le bon déroulement de celle-ci. Il y a une différence entre laisser parler directement tous les joueurs dans un grand cercle ou d'abord diviser l'équipe en duos ou trios pour qu'ils s'interrogent l'un l'autres ou travaillent à une mission.
- ▶ Les conversations de groupe sont souvent menées à la suite de situations concrètes (exemple : après une dispute). Il est toutefois bien de fixer déjà avant le début de chaque saison un certain nombre de réunions d'équipe, juste avant ou après un événement par exemple. Ainsi certains sujets peuvent être préparés et recevoir suffisamment d'attention.
- ▶ Décisions: soyez clair quant à la portée du pouvoir décisionnel du groupe. Certaines choses ne sont en effet pas discutables (par exemple la manière d'effectuer les changements du coach). Si le groupe a le droit de choisir, sa décision doit évidemment aussi être respectée (exemple: le logo de l'équipe).





## 7 MODULES

Dans la deuxième partie de ce livre, nous passons de la théorie à la pratique. Nous vous donnons quelques exercices concrets pour les différentes étapes de l'entraînement, pour rentrer directement dans le vif du sujet!

Nous avons divisé les exercices en sept catégories:

-  Energizers
-  Echauffement
-  Jouer ensemble
-  Finition
-  Types de match
-  Fun & relax
-  Evaluation

### LÉGENDE

 OBJECTIF	 PRATIQUE	 TRAJET DU BALLON  TRAJECTOIRE DE COURSE DU JOUEUR  LE JOUEUR DRIBBLE AVEC LE BALLON AU PIED
 EXÉCUTION	 COACH	

## 7.1 ENERGIZERS

### DIX PASSES OU MARQUER AVEC LA TÊTE



Les joueurs apprennent à se créer de l'espace et à anticiper l'espace de leurs coéquipiers. De plus, ils apprennent aussi à demander le ballon à haute voix.



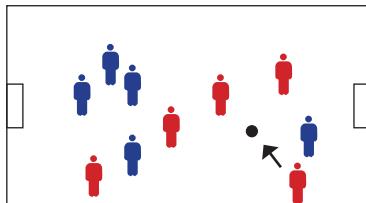
A partir de 8 joueurs.  
2 couleurs de chasuble différentes.



L'objectif de cet exercice est de donner dix passes en équipe ou de marquer avec la tête après quatre passes dans la même équipe. Des joueurs se font des passes avec les mains en ne peuvent courir que quand ils n'ont pas le ballon. Lorsqu'un joueur laisse tomber le ballon, il le passe à l'adversaire.



Demandez au joueur de demander le ballon à voix haute.  
Vous concentrez sur le tempo dans l'échange de ballon. Incitez les joueurs à rapidement décider à qui ils vont lancer le ballon.  
Vous pouvez varier, par exemple en laissant les joueurs marquer en volley.



## FAIRE PASSER LA BALL



Promouvoir la communication et la coordination entre les joueurs.



A partir de 8 joueurs.



L'objectif de ce jeu est que les joueurs s'échangent le ballon avec les mains et respectent en groupe une distance imposée. Pour débiter, les joueurs se placent les uns derrière les autres avec les jambes écartées. Le joueur placé en premier dans la file passe le ballon par dessus sa tête, le joueur suivant passe le ballon entre ses jambes, etc... Les joueurs qui reçoivent le ballon crient en-dessous/au-dessus. Le dernier joueur qui reçoit le ballon dans la file court avec le ballon à l'avant et recommence à nouveau. Le groupe avance de cette manière.



Veillez à ce que la distance entre les joueurs ne devienne pas trop grande. Divisez le groupe en deux équipes et lancez une course entre les deux.



## PUISSANCE TROIS



Les joueurs apprennent à anticiper un coup d'une autre équipe. Les joueurs apprennent à réfléchir au niveau tactique.



A partir de 8 joueurs.  
9 plots, 3 chasubles rouges, 3 chasubles bleues.



L'objectif du jeu est de former une rangée de trois (horizontale, verticale ou diagonale) avec les chasubles sur la grille.

Formez deux équipes qui se placent en deux rangées côte à côte. La distance entre les deux rangées est de trois mètres. La distance jusqu'à la grille est de dix mètres. Un joueur de l'équipe bleue part en même temps qu'un joueur de l'équipe rouge. Ils sprintent chacun jusqu'à la grille avec leur chasuble dans la main. A la grille, ils laissent leur chasuble sur un plot. Ils retournent ensuite en sprintant jusqu'à leur position de départ et se place à l'arrière de la rangée de leur équipe. Le joueur suivant part après avoir tapé dans la main du joueur qui revient et sprinte aussi vers la grille pour y laisser tomber sa chasuble. Lorsque les trois chasubles d'une équipe sont sur la grille, mais une rangée de trois n'est pas encore formée, le jeu continue. Les joueurs sprintent maintenant sans leur chasuble vers la grille et déplacent les chasubles sur la grille.

**C**

Veillez à ce que les joueurs des deux équipes partent au bon moment (après avoir taper dans la main).



## COMPTER JUSQUE DIX



Les joueurs se complètent mieux les uns les autres. Les joueurs se voient moins comme des individus et plus comme partie d'un groupe.



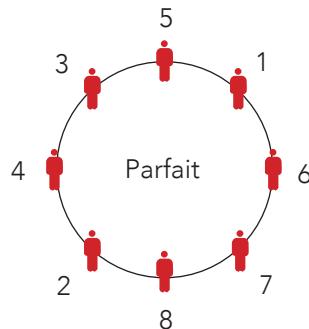
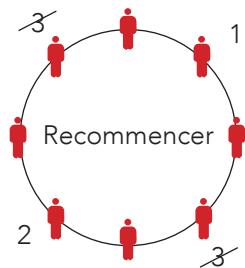
A partir de 5 joueurs.



L'objectif du jeu est de compter jusqu'à dix en groupe. L'équipe forme un cercle dans lequel chacun se tient bras dessus, bras dessous. Lorsque tout le monde regarde au sol, le jeu peut commencer. Un des joueurs du cercle commence spontanément avec le chiffre 1. Un joueur suivant le suit avec le chiffre 2, etc... Les joueurs peuvent ne pas suivre les aiguilles d'une montre. Une autre règle impose que le groupe recommence à 0 lorsque plusieurs joueurs crient le même chiffre au même moment.

**C**

Demander au groupe s'il veut essayer avec un chiffre plus ambitieux.



## SAUTER



Renforcer la force du groupe.



A partir de 6 joueurs.

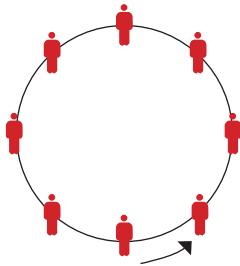


Les joueurs forment un cercle et se tiennent bras dessus, bras dessous. Au signal du coach, le groupe saute sans que les joueurs se lachent: 1 = 1 saut vers la droite, 2 = 2 sauts vers la gauche, 3 = 3 sauts vers la droite, 4 = tout le monde s'accroupit, 5=...

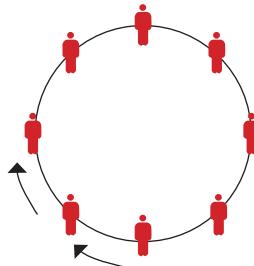


Demandez aux joueurs s'ils peuvent faire le même exercice avec les yeux fermés.

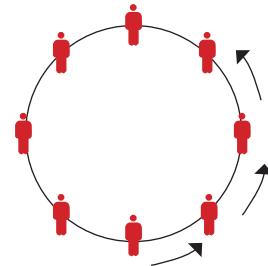
Demandez à un joueur de donner le signal.



1



2



3

## SUIVRE OU PARTIR



Les joueurs apprennent à se connaître en s'amusant.



A partir de 11 joueurs.  
Cercle d'un diamètre de 12 mètres.



C'est un exercice idéal au début d'une nouvelle saison, ou pour intégrer un nouveau joueur pendant la saison.

Les joueurs se tiennent en duo dans un grand cercle avec au moins trois mètres de distance entre-eux. Un joueur court autour du cercle. Sa mission est de toucher un joueur d'un duo. Le joueur qui touche crie au même moment "suivre" ou "partir".

Suivre: Le joueur touché court après celui qui l'a touché autour du cercle et essaie de le dépasser.

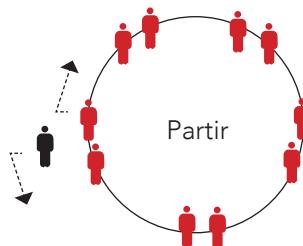
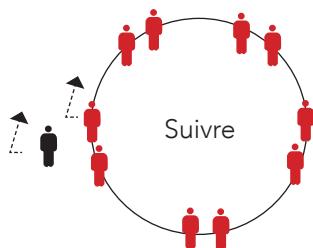
Partir: : Le joueur touché part dans l'autre direction et essaie de courir plus vite autour du cercle que celui qui l'a touché. Dans ce cas, les joueurs qui courent vont se croiser à un moment donné.

Les deux joueurs courent vers l'endroit qui s'est libéré. Le joueur qui arrive en dernier devient celui qui va toucher. Après un certain nombre de tour, les joueurs sont tous à une position différente et ont formé des duos différents.

**C**

Participer.

Veillez à ce que tous les joueurs participent.



## VOL DE QUEUES



Les joueurs attaquent sans perdre de vue l'aspect défensif.



Simple = à partir de 8 joueurs = chasubles de 2 couleurs différentes (rouge et bleu).

Défi = à partir de 12 joueurs = joueur avec des chasubles de 3 couleurs différentes (rouge, bleu et jaune).

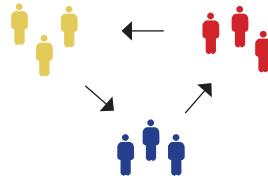


Faites deux ou trois équipes. Nous jouons le jeu dans un espace délimité. Chaque équipe a un camp situé en dehors de l'espace délimité. Les joueurs ne portent pas leur chasuble mais l'utilisent comme queue.

Le but du jeu est de s'emparer d'autant de chasubles de l'adversaire que possible sans perdre trop de chasubles de sa couleur entre-temps. Si un joueur perd sa chasuble, alors il retourne dans son camp pour une nouvelle chasuble.

Si vous jouez avec trois équipes, alors le bleu vole le jaune, le jaune vole le rouge et le rouge vole le bleu.

- C** Veillez à ce que toutes les queues soient suffisamment longues et "attrapables".  
Déterminez le temps de jeu.



## LE MUR HUMAIN



Les joueurs font confiance à leurs coéquipiers.



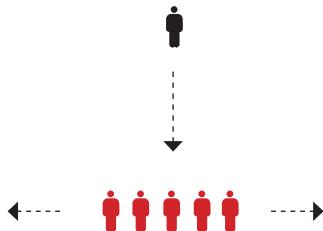
A partir de 7 joueurs.  
1 bandeau.



Un joueur a les yeux bandés et se positionne à une dizaine de mètres du groupe. Le groupe se place sur une ligne, bras dessus bras dessous. Lorsque le joueur avec les yeux bandés est prêt, il commence à courir. Le groupe anticipe sa trajectoire et le réceptionne dans les bras.



Veillez à ce que le joueur avec les yeux bandés ne voit rien.  
Veillez au silence dans le "mur".  
Variez: le groupe peut se positionner à quinze mètres du joueur deux, à cinq mètres du joueur trois, etc.



## LA RUÉE



Renforcer la confiance entre les coéquipiers. Faire croître la sécurité dans le groupe.



A partir de 10 joueurs.

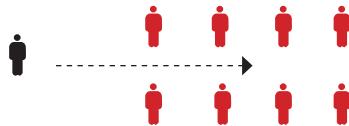


Les joueurs forment deux rangées et se positionnent face à face. Ils tendent les bras vers l'avant sans se toucher. Ils forment ainsi un gang "impénétrable". Un joueur se tient à quinze mètres de distance. Il reçoit pour mission de courir à toute vitesse vers le gang. Les joueurs qui forment les rangées ne retirent leurs bras que lorsque le joueur qui court arrive presque à leur niveau. Ils ne peuvent donc pas enlever leurs bras trop tôt (et certainement pas trop tard).



Veillez à la sécurité! Demandez de la concentration de la part des joueurs des deux rangées.

Demandez au joueur qui court de garder les yeux ouverts.



## SKY-DIVE



Faire croître le sentiment de sécurité dans le groupe.



A partir de 10 joueurs.

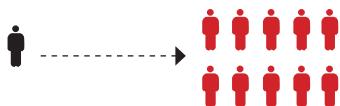


Les joueurs forment deux rangées face à face et tiennent les mains du joueur en face en croisant les bras. Les joueurs forment alors un filet dans lequel ils reçoivent le joueur qui court. Un joueur court depuis une distance de cinq mètres, saute et atterit avec son ventre sur les bras de ses coéquipiers.



Veillez à la sécurité. Veillez à ce que les joueurs qui forment le filet se tiennent correctement les poignets.

Avec tout le groupe, lancez le joueur quelques fois dans les airs.



## LE ROBOT



Les joueurs dépassent les limites de leur zone de confort physique et apprennent à travailler ensemble.



A partir de 6 joueurs.



Le groupe doit traverser ensemble une distance imposée de quinze mètres. L'objectif du jeu est que le groupe essaie d'utiliser un nombre de plus en plus limité de pieds: 8 joueurs peuvent utiliser au départ 12 de leurs 16 pieds, puis 10, etc... Jusqu'où iront-ils?



Mettez le groupe au défi: Combien de pieds ont-ils besoin au minimum?

## 7.2 ECHAUFFEMENT

### RONDO



Les joueurs s'échauffent à la succession de passes courtes et rapides. Les joueurs apprennent à se mettre ensemble la pression.



A partir de 7 joueurs (6 joueurs, 1 joueur chasse).  
Le cercle est de 7 mètres de diamètres  
1 ballon.



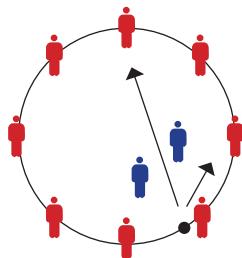
Les joueurs qui sont placés dans le cercle doivent rester en possession du ballon et donc empêcher le joueur du milieu de s'emparer du ballon. Si le joueur du milieu intercepte le ballon (toucher deux fois le ballon), il échange avec celui dont il a intercepté la passe. Demandez aux joueurs de jouer toutes les passes au sol. Vous pouvez aussi désigner deux chasseurs, donnez leur alors une chasuble qu'ils doivent tenir pour réduire l'espace entre eux. Les joueurs du cercle peuvent obtenir une autre "vie" grâce à une passe réussie à un autre joueur du cercle durant laquelle le ballon passe entre les deux chasseurs.

**C**

Demandez aux joueurs de bouger sur la pointes des pieds pour être prêt à recevoir une passe.

Imposez aux joueurs de jouer en un temps.

Demandez aux joueurs de nomer le nom du joueur à qui ils font la passe.



## REGARDE, ÉCOUTE ET RÉAGIS (1)



Renforcer la vitesse de réaction et la concentration.



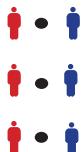
A partir de 6 joueurs.  
Un plot par duo.



Les joueurs se placent en deux rangées, chacune d'un côté de la ligne médiane. Ils se regardent dans les yeux et s'accroupissent. Les plots sont sur la ligne médiane à hauteur des duos. Quand le coach crie tête, dos, cuisses, mollets, pieds, épaules, etc..., les joueurs touchent la partie du corps désignée avec les deux mains jusqu'à ce que l'entraîneur nomme une autre partie du corps. Au signal spécifique de l'entraîneur, les joueurs attrapent le plot situé entre eux le plus vite possible. Après quatre fois, les perdants portent les gagnants sur le dos et marchent ou courent une fois sur la largeur du terrain.

**C**

Veillez à ce que les joueurs touchent la partie du corps nommée et n'attendent pas simplement que vous donniez le signal pour attrapper le plot.



## REGARDE, ÉCOUTE ET RÉAGIS (2)



Améliorer la vitesse de réaction.



A partir de 6 joueurs.  
3 plots bleus, 3 jaunes, 3 rouges, 3 verts.

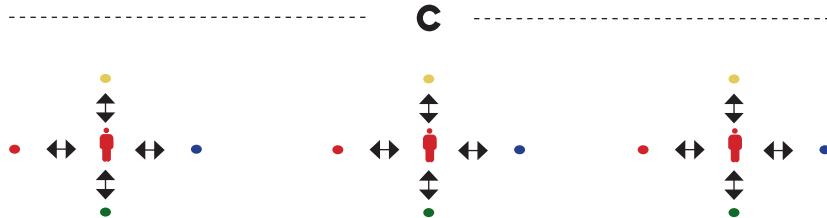


Formez trois carrés. Disposez un plot coloré à chaque point du carré. Chaque carré contient quatre couleurs.

Partagez les joueurs dans les trois carrés. Un joueur est "le travailleur" et saute au milieu du carré, légèrement sur la pointe des pieds. Lorsque le coach crie une couleur, le joueur touche le plot de cette couleur et retourne au milieu. Lorsque le coach tape dans ses mains, les trois "travailleurs" sprintent jusqu'à sa hauteur. Les autres joueurs attendent leur tour dans la rangée.

**C**

Ajoutez un brin d'humour à l'exercice et crier par exemple une couleur qui n'existe pas dans l'exercice (orange) ou montrez un plot d'une couleur (bleu) en criant une autre couleur (rouge).



### REGARDE, ÉCOUTE ET RÉAGIS (3)



Les joueurs apprennent à prendre rapidement des décisions.



A partir de 8 joueurs.



Les joueurs courent au pas de course dans tous les sens dans un espace délimité.

Le coach donnent différents signaux. A chaque signal correspond une mission.

1 coup de sifflet: les joueurs forment un duo (brouette, sur le dos, saute-mouton,...)

2 coups de sifflet: les joueurs forment un trio (deux joueurs forment un siège pour le troisième).

3 coups de sifflet: par quatre, les joueurs s'asseyent en tailleur et se donnent la main.

Les joueurs qui ne sont pas assez rapides et qui ne font pas partie d'un duo, trio ou groupe de quatre doivent faire 5 pompes.

Quand le coach tappe dans ses mains, tout le monde doit sortir de la zone délimitée au plus vite. Les trois derniers joueurs doivent faire 5 pompes.



Variez et travaillez avec des couleurs (plots) au lieu des coups de sifflet.

## LA TRAVERSÉE



Savoir dribbler sous la pression des défenseurs. Faire preuve de patience pour pouvoir attendre le bon moment.



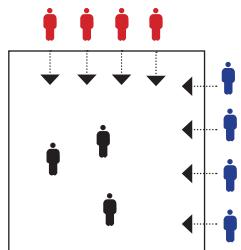
A partir de 10 joueurs, le terrain est un carré de 20 mètres de côté. Chasubles bleues et rouges. Chaque attaquant a un ballon.



Formez deux équipes. L'équipe bleue se place du côté droit du carré. L'équipe rouge se place du côté haut du carré. Tous les joueurs ont une balle au pied. Deux défenseurs courent au milieu du terrain. Les joueurs bleus et rouges essaient d'atteindre l'autre côté sans perdre leur ballon aux défenseurs. Les attaquants qui perdent leur ballon deviennent défenseurs. Echangez un défenseur et un attaquant après quatre tours successifs. Les joueurs qui traversent doivent tenir leur bal au pied.



Pour rendre l'exercice plus facile, ajoutez un troisième défenseur.



## CHAMP DE MINES



Améliorer la technique et le sens du ballon.



A partir de 6 joueurs.

Des plots de valeur: 4 plots jaunes, 6 plots rouges, 8 plots bleus, 12 plots verts.

Des plots pour le champ de mines.



Formez deux équipes et laissez les joueurs se placer en deux rangées. Veillez à ce qu'il y ait une distance de quatre mètres entre les deux rangées. C'est la position de départ pour les deux équipes. Placez les plots de valeur sur une ligne à une distance de vingt mètres. A chaque couleur correspond une autre valeur (jaune = 25 points, rouge = 15 points, bleu = 10 points, vert = 5 points). Chaque équipe essaie d'accumuler le plus de points possibles.

Le champ de mine se situe entre la ligne de plots de valeur et la position de départ. Des plots sont déposés au hasard dans le champ de mine. Les joueurs traversent le champ de mine, prennent un plot de valeur et retournent à leur position de départ avec le ballon et le plot dans leurs mains. Les joueurs qui ont touché une mine pendant la traversée doivent revenir et ne peuvent pas prendre de plot. Le prochain joueur peut partir après avoir frappé dans les mains. Le jeu est fini lorsque tous les plots de valeur ont été récupérés. Les deux équipes disent leur score. Les perdants portent les gagnants sur leur dos et marchent ou courent une fois sur la largeur du terrain.



## CARROUSEL



Pratiquer les techniques de base à son propre rythme.



A partir de 8 joueurs.

4 carrés de 6 mètres de côté.

La distance entre les carrés est de 3 mètres.



Dans chaque carré, les joueurs reçoivent une mission spécifique avec laquelle ils peuvent améliorer une technique de base. Les joueurs jouent quatre minutes par carré et changent ensuite suivant les aiguilles d'une montre. Les missions dans les premiers trois carrés se font en duo. Dans le quatrième, les joueurs jouent seuls.

Dans le CARRÉ 1, les deux joueurs se situent à une distance de deux mètres l'un de l'autre. Un joueur lance le ballon progressivement, le joueur qui "travaille" alterne ces différents exercices: tête (5 x en sautant, 5 x statique), contrôle de poitrine et retour du ballon avec le pied (5 x), contrôle de la cuisse et retour du ballon avec le pied (5 x).

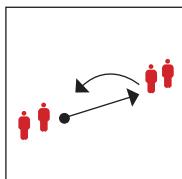
Dans le CARRÉ 2, les deux joueurs se situent à une distance de deux mètres l'un de l'autre. Un joueur lance la balle progressivement, le joueur qui "travaille" alterne les tests de ballon suivants: volée en un temps à droite et à gauche (5 x avec l'intérieur du pied, 5 x avec l'extérieur du pied, 5 x avec la pointe du pied).

Dans le CARRÉ 3, les joueurs se situent à une distance quatre mètres l'un de l'autre. Le joueur en mouvement utilise seulement l'intérieur du pied et échange entre le pied droit et le pied gauche pour rendre le ballon. Après deux minutes, le joueur statique et le joueur en mouvement échangent leur position.

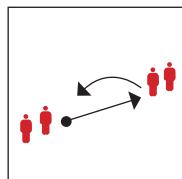
Dans le CARRÉ 4, les joueurs slaloment entre des plots placés en diagonale. Les joueurs essaient de regarder dans la direction vers laquelle il veulent dribbler le ballon. Les joueurs veillent à ne pas se gêner les uns les autres en se croisant.

**C**

Expliquez bien les quatres carrés à l'avance et démontrez-les vous-mêmes.

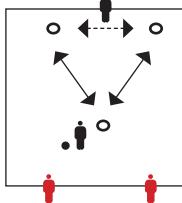


CARRÉ 1

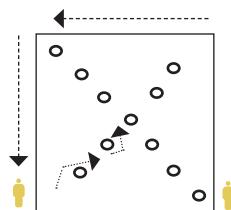


CARRÉ 2

**C**



CARRÉ 3



CARRÉ 4

## LE COACH COMME DIRIGEANT



Les joueurs apprennent à exécuter des exercices corporels correctement.



A partir de 6 joueurs.



Les joueurs courent au pas de course dans un cercle autour du coach. A son signal, les joueurs réalisent des exercices d'échauffement spécifiques. Le coach donne l'exemple.

Plier le genou à 90° et le tourner de l'extérieur à l'intérieur. Changer le genou droit et le genou gauche avec un pas entre les deux.

Plier le genou à 90° et le tourner de l'intérieur à l'extérieur. Changer le genou droit et le genou gauche avec un pas entre les deux.

Skipping: les joueurs restent surplace et plient les genoux intensivement pendant cinq secondes.

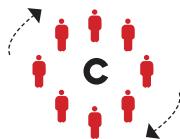
Talons-fesses: les joueurs restent surplace et ramènent intensivement les talons aux fesses pendant cinq secondes.

Mouvement de frappe: entre gauche et droit. Pas intermédiaire avec frappes dans les mains.

Le coach siggle: les joueurs sprintent cinq à six mètres de lui.

**C**

Veillez à ce que les joueurs exécutent les exercices corporels correctement.



## 7.3 JOUER ENSEMBLE

### EXERCICE EN CERCLE



Les joueurs exercent leur contrôle et les passes courtes. Les joueurs passent au repos de manière active.



A partir de 9 joueurs.  
2 ballons.

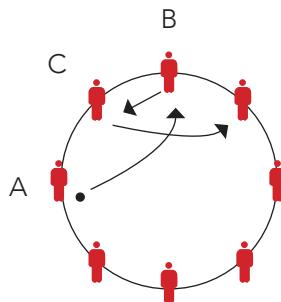


Les joueurs se placent en cercle. La distance entre les joueurs ne dépasse pas les trois mètres. A fait la passe à B, B passe C, C fait la passe à D, etc... Veillez à ce que les joueurs se concentrent sur le contrôle orienté et sur des passes avec une vitesse contrôlée.

Dans la phase de commencement, les joueurs sont obligés de contrôler le ballon avant de faire la passe. Dans la deuxième phase, demandez aux joueurs de jouer en un temps.



Commencez l'exercice avec un ballon. Rendez l'exercice plus intensif en ajoutant un deuxième ballon.



## RHYTME



Les joueurs apprennent à faire des passes avec une vitesse adaptée.



A partir de 6 joueurs, 4 plots.  
1 ballon.



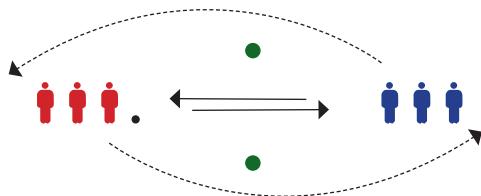
Formez deux équipes et placez-les en deux rangées à une distance de huit mètres l'une de l'autre. A quatre mètres, placez une porte (deux plots, trois mètres de large). Le joueur dans la rangée rouge commence et passe le ballon dans la porte vers le premier joueur dans la rangée bleue. Il rejoint ensuite la rangée bleue. Le joueur bleu contrôle le ballon et le passe le ballon au joueur suivant dans la rangée rouge et rejoint ensuite la rangée rouge.

**C**

Rétrécissez la porte.

Demandez aux joueurs de faire la passe avec leur mauvais pied.

Demandez aux joueurs de jouer en un temps.



## TRIANGLE



Les joueurs apprennent à utiliser leurs deux pieds.



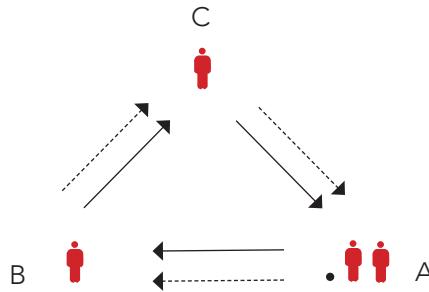
4 joueurs par triangle, 3 côtés du triangle tous les 10 mètres.  
3 plots pour délimiter le triangle.  
1 ballon par triangle.



Le joueur en position A joue le ballon au joueur en position B. Le joueur en position B contrôle le ballon avec le pied gauche, puis le joue avec le pied droit au joueur en position C. Le joueur en position C poursuit l'exercice de la même manière. Les joueurs suivent leur ballon d'un bout à l'autre du triangle.

**C**

Demandez aux joueurs de jouer en un temps.  
Demandez aux joueurs de nommer la personne à qui ils vont passer le ballon.



## POSSÉDER LE BALLON VS. MARQUER



Les joueurs apprennent à augmenter la surface du terrain en possession de ballon.



9 joueurs.  
Un carré de 10 mètres de côté.  
Un goal de football en salle.

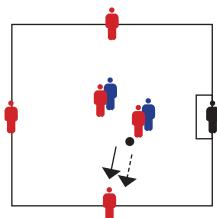


Deux joueurs rouges jouent contre deux joueurs bleus dans le carré. Il y a un joueur rouge sur trois côtés du carré. Un gardien (rouge) se place dans le but qui se trouve sur le côté restant du carré.

Les rouges veulent rester en possession de ballon et s'échangent au maximum deux ou trois fois le ballon. Les rouges peuvent marquer un point en donnant dix passes sans qu'un joueur bleu l'attrape. Pour augmenter la surface du terrain, les rouges peuvent utiliser les joueurs sur les côtés du carré. Le gardien ne joue pas avec la possession de ballon. Lorsqu'un joueur joue avec un joueur rouge sur un des côtés, ils échangent de position. Lorsque les bleus s'emparent du ballon, ils jouent contre les deux rouges du milieu et le gardien. Les bleus essaient de marquer un point le plus vite possible avec un one-deux ou une action individuelle.

**C**

Echangez les joueurs bleus après deux minutes. Quel duo marque le plus de points?



## DEUX RECTANGLES



Les joueurs apprennent à rapidement varier les vitesses.



A partir de 8 joueurs.

Deux rectangles (10 mètres de large, 15 mètres de long), un espace intermédiaire (2 mètres).

Chasubles rouges et bleues.

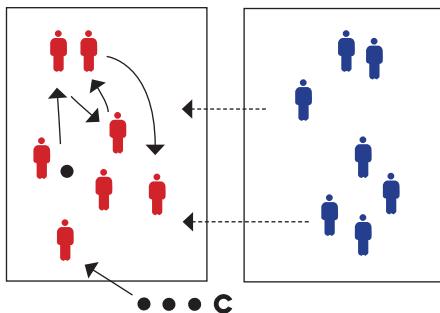


Les joueurs se répartissent dans les deux rectangles. Le coach se positionne entre les deux rectangles avec tous les ballons. L'exercice commence quand le coach passe un ballon vers le rectangle 1 (équipe rouge). Après quatre passes de l'équipe rouge, un joueur du rectangle 2 (équipe bleue) peut venir chasser, un deuxième joueur après quatre autres passes, etc...

Lorsque les chasseurs interceptent le ballon, ils le dribblent ou le passent hors du rectangle 1 vers le rectangle 2. Dans le rectangle 2, les joueurs commencent à leur tour avec la possession de ballon. Après quatre passes, les joueurs de l'équipe rouge vont chasser, etc...

**C**

Veillez à ce que les joueurs en possession de ballon augmentent l'espace de jeu.



## SIMULATION DE MATCH



Développer des automatismes. Les joueurs apprennent à changer le jeu de côté en cas de pression.



6 joueurs de terrain, 2 gardiens.  
Chasubles bleues et rouges.



Il s'agit d'un exercice dans lequel nous imitons une situation de match. L'exercice se développe en situation 4 contre 4.

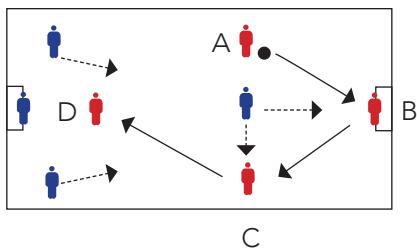
L'exercice commence en position A. A partir de la position A, un joueur rouge passe le ballon à la position B. A ce moment, un joueur bleu va mettre la pression sur le joueur rouge en position B. Le joueur rouge contrôle le ballon et le joue sous la pression du joueur bleu jusqu'à la position C. Le joueur bleu change maintenant de direction et va mettre la pression sur le joueur rouge en position C. Le joueur en position C passe le ballon au joueur rouge en position D le plus vite possible, sous la pression.

Au moment où le joueur rouge en position D contrôle le ballon, deux défenseurs bleus arrivent sur le terrain. Avec le joueur bleu qui met la pression sur les joueurs, ils défendent maintenant contre les joueurs rouges. La situation sur le terrain est maintenant trois contre trois.

Demandez au joueur bleu de défendre d'abord de manière passive. Il peut seulement mettre la pression mais pas intercepter le ballon. Si l'exercice se passe bien, le coach peut demander au joueur bleu d'essayer de s'emparer du ballon. Dans ce cas, le coach demande aux joueurs de l'équipe rouge de jouer de préférence en un temps.

**C**

Veillez à ce que les joueurs bleus ne partent pas trop tôt pour mettre la pression.



## 7.4 FINITION

### CONCRÉTISER



Les joueurs apprennent à tirer avec l'intérieur du pied.



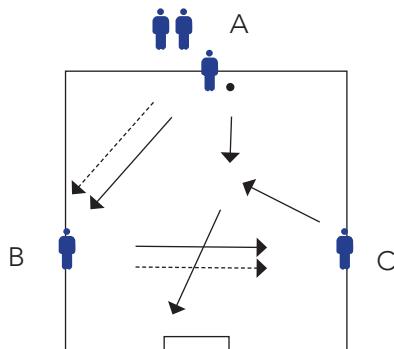
A partir de 8 joueurs de terrain et un gardien.  
Le terrain est un carré de 20 mètres de côté.  
3 plots pour former le triangle.



Le joueur en position A passe au joueur en position B. Le joueur en position B contrôle le ballon et le passe au joueur en position C. Le joueur en position C contrôle le ballon dans l'espace pour que le joueur en position A l'attrappe. Ce joueur travaille en un temps avec l'intérieur du pied vers le goal. Les joueurs retournent à la position où ils ont passé le ballon. A va vers B, B vers C, C vers A.



Demandez aux joueurs à viser leur tir.  
Demander aux joueurs à jouer avec leur moins bon pied.  
Demandez aux joueur en position C à jouer en un temps.



## DUEL



Apprendre à arrêter l'adversaire avec une action individuelle. S'améliorer à couper et tourner. Favoriser la vitesse de réaction.



A partir de 6 joueurs.  
Un carré de 10 mètres de côté.  
2 plots bleus et 2 plots rouges pour les portes.



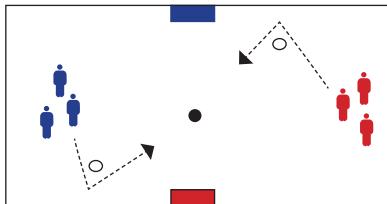
Formez deux équipes. Les joueurs de l'équipe A se placent l'un derrière l'autre à l'avant du carré, les joueurs de l'équipe B à l'arrière. Une porte bleue est placée sur le côté gauche, une porte rouge sur le côté droit. Un ballon est placé au milieu du carré.

Au coup de sifflet du coach, le premier joueur de l'équipe A court vers sa porte puis vers le ballon. Le premier joueur de l'équipe B fait pareil. Les deux joueurs arrivent au même moment au ballon et le duel commence. Le coach dit porte rouge ou porte bleue pour indiquer la direction vers laquelle les joueurs doivent tirer.

## C

Changer la couleur (porte) pendant l'exercice pour améliorer la vitesse pour couper et tourner.

Donner un chiffre aux joueurs (1,2,3...). Criez plusieurs chiffres en même temps pour qu'il y ait des situations de deux contre deux ou trois contre trois dans le carré.



## ATTAQUANTS CONTRE DÉFENSEURS (1)



Les attaquants apprennent à passer sous la pression des défenseurs.



A partir de 12 joueurs.

Le terrain est un carré de 15 mètres sur 15 mètres.

4 ballons.



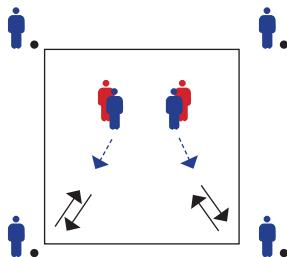
Un joueur avec le ballon au pied se tient dans chaque coin du terrain. Les autres joueurs sont sur le terrain en duo: l'un est attaquant, l'autre est défenseur. Les attaquants essaient de courir librement, d'attraper le ballon des joueurs dans les coins et de la renvoyer. Les défenseurs essaient d'intercepter le ballon et deviennent alors attaquants. Les attaquants doivent toucher la balle 2 ou 3 fois avant de la renvoyer aux joueurs dans les coins.



Demandez aux attaquants de demander la balle à haute voix. Apprenez aux attaquants à tourner latéralement par rapport aux défenseurs.

Demandez aux attaquants de rendre le ballon en un temps.

Demandez aux attaquants de rendre le ballon à un autre joueur de coin.



## ATTAQUANTS CONTRE DÉFENSEURS (2)



Les joueurs apprennent à défendre de façon serrée.



A partir de 8 joueurs.

Un carré bleu (plots) de 10 mètres de côté, un carré rouge (plots) de 5 mètres de côté.

Un ballon par attaquant.

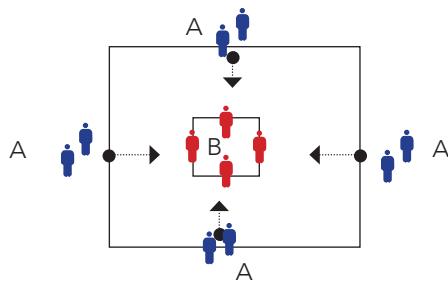


Les joueurs sont placés en rangées sur les quatre côtés du carré bleu. Ce sont les attaquants. Tous les attaquants ont un ballon au pied. Les défenseurs sont placés sur trois côtés du carré rouge. Ils ont pour mission de surveiller leur carré. Nous créons donc une situation de quatre (attaquants) contre trois (défenseurs). Les attaquants reçoivent pour mission de dribbler avec leur ballon proche du pied dans le carré rouge. Chaque ballon qu'ils dribblent dans le carré rouge compte comme un point.

Au coup de sifflet du coach, les quatre premiers joueurs de chaque rangée partent vers le carré rouge. Le joueur bleu suivant dans la rangée peut partir quand un joueur rouge a intercepté le ballon ou quand un joueur rouge a envoyé le ballon hors du carré rouge. Un joueur bleu qui a dribblé son ballon dans le carré laisse son ballon là et rejoint sa rangée. Si l'équipe de défenseurs a marqué moins de 10 points après 3 minutes, les joueurs de l'équipe bleue courent deux tours autour du carré bleu.

**C**

Placez la concentration du jeu sur la mission des défenseurs.  
Dites combien de ballons sont mis hors du grand carré par les rouges durant les trois minutes.  
Dites combien de ballons sont dribblé par les bleus dans le petit carré après les trois minutes.  
Inversez les rôles après trois minutes.





## 7.5 FORMES DE MATCH

La plupart des joueurs jouent volontiers un match à la fin d'un entraînement. C'est une opportunité pour le coach d'insister sur certains points. En tant que coach, vous pouvez par exemple donner une mission pour les 10 premières minutes, et laisser jouer librement pour les 5 dernières minutes.

Quelques points sur lesquels vous pouvez insister en tant que coach:

- ▶ **Trois touches de ballon:** Les joueurs peuvent seulement toucher le ballon trois fois. S'ils la touche plus (dribbler), la balle passe à l'autre équipe. Cet exercice améliore le jeu d'équipe. Les joueurs ont besoin les uns des autres pour marquer un point.
- ▶ **Mauvais pied:** Les joueurs ne peuvent toucher le ballon qu'avec leur moins bon pied. Cet exercice sort les joueurs de leur zone de confort.
- ▶ **Impliquer tout le monde:** Les joueurs ne peuvent seulement marquer qu'après que tous les joueurs de l'équipe aient touché au moins une fois la balle. Cet exercice améliore le jeu d'équipe.
- ▶ **Egalité:** L'équipe qui marque la première a la possession de ballon jusqu'à ce que l'adversaire fasse pareil. Il ne peut jamais y avoir une différence de plus d'un point entre les deux équipes. Cet exercice montre aux joueurs que le football ne se limite pas seulement à l'attaque, savoir garder le ballon dans sa propre équipe est aussi important.
- ▶ **Milieu de terrain:** Pour marquer un point valable, tous les joueurs de l'équipe qui marque doivent avoir dépassé la ligne de milieu de terrain. Cet exercice veille à ce que les joueurs ne restent pas à rien faire. Tous les joueurs doivent réfléchir constamment et anticiper sur la manière dont le jeu va se développer.
- ▶ **Communication:** Développez la construction d'équipe. Laissez d'abord les joueurs jouer quelque minutes en silence. Laissez ensuite les joueurs communiquer de façon précise. Le joueur qui a la balle se concentre sur 2 termes:  
Seul: le joueur chassé est libre pour pouvoir prendre la balle et tirer.  
Dos: le joueur chassé a un défenseur dans son dos et prend la bonne décision pour trouver une solution facile.

## 7.6 FUN & RELAX

Ces exercices sont idéals pour terminer un entrainement. Les exercices fun travaillent le sens de l'humour des joueurs et créent une ambiance détendue. Ils sont un moyen de relacher la pression après un entrainement tendu.

Les exercices relax reposent le corps et l'esprit.

### FUN

- ▶ **Dizzy-penalty:** Les joueurs posent la balle au point de penalty. Les joueurs placent leur index sur le ballon et tournent autour jusqu'à ce que le coach crie "tirer". Les joueurs tirent au but.
- ▶ **Foot-tennis:** Les joueurs jouent au "tennis" avec les pieds dans un espace délimité. Formez deux terrains de même taille, en fonction du nombre de joueurs. Placez entre les deux terrains un petit goal ou un banc comme "filet". Précisez combien de fois la balle peut tomber dans le même terrain, de préférence une fois. Précisez combien de fois un joueur peut tenir la balle avant de la jouer, par exemple quatre fois. Ou laissez les joueurs décider des règles.
- ▶ **Voyage autour du monde:** Les joueurs suivent un parcours où ils doivent d'abord tirer sur la latte, ensuite sur le poteau gauche et le poteau droit. Comme dernier exercice, ils essaient de placer le ballon dans la poubelle pour de la jongler dans un panier de basket. Comme coach, osez varier!
- ▶ **Curling:** Formez deux équipes et donnez un ballon à chaque joueur. Les joueurs reçoivent pour mission de passer leur balle sur une distance de 15 mètres vers un carré (5 mètres sur 5). L'équipe marque un point à chaque fois qu'un ballon reste dans le carré. Les joueurs peuvent essayer de projeter les ballons de l'autre équipe hors du carré. Le coach peut augmenter ou diminuer la distance jusqu'au carré. Le coach peut augmenter ou diminuer la taille du carré.
- ▶ **Stand de tir:** Formez deux équipes et donnez à chaque joueur un ballon. Les équipes se placent en parallèle l'une de l'autre. La distance est de 20 mètres. A 10 mètres entre les deux équipes se trouvent des cônes. Un joueur essaie de renverser un cône, ensuite c'est le tour d'un joueur de l'autre équipe, etc... Le coach peut augmenter ou diminuer la distance. Le coach peut demander de tirer avec l'intérieur du pied, l'extérieur, la semelle,...

## RELAX

### ► **Cooling down**

Les joueurs courent lentement environ trois tours de terrain. Ils courent le plus proche possible les uns des autres. Après le troisième tour, ils courent ensuite vers le milieu de terrain où ils se couchent en silence sur le dos et ferment leurs yeux. Les joueurs posent une main sur la poitrine et une main sur le ventre et écoutent leur respiration. Le coach touche les joueurs un à un. Lorsqu'un joueur est touché, il ouvre lentement les yeux, se lève et part en silence dans le vestiaire.

### ► **Au repos**

Les joueurs forment un angle de 90 degrés contre le mur. Leurs jambes sont étirées contre le mur et leur dos sur le sol. Leur bassin est le plus proche possible du mur. Les joueurs restent cinq minutes dans cette position. Si leurs pieds ou jambent commencent à picoter, ils peuvent plier un peu les jambes. Les joueurs ferment les yeux et placent leurs mains le long du corps avec les paumes dirigées vers le haut. Après cinq minutes, les joueurs changent de position. Ils n'étirent plus leurs jambes mais se tiennent en tailleur.

## 7.7 EVALUATION

Ces exercices ont pour objectif de laisser les joueurs réfléchir à un processus individuel (mot, couleur) ou un processus de groupe (charte d'équipe). Ils aident les joueurs à se sentir intégré dans la vie de l'équipe et à renforcer les liens entre les joueurs (compliment).

### **Mot**

Les joueurs s'asseyent en cercle sur le sol et reçoivent pour mission de réfléchir en silence à un mot qui décrit la manière dont ils se sentent au moment présent. Les joueurs qui ont pensé à un mot prennent un stylo et l'écrivent sur un grand tableau blanc. Le processus se passe en silence. Les joueurs ne font pas de commentaires et ne se posent pas de question. Après que tous les joueurs aient écrit un mot, ceux qui le désirent peuvent l'expliquer brièvement.

Variation: les joueurs choisissent une couleur plutôt qu'un mot.

### **Chartre**

Une charte est une suite d'accords qui ont été décidés en commun entre les joueurs. Une charte n'est donc pas décidée par le coach. Les accords sont pris par le groupe et peuvent être des règles ou encore des valeurs.

Un exemple de règle: sur le terrain, tu parles une langue que tout le monde peut comprendre.

Un exemple de valeur: sur notre terrain, on s'encourage les uns les autres.

### **Compliment**

Les joueurs s'asseyent en cercle par terre et reçoivent pour mission de réfléchir à une caractéristique (pas footballistique) qu'ils apprécient chez le joueur assis à leur gauche et droite. Les joueurs s'échangent les compliments en silence. Lorsque tout le monde a reçu ses compliments, chacun explique pourquoi il a donné ce compliment.

## 7.8 LEXICON

---

### A. VOETBALTERMEN

De pass  
Het schot / Schieten  
Aanvaller / Aanvallen  
Verdediger / Verdedigen  
Scoren  
Een schot binnen de palen  
Door de benen spelen  
Hakbal  
Volley  
Punt van de schoen  
Kopbal / Koppen  
Een schijnbeweging  
Een één-tweetje  
Evenwicht  
Doorzettingsvermogen  
De snelheid / Sneller  
Buitenkant voet  
Binnenkant voet  
Binnen / Buiten  
Redding

### TERMES FOOTBALLISTIQUES

La passe  
Le tir / Tirer  
Attaquant / Attaquer  
Défenseur / Défendre  
Marquer  
Un tir cadré  
Faire un petit pont  
La tallonnade  
La volée  
La pointe du pied  
Une tête / Faire une tête  
Une feinte  
Le une-deux  
L'équilibre  
Perseverance  
La vitesse / Plus vite  
Extérieur du pied  
Intérieur du pied  
Dedans / Dehors  
Arrêt

### FOOTBALL TERMS

The pass  
The shot / To shoot  
Attacker / To attack  
Defender / to defend  
To score  
A shot on goal  
A dummy  
Backheel  
Volley  
Tip of the shoe  
A header / To head  
A feint  
A one-two  
Balance  
Perseverance  
Speed / Faster  
Outside of the foot  
Inside of the food  
In / Out  
Save

---

## **B. DE TRAINING**

De opwarming  
Naast elkaar gaan staan  
Achter elkaar gaan staan  
Starten  
Versnellen  
Vertragen  
Stoppen  
Lopen  
Springen  
Het fluitsignaal

## **L'ENTRAÎNEMENT**

L'échauffement  
Se mettre l'un à côté de l'autre  
Se mettre l'un derrière l'autre  
Démarrer  
Accélérer  
Ralentir  
Arrêter  
Courir  
Sauter  
Le coup sifflet

## **A TRAINING**

Warm up  
To stand one next to the other  
To stand one behind the other  
To start  
To accelerate  
To slow down  
To stop  
To run  
To jump  
The whistle

---

## **C. DE WEDSTRIJD**

De bal rondspelen  
In één tijd spelen  
De bal in de voeten spelen  
Naar voren / Naar achteren  
De bal in de diepte spelen  
In positie blijven  
Hoger spelen / Lager spelen  
Terugkomen in verdediging  
Van plaats wisselen  
Vervanging

## **LE MATCH**

Faire circuler le ballon  
Jouer en un temps  
Jouer le ballon dans les pieds  
Vers l'avant / Vers l'arrière  
Jouer le ballon en profondeur  
Rester en position  
Jouer plus haut / Jouer plus bas  
Revenir à la défense  
Changer de position  
Changement

## **THE GAME**

Keep the ball  
One-touch football  
Play / Pass into feet  
Go forward / Return  
Play deep  
Stay in position  
Play higher up the field / Play lower  
Go back to defence  
To change position  
Substitution

## **COLOPHON**

Belgian Homeless Cup

Auteurs: Wouter Blockx & Bert Ballegeer

Mise en page et design: [www.lowi.be](http://www.lowi.be)

Photos:

Pg 11: Thijs De Lange

Pg 13: Frank Ostyn

Pg 15: Thijs De Lange

Pg 19: Frank Ostyn

Pg 24: Romain Kedochim

Pg 25: Frank Ostyn

Pg 26: Frank Ostyn

Pg 29: Thijs De Lange

Pg 35: Chantal Deschepper

Pg 39: Jonas Maris

Pg 49: De Belgian Homeless Cup

Année d'édition: 2018

Editeur Responsable: Bert Ballegeer, Belgian Homeless Cup asbl, Avenue Houba De Strooper 145, 1020 Bruxelles.

Toute reproduction à visée commerciale du livre, dans son entièreté ou en partie, destinée à la vente ou à la diffusion, est interdite.

Ce livre a été réalisé avec le soutien de:



