



Le développement de l'athlète au cœur du dispositif

Moteur

Physique

Morphotype suivant le poste

Capacités physiques :

- Force Explosive
- Force Vitesse
- Endurance de Force Spécifique (% PMA)
- Prophylaxie (Souplesse, Proprioception, Gainage..)

Bio énergétique

- Anaérobic Alactique
- Anaérobic Lactique
- PMA

Technique

- Habiletés Spécifiques: Stance, Footwork, Hands
- Agilités Spécifiques: Vitesse, Vivacité, Coordination
- Assignation : « le comment »

Performance

Stratégie

- Maitrise du cahier de jeux
- Compréhension du système de jeu
- Assignation: Le « qui »?

Bio informationnel Tactique

- Lecture du jeu
- Capacité d'adaptation
- Réponse pertinente

Psychologique

- Agressivité
- Combativité
- Détermination
- Gestion des affects

Cognitif

Gestion des Facteurs incontrôlable

Environnement

Météo, Public, arbitres, Adversaires...

Formation CA 1



Le coaching

- Attitude
- Tous égaux
- Exemplarité
- Respect
- Responsable
- Le droit échec !

Formation CA 1



Les fondamentaux

- Plaquer
- Bloquer
- Attraper
- Se déplacer
- Contrer un block
- Porter la balle

Habiletés spéciales :

- Lancer
- Botter
- Snapper
- Réceptionner la balle
- Tenir la balle (holder)

Formation CA 1



LE CA 1 au cœur du DAFALT



Formation CA 1



Le DAFALT

- ✓ Globalité de la planification du DAFALT
- ✓ La règle des 10
- ✓ La spécialisation
- ✓ Les stades de développement
- ✓ Qualités technique à développer (Force, Vitesse, Agilité, Coordination, Technique)
- ✓ Les fondamentaux
- ✓ Planification spécifique à la technique de football dans cette catégorie d'âge

Formation CA 1



La règle des 10

«Un athlète talentueux doit s'entraîner pendant 10 ans, ou 10 000 heures, pour atteindre l'excellence sportive... ou l'expertise »

(Ericsson et Charness, 1994; Salmela et al., 1999 Starkes & Ericsson, 2003).

Formation CA 1



La spécialisation

En premier lieu, développer un athlète, ensuite faites-en un joueur (devenir un athlète complet avant de se spécialiser) !

MODELISATION DU DEVELOPPEMENT DU JOUEUR SUR LE LONG TERME

Parcours du joueur	Départ	Aptitudes						Spécialiser		Réussir		Arrivée
							Maintenir					
Années et Etapes du Développement	0...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 +.	
	Warm Up FUN'damentaux	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre la compétition	S'entraîner pour la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Entraîner à redonner				

Objectif de la période	Jeux et petits éducatifs réalisés à petite vitesse : Plaisir et éveil physique	Educations physiques au travers des jeux d'opposition et du flag. Plaisir, vitesse et souplesse.	Flag, football américain : Introduction aux habiletés différentes positions. Jeu, vitesse et aptitudes.	Flag, football américain : Introduction à la compétition. Renforcement des habiletés. Travail d'endurance	Compétition : Sur une discipline. Spécialisation sur une position. Vitesse et endurance.	Compétition : Sur une discipline. Renforcement des habiletés spécifiques à la position. Force.	Compétition : Sur une discipline. Perfectionnement habiletés. Force et puissance.	Compétition : sur une discipline. Perfectionnement de tous les habiletés. Les 10 « S ».	Redonner d'une autre façon : accompagnateur, entraîneur, dirigeant, bénévole au sein d'un club.
------------------------	--	--	---	---	--	--	---	---	---

Cat./Comp	Découverte	Minime. U12	Cadet U 14	Cadet U 16	Junior U 19	Senior	Cursus International senior	Toutes cat.
Formation « Classique »	CA FFFA / CQP / BP JEPS				DE	DES		

Formations Par cat.	Modules de la catégorie voulue							
---------------------	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--



Les différents stades d'évolution technique et tactique de l'athlète joueur de football américain

Légende		Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre la compétition	S'entraîner pour la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner
	Importance très élevée						
	Importance élevée						
	Importance moyenne						
	Importance modérée						
Les différents facteurs	Technique Individuelle	10 -12 ans 	12 -14 ans 	14-16 ans 	16 -19 ans 	19-21 ans 	+ 21 ans
	Technique Collective						
	Tactique Individuelle						
	Tactique Collective / Stratégie						

Lexique :

Technique Individuelle	Mouvement de base dont l'exécution correcte ne requiert aucune coordination entre équipiers.
Technique Collective	Mouvement coordonné entre au moins deux joueurs. <u>Exemples</u> : Bloc tandem entre deux joueurs de ligne offensive, échange de ballon QB/RB, « stunt » entre deux hommes de ligne défensifs.
Tactique Individuelle	Gestion des oppositions directes avec un adversaire. L'emphase est mise sur la réalisation judicieuse des techniques individuelles en fonction des forces, faiblesses et tendances de l'adversaire.
Tactique Collective / Stratégie	La mise en œuvre des schémas élaborés par les entraîneurs dans un contexte de compétition. L'exécution correcte d'une phase collective de jeu et l'adaptation d'une phase de jeu en fonction de la tactique présentée par l'adversaire. Savoir situer une tactique ou un plan de match dans une perspective large. Comprendre les principes directeurs d'un système et être capable de les décliner.



APPRENDRE A S'ENTRAINER

Cette période marque la découverte et l'acquisition d'habiletés développées dans la pratique du football américain qui sera accompagnée par la pratique d'autres sports, et notamment du flag qui est un terrain d'expérimentation idéal. Les joueurs développent leurs habiletés spécifiques au travers de leur expérience et les ré utilisent au cours des matchs. Les principes guidant cette période sont : le développement des habiletés générales en jouant aussi bien en attaque qu'en défense. L'entraînement, la compétition et la formation en techniques individuelles sont adaptés au niveau de développement et de maturité individuel des athlètes. Le développement des habiletés prime sur le résultat.

Objectif de la période : Acquisition des habiletés de base

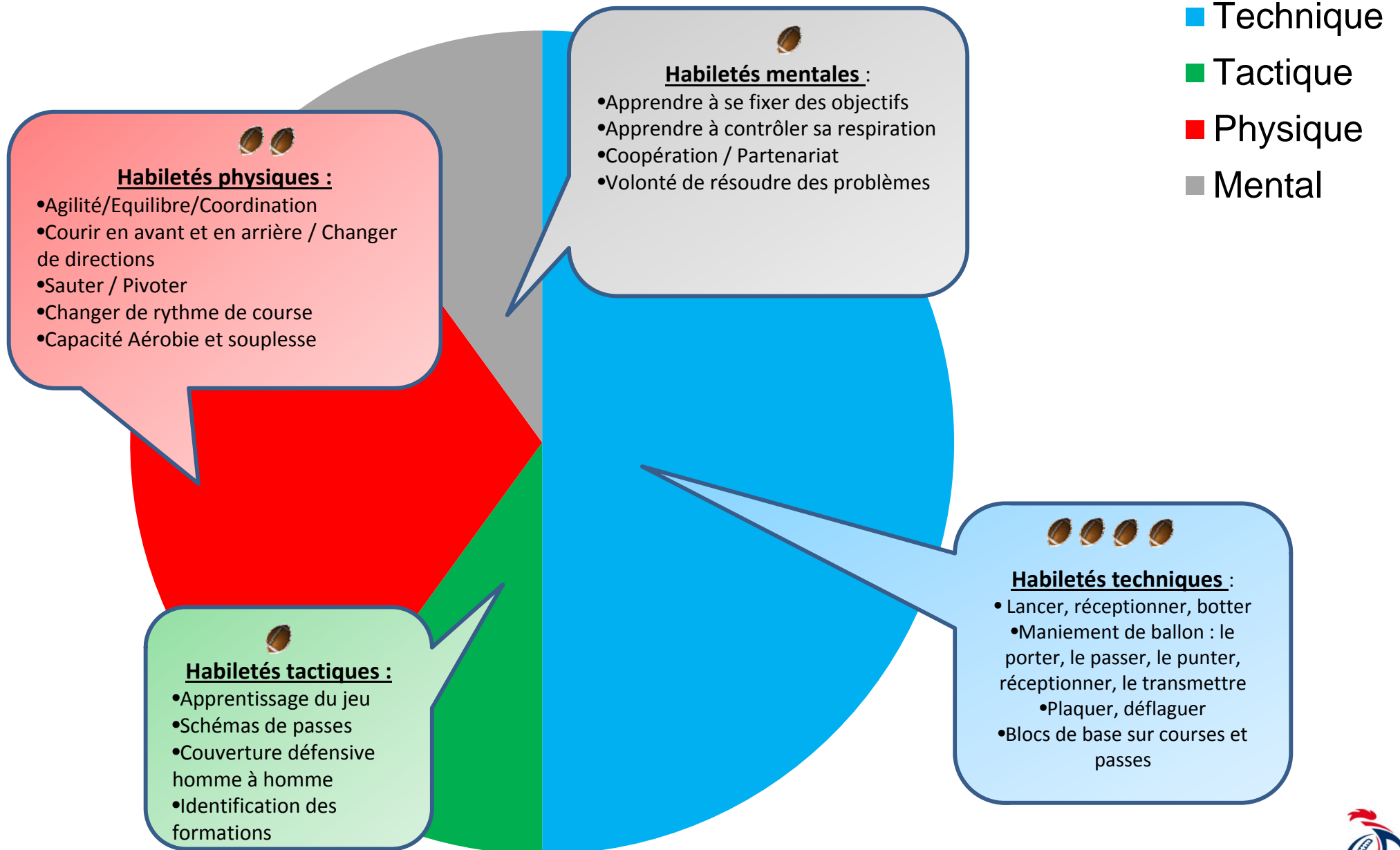
- C'est une période critique pour le développement des habiletés motrices et de la coordination.
- Pratiquer un large éventail de sports. Développer la vitesse, la puissance et l'endurance au travers de la pratique de jeux.
- Se concentrer sur le développement d'habiletés communes à tous les sports.
- Introduire la notion de compétition avec le club local. Jouer à différentes positions pour bâtir un large éventail d'habiletés spécifiques au football américain.

Options de jeux à considérer :

Continuer le développement au travers de l'alternance de différentes disciplines : flag et football américain. Pour le football américain, adopter les règles spécifiques imposées par la FFFA pour la pratique dans cette catégorie. Les restrictions concernent les blitzs, les fronts et tiennent compte du gabarit des joueurs. Les jeunes les plus lourds devant obligatoirement jouer sur les lignes.

APPRENDRE A S'ENTRAINER

Répartition des facteurs dans le temps de l'entraînement





FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL AMÉRICAIN
79, rue Rateau – 93120 La Courneuve – Tél : 01 43 11 14 70 – Fax : 01 43 11 14 71

ffa@ffa.org
www.ffa.org