U14
U19

Rester concentré

Constat et enjeux :

Le sort d'une rencontre peut basculer à des moments au sein desquels la concentration n'est plus optimale. De cette manière, le risque encouru par le joueur est de « sortir du match » par le biais d'actes contraires à l'esprit du jeu. Il convient ainsi de mettre en place des stratégies permettant d'atteindre un niveau correct de concentration.

> Mission de l'éducateur :
>
> **Sensibiliser les joueurs sur la nécessité de rester concentré au cours d'un match**

Actions à mettre en place :

- Mettre en place des exercices qui obligent à rester concentré : temps de jeu avec départ du ballon sur des coups de pieds arrêtés, jeux avec réversibilité des rôles (phases de transitions), opposition multicolore…
- Proposer des ateliers physiques et athlétiques afin que les joueurs puissent être lucides toute la durée du match.
- Exposer, lors des causeries, les conséquences d'un mauvais geste (ex : coup sur adversaire) pour le joueur (suspension), l'équipe (perte de compétitivité) et le club (image, amende…).
- Demander au capitaine de communiquer avec ses coéquipiers pour mobiliser les joueurs lors des moments clés du match.

Propositions de messages clés :

« Je reste concentré sur le match quel que soit le résultat de la rencontre »

« Si des insultes ou provocations sont proférées à mon encontre, je ne réagis jamais de façon incorrecte mais je reste focalisé sur mes objectifs »

« Il est important que je sois en bonne condition physique pour garder toute ma lucidité »