

Le guide du jeune footballeur

Comment bien préparer mon sac de sport ?

- Maillot, short, chaussettes
- Protège-tibias (obligatoires)
- Chaussures (crampons moulés pour terrains en herbe)
- Survêtement, vêtement de pluie
- Gants (temps froid)

- Une tenue de rechange
- Mes affaires de toilette (gel douche, serviette)
- N'oublie pas de prendre un sac pour séparer le propre du sale

Comment bien s'entraîner ?

Quel que soit ton poste, que tu sois capitaine ou pas, titulaire ou non, tu as un rôle à jouer dans ton équipe

Quand ton entraîneur te fait jouer à différents postes, c'est pour que tu puisses connaître tes points forts, travailler tes points faibles mais aussi pour que tu progresses dans tous les secteurs de jeu

- Sois présent à chaque entraînement
- Suis les conseils de ton entraîneur
- Prends soin du matériel mis à ta disposition
- Sois fier des progrès de ton équipe

Quel que soit le niveau de ton club, l'important est de progresser tous ensemble, en suivant les directives de ton entraîneur car si chacun progresse, c'est toute l'équipe qui avance.

Pour être un bon footballeur, il faut d'abord être un bon coéquipier.

Comment mieux vivre mon match ?

Avant

Arrive à l'heure demandée par ton dirigeant pour avoir le temps de te préparer et écouter ses derniers conseils

Pendant

Respecte les règles du jeu

Sois honnête et fair-play

Joue pour t'amuser

Soutiens ton équipe car même sur le banc, ton équipe aura besoin de toi

L'important n'est pas de gagner mais de tout donner pour y arriver.

Mi-temps

Reste calme pour reprendre des forces

Bois tranquillement un peu d'eau

Ecoute bien les conseils de ton entraîneur

Quel que soit le score de ton équipe, aborde la seconde période comme un nouveau match.

Après

Serre la main de tes adversaires et de l'arbitre

Rentre aux vestiaires tranquillement

A l'issue d'un match il y a toujours un gagnant et un perdant mais le plus important est d'être satisfait de sa prestation.

Célèbre la victoire dans le vestiaire avec tes copains

Analyse la défaite avec le sourire

Prends une douche et change-toi pour être à l'aise

Range ton sac et pense à bien mettre tes affaires salies dans ton sac

Après ton match, récupère tranquillement

Pour savoir gagner, il faut apprendre à perdre

A ton retour à la maison, pense à raconter ton match à ta famille.

D'abord le respect !

Respecte les dirigeants, éducateurs, arbitres, partenaires, adversaires, public, règles du jeu et règles de vie car sans respect la confiance n'existe pas !

Faire preuve de fair-play, c'est accepter la décision de l'arbitre et reconnaître ses propres erreurs.

5 buts à marquer sur le terrain de la vie :

- 1 - Prendre plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football
- 2 - Découvrir, apprendre et respecter des règles de jeu, ... des règles de vie
- 3 - Intégrer un groupe et y trouver sa place
- 4 - Jouer en appréciant et respectant les autres
- 5 - Vivre avec enthousiasme et générosité