



## RESTER CONCENTRÉ(E)

### → CONSTAT & 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/la joueur(se) 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(TRICE)

Sensibiliser les joueur(se)s sur  
la nécessité de rester concentré(e)  
au cours d'un match.

### → ACTION(S) À METTRE EN PLACE

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

### → MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Je reste concentré(e) 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(e) sur mes objectifs »
- « Il est important que je sois en bonne condition physique pour garder toute ma lucidité »