

# *Les conseils du footballeur*

## **Comment bien préparer mon sac de sport ?**

### **Ta tenue de football**

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

### **Après le match**

- Une tenue de rechange
- Tes 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

### **Progresser**

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

# *Les conseils du footballeur*

## **Important**

Quel que soit ton niveau , 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
- Écoute bien les conseils de ton entraîneur

# *Les conseils du footballeur*

**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.

## **Respecter le "monde foot"**

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

# *Les conseils du footballeur*

3. Intégrer un groupe et y trouver sa place
4. Jouer en appréciant et respectant les autres
5. Vivre avec enthousiasme et générosité

*(Extraits du Guide du Jeune Footballeur © FFF/LFA)*