



## DÉCOMPTE D'AVANT MATCH

### → 30 minutes

Les premiers joueurs et parents arrivés peuvent se rencontrer et socialiser. Vous vous assurez que les joueurs sont bien habillé – protège-tibias, lacets attachés, uniforme du Club, un chandail ou gilet pour se réchauffer, etc.

### → 25 minutes... Dégourdissement

Comme les joueurs arrivent, prenez le temps de leur glisser un mot individuellement. "Comment va ta cheville", " vas-tu continuer à faire tes belles passes", " As tu aimé le match de la semaine dernière?". Parlez à votre gardien de but et dites-lui comment il joue bien. Prenez l'équipe et emmené la dans un coin où ils peuvent débiter à manipuler le ballon.

### → 20 minutes... Période d'échauffements

Déterminer le capitaine du match et faites-lui diriger le groupe pour qu'ils puissent faire un jogging d'équipe léger vers l'avant, de reculons, sur le côté gauche et ensuite droite, touchez les mains en avant avec les genoux, toucher les fesses avec les talons, penchez et toucher le sol avec la main droite, main gauche, etc.

### → 15 minutes... Attribution des positions

Tout le monde va boire de l'eau. Continuez à faire des étirements lentement et tranquillement. Choisissez et déléguez les positions partantes. Ne changez pas votre idée pour les joueurs qui arrivent en retard; même si ce sont vos joueurs plus forts! Donnez de l'encouragement à tous vos joueurs. Sortez les passeports et feuille de matchs, dites à vos joueurs de monter leur bas, entrer les chandails dans les shorts, enlevez les bijoux, etc. Sur appel de l'arbitre faire une ligne droite en avant du banc pour l'inspection.

### → 10 minutes... Augmenter le tempo

Préparer votre équipe en mode partie. Demandez à l'assistant de réchauffer le gardien. Positionnez les joueurs juste à l'extérieur de la zone de réparation et faites-les faire des tirs au but.

### → 5 minutes... Appel des Capitaines au centre du terrain

L'Arbitre appelle les capitaines pour la sélection. Lors de leur retour rassembler votre équipes pour des petits mots d'encouragement de dernière minute; un fort cri d'équipe, première ligne à vos positions. Vous êtes prêt pour la mise au jeu.

**Bonne partie à tous!**