

PLANIFICATION D'UNE SÉANCE ET OPTIMISATION DE L'EXPÉRIENCE POUR LES FILLES



CDE 3 - GALAXIE LA PRAIRIE

Taylor Peiser

Founder, Coach, Mentor LOLACO Sports

2025

INTRODUCTION



FOUNDATRICE

LOLACO SPORTS

Fondé LOLACO Sports en 2025 afin de réunir toutes mes passions, mes talents et mon expérience du football en un seul service. J'ai à cœur de donner à chaque fille et à chaque femme dans ce sport un modèle positif afin qu'elles comprennent qu'il est possible de réussir dans ce domaine.



COACH / ÉDUCATRICE

17+ ANS

Titulaire d'une licence CONCACAF B, je possède une vaste expérience d'entraîneur en Ontario, au Québec et aux États-Unis en division 1 de la NCAA. J'ai entraîné des académies professionnelles, des équipes universitaires, des sélections régionales ainsi que des programmes de sport-études.



DIRECTRICE TECHNIQUE ADJOINTE ± RESPONSABLE DU SOCCER FEMININ

3.5 ANS - ARSRS

Ancienne Directrice technique adjointe régionale et responsable de la croissance et du développement du soccer féminin, je possède une connaissance approfondie du développement de projets et de programmes, de l'encadrement technique, de la gestion et de l'organisation avec l'expertise pour les programmes du soccer féminin.



MENTORE + FORMATRICE

10 ANS - FIFA, CANADA SOCCER

J'offre du mentorat aux jeunes femmes du soccer depuis 10 ans. J'ai passé les quatre dernières années à diriger un programme de mentorat provincial reconnu pour les entraîneuses, et je suis devenue la première formatrice d'entraîneurs bilingue formée par la FIFA au Canada.

A deep understanding and care
for a girl's experience in sport can
change her life, allow her to
dream, and build her to succeed.

OBJECTIFS

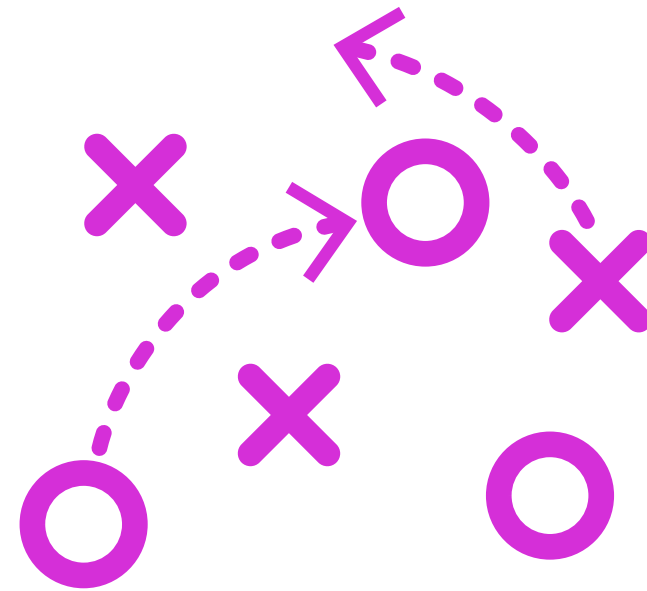
1. Identification d'une problématique de soccer
2. Définir les objectifs de la séance et comprendre les bases techniques requises
3. Création d'un exercice
4. Optimiser la séance pour les filles

1. IDENTIFIER UNE PROBLÉMATIQUE



1. IDENTIFIER UNE PROBLÈME

Dans votre groupe....



Que voyez-vous?

C'est quoi la problématique de soccer dans ce vidéo?

Quelle est le thème/objectif de votre séance après ce match?

En groupe, 10 minutes pour discuter et choisir une thème

2. FIXER LES OBJECTIVES D'APPRENTISSAGE

Maintenant que vous avez votre objectif de la séance, nous avons besoin de créer le chemin d'apprentissage pour les joueurs/joueuses. Ça c'est accompli avec les "coaching points".

Les "coaching points" sont développer des bases techniques requises (individuel) pour atteindre notre objective (collectif).

2. COMPRENDRE LES BASES TECHNIQUES

Dans votre groupe....



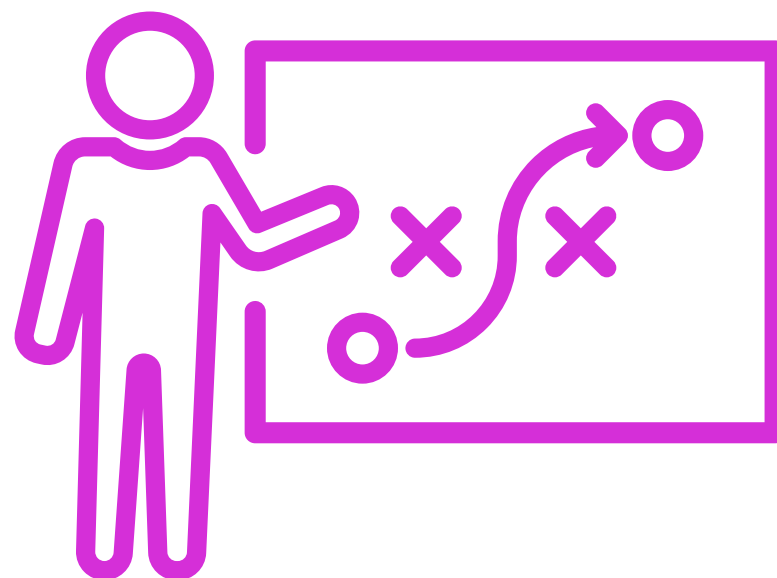
Quelles sont les bases techniques requises pour avoir du succès avec votre objectif de la séance?

Comment allez-vous les enseigner à vos joueurs/joueuses?

10 minutes pour discuter et fixer les coaching points

3. CRÉATION D'UNE EXERCISE

Dans votre groupe....



Créez un exercice pour 12 joueurs/joueuses qui vous permet d'enseigner vos coaching points et réaliser votre objectif de la séance.

10 minutes pour créer votre exercice

4. COMMENT OPTIMISER LA SÉANCE POUR LES FILLES

Pour les **joueuses**, le plus important n'est pas la séance, c'est l'expérience.

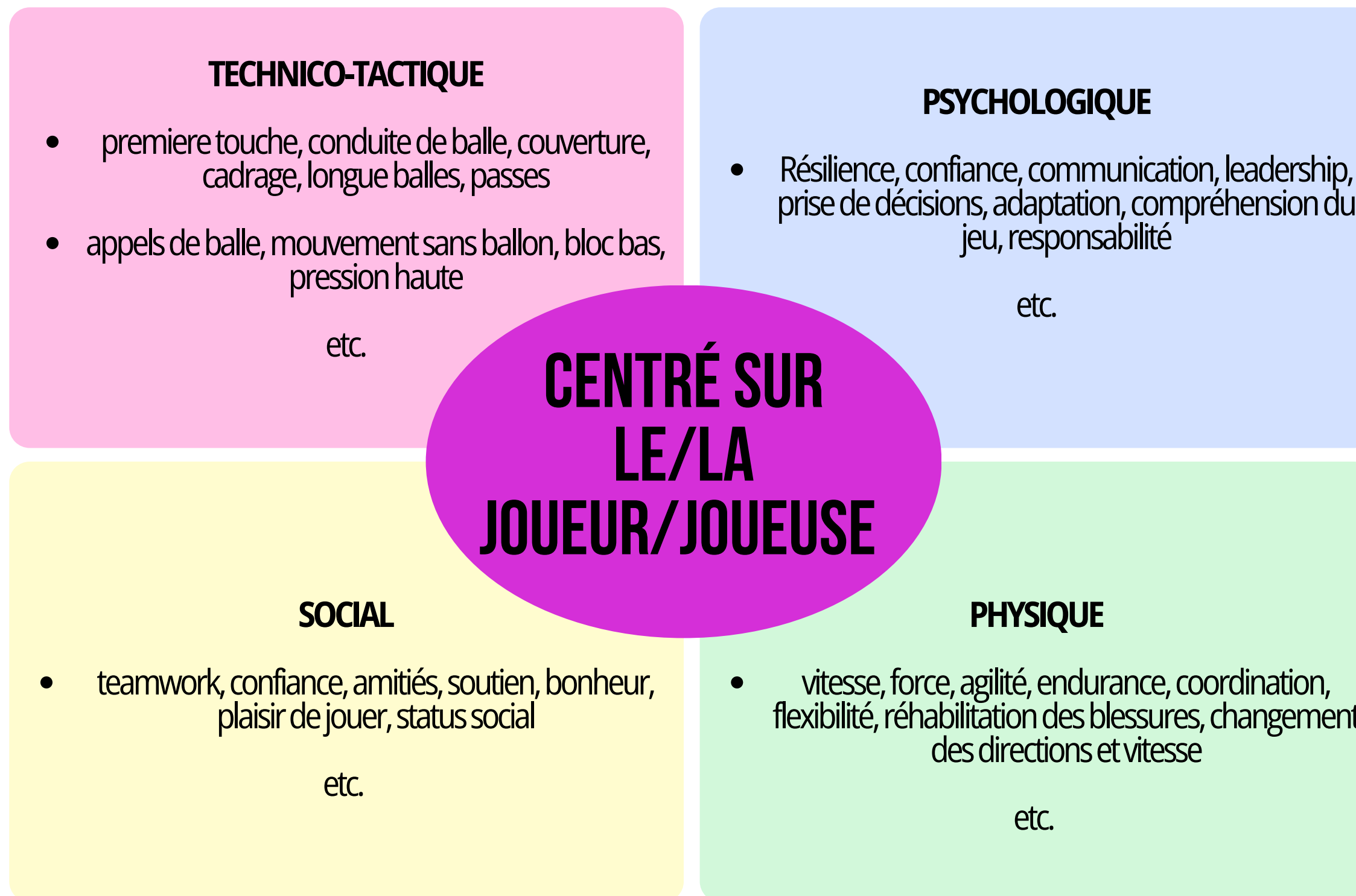
Les bases techniques sont que le début, il faut prendre en considération les autres aspects de l'expérience ET les autres aspects de chaque individuelle (approche holistique).

4. COMMENT OPTIMISER LA SÉANCE POUR LES FILLES

CENTRÉ SUR LE/LA JOUEUR/JOUEUSE

- Répondre à leurs besoins
- Développement du joueur/ de la joueuse – âge et stage
- **Genre**, culture/religion, différences sociales/émotionnelles, handicaps intellectuels et physiques, différences de développement
- Solliciter l'avis des joueurs
- Permettre à l'athlète de développer sa propre prise de décision
- **Prendre en compte chaque individu au sein de l'équipe et ses besoins/comportements/expériences**

4. COMMENT OPTIMISER LA SÉANCE POUR LES FILLES

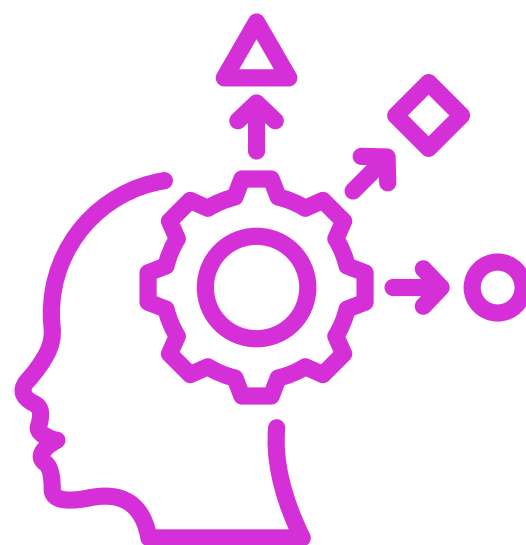


4. COMMENT OPTIMISER LA SÉANCE POUR LES FILLES



4. COMMENT OPTIMISER LA SÉANCE POUR LES FILLES

Dans votre groupe....



Réfléchissez sur les 4 aspects et les points clés pour les joueuses.

Comment pouvez-vous adapter votre séance et l'environnement afin de donner la meilleure expérience à vos joueuses? Que pouvez-vous faire, adapter, modifier en tant que Coach?

4. COMMENT OPTIMISER LA SÉANCE POUR LES FILLES

TECHNICO-TACTIQUE

- Base technique au début des séances avec une répétition élevée
- 1 contre 1, compétitions, essais-erreurs, activités de résolution ouverte
- Planification des objectifs d'équipe et stimulation du travail collectif
- Répétition élevée pour une meilleure aisance balle au pied et une réussite optimale des passes courtes et moyennes
- Casser les lignes avec une passe

PSYCHOLOGIQUE

- S'assurer que chacune touche le ballon
- Souligner publiquement l'importance de chaque individuelle
- Instaurer le respect au sein de l'équipe pour chaque poste et rôle
- Retours positifs + coaching découverte guidé
- Moments de coaching individuels
- Rencontres individuelles pour comprendre en profondeur la psychologie et l'état mental/les besoins de chaque joueuse

APPLICATION

SOCIAL

- Activités de cohésion d'équipe/icebreakers
- Groupes mixtes
- Trouver des points communs entre les joueuses
- Enseigner une communication appropriée
- Moments d'échauffement légers pour discuter
- Poser des questions sur leur vie et leurs intérêts communs
- Montrer que vous êtes humain, tout comme elles: humilité, connexion, honnêteté

PHYSIQUE

- Échauffements spécifiques aux femmes, mettant l'accent sur la mobilité des hanches et la force des genoux.
- Travail avec bande élastique et renforcement musculaire pour les déséquilibres.
- Travail spécifique et détaillé de force et de vitesse (mécanique corporelle).
- Identification des problèmes mécaniques liés à la croissance.
- Comprendre le cycle des femmes, les moments où chaque joueuse peut être poussée et ceux où elle est à risque de blessure.
- Activités de coordination accrues pendant les poussées de croissance.

MERCI!



WWW.LOLACOSPORTS.COM



TPEISER@LOLACOSPORTS.COM