

# Recommandations lors de partie et d'entraînement

## Établir une planification de votre entraînement

La préparation est la clé du succès.

## Être flexible

Vous devriez être capable d'ajuster votre plan. Préparer une option si vous voyez qu'un joueur a de la difficulté avec une certaine position ou bien doit sortir à cause d'une blessure.

## Arriver tôt

Arriver avec assez de temps pour bien vous préparer vous et vos joueurs physiquement et mentalement. (Idéalement 30 minutes avant).

## Explications aux joueurs

Faites toutes vos explications avant la partie car durant la partie, vous devriez vous limiter à des encouragements. Si votre équipe est débutante, expliquer toutes les positions ainsi que leurs responsabilités clairement et facilement pour que les enfants comprennent.

## Échauffement

Prévoyez assez de temps pour un bon échauffement ainsi qu'un retour au repos après la partie. N'oubliez pas les étirements afin de prévenir les blessures.

## Observation du terrain

Avant que les enfants arrivent, assurez-vous de vérifier l'état du terrain. L'arbitre le fera lors de son arrivé lors des parties, mais 2 ou 3 paires de yeux valent mieux qu'une. Assurez-vous qu'il n'y a pas de vitre brisée, de grosses roches, de trous dangereux, etc.

## Prévoir des rafraîchissements (optionnel)

Assurez-vous qu'il y a des rafraîchissements pour la fin du match. Vous pouvez utiliser le système de rotation de parents ou autre. Du liquide et une petite collation santé tels que oranges, melon, etc. seront apprécié de tous et vous aideront dans la création d'esprit d'équipe.

