

# Fiche de poste Dirigeants

## I. Avant match

Prendre connaissance des convocations de son équipe à partir du mercredi soir sur le site. [www.cheminotsrennais.fr](http://www.cheminotsrennais.fr)

Préparer la feuille de match : nom, prénom des joueurs et numéro de licence. (les listings joueurs avec numéros de licences et numéro de téléphone vous seront distribués)

## II. Jour de match

**1** - Arriver 15 minutes avant l'heure du rendez-vous des parents

Préparer son matériel (4 ballons gonflés, shorts et maillots)

- à domicile : placer ou faire placer la surface de réparation (au milieu du but compter 13 pas à droite, poser un plot, puis 13 pas vers l'avant, poser un plot, puis idem à gauche)
- prévoir à domicile 3 chasubles d'arbitrage + drapeau (ils sont dans le placard) à l'extérieur c'est le club recevant qui distribue

**2** – Heure du RDV

- Attendre tous les joueurs, puis vestiaires
- Dans le vestiaire, leur laisser 5 à 10 minutes pour se préparer (sans cri)
- Causerie d'avant match (ne pas donner la compo) :
  - rappeler les consignes (dispositif, placement, remplacement, concentration, fair-play, puis les choses que vous avez repéré)
  - Donner les consignes d'échauffement et sortie des vestiaires tous ensemble

**3** – Sur le terrain

- Veiller à l'application des consignes d'échauffement (personne sauf le gardien dans la surface)
- veiller à la concentration

Échauffement (arrivée sur le terrain 30 minutes avant le coup d'envoi) :

- par 4 petite mise en action (taureau, passe et suit par 4 ou 5)
- échauffement en ligne, seul le joueur désigné parle... (montée de genoux talon fesse, pas chassés, flexion extension, recul frein, marche arrière, accélération...)
- exercice de tir ( le joueur conduit son ballon sur 3-4 mètres puis passe à son dirigeant placé à l'entrée de la surface de réparation puis décalage à droite ou à gauche pour un enchaînement frappe)
- compo d'équipe (éviter de commencer tout le temps avec les mêmes remplaçants) et tout le monde joue minimum 30 minutes

#### **4 – Match : 2 matchs de 2\*12 en U11 ; 1 match de 4 \*15 en U13**

- Protocole : serrer la main des joueurs puis celle des dirigeants.
- Durant le match, on encourage.
- Au quart/temps : 2 ou 5 minutes de pause : rentrer sur le terrain, les asseoir, commencer par les choses négatives et finir par les notes positives.

#### **5 – Fin de match**

- Serrer la main des adversaires, des arbitres de ses partenaires
- Faire ramasser ou ramasser les plots et les drapeaux.

#### **6 – Remplir la feuille de match**

- Donner boissons aux adversaires.
- Récupérer les maillots et shorts dans le bon sens et les compter !!!
- Les donner aux désignés

### **III – Le soir même ou le lendemain**

- Faire un rapide retour sur le match avec feuille récap