



Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



COURS SACADE 2019





Schweizerischer Fussballverband

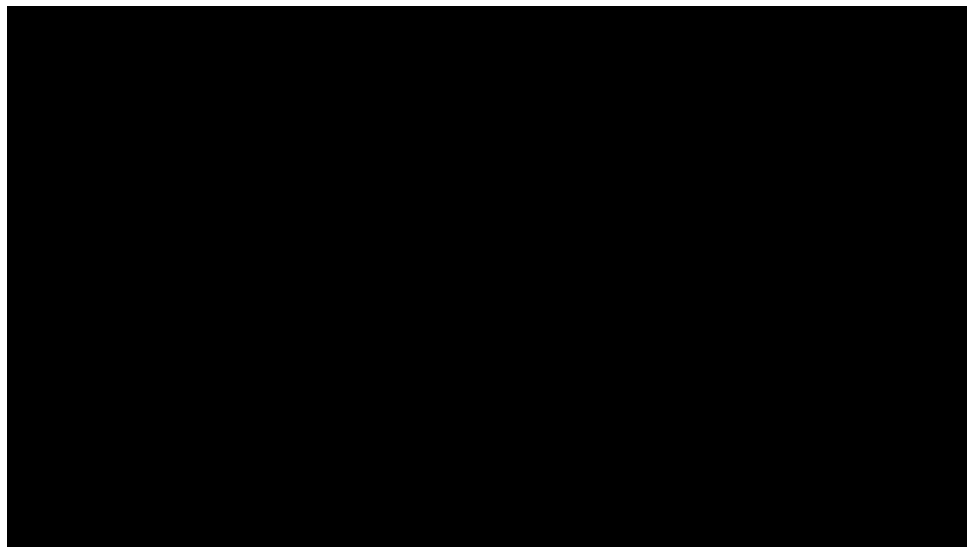
Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Football des enfants





Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Sennett :

« La lenteur du travail artisanal permet un travail de réflexion et d'imagination, ce qui est impossible lorsqu'on met trop de pression pour tenter d'obtenir des résultats rapides. La maturité requiert du temps. »

STRUCTURE DE L'ENTRAINEMENT

E – F - G



Durée recommandée en minutes selon la catégorie:

G	5-15	15-20	15-20	15-20	5-15	Total: 60-75
F	5-20	20-25	15-20	20-25	5-15	Total: 75-90
E	10-20	20-30	15-20	20-30	5-15	Total: 90

SEANCE DE JUNIORS F

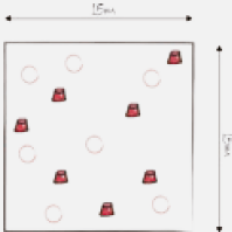


ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS E

(séance pour des F)



1 animateur

Dribbler		14 enfants	Durée 90'	Catégorie F
INTRODUCTION	20'	Montagnes et lacs Tous les enfants ont un ballon. Ils dribblent autour des lacs (cordes ou cerceaux) et des montagnes (assiettes de marquage). Commencer librement • Chaque enfant dribble avec son propre ballon sur un terrain. Lorsque l'entraîneur lève le bras, ils déposent le ballon • dans un lac et prennent un autre ballon; • sur une montagne et prennent un autre ballon. Exercer Lorsque l'entraîneur/-e lève le bras, ils dribblent avec le ballon • autour d'un lac/une montagne avec le pied gauche/droit; • autour d'un lac avec le pied gauche et autour d'une montagne avec le pied droit. Variation: pied extérieur/pied intérieur, en arrière, etc. Rivaliser • Lorsque l'entraîneur/-e appelle «Montagne» ou «Lac», les enfants doivent essayer de poser le ballon sur une montagne ou dans un lac. → Quelle équipe a posé le plus de ballons sur les montagnes/dans les lacs? • Lorsque l'entraîneur/-e appelle «Montagne», les enfants doivent dribbler autour d'un lac puis poser le ballon sur une montagne. → Quelle équipe a posé le plus de ballons sur les montagnes? • Lorsque l'entraîneur/-e lève un foulard rouge, les rouges doivent poser leurs ballons sur les montagnes et les bleus dans les lacs. → Quelle équipe est la plus rapide?	Matériel: Chasubles de 2 couleurs (min. 7 par couleur), 14 ballons (1 ballon par enfant), min. 7 assiettes de marquage, min.7 cordes/cerceaux Organisation: • Au début, distribuer 7 chasubles rouges et 7 chasubles bleues, une à chaque enfant. • Ne pas donner de consignes sur la méthode à appliquer au niveau des dribbles. Encourager les enfants à tester leurs propres idées, leur manière personnelle. • Veiller également à ce que les consignes soient respectées. • Si possible féliciter et si nécessaire, corriger les enfants individuellement. • Définir un nombre impair de montagnes et de lacs pour éviter les matchs nuls	
				

ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS E

(séance pour des F)



PARTIE PRINCIPALE

Apprendre à jouer au football

20'

École du ballon – Conduire le ballon et le protéger

Simon dribble vers l'assiette de marquage (plus tard vers le défenseur) et la contourne en protégeant le ballon correctement. Sa jambe d'appui (bouclier) est toujours entre l'assiette de marquage et le ballon. Puis frapper le ballon et essayer de marquer un but. Revenir ensuite avec le ballon de l'autre côté.

Commencer librement

Dans les 3 à 5 premières minutes, si possible éviter d'interrompre le jeu. La qualité de leur prestation n'a alors pas beaucoup d'importance.

Exercer

Dans les 10 minutes qui suivent, mettre la priorité sur la qualité de leur prestation. Conduire le ballon en le contrôlant et contourner l'assiette de marquage avec l'extérieur du pied dans un mouvement fluide.

Rivaliser

Quel groupe réussit-il à marquer le plus de buts après 4 essais par joueur?

Observer: est-ce que les enfants changent de côté après chaque essai? Appliquent-ils les consignes? Combien de buts ont été marqués? Faut-il adapter la taille des cages/distance de tir?

Conseiller: féliciter les belles actions! Corriger chaque joueur séparément si nécessaire.

Matériel:

1 set d'assiettes de marquage, 2 cages de but taille enfant, 14 ballons

Organisation:

Mettre en place 2 ateliers. A chaque atelier s'exercent 7 enfants.

Montrer l'exemple! (Du côté droit avec le pied gauche et du côté gauche avec le pied droit.)



ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS E

(séance pour des F)



Diversité -> Chasseurs et lièvres

Constituer deux équipes («Les chasseurs» et «Les lièvres»).

Commencer librement

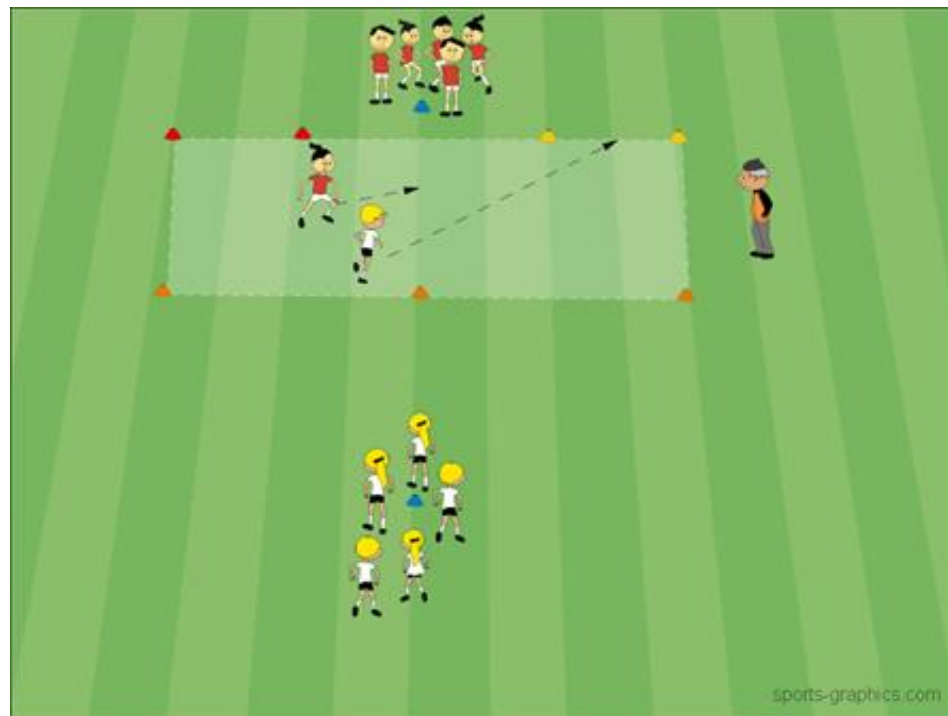
Deux enfants (un «Chasseur» et un «Lièvre») se font face. Au signal, le chasseur pénètre dans le terrain de chasse et le lièvre commence à courir. Selon le comportement du chasseur, le lièvre décide de sprinter en traversant le but 1 ou le but 2. Le chasseur essaie de l'attraper avec les mains. On inverse ensuite les rôles.

Exercer

Les lièvres doivent réagir au comportement du chasseur. Quel but faut-il traverser pour avoir le plus de chances de s'échapper?

Rivaliser

Quelle équipe marquera le plus de points?
Traverser les buts rapporte 1 point.
2 à 3 manches.



Dimensions du terrain: 10 × 5 m

Matériel :

- 4 cônes
- 8 assiettes
- 12 ballons
- 12 chasubles (6 chasubles * 2 couleurs)

ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS E

(séance pour des F)



Jouer au football	20' 5 contre 5 et 1 contre 1 Les enfants jouent un match avec la grande cage à 5 contre 5. Sur deux terrains voisins, les enfants s'affrontent à 1 contre 1 et 2 contre 2. Après 3 minutes, les enfants changent et passent sur le grand terrain. Les vainqueurs du 1 contre 1 et du 2 contre 2 reçoivent un point = 1 but pour leur équipe. 7 parties de 3 minutes. Observer: les enfants doivent réaliser de nombreux buts. Réussissent-ils à marquer de nombreux buts? Ou seulement quelques buts, voire aucun? Recherchent-ils à conclure? Conseiller: aux interruptions de jeu, conseiller les enfants sur le principe du jeu «Chercher à conclure avec détermination». Encourager les enfants afin qu'ils cherchent à conclure avec détermination. Féliciter les belles actions!	Matériel: 1 set d'assiettes de marquage, 2 cages de taille enfant et 4 petites cages, 14 ballons, chasubles de 2 couleurs (min. 7 par couleur) Dimensions des terrains: 5 contre 5 = 20 x 30 m; 2 contre 2 = 10 x 15 m; 1 contre 1 = 7 x 10 m 
RETOUR AU CALME	10' Tir forain L'entraîneur/-e construit à l'aide du matériel d'entraînement un stand de tirs. Qui touchera le plus d'objets? Variations: • Avec le pied gauche/droit. • Lancer à la main (droite/gauche). • Différents ballons/distances etc. Observer: sont-ils tous concernés? Conseiller: féliciter les bonnes idées et bonne actions.	Matériel: Tout le matériel d'entraînement disponible. Organisation: Prévoir 3 min. pour la construction du stand de tirs afin d'avoir suffisamment de temps pour l'activité de tirs.

STRUCTURE DES PARTIES DE L'ENTRAÎNEMENT



Le «3fois3»

		G	F	E
apprendre à jouer au football	marquer des buts éviter des buts	flipper géant chacun sur un petit but (2-5 m)	1 contre 1 sur un petit but (1-2 m) grandeur du terrain: ~ 10 x 7 m	gardien + 1 contre gardien + 1 sur un but (5 m) grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m
	préparer des buts seul récupérer le ballon seul	gardien du pont grandeur du terrain: ~ 20 x 15 m	école du ballon 1	école de ballon 2
	préparer des buts ensemble récupérer le ballon ensemble	le tigre attaque sur but en triangle (3-5 m) grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m	attaquer en supériorité numérique grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m	4 contre 4 + 2 Joker grandeur du terrain: ~ 30 x 20 m
Faire l'expérience de la diversité	courageux + fort	résoudre des tâches difficiles	lutter et se bagarrer	jouer comme les crabes et les araignées
	en rythme + habile	bouger comme les animaux	artiste de ballon (jongleur)	sauter à la corde
	souple + agile	sauter et se tenir en équilibre	s'attraper	parcours d'obstacles
Jouer au football	jeux libres sur un but avec gardien	4 contre 4 avec gardien sur un but (5 m) grandeur du terrain: ~ 20 x 15 m	5 contre 5 avec gardien sur un but (5 m) grandeur du terrain: ~ 30 x 20 m	7 contre 7 avec gardien sur un but (5 m) grandeur du terrain: ~ 45 x 30 m
	jeux libres sur 2 buts sans gardien	3 contre 3 sur 2 petits buts (1-2 m) grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m	4 contre 4 sur 2 petits buts (1-2 m) grandeur du terrain: ~ 20 x 15 m	6 contre 6 sur 2 petits buts (1-2 m) grandeur du terrain: ~ 30 x 20 m

SEANCE LES ANIMATEURS



ENTRAÎNEMENT AVEC VOUS

(séance pour des G)



INTRODUCTION

10'

Montagnes et lacs

Tous les enfants ont un ballon. Ils dribblent autour des lacs (cordes ou cerceaux) et des montagnes (assiettes de marquage).

Commencer librement

- Chaque enfant dribble avec son propre ballon sur un terrain. Lorsque l'entraîneur lève le bras, ils déposent le ballon
- dans un lac et prennent un autre ballon;
- sur une montagne et prennent un autre ballon.

Exercer

Lorsque l'entraîneur/-e lève le bras, ils dribblent avec le ballon

- autour d'un lac/une montagne avec le pied gauche/droit;
- autour d'un lac avec le pied gauche et autour d'une montagne avec le pied droit.

Variation: pied extérieur/pied intérieur, en arrière, etc.

Rivaliser

- Lorsque l'entraîneur/-e appelle «Montagne» ou «Lac», les enfants doivent essayer de poser le ballon sur une montagne ou dans un lac.
→ Quelle équipe a posé le plus de ballons sur les montagnes/dans les lacs?
- Lorsque l'entraîneur/-e appelle «Montagne», les enfants doivent dribbler autour d'un lac puis poser le ballon sur une montagne.
→ Quelle équipe a posé le plus de ballons sur les montagnes?
- Lorsque l'entraîneur/-e lève un foulard rouge, les rouges doivent poser leurs ballons sur les montagnes et les bleus dans les lacs.
→ Quelle équipe est la plus rapide?

Matériel:

Chasubles de 2 couleurs (min. 7 par couleur),
14 ballons (1 ballon par enfant), min. 7 assiettes
de marquage, min. 7 cordes/cerceaux

Organisation:

- Au début, distribuer 7 chasubles rouges et 7 chasubles bleues, une à chaque enfant.
- Ne pas donner de consignes sur la méthode à appliquer au niveau des dribbles. Encourager les enfants à tester leurs propres idées, leur manière personnelle.
- Veiller également à ce que les consignes soient respectées.
- Si possible féliciter et si nécessaire, corriger les enfants individuellement.
- Définir un nombre impair de montagnes et de lacs pour éviter les matchs nuls



Commencer librement : Ne pas intervenir mais encourager les enfants à montrer ce qu'ils arrivent à faire

Exercer

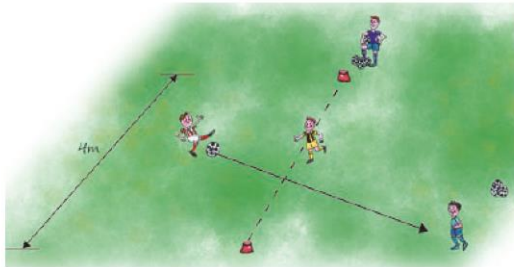
- Leur donner des consignes puis observer s'ils arrivent à les réaliser. Si ce n'est pas le cas, les conseiller (leur montrer, faire démontrer par un camarade, etc.)

Rivaliser

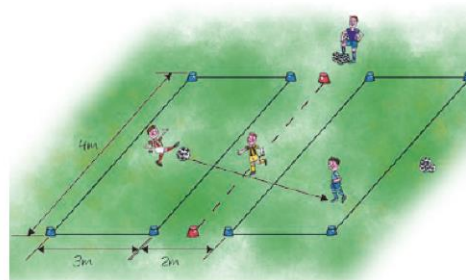
- Créer un challenge et encourager les deux équipes

ENTRAÎNEMENT AVEC VOUS

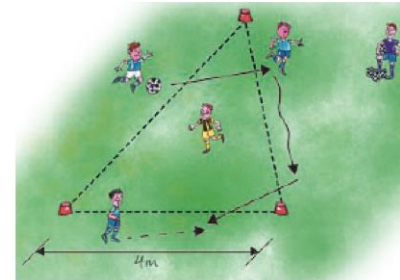
(séance pour des G)



Niveau 1



Niveau 2 (si niveau 1 acquis)



Niveau 3 (si niveau 1 acquis)

Trajectoire du ballon Déplacement conduite du ballon Réserve de ballons position de l'entraîneur	
Réalisation: Simon et Laura se font des passes en faisant rouler le ballon... Ils réussissent à effectuer 3 passes sans qu'un autre enfant (= le tigre) intercepte la passe sur la ligne? En cas d'interception du ballon, → changement des rôles. Aborder le thème du dégagement et expliquer la métaphore du «Soleil»: le ballon correspond au soleil. Quand un enfant (le tigre) se tient devant toi, il te fait de l'ombre et tu deviens invisible pour tes camarades. Déplace-toi dans la lumière du soleil!	Objectifs: • L'enfant utilise-t-il ses deux pieds? • Le ballon roule-t-il au sol? • Les enfants se dégagent-ils (vers la lumière du soleil)? Matériel : - 20 assiettes - 5 cônes - 10 ballons - 10 dossards (2 couleurs)

Commencer librement : Ne pas intervenir, laisser les enfants trouver ou pas des solutions pour se faire des passes

Exercer

- : Arrêter la séquence et leur poser la question « Comment réussir à se faire des passes » ? Montrer et si nécessaire « placer / déplacer » les joueurs pour leur montrer comment être dans la lumière de son camarade / illuminer son camarade ! Coacher que l'aspect offensif !

Rivaliser

- : Faire trois équipes sur les différents terrains. Quelles équipes arrivera à faire le plus de passes pendant 1 minute. Change ensuite les rôles (Rouges vs Jaunes vs Verts vs Bleus).

ENTRAÎNEMENT AVEC VOUS



En rythme et habile

Bouger comme des animaux

Dans cet exercice qui sollicite l'imagination les enfants imitent des animaux et se déplacent comme eux.

Réalisation:

Simon est le roi des animaux: il se tient dos à ses sujets, les yeux fermés et exige que ses sujets rampent comme des serpents. Laura attend sur la ligne de départ. Pendant que Simon annonce à haute voix: «1, 2, 3, 4, je suis le roi des animaux!», Laura rampe vers l'avant, comme un serpent. Dès qu'elle entend le mot «animaux», elle s'immobilise. Simon se tourne et désigne tous les serpents qui bougent encore. Ces derniers retournent au point de départ. Laura arrive la première jusqu'à la hauteur de Simon (touche). Elle prend sa place et décide quels animaux tenteront de l'approcher.

Variation:

Imiter les animaux à l'aide de la musique (voir CD «Musique et mouvement: Jeux de mouvements pour enfants» et «Musique et mouvement: Imitations de mouvements pour enfants»).

Objectif:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Le jeu est-il captivant?



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, déraper |
| ■ Balancer, s'élancer | ■ Autres formes |

Changer souvent d'animaux.

Faire avec les enfants si ceux-ci sont « timides ».

Commencer librement : Demander aux joueurs d'imiter un animal. Leur demander de changer plusieurs fois (au signal)

Exercer : Imposer des animaux que tout le monde reproduit (singe, serpent, poule, vache, chat, etc.)

Rivaliser : Finaliser par un jeu (« 1-2-3-4, je suis le roi des animaux ») ou de traverser une partie du terrain en mimant un animal.

ENTRAÎNEMENT AVEC VOUS

(séance pour des G)



Terrain 1 (2 petits buts par côté)
20 mètres * 15 mètres : 5 vs 5



Terrain 2 (2 petits buts par côté)
20 mètres * 15 mètres : 5 vs 5



Terrain 3 (2 petits buts par côté)
20 mètres * 15 mètres : 5 vs 5

Jouer au football

3x
3'

**3 contre 3 sur chacune des 2 petites cages,
4 contre 4 sur chacune des grandes cages avec gardiens**

Les enfants jouent sur un terrain 3 contre 3 sur des deux petites cages et sur un autre terrain 4 contre 4 avec chacun une cage et un gardien. Échanger les terrains.

Observer: sont-ils tous concernés?

Conseiller: féliciter les bonnes idées et bonne actions.

Matériel:

Ballons, 4 petites cages, 2 grandes cages, assiettes de marquage, chasubles

Consignes :

- Proposer 3 parties de 3 minutes chacune
- Intervenir brièvement et calmement ENTRE les parties pour demander aux enfants de mettre en place le concept de « soleil => ombre et lumière » pendant le match pour trouver des coéquipiers sur le terrain (30 secondes maximum)
- Relancer ensuite la 2^{ème} partie sans intervenir mais en félicitant les gestes techniques et passes réalisées « dans la lumière »

ENTRAÎNEMENT AVEC VOUS

(séance pour des G)



RETOUR AU CALME

05'

Potion magique

Les enfants sont couchés confortablement sur le dos. Ils s'imaginent en train de boire une potion magique de couleur bleue. La boisson coule lentement à travers la gorge, les épaules, les bras et les mains jusqu'au bout des doigts. Tout devient bleu et paisible. Le liquide passe ensuite à travers le ventre pour descendre en direction des jambes. Les enfants sont maintenant tout bleus et très fatigués. Après quelques minutes, les effets s'estompent. Les orteils commencent à se réveiller, puis les jambes, etc.

VOS IMPRESSIONS



VOS IMPRESSIONS ?



Par petites groupes de 3 personnes, réfléchissez aux questions points ci-dessous (10 minutes) :

- Exercices et formes jouées proposées ?
- Animation de la part de(s) l'animateur(s) ?
- Exigences ?
- Ludique / Plaisir ?
- Réussite ?
- Progrès ?
- Autre(s) ?

COMMENT FONCTIONNEZ-VOUS AVEC VOS EQUIPES / JOUEURS



EST-CE QU'UN ENTRAINEMENT PEUT S'ORGANISER COMME UN PLATEAU



Possibilité à 3 équipes



1 à 3 animateurs



Exemple du LANCY FC



PLAN D'INSTALLATION DES TERRAINS POUR LES SEANCES DE L'ECOLE DE FOOTBALL



18 terrains
90 à 118 joueurs
9 animateurs
9 aide-animateurs



IDEES / PRATIQUES



POINTS IMPORTANTS



POINTS IMPORTANTS - ASF



Conditions-cadres pour un football des enfants orienté vers l'expérience

Règlement de jeu

- Pas de classement
- Pas d'exclusion, d'élimination

Même temps de jeu

- Chaque enfant joue la même durée
- Si possible moins de remplaçants

Rotation des postes sur le terrain

- Chaque enfant à chaque position
- Utiliser plusieurs gardiens

Spectateurs à distance

- Au moins à 5 mètres du terrain
- Se tenir aux règles de jeu pour adultes

Les entraîneurs se tiennent ensemble

- Dans la zone de coaching
- Conseiller à la pause
- Observer tranquillement (en silence)

→ L'expérience avant le résultat

POINTS IMPORTANTS



Avant l'entraînement :

- Quelle thématique
- Que vais-je travailler (l'accent) ?
- Quels sont mes objectifs ?
- Mon installation me permet-elle de proposer assez de répétition à mes joueurs.euses ?



Pendant l'entraînement :

- Que dois-je observer ?
- Le nombre de répétitions proposées permet-il une assimilation ?
- Est-ce que mes joueurs.euses ont minimum 50 % de réussite ?
- Donner des feedback positifs (direct, questionnement, (vidéo)) ?



Après l'entraînement :

- Est-ce que mon entraînement a fonctionné comme je l'avais prévu ?
- Les joueurs ont-ils eu du plaisir et ont-ils réussi (RAR / RAP) ?
- Que puis-je améliorer pour la prochaine séance ?





QUESTIONS





LA MISSION DU COACH DEFINIE EN 5 LETTRES...

- C**...comme **COMMUNICATEUR** (convaincre et être à l'écoute)
- O**...comme **ORIENTEUR** (guider dans sa fonction de pédagogue)
- A**...comme **AIMER** (aimer ce qu'on fait et ceux avec qui on le fait)
- C**...comme **COMPETENT** (savoir, savoir-faire et savoir-être)
- H**...comme **HONNETE** (gagner en crédibilité en respectant règles & valeurs)



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Football des enfants

Le football dans le programme J+S Sports des enfants



TrainerBox





MERCI POUR VOTRE ATTENTION



Nous sommes à votre disposition

