



Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



# COURS SACADE 2019

## « en salle »



# SEANCE DE JUNIORS F & LES ANIMATEURS



# ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS F



## INTRODUCTION – Faire l'expérience de la diversité : 25 minutes

### Jonglage :

- Chaque enfant prend un ballon de baudruche, il doit le taper dans les airs sans que celui-ci ne touche le sol
- Même exercice mais en changeant à chaque fois de position (*debout, couché, à genoux, sur le dos, le côté, etc.*)
- Chaque enfant prend un deuxième ballon de baudruche. Il doit garder les deux ballons en l'air en les tapant avec les deux mains (*puis 3-4-5 en fonction de la réussite*)
- *Qui arrive à garder le plus longtemps ses ballons en l'air ?*
- Par 2, les enfants doivent « jongler » à 2 ballons. En fonction de la réussite, l'animateur ajoute 1 puis 2 ballons au duo (*3-4-5 en fonction de la réussite*)
- Par 3, les enfants doivent « jongler » à 3 ballons. En fonction de la réussite, l'animateur ajoute 1 puis 2 ballons au duo (*3-4-5 en fonction de la réussite*)



### Observations des animateurs :

- Comment faire pour garder les ballons en l'air ? (taper fort, haut, bas, courir, etc. ?)
- Se donner un rythme (1, 2, 3, ...)
- Être toujours dans « l'écran de TV » ?
- Mettre son camarade en « situation de réussite »

# ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS F



## PARTIE PRINCIPALE – Apprendre à jouer au football : 15 minutes

### 20' a) Apprendre à jouer au football

#### Commencer librement

Tous les enfants démarrent en même temps. Ils sortent du rectangle délimité en dribblant puis, lors de leur prochain contact avec le ballon, essaient de marquer en tirant dans l'un des huit buts (au choix). Ils récupèrent ensuite le ballon, reviennent dans le rectangle et réessaient dans un autre but.

#### Exercer

Déroulement comme décrit au point «Commencer librement». Une assiette de marquage a été placée devant chaque but, à l'extérieur du rectangle. Si les enfants la contournent par la gauche en dribblant, ils tirent du pied gauche; s'ils la contournent par la droite, ils tirent du pied droit.

#### Rivaliser

Déroulement comme décrit ci-dessus.

- Qui marquera le plus de buts?
- Quelle équipe marquera le plus de buts en 2 minutes?

### Fête de tirs



Dimensions du terrain: 30 × 20 m

### Observations des animateurs :

- Comment les enfants frappent-ils le ballon ?
- Est-ce qu'ils frappent si un joueur est devant le but ?

### Matériel :

- 8 cônes (caissons, mini-buts, cônes)
- 8 assiettes / cônes (4 rouges, 4 jaunes)
- 12 ballons (1 par joueur.euse)
- 12 chasubles (6 chasubles \* 2 couleurs)

# ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS F



## PARTIE PRINCIPALE – Apprendre à jouer au football : 15 minutes

### 20' c) Jouer au football

Les enfants disputent un match à 4 contre 4 avec de grands buts, pendant que quatre autres s'affrontent à 2 contre 2 sur un terrain annexe. Après 3 minutes, ils passent sur le grand terrain. À chaque but marqué, les vainqueurs du match disputé sur le petit terrain inscrivent 1 point pour leur équipe.

7 parties de 3 minutes.

### 4 contre 4 / 2 contre 2



Dimensions du terrain: 20 x 15 m resp. 15 x 10 m

#### Matériel :

- 2 grands buts (chariots tapis) ou 2 grands caissons
- 4 petits buts ou 4 petits caissons
- 2 ballons
- 12 chasubles (6 chasubles \* 2 couleurs)

#### Observations des animateurs :

- Est-ce que les enfants mettent en pratique ce qui a été travaillé lors de la partie « Apprendre à jouer au football » ?
- Donner uniquement un point de coaching entre les parties de 3 minutes
- Encourager les enfants pour les gestes réalisés

# ENTRAÎNEMENT AVEC DES JUNIORS F



## RETOUR AU CALME – Se relaxer : 5 minutes

### Se relaxer :

- Les joueurs.euses sont allongés.ées sur le dos, les bras le long du corps
- Ils ferment les yeux, prennent des grandes inspirations par le nez et souffle tout doucement par la bouche, comme à travers une paille
- Après 10 inspirations et 10 expirations, les plus lentes possibles, les enfants se redressent et s'assoient

### Observations des animateurs :

- Demander aux enfants de bien allonger leurs bras le long de leur tronc
- Fermer les yeux et essayer de se relâcher complètement
- Prendre de très grandes inspirations en gonflant son ventre comme un ballon de baudruche
- Expirer très lentement comme à travers une paille

