



Cahier d'entraîneur

Juniors Fc Orsières

Partie 1 : Introduction

Partie 2 : Supports techniques

Partie 3 : Travail de la condition physique

Version 1.0, Septembre 2018

Version 2.0 Juillet 2021

Nathanael Pouget / Bastien Richard

Partie 1 : Introduction

1 Objectifs de la commission technique

- Fournir un support technique aux entraîneurs
- Etablir un lien entre les entraîneurs et définir une ligne de conduite pour le club
 - o Travailler de manière uniforme
 - o Partager des expériences entre équipes

2 Objectifs du document

- Servir de support pour la structure d'un entraînement chez les juniors.
- Servir de support pour le choix des exercices et de jeux sur la passe et la conduite de balle
- Servir de support pour le travail physique (coordination, vitesse, force et mobilité)
- Servir de support pour la correction des gestes (passes, tirs...)
- Servir de support pour le coaching de l'entraîneur

3 Conseils et recommandations

3.1 Structure des entraînements

- La structure des entraînements en termes de temps est importante
- Alternier les jeux et les exercices
- Privilégier le travail de passe, amorti et conduite de balle en y associant un travail physique (coordination, force, vitesse)
- Exemple d'une semaine d'entraînement
 - o Lundi : Entraînement sur la passe et l'amorti avec coordination
 - o Mercredi : Entraînement sur la conduite de balle et feintes avec force et vitesse (semaine suivante conduite de balle et tir)

3.2 Conseils pour les exercices techniques

- Fixer des consignes précises sur les exercices
- Démontrer les exercices
- Faire évoluer les consignes au fil de l'exercice (pas 5 consignes en même temps...)
- Une attitude positive de l'entraîneur permet d'obtenir le meilleur de ses joueurs
- Corriger les gestes calmement ; il est inutile de s'énerver ou de hausser le ton avec les jeunes dans les corrections, cela est contreproductif.
- Ne jugez pas la personne (tu es nul, ...) mais le geste qu'il vient de faire (ta passe n'est pas assez appuyée, ...)
- La correction est plus efficace si elle est faite individuellement ; les généralités dites à tout le groupe souvent n'atteignent pas les joueurs qui devraient changer d'attitude et stressent ou démotivent les joueurs qui font déjà de leur mieux.

- Dans la passe et l'amorti, mettre en avant des exercices simples comme le carré magique et des exercices proches des phases de jeu comme le « Vogel ». Ces exercices permettront de voir la progression des joueurs.
- Dans la conduite de balle, mettre un accent sur le 1 : 1 (important à cet âge). Cela ne veut pas dire que les joueurs doivent ensuite jouer de manière individuelle.
- Ne pas hésiter à faire des exercices spécifiques ou de corrections de gestes, avec 1 ou 2 joueurs, si vous êtes 2 ou 3 entraîneurs.
- Pour les juniors E, il est souvent plus facile de commencer l'exercice avec les mains (tête en haut...)

3.3 Travail physique et santé

- Les points clés se trouvent dans la partie « condition physique » au départ de chaque chapitre (coordination, force, vitesse, mobilité). Il est important de les lire attentivement.
- Ne pas travailler le jeu de tête dans ces catégories d'âge (les chocs à répétition peuvent provoquer des lésions neurologiques, manque de coordination pour effectuer le geste correctement). Vous pouvez par contre utiliser des ballons en mousse.
- Ne pas hésiter à faire des pauses pour boire pendant l'entraînement.

3.4 Divers conseils

- Servez-vous du temps avant l'entraînement pour que les enfants jouent. Exemples :
 - o Junior E : Disposer un terrain avec des chasubles. Les 2 premiers arrivés font un 1:1... 2:1, 2 :2... 5 :5 jusqu'à l'arrivée de tous les joueurs (pas besoin d'échauffement intensif chez les juniors E).
 - o Junior D – C : Faire un 5-2, passe par 2, jonglage...
- Ayez toujours 1 ou 2 échauffements et 1 ou 2 jeux dans la tête que vous maîtrisez ; cela sera très utile les jours où un imprévu vous empêchera de préparer correctement votre entraînement à l'avance. Pendant l'échauffement et/ou le jeu vous aurez le temps de mettre en place le reste de l'entraînement
- Si la discipline est un souci avec votre groupe, posez-vous la question s'il y a suffisamment de rythme dans votre entraînement ; évitez au maximum les temps morts, les longues théories de groupes sur les matchs précédent, évitez les longues colonnes, séparez les joueurs en plusieurs groupes, maximiser le contact avec le ballon, le nombre de répétition d'un exercice, minimiser les temps d'attente qui sont source de déconcentration et de dérives.
- L'échauffement des matchs chez les juniors E-D peut se faire par un carré magique et permet de travailler leur technique. Un échauffement traditionnel d'actifs, en ligne ou en colonne, peut être utile en fin d'échauffement pour augmenter l'intensité.
- Ne pas arrêter le jeu durant la phase de jeu libre en fin d'entraînement. Faire les corrections après le match durant le retour au calme.
- Dans ces catégories d'âge, tous les joueurs même plus « faibles » doivent jouer au moins la moitié du match le week-end. Ceci, pour autant qu'ils soient motivés et présents aux entraînements.

4 Objectifs de la saison

Au bilan de la saison, vos résultats et votre classement ne sont pas du tout prioritaires dans ces catégories d'âge. Votre succès se mesure plutôt en répondant aux questions suivantes :

- Est-ce que mes juniors ont eu du **plaisir** à venir aux entraînements et aux matchs ?
- Est-ce que mes juniors ont **progressé** physiquement et techniquement ?
- Est-ce j'ai pu améliorer la **santé** de mes juniors par un travail physique régulier ?
- Est-ce que j'ai pu créer un vrai **esprit d'équipe** entre les joueurs ?

Si vous répondez positivement à ces questions, là vous aurez tout gagné...

Partie 2 : Support techniques

1 Liens et support ASF

Vous trouverez à l'intérieur de ce document une multitude d'exercices. Vous en trouverez également sur le site ou dans les documents de l'ASF :

- Trainer Box football des jeunes et enfants.
 - o Football.ch -> ASF -> Football des enfants -> Trainerbox (documents à télécharger au fond de la page)
- Football des enfants Théorie et pratique : Documents pour les entraîneurs de juniors G à E.
 - o Football.ch -> ASF -> Football des enfants -> Concept et philosophie (documents à télécharger au fond de la page)
- Club Corner : base de données d'exercices avec vidéos permettant également de faire son entraînement prêt à l'impression.
 - o Philosophie de jeu -> Bibliothèque d'exercices

Exercices d'entraînement ⁽⁶⁾

Détails

Ajouter

Mon équipe possède le ballon

Développement TA: Niveau 1

Durée: 00:20 - 00:25

3 + 3 jokers contre 3 + 1

L'équipe en possession du ballon joue avec 1 joker intérieur et 2 jokers extérieurs (rouge avec bleu). Les autres joueurs défendent à l'intérieur à 3 + 1

Dimensions
Selon niveau des joueurs et but recherché
Exemple: 35 m x 20 m

Joueurs
12 joueurs

Durée
3' - 4' par séquence
(volume total de 12' - 20')

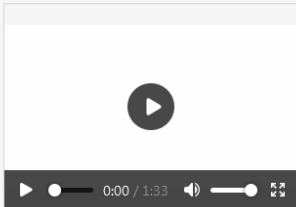
Matériel
4 Assiettes

Développement TA
Mon équipe possède le ballon
Démarrage/triangles/losanges
Combinaisons
Conduite de balle

Passes et contrôles de balle
Résistance à la fatigue
Accélération / Changement de direction
Duels
Confiance en soi

Engagement
Concentration
1:1 - 3:3
Exercice
Analytique
Haute
Gazon
1/4 terrain





Entraînement

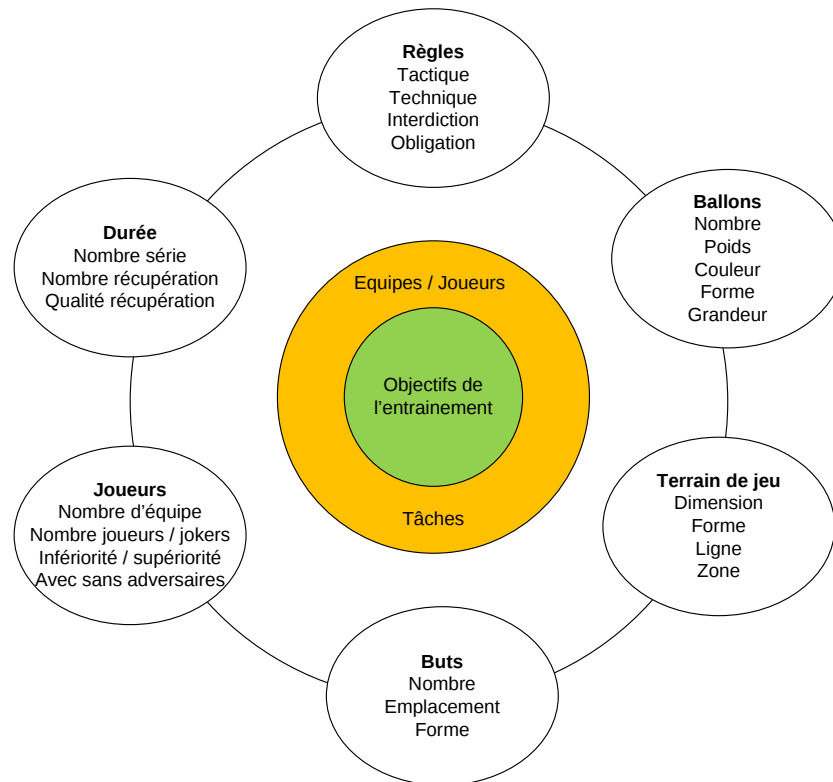
Forme physique
Résistance à la fatigue
Intensité élevée
Explosivité
Changement de direction
Stabilité corporelle

Tactique
Prendre l'information
Espace de jeu, coéquipiers et adversaire
Se démarquer
Appui au porteur; Permutations
Occupation du terrain

2 Variations et évolutions

Il est souvent préférable d'amener des variations à un exercice que de changer d'exercices. Cela permet d'adapter l'objectifs ou l'exercice selon le niveau des joueurs.

2.1 Roue de la variation



3 Exercices techniques

Entraînement type Juniors E « Passe »

Entraînement type Juniors C et D « Passe »

Entraînement type Juniors E « Conduite de balle »

Entraînement type Juniors C et D « Conduite de balle »

Exercices techniques « Passes et Amortis »

Exercices techniques « Conduite de balle »

Exercices techniques « 1 contre 1 »

Jeux « Passes et amortis »

Jeux « Conduite de balle »

Jeux avec appuis et jokers

Exercices et jeux de type « Coerver »

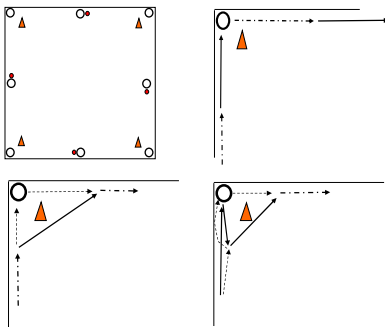
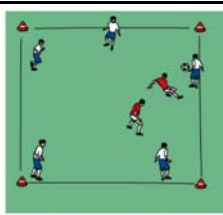
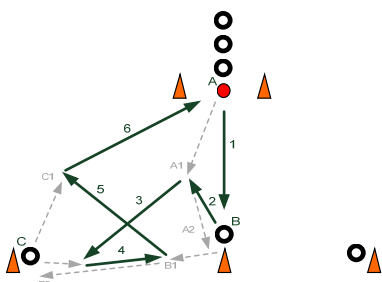
Entrainement Junior E - Passe



Mise en train	Echauffement 10'	Porte à porte	
		Passer le ballon dans la porte à 2 puis à 1 touche de balle. Passes et amortis pied gauche, pied droit. Variante JD - JC : Le joueur A fait un amorti orienté et passe le ballon à côté des piquets. Une fois à gauche, une fois à droite. B met toujours le ballon au centre. Inverser les rôles Remarque : Resserrer le piquets pour diminuer le déplacement. Travail ciblé sur la passe courte (beaucoup de ballons touchés), échauffement technique en mouvement. Possibilité d'ajouter aussi la demi volée, amorti cuisse ou poitrine remise du pied.	
Partie Principale	Travail physique 15'	Coordination	Voir Annexe Travail Physique
	Jeux à thèmes 15'	Passe à l'homme but	2 équipes cherchent à mettre le ballon dans la zone de but. Pour marquer un but, un joueur doit récupérer la passe dans la zone de but. Personne n'est désigné comme capitaine, va celui qui est le mieux placé. Variante : Passe aux entraîneurs situé de chaque côté. Avec les mains pour commencer ou fin d'échauffement. Exercice de conservation de balle sous forme de jeux.
	Exercice technique 15'	Carré magique	Variante 1 : Conduite de balle jusqu'au milieu du carré. Passe au coéquipier entre le cône et la limite du carré. Contrôle orienté. Remarque : A 6 joueurs, commencer à 1 ballon puis 2. A 8 joueurs, possibilité d'avoir 4 ballons. Variante 2 : Conduite de balle jusqu'au 3/4 du carré. Appel de balle du coéquipier. Passe au coéquipier devant le cône, dans la course. Contrôle orienté. Variante 3 : Conduite de balle jusqu'au milieu du carré. Passe au coéquipier entre le cône et la limite du carré. Remise directe du coéquipier. Passe au coéquipier devant le cône, dans la course. Contrôle orienté Exercice de base de la passe. Précision des passes, 2 pieds, travail en mouvement, contrôle orienté, évolution et progression visible.
	Jeux libre 15'	Leo - Conclusion par jeu large	On doit marquer sur un des 2 buts de l'adversaire. Une équipe joue sur des petits buts et l'autre défend les grands buts avec les gardiens. L'entraîneur change régulièrement, parfois à l'intérieur du temps de jeu prévu. Permet de travailler le jeu par les côtés et les centres.
	Jeux 5'	Foot Curling	Qui s'arrête le plus près de la ligne. Profiter également de ce jeu pour corriger le geste de la passe.

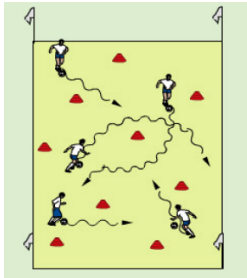
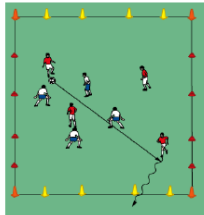
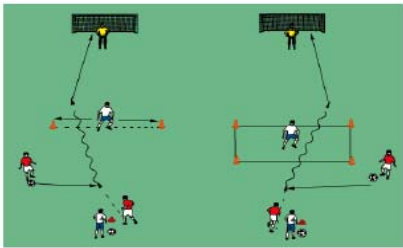
Entrainement Junior D et C - Passe



Mise en train	Exercice technique 10'	Carré magique Variante 1 : Conduite de balle jusqu'au milieu du carré. Passe au coéquipier entre le cône et la limite du carré. Contrôle orienté. Variante 2 : Conduite de balle jusqu'au 3/4 du carré. Appel de balle du coéquipier. Passe au coéquipier devant le cône, dans la course. Contrôle orienté. Variante 3 : Conduite de balle jusqu'au milieu du carré. Passe au coéquipier entre le cône et la limite du carré. Remise direct du coéquipier. Passe au coéquipier devant le cône, dans la course. Contrôle orienté	
	Jeux 10'	Toro 5 : 2 Toro classique en 5 : 2. Les attaquants essaient de conserver le ballon dans un carré en mouvement. Variante : Toro en 6:2 - 4:1. 2 touches de balles. Passage en 1 touche après x passes. Jeu de base de la passe. Mouvement important pour la réussite de l'exercice.	
Partie principale	Travail physique 15'	Coordination Circuit de coordination avec explosivité	Voir Annexe Travail Physique
	Jeux à thèmes 15'	Pirlo - les 4 coins 2 équipes cherchent à mettre le ballon dans un des 4 carrés. Lorsqu'un but est marqué dans un carré, obligation de changer de carré.	
	Exercices 15'	Exercice "Vogel" Groupe de 6 joueurs Jeu au sol, suite de passes et remise du ballon. Jeu en 1 touche et choix à gauche ou droite.	
	Jeux libre 20'	Maicon Jeux avec Joker 5:5 (6:6) + 2 jokers neutres. Les 2 jokers ne jouent qu'en zone médiane pour créer la supériorité numérique au milieu. Permet de travailler la passe dans la zone du milieu. Travailler dans le 5:2.	
Retour au calme	Jeux 5'	Foot pétanque Placer le ballon dans la surface. Variante : Le ballon doit s'arrêter dans la surface ou rebondir dans la surface Profiter également de ce jeu pour corriger le geste de la passe.	

Entrainement Junior E - Conduite



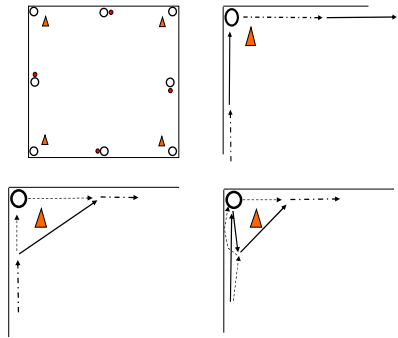
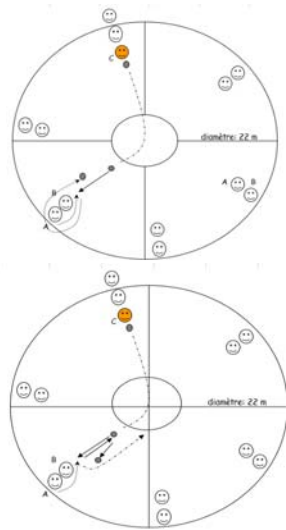
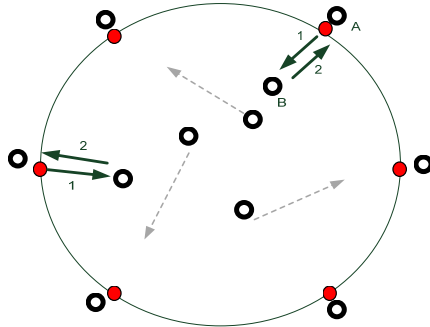
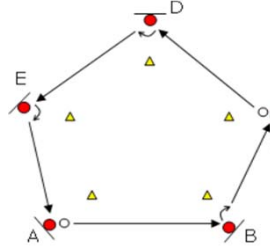
Mise en train	Echauffement 10'	Dans la forêt des chapeaux	
		Placer des cônes dans un terrain délimité. Chaque enfant conduit sa balle et veille à ne pas toucher les cônes, d'autres enfants ou la balle d'un autre enfant.	
		Même terrain que pour l'exercice précédent, même parcours. Au signal de l'entraîneur (de la main, appel, etc.), les enfants sprintent avec la balle autour d'un cône. Qui sera le plus vite de retour au cône central? Même terrain que pour le premier exercice. Chaque enfant de l'équipe A renverse autant de cônes que possible, chaque enfant de l'équipe B les remet en place. Permutation des rôles.	
Partie Principale	Travail physique 15'	Explosivité	Voir Annexe Travail Physique
		Jeux d'explosivité	
		Force	
		Jeux de renforcement	
	Jeux à thèmes 15'	Marquer derrière la ligne	
		Marquer derrière la ligne en stoppant le ballon. Pour augmenter la difficulté ajouter 2 ou 3 goals de chaque côté. Pour marquer, les joueurs doivent obligatoirement traverser un goal balle au pied	
	Exercice technique 15'	Duel 1:1 avec évolution	
		4 variantes possibles : 1 : Feinte sur un cône, 2 : Défenseur passif, 3: Défenseur sur une ligne (ne peut bouger que sur la ligne) , 4: Défenseur dans un carré. Type de feinte à entrainer: crochets intérieurs et extérieurs, feinte de corps simple, LIBRE Permet l'évolution de l'exercice sous 4 formes et difficultés. Mettre plusieurs postes (goal facultatif).	
Retour au calme	Jeux 5'	Jeux libre 3:3	
		Tournoi à 4 équipes	
		Permet que tous les joueurs touchent au maximum le ballon (y compris les joueurs plus faibles)	
Retour au calme	Jeux 5'	Penaltys	
		Concours de penaltys	
		Profiter également de ce jeu pour corriger le geste du tir.	

Entrainement Junior D et C - Conduite

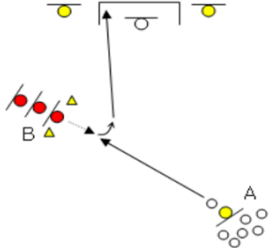
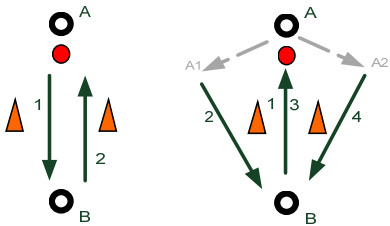
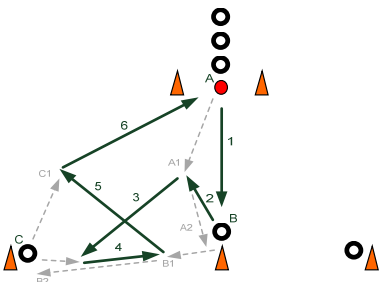
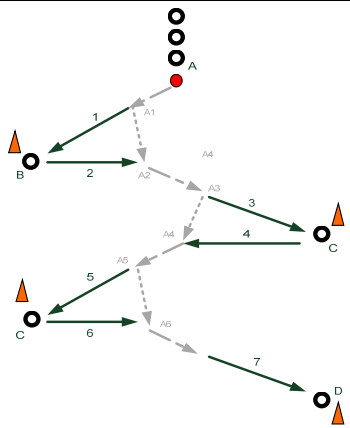


Mise en train	Exercice technique 10'	Terrain avec obstacles et consignes A chaque obstacle différent, intégrer une feinte différente. Au signal de l'entraîneur, toute l'équipe se dirige vers un cône de la couleur montrée. La première équipe arrivée marque un point.	
	Jeux 10'	Traverser le goal pour marquer Traverser le goal en conduisant le ballon pour marquer 1 but.	
Partie principale	Travail physique 15'	Explosivité	Voir Annexe Travail Physique
		Jeux d'explosivité	
		Force	
		Jeux de renforcement	
	Jeux à thèmes 15'	Conduite de balle dans la zone centrale	
		Obligation de passer la zone centrale en conduisant le ballon. A la place d'avoir une ligne possibilité d'agrandir la zone centrale à traverser pour augmenter la difficulté.	
	Exercice technique 15'	Duel 1:1	
		Duel en 1: 1 avec gardiens. L'équipe qui marque garde le ballon. Faire 3 équipes suivant le nombre de joueurs. La troisième équipe fait du jonglage. 1:1 sous forme de jeux et concours (détermination dans le dribble).	
Retour au calme	Jeux 5'	Jeux libre 4:4 - 5:5	
		Tournoi à 4 équipes Permet que tous les joueurs touchent au maximum le ballon (y compris les joueurs plus faibles)	
	Jeux 5'	Concours de tirs au but	
		Concours de coup franc Profiter également de ce jeu pour corriger le geste du tir.	

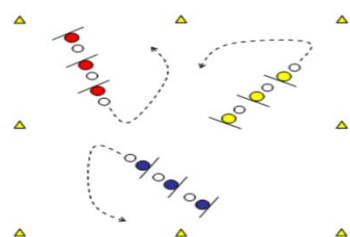
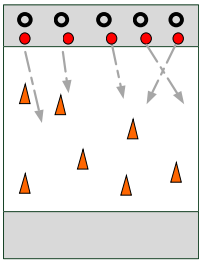
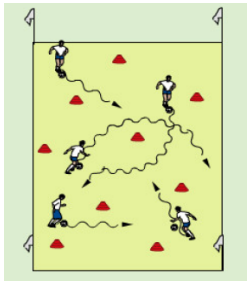
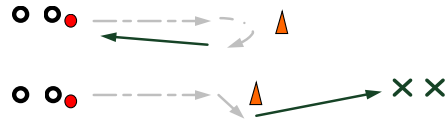
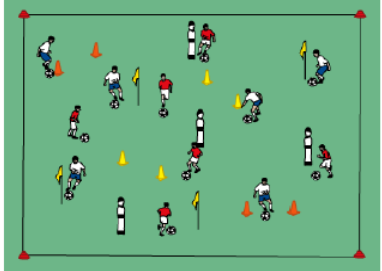
Thèmes	Quand Qui	Exercices techniques	
--------	-----------	----------------------	---

Passe et amorti	Echauffement - Exercices Tous	Carré magique Variante 1 : Conduite de balle jusqu'au milieu du carré. Passe au coéquipier entre le cône et la limite du carré. Contrôle orienté. Remarque : A 6 joueurs, commencer à 1 ballon puis 2. A 8 joueurs, possibilité d'avoir 4 ballons. Variante 2 : Conduite de balle jusqu'au 3/4 du carré. Appel de balle du coéquipier. Passe au coéquipier devant le cône, dans la course. Contrôle orienté. Variante 3 : Conduite de balle jusqu'au milieu du carré. Passe au coéquipier entre le cône et la limite du carré. Remise direct du coéquipier. Passe au coéquipier devant le cône, dans la course. Contrôle orienté Exercice de base de la passe. Précision des passes, 2 pieds, travail en mouvement, contrôle orienté, évolution et progression visible.	
	Echauffement Tous	Cercle Le joueur C du groupe de 3 conduit sa balle jusqu'au centre de la surface de jeu puis se dirige vers un couple de joueur libre à son libre choix. C fait une passe à A demandeur devant B. A donne de l'effet au ballon, revient sur ses pas pour récupérer le ballon de l'autre côté et effectue le même exercice que C. B devient A et C fait le défenseur C conduit le ballon en passant au centre du cercle. Arrivé à 3-4 m, il fait un une-deux avec A demandeur devant B. A conduit son ballon en passant par l'axe du cercle et fait idem. C se met devant B et fait le défenseur Travail de la passe et amorti en mouvement. Déplacement pour avoir le ballon, démarquage.	
	Echauffement Tous	Rond central Les joueurs du milieu du cercle cherchent un coéquipier dans le bord du cercle pour effectuer une passe en 1 touche. Variante : passe à 2 touches, remise en demi volée, amorti cuisse - remise du pied, amorti poitrine - remise du pied. Echauffement technique en mouvement. Possibilité d'augmenter le rythme en fin d'échauffement.	
	Exercices Tous	Pentagone Par groupes de 5 joueurs (ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur cône. A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc. Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. Travail ciblé sur le contrôle orienté.	

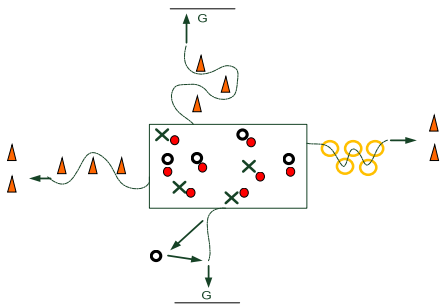
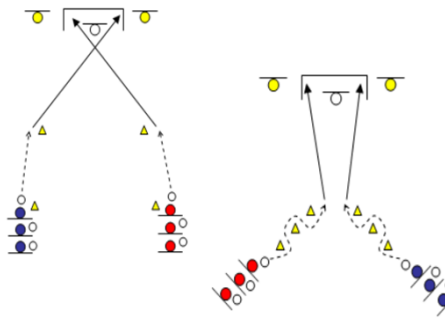
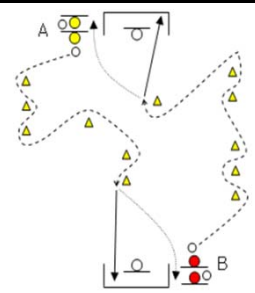
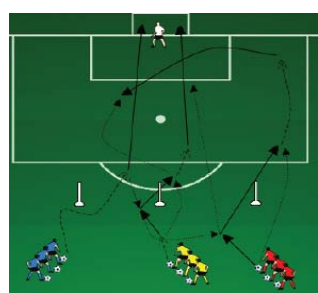
Thèmes	Quand Qui	Exercices techniques	
--------	-----------	----------------------	---

Passe et amorti	Exercices Tous	Contrôle orienté et tir	
		A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire. Exercice sur 2 buts permet d'éviter les colonnes trop longues.	
	Echauffement - Exercices Tous	Porte à porte	
		Passer le ballon dans la porte à 2 puis à 1 touche de balle. Passe et amortis pieds gauche, pieds droites. Variante en ajoutant un 3ème cône au milieu pour augmenter la difficulté. Variante JD - JC : Le joueur A fait un amorti orienté et passe le ballon à côté des piquets. Une fois à gauche, une fois à droite. B met toujours le ballon au centre. Inverser les rôles Remarque : Resserer les piquets pour diminuer le déplacement. Travail ciblé sur la passe courte (beaucoup de ballons touchés), échauffement technique en mouvement. Possibilité d'ajouter aussi la demi volée, amorti cuisse ou poitrine remise du pied.	
	Exercices JC - JD	Exercice "Vogel"	
		A passe à B. B remet à A (A1). A passe à C. C remet à B (B1). B passe à C (C1) dans la course. C remet à A. Jeu au sol, suite de passes et remise du ballon. Jeu en 1 touche et choix à gauche ou droite. Groupe de 6 joueurs Exercice pour la passe à 1 touche avec déplacement et appel. Phase de jeu -> Milieu axial cherche un attaquant, remise et passe sur milieu de couloir.	
	Exercices JC - JD	Traversée de terrain	
		A passe à B, B lui remet en une deux. A récupère le ballon, amorti orienté et va chercher C. C lui remet en une deux... Variante Junior C : Agrandir la largeur du terrain pour travailler la passe longue du coup du pied. Exercice de passe en mouvement. Travail du changement de jeux et de la passe plus longue du coup de pieds.	
	Echauffement Tous	Passe avec carré	
		Les joueurs conduisent le ballon librement et passent la balle à un joueur blanc dans le carré. Le joueur blanc sort de la zone marquée au 1er contact avec le ballon. Le joueur rouge prend sa place dans la zone. Variation : - Sortir le ballon en 1 touche - A 3 couleurs - Plusieurs couleurs de carré avec consignes différentes	

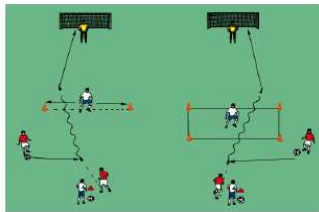
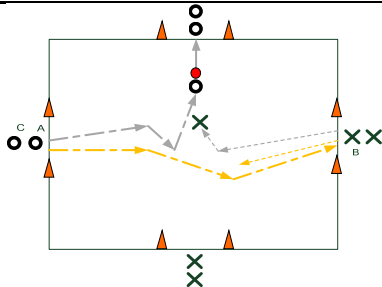
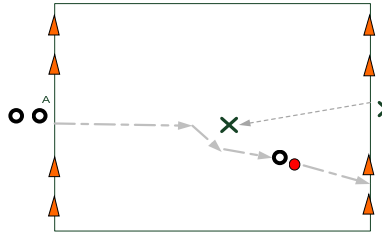
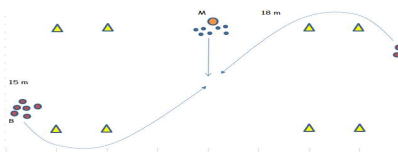
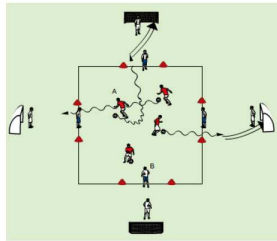
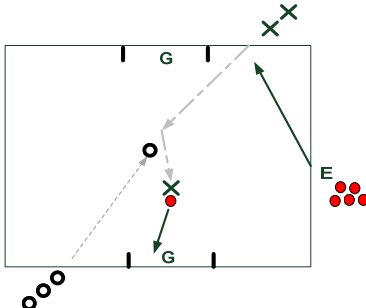
Thèmes	Quand Qui	Exercices techniques	
--------	--------------	----------------------	---

Conduite de balle	Echauffement JE	Chenille	
		Les joueurs du même groupe se placent l'un derrière l'autre. Le joueur de tête conduit le ballon où il veut et les autres tentent de le suivre en restant l'un derrière l'autre.	
	Echauffement JE	Gardien du pont	
		Au signal de l'entraîneur, les enfants conduisent leur ballon et passent sur le pont vers la zone adverse en faisant un dribble sur les cônes puis stoppent leur ballon. Varier les feintes et les exercices (conduite de balle pied droite, gauche, intérieur, extérieur, en arrière...).	
	Echauffement JE	Dans la forêt des chapeaux	
		Placer des cônes dans un terrain délimité. Chaque enfant conduit sa balle sans toucher les cônes et les autres enfants. Même terrain que pour l'exercice précédent, même parcours. Au signal de l'entraîneur (de la main, appel, etc.), les enfants sprintent avec la balle autour d'un cône. Qui sera le plus vite de retour au cône central? Même terrain que pour le premier exercice. Chaque enfant de l'équipe A renverse autant de cônes que possible avec le ballon. Chaque enfant de l'équipe B les remet en place. Permutation des rôles.	
Echauffement Tous	Dribbles et changement de direction en colonne	Arrivée devant l'obstacle, effectuer un changement de direction selon les consignes de l'entraîneur.	
		Arrivée devant l'obstacle, effectuer une feinte selon les consignes de l'entraîneur. Permet de travailler les feintes et changements de direction.	
Echauffement Tous	Terrain avec obstacles et consignes	Terrain avec obstacles et consignes	
		A chaque obstacle différent, intégrer une feinte différente. Au signal de l'entraîneur, toute l'équipe se dirige vers un cône de la couleur montrée. La première équipe arrivée marque un point.	

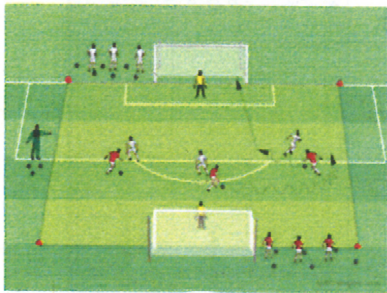
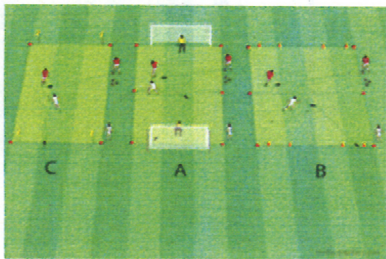
Thèmes	Quand Qui	Exercices techniques	
--------	--------------	----------------------	---

Conduite de balle	Echauffement Tous	Obstacles extérieurs	
		Les joueurs conduisent le ballon selon les consignes de l'entraîneur. Au signal, les joueurs d'une équipe partent chacun sur un parcours suivi d'un tir au but ou d'un tir de précision. Echauffement idéal avant de travailler les tirs au but. Les tirs se font à ras-terre et du plat du pied pour éviter les claquages lors de l'échauffement.	
	Exercices Tous	Conduite de balle et tir	
		Le joueur conduit le ballon et tire au but en étant désaxé par rapport au but (voir dessin). Variantes : Slalom dans les cônes, feinte sur le cône et tir au but.	
	Exercices Tous	Conduite de balle et tirs sur 2 buts	
		Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre. Le joueur en A conduit le ballon en suivant le parcours délimité par les cônes et tire au but. Il récupère un ballon et va en B. B fait comme A de l'autre côté puis va en A après son tir. Exercice sur 2 buts permet d'éviter les colonnes trop longues.	
	Exercices Tous	Tirs au but 3 par contre 3	
		Bleu conduit son ballon, élimine le piquet par une feinte et frappe au but. Puis Bleu joue le 1-2 avec Jaune et Jaune frappe au but. Bleu continue sa course pour recevoir la passe de Rouge et lui donner sur l'aile. Rouge déborde et centre pour Jaune et Bleu. Exercice par 3 qui permet d'éviter les colonnes trop longues.	

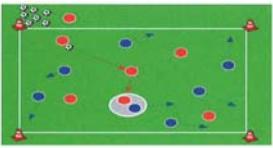
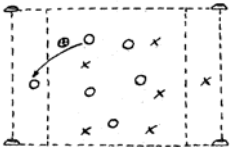
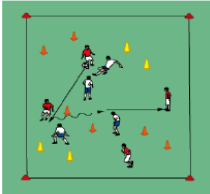
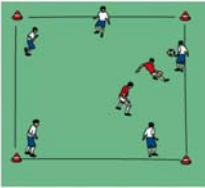
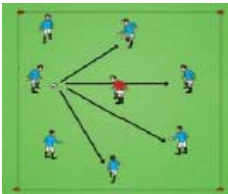
Thèmes	Quand Qui	Exercices techniques	
--------	-----------	----------------------	---

Duel 1:1	Exercices Tous	Duel 1:1 avec évolution 4 variantes possibles : 1 : Feinte sur un cône, 2 : Défenseur passif, 3: Défenseur sur une ligne (ne peut bouger que sur la ligne) , 4: Défenseur dans un carré. Type de feinte à entrainer: crochets intérieurs et extérieurs, feinte de corps simple, LIBRE Permet l'évolution de l'exercice sous 4 formes et difficultés. Mettre plusieurs postes (goal facultatif).	
	Exercices Tous	Duel 1:1 sur 3 buts A affronte B et peut marquer dans les 2 goal latéraux et le goal en face. Les joueurs latéraux d'affrontent ensuite avec les mêmes règles.	
	Exercices Tous	Duel 1:1 sur 2 buts A affronte B et peut marquer dans les 2 goals placés au fond du terrain.	
	Exercices - travail physique Tous	Duel 1:1 sur 2 buts avec vitesse M donne met le ballon en jeu. Au signal de l'entraîneur A et B partent en même temps Ils tournent derrière les buts pour chercher le duel 1 contre 1 Permet de travailler également la vitesse de la partie physique.	
	Jeux Tous	Duel 1:1 avec 3 équipes Les joueurs de A doivent toujours dribbler entre les deux cônes de marquage avant de pouvoir tirer dans le but correspondant. Les enfants de l'équipe C constituent les gardiens. Quelle équipe marque le plus de buts?	
	Jeux Tous	Duel 1:1 avec 2 équipes Duel en 1: 1 avec gardiens. L'équipe qui marque garde le ballon. Faire 3 équipes suivant le nombre de joueurs. La troisième équipe fait du jonglage. 1:1 sous forme de jeux et concours (détermination dans le dribble).	

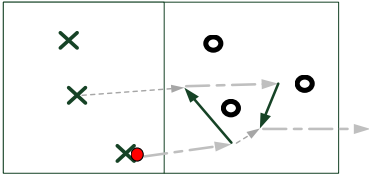
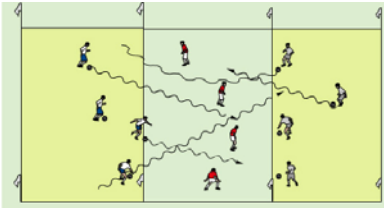
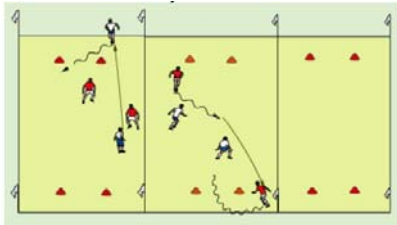
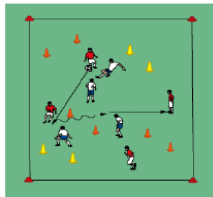
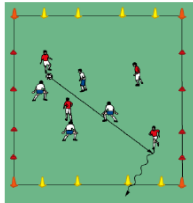
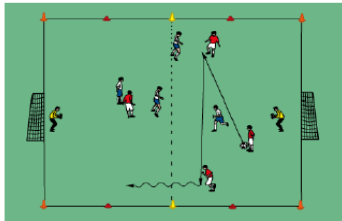
Thèmes	Quand Qui	Exercices techniques	
--------	--------------	----------------------	---

Duel 1:1	Exercice 1:1	Exercice de 1: 1 (3 par 3)	
		1:1 sur un but avec 3 attaquants et défenseurs en même temps. Variante : - Le joueur qui a marqué peut aider son coéquipier. Le joueur qui a défendu également.	
	Exercice 1:1	Exercice de 1: 1 (3 terrains)	
		1:1 sur 3 terrains différents avec des consignes différentes. - Passer la ligne - Marquer dans 2 petits buts - Marquer avec gardiens Changer après x minutes.	

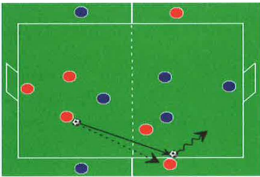
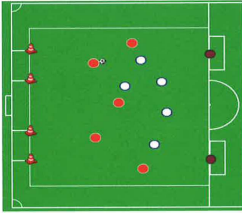
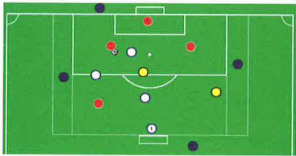
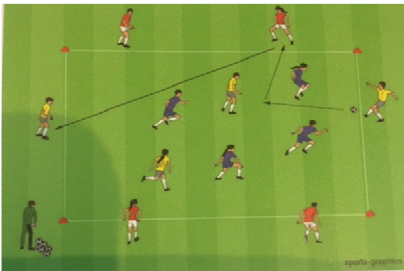
Thèmes	Quand Qui	Jeux	
--------	-----------	------	---

Passe et amorti	Echauffement JE	Chasser les voleurs	
		Les chasseurs jouent avec les mains et cherchent à toucher un voleur. Après chaque touche, le jeu part depuis la source du ballon. Si un voleur bloque le ballon, il sort le ballon et peut rester en jeu. Combien de voleurs touchés en 1 minutes 30. Exercice de fin d'échauffement. Peut compléter la partie vitesse de la partie physique.	
	Echauffement JD - JC	Diego - Handball	
		Jeu avec les mains. On marque sur une frappe directe ou avec la tête. Pas de course ballon en mains. Si le ballon tombe au sol, ballon à l'adversaire.	
	Jeux - Echauffement JE	Passe à l'homme but	
		2 équipes cherchent à mettre le ballon dans la zone de but. Pour marquer un but, un joueur doit récupérer la passe dans la zone de but. Personne n'est désigné comme capitaine, va celui qui est le mieux placé. Variante : Passe aux entraîneurs situé de chaque côté. Avec les mains pour commencer ou fin d'échauffement. Exercice de conservation de balle sous forme de jeux.	
	Jeux JD-JC	Pirlo - les 4 coins	
		2 équipes cherchent à mettre le ballon dans un des 4 carrés. Pour marquer un but, un joueur doit récupérer la passe dans le carré. Lorsqu'un but est marqué dans un carré, obligation de changer de carré. Exercice de conservation de balle sous forme de jeux. Possibilité d'augmenter la taille du terrain pour travailler l'endurance.	
	Jeux - Echauffement Tous	Jeu de Parme	
		Les joueurs doivent se faire une passe entre les goals pour marquer 1 point. Exercice de conservation de balle sous forme de jeux. Possibilité d'augmenter le terrain pour travailler de l'endurance.	
	Jeux - Echauffement Tous	Toro 5 : 2	
		Toro classique en 5 : 2. Les attaquants essayent de conserver le ballon dans un carré en mouvement. Variantes : Toro en 6:2 - 4:1. 2 touches de balles. Passage en 1 touche après x passes. Jeux de base de la passe. Mouvement important pour la réussite de l'exercice.	
	Avant entraînement JD - JC	Toro 7 : 1	
		Les attaquants essayent de conserver le ballon dans un carré en jeu à 1 touche. Mise en mouvement avant l'entraînement.	

Thèmes	Quand Qui	Jeux	
--------	-----------	------	---

Conduite de balle	Fin d'échauffement Tous	Rugby	
		Jeu avec les mains sous la forme de rugby avec passe en avant interdite dans zone offensive. Interdire les placages au sol. Seulement faire écran devant le joueur.	
	Fin d'échauffement JE	A travers la rivière	
		Les enfants tentent de traverser en conduisant la balle pour parvenir de l'autre côté. Les joueurs du milieu tentent de récupérer la balle et la faire sortir latéralement. Combien de traversées de rivière réussies en une minute? Permuter continuellement les rôles.	
	Jeux Tous	Duel 2:2 - buts depuis derrière	
		Jeu libre 2:2 (ou 3:3) sur plusieurs terrains. Les buts ne peuvent être marqués que depuis derrière le but en conduisant le ballon. Mettre des buts plutôt large pour travailler le dribble.	
	Jeux - Fin d'échauffement Tous	Jeu de Parme	
		Traverser le goal en conduisant le ballon pour marquer 1 but.	
	Jeux - Fin d'échauffement Tous	Marquer derrière la ligne	
		Marquer derrière la ligne en stoppant le ballon. Pour augmenter la difficulté ajouter 2 ou 3 goals de chaque côté. Pour marquer, les joueurs doivent obligatoirement traverser un goal balle au pied	
	Jeux JD - JC	Conduite de balle dans la zone centrale Obligation de passer la zone centrale en conduisant le ballon. A la place d'avoir une ligne possibilité d'agrandir la zone centrale à traverser pour augmenter la difficulté.	

Thèmes	Quand Qui	Jeux	
--------	-----------	------	---

Jeux avec appuis et jokers	Jeux Tous	Bruno - Conclusion par les côtés	
		Jeu 3: 3 + appuis mobiles et avec gardiens. Appuis offensifs mobiles. ils jouent à 2 touches. Permet de travailler le jeu par les côtés et les centres.	
	Jeux Tous	Leo - Conclusion par jeu large	
		On doit marquer sur un des 2 buts de l'adversaire. Une équipe joue sur des petits buts et l'autre défend les grands buts avec les gardiens. L'entraîneur change régulièrement, parfois à l'intérieur du temps de jeu prévu. Permet de travailler le jeu par les côtés et les centres.	
	Jeux Tous	Robben Jeux 5:5 avec appuis	
		L'équipe en possession du ballon joue avec les appuis verticaux. Le nombre de touches est précisé. Les appuis ne jouent pas ensemble. Permet de travailler le jeu vertical et les tirs au but.	
	Jeux JD - JC	Maicon Jeux avec Joker	
		5:5 (6:6) + 2 jokers neutres. Les 2 jokers ne jouent qu'en zone médiane pour créer la supériorité numérique au milieu. Permet de travailler la passe dans la zone du milieu. Travailler dans le 5:2.	
	Jeux JD - JC	Di Maria : Jeux à 3 équipes	
		L'équipe en possession du ballon a toujours l'avantage d'être en supériorité numérique, grâce au deux jokers permanents. Le nombre de touches est précisé. 1 équipe en rôle d'appuis. Permet de faire un tournoi avec des pauses pour mettre du rythme dans le match. Variante sans jokers intérieurs possible.	
	Jeux JD - JC	Jeux du Barça	
		3 équipes de 4 joueurs. 1 équipe qui attaque sur la longueur du terrain (rouge - 2+2), 1 équipe qui attaque sur la largeur du terrain (jaune 2 int. +2 ext.) et 1 équipe qui défend sur le terrain (bleu). Les joueurs extérieurs restent près de la ligne et peuvent être attaqués par les défenseurs, tout comme les joueurs du milieu lorsqu'ils ont le ballon. A la récupération du ballon par l'équipe défensive, changement de rôles. L'équipe, en possession du ballon et qui l'a perdu, devient l'équipe défensive. Permet de faire un jeu style 4-2 avec du mouvement.	

Entrainement Coerver

But de la méthode Coerver

- Apprendre des gestes de maîtrise de balles (ball mastery) permettant de développer la technique de manière différente que du jonglage.
- Apprendre des gestes techniques (feintes, changement de direction...), comprendre qu'ils ne sont pas innés, les entrainer et les mettre progressivement en situation dans des exercices et jeux. But de ces gestes -> boîte à outils permettant de gagner du temps et de l'espace.
- Travailler sous pression en situation de match dans des exercices et jeux de 1 :1 à 3 :3. Découpage du terrain et d'un match en petite zone.
- Faire des joueurs intelligents (développement de l'aspect cognitif) par des exercices avec des prises d'informations et un timing précis des gestes et courses.

Gestes techniques

1 Ball Mastery

Sole taps : <https://www.youtube.com/watch?v=QeQFDrxci3E>

Shuffles : <https://www.youtube.com/watch?v=iluwj5JXVbE>

Shuffle Take : <https://www.youtube.com/watch?v=V44n8UgivdY>

Heel Toe Rolls : <https://www.youtube.com/watch?v=-KAjRSGtUP8>

Roll Over : <https://www.youtube.com/watch?v=tGhUG8CmdF0>

Take Stop : <https://www.youtube.com/watch?v=CHJiRwpNCS4>

Shuffle RollOver : <https://youtu.be/sa5FTOw87l8>

Pull Push Inside : <https://youtu.be/t6YqEcMBLsQ>

Pull Push Outside : <https://youtu.be/nRKw-SwvGXg>

Slides : https://youtu.be/Akg8yz3Wh_Y

V Pull Push Outside Foot : <https://youtu.be/NrAnXiKRmyY>

Drag Scissors Shuffle : <https://youtu.be/WRXVUx9GPLw>

Take Step Over : https://youtu.be/OP8a_2yKoMw

Stop Skip Dribble Cut : <https://youtu.be/tQjvLS996JE>

Shuffle Step Over Roll Out Drag Behind : <https://youtu.be/R3uSE31aDso>

30 exercices de Ball Mastery (partie 1) : <https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>

30 exercices de Ball Mastery (partie 2) : https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk

2 changements de directions

Hook Turn : <https://youtu.be/0hMiU-Vbco4>

Inside Cut : <https://youtu.be/kmGX0wYdHNc>

Step On : <https://www.youtube.com/watch?v=KcljmwIxz8>

Outside Twist : <https://youtu.be/XqaUm4tJrZc>

Slap Cut : <https://www.youtube.com/watch?v=v--8h76UzyQ>

Reverse Cut : <https://www.youtube.com/watch?v=4U66P3KGccs>

3 Feintes

Side Step : https://www.youtube.com/watch?v=4Hn_PGjkAY8

Scissors : <https://www.youtube.com/watch?v=QpLPYdHIGGs>

Drag Push : <https://youtu.be/WSs051tipio>

High Wave : <https://youtu.be/q4Vn0cDXjX4>

Pull push : <https://www.youtube.com/watch?v=4F9Tb9i6dw>

V Drag Push : <https://youtu.be/s-ihJZ4Uswc>

Step over : <https://www.youtube.com/watch?v=wM34eUPOe5I>

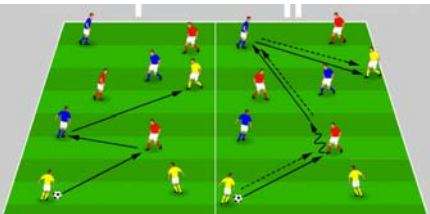
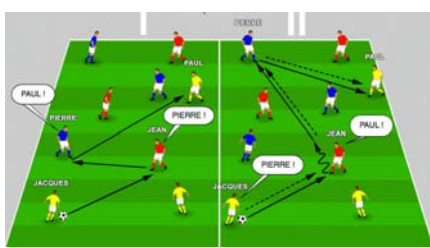
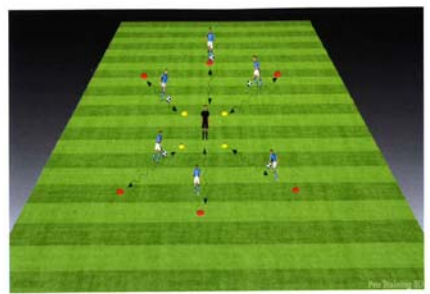
Double Side STep : <https://youtu.be/YT-ffv-8Gpo>

Double Scissors : <https://youtu.be/v16WelOaAi4>

U -Turn Step Over : <https://www.youtube.com/watch?v=BlaDpzFWdNo>

Drag Scissors : <https://www.youtube.com/watch?v=o4Cipn1vPhY>

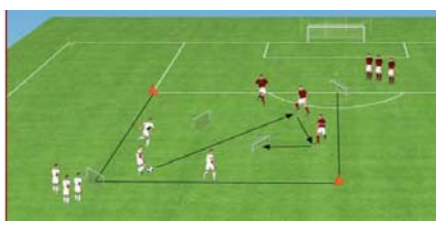
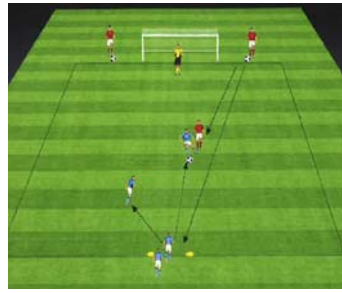
Thèmes	Quand Qui	Exercices et jeux Coerver	
--------	-----------	---------------------------	---

Exercices et jeux Coerver	Exercice	Exercice de prise d'information avec couleur	
		Faites trois équipes de couleurs différentes. Les jaunes passent aux rouges, qui passent aux bleus, qui passent aux jaunes. Variantes : - Le circuit est identique au précédent mais le passeur presse le receveur. On simule donc un pressing à la perte et on oblige le receveur à jouer plus vite. - Modifier les couleurs - Plusieurs ballons - Jaunes en 2 touches obligatoires, Bleus en 1 touche et Rouges libres.	
	Exercice	Exercice de prise d'information avec nom	
		Le joueur qui reçoit le ballon doit nommer le joueur à qui il va passer. Le nom doit absolument être prononcé avant la première touche de balle. Variantes : - Le circuit est légèrement différent du précédent. Cette fois, c'est le passeur qui donne un nom avec lequel le receveur devra jouer (jeu à 3). - Plusieurs ballons - Les prénoms de A à M ont 2 touches obligatoires, et N-Z 1 touche. Pensez là aussi à changer les contraintes régulièrement.	
	Exercice	Ball Mastery en carré	
		Travail de conduite de balles et changement direction - o Conduite de balle pointe de pieds - o Conduite de balle pointe en arrière - o Conduite de balle extérieur et intérieur - o Conduite de balle 2 fois de l'extérieur, intérieur - o Conduite de balle roulée sur le ballon - o Changement de direction – extérieur - o Changement de direction – intérieur - o Changement de direction – talonnade Variantes : Jeux finals avec ballon centrale. Faire le tour du carré balle au pieds pour dégager le ballon.	
	Exercice	Passe avec joueurs centraux	
		2 joueurs centraux en rouge se déplacent pour chercher le 1-2 (1 fois attaquant, 1 fois défenseur) : Variantes : - Sans le 4ème joueur pour commencer - Feinte possible pour le joueur au fond à gauche - Passe longue possible pour le joueur en bas	
	Exercice	Ball Mastery	
		Exercice de ball mastery dans un carré. Voir les gestes dans l'introduction Coerver.	

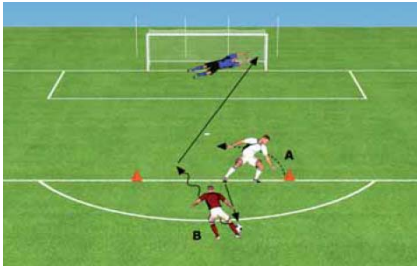
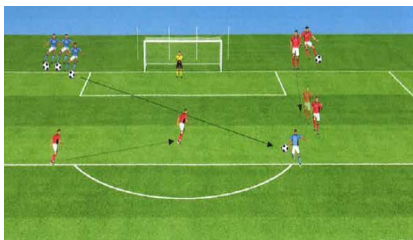
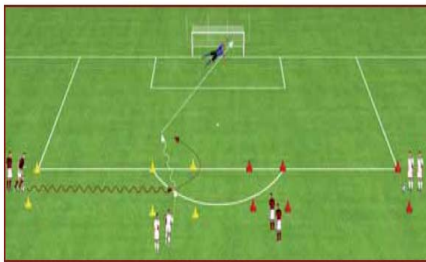
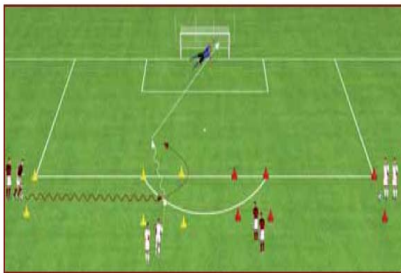
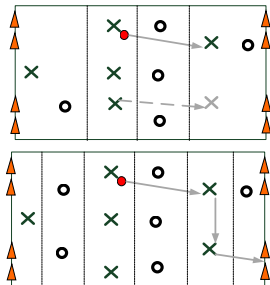
Thèmes	Quand Qui	Exercices et jeux Coerver	
--------	--------------	---------------------------	---

Exercices et jeux Coerver	Exercice	Exercice de passe	
		Exercice de passe avec travail de la prise de balle orienté. Variantes : - Prise de balle et passe en 2 touches - Changement de sens - Concours entre les équipes	
	Jeux 1:1	Exercice de 1:1	
		Démarrage donné par le joueur bleu. 1: 1 avec prise de balle dos au goal. Variantes : - 1 seul goal - démarrage lors d'un signal de l'entraîneur	
	Jeux 1:1	Exercice de 1:1	
		Le joueur rouge fait la passe au joueur bleu qui doit marquer dans un des 2 goals. Variantes : - 2 contre 2	
	Jeux 1:1	Exercice de 1:1	
		Le joueur bleu part et marque dans un but de son choix après avoir passer une ligne à 5mètre du but (éviter de tirer de trop loin sans dribbles). Dès qu'il a marqué, le joueur rouge part et le joueur bleu devient directement défenseurs. (transition attaque - défense)	
	Jeux 1:1	Exercice de 1:1	
		Le joeur bleu fait la passe au joueur rouge, va tourner derrière le cône pour défendre. Le joueur rouge essaye de faire tomber 1 des 2 ballons posé sur le cône. Variante : - Sans ballon. Descendre un ballon avec les mains. (adapté pour les Juniors E - déséquilibre de l'adversaire) - Possibilité de marquer dans les goals si passage du milieu de terrain.	

Thèmes	Quand Qui	Exercices et jeux Coerver	
--------	-----------	---------------------------	---

Exercices et jeux Coerver	Jeux 2:2	Exercice de 2:2	
		Exercice de 3:3	
	Jeux 3:3	Exercice de 3:3	
		Exercice de 3:3	
	Exercice 2:1	Exercice de 2: 1 (avec finition sur buts)	

Thèmes	Quand Qui	Exercices et jeux Coerver	
--------	-----------	---------------------------	---

Exercices et jeux Coerver	Exercice 1:1	Exercice de 1: 1 (avec finition sur buts) Passes entre les 2 joueurs. Le joueur rouge décide quand il va marquer. Le joueur blanc doit toucher un cône avant de défendre.	
	Tir au but	Tir au but sous pression Le joueur bleu passe au joueur rouge. Le deuxième joueur rouge en face du tireur sort pour le presser.	
	Tir au but	Tir au but sous pression Le joueur rouge part, arrête le ballon dans le carré jaune. Le joueur blanc démarre, prend le ballon pour tirer au but. Le joueur rouge sort du carré et défend.	
	Tir au but	Tir au but sous pression Le joueur rouge part, arrête le ballon dans le carré jaune. Le joueur blanc démarre, prend le ballon pour tirer au but. Le joueur rouge sort du carré et défend.	
	Jeux 5:5	Jeux 5 :5 avec zones Jeux 5 :5 avec des zones par équipes. 3: 3 dans la zone centrale. Chercher seulement la passe sur l'attaquant pour marquer un point. Variante : - Passage en 1: 1 dans la zone finale. Le joueur laisse prendre le ballon avant de défendre. - Babyfoot y compris en zone offensive - 2:1 dans la zone. Le joueur qui passe le ballon peut aider l'attaquant.	

Partie 3 : Travail de la condition physique

Introduction

Intégration football des enfants

Intégration football des jeunes

Introduction

Mobilité

Coordination

- Bases théoriques
- Parcours complexes de coordination
- Réaction
- Orientation
- Rythme (Ecole de course)
- Différenciation
- Equilibre

Explosivité

- Description
- Exercices sous forme de jeux
- Jeu du jamais deux sans trois
- Estafettes

Stabilité corporelle Ecole de foot, junior E - D

- Points clés
- Jeux de lutte
- Autres jeux de force
- Estafettes de force
- Autres estafettes

Stabilité corporelle Juniors C, B et A

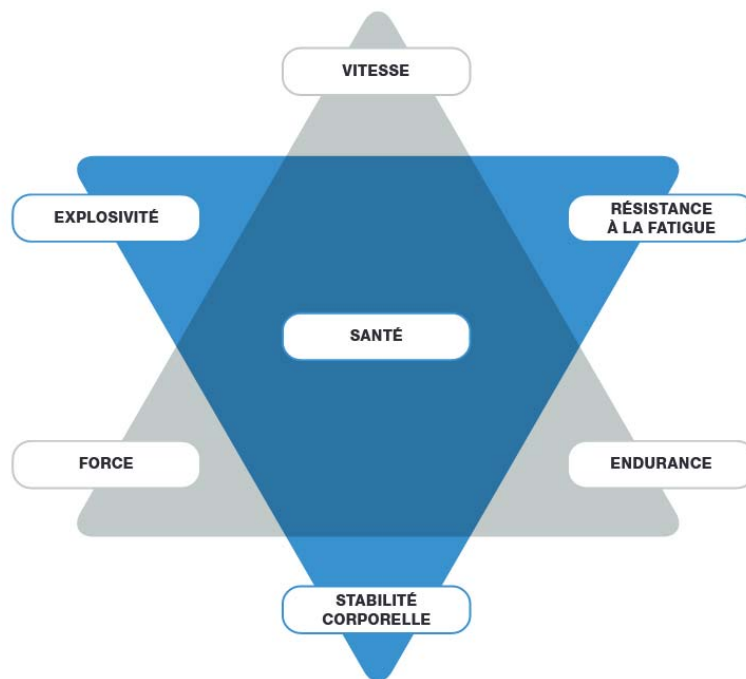
- Points clés
- Chaîne antérieure
- Chaîne postérieure
- Chaîne latérale
- Ischio-jambiers

1 Introduction

Le football est un sport intermittent avec des changements fréquents d'activités, avec des périodes à haute intensité comprenant des actions explosives spécifiques et des périodes de récupération variables.

La condition physique selon l'ASF comprend 4 points :

- Explosivité
- Stabilité corporelle
- Résistance à la fatigue
- Santé



Explosivité : Capacité à déclencher une tension musculaire maximale en un minimum de temps.

Résistance à la fatigue : Capacité à récupérer rapidement après /pendant les phases intensives du jeu et pendant le déroulement du jeu.

Stabilité corporelle : Capacité du corps à demeurer dans un alignement adéquat lorsqu'il subit sous l'influence de forces extérieures des changements de position et d'orientation.

Santé : Mesures et comportements qui permettent aux joueurs de pratiquer le football dans les meilleures conditions (réduire les blessures, etc) et longtemps (supporter le rythme des entraînements et des matchs, etc).

Travail de la condition physique

Le travail de la condition physique ne doit pas être perçu comme une perte de temps par rapport au travail technique, il comporte au contraire énormément d'avantages :

- Amélioration de la technique et de la perception de l'espace via la coordination
- Prévention des blessures à court terme
- Prévention des blessures à long terme si le travail de condition physique est poursuivi tout au long du cursus du joueur
- Augmentation de la force dans les duels
- Technique de course plus efficace
- Augmentation de la rapidité, de la vivacité, de la force de saut
- Amélioration de la posture
- Etc.

En résumé, un travail régulier et à long terme de la condition physique améliorera à la fois les performances sportives et la santé de nos joueurs !

Selon le graphique tiré du livre « préparation physique du jeune sportif » des éditions Amphora nous pouvons apercevoir les priorités suivant l'âge des enfants.

On voit que :

- La partie HMF (habileté motrice fondamentale) ou coordination est très importante jusqu'à 10 ans (fin des juniors E).
- La vitesse, puissance et force ou explosivité et stabilité corporelle selon l'ASF est importante tout au long du développement de l'enfant. La partie Force se travaillera de manière différente selon les âges.
- La partie endurance ou résistance à la fatigue selon l'ASF ne vient importante que depuis 14 ans soit en junior B.

Modèle de développement athlétique chez le garçon																		
Âge chronologique (ans)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 et +	
Période	Petite enfance			Enfance									Adolescence			Adulte		
Stade de maturation	Avant le PVC												PVC	Après le PVC				
Orientation sportive	Investissement						Polyvalence						Loisirs Spécialisation					
	Acquisition des fondamentaux								Apprendre à s'entraîner				S'entraîner à s'entraîner puis à être compétitif à gagner					
Développement psycho-social	Exploration et interaction sociale						Relation à l'autre, autonomisation, amour-propre						Estime de soi, confiance en soi ----- Compétence psychologique par rapport à la spécificité du sport					
	Motivation dans l'engagement d'une pratique physique et sportive régulière tout au long de la vie																	
Développement physique	HMF			HMF						HMF			HMF					
	CSS			CSS						CSS			CSS					
	Vitesse			Vitesse						Vitesse			Vitesse					
	Puissance			Puissance						Puissance			Puissance					
	Force			Force						Force			Force					
	Endurance & CA			Endurance & CA						Endurance & CA			Endurance & CA					
	Souplesse			Souplesse						Souplesse			Souplesse					
PVC : pic de vélocité de croissance staturale (cf. chapitre 2 « Est-il nécessaire d'évaluer la maturation biologique », p. 29) ; HMF : habiletés motrices fondamentales (adresse, coordination, équilibre) ; CSS : compétences spécifiques au sport ; CA : conditionnement aérobie. La taille des termes correspond à l'importance.																		

2 Intégration football des enfants (école de foot à juniors E)

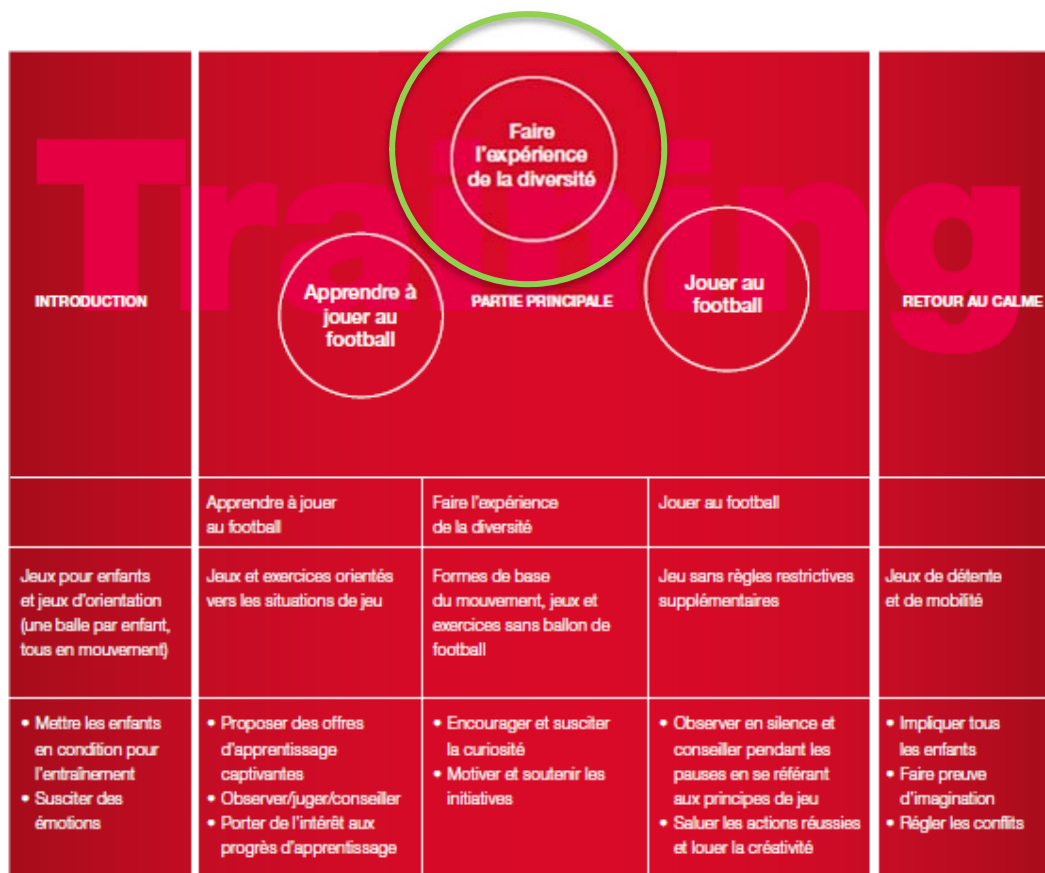
Quatre axes ont été définis comme prioritaires pour le travail de la condition physique :

- 1. Coordination
- 2. Mobilité
- 3. Explosivité
- 4. Stabilité corporelle

L'ASF recommande selon le graphique ci-dessous de le travailler 25' pour le football des enfants (5 à 10 ans). Cette partie d'entraînement est appelé « Faire l'expérience de la diversité ».

L'entretien de la mobilité par des exercices simples peut se faire pendant l'introduction.

2.1 Structure d'entraînement football des enfants



3 Intégration football des jeunes (juniors D à juniors A)

Pour les juniors D et C, l'objectif doit être de travailler chacune des composantes au moins une fois par semaine en insérant 15 à 20' de condition physique par entraînement.

L'explosivité se travaille à tous les entraînements à la fin de l'échauffement.

3.1 Exemple sur une semaine d'entraînement JD ou JC

Entraînement 1

- Echauffement **Mobilité 15'**
- **Explosivité / Coordination 15'**
- Forme de jeu 15'
- Exercice 15'
- Jeu 20'
- Retour au calme 10'

Entraînement 2

- Echauffement **Mobilité 15'**
- **Explosivité 10' / Stabilité corporelle 15'**
- Forme de jeu 15'
- Exercice 15'
- Jeu 20'
- Retour au calme 10'

3.2 Structure d'entraînement football des jeunes

En junior A et B, les composantes d'explosivité et de stabilité corporelle doivent être intégrée à toutes les séances pendant l'échauffement.

La stabilité corporelle permet d'éviter les blessures pour des jeunes en pleine croissance.

Schéma d'entraînement - structure et contenu

	Partie initiale	Partie principale		Partie finale
	Échauffement → Ex	Formes de jeu et exercices de soutien	Jeu	Fin
Durée	20' – 30'	30' – 45'	15' – 20'	5' – 10'
QUOI ?	☐ TA/TE/PE ☐ AT - Prévention ☐ AT - Explosivité	☐ TA/TE/AT/PE ☐ Apprendre à jouer au football ☐ Jouer au football	☐ Retour au calme ☐ Mobilité ☐ Échange	
COMMENT ?	- Motivant - Progressif - Adapté	- Orienté sur les besoins - Orienté vers un but précis - Orienté vers le jeu	- Rituel - Apaisant - Détente	
POURQUOI ?	- TA/TE - Préparation - CO - Préparation physique - PE - renforcer la volonté de performance	- Encourager le plaisir au football - Développement des compétences footballistiques - Promotion complète de la personnalité	- Récupération - Récupération de la mobilité - Équilibre émotionnel	

Pour rappel, un échauffement doit être :

- Progressif en intensité
- En lien avec l'entraînement (TE, TA)
- Intégré de la prévention (travail de la stabilité corporelle)
- Finir par de l'explosivité

Les parties coordinations et mobilités doivent également être maintenues à plus petites doses.

La partie Endurance ou résistance à la fatigue peut à ce moment être intégré à l'entraînement. Privilégier de le faire par le jeu à haute intensité ou pour des circuits training permettant d'ajouter des composantes techniques et tactiques au travail physique.

4 Mobilité

4.1 Points clés

- La mobilité est souvent négligée (à tort) dans le football.
- Nous ne vous demandons pas de faire du stretching lors des entraînements, mais de maintenir la mobilité articulaire par des exercices simples.
- Ils s'intègrent très facilement durant l'échauffement.

4.2 Exercices



Comment? Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les joueuses se passent la balle par-dessus la tête puis entre les jambes. Changer de sens après dix passages.

Pourquoi? Améliorer la mobilité des ischio-jambiers, du dos, des pectoraux et des abdominaux.

Variante: idem en se tapant les mains (sans ballon).



Comment? Jambes écartées. Rouler une balle entre les pieds, à droite et à gauche alternativement. Fléchir les jambes et garder le dos droit durant l'exécution. Les pieds ne décollent pas du sol.

Pourquoi? Etirer les adducteurs.

Variante: idem en dribblant ou en portant la balle.



Comment? Poser une jambe sur un caisson et la fléchir légèrement. Faire passer une balle autour du genou puis par-dessus la tête, en gardant les bras tendus. Pencher légèrement le buste vers l'avant.

Pourquoi? Améliorer la mobilité des ischio-jambiers.



Comment? Assis, jambes tendues. Rouler une balle autour du corps, derrière la pointe des pieds, le long des jambes puis derrière le dos. Idem dans l'autre sens.

Pourquoi? Etirer les ischio-jambiers.

Variante: rouler la balle d'un côté à l'autre des pieds, éventuellement en fléchissant les genoux.

? Par deux, dos à dos, de distance environ. Les joueuses se passent la balle ou se tapent dans les mains en pivotant le haut du corps, puis à droite. Écrire ainsi un huit.

Améliorer la mobilité. Les deux se tournent à tour de rôle (plus facile).

Travail de la condition physique



Comment? Effectuer dix grands pas fendus vers l'avant, puis dix vers l'arrière. Qui arrive exactement au même endroit?
Pourquoi? Etirer les ischio-jambiers et les muscles des hanches.



Comment? Balancer la jambe d'avant en arrière, de manière contrôlée. Haut du corps et bassin restent stables.
Pourquoi? Etirer les muscles antérieurs et postérieurs des cuisses.
Variante: en sautillant, balancer la jambe vers l'avant.



Comment? Courir et ramener les talons aux fesses, en veillant à une bonne extension des hanches.
Pourquoi? Améliorer la mobilité du quadriceps.



Comment? A quatre pattes, presser la colonne vertébrale vers le haut en enroulant la nuque (dos rond), puis creuser le dos en tirant le menton vers le haut.
Pourquoi? Etirer les muscles antérieurs et postérieurs du tronc et les muscles de la nuque.



Comment? En appui contre un mur ou un caisson, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.
Pourquoi? Etirer les muscles du mollet.
Variante: avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).



Comment? Main en appui, balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui, de manière contrôlée. Les hanches restent stables et le haut du corps redressé.
Pourquoi? Etirer les adducteurs et les abducteurs.



Comment? Debout sur une jambe. Avec la jambe libre, dessiner de grands huit, avec une amplitude maximale.
Pourquoi? Améliorer la mobilité des adducteurs et des abducteurs.

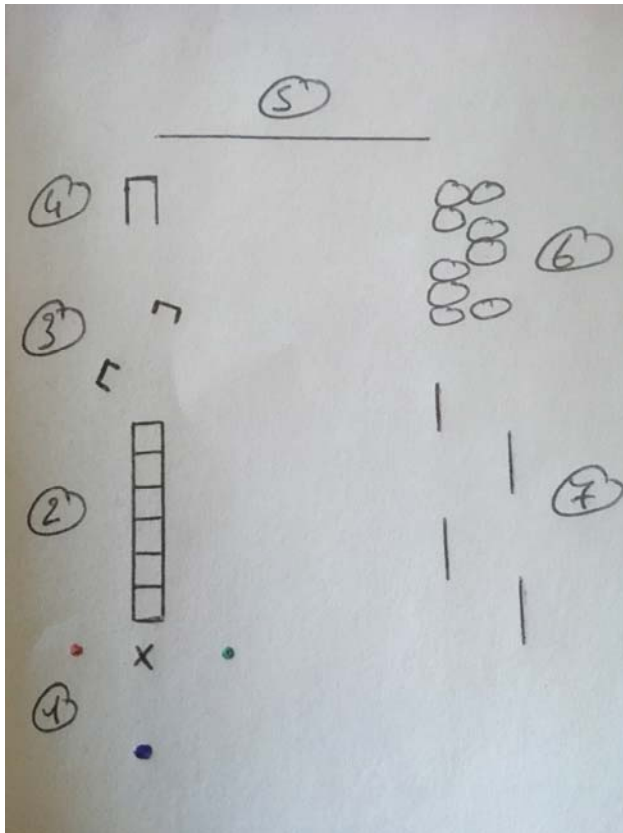
5 Coordination

5.1 Bases théoriques

- 5 capacités de coordination :
 - Orientation : capacité à déterminer et à corriger une position, ainsi qu'à effectuer des mouvements selon un espace et un temps d'action donné (effectuer un parcours prédéfini avec ou sans ballon, aller toucher l'assiette rouge lorsque l'entraîneur montre une assiette rouge)
 - Réaction : capacité à débiter et à conduire le plus rapidement possible une action motrice adaptée en réaction à un signal (ex. : démarrer le plus vite possible lorsque l'entraîneur montre une assiette rouge)
 - Différenciation : capacité à régler minutieusement chaque phase de mouvement et de déplacement corporel (ex. : doser une passe avec deux ballons différents pour qu'ils arrivent le plus proche possible d'un cône)
 - Rythme : capacité à comprendre un rythme donné et à l'appliquer corporellement (ex. : courir dans une échelle en mettant deux pieds dans chaque espace)
 - Equilibre : capacité de maintenir un état d'équilibre de tout le corps, surtout lors d'importants mouvements (ex. : marcher sur une corde les yeux fermés)
- Dans l'idéal, il faut travailler toutes ces capacités, par exemple via des parcours de coordination ou du travail par postes ; En effet, en travaillant régulièrement avec les juniors E et D, les progrès sont immenses dans la coordination du corps et améliore les capacités techniques des joueurs.
- Nécessite un influx nerveux important pour les jeunes, et donc une période de récupération suffisante entre les séries.
- Doit se travailler juste après l'échauffement (encore une fois en raison de l'important influx nerveux requis)
- Les capacités de coordination peuvent s'intégrer dans de multiples jeux ou exercices en plus de leur travail spécifique (par exemple en échauffement un exercice d'orientation : 3 équipes, les rouges donnent toujours aux jaunes, les jaunes donnent toujours aux verts, les verts donnent toujours aux rouges)
- Lorsque les principes du travail physiques sont comprises par les enfants, il est souhaitable qu'un geste de footballeur termine un exercice débuté sans ballon (passe, shoot, une deux, volée, ...)

5.2 Exercices

5.2.1 Parcours complexes de coordination



L'entraîneur à 3 assiettes dans son dos (1 rouge, 1 bleue, 1 verte).

Il en montre une au joueur qui doit tourner derrière l'assiette de la couleur correspondante.

1. Echelle de coordination (1 pas dans chaque, 2 pas, de côté, etc.)
2. Sauter par-dessus de petites haies
3. Passer sous la grande haie
4. Marcher sur une corde
5. Marelle dans les cerceaux (pied gauche à gauche, pied droite à droite, pieds joints si deux cerceaux côte-à-côte)
6. Slalom en arrière

A varier sans modération !

Important : Les exercices suivants peuvent être exécutés individuellement ou placés dans un parcours complexe comme ci-dessus

5.2.2 Réaction

Jeu de mains



Comment? A et B, face à face, bras tendus, paumes des mains vers le haut. B place les siennes sous celles de A et essaie, par un mouvement rapide, de lui taper dans les mains avant que celui-ci ne les retire.

Variante: placer une balle de tennis dans chaque main. B essaie d'en attraper une, voire les deux.

-10 10-14

Attrape-moi si tu peux!

10-14 15-20 20+



Comment? Par deux. Les joueurs sont placés à un mètre l'un de l'autre. Sans avertir, le premier démarre pour rejoindre la ligne du fond. Le second essaie de le toucher. Un point par arrivée. Inversion des rôles à chaque touchette

Variantes: alterner les positions de départ (debout, couché, en appui facial, etc.) et adapter à différents sports (conduite de balle à l'unihockey, etc.)

Saisir au vol

-10 10-14 15-20



Comment? Par deux. B, placé derrière A (une longueur de bras), lâche une balle. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de la rattraper avant qu'elle ne retombe une deuxième fois. Changement de rôle en cas de réussite.

Variante: B lance la balle par-dessus son partenaire qui essaie de la saisir avant qu'elle ne tombe ou après le premier impact.

Touche-à-tout

-10 10-14 15-20



Comment? A et B sont placés face à face. Chacun essaie de toucher la cuisse de son adversaire. Attention: le haut du corps reste droit pour éviter les coups de tête.

Variante: crocher un sautoir ou une pince à linge et essayer de dérober l'objet à son adversaire.

5.2.3 Orientation

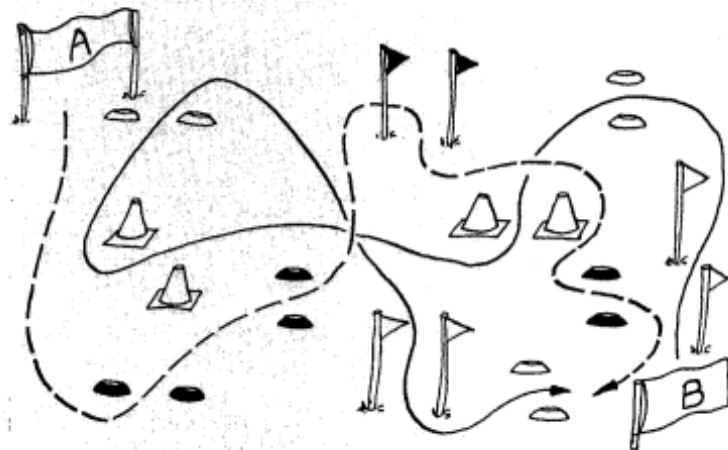
Les chemins

Passer dans certaines portes seulement:

- a) les noires pour le groupe A;
- b) les blanches pour le groupe B.

Variations

- Seulement entre les piquets ou les cônes.
- Avec et sans ballon.



5.2.4 Rythme (Ecole de course)

Travail sur cerceaux :
Cerceau Bleu : pied droit
Cerceau Rouge : pied gauche
Cerceau Vert : les 2 pieds



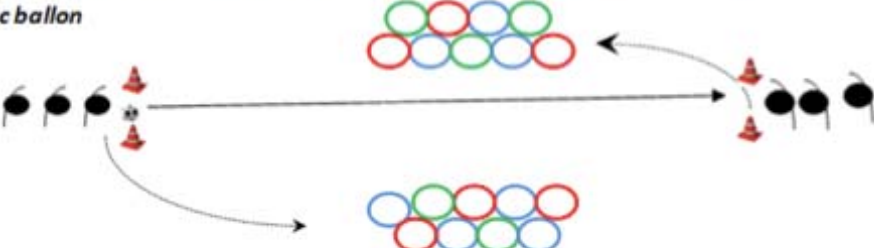
Le joueur doit respecter les consignes quant à la pose des appuis, et avoir le corps droit.

Intégration de la dissociation :

- le joueur fait tourner autour de sa taille un ballon avec ses mains, tout en réalisant le parcours dans les cerceaux.
- Le joueur lève la main droite dans les cerceaux rouge, main gauche dans les cerceaux bleus...

→ **Latéralisation avec ballon**

Travail sur cerceaux :
Contrôle/passe
Idem mais plus rapide
Puis varier le parcours



Autre exercice possible :
Conduite de 2 ballons en même temps, aller doucement, essayer de maîtriser les 2 ballons.

Important : utiliser les variations du travail dans les échelles de coordination :
voir vidéo https://www.youtube.com/watch?v=0r7_3g-NTTw

Coaching école de course

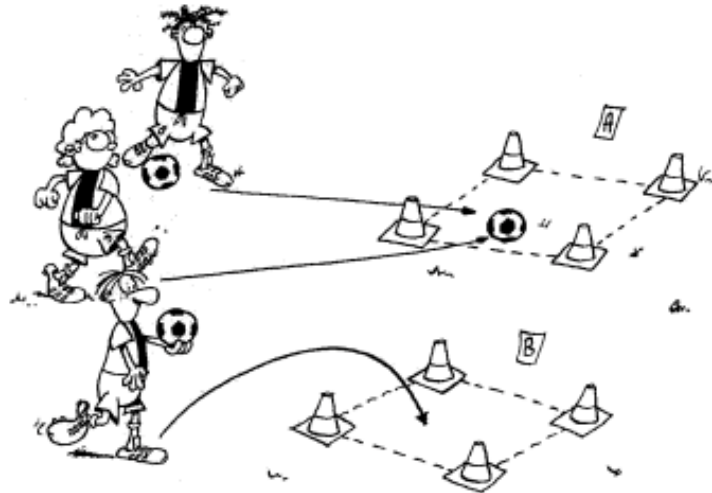
- Toujours sur la pointe des pieds
- Courir en levant les genoux
- Travail des bras dans le sens de la course
- Regarder vers l'avant avec la tête levée
- Rechercher le sol le plus vite possible avec les pieds
- Contacts fréquents avec le sol
- Aussi vite que possible, mais sans détériorer la qualité !

5.2.5 Différenciation

Foot-pétanque

Placer le ballon dans la surface:

- la balle doit s'arrêter dans la surface;
- la balle doit rebondir dans la surface délimitée.

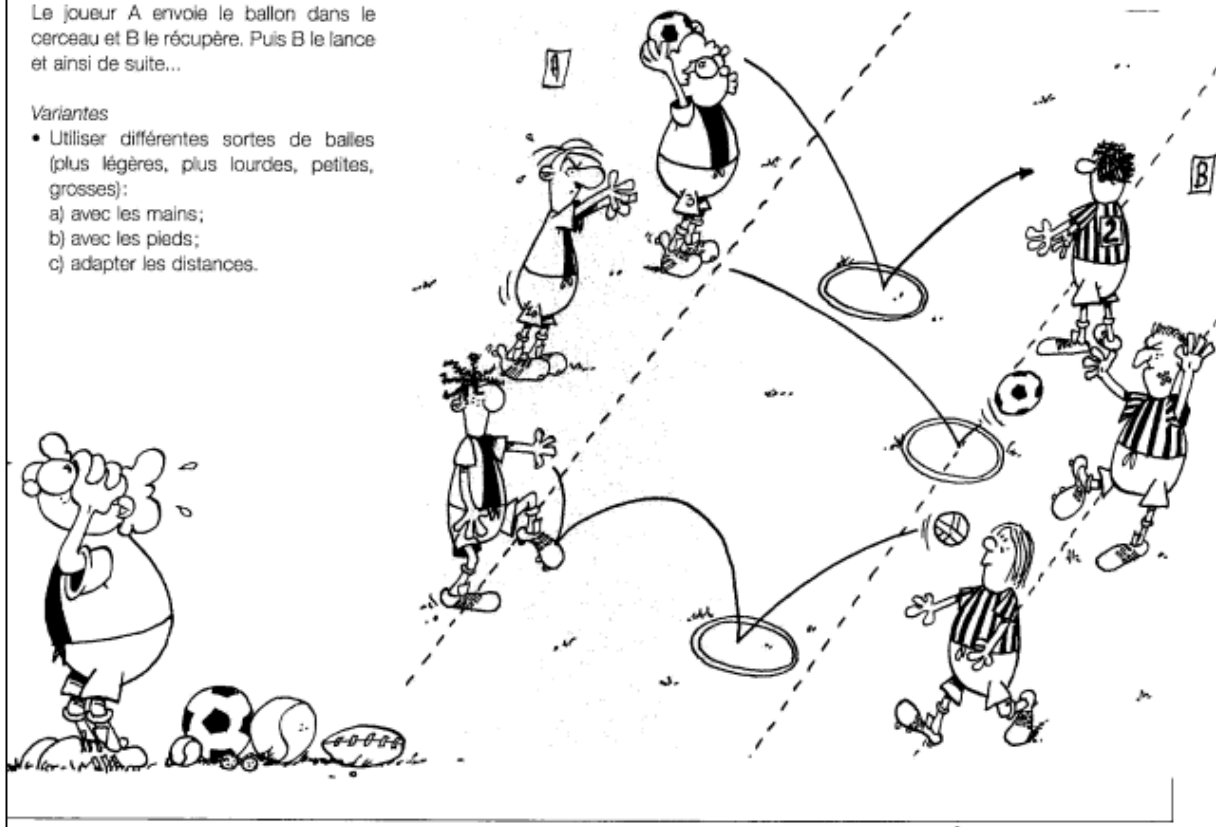


Face à face

Le joueur A envoie le ballon dans le cerceau et B le récupère. Puis B le lance et ainsi de suite...

Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles (plus légères, plus lourdes, petites, grosses):
 - avec les mains;
 - avec les pieds;
 - adapter les distances.



5.2.6 Equilibre

L'aveugle

Se mettre en équilibre sur une seule jambe puis fermer les yeux: rester en équilibre.



Dans un cerceau

Deux joueurs, en équilibre sur un pied se passent le ballon avec les mains.

Variantes

- Les joueurs restent dans un cerceau.
- Les joueurs se passent la balle avec le cou-de-pied.

6 Explosivité

6.1 Description

- Pour être efficace, le travail de l'explosivité doit :
 - Se faire juste après l'échauffement
 - Permettre aux joueurs de récupérer suffisamment entre les passages ; le travail sera optimal, si une récupération complète peut s'effectuer
 - Se faire à **intensité maximale**. Le meilleur moyen d'y parvenir est de faire s'affronter les joueurs entre eux.
- Il peut se faire sous forme de jeu ou de duels.
- Travailler les différents types de vitesse (tout droit, en zig-zag, avec changements de direction, avec sauts, en avant, en arrière, de côté, etc.)
- L'utilisation de différents signaux de départ permet d'intégrer le travail de la réaction au travail de la vitesse (son, couleur, geste).
- Les capacités de coordination peuvent également se travailler en la vitesse une fois que les bases sont comprises.
- Pour le haut du corps, des exercices de lancers à haute vitesse sont particulièrement adaptés.

6.2 Exercices sous forme de jeux



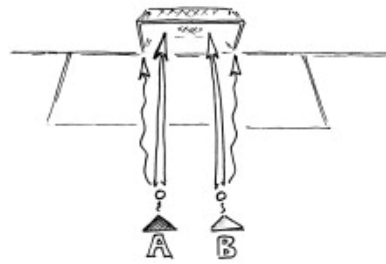
Mathieu et ses camarades, les poules, présentent fièrement leurs parures en plumes (chasubles glissés dans le dos et coincés dans leurs survêtements). Ils courent à travers le poulailler (rectangle). Julien, Mirco et Nadia, les renards, rôdent autour de l'enclos.

Tout à coup, Julien pénètre dans le poulailler et chasse une poule pour lui voler sa parure. S'il réussit, il se pare de plumes et se transforme en poule. Mirco effraie à son tour les poules en entrant dans le poulailler. Mathieu a perdu ses plumes, il devient renard et s'apprête à récupérer son dû.

Variantes

- Un poulailler avec des obstacles au milieu.
- Les poules roulent les ballons, les renards essaient de les intercepter.
- Les poules dribblent.
- Les poules conduisent le ballon avec le pied.

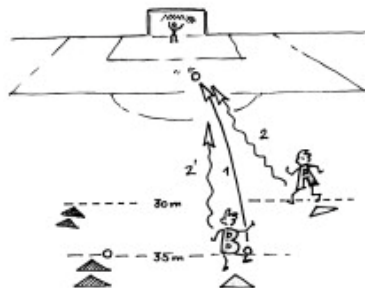
Remarque: Terrain d'env. 15 x 15 m. Si les poules conduisent un ballon, agrandir le terrain.



A et B sont placés dix mètres devant le but, chacun avec une balle. Au signal, ils tirent au but, puis courent vers le piquet. Qui arrive le premier? Un point par but marqué et un point pour celui qui rejoint le piquet le premier.

Variante

Idem, mais en effectuant d'abord un exercice de sprint (course en zig-zag par ex.).



B, placé à 35 mètres, fait une passe dans la zone située entre le point de pénalty et la ligne des 16 mètres. A (de la ligne des 30 m.) sprinte pour récupérer le ballon et essaie de marquer avant le retour de B qui a suivi sa balle. Si A tire sans avoir été touché par B, il reçoit un point. S'il marque en plus, il en récolte un de plus. Jouer des deux côtés pour occuper le plus de joueurs possibles. Changement de rôle après chaque passage.

Variante

plus facile

Sans passe et plus proche du but (plus facile). A se tient avec le ballon cinq mètres devant B. Au signal, les deux sprintent et A tente le tir avant de se faire toucher.

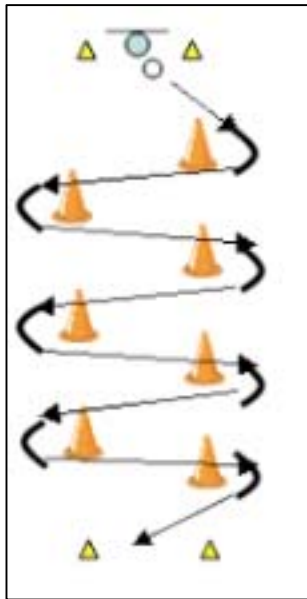
6.2.1 Jeu du jamais deux sans trois :

- Former des paires de deux qui se répartissent dans le terrain
- Deux autres joueurs sont dans le terrain : un chat et une souris. Le chat doit bien évidemment toucher la souris qui peut se réfugier en se réfugiant dans un groupe de deux.
- Lorsque la souris se réfugie dans un groupe, le joueur placé de l'autre côté du trio devient la souris

Variante

- Les paires doivent rester sur une jambe
- Le joueur éjecté de la paire ne devient pas la souris mais le chat

6.2.2 Estafettes



Exemple tout simple d'estafette, à varier au maximum.

Toujours les faire sous forme de concours, avec deux ou trois colonnes, pour favoriser la vitesse maximale ainsi que la récupération des enfants (colonnes de 5-6).

7 Stabilité corporelle Ecole de foot, junior E, junior D

7.1 Points clés

- Pour les juniors E et D, la force ne doit se travailler que sous forme de jeu, de duels (jeux de lutte) ou de force-vitesse (que l'on retrouve dans les parcours de coordination, les sauts et les lancers).

Important : pas de charge additionnelle, uniquement au poids de corps !

- En gros, les groupes musculaires à travailler :
 - Force des jambes
 - Force du tronc
 - Force de tirage
 - Force de poussée
- Si travail par postes à haute intensité, le rapport exercice/récupération devrait être de 1 : 2 → par exemple 20'' d'exercice et 40'' de pause chez les petits et gentiment tendre vers le 1 : 1 chez les plus grands (par exemple 30'' : 30'')

7.2 Exercices

7.2.1 Jeux de lutte

- **Risque de blessure:** Enlever bijoux et chaussures. Selon les jeux organisés, prévoir des matelas.
- **Observation des règles:** Faire comprendre aux élèves que le non-respect des règles n'est absolument pas toléré. L'enseignant joue ici un rôle primordial. En établissant des règles claires et en instaurant une atmosphère sereine, il contribue pleinement au succès de la leçon. L'intervention immédiate de l'enseignant ou de l'arbitre est indispensable.
- **Rituels:** Définir un ensemble de rites; les actions répétitives, comme les cérémoniaux de salut avant le combat, les gestes, comme la poignée de main qui marque le début du combat, ou le fait d'aider son adversaire à se relever à la fin du combat constituent au fil du temps une chaîne de rituels qui agissent de façon positive sur le déroulement de la leçon et sur la bonne entente des élèves.
- **Signal d'arrêt:** Convenir d'un signal distinct si l'un des adversaires ressent une douleur, auquel cas le combat doit être immédiatement interrompu.
- **Egalité des chances:** Donner à chacun la possibilité de vivre une expérience de réussite. C'est notamment très important dans la forme du combat à deux. C'est pourquoi l'enseignant veillera à tenir compte, lors de la composition des équipes, de la force, de la taille et du poids des élèves.



Variantes duels en appui sur les mains et les orteils = travail de toute la chaîne antérieure

- Toucher la main de l'adversaire
- Tirer l'adversaire dans la gouille (cerceau entre les deux joueurs = force de tirage)
- Feuille-caillou-ciseaux

Boxe chinoise

Faire perdre l'équilibre à son partenaire en se poussant du plat de la main.



= Force de poussée + tronc

Tirer par-dessus la ligne

Tenir son partenaire par le poignet et essayer de le tirer par-dessus la ligne.



= Force de tirage + tronc. Peut aussi se faire à deux bras.

Frères siamois

Deux élèves se placent de part et d'autre d'une ligne de démarcation. Chacun s'appuie fermement contre l'épaule de l'autre, le regard orienté dans le sens de la course. Au signal de l'enseignant, ils commencent à courir, tout en poussant l'épaule de leur camarade, mais sans ralentir la course ni changer de position. Le vainqueur est celui qui, à la fin du parcours, a réussi à repousser son adversaire le plus loin possible de la ligne de démarcation.

Variante: Idem, mais dos à dos ou ventre contre ventre (avec un coussin ou autre objet de contact). Les élèves se repoussent cette fois latéralement.

8-10



Un pied dans la mare

8-10

Face à face, les deux élèves se tiennent par les mains. Entre eux se trouve un étang (cerceau, corde, etc.). Chacun essaie d'attirer son adversaire dans l'eau. Celui qui se mouille le premier a perdu.

Variantes

- Se donner les mains, les bras croisés.
- Sans se tenir les mains au départ.



Bouc récalcitrant

5-7

Deux élèves prennent place l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Celui qui est placé derrière essaie de pousser son camarade au-delà d'une ligne délimitée au préalable. Celui qui est devant n'a pas le droit de se retourner. Après chaque essai, réussi ou manqué, les rôles sont inversés.

Variante: Idem en se tenant par les mains, face à face. Celui de devant «tracte» son camarade (il court en arrière).



Chasse aux sautoirs

5-7

Deux équipes composées de deux joueurs se placent face à face dans un carré de 3 mètres sur 3. Chaque joueur coince deux sautoirs dans la ceinture de son pantalon. Au signal, chaque équipe essaie de s'emparer des sautoirs de l'équipe adverse. On peut laisser aux joueurs le choix d'accrocher les sautoirs où ils le désirent. Le jeu peut aussi se dérouler avec deux équipes plus nombreuses. Dans ce cas, on divise le terrain en deux zones de sécurité, séparées au milieu par une zone d'attaque. Au signal, l'équipe A tente de pénétrer dans la zone d'attaque. L'équipe B se répartit dans la zone d'attaque pour dérober les sautoirs de l'équipe A.



Pirates et princes

8-10

Former deux groupes – les pirates et les princes – placés chacun dans leur territoire, le long de la paroi de la salle. Derrière les princes se trouve la salle des trésors (balles, sautoirs, anneaux, etc.) que convoitent les pirates. Ces derniers essaient d'entrer dans la salle aux trésors pour voler, un à un, les objets précieux et les ramener dans leur tanière. Tant que les objets ne sont pas à l'abri, les princes peuvent les récupérer en les retirant des mains des voleurs.

Remarque: Jouer au temps. Les trésors doivent être déposés et non pas jetés. Un objet par trajet est autorisé.



Retourne l'escargot!

8-10

Un élève est étendu sur le ventre et il essaie d'adhérer le maximum au sol. Un camarade doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.



Redresse-toi!

8-10

Un élève est étendu sur le ventre. Un camarade le maintient fermement au sol, d'une manière ou d'une autre. L'élève ainsi maintenu doit essayer de se redresser et de s'agenouiller, mains posées au sol. S'il y parvient après une durée définie au préalable, il remporte un point. Dans une étape suivante, l'élève peut essayer de se redresser complètement et de se mettre debout.



Bisons et indiens

8-10

La classe est divisée en deux: les indiens et les bisons. Les bisons, après un repas très copieux, font la sieste (yeux fermés, couchés sur le dos). Les indiens, en silence, s'approchent de l'animal pour le surprendre dans son sommeil. Leur but: le maintenir au sol, sur le dos. Dès qu'ils sentent le premier contact de l'indien, les bisons tentent de se libérer de l'emprise de l'ennemi et de se retourner sur le ventre ou de se redresser. S'ils y parviennent, ils remportent un point. Dans le cas contraire, c'est l'indien qui marque.



7.2.2 Autres jeux de force

Stéphane et Véro renforcent de manière ludique leurs bras, jambes et tronc en effectuant des exercices ciblés.



Stéphane et Véro affrontent Joël et Amélie. Tout le monde se déplace comme des crabes, en appui sur les mains et les pieds, dos face au sol. Stéphane et Véro essaient de marquer un but, avec les pieds, en tirant derrière la ligne de but de Joël et Amélie.

Variantes

- Toujours à quatre pattes, jouer le ballon uniquement avec les mains.
- Jouer sur un but.
- Première mi-temps comme des crabes, la seconde comme des araignées.
- Changer les rôles au signal (acoustique ou visuel).

Remarque: Le jeu est épuisant. Prévoir des pauses suffisantes pour récupérer. Jouer sous forme de tournoi par exemple.

Description: à un bout de la salle, un enfant lit le journal, le visage tourné contre le mur. En partant du côté opposé, ses camarades essaient d'arriver jusqu'à lui sans se faire surprendre. Quand l'enfant qui lit le journal fait volte-face en criant «stop!», tous les enfants qui approchent doivent immédiatement se figer sur place. Si le lecteur de journal en repère un qui bouge encore, il le renvoie au départ. L'enfant qui arrive le premier à le toucher dans le dos prend sa place.

Objectifs: être attentif, réagir à un signal et maîtriser son corps.

Matériel: un journal.

Variantes

- Plus facile: l'enfant surpris en train de bouger recule seulement à la hauteur du camarade placé le plus en arrière.
- Adapter la distance/la taille du terrain.
- Se déplacer en imitant la démarche d'un animal (araignée, ours, grenouille, pingouin, etc.). L'enfant qui lit le journal crie: «1, 2, 3, 4, qui est le roi des animaux?»).
- Au signal, rester en équilibre sur une jambe, comme un flamant.
- Avancer en tenant un objet (sac de sable, footbag, foulard, sautoir, chapeau en papier, etc.) en équilibre sur la tête, le dos ou le ventre.

Pour travailler la force avec ce jeu, bien varier les modes de déplacement (en crabe, en araignée, en sautant sur une jambe, à pieds joints, ramper, etc.) et les positions à l'arrêt (sur une jambe, 1 bras 1 jambe doivent toucher le sol, etc.)

7.2.3 Estafettes de force



Consigne : serrer les fesses pour maintenir l'extension du bassin afin de permettre au partenaire de passer sous le tunnel

Deux équipes parcourent une distance donnée comme sur la photo, la première équipe arrivée gagne.

Variantes

- En position d'appui facial
- Deux jambes au sol
- Une jambe au sol
- Pont sur les bras (comme sur la photo mais sur les mains)
- De côté

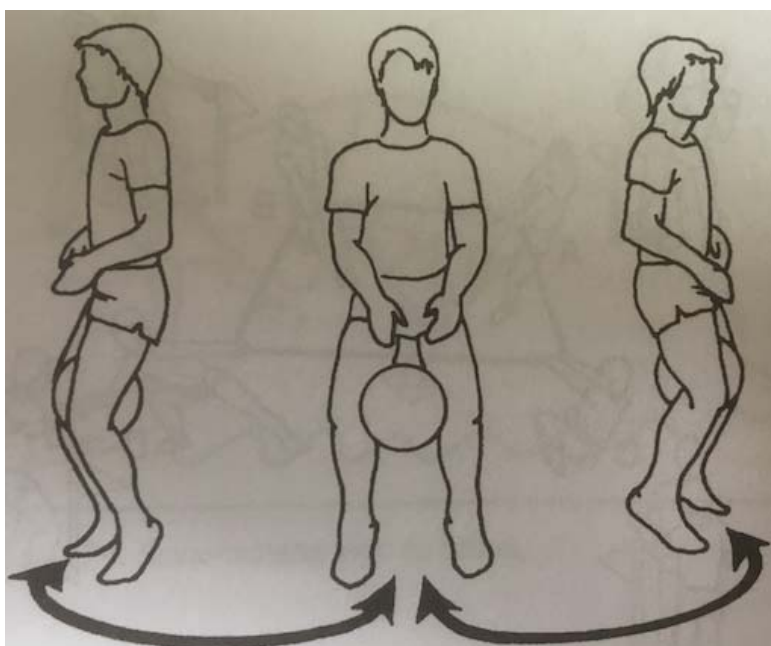


Consigne : serrer le ventre afin de ne pas creuser le dos

- Pas avec les tout petits (charge additionnelle)
- Attention à la position des deux enfants !

7.2.4 Autres estafettes :

- En kangourou (cf. photo ci-dessous, permet de travailler la force-vitesse des jambes)
- Sauts sur une jambe (force-vitesse des jambes)



8 Stabilité corporelle juniors C (B et A)

8.1 Points clés

- Chez les juniors C, un travail systématique du gainage (par exemple en fin d'échauffement).
- Attention à l'âge biologique des joueurs. Deux joueurs de 13 ans peuvent avoir un développement tout-à-fait différent (en gros l'un a l'air d'avoir 18 ans et l'autre 10). Ils ne pourront pas travailler de la même manière ni supporter les mêmes charges d'entraînement.
- Tout ce que l'on a décrit jusqu'ici se prête également au travail de la force chez les juniors C.
- Un travail régulier de gainage plus conventionnel peut y être ajouté, par exemple en fin d'échauffement, en augmentant la difficulté au fur et à mesure de la progression des joueurs :

Important : pas de charge additionnelle, uniquement au poids de corps !

8.2 Exercices

8.2.1 Chaîne antérieure



8.2.2 Chaîne postérieure



8.2.3 Chaîne latérale



8.2.4 Ischio-jambiers

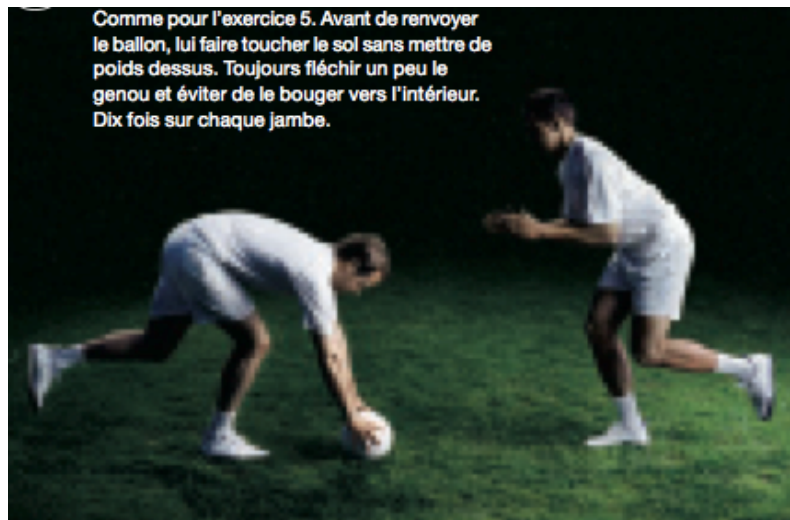
- Un travail spécifique excentrique (le muscle développe de la force tout en s'allongeant) des ischio-jambiers devrait aussi être mis en place (au moins une fois par semaine, dans l'idéal deux fois) :



- Garder l'alignement genou-bassin-dos-tête
- le mouvement se fait seulement au niveau du genou
- Au début, mouvement très lent et lorsque le niveau augmente, varier la vitesse
- Toujours en fin d'échauffement lorsque les muscles sont prêts
- 1 série de 3 à 12

répétitions selon le niveau

- Il s'agit de l'exercice phare pour les ischio-jambiers, faire attention quand même aux déchirures avec les enfants en surpoids !



Comme pour l'exercice 5. Avant de renvoyer le ballon, lui faire toucher le sol sans mettre de poids dessus. Toujours fléchir un peu le genou et éviter de le bouger vers l'intérieur. Dix fois sur chaque jambe.

- Sur une jambe, se faire des passes avec les mains
- Se pencher en avant avec le ballon jusqu'à sentir une tension dans l'arrière de la cuisse (certains pourront toucher le sol, d'autre non)
- **Garder le dos droit**, plus que sur la photo.



Annexes Documents ASF

- Correction de geste
- Coaching des enfants
- Entraînement de gardiens

Accents de coaching des éléments techniques

Le jonglage

Information visuelle

- Le ballon, s'il est frappé correctement, ne tourne pas en l'air

La position corporelle

- La jambe est légèrement fléchie pour trouver un bon équilibre
- Le buste se fléchit légèrement lors du contact du ballon

Le pied de frappe

- La cheville est ferme
- La pointe du pied est tendue
- Le pied va « chercher » le ballon pour le dosage
- La frappe s'effectue avec le cou du pied

Aspects coordinatifs

- Equilibre
 - Jambe d'appui
 - position du corps
- Différenciation
 - Force de frappe



La prise de balle

Information visuelle

- Le joueur, au départ du ballon, prend des informations dans sa zone de réception ; il est en mouvement.

La position corporelle

- Les appuis sont dynamiques
- Le joueur évalue la trajectoire ou la force de la passe, puis avance ou recule pour ne pas subir le ballon
- Le buste est souple et permet la feinte lors de la prise de balle

La prise de balle

- Sur le contact, le ballon est orienté
 - Proche de soi si l'espace est réduit
 - Au loin si l'espace est important
- Si le ballon est en l'air, utilisation de la poitrine, des cuisses, du pied pour freiner le ballon par un accompagnement
 - Mettre le ballon rapidement au sol
- Si le ballon est au sol, utilisation de l'intérieur ou de l'extérieur du pied pour accueillir le ballon

Aspects coordinatifs



- Equilibre
 - Jambe d'appui
 - position du corps
- Différenciation
 - Freinage du ballon
- Orientation
 - Trajectoire du ballon

Le conduite du ballon

Information visuelle

- La tête est levée et le buste est droit

La position corporelle

- Les appuis sont courts
- Le joueur reste maître de son ballon qui reste proche de lui

Le pied de conduite

- Le contact se fait de haut en bas
- Le côté « extérieur » du pied permet de conduire aisément le ballon (empeigne du pied)
- Les diverses surfaces du pied sont utilisées pour le changement de direction

Aspects coordinatifs

- Equilibre
 - Jambe d'appui
 - position du corps
- Différenciation
 - Force du contact
 - Direction
- Rythme
 - Contact avec le ballon



Le dribble

Information visuelle

- On retrouve les éléments techniques de la conduite
- Le joueur est réactif, son buste est mobile, il baisse son centre de gravité

Le déroulement de la feinte

- Déséquilibrer l'adversaire pour s'ouvrir un espace
 - Le déclenchement ne s'effectue pas trop près de l'adversaire
- Changement de rythme dans l'espace libre pour éliminer l'adversaire
 - Passer l'épaule et prendre la profondeur

Les feintes

- Le crochet intérieur
- Le crochet extérieur
- Le passément de jambes
- Le rateau
- La feinte sur la prise de balle

Aspects coordinatifs

- Equilibre
 - Jambe d'appui
 - position du corps
- Différenciation
 - Force du contact
- Réaction
 - Accélération, décision



La passe

Information visuelle

- Prise d'informations avant la réception du ballon en levant la tête
 - Espace, position de l'adversaire, position des coéquipiers
- Prise d'information après la prise de balle en levant la tête
 - Position de l'adversaire, contact visuel avec le coéquipier

La position corporelle

- Les bras écartés et buste droit
- Le haut du corps est relâché

Le pied d'appui

- Les appuis sont courts et nombreux avant la frappe
- L'appui est solide à l'instant de la frappe du ballon
- Le pied d'appui est légèrement en retrait du ballon
- La jambe est légèrement fléchie pour trouver l'équilibre

La jambe de frappe

- Le ballon est frappé au centre
- La cheville est ferme, le pied bloqué et il traverse le ballon
- Le mouvement est accompagné

Considérations techniques et tactiques

- Le ballon est donné dans le mouvement de son partenaire
- Le ballon est donné dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire)
- Le dosage du ballon est l'élément de respect (le meilleur ballon)

Aspects coordinatifs

- Equilibre
 - Pied d'appui
 - Position du corps
- Différenciation
 - Dosage de la passe
- Rythme
 - Appuis et course avant la passe



La frappe du cou du pied – Tir et longue passe

Information visuelle

- Les pas de préparation sont courts et accompagnent la course du ballon
- Les 2 ou 3 derniers pas sont plus grands pour armer la frappe

La position corporelle

- Le corps est légèrement décalé avec le ballon dans la diagonale
- Les bras équilibrent le corps
- Les épaules restent dans la direction de la cible et le doigt de la main du côté du pied d'appui indique l'objectif

L'appui

- Le pied d'appui est à hauteur du ballon ou légèrement en retrait mais trop près
- L'appui est solide à l'instant de la frappe du ballon
- La jambe est légèrement fléchie

La frappe

- La frappe s'effectue avec le cou du pied (« Boule » du pied)
- Le ballon est traversé avec une accélération
- La pointe du pied est tendue vers l'objectif à la fin de la frappe (on ne voit pas la semelle de la chaussure)
- Le poids du corps finit vers l'avant



Aspects coordinatifs

- Equilibre
 - Pied d'appui fort
 - Position du corps
- Différenciation
 - Distance du ballon
 - Frappe après conduite, contrôle ou direct
- Rythme
 - Course
 - Accélération de la jambe de frappe

Le jeu de tête

Information visuelle

- Le corps est relâché
- La tête ne rentre pas dans les épaules

La position corporelle

- Le joueur est sur la pointe des pieds
- De petits déplacements permettent de se placer
- L'équilibre ainsi que la force vient de la position avec un pied en avant

La frappe de la tête

- Percevoir la trajectoire du ballon
- Reculer le buste
- Monter et écarter les bras à la hauteur des épaules
- Bloquer la nuque
- Avancer le buste à l'encontre du ballon
- Frapper avec le front
- Garder les yeux ouverts

Considérations méthodologiques

- Attention au ballon utilisé

Aspects coordinatifs

- Equilibre
 - Position des pieds
- Différenciation
 - Percevoir la trajectoire



L'ÉDUCATEUR COACHING



Principes pédagogiques

L'entraîneur :



- Le jeu comme élément central de l'apprentissage
- La résolution du problème (problem-solving)
- La répétition (essai-erreur)
- La créativité
- La variation
- Le coaching
- La correction

La combinaison de l'apprentissage des techniques avec la tactique doit se faire le plus tôt possible. Avec les joueurs de cet âge, on peut proposer des exercices faisant appel à des choix.

COACHING



Les dix commandements du coach-éducateur

1. Aimer les jeunes
2. Bien les connaître
3. Servir de repère
4. Etre exigeant et tolérant
5. Etre à l'écoute
6. Favoriser une réelle communication les joueurs
7. Etre de connivence avec eux
8. Leur réserver un espace de liberté
9. Donner confiance et rassurer
10. Les considérer comme des partenaires



Ce qu'il faut éviter

1. Crier en permanence ; être trop agressif
2. Vouloir les entraîner et les faire jouer comme s'ils étaient des adultes
3. Oublier la motivation première des jeunes : jouer
4. Oublier les techniques fondamentales
5. Proposer des objectifs inadaptés à leur âge
6. Conduire des séances routinières
7. Rester trop longtemps sur le même exercice
8. Présentation et explications trop longues, interruptions de séance trop fréquentes
9. Critiquer le joueur devant le groupe
10. Accepter une dégradation du climat d'apprentissage, du climat sportif

“Chez les jeunes, ce n'est pas tant la technique, mais l'esprit du jeu, l'évolution du jeu, la maturité du jeu, la compétition et le plaisir de jouer qui doivent retenir l'attention du coach.”

(Rinus Michels, ex-coach Pays-Bas)

Attitude de l'entraîneur

L'entraîneur :



- ☺ est attentif à la réussite de son exercice
- ☺ cherche des possibilités de variation pour simplifier ou compliquer le jeu
- ☺ cherche la réussite chez le joueur
- ☺ soutient tous les joueurs
- ☺ observe et propose des possibilités
- ☺ laisse du temps et de l'espace aux joueurs pour qu'ils essayent, qu'ils fassent des expériences
- ☺ Crée un climat agréable durant l'entraînement

04 | 2018

Entraînement du gardien

Thème du mois – Sommaire

Structure de la leçon: EASI	2
Modèle d'observation	5

Pratique

• Leçon «Duels 1:1»	6
• Leçon «Plongeurs»	8
• Leçon «Battle»	10
• Exercices spécifiques:	
Sorties et ballons aériens	12
• Entraînement du gardien à l'école	16
• Programme de stabilisation et mobilisation	18

Indications	21
-------------	----

Catégories

- Tranche d'âge: 10 ans et plus
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Niveaux de progression: acquérir, appliquer et créer



S'entraîner comme un numéro 1: les idées présentées dans ce thème du mois permettent aux entraîneurs de club et enseignants d'éducation physique de concevoir des séances ciblées sur le gardien de football qui se veulent efficaces et ludiques à la fois.

Le football moderne a subi une évolution rapide ces dernières années, aussi bien sur le terrain qu'aux abords de la pelouse. Et cela même si les règles de base restent les mêmes, avec 22 joueurs qui s'affrontent, dont deux gardiens, derniers remparts qui rêvent d'invincibilité.

La fascination reste vive pour ces joueurs uniques, les seuls à porter des gants et un maillot différent, et, privilège suprême, à pouvoir prendre le ballon avec les mains. Le gardien détient souvent la clé du match qui peut basculer d'un côté comme de l'autre selon les situations. C'est justement cette responsabilité, ce sentiment d'être décisif qui rendent ce rôle si spécial!

Forteresse imprenable

Avec ce thème du mois, les entraîneurs de club et coaches de gardien (dès les juniors E) disposent d'un précieux outil présentant des exercices ainsi que des formes d'organisation modernes et efficaces pour améliorer le jeu de leur numéro 1. Avec l'objectif d'insuffler le sentiment d'être, le plus souvent possible, imbattable. L'accent est mis sur les thèmes «Duels 1:1» et «Plongeurs», car ces deux actions sont les plus fréquemment répétées par le gardien en cours de match.

La troisième leçon proposée, une «Battle», permet d'intégrer toutes les techniques apprises sous forme de concours ludique, parce qu'à la fin, on progresse à condition d'éprouver du plaisir! Les exercices spécifiques «Sorties dans les pieds» et «Ballons aériens» sollicitent plus particulièrement les capacités de coordination. Ces situations de jeu très exigeantes peuvent ainsi s'exercer dès le plus jeune âge.

Eprouver une fois cette sensation

Et last but not least: les enseignants d'éducation physique peuvent aussi transmettre ces sensations uniques à leurs élèves. Nous avons pour cela retravaillé des formes de jeu connues qui s'effectueront comme des parcours découverte ou des concours attractifs. L'idée est que chacun puisse se mettre dans la peau du gardien, dernier rempart de l'équipe, et goûter à cette sensation au moins une fois!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Structure de la leçon: EASI

La structure EASI – **E**chauffement, **A**nalytique, **S**ituatif et **I**ntégré – s’articule autour du principe «Modèle de jeu – Modèle d’entraînement». En clair, il s’agit de simuler et d’exercer une situation de jeu réelle dans les trois parties spécifiques de l’entraînement du gardien. Ainsi, le gardien sera préparé de manière optimale pour la partie intégrée (avec l’équipe).

L’orientation ainsi que le rythme de l’action et du ballon représentent les facteurs majeurs à considérer (voir ill.).



Fig.: La structure de l’entraînement du gardien selon les directives ASF – Concept d’entraînement du gardien SFV/ASF, 2011

Quoi	Durée
Echauffement 5+5+1	20' y compris «stabilisation et mobilisation»
Analytique	25'
Situatif	25'
Retour au calme	5'
Si les gardiens rejoignent ensuite le reste de l’équipe, la 4 ^e partie s’ajoute:	
Intégré	Dépend de l’entraîneur principal et de la planification

- Echauffement
- Partie analytique
- Partie situative
- Partie intégrée

Fig.: Trame temporelle de l’entraînement du gardien selon les directives ASF – Concept d’entraînement du gardien SFV/ASF, 2011

Les éléments techniques (TE) et tactiques (TA) sont toujours accompagnés et appuyés par les capacités de coordination (COO). Ils occupent des places plus ou moins importantes selon la phase de l’entraînement. Pendant l’**échauffement**, les éléments techniques et les capacités de coordination arrivent en tête, durant la partie **analytique**, ce sont les éléments techniques qui prédominent et dans la partie **situative**, la tactique joue le rôle principal.

Dans la partie **intégrée**, le concours de tous les éléments est déterminant: il se peut qu’un seul entraînement des gardiens soit prévu en fonction de la planification. Dans ce cas, la partie intégrée est laissée de côté.

Globalement, une unité d’entraînement dure 75 minutes. Les temps sont cependant indicatifs et peuvent être adaptés en fonction de l’âge, du niveau et du temps à disposition.

Echauffement: 5+5+1

L'organisation de l'échauffement est conforme au jeu: il faut configurer les mouvements et les éléments techniques de manière que l'orientation (but-gardien-ballon) se rapproche toujours de la situation de jeu!

La mise en train se déroule avec ballon, les exercices de stabilisation et de mobilisation sont ainsi intégrés dès le départ ou en cours d'échauffement. L'observation joue ici un rôle essentiel. L'entraîneur ne coache pas durant cette phase, il soutient, organise, anime, motive. Il ne corrige que les grosses erreurs!

Les cinq éléments avec et sans ballon se retrouvent dans chaque échauffement.

5 éléments sans ballon	5 éléments avec ballon	+1
• ABC – Coordination • Mobiliser les articulations • Tonifier • Accélération • Etirements dynamiques	• Travail du pied 1 • Travail du pied 2 • Rattraper un ballon bas • Rattraper un ballon qui rebondit • Rattraper un ballon mi-haut, haut	Préparation à l'élément technique de la partie principale

III.: Les éléments 5+5+1 dans l'échauffement

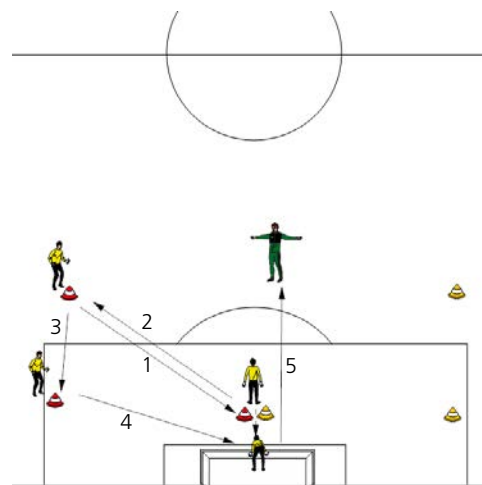


Fig.: Organisation de l'échauffement selon une situation de jeu.

Partie analytique

Il s'agit ici de l'apprentissage, de l'application ou de la mise en forme des éléments techniques. Tout comme durant l'échauffement, il est primordial de tenir compte de l'orientation du corps – dans le but et dans l'espace – en lien avec la situation de jeu.

L'exercice de base se décline en plusieurs variantes en intégrant les éléments de coordination et cognitifs (plus facile/plus difficile). Ainsi, chaque gardien s'entraîne en fonction de son niveau.

- Apprendre, appliquer et configurer les éléments techniques
- Tous les ballons sont annoncés
- Accents du coaching: **technique**/tactique
- Progression: du simple au complexe
- Orientation: but – ballon – gardien

- Exercice de base: technique pure
- Voir A

- Variantes de l'exercice de base
- Intégrer les capacités de coordination et cognitives
- Voir A

Partie situative

Les éléments techniques sont intégrés à 100 % dans le domaine tactique. Les exercices sont aussi adaptables au niveau de chaque gardien comme pour la partie précédente. Important: à la fin de la séance, les éléments techniques et tactiques doivent être entraînés dans une situation de jeu spécifique (sans moyen auxiliaire) (S2).



- Intégrer les éléments techniques dans une situation de jeu (simulation)
- Tous les ballons ne sont pas annoncés (frappes libres)
- Accents coaching: technique/**tactique**
- Progression: du simple au complexe
- Orientation: but – ballon – gardien = jeu



- Simuler une situation de jeu avec des moyens auxiliaires
- Voir S



- Simuler une situation de jeu sans moyen auxiliaire
- Voir S

Partie intégrée

Lorsque les gardiens rejoignent l'équipe après la partie spécifique et que l'entraîneur des gardiens les accompagne, on parle alors d'une partie intégrée. Ici, tous les principes techniques et tactiques sont mis en application dans l'entraînement en commun. L'avantage de cette phase: on se rapproche des situations réelles, puisque les actions sont menées par des joueurs de champ et non plus par les autres gardiens.



- Intégrer les éléments techniques et tactiques dans l'entraînement d'équipe
- L'entraîneur des gardiens est présent (de préférence, derrière les buts) et se charge du coaching

Avec cette structure, les composantes techniques et de coordination sont toujours entraînées en prenant en compte les éléments tactiques. Et surtout, les gardiens peuvent dès l'échauffement et durant toute la séance qui suit s'entraîner en fonction d'une situation de jeu spécifique. Deux avantages à cela: d'un côté, la même situation est entraînée durant plus d'une heure, même si les accents varient au cours de la séance. D'autre part, les gardiens sont très vite obligés de prendre de nombreuses décisions, ce qui s'avère primordial pour les faire progresser. Car une technique parfaite ne mène à rien sans prise de décision (tactique) adaptée.

Modèle d'observation

La condition préalable pour mettre en oeuvre correctement la structure EASI est l'application du modèle d'observation. Ce modèle a été développé par Patrick Foletti, le chef des gardiens de l'Association suisse de football ASF. L'orientation ainsi que le rythme de l'action et du ballon représentent les facteurs majeurs à considérer.

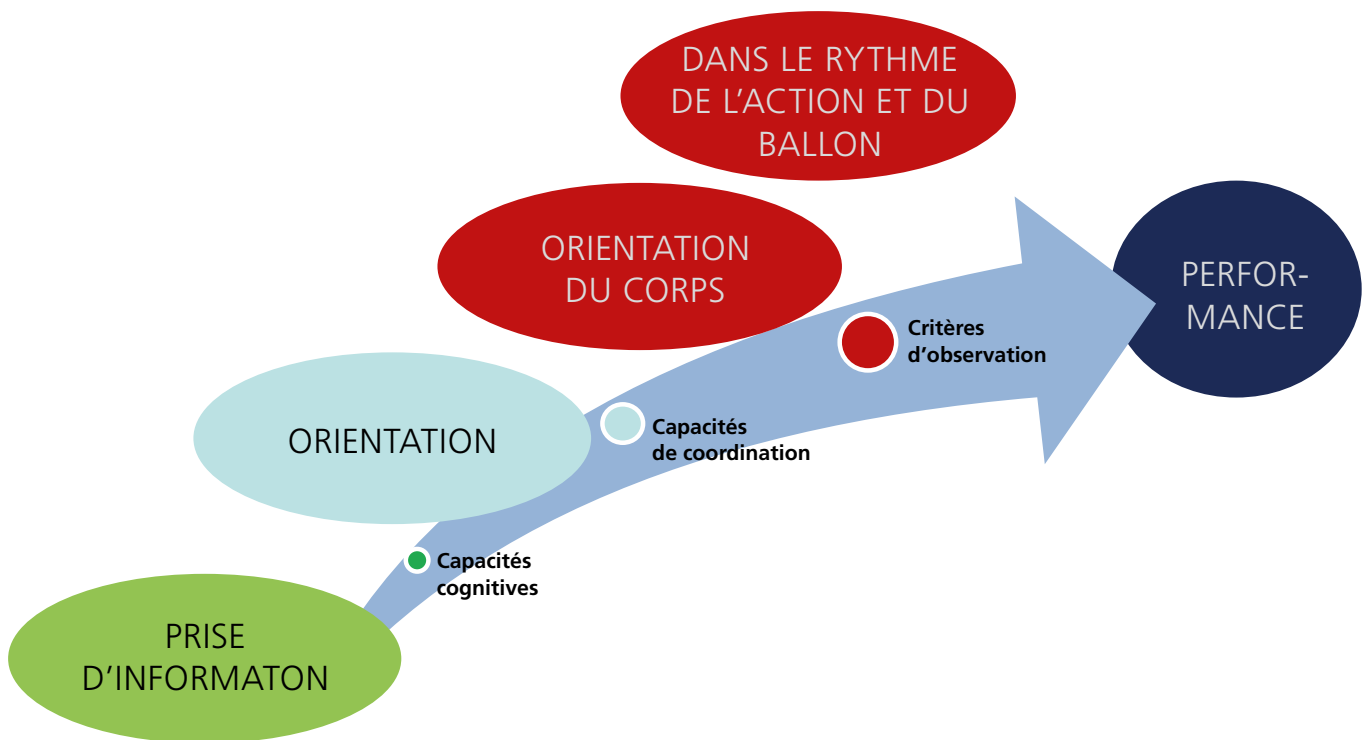


Fig.: Le modèle d'observation pour l'entraîneur d'après Patrick Foletti, 2013

Avant de pouvoir réaliser une action, le gardien doit collecter des informations et les traiter (processus cognitif); c'est seulement après qu'il pourra proposer une réponse motrice pertinente.

Afin d'accomplir un mouvement technique optimal en adéquation avec la situation tactique, le gardien doit d'abord s'orienter parfaitement dans l'espace ou dans le but et, ensuite, s'adapter au rythme de l'action et du ballon.

Cette partie cognitive-coordinative est décisive et représente une phase significative de préparation et d'observation pour l'entraîneur.

Chaque entraîneur doit être capable de guider son gardien par rapport à sa position dans l'espace et au but, tout en réagissant et corrigeant lorsque ce dernier ne respecte plus le rythme de l'action ou du ballon.

Pour que ces critères d'observation puissent s'appliquer dans la pratique, il est essentiel que la planification et la réalisation de l'entraînement soient structurées selon ces deux principes.

Entraînement

Duels 1:1

Courage et détermination sont indispensables lors des duels. Mais pas seulement. Le gardien doit aussi être capable de choisir la technique correcte en fonction de la situation. Cinq techniques sont à disposition: bloc pied, bloc main, plongeon, lève-jambe et croix.

Conditions cadres

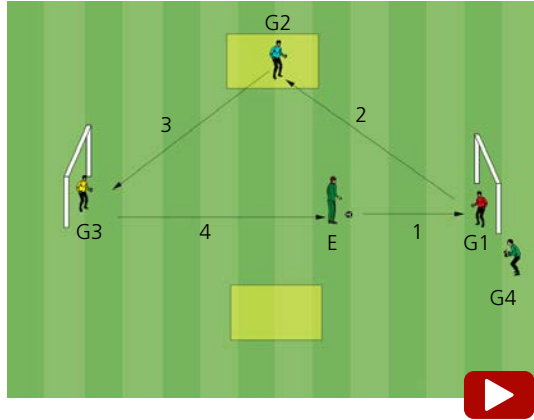
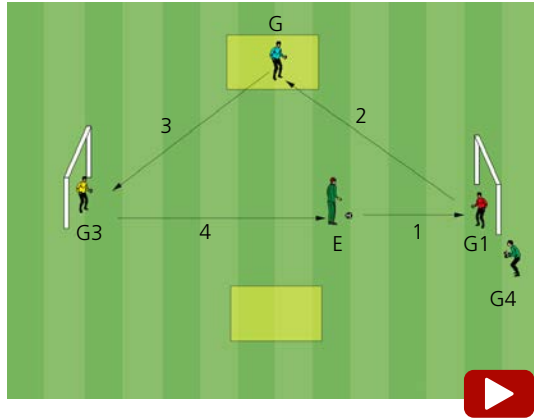
- Durée de l'entraînement: 75 minutes
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6
(exemple de leçon avec quatre gardiens)

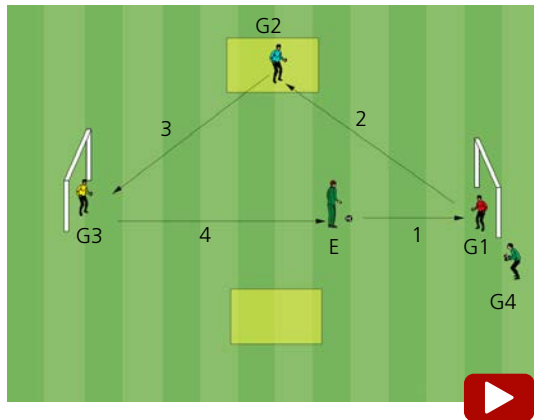
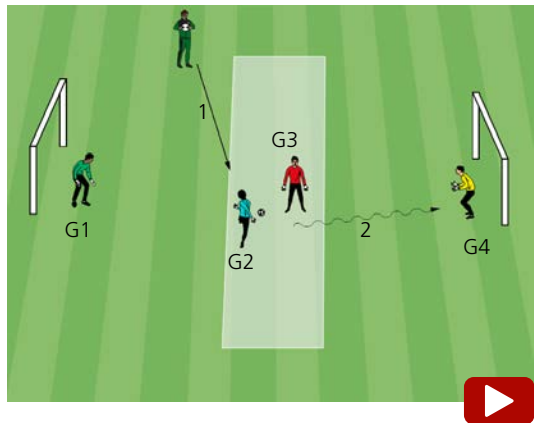
Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et configurer des duels 1:1
- Appliquer les différentes techniques adaptées à la tactique
- Intégrer l'entraînement technique sous forme de jeu
- Eprouver du plaisir

Abréviations

- E: Entraîneur des gardiens
- G: Gardien

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Echauffement	5' Stabilisation et mobilisation Effectuer quatre à six exercices à choix. Tenir la position durant 15 à 30 secondes pour chaque exercice.	Voir propositions, pp. 18-20	Event. ballons
	15' 5+5+1: Duels 1:1 Deux passages par technique et côté. 5+5 • 1/2/3/4 = Passe et contrôle du ballon • 1/2/3/4 = Volée et réception du ballon au corps • 1/2/3/4 = Tir avec rebond et réception • 1/2/3/4 = Tir au sol et réception +1: Mise au sol (accoutumance) • 1 = Assis et à genoux, se relever et revenir en courant. L'entraîneur défie G1 en 1:1 déclaré. Définir la technique, par exemple «Bloc» (voir vidéo). • 2 = Rouler le ballon. • 3 = Technique 1:1 déclarée. Définir la technique, par exemple «Plongeon» (voir vidéo). • 4 = Rouler le ballon vers l'entraîneur.		• Deux buts • Ballons • Cônes
Analytique	20' Entraînement de la technique avec ou sans coordination L'entraîneur affronte G1 avec technique 1:1 déclarée. G1 lance le ballon vers G2 qui effectue un contrôle orienté du ballon avant d'attaquer G3 en 1:1 annoncé. Variantes • G1 se tient devant le but, à cinq mètres. Au signal de l'entraîneur, il se laisse tomber et quand il est orienté vers le ballon, l'entraîneur lui adresse un ballon 1:1 annoncé (voir vidéo). • Varier la position de l'entraîneur. • Varier la technique 1:1. • G2 attaque librement G3. • Ajouter un tâche coordinative-cognitive (réaction/équilibre/différenciation) au début de l'exercice. Par exemple: de sa position de base à cinq mètres du but, G1 doit réagir à un signal cognitif de l'entraîneur (montrer une couleur, réaction main/pied) avant de revenir dans le but.		• Deux buts • Ballons • Cônes

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Situatif	20' Situatif Comme précédemment, mais les ballons sont conformes au jeu et non annoncés. Variantes • Toujours varier la position de l'entraîneur et la zone de G2 afin de modifier les angles. • Quand G3 réussit à capter le ballon, il effectue une passe aller-retour avec l'entraîneur puis part affronter G1 en duel 1:1.		• Deux buts • Ballons • Cônes
	10' Concours/Forme de jeu Concours entre G1/G2 et G3/G4: qui encaisse le moins de buts? L'entraîneur met le ballon en jeu dans la zone centrale. G2 ou G3 prend le contrôle du ballon et doit se débarrasser de son adversaire direct avant de défier le gardien adverse en 1:1. Cinq tirs par gardien, puis changer les gardiens. Variante • Transition: Si le gardien retient le ballon, il le passe à son coéquipier qui affronte le gardien adverse en duel 1:1.		• Deux buts • Ballons • Cônes
Retour au calme	5' Léger footing, étirement ou petit jeu		

Plongeurs

C'est la technique la plus souvent utilisée par le gardien. Cette leçon reproduit toujours une situation réelle de jeu et trouve donc une application directe.

Conditions cadres

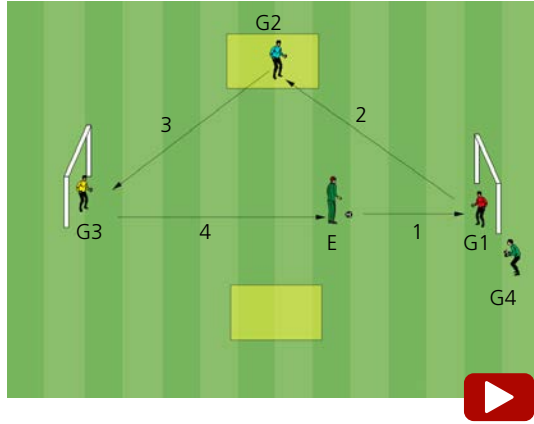
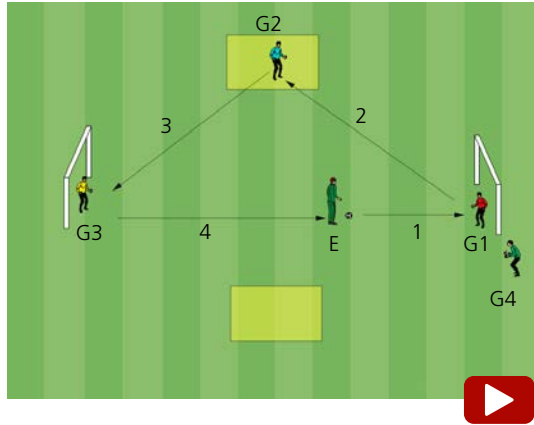
- Durée de l'entraînement: 75 minutes
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6
(exemple de leçon avec quatre gardiens)

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et configurer différents plongeurs
- Améliorer la technique sous forme de jeu
- Eprouver du plaisir

Abréviations

- E: Entraîneur des gardiens
- G: Gardien

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Echauffement	5' Stabilisation et mobilisation Effectuer quatre à six exercices à choix. Tenir la position durant 15 à 30 secondes pour chaque exercice.	Voir propositions, pp. 18-20	Event. ballons
	15' 5+5+1: Plongeon Deux passages par technique et côté. 5+5 • 1/2/3/4 = Passe et contrôle du ballon • 1/2/3/4 = Volée et réception du ballon au corps • 1/2/3/4 = Tir avec rebond et réception • 1/2/3/4 = Tir au sol et réception +1: Mise au sol (accoutumance) • 1 = Assis et à genoux, se relever et tir annoncé de l'entraîneur. • 2 = Rouler le ballon. • 3 = Tir déclaré. • 4 = Rouler le ballon vers l'entraîneur.		• Deux buts • Ballons • Cônes
Analytique	20' Entraînement de la technique avec ou sans coordination L'entraîneur frappe le ballon annoncé vers G1 pour un plongeur. G1 relance vers G2 qui s'oriente, contrôle le ballon et tire vers G3. Variantes • G1 se tient devant le but, à cinq mètres. Au signal de l'entraîneur, il se laisse tomber et lorsqu'il est orienté vers le ballon, l'entraîneur lui adresse un tir annoncé. • Varier la position de l'entraîneur. • Varier les trajectoires. • G2 tire librement vers G3. • Tâche de coordination (réaction/équilibre/différenciation) au début de l'action. Exemple: G1 se tient sur une jambe à cinq mètres du but et l'entraîneur lui adresse trois volées dans les mains. Après cela, G1 recule dans son but pour l'action suivante.		• Deux buts • Ballons • Cônes

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Situatif	20' Situatif Comme précédemment, mais les ballons sont conformes au jeu et non annoncés. Variantes • Toujours varier la position de l'entraîneur et la zone de G2 afin de modifier les angles. • Varier les trajectoires du ballon. • Quand G3 réussit à capter le ballon, il effectue une passe aller-retour avec l'entraîneur puis part affronter G1.		• Deux buts • Ballons • Cônes
	10' Concours/Forme de jeu Concours entre G1/G2 et G3/G4: qui encaisse le moins de buts? G1 passe à G2 qui frappe librement vers G3. G3 passe à G4 qui frappe librement vers G1. Cinq tirs par gardien, puis changer les gardiens.		• Deux buts • Ballons • Cônes
Retour au calme	5' Léger footing, étirement ou petit jeu		

Battle

La victoire et la défaite font partie intégrante du jeu. Et lorsque les joueurs appliquent la bonne technique dans le jeu tout en éprouvant du plaisir, on se rapproche alors de l'entraînement parfait!

Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: variable selon la taille du groupe et l'organisation
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6
(exemple de leçon avec quatre gardiens)

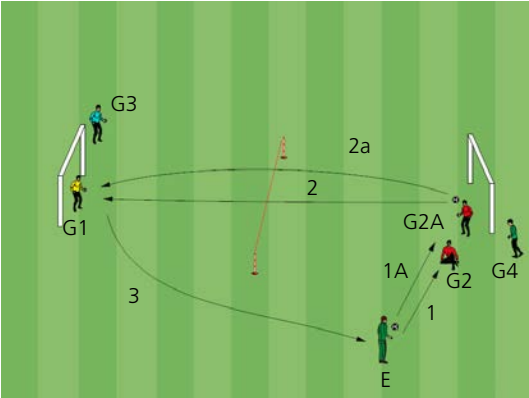
Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et varier les plongeurs, les duels 1:1, les ballons hauts et la construction du jeu dans une situation de compétition («battle»)
- Entraîner la technique en mode concours
- Éprouver du plaisir et développer le «winning spirit»

Abréviations

- E: Entraîneur des gardiens
- G: Gardien

Echauffement

Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
5' Stabilisation et mobilisation Effectuer quatre à six exercices à choix. Tenir la position durant 15 à 30 secondes pour chaque exercice.	Voir propositions, pp. 18-20	Event. ballons
15' Circuit 5+5+1 5+5 • G1 joue vers G2 puis traverse le terrain en passant sur ou sous la corde, etc. - Technique 1: passe plat du pied, cou-du-pied ou ballon piqué, avec ou sans contrôle. - Technique 2: lancer et rattraper le ballon. - Technique 3: tirer et réceptionner le ballon (toutes les variantes). +1: Mise au sol (accoutumance) • G2, Assis (ou à genoux); trois passes de l'entraîneur à ras de terre pour le plongeur. • G2 se relève, revient à la position G2A et arrête le ballon annoncé tiré par l'entraîneur. • G2 se relève et tire en direction de G1 sous la corde. • G2 joue ensuite le ballon vers l'entraîneur. Changer les positions.	 	• Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde

		Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Analytique	20'	Technique L'entraîneur joue en direction de G1 un ballon annoncé (en fonction du thème). G1 joue vers G2 un ballon annoncé (en fonction du thème). G2 relance le ballon à l'entraîneur. G1 et G2 courent aux positions G3 et G4. G3 et G4 rejoignent le but.		• Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde
Situatif	30'	Situatif/Concours L'entraîneur joue vers G1 un ballon non annoncé (frappe libre) (en fonction du thème). G1 joue vers G2 un ballon non annoncé (frappe libre). G2 relance le ballon à l'entraîneur. G1 et G2 courent aux positions G3 et G4. G3 et G4 rejoignent le but. Variantes • «Battle» G1 contre G2: pendant une minute, G1 et G2 essaient de marquer (lancer ou tirer/empêcher le plus de buts possibles). • Définir avec quelle technique les gardiens doivent lancer ou tirer. • Définir si le lancer ou le tir passent sur ou sous la corde. • Définir la suite, par exemple: – plat du pied droit – lancer main droite sous la corde – plat du pied gauche – lancer main gauche sous la corde – tir pied droit – lancer main droite par-dessus la corde – tir pied gauche – lancer main gauche par-dessus la corde – volée plate à droite – volée haute à droite – volée plate à gauche – volée haute à gauche		• Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde
Retour au calme	5'	Léger footing, étirement ou petit jeu		

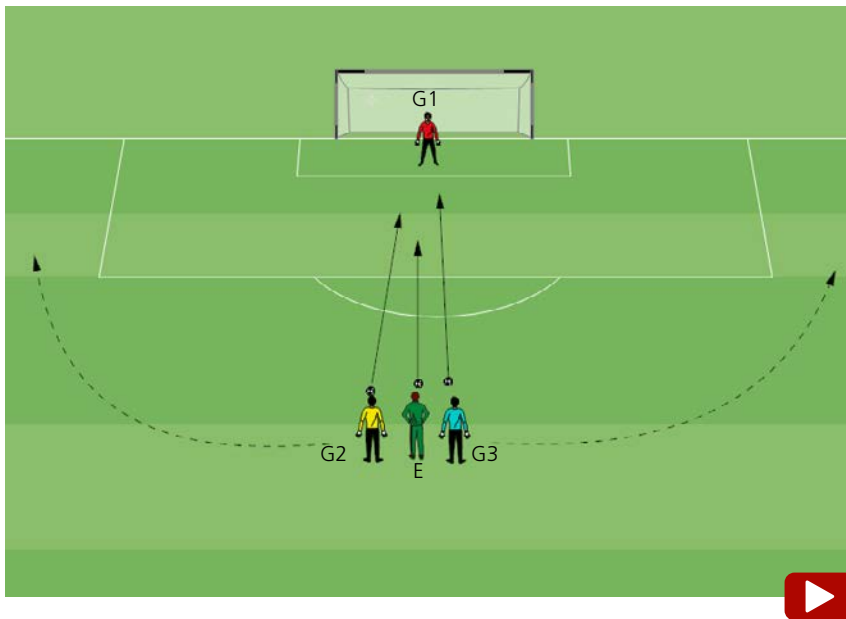
Exercices spécifiques:

Sorties et ballons aériens

Défendre un but représente une tâche compliquée et très exigeante. Un bon gardien doit maîtriser l'espace situé devant sa cage. Une mission difficile pour les jeunes dont les capacités d'orientation, de différenciation et de rythme ne sont pas encore stabilisées. Or, de telles situations se présentent rarement dans les catégories juniors (en match et à l'entraînement): voici donc quatre exercices spécifiques qui peuvent s'intégrer à tout moment dans la structure EASI.

Sorties dans les pieds – Rythme

Grâce à cet exercice, le jeune gardien peut collecter de précieuses expériences dans le domaine des sorties.



Objectifs d'apprentissage: Estimer la vitesse du ballon, choisir quels pas effectuer, et surtout combien, pour prendre le contrôle du ballon au plus vite. Et enfin: exercer sa prise de décision (processus cognitif), un facteur de performance déterminant.

Déroulement: L'entraîneur, G2 et G3 se tiennent face à G1. Au signal de l'entraîneur, ils tirent simultanément leur ballon dans la surface de réparation, chacun avec une puissance différente. G1 attaque et bloque le ballon qui s'approche le plus rapidement de lui.

Variantes

- G1 attaque les ballons les plus lents.
- G1 attaque les ballons intermédiaires.
- L'entraîneur, G2 et G3 varient leurs positions de départ et/ou la trajectoire des ballons joués.

Plus facile

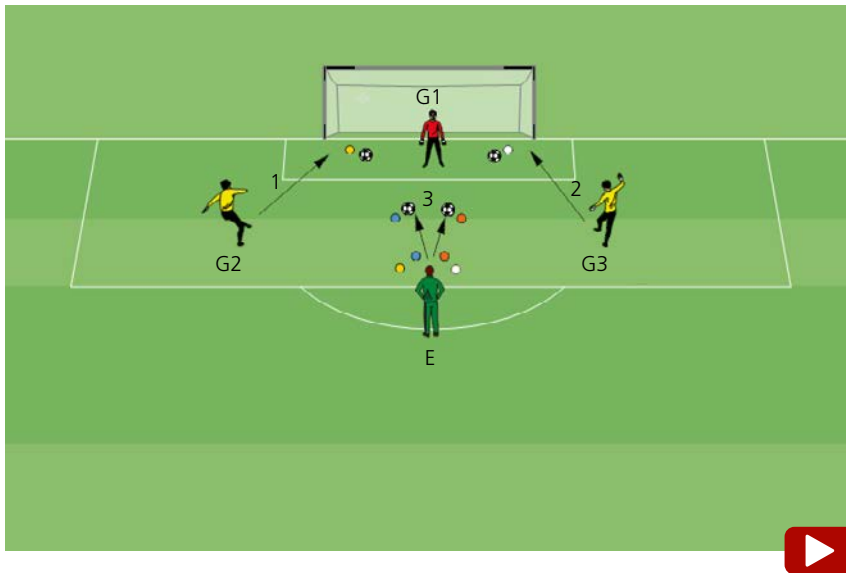
- Avec deux ballons seulement, attaquer toujours le plus rapide.

Remarque: Chaque gardien effectue trois à cinq arrêts avant de changer de position.

Matériel: Un but, trois ballons

Sorties dans les pieds – Différenciation

Les jeunes gardiens expérimentent la différence entre les deux déplacements vers le ballon. Cet exercice leur apprend aussi à appliquer correctement les deux pas (pas chassé, pas de course).



Objectifs d'apprentissage: Lors des sorties, il est essentiel que les jeunes gardiens reconnaissent la différence entre le pas chassé et la course en avant. Le pas chassé est privilégié pour les plongeurs, tandis que le pas de course s'avère beaucoup plus efficace pour les sorties. Deux éléments que les jeunes gardiens doivent encore intégrer.

Déroulement: L'entraîneur montre une couleur en posant le pied sur un des quatre cônes placés devant lui.

- Jaune = plonger vers un ballon au sol côté droit avec un pas chassé
- Blanc = plonger vers un ballon au sol côté gauche avec un pas chassé
- Bleu = sortir en pas de course vers un ballon au sol côté droit
- Rouge = sortir en pas de course vers un ballon au sol côté gauche

Après les actions «jaune» et «blanc», G1 se relève immédiatement et s'oriente vers l'entraîneur. Celui-ci joue un second ballon pour une sortie à l'opposé du premier plongeur (jaune/rouge ou blanc/bleu).

Inversement: après une action «rouge» ou «bleu», G1 doit s'orienter vers G2, respectivement G3 pour un tir au premier poteau.

Variantes

- G2 et G3 changent de place (autre angle).
- Trajectoire du ballon (ras de terre, avec rebond ou à mi-hauteur) et/ou tir au premier ou deuxième poteau.
- Coupler chaque couleur avec un chiffre.

Plus facile

- Entraîner seulement le côté droit ou gauche (deux combinaisons de couleurs au lieu de quatre).
- Lancer le second ballon à la main au lieu de le botter.

Plus difficile

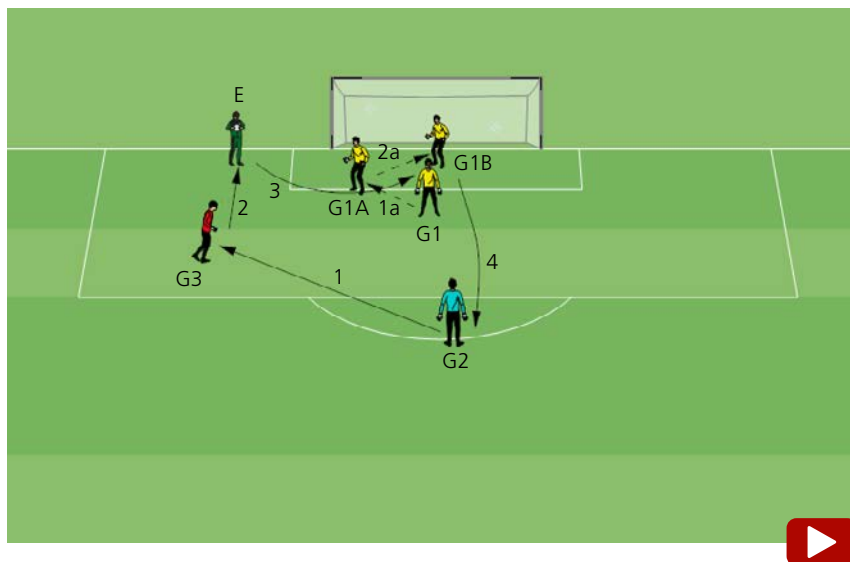
- Inverser les couleurs: rouge signifie bleu, etc.

Remarque: Quatre actions par gardien avant de changer les rôles.

Matériel: Un but, sept ballons, huit cônes de couleur

Ballons aériens – Rythme

Le ballon et l'action impriment le tempo à cet exercice; le G doit adapter son rythme en permanence afin de démarrer son action de manière optimale.



Objectifs d'apprentissage: Les jeunes gardiens sont rarement confrontés à de telles actions en match ou à l'entraînement. Il est donc important de leur proposer ces premières expériences de ballons aériens en combinaison avec des tâches annexes qui sollicitent la coordination. Ils peuvent ainsi vivre à l'entraînement des situations avec un espace plus grand ou avec des adversaires qui tirent avec plus de force (dès Footeco-14).

Déroulement: G1 s'oriente vers G2 qui fait une passe à G3. G1 se déplace en fonction du ballon et s'oriente donc vers G3 (position de tir – position de base dans le but – position G1A). G3 lance le ballon à l'entraîneur et G1A s'oriente vers l'entraîneur (ballon aérien – position ouverte – position G1B). L'entraîneur lance (comme un centre) un ballon aérien annoncé à G1B qui renvoie vers G2 après avoir bloqué le ballon.

Variantes

- Trajectoires des ballons de l'entraîneur.
- Position de G2 et G3.

Plus facile

- G1A s'oriente vers l'entraîneur (sans mouvement préalable).

Plus difficile

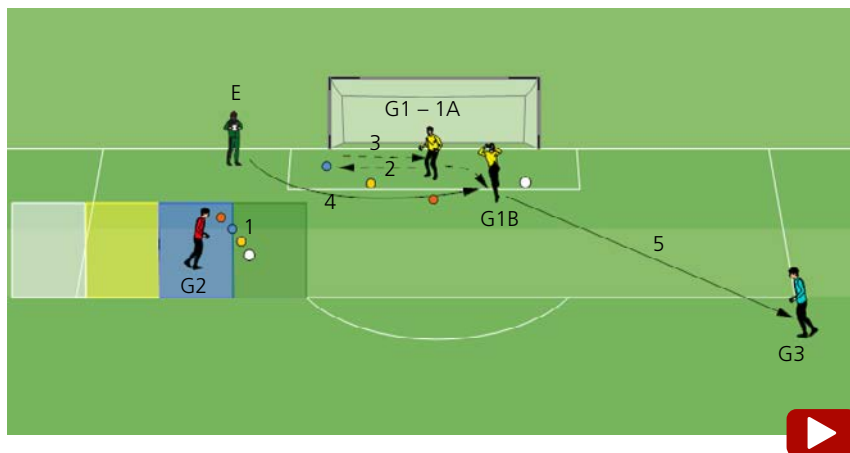
- L'entraîneur joue le ballon avec les pieds au lieu des mains.

Remarque: Trois actions par gardien avant de changer les rôles.

Matériel: Un but, un ballon

Ballons aériens – Différenciation

Dans cet exercice, le gardien prend conscience que chaque centre a sa propre trajectoire et qu'il doit ainsi s'élancer soit avec le pied droit, soit avec le gauche. S'il ne parvient pas à saisir le ballon, le gardien le dévie du poing.



Objectifs d'apprentissage: Les jeunes gardiens sont rarement confrontés à de telles actions en match ou à l'entraînement. Il est donc important de leur proposer ces premières expériences avec ballons aériens en combinaison avec des tâches annexes qui sollicitent la coordination. Ils peuvent ainsi vivre à l'entraînement des situations avec un espace plus grand ou avec des adversaires qui tirent avec plus de force (dès Footeco-14).

Déroulement: G1 s'oriente vers G2 (position ouverte). G2 montre une couleur en posant le pied sur un des quatre cônes (bleu, jaune, rouge, blanc) devant lui. G1 recule vers sa ligne de but. G1A effectue ensuite le mouvement correspondant sans ballon:

- Bleu = impulsion avec la jambe droite
- Jaune = impulsion avec la jambe droite (aussi possible comme attaque du ballon)
- Rouge = impulsion avec la jambe gauche
- Blanc = impulsion avec la jambe gauche

G1B s'oriente ensuite vers l'entraîneur qui lance cinq ballons consécutifs:

- Ballons 1 et 2 à bloquer et à renvoyer sur G3
- Ballon 3 à dégager au poing gauche
- Ballon 4 à dégager au poing droit
- Ballon 5 à dégager avec les deux poings

Variantes

- Varier la position de G2 (la prise d'information et l'orientation dans le but sont différentes pour G1).
- Trajectoires des ballons de l'entraîneur pour que le gardien prenne appui sur son autre jambe.
- Position de l'entraîneur.

Plus facile

- Utiliser deux couleurs seulement.

Plus difficile

- Pour le dégagement au(x) poing(s): G1A doit rattraper le ballon dans la zone annoncée par l'entraîneur au moment du lancer. Il est important ici que le gardien utilise la même technique pour les trois ballons (3x main gauche, 3x main droite ou 3x à deux mains).

Remarque: Choisir l'emplacement des quatre zones (plus ou moins éloignées) en fonction des caractéristiques du gardien (taille, âge et force).

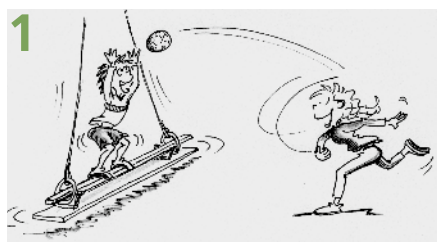
Matériel: Un but, six ballons, 20 cônes

Entraînement du gardien à l'école

Tester un circuit d'entraînement et deux grands jeux classiques de manière différente: en parcourant les différents postes, les élèves développent leurs capacités de coordination et se mettent une fois dans la peau du gardien de but.

Entraînement par postes

Les différents postes installés dans la salle sont occupés par deux à trois élèves à la fois. A effectuer sous forme de parcours découverte ou de concours. Qui récolte le plus de points?



Poste 1: Equilibre et réception du ballon

Accrocher un banc renversé aux anneaux (à 30 cm du sol). A se tient debout en équilibre sur le banc, B lui lance le ballon. Qui rattrape le plus de ballons?



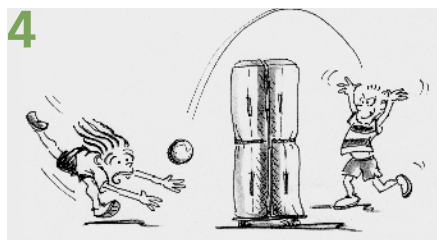
Poste 2: Réaction et réception du ballon 1

A se tient face à une paroi à trois mètres de distance. B se place derrière lui et lance des ballons contre le mur. Combien de ballons A réussit-il à rattraper?



Poste 3: Différenciation et lancer

Un caisson suédois ouvert est placé à cinq mètres de la ligne derrière laquelle se trouvent deux élèves. A tour de rôle, ils visent l'intérieur du caisson. Qui marque le plus de points?



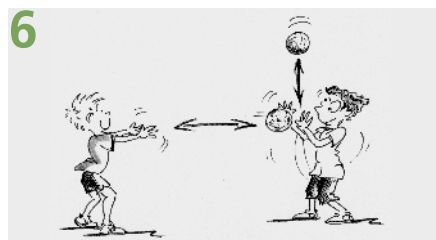
Poste 4: Réaction et réception du ballon 2

Placer le chariot des gros tapis entre les deux joueurs pour masquer la vue. A lance le ballon par-dessus les tapis. Si B le rattrape, il le renvoie à son tour. Par contre, si le ballon tombe sur le sol, A marque un point. Qui en récolte le plus?



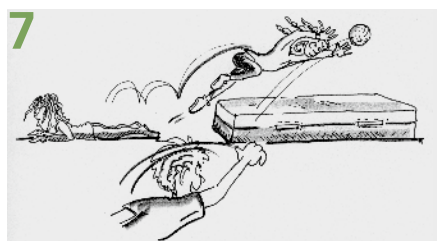
Poste 5: Rythme/différenciation et réception du ballon

A saute sur le mini-trampoline pour se réceptionner sur le gros tapis. Quand il est en l'air, B lui lance le ballon qu'il essaie de rattraper avant de retomber sur le tapis. Combien de ballons A réussit-il à rattraper?



Poste 6: Différenciation et réception du ballon

Deux élèves se font face, chacun avec un ballon (un à deux mètres de distance entre eux). Dès que A lui lance le ballon, B lance le sien en l'air. B essaie ensuite de renvoyer le ballon de A avant de rattraper le sien au retour. Quel groupe réussit le plus d'enchaînements corrects?



Poste 7: Voler et dévier A est étendu sur le sol, les pieds dirigés vers le gros tapis. Au signal de B, il se relève et court vers le tapis (pas chassé ou course) sur une distance de deux mètres, puis il plonge sur celui-ci pour dévier le ballon lancé par B. Lequel des deux élèves repousse le plus de ballons?



Poste 8: Voler, courir, voler A se tient entre deux grands tapis distants de quatre mètres chacun, B lui fait face à trois mètres de distance. B lance un ballon sur un des tapis. A court et plonge pour le rattraper. Il se relève immédiatement pour rattraper le deuxième ballon lancé par B sur l'autre tapis. Etc. Qui dévie ou réceptionne le plus de ballons dans un temps donné?



Poste 9: Equilibre et réception du ballon A se tient en équilibre sur le banc renversé et s'y déplace en pas chassés latéraux. B lui adresse différents ballons à gauche et à droite. Qui réussit à tenir l'équilibre tout au long de l'exercice? Qui rattrape le plus de ballons sans tomber?

Matériel: Différents ballons, anneaux, mini-trampoline, grands et petits tapis, caissons suédois, bancs, cordes, [fiches de postes \(pdf\)](#), [fiches individuelles \(pdf\)](#), chronomètre

Balle à deux camps avec buts

Les élèves apprennent ici à défendre un but et arrêter un ballon. Grâce à cette forme de jeu connue de tous, ils accèdent plus vite aux sensations propres au gardien de but. Lancer, rattraper, dévier et stratégie de jeu trouvent ici un terrain d'entraînement optimal!

Sur le principe, on applique les règles classiques de la balle à deux camps. Celui qui est touché doit rejoindre le «ciel» (1). Deux petits buts (piquets) sont placés au milieu des terrains (deux à trois mètres de largeur suivant le niveau). Pour se libérer, un joueur doit marquer un but (le ballon doit passer entre les poteaux (2) et non pas toucher un adversaire comme dans la version classique. Les joueurs qui défendent les buts ne sont pas obligés de bloquer le ballon, ils peuvent le dévier sans devoir rejoindre le «ciel». Définir en fonction du niveau combien de joueurs ont le droit de défendre un but (max. trois). Le jeu se termine quand il ne reste plus qu'un seul joueur dans le terrain principal.

Variantes

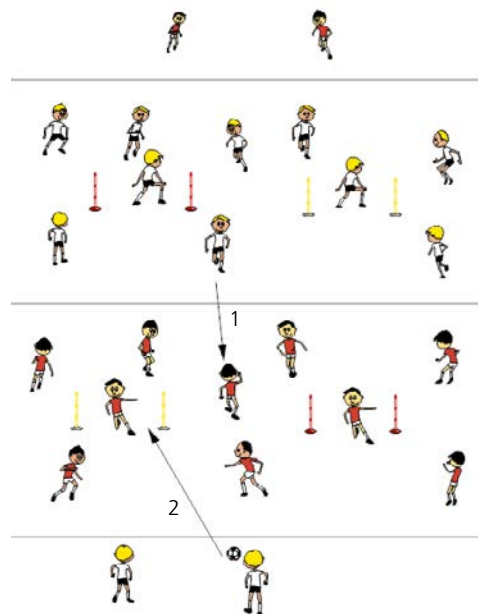
- Jouer avec les pieds (attention: utiliser un ballon mou en fonction du degré).
- Les joueurs qui ne défendent pas un but et qui sont touchés par un «prisonnier» rejoignent leur ciel.

Plus difficile

- Jouer avec plusieurs ballons: ballon de football seulement avec les pieds, softball seulement avec les mains.
- S'il ne reste qu'un joueur sur le terrain principal, il doit défendre les deux buts en alternance. S'il laisse passer le ballon ou qu'il est touché en dehors des buts, le jeu est terminé.

Remarque: Adapter la taille des buts et des ballons en fonction du niveau et de l'âge.

Matériel: Un ou plusieurs ballons



Passe à dix avec buts

Les formes de passes à dix conviennent très bien à l'apprentissage des éléments techniques et tactiques que sont passes, dribbles, déplacements, couverture du terrain, feintes, etc. Avec cette variante qui intègre les actions lancer, rattraper, dévier et plonger, le gardien joue un rôle central!

Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité (toute la salle ou deux demi-salles avec quatre groupes). L'équipe en attaque essaie de marquer un point en logeant le ballon dans le but (on peut marquer des deux côtés), le tout en se faisant des passes. L'équipe adverse défend ses buts et essaie de récupérer le ballon. Si elle y parvient, elle part à l'attaque. Désigner un élève par équipe qui compte les points. Chaque but ne peut être défendu que par un seul joueur.

Variantes

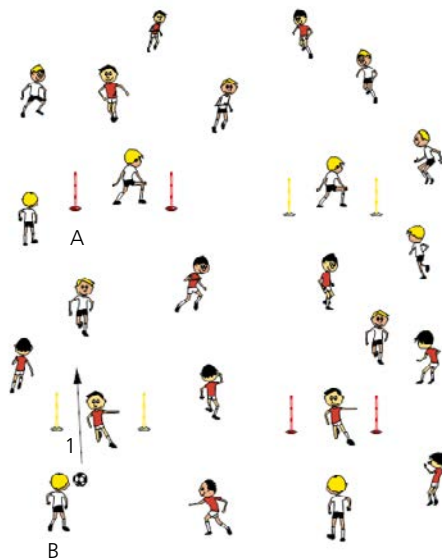
- Compter aussi les passes. Qui effectue le plus de passes avant de marquer?
- Adapter/définir les distances (lignes) pour les tirs.

Plus difficile

- Jouer avec plusieurs ballons: ballon de football seulement avec les pieds, softball seulement avec les mains.
- Si A attrape le ballon de B, cela donne un point supplémentaire à l'équipe (voir dessin).

Remarque: Adapter la grandeur des buts et les ballons en fonction du niveau et de l'âge.

Matériel: Un ou plusieurs ballons



Programme de stabilisation et mobilisation

Pendant l'échauffement, il est recommandé d'effectuer quelques exercices de stabilisation et de mobilisation pour préparer les gardiens aux exigences des parties analytique et situative de l'entraînement.

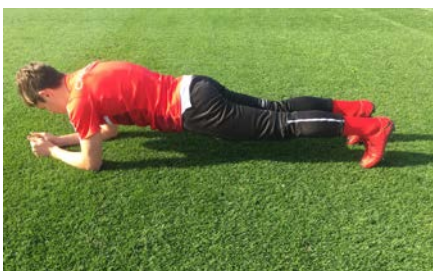
Exercice 1 (dynamique): Stabilité du tronc et épaules



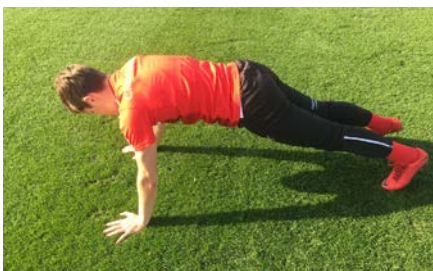
Exercice 2 (dynamique): Stabilité latérale du tronc



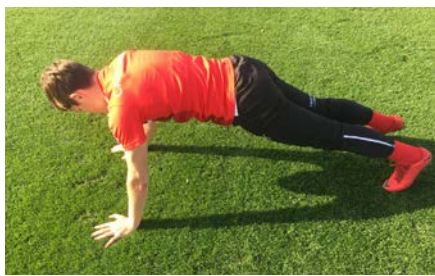
Exercice 3 (dynamique): Stabilité du tronc



Exercice 4 (dynamique): Stabilité du tronc et mobilité des hanches



Exercice 5 (dynamique): Stabilité du tronc et mobilité des hanches



Exercice 6 (dynamique): Stabilité postérieure du tronc et ischio-jambiers



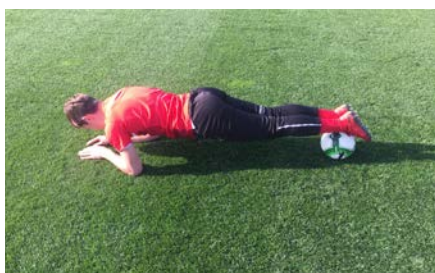
Exercice 7 (dynamique): Dos, muscles fessiers et ischio-jambiers



Exercice 8 (dynamique): Stabilité globale du corps



Exercice 9 (dynamique/statique, en équilibre): Stabilité du tronc



Exercice 10 (dynamique/statique, en équilibre): Stabilité postérieure du tronc



Exercice 11 (dynamique, en équilibre): Stabilité latérale du tronc



Exercices 12/13/14 (dynamique): Mobilité en combinaison avec la stabilité des jambes (adducteurs et abducteurs)



Indications

Ouvrages

- Foletti, P. (2007): Konzept Foletti Goalieschule.
- Foletti, P. (2011): Konzept Torhüter Training SFV/ASF.
- Foletti, P. (2013): Torhüter Training für Team Trainer (travail de diplôme instructeur ASF).

Liens

- Ecole de gardiens Foletti: www.foletti-goalieschule.ch
- Association suisse de football: www.football.ch

Nos remerciements

- au FC Lucerne et à ses entraîneurs des gardiens Sven König (1^{re} équipe), Marco Mezzadri (Footeco) ainsi qu'aux gardiens de Footeco 13 et Footeco 14 Lukas Steiner, Cédric Stillhart, Denis Cordone et Alessandro Müller pour leur aide et participation aux séquences vidéo.
- au FC Bienne et à son entraîneur des gardiens Peter Scheurer, ainsi qu'à Giacomo Sacino (U13) pour leur aide et participation à la photo de la page de titre.
- à Nils De Mol, gardien du cadre national U17 et du FC Bâle pour sa participation aux photos du programme «Stabilisation et mobilisation».

Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteur: Patrick Foletti, chef des gardiens à l'Association suisse de football et enseignant d'éducation physique.

Collaborateur: Thierry Barnerat, entraîneur des gardiens ASF

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photo de couverture: Ueli Känzig, OFSPO

Photos: Patrick Foletti

Graphiques: Patrick Foletti

Dessins: Leo Kühne

Vidéos: Patrick Foletti

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

Partenaires



Pour ce thème du mois:

