

06  
07 | 2013

## Thème du mois – Sommaire

Les valeurs et la vision	2
Le développement de la personnalité	3
Les principes de formation	4
Les priorités de formation	5
L'entraînement	6
Les méthodes d'entraînement	8
Le 3 fois 3	10
Formes de jeu et d'exercices:	
• Marquer des buts	11
• Préparer des buts seuls	12
• Préparer des buts ensemble	13
• Courageux et fort	14
• En rythme et habile	16
• Souple et agile	18
Trois propositions d'entraînement	20
L'entraîneur	23
Les tournois	24
Les principes du jeu	26
Indications	27

## Catégories

- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Catégories: G = 5-6 ans  
F = 7-8 ans  
E = 9-10 ans
- Niveaux de progression:  
débutants et avancés



## Football – Sport des enfants J+S

**Chaque week-end, 60 000 enfants âgés de 5 à 10 ans jouent au football sur les pelouses suisses. Le football des enfants représente donc la plus grande porte d'entrée vers une vie sportive active. Le nouveau concept de l'Association suisse de football ASF pour le football des enfants présenté dans ce document apporte sa contribution à la réussite de cette entreprise.**

Les enfants doivent en premier lieu pouvoir exercer leur droit de jouer au football. Ils sont au centre de ce projet et sont, à ce titre, le point de départ et le fil rouge de toutes les réflexions. Avec le fair-play en toile de fond, il s'agit d'aider les enfants à s'exprimer par et dans le jeu, avec enthousiasme et passion.

### Un tremplin idéal

«Chaque manifestation organisée pour les enfants doit répondre à plusieurs critères que l'on peut résumer par l'acronyme RAR: rire, apprendre, réaliser une performance. Nous devons nous demander à chaque fois si les enfants ont pu vivre ces trois moments.»

En s'appuyant sur cette vision, l'Association suisse de football a élaboré un concept de formation pour le football des enfants. Il a pour objectif d'offrir aux enfants un tremplin idéal pour se lancer avec succès dans le sport en général, et le football en particulier. Il doit contribuer au développement du potentiel individuel de chaque enfant. Par ailleurs, il offre une base pour la formation des entraîneurs de football pour enfants, pour l'organisation des entraînements en club et des compétitions destinées aux jeunes.

### Théorie et pratique

Le thème de ce mois est le fruit d'une étroite collaboration avec l'Association suisse de football puisqu'il s'articule sur le nouveau concept de football des enfants de l'ASF. La première partie de ce thème explique les grandes lignes du concept.

La seconde partie met l'accent sur les formes de jeu pour les catégories G, F et E. Trois entraînements destinés aux différentes catégories avec des contenus spécifiques préparent la transition avec la dernière partie qui clarifie le rôle de l'entraîneur, le concept de jeu, l'organisation de tournois adaptés aux enfants ainsi que le rôle de l'entourage dans de telles manifestations.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Les valeurs et la vision

**Avec son nouveau concept du football des enfants, l'ASF s'est fixé pour objectif de créer les conditions cadres permettant à chaque enfant de déployer au mieux ses talents.**



## Les valeurs

Au centre de ce projet se trouve l'enfant, qui est l'origine et l'aboutissement de toutes les réflexions. Le point de vue est déterminé par les principes suivants: «Chaque enfant est doué! Les talents des enfants sont toutefois aussi variés et divers que les enfants eux-mêmes.» C'est pourquoi ce concept de football des enfants s'est donné comme objectif de fixer les conditions cadres au sein desquelles les talents et potentiels individuels de chaque enfant peuvent s'épanouir au mieux dans, avec et par le football.

Pour ce faire, en prenant appui sur le fair-play, il faut aider chaque enfant à exercer son droit de jouer et son droit d'exprimer ses émotions. En résumé:

- Chaque enfant est doué
- Tout vient de l'enfant
- Le droit au jeu
- Fair-play
- Vivre ses émotions

## La vision

La vision du football des enfants doit être ancrée solidement dans la tête des adultes. Comme moyen mnémotechnique permettant à toutes et tous de se rappeler cette vision, l'ASF recourt à l'acronyme RAR:

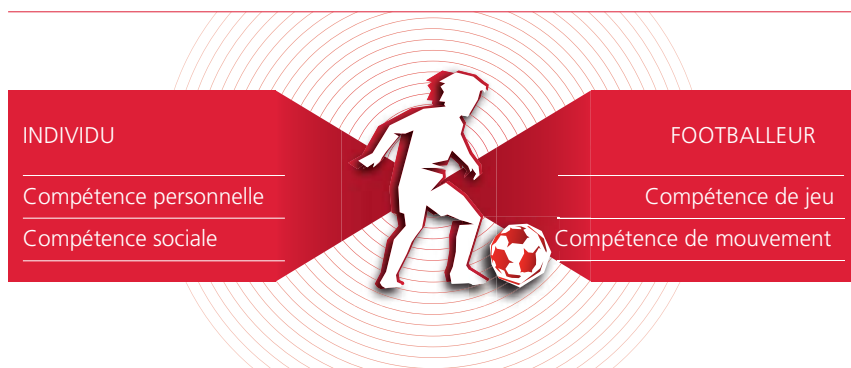
- Rire évoque la joie du mouvement et de l'expérience vécue en groupe.
- Apprendre signifie faire des progrès au niveau psychique, moteur ainsi que social.
- Réaliser une performance signifie se mesurer à soi-même ou évaluer sa propre performance.

Toute rencontre avec des enfants doit être évaluée selon ces critères. Les enfants doivent rire, apprendre et réaliser une performance; les entraîneurs doivent, eux, se demander après chaque rencontre si leurs enfants ont eu l'occasion de rire, d'apprendre et de fournir une performance. Et précisément dans cet ordre car, sans les émotions positives du rire, les deux autres objectifs ne sont pas réalisables.

# Le développement de la personnalité

Le développement global de l'enfant figure toujours au centre des préoccupations. Pour comprendre de quelle manière il est possible d'agir sur celui-ci, il est fait référence à quatre compétences.

## PERSONNALITÉ



### Compétence de jeu

C'est principalement dans le jeu que les enfants font des expériences d'actions intenses. L'accumulation de ces moments de jeu permet des progrès d'apprentissage durables. Les parents, enseignants et entraîneurs ont la responsabilité de créer des conditions cadres et une atmosphère didactique motivant les enfants à faire les choses par eux-mêmes. C'est la seule façon de conserver et d'accroître encore leur plaisir naturel au jeu.

Les gènes déterminent ce que pourraient devenir les enfants. Mais ce qu'ils deviennent effectivement dépend des expériences qu'ils font dans leur vie et plus particulièrement durant leur enfance. Une stimulation précoce, régulière et globale renforce les liaisons dans le cerveau. La pratique régulière du football contribue grandement à ce développement, mais elle doit être complétée par d'autres formes de mouvement (voir illustration ci-contre).

### Compétences personnelle et sociale

Le développement de la compétence personnelle de chaque enfant est déterminant pour l'épanouissement des talents individuels et pour la transformation d'un talent en performance. Par compétence personnelle, on entend la capacité d'agir de manière motivée et active dans des circonstances en évolution. Sur la base de cette confiance, les enfants apprennent à percevoir leurs propres états intérieurs (autoperception), à les exprimer (auto-expression) et à se calmer soi-même intérieurement et extérieurement (autorégulation). Ils façonnent ainsi leur image de soi (qui suis-je? que puis-je? que sais-je?).

Un comportement «socialement compétent» relie les objectifs individuels d'action des enfants avec les idées et les valeurs d'un groupe. Sur la base de la communication se développent deux éléments centraux de la compétence sociale: la disposition à coopérer et la capacité à gérer les conflits.

#### «Aide-moi à devenir autonome!»

Les enfants sont encore limités dans leur autonomie. C'est pourquoi toutes les mesures doivent être comprises comme un moyen de stimuler les enfants à faire quelque chose par eux-mêmes. Leur autonomie croît ainsi sous un double aspect: d'abord en tant que footballeur, mais aussi bien sûr – et particulièrement – en tant qu'individu.

*«Plus les expériences touchant au mouvement et aux sens sont vastes, plus les actions appliquées plus tard pourront être complexes.»*



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

Les [neuf formes de base du mouvement](#) du sport des enfants J+S

*«Les enfants ont besoin des enfants pour pouvoir grandir dans une communauté sociale.»*

# Les principes de formation

Trois principes de formation constituent la base de l'entraînement du football avec des enfants: «ludique», «orienté vers la situation de jeu» et «adapté aux enfants et varié».

## Ludique

Motiver des enfants à apprendre dans, avec et par le football exige que l'on s'adresse à leur imagination et à leurs émotions; la forme des contenus – particulièrement envers les plus jeunes – doit donc être ludique. Cela signifie pouvoir les motiver à imiter des images ou des modèles («zigzaguer comme un lapin») ou leur donner des tâches correspondant à leur univers («dribbler à travers une forêt de cônes»). Il ne s'agit pas seulement ici de défis incitant à la compétition entre les enfants («qui est le meilleur?») mais aussi de tâches mesurables pour chacun des enfants («à quelle vitesse peux-tu...?»).

## Orienté vers des situations de jeu

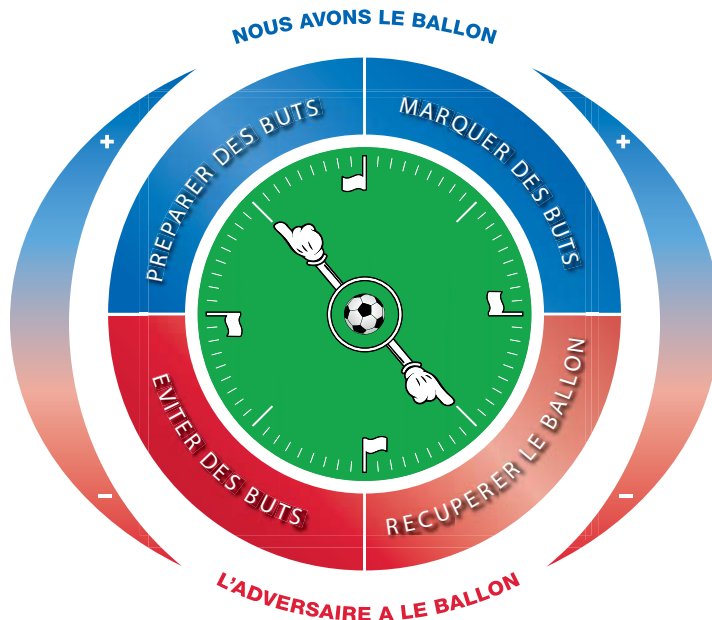
Le jeu est le meilleur enseignant. Il se réfère ici au jeu concret des enfants, à savoir les distances et les espaces qu'ils peuvent maîtriser, et non à une forme réduite de football des adultes. Le jeu des enfants est divisé en deux phases de jeu principales: «nous avons le ballon» ou «l'adversaire a le ballon». Ces phases peuvent donner lieu à quatre situations de jeu différentes (voir illustration ci-contre), sur lesquelles doit se baser la formation des enfants: «marquer des buts» et «préparer les buts» quand on a le ballon, «récupérer le ballon» et «empêcher les buts» quand l'adversaire a le ballon.

Les situations de jeu les plus importantes sont «marquer des buts» et «empêcher les buts», étant donné que c'est dans ces situations que les émotions à pouvoir instructif sont vécues. Quand on est plus âgé, il devient plus important de mener le ballon de façon individuelle (dribble, feinte, etc.) ou collective (jeu collectif, passes, etc.) en direction du but adverse (préparer les buts) ou de reprendre le ballon lorsqu'il est en possession de l'adversaire.

## Adapté aux enfants et varié

La méthode et la didactique doivent correspondre à l'évolution, aux besoins et aux compétences des enfants. Pour ce faire, la condition nécessaire est une connaissance fondée de l'enfant ainsi qu'un intérêt réel pour ses qualités individuelles et ses nécessités. Un agréable climat d'apprentissage est le résultat d'une bonne connaissance des possibilités des enfants. Les enfants veulent du rire, de l'apprentissage et de la performance. Ce n'est qu'ainsi qu'ils peuvent être durablement motivés.

Fondamentalement, les enfants ne sont pas des spécialistes, mais des touche-à-tout curieux et créatifs. Pour une évolution globale, ils ont besoin d'expériences variées de mouvements. Le principe de la variété correspond à ce besoin naturel des enfants. Les enfants acquièrent ainsi une large base de compétences motrices (formes de base du mouvement). En s'entraînant parfois à d'autres sports, les enfants découvrent des connaissances et des expériences nouvelles qui s'avèreront précieuses à l'adolescence et à l'âge adulte.



### Principes de formation

- Ludique
- Orienté vers la situation de jeu
- Adapté aux enfants et varié

# Les priorités de formation

En considérant les principes de formation et de développement de la personnalité, trois priorités de formation ont été définies: «Jouer au football», «Apprendre à jouer au football» et «Faire l'expérience de la variété».

## Jouer au football

A chaque entraînement, les enfants doivent avoir l'occasion de collecter sans contrainte des expériences de jeu et de mettre en pratique ces acquis sans crainte. Ils jouent en petits groupes sur des terrains et des buts de football adaptés à leur âge. L'entraîneur se met en retrait et se réjouit d'une pratique libre et autodéterminée du football.

## Apprendre à jouer au football

Le fondement de tout entraînement est de transmettre les bases du football de manière progressive et adaptée à l'âge des joueurs. Les contenus sont orientés vers la situation de jeu (voir illustration «3 fois 3», p. 10). Des exercices de toucher nombreux et aussi variés que possible permettent de développer un répertoire technique solide. Il importe de respecter les étapes du développement du jeu en fonction de l'âge des enfants: du «moi et mon ballon» au «nous et le ballon», en passant par le «moi et toi et le ballon».

Nous avons le ballon			G	F	E
Moi	Marquer un but	1:1/1:0	***	***	***
	Diriger le ballon	1:1/1:0	***	**	*
	Développer le sens du ballon (artiste du ballon)	1:1/1:0	**	**	***
	Feinter	1:1/1:0	*	**	***
	Changer de direction avec le ballon	1:1/1:0	*	**	***
	Protéger le ballon	1:1/1:2		*	**
Moi + toi	Recevoir le ballon et se déplacer	2:1/2:2 (+ joker)	*	**	***
	Passer	2:1/2:2 (+ joker)	*	**	***
	Se mettre à disposition	2:1/2:2 (+ joker)	*	**	***
Nous	Jouer ensemble; créer le surnombre	3:1/3:2/3:3 (+ joker)		*	**
	Se dégager	3:1/3:2/3:3 (+ joker)	*	**	***
	Identifier les trous et les utiliser	3:1/3:2/3:3 (+ joker)		*	**

L'adversaire a le ballon			G	F	E
Moi	Récupérer le ballon	1:1/1:2/1:3	***	***	***
	Faire pression sur le joueur ayant le ballon	1:1/1:2/1:3	*	**	***
	Bloquer un tir	1:1/1:2/1:3	*	**	***
	Intercepter une passe	1:1/1:2/1:3	*	*	**
	Freiner une course (tacler)	1:1/1:2/1:3		*	**
	Dévier une attaque sur le côté	1:1/1:2/1:3			*
Moi + toi	Aider et soutenir	2:1/2:2	*	**	***
Nous	Chasser le ballon ensemble	3:1/3:2/3:3		*	**

## Faire l'expérience de la variété

Les enfants doivent faire l'expérience de la variété lors de chaque entraînement. Les contenus des trois thèmes «courageux et fort», «en rythme et habile» et «souple et agile» apportent des aspects de mouvement en complément du football et permettent ainsi un développement plus complet des enfants. Une attention particulière doit être prêtée à un entraînement régulier de la bilatéralité et à l'activation de plusieurs sens. Les changements d'environnement et la découverte d'autres sports apportent de la variété dans le programme annuel.



# L'entraînement

**Une organisation conforme aux objectifs, un schéma d'entraînement et des contenus adaptés à l'âge et au niveau des enfants sont les clefs de la réussite d'un entraînement.**

## Les formes d'organisation de l'entraînement

L'organisation classique correspond à une équipe d'entraînement d'une douzaine d'enfants et un entraîneur. La forme d'organisation en pool est dirigée par un coordinateur avec le soutien d'auxiliaires, dont les parents et des juniors plus âgés; le coordinateur fixe les conditions cadres permettant au plus grand nombre d'enfants de jouer ensemble selon leur niveau. La taille de l'équipe d'entraîneurs dépend du nombre d'enfants (huit enfants au maximum par entraîneur) et peut varier.

Le coordinateur dirige l'entraînement, répartit les enfants par niveaux, détermine les contenus de l'entraînement et soutient les entraîneurs. Il prête attention à une philosophie commune, à des engagements flexibles des entraîneurs et à une qualité élevée d'entraînement. Un poste de coordinateur permet d'atténuer les conséquences de la forte fluctuation des entraîneurs du football des enfants (les parents entraîneurs suivent les enfants dans les catégories supérieures) et de la perte de savoir qui s'ensuit chaque année.

## Le schéma d'entraînement

L'entraînement se compose de trois parties: introduction – partie principale – épilogue. L'entraîneur jouit d'une grande liberté concernant la forme de l'introduction. L'objectif est de préparer les enfants mentalement et physiquement à l'entraînement. En tous les cas, chaque enfant dispose de son ballon afin de développer, dans cette phase de l'entraînement déjà, le toucher du ballon grâce à des contacts avec le ballon aussi nombreux que possible.

Avec les plus petits, cette phase peut être enrobée dans une brève histoire, ce qui éveille la prédisposition et la curiosité pour les activités suivantes. Pour les enfants plus âgés, certains jeux (attraper, courir, s'orienter) garantissent une forte intensité de mouvement. Les trois thèmes de formation sont mis en œuvre dans chaque partie principale. L'entraîneur peut librement en définir l'ordre. L'épilogue permet de terminer l'entraînement ensemble avec un jeu apaisant, un mot de conclusion et un salut réciproque personnel (poignée de main).



Temps en minutes						
5–20		45–80			5–15	
	Introduction	Partie principale			Epilogue	Durée totale
		Apprendre à jouer au football	Faire l'expérience de la variété	Jouer au football		
Contenus	Jeux pour enfants et jeux d'orientation (une balle par enfant, tous en mouvement)	Jeux et exercices orientés vers les situations de jeu	Formes de base du mouvement, jeux et exercices sans ballon de football	Jeu sans règles restrictives supplémentaires	Jeux de détente et de mobilité	
Rôles de l'entraîneur	Mettre les enfants en condition pour l'entraînement Susciter des émotions	Proposer des offres d'apprentissage captivantes Observer/juger/conseiller Porter de l'intérêt aux progrès d'apprentissage	Encourager et susciter la curiosité Motiver et soutenir les initiatives	Observer en silence et conseiller pendant les pauses en se référant aux principes de jeu Saluer les actions réussies et louer la créativité	Impliquer tous les enfants, faire preuve d'imagination, régler les conflits	
Durée recommandée en minutes:						
G	5-15	15-20	15-20	15-20	5-15	60-75
F	5-20	20-25	15-20	20-25	5-15	75-90
E	10-20	20-30	15-20	20-30	5-15	90

# Les méthodes d'entraînement

**Les enfants entrent dans un club de football pour jouer et non pour s'entraîner. Cette constatation doit constituer la base de la mise en œuvre des trois principes de formation – «ludique», «orienté vers la situation de jeu» et «adapté aux enfants et varié».**

Il serait cependant faux de supposer que les enfants, lors de l'entraînement, veulent «seulement» jouer. Ils ont l'exigence légitime d'apprendre à jouer au football et de faire des progrès afin d'augmenter leur compétence de jeu. Pour ce faire, l'entraînement offre la possibilité de mettre en place des séquences de jeu simplifiées et de permettre à chaque joueur de les répéter de nombreuses fois. Cela vaut aussi bien pour des situations de jeu isolées (par exemple: créer une supériorité numérique) que pour des actions de jeu individuelles (par exemple: recevoir le ballon et se déplacer avec celui-ci).

Sachant que l'attention baisse plus vite lors des formes nécessaires d'exercices, il convient particulièrement dans cette phase d'apporter un grand soin à l'intensité correcte (nombre de répétitions par joueur) et aux chances de réussite (> 50%). Les thèmes principaux doivent impérativement se retrouver ensuite dans les formes de matches d'entraînement, car seule une application réussie de l'acquis au cours des matches d'entraînement permet des progrès d'apprentissage durables.

## Méthode adaptée aux enfants

La méthode adaptée aux enfants a pour but d'appliquer les principes de formation (ludique, orientée vers la situation de jeu, variée) et les thèmes de formation (jouer au football, apprendre à jouer au football, faire l'expérience de la variété) de telle sorte que les enfants puissent développer leurs compétences de façon globale. En ce sens, les méthodes du tableau de la page suivante se sont notamment avérées efficaces.

### Créer les conditions de base

**Se familiariser avec l'environnement:** Découvrir les installations sportives (vestiaires, salle du matériel, WC) et les comportements qui s'y rattachent.

**Etablir des règles et des accords:** Est interdit tout ce qui nuit ou peut blesser l'autre, choix du langage, salutations et prises de congé par poignées de mains.

**Rituels:** Jouer librement jusqu'au début de l'entraînement, se réunir en cercle au début, pauses boisson, dépôt de matériel, signaux clairs, terminer la séance en cercle.

**Orientation au sein du groupe et dans l'espace:** Attention aux collisions, introduire progressivement la course libre en groupe, instaurer des repères clairs (couleurs).

**Percevoir son propre corps:** Connaître les parties du corps, savoir les nommer, améliorer la mobilité, expérimenter les mouvements de pieds rapides et lents, contracter et relâcher les muscles.

**Calmer et se détendre:** Jeux et exercices pour abaisser le niveau d'activation.












Méthodes	Description	Mise en œuvre
Nombre élevé de répétitions (intensité)	Permettre à chaque joueur de nombreuses répétitions du thème d'entraînement (par exemple marquer des buts)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petits groupes</li> <li>• Un ballon pour chaque joueur</li> </ul>
Chances élevées de réussite	La tâche doit être exigeante mais réalisable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chance de réussite &gt; 50%</li> <li>• Marquer des buts</li> <li>• Réussir les tâches</li> </ul>
Principe de variation	Adapter la tâche aux capacités individuelles (plus ou moins exigeante)	Optimiser les règles, le terrain, le nombre de joueurs et le matériel
Situations d'apprentissage ouvertes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susciter la curiosité enfantine</li> <li>• Laisser les enfants découvrir de nouvelles choses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser des questions ouvertes</li> <li>• Intégrer les idées des enfants</li> </ul>
Organisation et planification	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convenir des règles</li> <li>• Rituels</li> <li>• Planification prévisionnelle (utilisation du matériel, répartition des joueurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est interdit ce qui nuit aux autres ou les offense</li> <li>• Les rituels donnent une structure à l'entraînement</li> <li>• Utiliser consciemment des marquages de couleur</li> <li>• Éviter les longues phases de changement de dispositif</li> <li>• Procéder à une première répartition du groupe avant l'entraînement</li> </ul>
Mise en scène	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme imaginative</li> <li>• Description imagée</li> <li>• Variété de perspectives</li> <li>• Emulation, compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des histoires, métaphores, comparaisons</li> <li>• Matches captivants et jeux de hasard</li> </ul>
Variété de perspectives et bilatéralité	Acquérir une variété de perspectives	Changer la position des joueurs, effectuer des exercices adéquats le plus souvent possible des deux côtés

A télécharger:  
[Conseils pour la conception d'entraînements en fonction de l'âge \(pdf\)](#)

# Le 3 fois 3

La formule «3 fois 3» désigne la mise en œuvre dans la pratique des contenus du concept de football des enfants de l'ASF. Cette formule contient les formes de base d'exercices et de jeux par catégorie d'âge (G, F, E) et par thème de formation (jouer au football, apprendre à jouer au football, permettre la variété). Le «3 fois 3» doit pouvoir servir d'orientation à l'entraîneur débutant et d'inspiration à l'entraîneur expérimenté.

## Le 3 fois 3

		G	F	E
Jouer au football	Jeux libres sur un but avec gardien	<b>4 contre 4 avec gardien</b> sur un but (5 m) Grandeur du terrain: ~ 20 x 15 m	<b>5 contre 5 avec gardien</b> sur un but (5 m) Grandeur du terrain: ~ 30 x 20 m	<b>7 contre 7 avec gardien</b> sur un but (5 m) Grandeur du terrain: ~ 45 x 30 m
	Jeux libres sur 2 buts sans gardien	<b>3 contre 3</b> sur 2 petits buts (1-2 m) Grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m	<b>4 contre 4</b> sur 2 petits buts (1-2 m) Grandeur du terrain: ~ 20 x 15 m	<b>6 contre 6</b> sur 2 petits buts (1-2 m) Grandeur du terrain: ~ 30 x 20 m
Apprendre à jouer au football	Marquer des buts éviter des buts	<b>Gardien contre gardien</b> chacun sur un petit but (2-5 m)	<b>1 contre 1</b> sur un petit but (1-2 m) Grandeur du terrain: ~ 10 x 7 m	<b>Gardien+1 contre gardien+1</b> sur un but (5 m) Grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m
	Préparer des buts seul récupérer le ballon seul	<b>Garder le pont</b> Grandeur du terrain: ~ 20 x 15 m	<b>Ecole de ballon 1</b>	<b>Ecole de ballon 2</b>
	Préparer des buts ensemble récupérer le ballon ensemble	<b>3 contre gardien</b> sur but en triangle (3-5 m) Grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m	<b>3 contre 1</b> Grandeur du terrain: ~ 15 x 10 m	<b>4 contre 4 + 2 joker</b> Grandeur du terrain: ~ 30 x 20 m
Faire l'expérience de la diversité	Courageux + fort	Résoudre des tâches difficiles 	Lutter et se bagarrer 	Jouer comme les crabes et les araignées 
	En rythme + habile	Bouger comme les animaux 	Artiste du ballon (jongleur) 	Sauter à la corde 
	Souple + agile	Sauter et se tenir en équilibre 	S'attraper 	Parcours d'obstacles 

# Marquer des buts

## Catégorie G: Gardien contre gardien

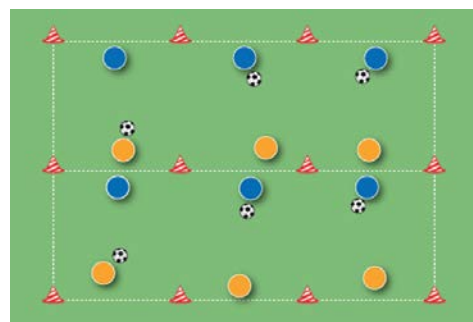
**Laurent et Fabien vivent dans cet exercice la situation de jeu la plus intense, à savoir «marquer des buts», respectivement «empêcher des buts».**

Laurent et Fabien jouent l'un contre l'autre. Fabien tire en direction du but défendu par Laurent. A son tour, Laurent adresse un tir vers le but de Fabien. Lequel des deux parvient à marquer un but?

### Variantes

- Rouler ou lancer des ballons.
- Jouer avec d'autres balles: par ex. balles de tennis, de handball.
- Tournoi des ligues: Fabien a gagné et monte d'une ligue (terrain). Laurent rejoint la ligue inférieure.

**Matériel:** Buts, assiettes de marquage, ballons



Terrain de jeu: env. 7 × 10 m

## Catégorie F: 1 contre 1

**Dans cet exercice, Eric tente de marquer un but. Mais avant cela, il doit d'abord déborder Sandro.**

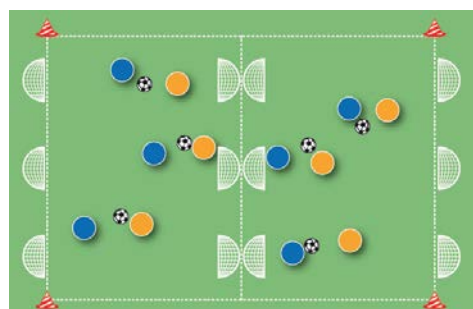
Eric et Sandro s'affrontent en un contre un. Sandro ne peut pas arrêter le ballon avec la main. Eric a trois buts à choix. Si Sandro réussit à récupérer le ballon, il attaque à son tour. Simultanément, Christophe et Claude ainsi que Marc et Nicolas se défient aussi en duels.

### Variantes

- Attaquer sur le but de droite ou le but de gauche: Eric se déplace vers Sandro; dès qu'il a passé une marque donnée, il tire en direction de l'un des deux buts.
- Attaquer sur un but: Eric et Sandro jouent sur leur terrain, avec un but dévolu à chacun.
- Jouer sous forme de concours d'équipe.

**Remarque:** Changer les adversaires.

**Matériel:** Ballons, assiettes de marquage, chasubles, petits buts



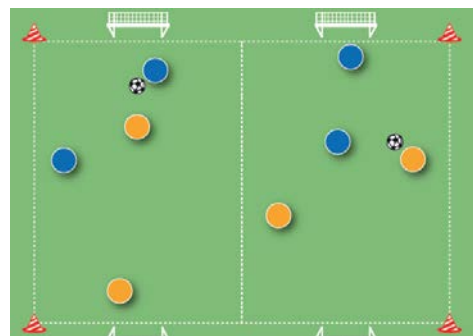
Terrain de jeu: env. 7 × 10 m

## Catégorie E: Gardien + 1 contre 1 + gardien

**René essaie dans cet exercice d'exploiter chaque occasion qui s'offre à lui d'aller marquer un but.**

Jean est gardien et joue avec René contre Bruno et Tom. Comme Jean est dans les buts, René défend seul contre deux. S'ils récupèrent le ballon, les deux joueurs mènent une attaque. Bruno prend place dans ses buts et Tom défend en infériorité numérique.

**Matériel:** Ballons, assiettes de marquage, chasubles, buts pour les enfants



Terrain de jeu: 2 × env. 10 × 15 m

# Préparer des buts seul

## Catégorie G: Gardien du pont

**Dans cet exercice, Jonas conduit la balle et dribble un défenseur.**

Jonas et ses camarades conduisent leur ballon pour rejoindre l'autre rive. Le pont est gardé par David. Ce dernier réussit à récupérer le ballon de Selina qui devient gardienne du pont à son tour, tandis que David prend sa place pour tenter la traversée balle au pied.

### Variantes

- Sans ballon (sous forme de jeu de poursuite).
- Modifier la largeur du pont.
- Le chemin de retour passe par le pont en slalom.
- Plusieurs gardiens, alignés ou placés les uns derrière les autres.
- Rouler les ballons ou dribbler.

**Matériel:** Assiettes de marquage, ballons, chasubles



Terrain de jeu: env. 20 x 30 m

## Catégorie F: Ecole de ballon 1

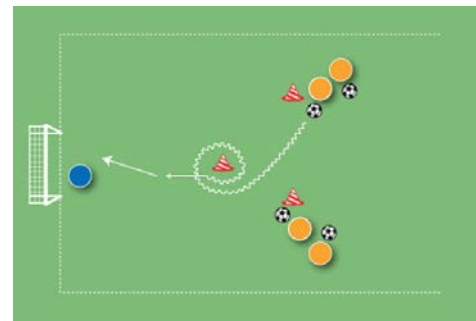
**Avec cet exercice proche d'une situation de match, Anna améliore la conduite du ballon et les tirs au but.**

Anna se dirige balle au pied vers Bertin (défenseur) et tourne autour de lui en protégeant son ballon. Sa jambe d'appui (bouclier) est toujours entre Bertin et le ballon. Elle s'approche du but et adresse un tir en direction de la cage gardée par Yara. Anna récupère son ballon et se met en colonne de l'autre côté. Après deux minutes, Bertin et Yara échangent leur position. Six joueurs par emplacement.

### Variantes

- Anna dribble en slalomant jusqu'à Bertin.
- Anna effectue un rapide changement de direction (crochet) devant Bertin avant de tirer au but.
- Anna fait une feinte devant Bertin et tire au but.
- Serge adresse une passe à Anna qui se retourne devant Bertin avant de tirer au but.
- Bertin dérange un peu Anna pendant son dribble, sa réception de ballon ou sa feinte.
- Bertin défend franchement contre Anna. S'il lui subtilise le ballon, il peut tenter le tir au but à sa place.

**Matériel:** Assiettes de marquage, buts pour les enfants, ballons



Terrain de jeu: env. 15 x 20 m

## Catégorie E: Ecole de ballon 2

**Aron améliore son jeu de passes, la prise et la conduite du ballon ainsi que les tirs au but grâce à cet exercice orienté vers la situation de jeu.**

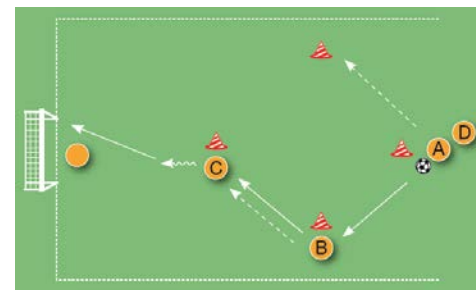
Aron passe à Béa et court dans la direction opposée. Béa réceptionne le ballon et le passe à Colin. Ce dernier contrôle le ballon et tire en direction du but gardé par Esther. Il reprend sa place derrière. C'est au tour de Dario d'adresser une passe à Aron qui la transmet à Béa. Béa conclut en tirant au but. Six à huit joueurs par emplacement.

### Variantes

- Limiter les contacts avec le ballon.
- Aron dribble vers le premier cône, il effectue un changement de direction et dribble vers le second. Nouveau changement de direction (de l'autre côté) avant de tirer au but.
- Feintes au lieu des changements de direction.
- Dario défend.

**Remarque:** Béa et Colin se placent en position ouverte près des assiettes de marquage. Ils voient simultanément les joueurs à la passe et à la réception.

**Matériel:** Assiettes de marquage, buts pour les enfants, ballons



Terrain de jeu: env. 15 x 20 m

# Préparer des buts ensemble

## Catégorie G: 3 contre gardien

**Au cours de cet exercice, Ilan, André et Damien mettent leurs atouts en commun pour tenter de marquer des buts.**

Ilan, André et Damien se font des passes rapides afin de trouver la faille et de marquer dans le but gardé par Mario. Après trois buts, André et Mario échangent leurs places.

### Variantes

- Aggrandir ou réduire les buts.
- Quatre ou cinq joueurs de champ.
- Jeu sur but sans gardien.
- Rouler le ballon ou le lancer.

**Matériel:** Ballons, assiettes de marquage



Terrain de jeu: env. 10 × 15 m

## Catégorie F: 3 contre 1

**Roland apprend avec cet exercice à exploiter une situation de jeu en supériorité numérique.**

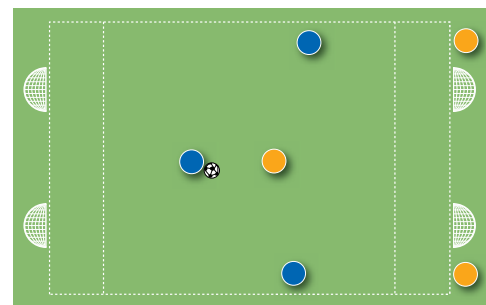
Roland, Jean et Thomas démarrent depuis leur ligne de but. Ils tentent de passer Robert et de marquer un but. Après un but ou une sortie de balle de côté ou derrière le but, Robert, Alex et Daniel attaquent à leur tour. Si le joueur en infériorité numérique réussit à intercepter le ballon aux attaquants, il essaie de marquer un but tout seul.

### Variantes

- 3 contre 0 au temps et avec des tâches supplémentaires: chaque joueur doit toucher la balle et le dernier tire directement au but, changer évent. les positions.
- 3 contre 0 par vagues: quelle équipe réussit à marquer la première?
- 3 contre 1 + 1: dès que les attaquants touchent le ballon pour la première fois, Alex (défenseur), placé trois mètres derrière les joueurs, entre en jeu.

**Remarque:** Pousser les enfants à la réflexion avec des questions. Quand fais-tu une passe dans les pieds et quand donnes-tu plutôt le ballon en course? Comment vous placez-vous?

**Matériel:** Assiettes de marquage, chasubles, ballons, quatre petits buts



Terrain de jeu: env. 10 × 20 m

## Catégorie E: 4 contre 4 + 2 jokers

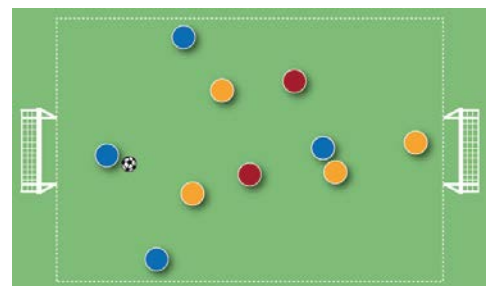
**Patrick améliore le jeu collectif et l'application des principes de jeu dans cet exercice.**

Patrick et ses coéquipiers affrontent l'équipe de Boris. Reto et Nadine sont les jokers, ils jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon. Après cinq minutes, les joueurs discutent des principes de jeu avec l'entraîneur. Aujourd'hui, ils mettent l'accent sur «l'utilisation de la largeur et de la profondeur». L'entraîneur leur explique la fleur. Quand l'équipe est en possession du ballon, la fleur s'ouvre. Les joueurs occupent donc les côtés et l'attaquant se place loin devant. Cela permet d'allonger les échanges et de réduire ainsi la pression sur le joueur. Si l'équipe perd la balle, la fleur se referme et les joueurs resserrent les rangs.

### Variantes

- Réduire le nombre de joueurs: 3 contre 3 + 2 jokers, 2 contre 2 + 2 jokers.
- Augmenter le nombre de jokers: 3 contre 3 + 3 jokers.
- Imposer ou limiter le nombre de contacts avec le ballon.
- Limiter le temps de l'attaque.
- Modifier la grandeur des terrains (largeur et longueur).

**Matériel:** Ballons, buts pour enfants, chasubles, assiettes de marquage



Terrain de jeu: env. 20 × 30 m

# Courageux et fort

## Catégorie G: Résoudre des tâches difficiles

**Sébastien améliore sa perception corporelle durant cet exercice. Il apprend à mieux gérer les contacts et à coopérer avec les autres joueurs.**

Tamara et Sébastien coincent un ballon au niveau de leur ventre et effectuent un parcours sans le perdre ni le toucher avec les mains. Ensuite, ils lient deux de leurs jambes pour se déplacer à trois jambes sur le même parcours. Sont-ils capables de le faire en brouette aussi (sans ballon)?

### Variantes

- Transporter d'autres objets: un ballon gonflable, un bâton, etc.
- En salle: cheval et cocher (assis ou debout sur des morceaux de tapis).
- Sébastien masque ses yeux avec son chasuble. Tamara le guide à travers le parcours...
  - avec la main;
  - avec une corde;
  - en le dirigeant avec la voix.

**Matériel:** Assiettes de marquage, ballons, autre matériel à disposition



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

## Catégorie F: Lutter et se bagarrer

**Sven renforce les muscles de son corps, respecte les règles et régule ses émotions grâce à ces petits exercices.**

Sven et Ricardo se saluent et le jeu démarre! En position d'appui facial, chacun essaie de toucher la main de son adversaire. Après 30 secondes, qui compte le plus de touches?

### Variantes

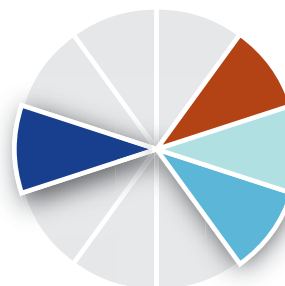
- Sven et Ricardo, debout face à face, se tiennent par la main. Entre eux s'étend une flaque d'eau (matérialisée par une corde). Qui réussit à attirer l'autre dans l'eau?
- Ricardo est accroupi par terre et il protège un ballon en or. Sven arrive-t-il à s'en emparer?

**Remarque:** Changer régulièrement d'adversaire. Effectuer par exemple sous forme de tournoi. Délimiter les zones de combat avec des cordes ou des petits tapis.

### Règles

1. Ce qui fait mal n'est pas permis!
2. Si un enfant crie «stop», tout le monde doit relâcher ses prises.
3. Les joueurs se saluent avant le combat. Après le combat, le perdant félicite le gagnant qui à son tour remercie son adversaire pour le fair-play.
4. Retirer les bijoux, montres, etc.
5. Prévoir un espace suffisant en dehors de la zone de combat.

**Matériel:** Assiettes de marquage, cordes, ballons, évent. petits tapis



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



## Catégorie E: Crabes et araignées en jeu

**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.

**Matériel:** Assiettes de marquage, buts, ballons, chasubles



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

### Astuces pour l'observation et la conduite des jeux et exercices

Objectif: Les enfants doivent marquer beaucoup de buts. Est-ce réussi?

- Oui, super!
- Non, les enfants marquent peu ou pas du tout:
  - Agrandir les buts ou réduire la distance entre les buts.
  - Réduire le nombre de joueurs par équipe.

Objectif: Les enfants doivent jouer en équipe. Par exemple: trois à cinq passes consécutives. Est-ce réussi?

- Oui, super!
- Non, les enfants ne réussissent pas à aligner des passes:
  - Elargir et éventuellement allonger le terrain.
  - Mieux exploiter l'espace, en largeur et en profondeur (expliquer l'image de la fleur, voir «Préparer des buts ensemble», cat. E).
  - Formation en essai: réduire le nombre de joueurs.

# En rythme et habile

## Catégorie G: Bouger comme des animaux

Dans cet exercice qui sollicite l'imagination, Léo et Camille imitent des animaux et se déplacent comme eux.

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

### Variante

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



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

## Catégorie F: Artiste du ballon

Au cours de cet exercice, Reto s'entraîne seul à la réalisation de nouvelles figures avec le ballon.

Réussit-il...

- à lancer 10 x le ballon vers le haut et à le rattraper?
- à lancer 9 x le ballon vers le haut, à toucher le sol à chaque fois avant de le rattraper debout?
- à lancer 8 x le ballon à une main vers le haut et à le rattraper aussi à une main (4 x avec la gauche, 4 x avec la droite)?
- à lancer 7 x le ballon vers le haut, effectuer un tour sur soi et le rattraper ensuite?
- à lancer 6 x le ballon vers le haut, le reprendre de la tête et le rattraper ensuite?
- à lancer 5 x le ballon vers le haut à deux mains et à le rattraper dans le dos?
- à jongler 4 x avec le ballon (2 x avec le pied gauche, 2 x avec le droit) et à le rattraper avec les mains avant qu'il touche le sol?
- à relever 3 x le ballon du sol sans l'aide des mains et à le rattraper avec les mains?
- à lancer 2 x le ballon en l'air, le rattraper dans le dos et le relancer vers l'avant?
- à lancer 1 x le ballon en l'air, à s'asseoir et à le rattraper debout?

Reto s'exerce de manière autonome. Il alterne entre gauche et droite. Lorsque son tour vient, il montre l'exercice à son entraîneur avant de passer au défi suivant.

### Variantes

- Les enfants inventent leur jeu à 10.
- Utiliser différents ballons ou objets à lancer.
- Le ballon peut toucher une ou deux fois le sol.

**Remarque:** Imprimer le «jeu à dix» et l'emmener à l'entraînement.

**Matériel:** Un ballon par enfant



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

## Catégorie E: Saut à la corde

**Gaëtan maîtrise le saut de base à la corde. Grâce à de nouveaux exercices, il améliore sa condition et sa coordination.**

Gaëtan exerce le saut de base. Il tient les extrémités de la corde et se place devant. Il tourne la corde et saute. Léa fait de même mais avec des petits sauts intermédiaires. Michael saute comme un pantin, Raphaël se met au galop, Ryan saute comme une cigogne sur une jambe, Selina tourne la corde en arrière et Louise croise les bras devant elle avant chaque saut.

A la fin, les enfants se lancent un défi. Louise, Léa et Ryan courent en sautant autour des petits buts. Quelle équipe de trois réussit sans crocher la corde? Qui sont les plus rapides?

### Variantes

- Lors du prochain entraînement, chacun montre ses figures et teste celles des autres.
- Il est plus facile de sauter sur une surface dure que sur la pelouse.
- Introduire le saut à la corde sous forme de «sauts à 10».
- Sauter avec une grande corde (nouer plusieurs cordes ensemble).

**Remarque:** Les cordes à sauter sans poignée trouvent de nombreuses applications pour l'entraînement de football.

**Matériel:** Cordes à sauter



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

# Souple et agile

## Catégorie G: Sautiller et tenir l'équilibre

**Lisa est capable de sautiller et de se déplacer en équilibre sur une corde tout au long de cet exercice.**

Lisa et Philippe sont dans leur maison. Tous les ballons et les cônes sont répartis dans le pays des couleurs. Lisa sautille sur une jambe pour aller chercher un ballon. Elle le prend dans les mains et le ramène à la maison en sautillant sur l'autre jambe. Philippe va à son tour chercher un cône mais il sautille sur les deux jambes. Les deux réussissent-ils l'aller-retour correctement?

**Jeu du gardien:** Philippe est désigné gardien du pays des couleurs. Il empêche Lisa et ses camarades de ramener des ballons ou des cônes dans leur maison, ceci en les touchant. Les enfants sont en sécurité dans leur maison et lorsqu'ils sont à côté de l'objet convoité. S'ils sont en route et qu'ils se font toucher par le gardien, ils doivent ramener l'objet et rentrer à la maison en empruntant la corde (marcher en équilibre). Ils peuvent ensuite retenter leur chance.

### Variantes

- Lisa et Philippe inventent de nouvelles formes de sauts. Ils attribuent une forme de saut à chaque couleur de cône.
- Avec plusieurs gardiens.
- Philippe, en tant que gardien, doit aussi sautiller.
- Quand Lisa est touchée, elle écarte les jambes et peut être délivrée par un coéquipier qui rampe sous le tunnel ainsi formé.

**Matériel:** Assiettes de marquage, cordes à sauter, un ballon par enfant



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

## Catégorie F: Jeux de poursuite

**Mathieu peut s'orienter à tout moment au cours de cet exercice et il améliore en même temps sa condition physique.**

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.

**Matériel:** Assiettes de marquage, chasubles, petits buts utilisés comme obstacles, évent. ballons



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

## Catégorie E: Parcours d'obstacles

### Antoine se déplace agilement et il élargit son répertoire moteur au fil des exercices.

Antoine franchit la première haie, rampe sous la seconde. Il marche ensuite en équilibre sur la corde posée au sol, les yeux fermés. Une fois ces tâches réussies, il effectue une roulade avant, court à travers l'échelle de coordination (un pied dans chaque case), puis il sautille sur une jambe de cône en cône, en s'immobilisant à chaque cône (il compte jusqu'à cinq). Il termine avec une roulade arrière.

#### Variantes

- Antoine et Marc créent leur propre parcours dans la salle avec tous les engins à disposition (sauf les trampolines pour des raisons de sécurité). Tous les enfants l'effectuent sans faire d'erreurs.
- Silvio et Noah démarrent en même temps sur deux parcours d'obstacles identiques. Qui est le plus rapide?
- La roue au lieu de la roulade, équilibre sur le banc, trois contacts dans chaque case de l'échelle.
- Effectuer certains tronçons à reculons.

**Remarque:** Dans une première phase, les enfants testent le parcours individuellement afin de développer leurs stratégies motrices. Dans un deuxième temps, l'accent est mis sur la qualité de l'exécution (qui réussit?), puis en dernier lieu sur la rapidité (qui arrive le premier?). Lorsqu'il s'agit d'aller le plus vite possible, le parcours doit être simple et sûr (sans trampoline).

**Matériel:** Assiettes de marquage, cordes à sauter, évent. petites haies, cerceaux, etc.



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

# Propositions d'entraînement

## Conduire la balle comme Xherdan Shaqiri

**Amélie et Philippe savent conduire la balle et dribbler un joueur adverse. Dans la partie principale, cet entraînement se focalise sur l'expérience de la variété et sur le thème «Apprendre à jouer au football».**

### Conditions cadres

Durée: 75 minutes

Catégorie d'âge: G (5-7 ans)

### Objectifs d'apprentissage

- Préparer des buts seul
- Conduire la balle
- Esquiver, voir les espaces libres et exploiter l'espace

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	Introduction	15' <b>A travers le pays coloré:</b> Amélie et Philippe se tiennent côte à côte dans leur maison. Devant eux s'étend le pays coloré. Simultanément ils y entrent, chacun avec son ballon, pour le traverser et rejoindre la maison d'en face. Pour cela, ils doivent accomplir certaines missions: <ul style="list-style-type: none"> <li>• passer seulement à travers les portes bleues;</li> <li>• passer seulement à travers les portes jaunes;</li> <li>• conduire le ballon avec la jambe faible;</li> <li>• traverser le plus vite possible jusqu'à l'autre maison;</li> <li>• prendre le même chemin à l'aller et au retour.</li> </ul> Ensuite, Philippe essaie <ul style="list-style-type: none"> <li>• de suivre le même chemin qu'Amélie;</li> <li>• de copier la conduite de balle d'Amélie (avec l'extérieur du pied par ex.);</li> <li>• d'être plus rapide qu'Amélie.</li> </ul>	Terrain de jeu: large et court (15 x 10 m)	Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, cordes (pour marquer les maisons)
	Faire l'expérience de la variété	15' <b>Sautiller et se tenir en équilibre:</b> Amélie et Philippe sont dans leur maison. Tous les ballons et les cônes sont répartis dans le pays des couleurs. Amélie sautille sur une jambe pour aller chercher un ballon. Elle le prend dans les mains et le ramène à la maison en sautillant sur l'autre jambe. Philippe va à son tour chercher un cône mais il sautille sur les deux jambes. Amélie et Philippe inventent de nouvelles formes de sauts et de sautillés auxquelles sont associées des couleurs de cônes. Philippe est le gardien du pays coloré. Il empêche les autres joueurs de prendre un cône ou un ballon qui s'y trouvent. Dans la maison et à côté des objets, les enfants sont en sécurité. Celui qui est touché par Philippe, ballon ou cône en main, doit s'arrêter jambes écartées. Il est délivré lorsqu'un camarade réussit à ramper sous le tunnel.	Terrain de jeu: large et court (15 x 10 m)	Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, évent. cordes (pour marquer les maisons)
	Apprendre à jouer au football	20' <b>3 contre gardien:</b> Amélie, Philippe et Damien se font des passes rapides afin de trouver la faille et de marquer dans le but gardé par Mario. Après trois buts, Philippe et Mario échangent leurs places.		Assiettes de marquage, chasubles, ballons, piquets
	Jouer au football	20' <b>3 contre 3 et 4 contre 4:</b> Les enfants jouent à 3 contre 3 sur un terrain, avec deux petits buts; sur un autre terrain, on joue à 4 contre 4 avec gardien. Echanger les terrains.		Ballons, deux petits buts, deux grands buts, assiettes de marquage, chasubles
Epilogue		5' <b>Potion magique:</b> Amélie et Philippe sont couchés confortablement sur le dos. Ils s'imaginent en train de boire une potion magique de couleur bleue. La boisson coule lentement à travers la gorge, les épaules, les bras et les mains jusqu'au bout des doigts. Tout devient bleu et paisible. Le liquide passe ensuite à travers le ventre pour descendre en direction des jambes. Les deux enfants sont maintenant tout bleus et très fatigués. Après quelque temps, les effets s'estompent. Les orteils commencent à se réveiller, puis les jambes, etc.		

Source: «Football des enfants – Concept ASF»,  
Le 3 fois 3, pp. 14-15.



## Dribbler comme Lionel Messi

**Durant cet entraînement, Anna s'exerce aux changements de direction balle au pied. Dans la partie principale, les enfants jouent de petits matches à 5 contre 5 et 1 contre 1.**

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Catégorie d'âge: F (7-9 ans)

### Objectifs d'apprentissage

- Préparer des buts seul
- Dribbler et changer de direction rapidement

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	Introduction	15' <b>Monts et lacs:</b> Daniel et Serge sont en rouge, Bertin et Anna en bleu. Ils dribblent autour des lacs (cordes ou cerceaux) et des montagnes (assiettes de marquage). Lorsque l'entraîneur lève le bras, <ul style="list-style-type: none"> <li>• ils déposent leur ballon dans un lac ou sur une montagne avant d'en prendre un autre;</li> <li>• ils font le tour d'un lac en dribblant avec le pied gauche, et d'une montagne avec le droit;</li> <li>• les rouges plongent leur ballon dans un lac, les bleus le posent au sommet d'une montagne.</li> </ul> Si l'entraîneur crie «montagne», <ul style="list-style-type: none"> <li>• les joueurs déposent leur ballon sur une montagne. Quelle équipe occupe le plus grand nombre de sommets?</li> <li>• les joueurs doivent faire le tour d'un lac avant de déposer leur ballon au sommet du mont.</li> </ul> Si l'entraîneur lève un sautoir rouge, <ul style="list-style-type: none"> <li>• les rouges placent les ballons sur les montagnes, les bleus dans les lacs. Quelle équipe termine en premier?</li> </ul> S'il lève un sautoir bleu, <ul style="list-style-type: none"> <li>• ... (proposer d'autres formes de jeu).</li> </ul>		Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, cordes ou cerceaux.
	Faire l'expérience de la variété	20' <b>Chasse aux sapins:</b> Daniel et Bertin sont les chasseurs au début du jeu. Ils essaient d'attraper tous leurs camarades le plus vite possible. Si Anna est prise, elle reste sur place, jambes écartées comme un grand sapin. Serge peut la libérer s'il réussit à ramper entre ses jambes. Daniel et Bertin arrivent-ils à transformer tous les joueurs en sapin en l'espace de deux minutes? Quel autre duo en est capable? Comment doivent-ils procéder?		Assiettes de marquage de couleur
	Apprendre à jouer au football	20' <b>Ecole de football 1 – Conduite et couverture de balle:</b> Anna se dirige balle au pied vers Bertin (défenseur) et tourne autour de lui en protégeant son ballon. Sa jambe d'appui (bouclier) est toujours entre Bertin et le ballon. Elle s'approche du but et adresse un tir en direction de la cage gardée par Daniel. Anna récupère son ballon et se met en colonne de l'autre côté. Après deux minutes, Bertin et Daniel échangent leur position. Six joueurs par emplacement. L'entraîneur veut ensuite que les enfants contournent Bertin en conduisant le ballon avec le pied extérieur et qu'ils adressent un tir en direction de la cage avec le même pied. Les enfants comptent finalement le nombre de buts inscrits après quatre passages.		Assiettes de marquage de couleur, deux buts, un ballon par enfant
	Jouer au football	30' <b>5 contre 5 et 1 contre 1:</b> Les enfants jouent un match sur de grands buts. Daniel et Bertin s'affrontent sur un terrain annexe. Après deux minutes, ils passent sur le grand terrain. Le gagnant récolte un point qui correspond à un but sur le grand terrain. Deux nouveaux joueurs les remplacent pour le 1 contre 1, etc.	Terrain de jeu: 20 × 30 m 1:1 = 7 × 10 m	Deux petits buts, deux grands buts, chasubles, assiettes de marquage, ballons
Epilogue		5' <b>Tir forain:</b> Les enfants construisent avec le matériel à disposition un stand de tir. Anna commence. Qui abat le plus d'objets? On tire avec les pieds droit et gauche, les mains et avec différentes balles.		Tout le matériel d'entraînement

## Se créer des occasions de but comme Valentin Stocker

**Durant cet entraînement, Michel et Jonathan préparent des buts ensemble.**

**Le jeu à 6 contre 6 se déroule selon les principes mis au point au préalable.**

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Catégorie d'âge: E (9-11 ans)

### Objectifs d'apprentissage

- Préparer des buts ensemble
- Exploiter la largeur et la profondeur

Source: «Football des enfants – Concept ASF»,  
Le 3 fois 3, pp. 14-15.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	Introduction	15' <b>Miroir:</b> Michel et Jonathan conduisent le ballon à l'intérieur d'un rectangle (env. 15 x 15 m). Michel montre une manière de le faire: il touche le ballon deux fois avec le pied droit, deux fois avec le gauche. Jonathan l'imité, puis il montre à son tour une nouvelle tâche. Il court en arrière en faisant passer le ballon de gauche à droite. Michel augmente le degré de difficulté. Il ramène le ballon avec la semelle pour le faire passer derrière la jambe d'appui et le conduire ainsi de droite à gauche, et inversement. Jonathan est-il capable de faire aussi bien? <b>Dans le poulailler:</b> Michel conduit la balle au milieu des autres poules, en les évitant. Jonathan, Gaëtan et Léa sont les renards à l'affût devant le poulailler. Soudain, Jonathan entre dans l'enclos et tente de subtiliser un ballon conduit par une des poules. S'il réussit, il devient poule à son tour. Gaëtan fait alors son entrée dans le poulailler. Michel a perdu le ballon. Il quitte l'enclos pour devenir renard.	Terrain de jeu: 15 x 15 m	Assiettes de marquage de couleur, un ballon par enfant, cordes ou cerceaux
	Faire l'expérience de la variété	15' <b>Saut à la corde:</b> Gaëtan exerce le saut de base. Il tient les extrémités de la corde et se place devant. Il tourne la corde et saute. Léa fait de même mais avec des petits sauts intermédiaires. Michel saute comme un pantin, Jonathan se met au galop, Ryan saute comme une cigogne sur une jambe, Selina tourne la corde en arrière et Louise croise les bras devant elle avant chaque saut. Lors du prochain entraînement, chacun montre ses figures et teste celles des autres. A la fin, les enfants se lancent un défi. Louise, Léa et Ryan courent en sautant autour des petits buts. Quelle équipe de trois réussit sans crocher la corde? Qui sont les plus rapides?		Une corde à sauter par enfant
	Apprendre à jouer au football	25' <b>4 contre 4 + 2 jokers:</b> Michel, Jonathan, Louise et Ryan sont en attaque et en sur-nombre. Ils en profitent pour exploiter au mieux la largeur et la longueur du terrain, à la manière d'une fleur qui s'épanouit. Jonathan et Louise se décalent sur les côtés, Ryan court en pointe, face au but adverse. Les deux jokers sont à disposition au milieu. Michel est gardien et peut donc bloquer les tirs avec les mains. Lorsque son équipe a la balle, il devient joueur de champ. L'équipe qui perd le ballon referme ses pétales, ce qui signifie qu'elle se regroupe en essaim pour récupérer le ballon.	Terrain de jeu: 20 x 30 m	Assiettes de marquage de couleur, deux grands buts, chasubles, ballons
	Jouer au football	30' <b>6 contre 6:</b> Ryan joue avec son équipe contre celle de Louise. Ils essaient aussi d'appliquer le principe de la fleur dans ce match. Après dix minutes de jeu, ils discutent avec l'entraîneur du principe de jeu entraîné.	Terrain de jeu: 20 x 30 m	Assiettes de marquage de couleur, deux grands buts, chasubles, ballons
Epilogue		5' <b>Massage:</b> Léa est étendue sur le ventre. Gaëtan roule un ballon sur son corps, des pieds en remontant le long des jambes, puis dans le dos, sur les bras et les mains. Il fait le même trajet au retour mais de l'autre côté. Léa essaie de relâcher ses muscles. Changer les rôles.		

# L'entraîneur

**Le profil d'exigences d'un entraîneur en football des enfants est varié. Il est tout à la fois éducateur, oreille attentive, figure paternelle, footballeur, modèle, personne respectée, interlocuteur.**

L'entraîneur est notamment responsable de deux tâches centrales indissociablement liées:

- La mise en place d'une forme de relation avec les enfants (la relation passe avant l'éducation): Dans le dialogue avec les enfants, l'entraîneur exprime sa reconnaissance et son estime. L'estime influence positivement la confiance des enfants en leur propre potentiel et favorise ainsi la transformation d'un talent en performance.
- La mise en place d'un environnement d'apprentissage motivant (voir «Les méthodes d'entraînement», p. 8): Il faut proposer aux enfants des tâches exigeantes (ni trop ni trop peu) adaptées individuellement et qui peuvent être effectuées avec succès en faisant preuve de persévérance et de motivation.

## Compétences de l'entraîneur

Compétences personnelles	<ul style="list-style-type: none"><li>• est enthousiaste et enthousiasme les autres</li><li>• montre l'exemple du fair-play</li><li>• est conscient de son effet</li><li>• se met en retrait, évite de se mettre en scène</li></ul>
Compétences sociales	<ul style="list-style-type: none"><li>• pense et agit du point de vue de l'enfant (empathie)</li><li>• cultive les relations avec les parents, les collègues entraîneurs, les arbitres et au sein du club</li><li>• peut écouter, est communicatif et aide à résoudre les conflits</li><li>• prend chaque enfant au sérieux, intègre et n'exclut pas</li></ul>
Compétences techniques	<ul style="list-style-type: none"><li>• a un grand intérêt pour le football, suit des formations continues</li><li>• connaît et applique le concept de l'ASF pour le football des enfants</li><li>• stimule le potentiel de chaque enfant</li><li>• connaît les règles de jeu</li><li>• peut (faire) démontrer</li></ul>
Compétences méthodologiques	<ul style="list-style-type: none"><li>• crée un climat positif d'apprentissage</li><li>• est préparé et réfléchi</li><li>• sait organiser</li><li>• choisit des exercices et formes de jeux adaptés au niveau</li><li>• construit judicieusement son enseignement</li><li>• parle une langue adaptée aux enfants</li></ul>

# Les tournois

**Les tournois représentent pour les enfants quelque chose de particulier. Ils doivent pouvoir mettre en œuvre ce qu'ils ont appris à l'entraînement.**

Il s'agit en priorité de jouer, donc aucune équipe ne peut être éliminée. Il n'y a pas de temps d'attente entre les matches. Ainsi, chaque tournoi garantit de nombreuses expériences de vie et de jeu, une condition au développement de la personnalité.

Le tableau suivant présente les tournois des différentes catégories:

Catégorie G	
Forme du tournoi	3 contre 3 / 4 contre 4 en alternance avec des jeux
Durée du tournoi	90-120 minutes
Durée des matches	7-10 minutes
Nombre d'équipes de trois ou quatre joueurs	8-16 équipes
Niveaux de force dans l'association régionale	Aucun
Catégorie F	
Forme du tournoi	5 contre 5
Durée du tournoi	Env. 120 minutes
Durée des matches	10-12 minutes
Nombre d'équipes de cinq joueurs	6-12 équipes
Niveaux de force dans l'association régionale	3
Catégorie E	
Tournois de football	
Forme du tournoi	7 contre 7
Durée du tournoi	Env. 120 minutes
Durée des matches	15-20 minutes
Nombre d'équipes de sept joueurs	4-8 équipes
Niveaux de force dans l'association régionale	3
Championnats	
Championnat	7 contre 7
Durée des matches	60 minutes (2 x 30 minutes ou 3 x 20 minutes). Chaque enfant devrait jouer au moins 30 minutes.
Taille des équipes	7-10 joueurs
Niveaux de force dans l'association régionale	3

Les juniors G et F jouent sans arbitre. Dans la catégorie E, on peut recourir à des arbitres (dans la mesure du possible des adolescents). Pendant les matches, les entraîneurs se tiennent groupés (zone de coaching) afin de suivre ensemble le jeu et, en cas de situation conflictuelle, de permettre rapidement une poursuite consensuelle du jeu.

Le travail d'organisation doit être minimal. Les tournois peuvent ainsi avoir lieu d'autant plus souvent.

Dans le football des enfants, les classements sont superflus. Ils attisent le comportement de certains entraîneurs et parents tournés vers les résultats. Plus les enfants grandissent, plus la victoire gagne en importance. Pourtant, déjà peu de temps après le match, ils se rappellent à peine le résultat. La priorité doit être l'expérience vécue et non le résultat.

### Rôles du responsable du tournoi

C'est au responsable du tournoi qu'incombe la tâche centrale de mettre en place l'événement. Il fait notamment en sorte que les entraîneurs et les parents comprennent correctement leur rôle et que le jeu des enfants reste au centre des préoccupations. A cette fin, les mesures suivantes ont été édictées. Le responsable du tournoi et les entraîneurs veillent ensemble à l'application de ces mesures.

- Une information générale des entraîneurs juste avant l'événement permet des ajustements (par exemple: une équipe a trop ou pas assez de joueurs).
- Salutations et informations pour les parents et les spectateurs avant le début du tournoi, ceci afin d'éviter des malentendus et des interprétations erronées.
- Les entraîneurs et les joueurs remplaçants se tiennent dans la zone de coaching définie et marquée par le club recevant. Les deux zones de coaching se trouvent du même côté du terrain.
- Une zone réservée aux spectateurs est conseillée, créant une distance réelle et émotionnelle entre parents et enfants (terrain). Les enfants peuvent à tout moment rejoindre leurs parents, mais ceux-ci ne pénètrent pas sur le terrain.

Lors du tournoi, le directeur veille à son bon fonctionnement. Il intervient quand il constate de graves écarts de conduite de la part des parents et des entraîneurs. Ceci s'applique dans un dialogue direct, en particulier avec les entraîneurs, afin de les convaincre, par des arguments, du sens du concept du football pour les enfants.

### Rôles de l'entraîneur et des parents

L'entraîneur permet aux enfants par un encadrement adapté de vivre une expérience positive. Il veille à créer un environnement motivant et favorable. En faisant jouer chaque enfant de manière égale, il n'exclut personne; il accepte qu'il est permis de faire des erreurs et fait preuve lui-même d'un comportement respectueux. Il se réjouit d'une victoire et remercie l'adversaire pour le match ou aide les enfants à digérer une défaite et félicite l'adversaire.

Pendant les matches, l'entraîneur est un observateur silencieux et attentif. Il laisse les enfants prendre les décisions de jeu. Il n'influence pas les enfants pendant l'action. Avec patience et une juste dose de conseils, il donne aux enfants la capacité de trouver la bonne solution de manière autonome. Il félicite pour les efforts, les actions réussies et un comportement positif.

Les parents constituent un élément important du football des enfants, car ils permettent à leurs enfants et au club de réaliser les tournois par leur présence comme entraîneurs, accompagnateurs ou auxiliaires. Leur comportement parfois émotionnel est compréhensible, mais nécessite un subtil contrôle.

# Les principes du jeu

**Les principes de jeu constituent la base footballistique fondamentale nécessaire à l'orientation pédagogique des entraîneurs et des enfants: qu'est-ce que je (ne) maîtrise/nous (ne) maîtrisons (pas encore)?**

En fonction de la phase de jeu, une distinction est opérée entre les principes de jeu pour chaque joueur et pour le collectif.

Principes de jeu		
	Nous avons le ballon	L'adversaire a le ballon
individuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>dribbler courageusement vers l'avant et faire une passe</li> <li>chercher la conclusion avec détermination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reprendre tout de suite le ballon</li> <li>défendre là où est le ballon</li> </ul>
collectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>chacun participe au jeu d'attaque</li> <li>jeu en largeur et en profondeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>chasser le ballon ensemble</li> <li>chacun défend</li> </ul>

Dans le football des enfants, le positionnement tactique est de moindre importance. En vue d'apprendre les bases du football et pour favoriser l'évolution du jeu, il convient cependant de tendre vers une disposition de base sur le terrain. Les formations en triangle et en losange se sont avérées particulièrement judicieuses, car elles permettent déjà après une bonne passe de poursuivre le jeu vers le troisième partenaire.

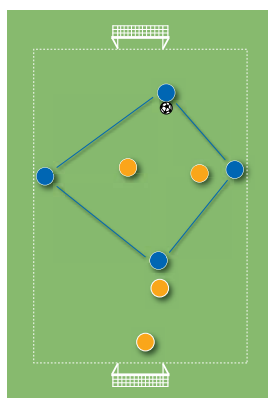
Il ne doit pas y avoir de position fixe attribuée aux joueurs. Le principe de variation est déterminant pour une formation globale de la compétence de jeu. C'est pourquoi il est nécessaire d'aider les enfants à acquérir une variété de perspectives aussi large que possible; cela signifie qu'ils doivent pouvoir vivre le jeu avec des points de vue, des distances et des rôles variant régulièrement. Dans le cadre du football des enfants, une spécialisation précoce sur certaines positions de jeu nuit au développement ultérieur des enfants autant au niveau footballistique que personnel.

*«La création et l'exploitation de la largeur et de la profondeur du terrain réduisent la pression sur le joueur et facilitent la construction du jeu.»*

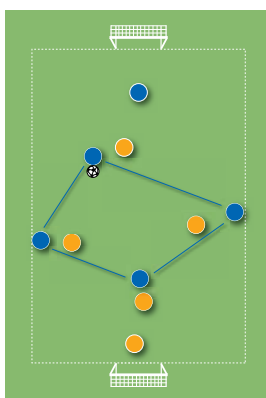
## Le gardien

Le gardien participe activement au jeu. Chez les juniors G et F, chaque joueur doit tout à tour être gardien; chez les juniors E, on confiera cette position en premier lieu à ceux qui la cherchent activement.

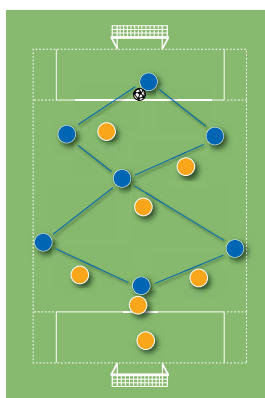
Dispositions recommandées des joueurs:  
4 contre 4



5 contre 5 (1-2-1)



7 contre 7 (2-1-3)





# Indications

## Bibliographie

- Office fédéral du sport (éd.) (2008). [Manuel clé Jeunesse+Sport](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Bruggmann, B. (2007). [1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball](#). Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Dössegger, A., Varisco, J. (2010). [J+S-Kids: Bases théoriques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Stadelmann, W. (2012). [L'apprentissage dans le sport: L'apprentissage moteur](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2010). [J+S-Kids: Exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2012). [L'apprentissage dans le sport des enfants: L'apprentissage moteur](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Wein, H. (2009). [Fussball: Kindgemäss trainieren](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Krenz, A. (2010). Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Kita und Hort. Munich: Olzog Verlag.
- Künne, T., Sauerhering, M. (2012). Selbstkompetenz (-Förderung) in KiTa und Grundschule. NIFBE-Themenheft 4. Osnabrück: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.
- Schmidt, W. (2004). Fussball: Spielen – Erleben – Verstehen. Schorndorf: Hofmann Verlag.

## Liens

- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): Joutes polysportives
- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): Sport des enfants J+S – Leçons de football
- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): Sport des enfants J+S – Encourager la diversité

### Partenaire



ASEP



Pour le thème de ce mois:



### Impressum

#### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

#### Auteurs

Bruno Truffer, chef de sport J+S Football  
Peter Knäbel, directeur technique ASF  
Raphael Kern, responsable football des enfants ASF

#### Collaborateurs

Daniela Lange  
Marco Bernet  
Jean-Jacques Papilloud

#### Rédaction

mobilesport.ch

#### Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

#### Illustrations

Libres de droit

#### Graphique

Documents didactiques, HEFSM