

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



# Football des enfants

## Théorie et pratique

Document de cours J+S et ASF



# Table des matières

---

La philosophie	3
----------------	---

---

## Le concept de formation

Le développement de la personnalité	6
Les principes de formation	10
Les priorités de l'entraînement	12
L'entraînement	15
Les entraîneurs/es	20
Les enfants footballeurs	21
L'univers des enfants	22

---

## Le concept du jeu

Le jour du match	26
Les principes de jeu	32

---

## La mise en pratique

Le «3 fois 3»	36
Les formes de jeux et d'exercices du «3 fois 3» en détails	39
Apprendre à jouer au football	39
Faire l'expérience de la diversité	76
Jouer au football	83
Exemples d'entraînements	84
Catégorie G	84
Catégorie F	86
Catégorie E	88

---

Bibliographie utilisée	90
------------------------	----

# La philosophie

## Notre mission

En Suisse, chaque week-end, environ 60 000 enfants âgés de cinq à dix ans jouent au football dans un club. Le football des enfants constitue ainsi la porte d'entrée la plus importante vers une vie sportive active. En moyenne, dans un club de football, un quart de tous les joueurs/-euses actifs font partie de cette catégorie. Le groupe d'experts Football des enfants de l'ASF souhaite tenir compte de ce mouvement significatif, spécifique à notre société et à notre type de sport, et contribuer par le concept à l'amélioration qualitative durable du football des enfants en Suisse. Le présent document de cours s'appuie sur ce concept.



*L'ASF s'engage en faveur d'une pratique du football adaptée aux enfants.*

## Notre Position

Un enfant a le droit de jouer et d'exprimer ses émotions. Nous souhaitons l'aider à faire usage de ce droit en nous fondant sur les règles du fair-play et du respect. L'enfant est alors constamment le point de départ et le point d'arrivée de toutes nos réflexions, planifications et activités.



*Chaque enfant est doué et a le droit de jouer sur la base du fair-play et du respect.*

Voici comment notre position fondamentale peut être résumée: chaque enfant est doué! Les talents des enfants sont toutefois aussi variés et divers que les enfants eux-mêmes.

Cette position nous amène à définir des conditions cadres, afin que les talents et potentiels de chaque enfant puissent pleinement se déployer.

## Notre Vision

Notre position a débouché sur une vision claire du football des enfants. Le modèle «R-A-R» décrit précisément cette vision:

- Le R symbolise le plaisir de bouger et de partager des émotions en groupe: **Rire!**
- Le A désigne la possibilité de faire des progrès sur les plans du psychisme, de la motricité et en société avec des pairs: **Apprendre!**
- Le R matérialise les efforts personnels fournis ou l'évaluation personnelle de ce qui a été accompli: **Réaliser une performance!**



***Rire, Apprendre, Réaliser** une performance répondent au modèle **R-A-R**: ces 3 éléments jouent un rôle équivalent à chaque entraînement et à chaque match.*

Nous souhaitons jauger, selon ce modèle à trois éléments, toute manifestation réalisée ou envisagée avec des enfants: ils doivent alors pouvoir rire, apprendre et réaliser une performance. Par conséquent, nous souhaitons inviter les entraîneurs/-es à se poser après chaque manifestation la question de savoir si les enfants ont ri, appris et réalisé une performance. Et ce, exactement dans cet ordre, car sans rire, sans émotions positives, les deux autres éléments ne sont pas réalisables.



# Le concept de formation

A partir de cette vision, nous avons décidé d'élaborer un concept de formation qui a pour objectif de permettre aux enfants de se lancer avec réussite dans le sport en général et dans le football en particulier.

Sur cette base, le présent concept doit contribuer à développer le potentiel individuel de chaque enfant.

Par ailleurs, il doit servir de fondement à la formation des entraîneurs du football des enfants, au déroulement des entraînements et aux compétitions des enfants.

Enfin, il doit servir à unifier la forme (ce que nous connaissons sur les enfants et l'entraînement avec des enfants) et le fond (comment nous concevons l'entraînement et les situations de jeux avec des enfants).



# Le développement de la personnalité

De par leur nature, les enfants ont une autonomie limitée. C'est pourquoi toutes nos mesures doivent être comprises comme une volonté de stimuler les enfants à devenir autonomes. Ce n'est qu'ainsi qu'ils arriveront à plus d'autonomie, ce qui les aidera non seulement dans leur rôle de joueur/-euse de football mais également plus tard dans leur vie, que ce soit au niveau privé et/ou dans le domaine scolaire. En d'autres termes: la formation en football fait toujours partie du développement de la personnalité.

## Influence mutuelle des différents milieux de vie

Sachant que ces deux milieux peuvent s'influencer autant positivement (succès au football – succès à l'école) que négativement, nous devons impérativement considérer les enfants comme des entités globales.

## Quatre compétences pour une personnalité

La personnalité d'une personne qui joue au football peut se résumer en quatre compétences: compétence personnelle, compétence sociale, compétence de jeu et compétence de mouvement (cf. schéma ci-dessous). Nous développerons ci-dessous ces quatre compétences, et ce de façon plus approfondie pour la compétence de jeu et la compétence de mouvement. Elles ont une signification particulière en rapport avec le sujet du football des enfants abordé ici.



*Nous favorisons le développement de l'enfant en l'encourageant à agir par lui-même.*



*Les 4 compétences suivantes reflètent la personnalité d'une personne qui joue au football: compétence personnelle, sociale, de jeu et de mouvement.*

## PERSONNALITÉ



## La compétence de jeu

### Jouer, ça s'apprend

Par nature, les enfants font preuve très tôt d'une grande curiosité avec laquelle ils appréhendent tout ce qui bouge, sonne, se laisse toucher ou mettre en bouche. C'est ce qui induit les processus variés et généralement individuels d'expérimentations ou de jeux qui représentent (et doivent représenter) environ 15 000 heures jusqu'à la sixième année de vie ou 7 à 8 heures par jour. Le jeu peut donc à juste titre être considéré comme la «profession» des enfants.

### Jouer, c'est apprendre

C'est principalement dans le jeu que les enfants vivent des expériences d'actions intenses qui les touchent émotionnellement. Ce grand degré de signification que vivent directement les enfants dans leurs moments de jeu permet des progrès d'apprentissage durables et globaux.



*Jouer peut être considéré comme le métier (vocation) des enfants.*



*Dans le jeu, les enfants apprennent de façon durable et globale.*

### Apprendre, c'est faire par soi-même

Personne ne dispose d'un accès direct au processus d'apprentissage des enfants. Cependant, les parents, enseignants et entraîneurs assument un rôle d'exemple et doivent endosser cette fonction de manière responsable. Les adultes ont notamment 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.

### Jouer est un besoin naturel chez l'enfant

Les enfants entrent dans un club de football pour jouer et non pour s'entraîner. Et ce d'autant plus si l'on considère que le football de rue, qui encourage le développement naturel du sport en général (différentes formes de jeux et de mouvements) au sport spécialisé (football), a pratiquement disparu. Le jeu correspond à un besoin essentiel chez l'enfant et par conséquent jouer au football au sein d'un club (une alternative au football de rue en voie de disparition) ne doit pas pour l'enfant suivre la tendance d'une volonté de se spécialiser trop tôt avant même d'avoir les conditions de jeu de base nécessaires et sans avoir l'expérience de la propre initiative de l'enfant. La spécialisation précoce ne favorise pas forcément le développement des talents, ni ne garantit une pratique pérenne du sport.

### Fonctions de la compétence de jeu

Comme pour toutes les compétences, la compétence de jeu agit sur les autres compétences de développement de l'enfant. Les enfants qui jouent beaucoup et intensément se distinguent principalement dans les domaines suivant:

---

#### Domaine social

conscience des règles, meilleure acceptation des règles, surveillance autonome des règles, respect, fair-play, esprit de coopération.

---

#### Domaine émotionnel

reconnaître et vivre ses émotions, réaction face à la déception, développement de la compassion et de la tolérance.

---

#### Domaine cognitif

acquisition de modes simples de comportements tactiques (feinte, course, ouverture, etc.), meilleure perception de l'environnement.

---

#### Domaine moteur

meilleure fluidité de la motricité globale, développement de la motricité fine, capacité de réaction plus rapide, meilleur équilibre.

---



*Les adultes doivent créer des conditions cadres qui motivent les enfants à faire les choses par eux-mêmes. Ceci permet de conserver et d'accroître encore le plaisir de jouer.*

*Les enfants veulent jouer car cela correspond à un besoin qui leur est propre*

*Laisser aux enfants tout le loisir de s'initier leur permettra de mieux développer leur apprentissage.*



## La compétence de mouvement

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 étendue, c'est-à-dire des opportunités les plus variées que possible d'acquérir des expériences au niveau des mouvements et des sens, permet de renforcer les liaisons au niveau du cerveau, qui favorisent la compétence de mouvement.

### Relation entre formes et compétences de mouvement

La pratique du football pose en soi des exigences déjà très variées dans les catégories «courir, sauter» et «lancer, attraper» (correspond en termes footballistiques à «passer, réceptionner»). Cependant, pour développer davantage la compétence de mouvement, et ainsi obtenir des liaisons plus nombreuses et plus fortes au niveau du cerveau, il faut expérimenter d'autres expériences touchant au mouvement (cf. les neuf formes de base de mouvement dans le schéma ci-dessous). C'est la raison pour laquelle un bon entraînement footballistique doit comprendre des formes de mouvement complémentaires qui sont enseignées dans d'autres disciplines sportives. Selon un principe communément admis: plus les expériences touchant au mouvement et aux sens sont vastes, plus les actions appliquées plus tard pourront être complexes.

### Relation entre compétence de coordination et de mouvement

La compétence de coordination exerce une influence énorme sur la qualité de toute activité motrice. Elle régule les activités musculaires lors de la réalisation des mouvements. Pendant l'enfance, elle peut se développer de manière optimale à condition d'être régulièrement stimulée. Les tâches de coordination font donc partie de toute leçon. Un entraînement de football des enfants varié et basé sur les formes de base du mouvement correspond à cette exigence.



*Plus les expériences touchant au mouvement et aux sens sont vastes, plus la compétence de mouvement est favorisée chez l'enfant.*

*Plus il développe et élargit sa compétence de mouvement, plus il pourra exercer plus tard des actions complexes.*



*Pour être efficace, un entraînement de football de l'enfant doit également comprendre d'autres formes de mouvement qui sont enseignées dans d'autres disciplines sportives.*

## FORMES DE BASE DU MOUVEMENT



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





### La compétence personnelle

Le développement de la compétence personnelle de chaque enfant est déterminant pour l'épanouissement des talents individuels. 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 (auto-perception), 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?).



*Les enfants développent leur compétence personnelle en décidant ou en participant aux décisions.*

### La compétence sociale

Les enfants ont besoin des autres enfants pour grandir au sein d'un collectif social et pour pouvoir y prendre des responsabilités, des fonctions et des rôles. Un comportement doué de compétence sociale allie des objectifs d'action individuelle et des attitudes et valeurs du groupe. Pour cela, il faut qu'entre eux, ils communiquent. Ce n'est qu'en communiquant que chaque individu saura clairement quels sont les objectifs du groupe et comment il pourra les faire coïncider avec ses propres objectifs et connaître alors où il doit faire des compromis. La capacité à coopérer et à gérer les conflits se développe ainsi sur la base de la communication, élément central de la compétence sociale.



*Les enfants développent leur compétence sociale en apprenant à coopérer avec les autres personnes et à gérer les conflits.*

# Les principes de formation

Nous distinguons 4 principes de formation qui décrivent comment un entraînement (ou formation) peut être réalisé avec succès.

1. Ludique
2. Adapté aux enfants
3. Varié
4. Orienté vers des situations de jeu

## 1. 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...?»).



*Les contenus de forme ludique sont une source de motivation et de défi pour les enfants.*

## 2. Adapté aux enfants

Tous les processus d'évolution de l'enfance – croissance, maturité ou développement des compétences mentales et motrices – sont continus. En regard du rythme de développement, nous distinguons entre des progrès retardés ou accélérés.

Nous entendons par là une méthode et une didactique correspondant 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.



*Les enfants évoluent plus ou moins vite.*

*Un entraînement doit être axé selon les besoins, le développement et la compétence de l'enfant.*

## 3. Varié

Fondamentalement, les enfants ne sont pas des spécialistes, mais des touche-à-tout curieux et créatifs. Le principe de la diversité correspond à ce besoin naturel des enfants. Pour une évolution globale, ils ont besoin d'expériences variées de mouvements. Les enfants acquièrent ainsi une large base de compétences motrices (formes de mouvement de base). 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.



*Les enfants ont besoin de diversité pour développer leurs compétences motrices et gagner en expérience.*

#### 4. 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 du football des adultes.

##### Deux phases de jeu, quatre situations de jeu

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 «éviter des buts» quand l'adversaire a le ballon.

##### «Marquer des buts» précède «Préparer des buts»

Les situations de jeu les plus importantes sont «marquer des buts» et «éviter des 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.



*L'entraînement est divisé en deux phases de jeu comprenant quatre situations:*

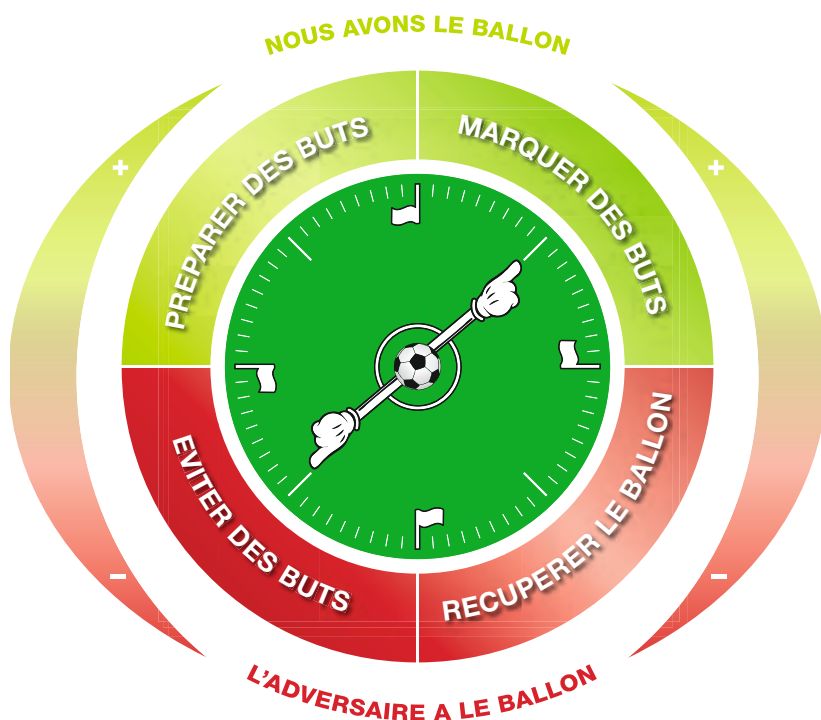
*«Nous avons le ballon»*

*(= 1. Marquer des buts et 2. Préparer les buts) et*

*«L'adversaire a le ballon»*

*(= 3. Éviter des buts et 4. Récupérer le ballon).*

### LA BOUSSOL DE JEU



# Les priorités de l'entraînement



En considérant les principes de formation et de développement de la personnalité, nous avons défini les trois priorités de l'entraînement:

- 1. Apprendre à jouer au football**
- 2. Faire l'expérience de la diversité**
- 3. Jouer au football**

## 1. 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/-euses. Il faut d'abord permettre un grand nombre de contacts avec le ballon car sa maîtrise avec le pied exige, très tôt déjà, un toucher bien développé afin de pouvoir réagir à des situations de jeu variées et complexes. Pour ce faire, lors de tout entraînement, chaque enfant doit avoir son ballon («moi et mon ballon»).

### Des «uns à côté des autres» aux «uns avec les autres»

Des exercices de toucher nombreux et aussi variés que possibles permettent de développer un répertoire technique solide. A cela s'ajoute progressivement le «moi et toi et le ballon» ainsi que le «nous et le ballon», donc les passes et le jeu collectif. Ainsi, le jeu initial des uns à côté des autres devient un jeu coopératif des uns avec les autres.



*Chaque enfant doit pouvoir s'exercer avec son propre ballon.*



*Le principe de base du développement du jeu est «Moi» – «Moi + Toi» – «Nous».*

Des contenus orientés vers des situations de jeu permettent de mettre à contribution les enfants dans tout leur être. En conséquence, dans le football des enfants, on peut renoncer à la distinction classique des différents aspects (mental, tactique, technique, condition physique).

### S'entraîner souvent sur les thèmes importants

Les thèmes d'entraînement relatifs à «Apprendre à jouer au football» sont développés dans le tableau suivant. «S'orienter dans l'espace» et «Bilatéralité» sont des thèmes de grande importance à toutes les étapes de la formation. Les autres thèmes sont énumérés en fonction des phases de jeu («Nous avons le ballon» ou «L'adversaire a le ballon») où ils apparaissent. Ils sont abordés de façon chronologique selon l'évolution du jeu: actions individuelles («Moi»), formes à deux («Moi + Toi») ou en groupe («Nous»).

Les étoiles indiquent la pondération des thèmes. Trois étoiles signifient que l'exercice doit être fréquemment répété. Les thèmes d'entraînement peu importants dans la catégorie d'âge indiquée ont une étoile.



**«S'orienter dans l'espace» et «bilatéralité» sont des thèmes très importants, à tous les niveaux, de la formation.**

		G	F	E			G	F	E
		<b>S'orienter dans l'espace</b>					***	***	***
		<b>Bilatéralité</b>					***	***	***
	<b>Nous avons le ballon</b>	G	F	E		<b>L'adversaire a le ballon</b>	G	F	E
<b>Moi</b>	Marquer un but	***	***	***	1:0/1:1	Récupérer le ballon	***	***	***
	Diriger le ballon	***	**	**	1:0/1:1	Faire pression sur le joueur ayant le ballon	*	**	***
	Développer le sens du ballon (artiste du ballon)	**	**	***	1:0/1:1	Bloquer un tir	*	**	***
	Feinter	*	**	***	1:0/1:1	Intercepter une passe	*	**	***
	Changement de direction avec le ballon	*	**	***	1:0/1:1	Freiner une course (tacler)		*	**
	Protéger le ballon		*	**	1:1/1:2	Dévier une attaque sur le côté			*
<b>Moi + toi</b>	Recevoir le ballon et se déplacer	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)	Aider et soutenir	*	**	***
	Passer	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)				
	Se mettre à disposition	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)				
<b>Nous</b>	Jeu collectif; créer la supériorité numérique		*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)	Chasser le ballon ensemble		*	**
	Se dégager	*	**	***	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)				
	Identifier les trous (espaces) et les utiliser		*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)				

## 2. Faire l'expérience de la diversité

À chaque entraînement, les enfants doivent faire l'expérience de la diversité. Lors de l'introduction, première phase de l'entraînement, différentes formes de jeux pour enfants peuvent être abordées. De même dans la partie principale de l'entraînement, l'accent doit être mis sur la notion de «Faire l'expérience de la diversité». A ce titre, les formes d'exercices de base et de jeux (cf. page 36 «3 fois 3») s'adaptent parfaitement aux trois domaines thématiques «Courageux et fort», «En rythme et habile» et «Souple et agile». Grâce à une pratique régulière, ces domaines thématiques permettent de couvrir de nombreuses formes fondamentales complémentaires de mouvement et veillent ainsi au développement général de l'enfant. L'entraînement régulier de la «Bilatéralité» permet de solliciter et de développer le cerveau sur différents domaines.

Les enfants développent leur polyvalence lorsque différents sens sont stimulés au travers de différents modes de perception. Des sens bien développés, on entend par là la vue, l'ouïe, le toucher et les systèmes d'informations internes, le sens du mouvement (kinesthésique) ainsi que le sens de l'équilibre, ont une action positive sur la rapidité d'action. Par ailleurs, un changement d'environnement, comme par exemple jouer sur une pelouse puis dans un gymnase ou sur la terre battue, permet de diversifier le programme tout au long de l'année.

## 3. Jouer au football

A chaque entraînement, les enfants doivent avoir l'occasion de collecter, sans contraintes, des expériences de jeu et de mettre en pratique ces acquis sans crainte. L'entraîneur/-e se sert de ces situations pour contrôler les acquis et observer et n'intervient que lorsque les règles de jeu d'équipe sont enfreintes (fair-play, respect), que des conflits ne peuvent pas être résolus de façon autonome ou que les exigences posées sont trop faibles ou trop élevées.

Le jeu du football des enfants doit se présenter sous une forme si intéressante que les enfants aient envie et soient en mesure de créer leurs propres variations de jeu (de football). Le jeu libre et autodéterminé a une grande influence non seulement sur le développement de la personnalité, mais aussi sur le développement des talents.



*Choisir des formes de jeux et d'entraînement qui permettent de faire l'expérience de la diversité.*



*La stimulation des différents sens ainsi qu'un changement d'environnement contribuent également à diversifier les formes d'entraînement.*



*Chaque entraînement doit proposer également l'occasion de jouer librement, de façon autodéterminée.*



# L'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 sur 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.

## Le schéma d'entraînement

L'entraînement comporte 3 phases: une introduction, une partie principale composée des thèmes «Jouer au football», «Apprendre à jouer au football» puis «Faire l'expérience de la diversité» puis d'un temps de retour au calme.

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.

La phase de retour au calme consiste à terminer l'entraînement par un jeu (si nécessaire qui apaise), un mot de conclusion et un message d'au-revoir personnel et réciproque (poignée de main).



***Les enfants veulent augmenter leurs compétences footballistiques par le jeu.***



***Les trois phases de l'entraînement sont:  
Introduction –  
Partie principale –  
Retour au calme.***

- ***Permettre dès la phase d'introduction de nombreux contacts avec le ballon.***
- ***Appliquer dans la partie principale les trois domaines thématiques d'entraînement.***
- ***Terminer l'entraînement ensemble.***



Durée recommandée en minutes selon la catégorie:

<b>G</b>	5-15	15-20	15-20	15-20	5-15	Total: 60-75
<b>F</b>	5-20	20-25	15-20	20-25	5-15	Total: 75-90
<b>E</b>	10-20	20-30	15-20	20-30	5-15	Total: 90



## 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 diversité) de telle sorte que les enfants puissent développer leurs compétences de façon globale. En ce sens, les méthodes suivantes se sont notamment avérées efficaces.

Méthodes	Mise en œuvre
<b>Nombre élevé de répétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Former des petits groupes (3–5 enfants)</li><li>• Chaque joueur/-euse dispose d'un ballon</li></ul>
<b>Se baser sur des notions connues</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduire progressivement des jeux et des exercices</li><li>• Réaliser beaucoup de répétitions et varier</li><li>• Introduire 2 à 4 règles maximum à la fois</li></ul>
<b>Chances élevées de réussite</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Des chances élevées de réussite de 50%</li><li>• Marquer beaucoup de buts</li><li>• Réussir les tâches</li><li>• Motiver les enfants grâce à des retours positifs</li></ul>
<b>Principe de variation</b>	En variant les règles, le terrain, le nombre de joueurs/-euses, le matériel: <ul style="list-style-type: none"><li>• Adapter les tâches en fonction des capacités individuelles (plus faciles/plus difficiles)</li><li>• Maintenir l'envie pendant le jeu et les exercices.</li></ul>
<b>Situations d'apprentissage ouvertes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éveiller la curiosité des enfants</li><li>• Faire découvrir aux enfants des choses nouvelles</li><li>• Tenir compte des idées des enfants</li><li>• Poser des questions ouvertes</li><li>• De temps en temps «laisser faire» et ne pas tout diriger</li><li>• L'attention des plus jeunes enfants est de 8 min (exercice) à 20 min (jeu)</li><li>• L'attention d'enfants plus grands est de 20 min (exercice) à plus (jeu)</li></ul>
<b>Organisation et planification</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définir les règles et les accords (par ex. «ce qui n'est pas autorisé, ce qui nuit aux autres ou fait du tort.»)</li><li>• Planification prévisionnelle (utilisation du matériel, répartition des joueurs/-euses). Appliquer des rituels de manière ciblée et cohérente</li><li>• Utiliser consciemment des marquages de couleurs. Éviter les interphases de jeux prolongées</li><li>• Procéder à une première répartition du groupe avant l'entraînement</li></ul>
<b>Mise en scène</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre en scène à l'aide d'histoires pleines d'imagination</li><li>• Exposer les jeux et les compétitions de façon passionnante (laisser libre le déroulement de l'action)</li><li>• Décrire avec des images les mouvements</li><li>• Créer une ambiance positive (ne pas se moquer)</li></ul>
<b>Diversité de perspectives</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Changer les positions dans le jeu et les rôles</li><li>• Aider le plus possible les enfants</li></ul>
<b>Bilatéralité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réaliser les exercices et les tâches toujours des deux côtés</li></ul>

## La conduite méthodologique des jeux et exercices

La conduite méthodologique permet de mettre en scène un jeu ou un exercice. Elle prend en considération les points importants relatifs à un enseignement adapté aux enfants.



**1. Commencer librement:** au cours de la première phase, les enfants peuvent apporter leurs propres idées, découvrir et essayer de nouvelles choses.

**2. Exercer:** dans la deuxième partie, l'entraîneur/-e apporte des solutions, se focalise sur la qualité, exige une certaine méthode et corrige les erreurs. Il veille par exemple à la réalisation correcte et mutuelle des mouvements et fait répéter suffisamment les exercices.

**3. Rivaliser:** dans la troisième partie, une forme motivante de compétition permet de maintenir l'attention et la motivation des enfants. Une compétition apporte des émotions dans le jeu et augmente ainsi son intensité.

Cette conduite méthodologique est particulièrement bien adaptée pour l'introduction de l'entraînement ainsi que pour les points forts «Apprendre à jouer au football» et «Faire l'expérience de la diversité».

### Astuces pour l'observation et l'accompagnement 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/-euses 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 multiplier des passes:

- Élargir et éventuellement allonger le terrain.
- Mieux exploiter l'espace, en largeur et/ou en profondeur (expliquer l'image de la fleur, voir «Préparer des buts ensemble», cat. E).
- Formation en essaim: réduire le nombre de joueurs/-euses.

## Créer les conditions de base pour un entraînement réussi

### Se familiariser avec l'environnement

Découvrir les installations sportives (vestiaires, salle du matériel, WC) et les comportements qui s'y rattachent.

### Établir 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 une poignée de main.

### 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'excitation.



## Formes d'organisation de l'entraînement du football des enfants

Un entraînement composé d'environ douze enfants et d'un entraîneur/-e correspond à la «forme classique d'organisation». On entend par «Pool», un entraînement composé de plus de douze enfants sous la responsabilité d'un coordinateur et de son équipe d'entraîneurs. Le nombre d'entraîneurs dépend alors du nombre d'enfants (max. huit enfants par entraîneur/-e) et peut être défini librement.

Les parents-entraîneurs suivent généralement leurs enfants jusque dans les catégories supérieures. Ceci permet de générer une grande fluctuation au niveau des entraîneurs/-es du football des enfants. Une instance de coordination permet d'éviter que les connaissances acquises soient perdues l'année suivante.

Le coordinateur ou la coordinatrice dirige l'entraînement, sépare les enfants par groupe selon le niveau, définit le contenu de l'entraînement et apporte son soutien aux entraîneurs/-es. Il veille à la philosophie générale, à la flexibilité de l'intervention de l'entraîneur/-e et à la haute qualité de l'entraînement.



*Dans un entraînement, on distingue la forme «classique» (env. 12 enfants au total) d'une organisation par «Pool» (plus de 12 enfants répartis en sous-groupes).*

*Un coordinateur ou une coordinatrice prend en charge les tâches d'accompagnement et évite la perte des connaissances en cas de forte fluctuation dans la répartition des entraîneurs/-es.*

# Les entraîneurs/-es

Le profil d'exigences d'un entraîneur du football des enfants est diversifié. Il s'agit d'un éducateur, d'une personne à l'écoute, d'un footballeur, d'une personne à respecter, d'un interlocuteur: une personne aux multiples talents mais avant tout un modèle. L'entraîneur est notamment responsable de deux tâches centrales indissociablement liées:

**1. La mise en place d'une forme de relation avec les enfants:** 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.

**2. La mise en place d'un environnement d'apprentissage motivant:** 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

Jeunesse + Sport et l'ASF s'orientent sur une vision humaniste de l'individu. Les fondements en sont le respect et le fair-play envers les partenaires, les adversaires et les fonctionnaires. Le modèle des compétences d'actions (manuel clé J+S) répartit l'ensemble des compétences en compétences personnelles, sociales, techniques et méthodologiques. La mise en œuvre réussie des compétences dans un bon comportement d'entraîneur est définie comme suit:

<b>Compétences personnelles</b>	<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>
<b>Compétences sociales</b>	<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>
<b>Compétences techniques</b>	<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 du 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>
<b>Compétences méthodologiques</b>	<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>• Utilise un langage adapté aux enfants.</li></ul>



*Le profil exigé pour un entraîneur/-e est très diversifié.*

*En premier lieu, un entraîneur/-e doit être un modèle.*

*La définition de la relation et la réalisation d'un environnement pédagogique stimulant sont les tâches centrales d'un entraîneur/-e.*



*Le fair-play et le respect envers les enfants, autres entraîneurs et fonctionnaires sont les valeurs de base qui définissent un entraîneur/-e.*

# Les enfants footballeurs

Alors que l'évolution physique des enfants est souvent constante et régulière et ne nécessite pas de division, celle de l'évolution des processus psychiques peut être divisée en fonction de l'âge.

## Évolution physique

L'évolution physique s'effectue en fonction de la croissance et de la maturité mais également de l'entraînement et de l'apprentissage.

### Les enfants entre 5 et 10 ans

- grandissent de façon constante;
- deviennent toujours plus forts, plus rapides et plus agiles;
- peuvent toujours plus, toujours mieux et toujours plus longtemps.

Seule la mobilité reste identique et diminue légèrement. La croissance des garçons et des filles est pratiquement identique. Les filles sont mûres plus rapidement, les garçons sont, de par leur condition, légèrement avantagés.

## Évolution psychique

L'évolution psychique se base sur l'évolution du cerveau et les expériences faites.

### Les enfants entre 5 et 10 ans

- ont plaisir à bouger;
- sont motivés;
- sont prêts à s'engager;
- ne peuvent se concentrer que sur un temps restreint;
- aiment se comparer;
- veulent se sentir à l'aise dans le groupe;
- apprennent en observant leurs modèles.

## Différences entre les jeunes enfants et les plus âgés

### Enfants entre 5 et 8 ans

- ont une force de motivation qui vient d'eux-mêmes;
- aiment jouer, découvrir, expérimenter;
- régulent leurs émotions en changeant leur centre d'attention;
- se comparent principalement avec eux-mêmes;
- ont souvent confiance en eux;
- sont égocentriques;
- disposent d'une durée de concentration brève;
- disposent encore de capacités de perceptions restreintes.

### Enfants entre 7 et 10 ans

- ont une force de motivation qui vient d'eux-mêmes et de l'extérieur;
- ont un besoin croissant d'acceptation sociale, de succès, de concurrence et de rôle actif comme source de motivation;
- disposent d'une durée de concentration plus longue;
- aiment se mesurer avec les autres, peuvent se mettre dans la peau des autres;
- développent continuellement leur capacité d'orientation.



# L'univers des enfants

Entre 5 et 10 ans, l'influence du club de sport sur l'enfant est encore moindre. L'environnement familial et le jardin d'enfants/l'école ont une influence plus forte.

Lors de la réunion d'informations aux enfants et aux parents qui est désormais organisée au sein du club, ce dernier doit présenter sa structure, sa philosophie ainsi que ses valeurs au niveau de l'organisation du football des enfants. A cet effet, il peut concrétiser les attentes envers les joueurs/-euses/-euses et envers les parents. Ceci comprend la définition claire des différentes frontières (par ex. pas de coaching des parents durant le jeu) ainsi que celle de l'organisation (par ex. définition des vacances).

## Engagement des parents, tâches des enfants, participation du club

L'engagement des parents (par exemple: accompagner les enfants à l'entraînement) constitue le fondement de toute section de football des enfants opérante. Au fur et à mesure, il devient cependant toujours plus important de faire entrer les enfants dans la vie du club par le biais d'obligations et de tâches simples correspondant à leurs possibilités (par ex. arriver à l'heure).

Le club doit toutefois aussi faire preuve d'un réel intérêt envers l'univers entier des joueurs/-euses. Il s'agit ici de reconnaître des problèmes spécifiques (par exemple: allergies) ou des potentiels (par exemple: le père d'un joueur est entraîneur). Cela permet de profiter assez tôt des opportunités et d'éviter assez tôt les risques. Par ailleurs, les attentes de l'environnement familial et scolaire peuvent ainsi être perçues en temps utile.

## Règles d'or et encouragement du football loisir

En toute connaissance des attentes et constellations respectives, il s'agit ensuite de fixer et d'appliquer de façon cohérente les règles d'or en termes de communication (qui annonce l'absence d'un enfant à un entraînement et comment?). De même, un interlocuteur doit être désigné pour les cas particuliers (thématique des abus sexuels dans le club ou la famille).

L'environnement familial et scolaire se reflète dans le club et, inversement, la pratique libre et autodéterminée du football devrait se retrouver dans les loisirs des enfants. Des entraînements de club bien structurés devraient motiver à jouer et à s'entraîner au football aussi pendant les loisirs. Le jeu libre dans des groupes spontanément formés et d'âges variés développe la personnalité et constitue également un pilier important du développement des talents.



*Une réunion d'informations permet de présenter la structure et la philosophie du club et de clarifier les attentes respectives.*



*L'engagement des enfants et des parents représente pour le club un fondement important.*

*En manifestant un intérêt vis-à-vis de la vie de ses joueurs/-euses/-euses, le représentant du club peut mieux saisir les opportunités et éviter les risques.*



*Des entraînements bien organisés permettent de motiver les enfants à jouer librement et à s'entraîner au football pendant leurs loisirs.*

## L'UNIVERS DES ENFANTS





# Le concept du jeu

Le concept du jeu décrit d'une part la conception des événements de jeu propres à l'enfant et d'autre part les principes de jeu du football des enfants.

L'organisation et les règles de jeu de l'événement tiennent compte des besoins et des phases de développement de l'enfant. Le responsable du tournoi et les entraîneurs jouent un rôle important dans sa mise en œuvre. Avec des mesures éprouvées ils permettent à tous les participants de vivre des expériences joyeuses.

Les principes de jeu décrivent le comportement de jeu idéal. Ils permettent de montrer aux entraîneurs/-es des points judicieux d'observations et de conseils et de donner aux enfants les axes d'orientation essentiels (positions de jeu).







# Le jour du match

Le jour du match est un moment spécial pour chaque enfant. C'est là que les enfants doivent essayer et mettre en pratique avec courage ce qu'ils ont appris lors de l'entraînement. Le jeu reste au centre des préoccupations. C'est le plaisir qui compte et non le résultat! Toutes les équipes effectuent le même nombre de matchs, sans temps mort. Ceci garantit, à chaque occasion de jouer, que les enfants prennent du plaisir et gagnent en expérience, ce qui est la base pour leur permettre de développer leur personnalité.

## Nous souhaitons ajouter ici les réflexions suivantes

Le football des enfants n'est pas une version réduite du football des adultes. Les classements et distinctions ne font pas partie de notre culture pour le football des enfants car:

- ils attendent un comportement axé sur le résultat de la part des entraîneurs et parents;
- ils produisent plus de perdants que de gagnants, car une seule équipe peut occuper le premier rang;
- ils avantagent les enfants dont le développement est avancé, car ils contribuent davantage à la victoire;
- les enfants de cet âge vivent principalement le moment présent et ils ne se souviennent que peu du résultat sitôt le match terminé;
- le ressenti et non le résultat doit être prioritaire.

## Conditions cadres pour jouer en toute sérénité

Dans nos tournois, tous les enfants doivent pouvoir jouer sans contraintes, dans un cadre empreint de fair-play, de respect et sous une forme répondant aux besoins des enfants. Pour y parvenir, nous fixons les conditions cadres suivantes:

- le temps de jeu est le même pour tous.
- il n'y a pas de matchs de classement, ni de matchs éliminatoires.
- les membres de l'équipe jouent à toutes les positions.
- les entraîneurs/-es observent tranquillement le déroulement du match.
- les spectateurs se tiennent à bonne distance.
- après chaque match, joueurs/-euses/-euses et entraîneurs/-es mettent un point d'honneur à serrer la main de leurs adversaires.

Le responsable du tournoi et les entraîneurs/-es veillent ensemble à ce que cet engagement soit respecté, afin que chaque match soit un bon souvenir pour tous.



*Toutes les équipes effectuent le même nombre de matchs, sans temps mort.*



*Les classements et les distinctions ne font pas partie de notre culture pour le football des enfants.*



*Dans les tournois, le fair-play et le respect sont de règle.*



*Les responsables des tournois et les entraîneurs/-es veillent ensemble au respect des engagements.*





3



KIDS FESTIVAL

CONCEPT



## Le/la responsable du tournoi

Le/la responsable du tournoi veille à ce que le jeu des enfants soit au centre des préoccupations et que les entraîneurs/-es, les parents et spectateurs comprennent correctement leur rôle.

Les mesures suivantes ont fait leurs preuves. Les entraîneurs/-es et le/la responsable du tournoi sont tous responsables de leur bonne application:

- Informations générales aux entraîneurs peu avant le tournoi, ce qui permet d'éventuels réajustements (p. ex. si une équipe a trop peu ou trop de joueurs/-euses).
- Accueil et informations pour les parents et autres spectateurs avant le début du tournoi afin de parer aux éventuels malentendus et interprétations erronées.
- Une zone de coaching pour les deux équipes (entraîneurs/-es et remplaçants) à définir et à signaler par le club recevant.
- Définition d'une zone spectateurs créant une distance émotionnelle et physique entre les parents et les enfants (sur le terrain). Les enfants peuvent en tout temps aller voir leurs parents, mais les parents ne devraient pas pouvoir accéder au terrain.

## Les entraîneurs/-es

Définition d'une zone spectateurs créant une distance émotionnelle et physique entre les parents et les enfants (sur le terrain). Les enfants peuvent en tout temps aller voir leurs parents, mais les parents ne devraient pas pouvoir accéder au terrain.

Pendant les matchs, l'entraîneur/-e observe depuis la zone de coaching, avec attention et en silence. Il laisse les enfants prendre les décisions de jeu. Au terme du match, l'entraîneur félicite les enfants pour les efforts fournis, les actions réussies et les comportements positifs.

En faisant intervenir chaque enfant sur une même durée de jeu, les entraîneurs/-es n'excluent ainsi personne, montrent qu'il est possible de faire des erreurs et maintiennent un comportement respectueux. Ils se réjouissent de la victoire et remercient l'adversaire pour le match, ou ils aident les enfants à surmonter leur défaite et remercient le vainqueur.

## Les parents

Les parents et l'environnement des joueurs/-euses sont une composante importante du football des enfants. Ils permettent, en assumant la fonction d'entraîneurs, d'accompagnateurs ou d'auxiliaires, aux clubs d'organiser des tournois pour les enfants. Leur comportement, parfois très émotionnel, est compréhensible, mais il appelle un contrôle adéquat (p. ex. en définissant une zone spectateurs, comme indiqué précédemment). La devise ici est: être présents, mais avec distance.



*Le/la responsable du tournoi ainsi que les entraîneurs/-es sont tous responsables de la bonne application des mesures qui contribuent à ce que le jeu des enfants reste au centre des préoccupations.*



*Les entraîneurs/-es suivent le match depuis la zone de coaching et sont les garants du respect et du fair-play.*



*Les parents affichent leur présence, mais avec distance.*

# Les principes de jeu

Les principes de jeu forment la structure de base nécessaire au football. Elles permettent aux entraîneurs/-es d'expliquer aux enfants le comportement de jeu, d'observer le jeu et de conseiller les enfants utilement. En fonction de la phase de jeu, il existe des principes de jeu distincts, en fonction que l'on s'adresse aux différents joueurs/-euses/-euses ou au collectif. Les principes de jeu sont un élément important également lors des entraînements. Dans le cadre de l'entraînement «Apprendre à jouer au football», ces principes doivent être exercés et dans le cadre de «Jouer au football», ils doivent être respectés.

## Positionnement à titre d'orientation

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. Cette disposition devrait être aussi simple que possible, sachant que le sens de l'orientation des enfants est généralement encore peu développé.

A cet effet, la formation en triangle ou en losange a fait ses preuves car elle permet après une passe réussie de poursuivre le jeu.

## Changer les positions des joueurs/-euses et ne pas se spécialiser trop tôt

Il ne doit pas y avoir de position fixe attribuée aux joueurs/-euses. Le principe de variation est déterminant pour une formation globale de la compétence de jeu. C'est pourquoi nous devons aider les enfants à acquérir une diversité 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.

## Changer également de gardien

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



*La création et l'utilisation, à bon escient, de toute la largeur et profondeur permet de réduire la pression individuelle et autorise une conception constructive du jeu.*



*Au niveau de la conception du jeu, la formation en triangle ou en losange («Fleur») a fait ses preuves.*



*La position des joueurs/-euses doit être changée régulièrement.*



*Le gardien doit participer activement au déroulement du jeu.*

## Principes de jeu

	Nous avons le ballon	L'adversaire a le ballon
<b>Individuel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dribbler vers l'avant avec courage et faire des passes.</li><li>• Chercher la conclusion avec détermination.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chasser le ballon.</li><li>• Défendre le ballon.</li></ul>
<b>Collectif</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeu en largeur et en profondeur.</li><li>• Tout le monde participe à l'attaque (se dégager, proposer).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Courir ensemble après le ballon.</li><li>• Chacun défend.</li></ul>

## La mise en pratique

La formule «3 fois 3» désigne la mise en œuvre dans la pratique des contenus du concept du 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 thèmes de formation (apprendre à jouer au football, faire l'expérience de la diversité, jouer au football). Le «3 fois 3» doit pouvoir servir d'orientation à l'entraîneur/-e débutant/-e et d'inspiration à l'entraîneur/-e expérimenté/-e.









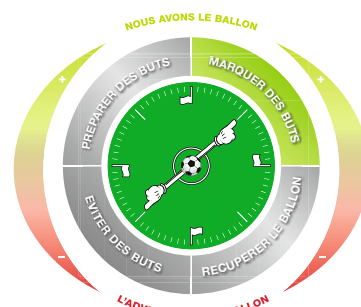
# Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Dans cette partie, il s'agit de transmettre aux joueurs/-euses/-euses les compétences qui leur sont nécessaires dans leur compétition pour engranger de nombreuses expériences de réussite. Les buts marqués jouent ici un rôle décisif, car ils contribuent de manière significative à l'enjeu dramatique de l'action et ainsi aux émotions indispensables à l'apprentissage. Par ailleurs, cela confère une direction au jeu et permet aux enfants d'acquérir l'orientation nécessaire sur le terrain.

Les quatre situations de jeu fondamentales doivent être entraînées de la manière suivante:

## 1. Marquer des buts

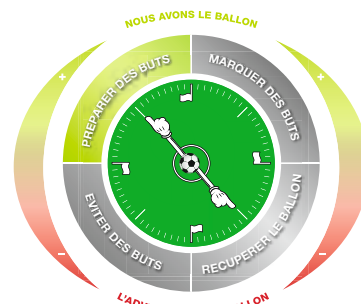
on entend par là toutes les formes possibles de conclusion. Pour parvenir à la forme d'exercice la plus intense possible, les formes 1 contre 1 et 2 contre 1 sont les plus appropriées.



## 2. Préparer des buts

2a. «Préparer des buts seul»: on entend par là toutes les actions individuelles précédant l'action conclusive. Le joueur crée un espace pour son équipe en dribblant (vers l'espace vide ou vers le duel) ou en effectuant une passe et prépare ainsi l'action conclusive finale. Pour ce faire, on privilégie les formes d'exercices qui encouragent la compétence technique individuelle (dribbler, feinter).

2b. «Préparer des buts ensemble»: lorsque le chemin vers le but est bouché ou encore trop long pour une action individuelle, le jeu collectif s'impose. Il faut ici prêter particulièrement attention à utiliser la largeur et la profondeur du terrain (sous forme de triangle et de losange). Dans les formes d'exercices correspondantes, il faut veiller à respecter des distances réalistes (situation de match). Ici, les matches en supériorité numérique sont particulièrement adaptés (double supériorité: 2 + 2 contre 2), car eux seuls garantissent aux enfants une bonne chance de réussite et ainsi du plaisir dans les combinaisons.



## 3. Éviter des buts et 4. Récupérer le ballon

Dans chacune des trois situations de jeu, le rôle défensif est aussi pris en compte automatiquement, mais il ne constitue pas en soi un thème de formation dans le football des enfants. En conséquence, la devise de jeu est formulée positivement: «chasser le ballon ou reprendre le ballon», ce qui souligne qu'il s'agit en priorité de gagner quelque chose et non d'éviter quelque chose. Dans le football des enfants, le plaisir et l'envie d'attaquer des enfants ne doivent pas être freinés par les outils tactiques du jeu défensif qui seront nécessaires ultérieurement.

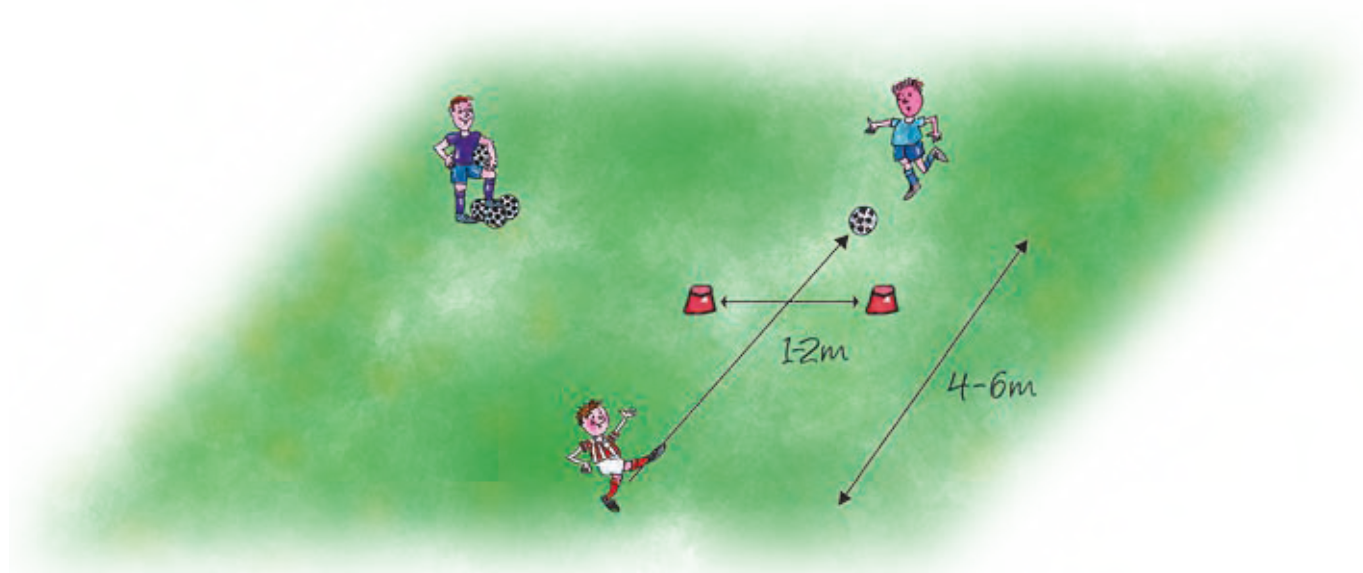


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 1: Marquer des buts

<b>Marquer des buts</b>	<b>Flipper géant</b> Tir à travers un but ouvert	Catégorie <b>G</b>	Niveau <b>1</b>
-------------------------	---	-----------------------	--------------------



<p><b>Réalisation:</b> Simon essaie de marquer un but. Laura récupère le ballon derrière le but et tente à son tour de marquer un but depuis sa position.</p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ballon roule-t-il à plat à travers le but?</li> <li>• Les enfants peuvent-ils marquer des buts et intercepter le ballon avec le pied droit ou gauche?</li> <li>• Les enfants réalisent 10 essais             <ul style="list-style-type: none"> <li>– plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;</li> <li>– moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Facile:</b> env. 3-5 m</p>	<p><b>Difficile:</b> env. 0,5m</p>
<p><b>Matériel</b> (par couple):</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;"> 1-3</div> <div style="text-align: center;"> 1</div> <div style="text-align: center;"> 2</div> </div>	<p><b>Organisation</b></p>

Marquer des buts

# Flipper géant

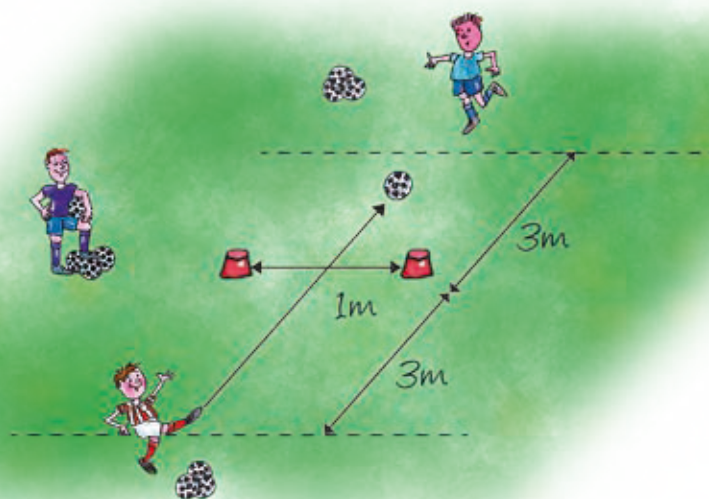
Tir à travers un but ouvert

Catégorie

G

Niveau

2



→ Trajectoire du ballon    - - - - -> Déplacement    ~~~~~> conduite du ballon    Réserve de ballons    position de l'entraîneur

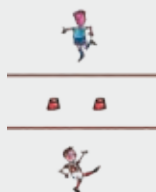
**Réalisation:**

Simon est situé derrière la ligne et essaie de marquer un but. Laura récupère le ballon derrière sa ligne et tente à son tour de marquer un but depuis sa position.

**Objectifs:**

- Le ballon roule-t-il à plat à travers le but?
- Les enfants peuvent-ils marquer des buts et intercepter le ballon avec le pied droit ou gauche?
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

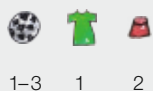
**Facile:**



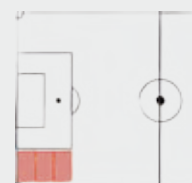
**Difficile:**



**Matériel** (par couple):



**Organisation**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Marquer des buts

### Flipper géant

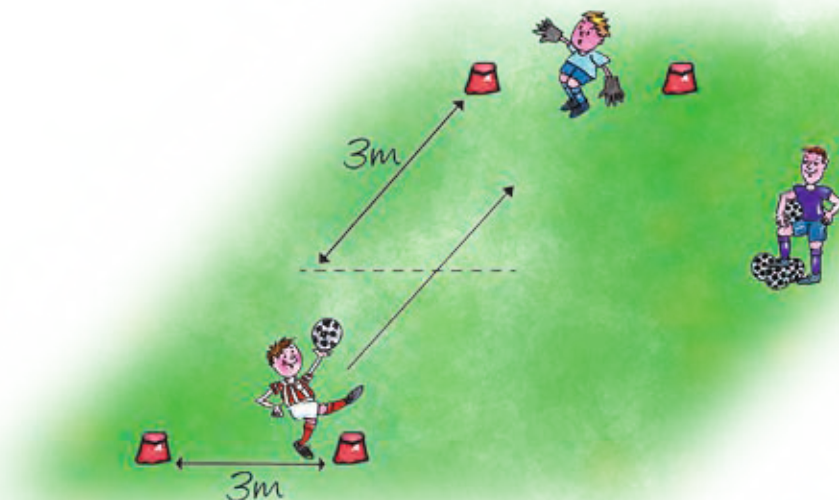
Marquer des buts et intercepter avec les mains

Catégorie

Niveau

G

3



→ Trajectoire du ballon    - - - - → Déplacement    ~~~~~ → conduite du ballon    🏠 Réserve de ballons    🧑 position de l'entraîneur

#### Réalisation:

Simon fait rouler le ballon avec ses mains depuis son milieu de terrain vers le but de Laura. Laura essaye d'intercepter le ballon avec ses mains ou ses pieds. Laura fait rouler à son tour le ballon en direction du but de Simon. Qui parvient à marquer un but?

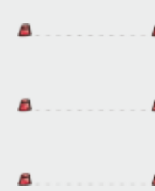
#### Objectifs:

- Le ballon roule-t-il au sol?
- Recherchent-ils à conclure de façon cohérente?
- Savent-ils tirer et défendre à deux mains?
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

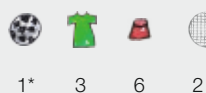
#### Facile:



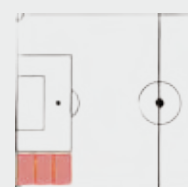
#### Difficile:

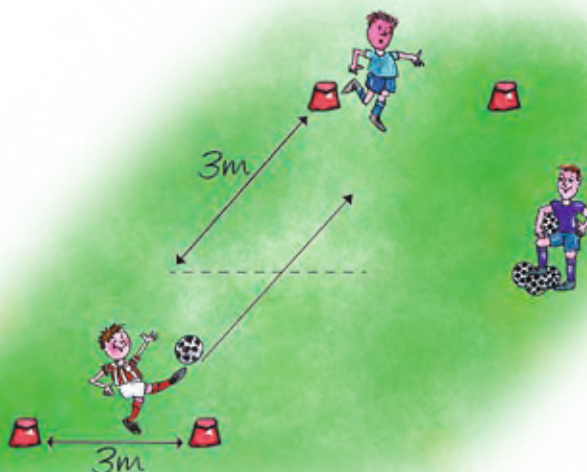


#### Matériel (par couple):



#### Organisation





Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Simon tire le ballon depuis son milieu de terrain avec les pieds vers le but de Laura. Laura essaye d'intercepter le ballon avec ses mains ou ses pieds. Laura tire à son tour le ballon en direction du but de Simon. Qui parvient à marquer un but?

**Objectifs:**

- Le ballon roule-t-il au sol?
- Recherchent-ils à conclure de façon cohérente?
- Savent-ils tirer et défendre avec les deux pieds?
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

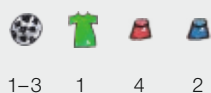
**Facile:**

Les tirs hauts sont autorisés.

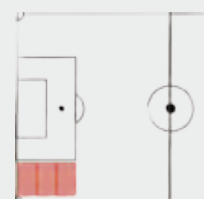
**Difficile:**

Tirer le ballon ou faire un drop avec une zone par joueur dans laquelle le ballon ne doit pas toucher le sol.

**Matériel** (par couple):



**Organisation**

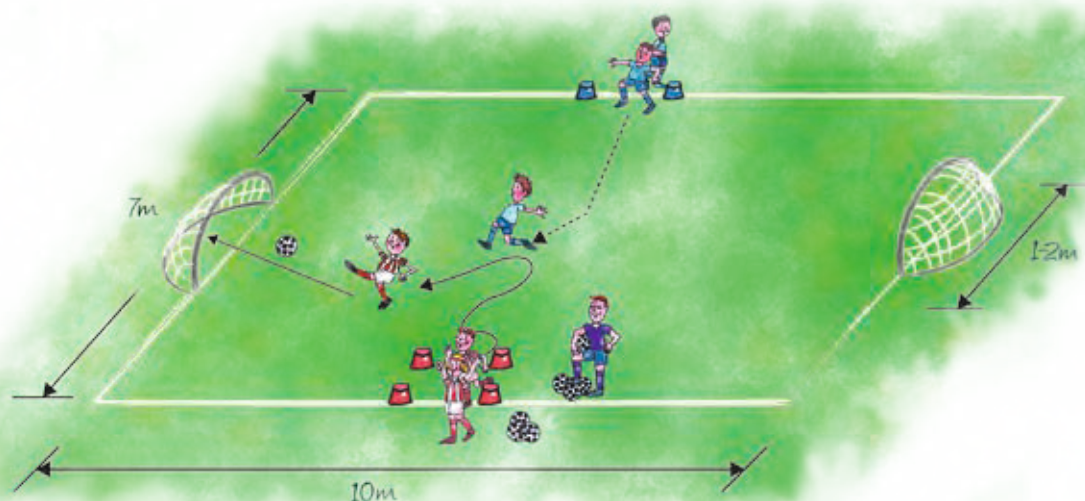


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 1: Marquer des buts

Marquer des buts	<b>1 contre 1</b> sur 2 buts latéraux	Catégorie	Niveau
		<b>F</b>	<b>1</b>



Trajectoire du ballon  
  Déplacement  
  conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

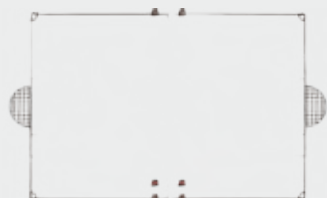
#### Réalisation:

Les deux enfants commencent en même temps. Dès que le premier a dépassé la zone de marquage, il a droit de marquer un but à gauche ou à droite. Fin du jeu: ballon dans le but ou en dehors du terrain. Temps imparti: 1 minute. Après cinq essais, changer les rôles.

#### Objectifs:

- Chercher à conclure avec détermination
- Performance ambidextre
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

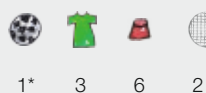
#### Facile:



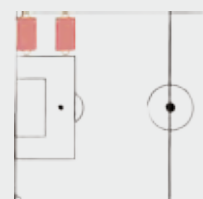
#### Difficile:



#### Matériel (par couple):



#### Organisation:



Marquer des buts

# 1 contre 1

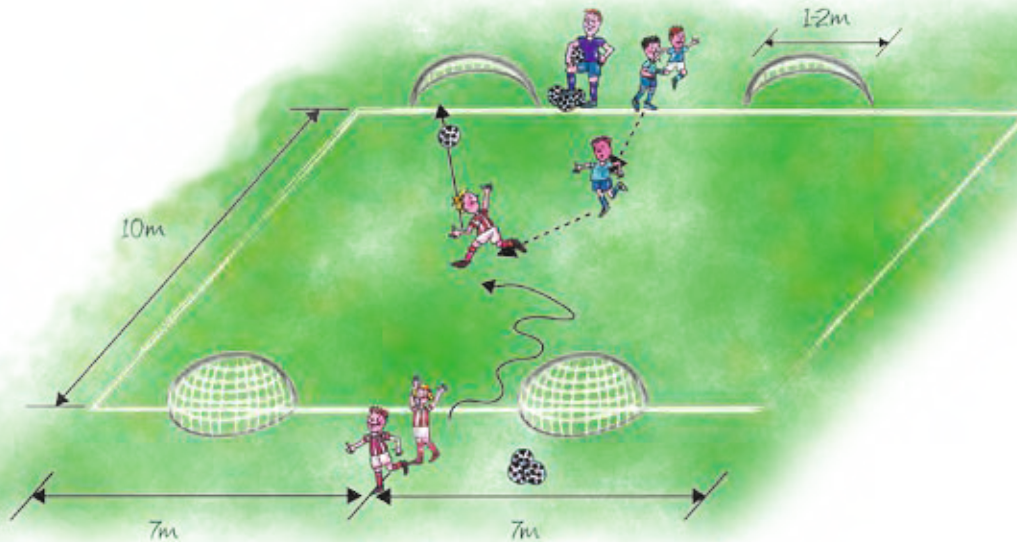
sur 2 buts

Catégorie

**F**

Niveau

**2**



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Les deux enfants commencent en même temps. Simon court après Laura et essaye de marquer un but à gauche ou à droite. Fin du jeu: ballon dans le but ou en dehors du terrain. Temps imparti: 1 minute. Après cinq essais, changer les rôles.

**Objectifs:**

- Dribbler vers l'avant avec courage
- Chercher à conclure avec détermination
- Performance ambidextre
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

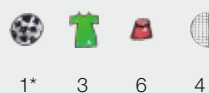
**Facile:**



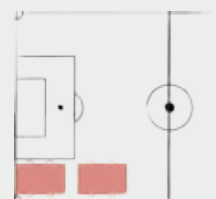
**Difficile:**



**Matériel** (par couple):



**Organisation:**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Marquer des buts

### 1 contre 1

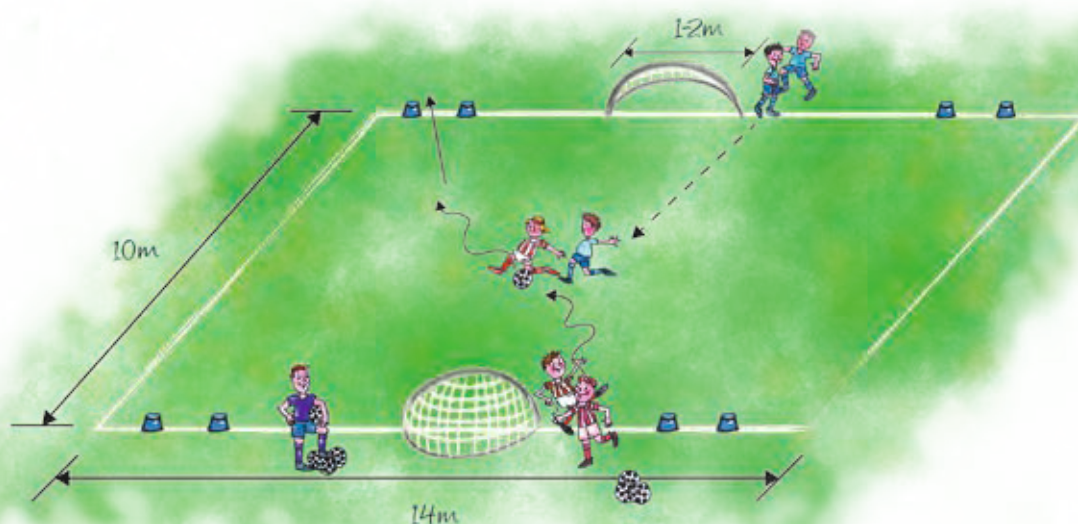
sur 1 grand et 2 petits buts

Catégorie

Niveau

F

3



→ Trajectoire du ballon    - - - - → Déplacement    ~~~~~ → conduite du ballon    🏠 Réserve de ballons    👤 position de l'entraîneur

#### Réalisation:

Simon et Thomas s'affrontent à 1 contre 1. Le but du milieu est plus grand que les buts sur les côtés. Fin du jeu: ballon dans le but ou en dehors du terrain. Temps imparti: 1 minute. Après cinq essais, changer les rôles.

#### Objectifs:

- Dribbler vers l'avant avec courage
- Chercher à conclure avec détermination
- Performance ambidextre
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

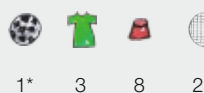
#### Facile:



#### Difficile:

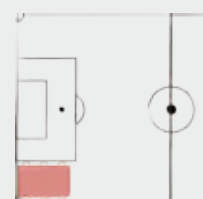


#### Matériel (par couple):



1\*    3    8    2

#### Organisation:





Marquer des buts

# 1 contre 1

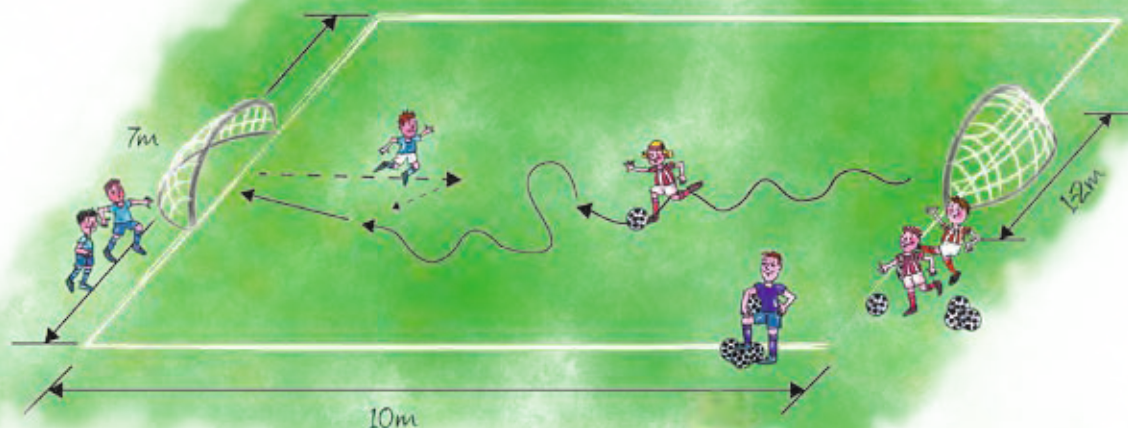
sur 1 but chacun

Catégorie

F

Niveau

4



→ Trajectoire du ballon    - - - - -> Déplacement    ~~~~~> conduite du ballon    ⚽ Réserve de ballons    👤 position de l'entraîneur

### Réalisation:

Les deux enfants essaient de marquer un but dans le camp adverse.  
Fin du jeu: ballon dans le but ou en dehors du terrain. Temps imparti:  
1 minute. Après cinq essais, changer les rôles.

### Objectifs:

- Dribbler vers l'avant avec courage
- Chercher à conclure avec détermination
- Performance ambidextre
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

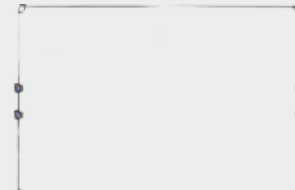
### Facile:

1 contre 1 sur 3 buts

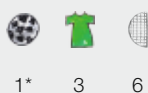


### Difficile:

Petits buts

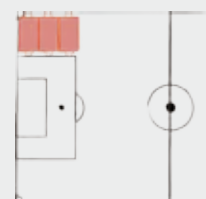


### Matériel (par couple):



1\*    3    6

### Organisation:

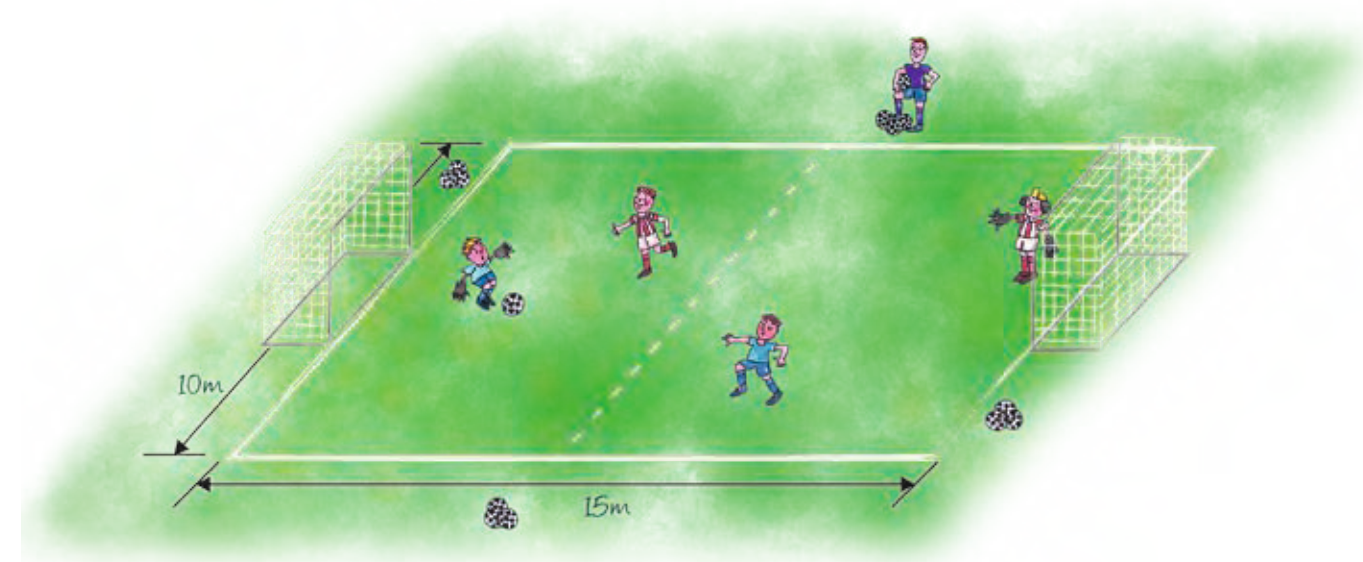


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 1: Marquer des buts

Marquer des buts	<b>G + 1 contre G + 1</b>	Catégorie	Niveau
	Seul le G a le droit de défendre son demi-terrain	<b>E</b>	<b>1</b>



<p>  Trajectoire du ballon                 Déplacement                 conduite du ballon                 Réserve de ballons                 position de l'entraîneur         </p>	
<p><b>Réalisation:</b> Simon et Laura essaient de marquer un but en supériorité numérique. Sur son demi-terrain, seul le gardien a le droit de défendre.</p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants appliquent-ils les consignes?</li> <li>• Les attaquants essaient-ils de conclure avec conviction?</li> <li>• Le gardien défend-il le jeu offensif de Simon et Laura?</li> </ul>
<p><b>Facile:</b></p>	<p><b>Difficile:</b> Le gardien a le droit de défendre dans son tiers uniquement.</p>
<p><b>Matériel</b> (par couple):</p> <p>  4                     2                     2             </p>	<p><b>Organisation:</b></p>

Marquer des buts

# G + 1 contre G + 1

Avec des joueurs/-euses extérieurs

Catégorie

**E**

Niveau

**2**



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Simon et Laura essaient de marquer un but en supériorité numérique grâce aux joueurs/-euses extérieurs Alija et Thomas.

**Objectifs:**

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les attaquants essaient-ils de conclure avec conviction?
- Le gardien défend-il le jeu offensif de Simon et Laura?

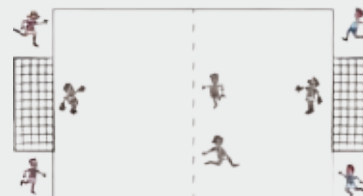
**Facile:**

Joueurs/-euses extérieurs comme jokers



**Difficile:**

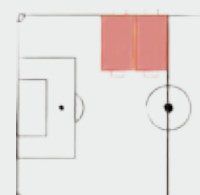
Joueurs/-euses extérieurs derrière la ligne de fond



**Matériel:**

4  
 8  
 2

**Organisation:**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Marquer des buts

**G + 1 contre G + 1**

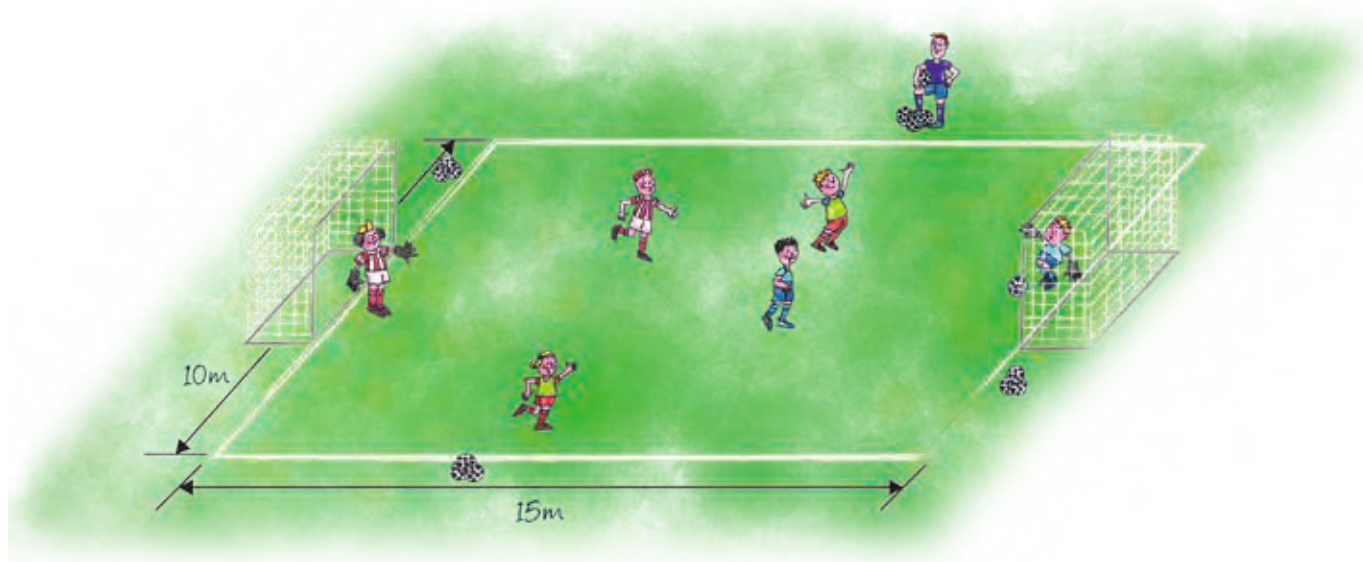
Avec jokers

Catégorie

Niveau

**E**

**3**



→ Trajectoire du ballon    - - - - → Déplacement    ~~~~~ → conduite du ballon     Réserve de balls     position de l'entraîneur

**Réalisation:**

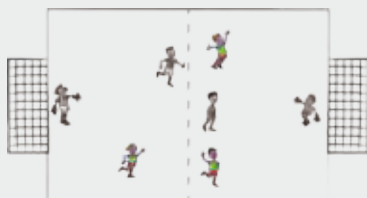
Simon et Laura essaient de marquer un but en supériorité numérique avec l'aide d'un joker.

**Objectifs:**

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les attaquants essaient-ils de conclure avec conviction?
- Le gardien défend-il le jeu offensif de Simon et Laura?

**Facile:**

Avec 3 jokers



**Difficile:**

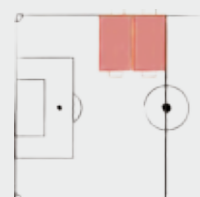
Avec 1 joker



**Matériel:**



**Organisation:**



Marquer des buts

# G + 1 contre G + 1

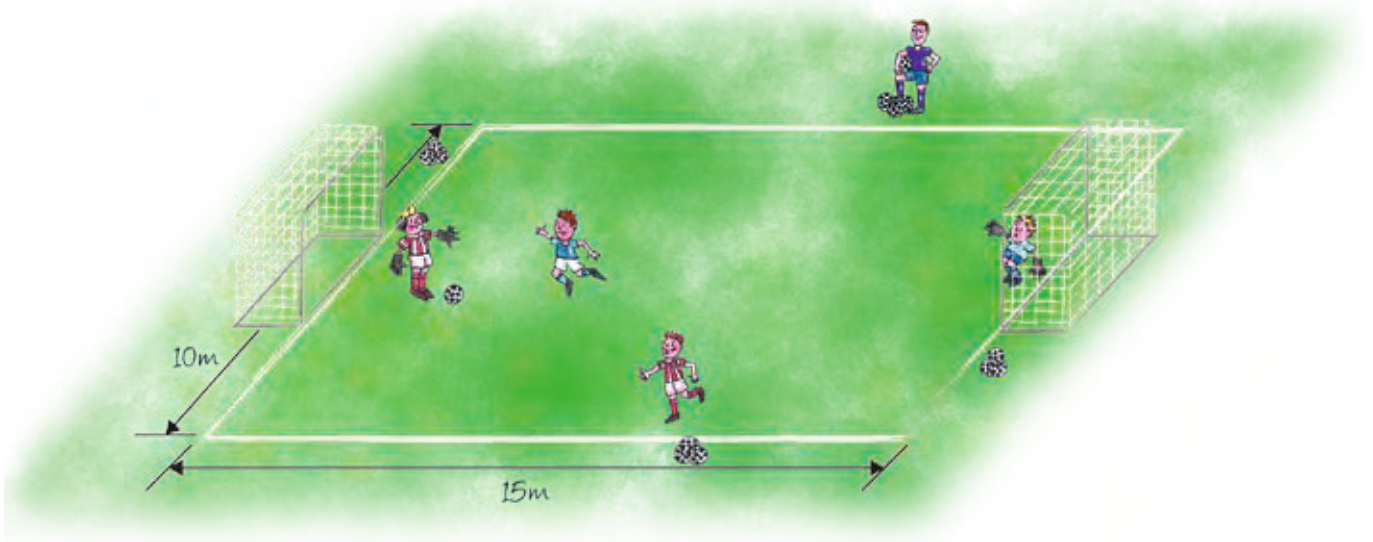
Changer la grandeur du but

Catégorie

E

Niveau

4



→ Trajectoire du ballon    - - - - -> Déplacement    ~~~~~> conduite du ballon    ● Réserve de ballons    ● position de l'entraîneur

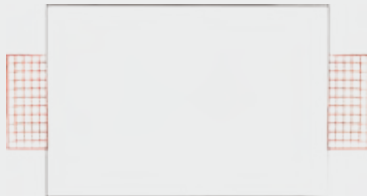
### Réalisation:

Simon et Laura essaient de créer un jeu habile et de marquer un but en supériorité numérique.

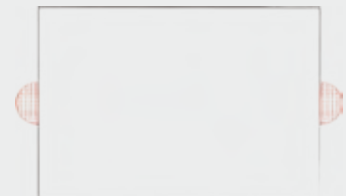
### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les attaquants essaient-ils de conclure avec conviction?
- Le gardien défend-il le jeu offensif de Simon et Laura?

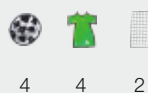
### Facile:



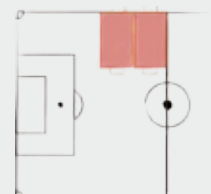
### Difficile:



### Matériel:



### Organisation:

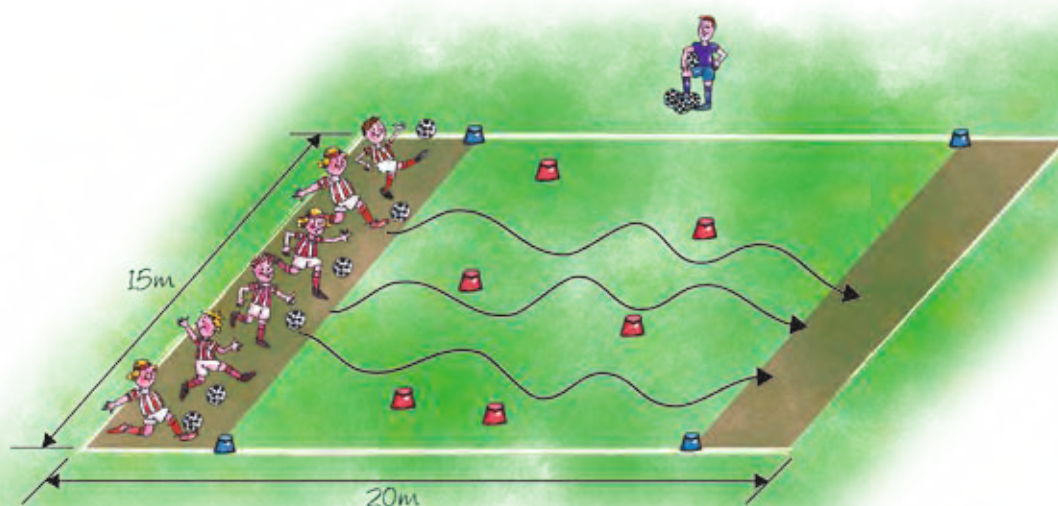


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

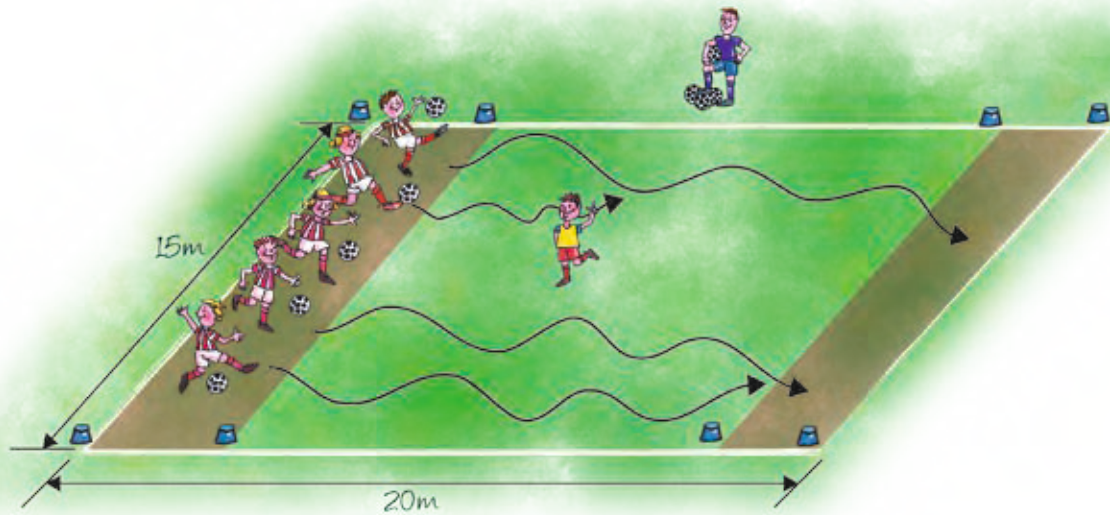
## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 2a: Préparer des buts seul

Préparer des buts seul	<b>Gardien du pont</b> Contourner les obstacles	Catégorie <b>G</b>	Niveau <b>1</b>
---------------------------	--	-----------------------	--------------------



<p><b>Réalisation:</b> Au signal de l'entraîneur/-e, les enfants dribblent avec leur ballon et passent sur le pont (assiettes de marquage = obstacles) vers la zone adverse puis stoppent leur ballon. L'entraîneur/-e varie les tâches.</p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants appliquent-ils les consignes?</li> <li>• Les tâches sont-elles trop simples ou trop difficiles?</li> </ul> <p><b>Variations:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied gauche/droit</li> <li>• Course avant/arrière/sur le côté</li> <li>• 1 fois dribbler tout autour de l'assiette de marquage.</li> <li>• Faire une feinte devant l'assiette de marquage etc.</li> </ul>
<p><b>Facile:</b> Peu d'obstacles</p>	<p><b>Difficile:</b> Plus d'obstacles</p>
<p><b>Matériel</b> (1 kit):</p> <div style="text-align: center;"> <p>6      4      1*</p> </div>	<p><b>Organisation:</b></p>



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

### Réalisation:

Les enfants dribblent avec leur ballon et dépassent le défenseur (gardien du pont) puis ils stoppent leur ballon dans la zone adverse. Si le défenseur touche le ballon d'un enfant, ils échangent leur rôle.

### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les enfants parviennent-ils à éviter le gardien du pont?

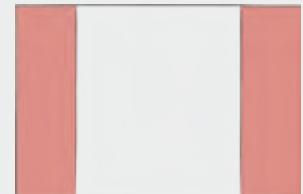
### Variations:

- Faire rouler le ballon avec le pied gauche ou droit uniquement
- Sauter (sans ballon)

### Facile:



### Difficile:

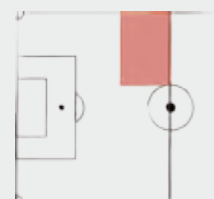


### Matériel:



5-8    1    8

### Organisation:



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Préparer des  
buts seul

### Gardien du pont

Protéger le ballon face aux gardiens du pont

Catégorie

Niveau

G

3



→ Trajectoire du ballon    - - - - → Déplacement    ~~~~~ → conduite du ballon    🏠 Réserve de balls    🧑 position de l'entraîneur

#### Réalisation:

Les enfants dribblent avec leur ballon et dépassent les défenseurs (gardiens du pont) puis ils stoppent leur ballon dans la zone adverse. Si le défenseur arrive à récupérer le ballon d'un enfant ou s'il envoie le ballon en dehors du terrain, les enfants échangent leur rôle.

#### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les enfants remarquent-ils leurs lacunes?
- Les enfants parviennent-ils à dépasser les gardiens du pont?

#### Facile:



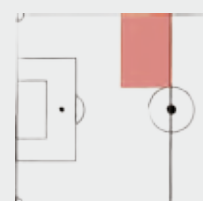
#### Difficile:



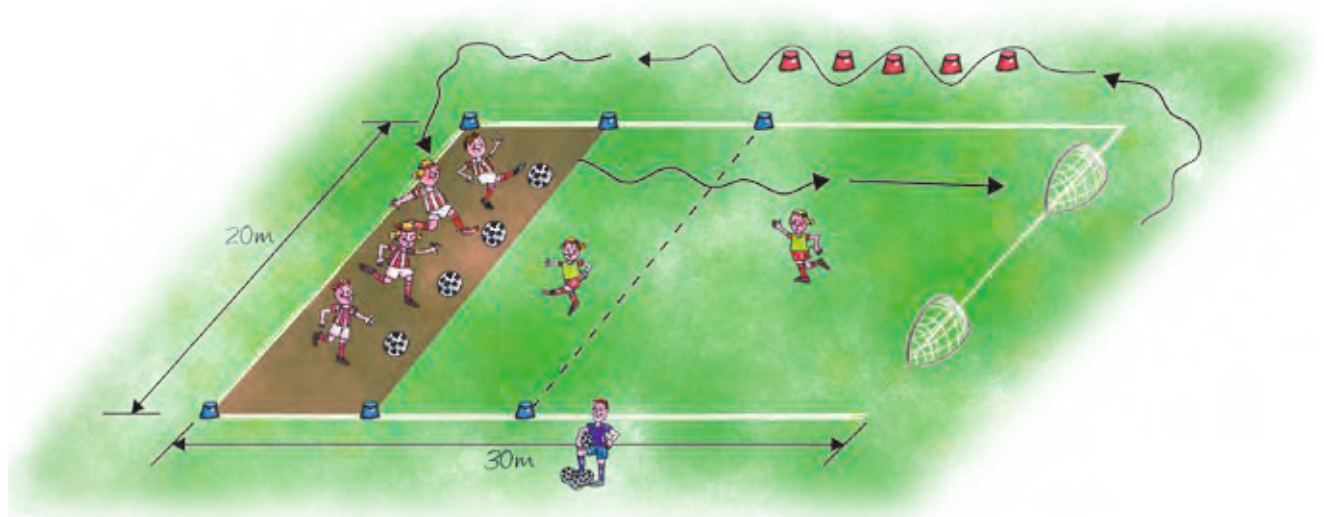
#### Matériel:

🏠 5-8    👕 1-3    🧢 8

#### Organisation:







Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

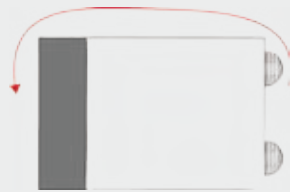
**Réalisation:**

Les enfants dribblent avec leur ballon et dépassent le défenseur (sans ballon) dans la zone adverse des buts. Là, ils essaient de déjouer le second défenseur et de marquer un but. Le chemin de retour passe par le pont en slalom. Si le défenseur arrive à récupérer le ballon d'un enfant ou s'il envoie le ballon en dehors du terrain, les enfants échangent leur rôle.

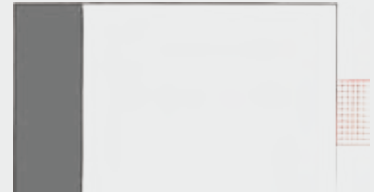
**Objectifs:**

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les enfants parviennent-ils à marquer un but?

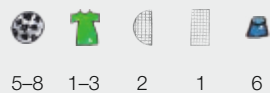
**Facile:**



**Difficile:**

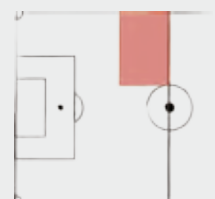


**Matériel:**



5-8   1-3   2   1   6

**Organisation:**

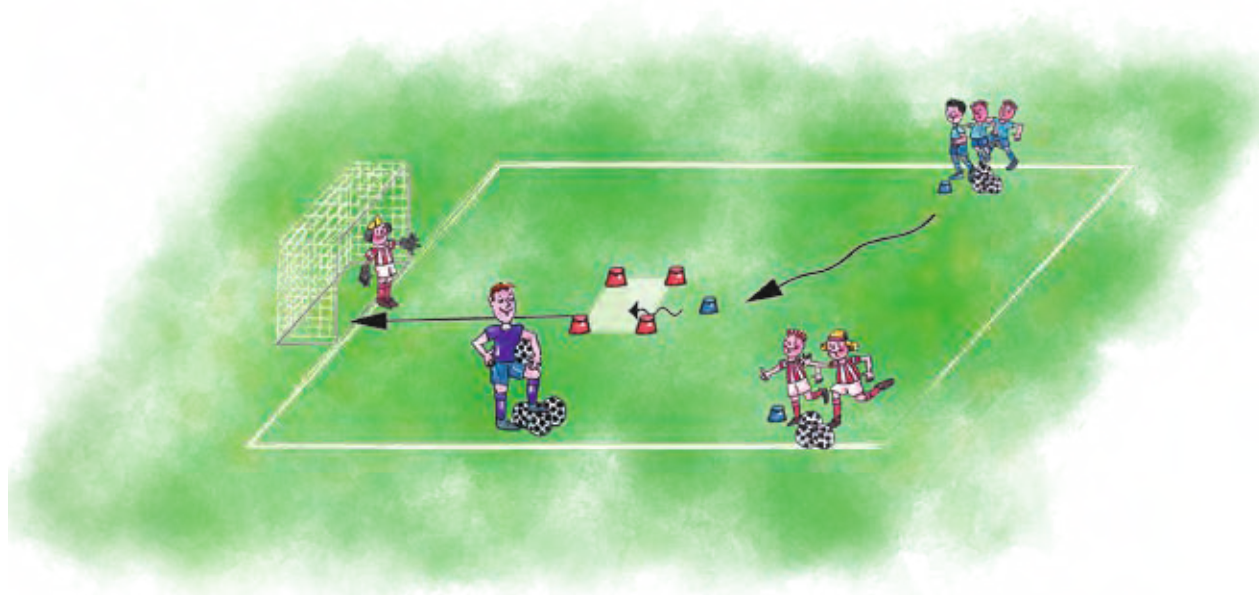


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

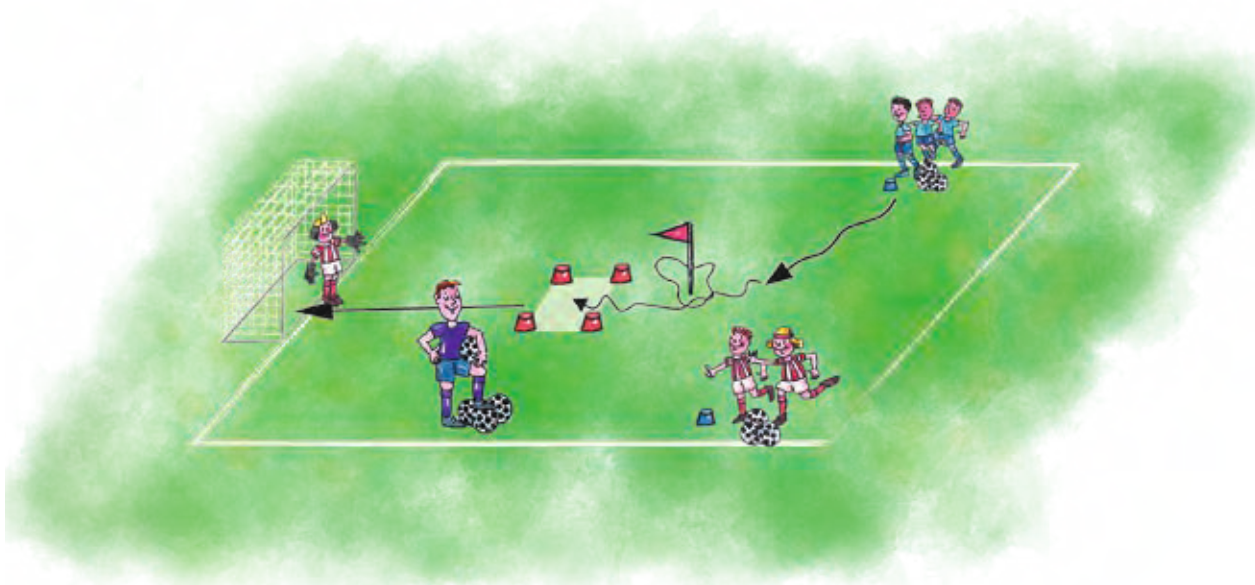
## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 2a: Préparer des buts seul

Préparer des buts seul	<b>École du ballon 1</b> Conduite du ballon et zone de tirs	Catégorie	Niveau
		<b>F</b>	<b>1</b>



<p>  Trajectoire du ballon                Déplacement                conduite du ballon                Réserve de ballons                position de l'entraîneur         </p>	
<p><b>Réalisation:</b> Simon dribble avec son ballon du pied gauche jusqu'à l'assiette de marquage. Il s'approche de la zone de tir et essaye de marquer un but du pied gauche. Simon récupère le ballon et se met en colonne de l'autre côté. Laura peut alors démarrer avec son pied droit une fois que Simon a atteint l'assiette de marquage.</p> <p><b>Remarque:</b> Zone de tir env. 2x2m</p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants appliquent-ils les consignes?</li> <li>• Les mouvements sont-ils fluides?</li> <li>• Les enfants réalisent 10 essais                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;</li> <li>– moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Facile:</b></p>	<p><b>Difficile:</b></p>
<p><b>Matériel:</b></p> <p>  5-10                3                3                4                1         </p>	<p><b>Organisation:</b></p>



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Simon dribble avec son ballon du pied gauche vers le mannequin et tourne autour de lui une fois. Sa jambe d'appui (bouclier) est toujours entre le mannequin et le ballon. Puis il s'approche de la cage et essaye de marquer un but du pied gauche.

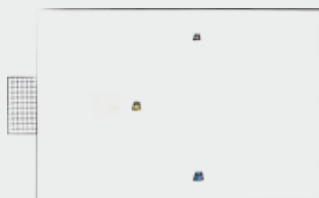
**Remarque:**

Conduire le ballon du côté gauche avec le pied droit, s'avancer de la cage et tirer.

**Objectifs:**

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les mouvements sont-ils fluides?
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

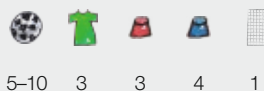
**Facile:**



**Difficile:**



**Matériel:**



**Organisation:**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Préparer des  
buts seul

### École du ballon 1

Avec passe et protection du ballon

Catégorie

Niveau

F

3



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

#### Réalisation:

Laura prend le ballon, le protège, tourne autour du mannequin, s'approche de la cage et tire. Simon est maintenant près du mannequin et prêt pour faire la passe à Alija.

#### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les mouvements sont-ils fluides?
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

#### Facile:



#### Difficile:

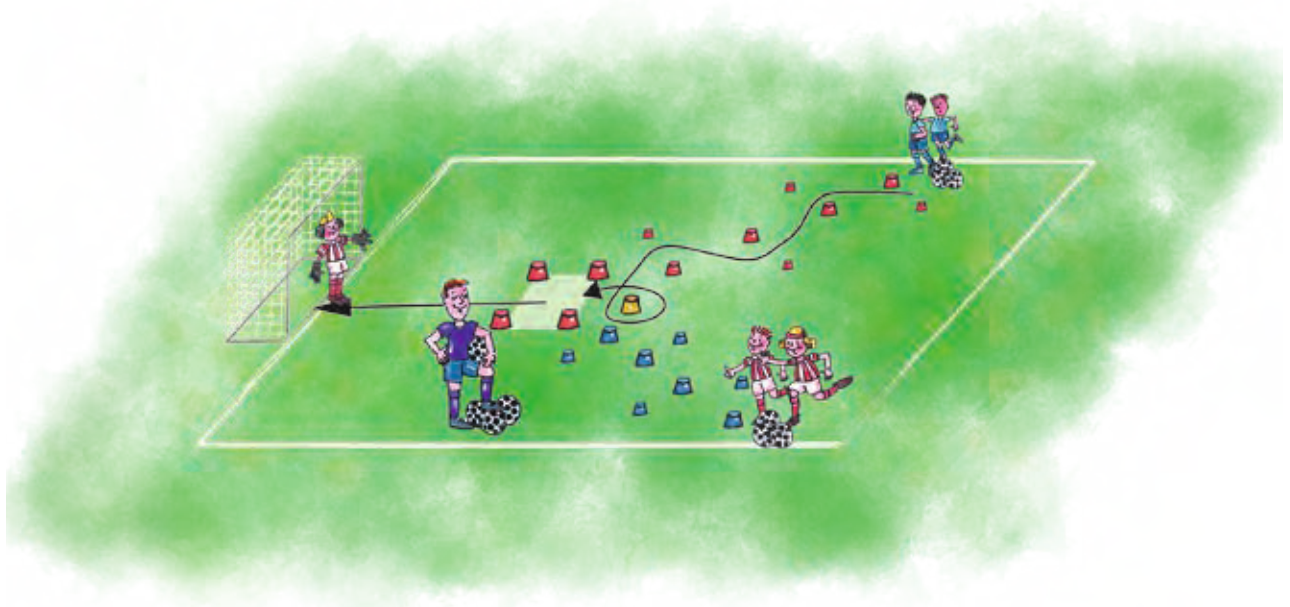


#### Matériel:

5-10  
 3  
 3  
 4  
 1

#### Organisation:





Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Simon dribble avec le ballon du côté droit en slalomant jusqu'à l'assiette de marquage et conduit le ballon avec le pied gauche en le protégeant. Sa jambe d'appui (bouclier) est toujours entre l'assiette de marquage et le ballon. Puis il s'approche de la cage et essaye de marquer un but du pied gauche.

**Objectifs:**

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les mouvements sont-ils fluides?
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

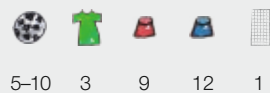
**Facile:**



**Difficile:**



**Matériel:**



**Organisation:**

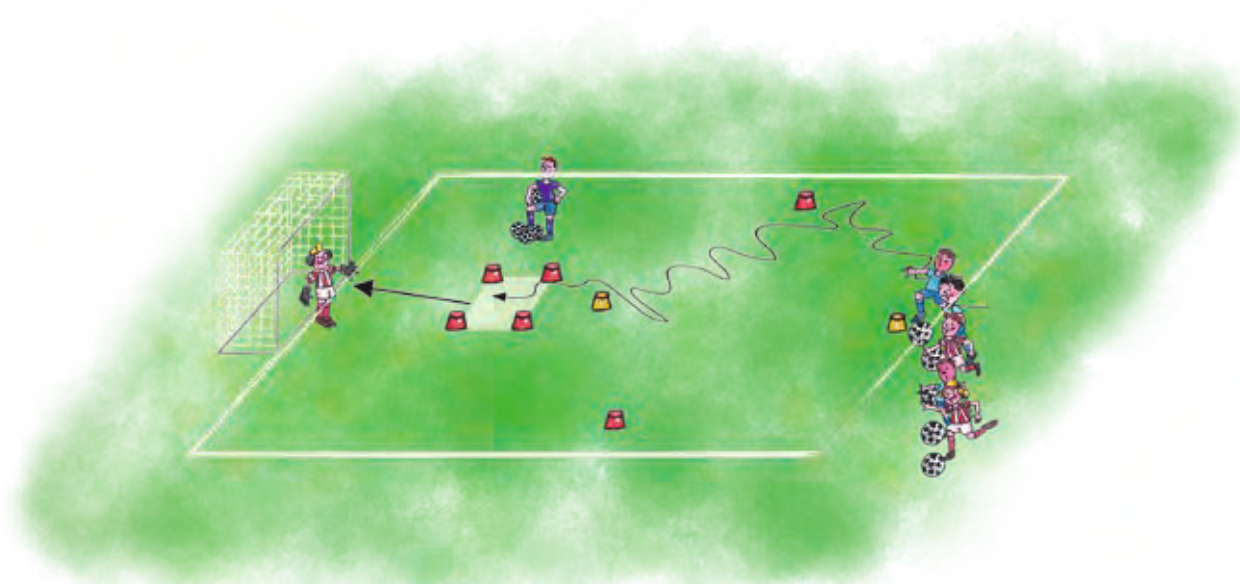


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 2a: Préparer des buts seul

Préparer des buts seul	<b>École du ballon 2</b> Changement simple de direction	Catégorie <b>E</b>	Niveau <b>1</b>
---------------------------	--	-----------------------	--------------------



<p><b>Réalisation:</b> Simon dribble jusqu'à la première assiette de marquage, effectue un changement de côté puis dribble vers la prochaine assiette de marquage. Il effectue un nouveau changement de direction (de l'autre côté). Puis il essaye de marquer un but depuis la zone de tirs.</p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants appliquent-ils les consignes?</li> <li>Performance bilatérale et ambidextre</li> <li>Flux des mouvements et changement de rythme</li> </ul>
<p><b>Facile:</b> Changement simple de direction avec l'intérieur/l'extérieur du pied</p>	<p><b>Difficile:</b> Feinte difficile comme rétro, ciseaux ou Zidane.</p>
<p><b>Matériel:</b></p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>6      4      1</p> </div>	<p><b>Organisation:</b></p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Simon et Laura démarrent en même temps. Simon dribble vers le côté droit de l'assiette de marquage (fixer) et effectue un changement de direction. Puis il dribble vers la prochaine assiette de marquage (fixer), effectue une double passe à Laura et essaye de marquer un but depuis la zone de tir.

**Objectifs:**

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Performance bilatérale et ambidextre
- Flux des mouvements et changement de rythme

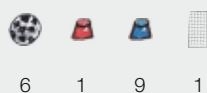
**Facile:**

Double passe avec contrôle du ballon

**Difficile:**

Double passe: direct

**Matériel:**



**Organisation:**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Préparer des  
buts seul

### École du ballon 2

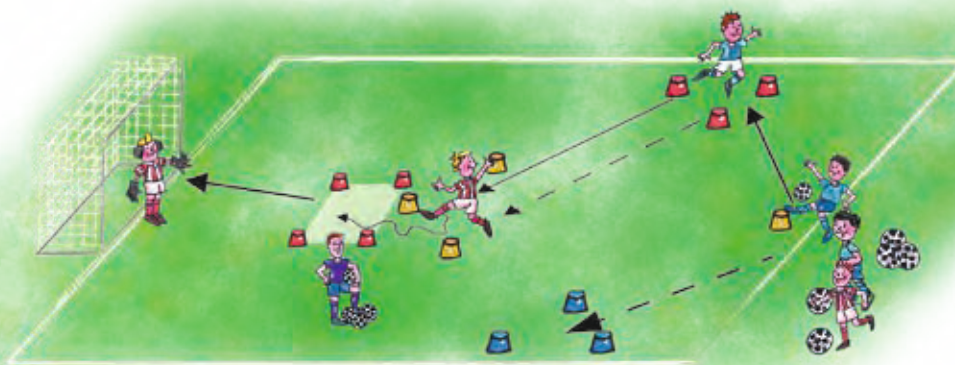
Avec passe et conduite du ballon

Catégorie

Niveau

**E**

**3**



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

#### Réalisation:

Simon fait une passe à Laura et court de l'autre côté. Laura réceptionne le ballon avec le pied offensif et repasse à Thomas. Celui-ci réceptionne le ballon et marque un but.

#### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Performance bilatérale et ambidextre
- Flux des mouvements et changement de rythme

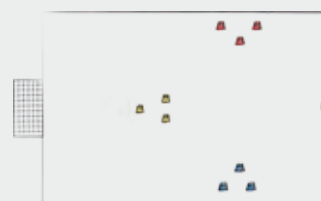
#### Facile:

Triangle plus large

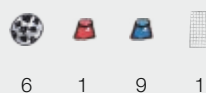


#### Difficile:

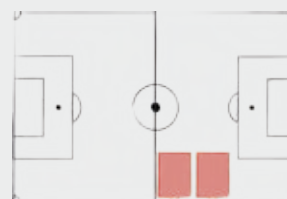
Triangles plus petits



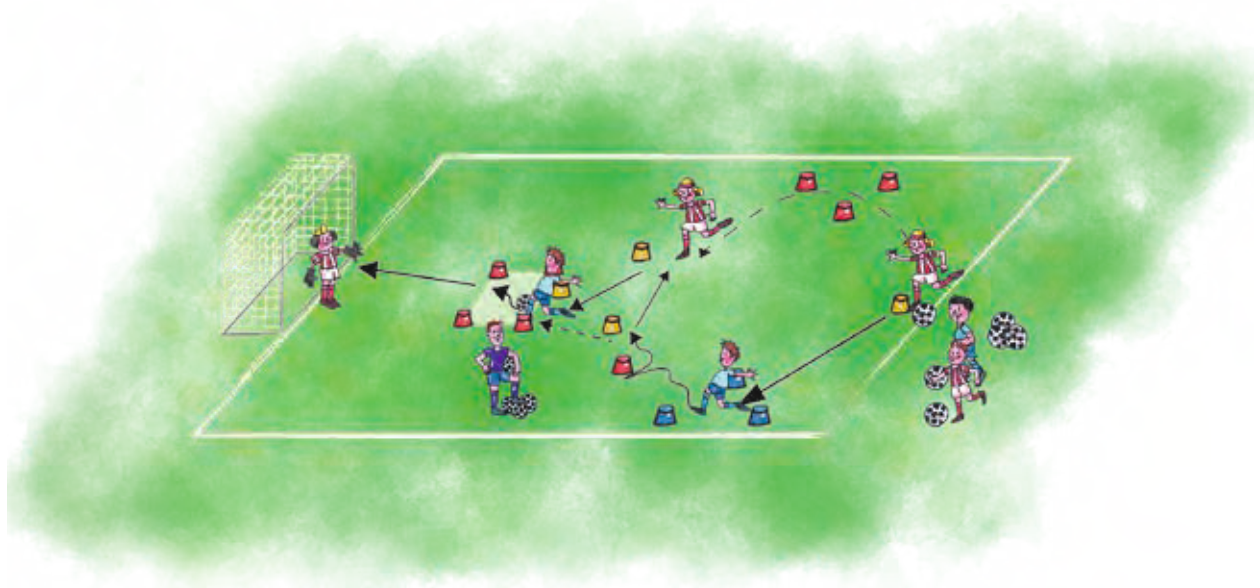
#### Matériel:



#### Organisation:







Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

### Réalisation:

Simon fait une passe à Laura et court de l'autre côté. Laura réceptionne le ballon avec le pied offensif, fait une feinte devant l'assiette de marquage et effectue une double passe à Simon. Puis Laura marque un but.

### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Performance bilatérale et ambidextre
- Flux des mouvements et changement de rythme

### Facile:

Petites distances

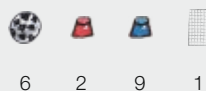


### Difficile:

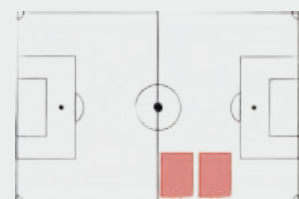
Grandes distances



### Matériel:



### Organisation:

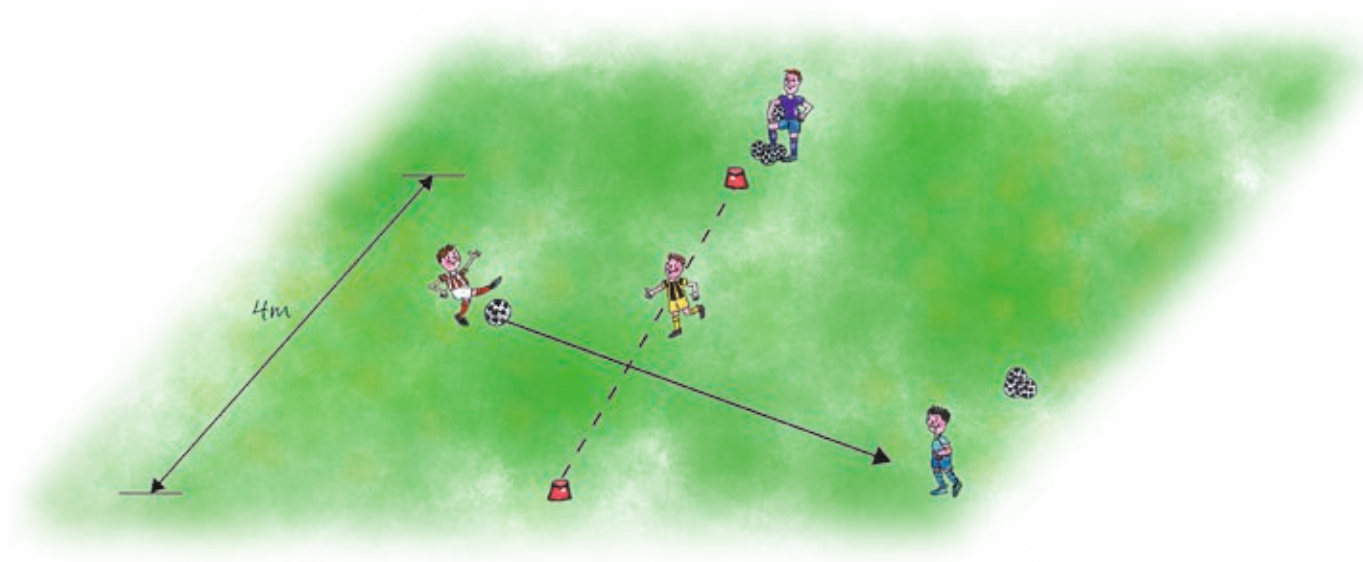


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

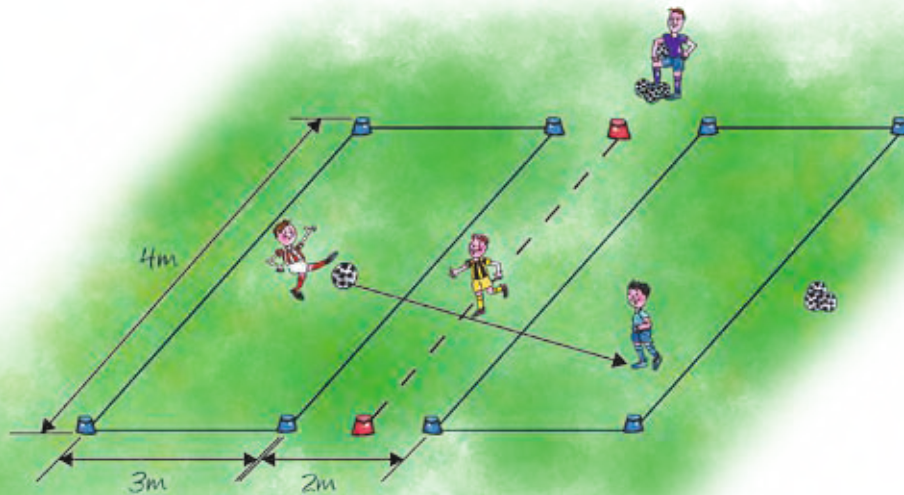
## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 2b: Préparer des buts ensemble

Préparer des buts ensemble	<b>Le tigre attaque</b>	Catégorie	Niveau
	À deux: passer devant le tigre	<b>G</b>	<b>1</b>



<p>→ Trajectoire du ballon    - - - - → Déplacement    ~~~~~ → conduite du ballon    🏠 Réserve de balls    👤 position de l'entraîneur</p>	
<p><b>Réalisation:</b> Simon et Laura se font des passes en faisant rouler le ballon... Ils réussissent à effectuer 3 passes sans qu'un autre enfant (= le tigre) intercepte la passe sur la ligne? En cas d'interception du ballon, → changement des rôles.</p> <p>Aborder le thème du dégagement et expliquer la métaphore du «Soleil»: le ballon correspond au soleil. Quand un enfant (le tigre) se tient devant toi, il te fait de l'ombre et tu deviens invisible pour tes camarades. Déplace-toi dans la lumière du soleil!</p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enfant utilise-t-il ses deux pieds?</li> <li>• Le ballon roule-t-il au sol?</li> <li>• Les enfants se dégagent-ils (vers la lumière du soleil)?</li> </ul>
<p><b>Facile:</b></p>	<p><b>Difficile:</b></p>
<p><b>Matériel</b> (par groupe):</p> <p>🏠 1-3    👤 1    🏠 2</p>	<p><b>Organisation:</b></p>



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

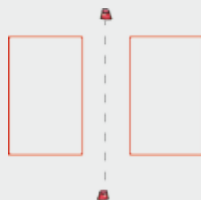
Simon et Laura se font des passes en faisant rouler le ballon. Ils restent alors dans leur zone. Ils réussissent à faire 3 passes sans qu'un autre enfant (= le tigre) intercepte la passe sur la ligne? En cas d'interception du ballon, → changement des rôles.

Aborder le thème du dégagement et expliquer la métaphore du «Soleil»: Le ballon correspond au soleil. Quand un enfant (le tigre) se tient devant toi, il te fait de l'ombre et tu deviens invisible pour tes camarades. Déplace-toi dans la lumière du soleil!

**Objectifs:**

- L'enfant utilise-t-il ses deux pieds?
- Le ballon roule-t-il au sol?
- Les enfants se dégagent-ils (vers la lumière du soleil)?

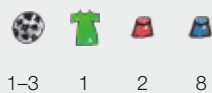
**Facile:**



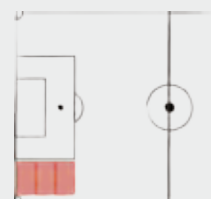
**Difficile:**



**Matériel** (par groupe):



**Organisation:**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Préparer  
des buts  
ensemble

### Le tigre attaque

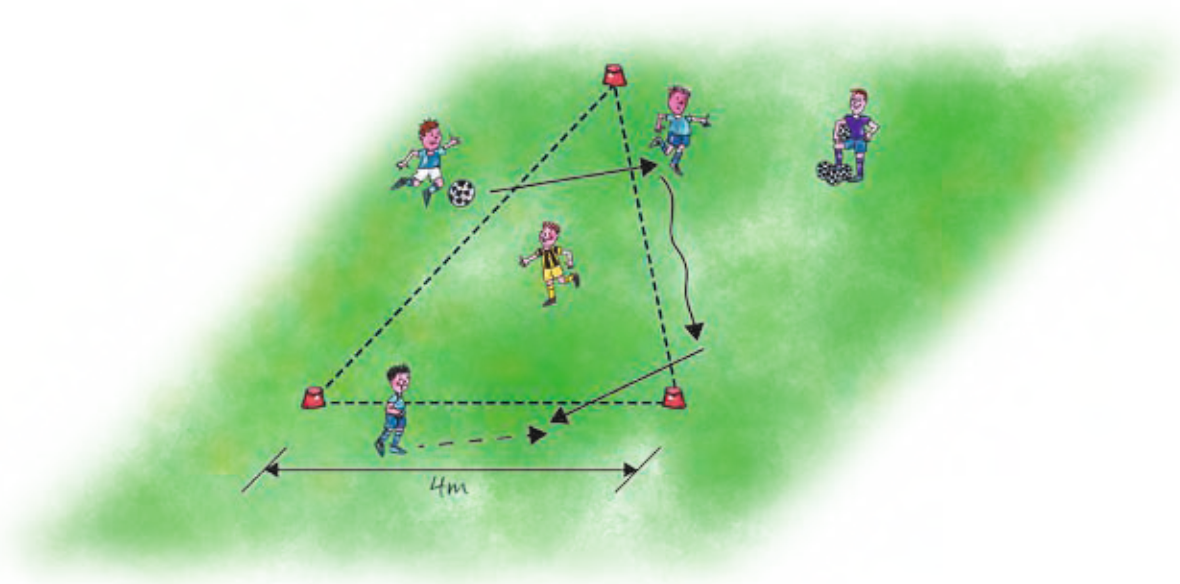
À trois: passer devant le tigre

Catégorie

Niveau

G

3



→ Trajectoire du ballon    - - - - → Déplacement    ~~~~~ → conduite du ballon    🏠 Réserve de ballons    👤 position de l'entraîneur

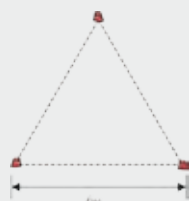
#### Réalisation:

Simon et Laura se font des passes en faisant rouler le ballon. Ils réussissent à faire 5 passes sans qu'un autre enfant (= le tigre) puisse intercepter le ballon dans le triangle?

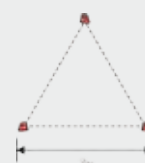
#### Objectifs:

- L'enfant utilise-t-il ses deux pieds?
- Le ballon roule-t-il au sol?
- Les enfants se dégagent-ils (vers la lumière du soleil)?
- Les enfants essayent-ils d'exécuter un changement de direction et/ou de rythme?

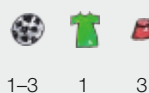
#### Facile:



#### Difficile:

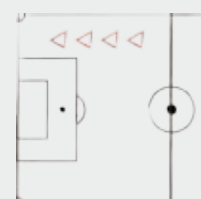


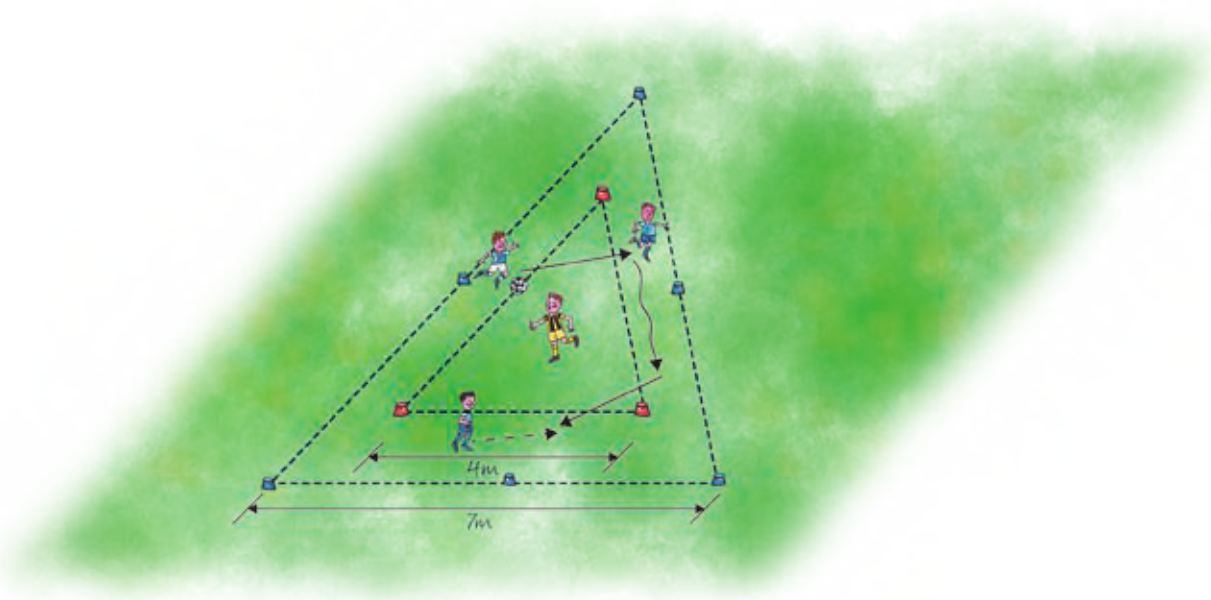
#### Matériel (par groupe):



1-3    1    3

#### Organisation:





Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Simon, Laura et Thomas se font des passes mutuelles au sein des deux triangles. Ils réussissent à faire 5 passes sans qu'un autre enfant (= le tigre) puisse intercepter le ballon dans le triangle?

**Objectifs:**

- L'enfant utilise-t-il ses deux pieds?
- Le ballon roule-t-il au sol?
- Les enfants se dégagent-ils (vers la lumière du soleil)?
- Les enfants essayent-ils d'exécuter un changement de direction et/ou de rythme?

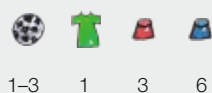
**Facile:**

Faire rouler le ballon à la main

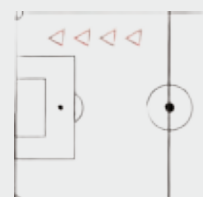
**Difficile:**

Max. 1 ou 2 contacts

**Matériel** (par groupe):



**Organisation:**

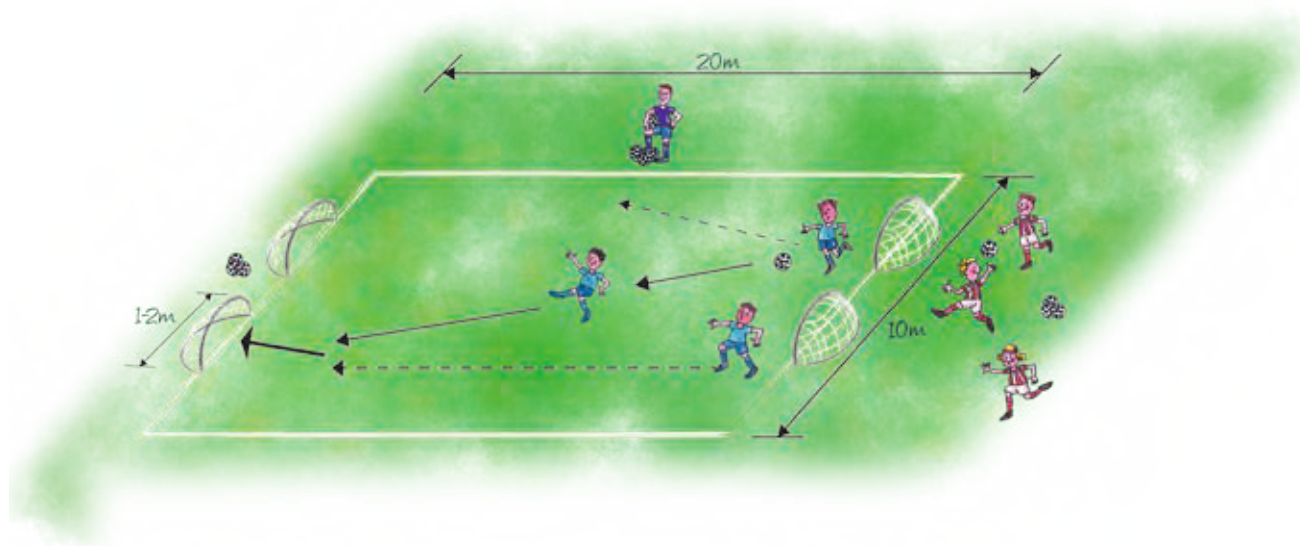


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

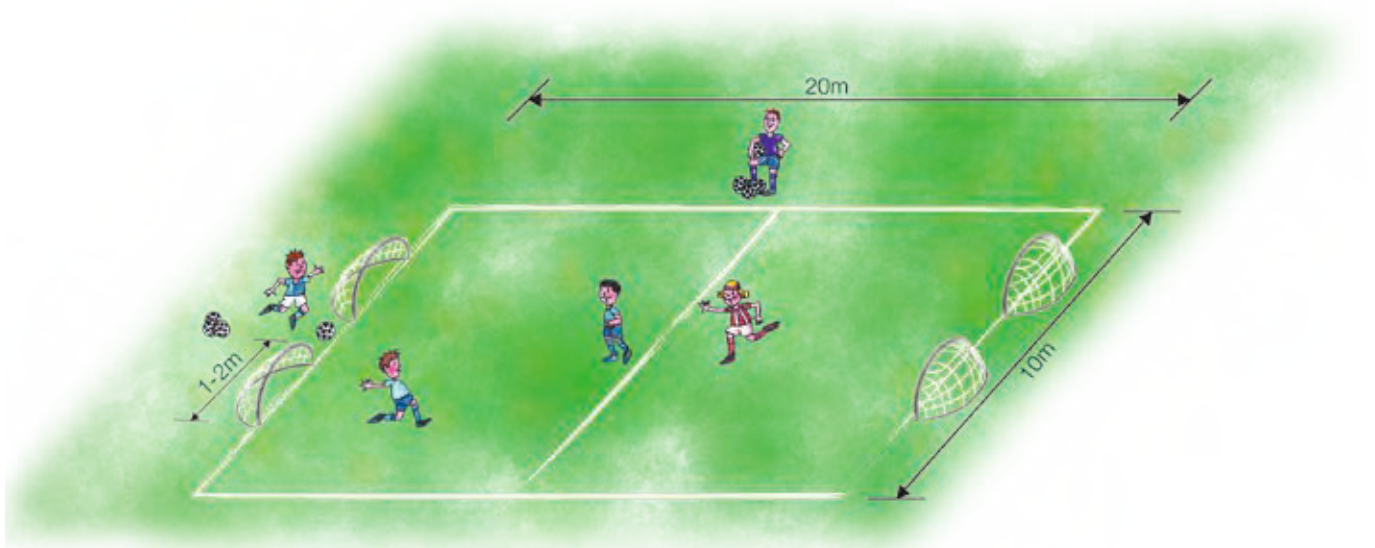
## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 2b: Préparer des buts ensemble

Préparer des buts ensemble	<b>Attaquer en supériorité numérique</b> 3 contre 0	Catégorie <b>F</b>	Niveau <b>1</b>
----------------------------	--	-----------------------	--------------------



<p>  Trajectoire du ballon                Déplacement                conduite du ballon                Réserve de ballons                position de l'entraîneur         </p>	
<p><b>Réalisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Max. 5 à 10 sec. par attaque</li> <li>• Chaque joueur doit toucher le ballon au moins 1 fois</li> <li>• Fin du jeu = but marqué ou ballon sorti sur le côté ou en dehors de la cage.</li> </ul>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbler vers l'avant avec courage et faire des passes</li> <li>• Les enfants réalisent 10 essais                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;</li> <li>– moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Facile:</b> Sans limite de temps</p>	<p><b>Difficile:</b> 3:0 à contre-courant</p>
<p><b>Matériel:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  4-6         </div> <div style="text-align: center;">  3         </div> <div style="text-align: center;">  4         </div> </div>	<p><b>Organisation:</b></p>



Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

- Tir au but à partir de la ligne médiane.
- Fin du jeu: but marqué ou ballon à l'extérieur.
- Changer les rôles

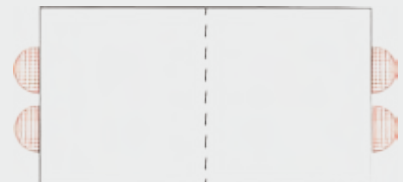
**Objectifs:**

- Dribbler vers l'avant avec courage et faire des passes
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

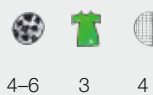
**Facile:**



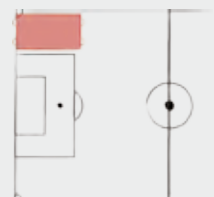
**Difficile:**



**Matériel:**



**Organisation:**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Préparer  
des buts  
ensemble

### Attaquer en supériorité numérique

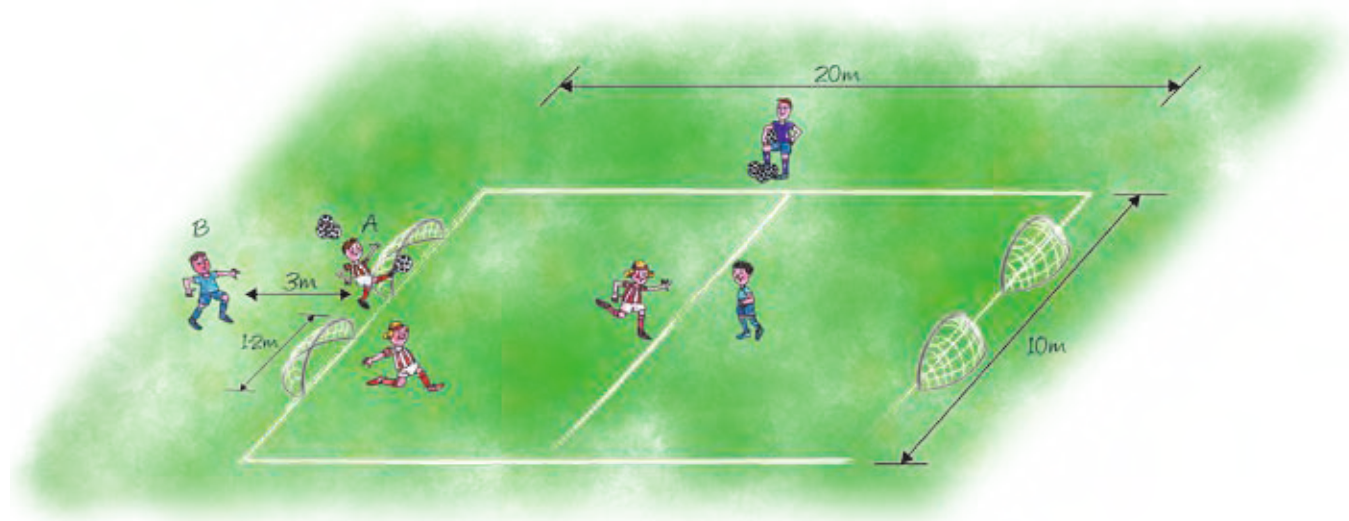
3 contre 1+1

Catégorie

Niveau

F

3



→ Trajectoire du ballon    - - - - -> Déplacement    ~~~~~> conduite du ballon    🏠 Réserve de ballons    👤 position de l'entraîneur

#### Réalisation:

- Tir au but à partir de la ligne médiane.
- Le défenseur Erdan (B) démarre après le premier contact avec le ballon de Simon (A).
- Fin du jeu: but marqué ou ballon à l'extérieur.
- Changer les rôles

#### Objectifs:

- Dribbler vers l'avant avec courage et faire des passes
- Les enfants réalisent 10 essais
  - plus de 5 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 5 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

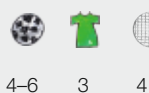
#### Facile:

Le défenseur Erdan (E) devient actif lorsque l'attaquant Simon (A) a effectué la première passe

#### Difficile:

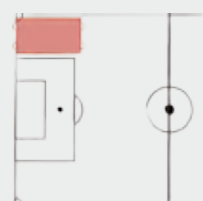


#### Matériel:

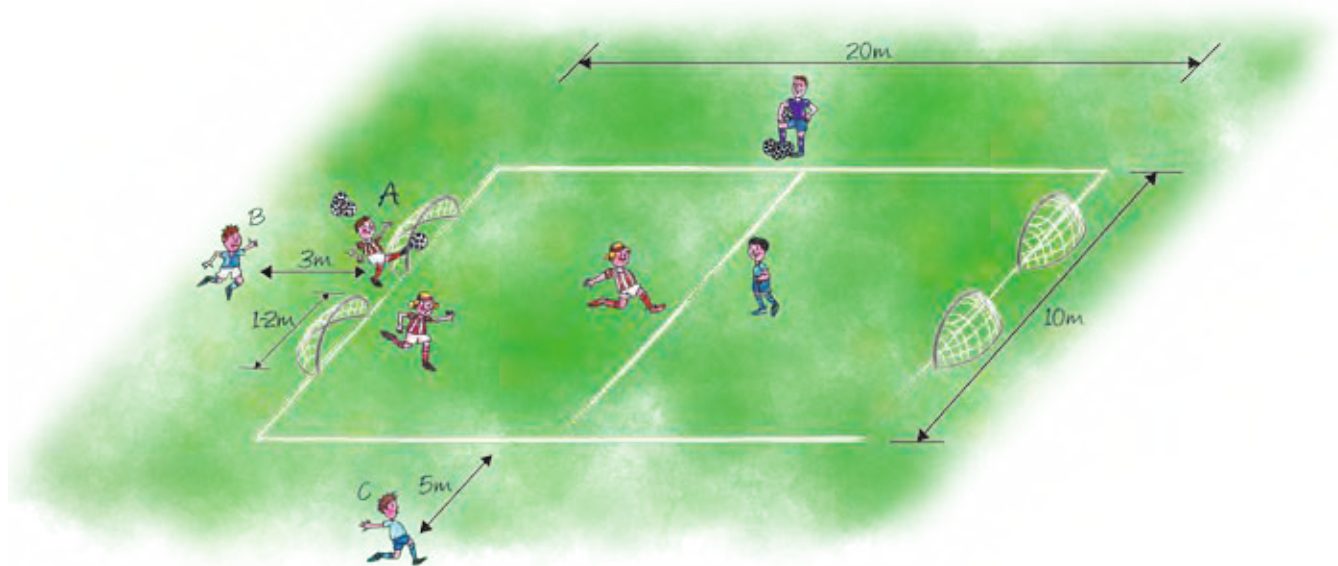


4-6    3    4

#### Organisation:







Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

- Tir au but à partir de la ligne médiane.
- Les défenseurs Erdan (B) et Milla (C) démarrent après le premier contact de Simon (A) avec le ballon.
- Fin du jeu: but marqué ou ballon à l'extérieur.

**Objectifs:**

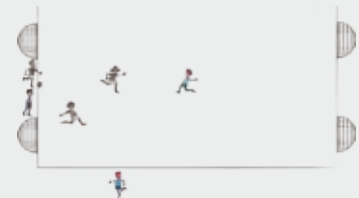
- Dribbler vers l'avant avec courage et faire des passes
- Les enfants réalisent 6 essais
  - plus de 3 buts → l'exercice peut être réalisé à la difficulté supérieure;
  - moins de 3 buts → continuer l'exercice ou le simplifier.

**Facile:**

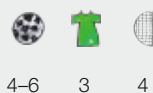
Les défenseurs Erdan (E) et Milla (F) deviennent actifs lorsque l'attaquant Simon (A) a effectué la première passe.

**Difficile:**

Les défenseurs Erdan (B) et Milla (C) démarrent plus en avant.

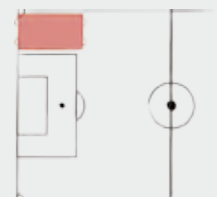


**Matériel:**



4-6   3   4

**Organisation:**

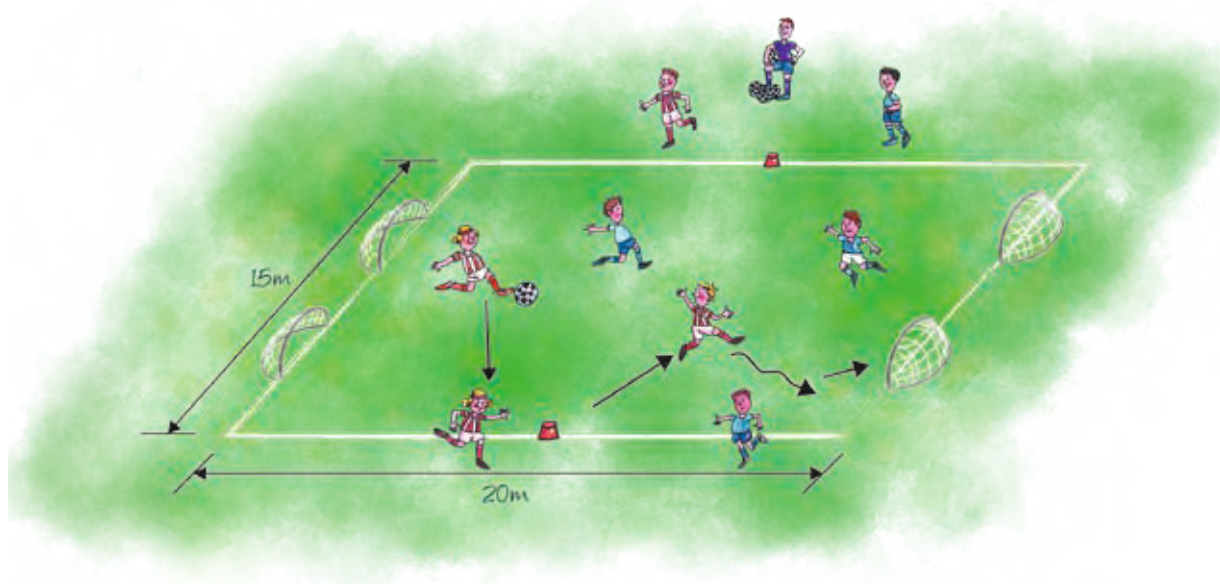


# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

### Situation de jeu 2b: Préparer des buts ensemble

Préparer des buts ensemble	<b>2 + 2 contre 2 + 2</b>	Catégorie	Niveau
	Avec des joueurs/-euses extérieurs	<b>E</b>	<b>1</b>



<p>  Trajectoire du ballon                 Déplacement                 conduite du ballon                 Réserve de balls                 position de l'entraîneur         </p>	
<p><b>Réalisation:</b></p> <p>Jeu de 2 contre 2 avec des joueurs/-euses/-euses extérieurs. Les joueurs/-euses/-euses extérieurs ont droit au max. à 2 touches de balle.</p> <p>Aux interruptions de jeu, expliquer le principe de jeu «Utilisation de la largeur et de la profondeur». Expliquer la métaphore de la «Fleur»: quand l'équipe est en possession du ballon, la «Fleur» s'ouvre. Les joueurs/-euses/-euses occupent les côtés et l'attaquant se place loin devant. Si l'équipe perd le ballon, la «Fleur» se referme et les joueurs/-euses courent après le ballon.</p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants appliquent-ils les consignes?</li> <li>• Les enfants arrivent-ils à construire le jeu sur la largeur et la profondeur («Fleur»)?</li> </ul> <p><b>Variation:</b></p> <p>Les joueurs/-euses/-euses extérieurs/-es peuvent défendre uniquement dans la moitié de terrain.</p>
<p><b>Facile:</b></p> <p>Joueurs/-euses extérieurs: 3 touches de balle max. sont autorisées.</p>	<p><b>Difficile:</b></p> <p>Joueurs/-euses extérieurs: seul le jeu direct est autorisé.</p>
<p><b>Matériel:</b></p> <p>  4-6                     4                     4             </p>	<p><b>Organisation:</b></p>

Préparer  
des buts  
ensemble

## 3 + 2 contre 3 + 2

Avec changement de position après passe au joueur extérieur

Catégorie

**E**

Niveau

**2**



→ Trajectoire du ballon    - - - -> Déplacement    ~~~~~> conduite du ballon    ⚽ Réserve de ballons    👤 position de l'entraîneur

### Réalisation:

Jeu de 3 contre 3 avec des joueurs/-euses/-euses extérieurs/-es. Lorsqu'un joueur/-euse extérieur/-e est en possession du ballon, il/elle entre sur le terrain et le/la passeur/-euse prend alors sa position.

### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Le gardien participe-t-il activement?
- Les enfants arrivent-ils à construire le jeu sur la largeur et la profondeur («Fleur»)?

### Variation:

Changer de position du joueur/-euse extérieur/-e (moitié défenseur).

### Facile:

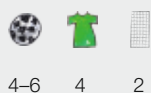


### Difficile:

Ajout: lorsque le gardien est en possession du ballon (prend part activement à l'action), il dribble sur le terrain et le passeur devient gardien.



### Matériel:

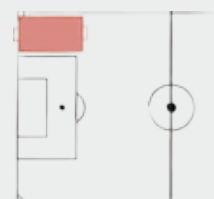


4-6

4

2

### Organisation:



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 1: Apprendre à jouer au football

Préparer  
des buts  
ensemble

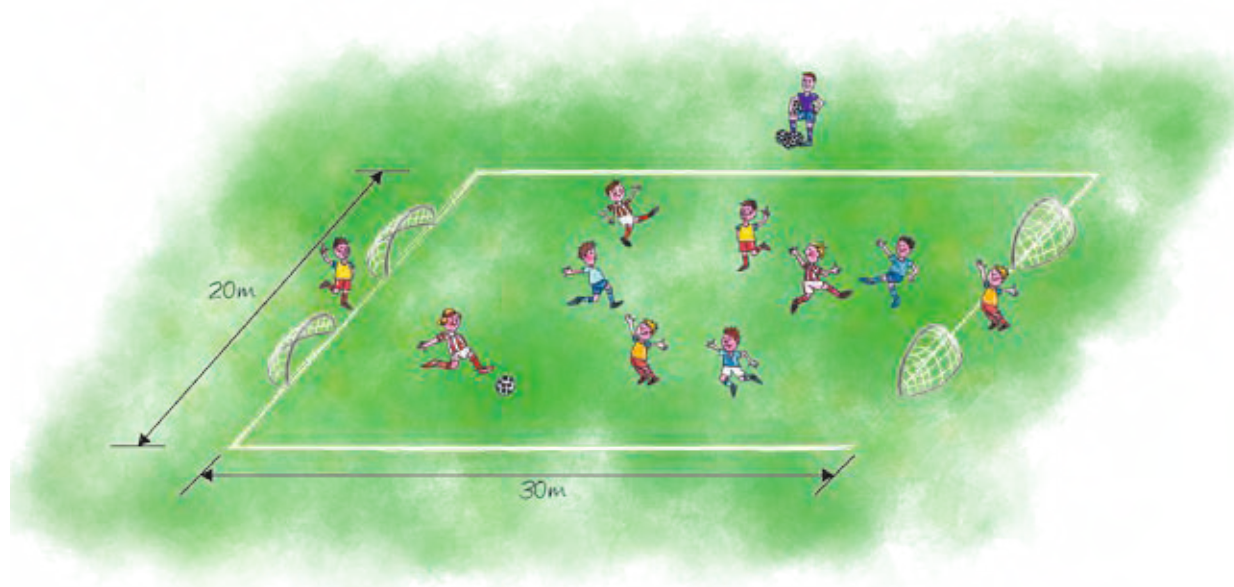
3 contre 3 + 4 jokers

Catégorie

Niveau

E

3



→ Trajectoire du ballon    - - - - → Déplacement    ~~~~~ → conduite du ballon    🏠 Réserve de balls    👤 position de l'entraîneur

### Réalisation:

Jeu de 3 contre 3 avec 4 jokers. Pour les 2 jokers, joueurs/-euses/-euses extérieurs/-es, 2 touches de balle sont autorisées. Tous les enfants participent à l'attaque.

Aux interruptions de jeu, aborder le thème du dégagement.  
Expliquer la métaphore du «Soleil»: le ballon correspond au soleil.  
Quand un enfant se tient devant toi, il te fait de l'ombre et tu deviens invisible pour tes camarades. Déplace-toi dans la lumière du soleil!

### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Tous les enfants participent-ils au jeu d'attaque («Soleil»)?

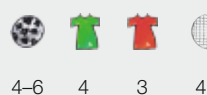
### Facile:

Joueurs/-euses extérieurs: 3 touches de balle max. sont autorisées.

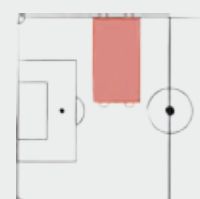
### Difficile:

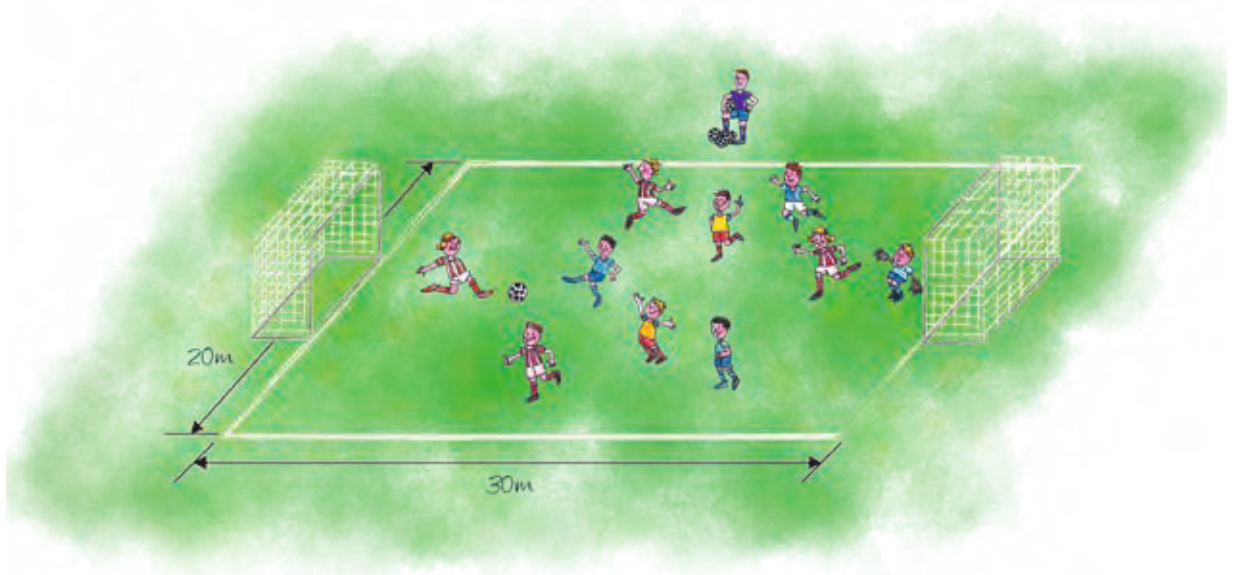
Joueurs/-euses extérieurs: seul le jeu direct est autorisé.

### Matériel:



### Organisation:





Trajectoire du ballon  
 Déplacement  
 conduite du ballon  
 Réserve de ballons  
 position de l'entraîneur

**Réalisation:**

Jeu de 4 contre 4 avec 2 jokers. Tous les enfants participent à l'attaque. Aux interruptions de jeu, aborder les thèmes de la largeur et de la profondeur ainsi que le thème du dégagement. Métaphores: «Fleur» et «Soleil».

**Objectifs:**

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les enfants arrivent-ils à construire le jeu sur la largeur et la profondeur (= «Fleur»)?
- Tous les enfants participent-ils à l'attaque (= «Soleil»).

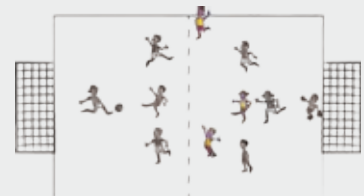
**Facile:**

3 jokers

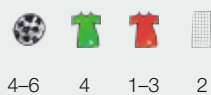


**Difficile:**

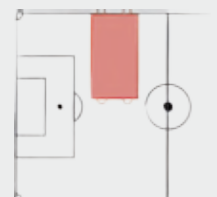
1 joker



**Matériel:**



**Organisation:**



# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 2: Faire l'expérience de la diversité

Les trois domaines thématiques doivent couvrir des formes fondamentales complémentaires de mouvement aussi nombreuses que possible lors de l'entraînement:

### 1. Courageux et fort

contient des formes de renforcement physique (combat, appui) et psychique (coopération, régulation des émotions).

### 2. En rythme et habile

comprend la formation de formes d'expressions physiques (imiter des animaux), rythmiques (saut à la corde) et d'habileté avec le ballon (artiste du ballon).

### 3. Souple et agile

contient des tâches d'équilibre (positions d'équilibre, sauter sur une jambe), des jeux de poursuite (orientation dans l'espace, réaction) et l'habileté, maîtrise de parcours d'obstacles (grimper, progresser à la force des bras, se balancer, tourner, rouler, courir, sauter).



*Les trois domaines thématiques «Courageux et fort», «En rythme et habile» et «Souple et agile» doivent couvrir le plus de formes de base de mouvement complémentaires possibles.*

## Domaine thématique 1: Courageux et fort

### Courageux et fort

## Résoudre des tâches difficiles

Simon améliore sa perception corporelle durant cet exercice. Il apprend à mieux gérer les contacts et à coopérer avec les autres enfants.

#### Réalisation:

Laura et Simon 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)?

#### Variations:

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

#### Objectif:

Les enfants appliquent-ils les consignes?

#### Matériel:

Assiettes de marquage, ballons, 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       |

Courageux et fort

## Lutter et se bagarrer

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



Catégorie

F

### Réalisation:

Laura et Simon 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?

### Règles:

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

### Variation:

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

### Remarque:

Changer régulièrement d'adversaire. Organiser, par exemple, sous forme de tournoi. Délimiter les zones de combat avec des cordes ou des petits tapis.



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

### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Les enfants se battent-ils loyalement?
- Les combats sont-ils équilibrés?

### Matériel:

Assiettes de marquage, cordes, ballons, évent. petits tapis.

Courageux et fort

## Crabes et araignées en jeu

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



Catégorie

E

### Réalisation:

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

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

### Variations:

- 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 (auditif ou visuel).



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

### Objectifs:

- Les enfants appliquent-ils les consignes?
- Le jeu est-il captivant? Éventuellement adapter la dimension des cages.

### Matériel:

Assiettes de marquage, buts, ballons, chasubles

# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 2: Faire l'expérience de la diversité



### Domaine thématique 2: En rythme et habile

En rythme et habile

## Bouger comme des animaux

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

### Réalisation:

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

### Variation:

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

### Objectif:

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



Catégorie

G



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



En rythme et habile

## Artiste du ballon

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



Catégorie

F

### Réalisation:

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?

Simon 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.

### Variations:

- 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'amener à l'entraînement.



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

### Objectif:

- Les tâches sont-elles adaptées aux capacités des enfants?

### Matériel:

Un ballon par enfant

En rythme et habile

## Saut à la corde

Laura maîtrise la base du saut à la corde. Grâce à de nouveaux exercices, elle améliore sa condition et sa coordination.



Catégorie

E

### Réalisation:

Laura exerce le saut de base. Elle tient les extrémités de la corde et se place devant. Elle tourne la corde et saute. Simon 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?

### Variations:

- 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.



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

### Objectif:

- Les tâches sont-elles adaptées aux capacités des enfants?

### Matériel:

Cordes à sauter

# Les formes de jeux et d'exercices du «3fois3» en détails

## Priorité d'entraînement 2: Faire l'expérience de la diversité



### Domaine thématique 3: Souple et agile

#### Souple et agile

## Sauter et se tenir en équilibre

Laura est capable de sauter et de se déplacer en équilibre sur une corde tout au long de cet exercice.

#### Réalisation:

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

#### Jeu du gardien:

Simon est désigné gardien du pays des couleurs. Il empêche Laura 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 ressaisir leur chance.

#### Variations:

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

#### Objectifs:

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

#### Matériel:

Assiettes de marquage, cordes à sauter, un ballon par enfant



Catégorie

G



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

Souple et agile

## Jeux de poursuite

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



Catégorie

F

### Réalisation:

Dans le poulailler: Laura et Simon, les poules, présentent fièrement leur parure en plumes (chasubles glissées dans le dos et coincées dans leur survêtement). 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. Simon a perdu ses plumes, il devient renard et s'apprête à récupérer son dû.

### Variations:

- 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 les pieds.

### Remarque:

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



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

### Objectifs:

- Le jeu est-il captivant?
- Les enfants se battent-ils loyalement?

### Matériel:

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

Souple et agile

## Parcours d'obstacles

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



Catégorie

E

### Réalisation:

Simon 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.

(qui arrive le premier?). Lorsqu'il s'agit d'aller le plus vite possible, le parcours doit être simple et sûr (sans trampoline).

### 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

### Variations:

- Laura et Simon 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.
- Ils 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.



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

### Objectif:

- Les tâches sont-elles adaptées aux capacités des enfants?

### Matériel:

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



# Bibliographie utilisée

---

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.

---

Kern R., Knäbel P., Truffer B. (2012). Football des enfants – Le football dans le programme J+S Sports des enfants. Association Suisse de Football.

---

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.

---

Office fédéral du sport (éd.) (2008). Manuel clé Jeunesse+Sport. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

---

Schmidt W. (2004). Fussball: Spielen – Erleben – Verstehen. Schorndorf: Hofmann Verlag.

---

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. Aix la Chapelle: Meyer & Meyer Verlag.

---

## Impressum

### Football des enfants – Théorie et pratique

Document de cours J+S et ASF

**Direction du projet:** Raphael Kern, Association Suisse de Football (ASF)

**Auteurs:** Raphael Kern, Jean-Jacques Papilloud, Claudia Furger, Alessandro Mangiarratti, Bruno Truffer

**Rédaction:** Jean-Jacques Papilloud

**Photos:** Photopress, A. R. Kolb, R. Varadi, M. Mora, Lernmedien EHSM, BASPO, Ueli Känzig

**Illustrations:** Rolf Imbach

**Schémas:** BICT Projekte GmbH, Bern, Florian Beyeler, Joshua Schenk, Florian Jufer

**Mise en page:** m.a.d. brand care

**Édition:** 2015

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion, en tout ou partie, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur sous réserve de mention de la source.



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



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz  
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse  
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera  
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs  
Maison du football suisse  
Casa del calcio svizzero  
The House of Swiss Football  
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11  
F +41 31 950 81 81  
info@football.ch · www.football.ch