

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Peter Knäbel / Bruno Truffer / Raphael Kern

Football des enfants – Concept ASF

Le football dans le programme
J+S Sports des enfants



Sommaire

Mission, valeurs, vision	3
---------------------------------	----------

Concept de formation du football des enfants	4
---	----------

Le développement de la personnalité	5
-------------------------------------	---

Les principes de formation	9
----------------------------	---

Les priorités de formation	10
----------------------------	----

L'entraînement	11
----------------	----

L'entraîneur	16
--------------	----

Les enfants footballeurs	17
--------------------------	----

L'univers des enfants	18
-----------------------	----

Concept du jeu	19
-----------------------	-----------

Les tournois	20
--------------	----

Les principes de jeu	22
----------------------	----

Bibliographie utilisée	23
-------------------------------	-----------

Auteurs	23
----------------	-----------

Utilisation de la forme masculine/féminine

En règle générale et pour des raisons de lisibilité, nous avons privilégié la forme masculine dans la présente brochure. Mais il convient de préciser ici que celle-ci s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.



Mission, valeurs, vision

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 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 présent concept à l'amélioration qualitative durable du football des enfants en Suisse.

Nos valeurs

Au centre de ce projet se trouve l'enfant, qui est l'origine et l'aboutissement de toutes nos réflexions. Notre point de vue est déterminé par les principes suivants:

Chaque enfant est doué!

Les talents des enfants sont toutefois aussi variés et divers que les enfants eux-mêmes.

C'est pourquoi ce concept de football des enfants s'est donné comme objectif de fixer les conditions cadres au sein desquelles les talents et potentiels individuels de chaque enfant peuvent s'épanouir au mieux dans, avec et par le football.

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

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

Notre vision

Nous voulons ancrer solidement dans la tête des adultes notre vision du football des enfants. Comme moyen mnémotechnique permettant à toutes et tous de se rappeler cette vision, nous recourons à l'acronyme RAR:

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

C'est selon ces critères RAR que nous voulons évaluer toute rencontre avec des enfants que nous organisons ou visitons. Nous voulons voir le rire, l'apprentissage et la performance des enfants, et nous voulons amener les entraîneurs à se demander après chaque rencontre si leurs enfants ont eu l'occasion de rire, d'apprendre et de fournir une performance. Et précisément dans cet ordre car, sans les émotions positives du rire, les deux autres objectifs ne sont pas réalisables.



Concept de formation du football des enfants

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.

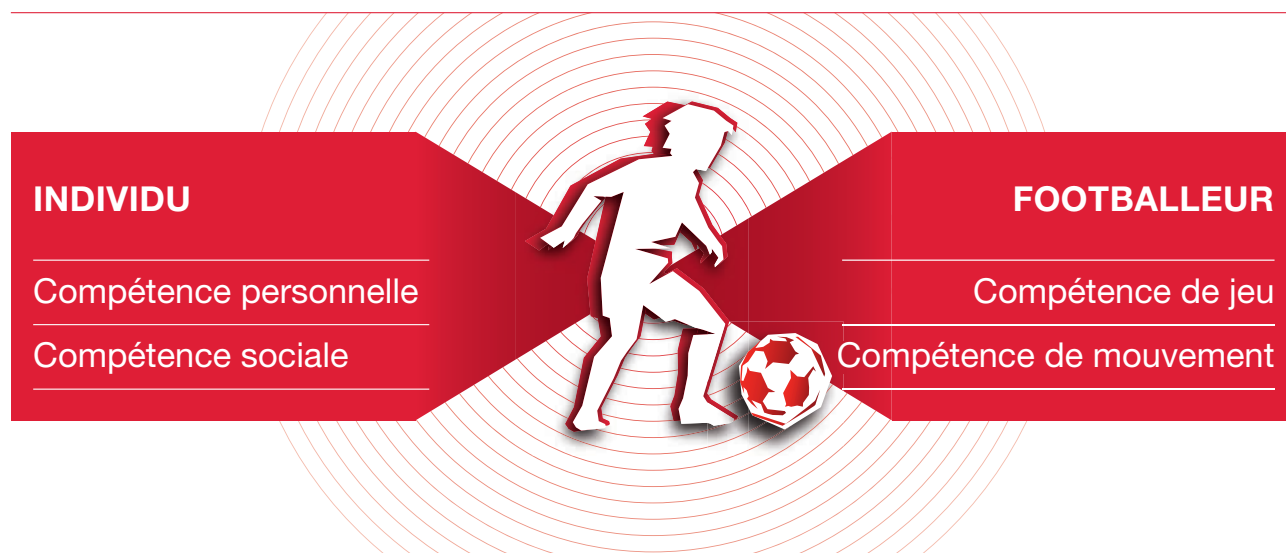
Sur cette base, le présent concept doit contribuer à développer le potentiel individuel de chaque enfant.

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

Enfin, il doit servir à unifier la forme (A quoi ressemble le football des enfants?) et le fond (Que savons-nous des enfants et de l'entraînement des enfants?).



PERSONNALITE



Bien entendu, les enfants sont encore limités dans leur autonomie. C'est pourquoi toutes nos mesures doivent être comprises comme un moyen de stimuler les enfants à faire quelque chose par eux-mêmes. Leur autonomie croît ainsi sous un double aspect: d'abord en tant que footballeur, mais aussi bien sûr – et particulièrement – en tant qu'individu. En ce sens, la formation footballistique est toujours un élément constitutif du développement de la personnalité. Sachant que ces deux niveaux peuvent s'influencer autant positivement (succès au football – succès à l'école) que négativement, nous devons impérativement considérer les enfants comme des entités globales.

Compétence de jeu

Le jeu 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'expérimentation ou de jeu 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 font 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.

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.

«Aide-moi à le faire moi-même»

On entraîne les enfants avant qu'ils aient appris à jouer

Les enfants entrent dans un club de football pour jouer et non pour s'entraîner. Cela d'autant plus que la disparition progressive du football de rue – caractérisé par le passage naturel du général (diverses formes de jeu et de mouvement) au particulier (football) – est rarement compensée par le jeu dans l'environnement d'un club. Il est donc judicieux de s'opposer avec détermination à la tendance à une spécialisation précoce, alors que manquent encore les dispositions de jeu nécessaires et les expériences individuelles; cette tendance ne peut en effet servir de base ni au développement des talents ni à une activité sportive durable.

Fonctions de la compétence de jeu

Les enfants qui jouent beaucoup et intensément se distinguent avant tout dans les domaines suivants:

- Domaine social – meilleure acceptation des règles, conscience des règles, surveillance autonome des règles, respect, fair-play, esprit de coopération

Concept de formation du football des enfants

Le développement de la personnalité

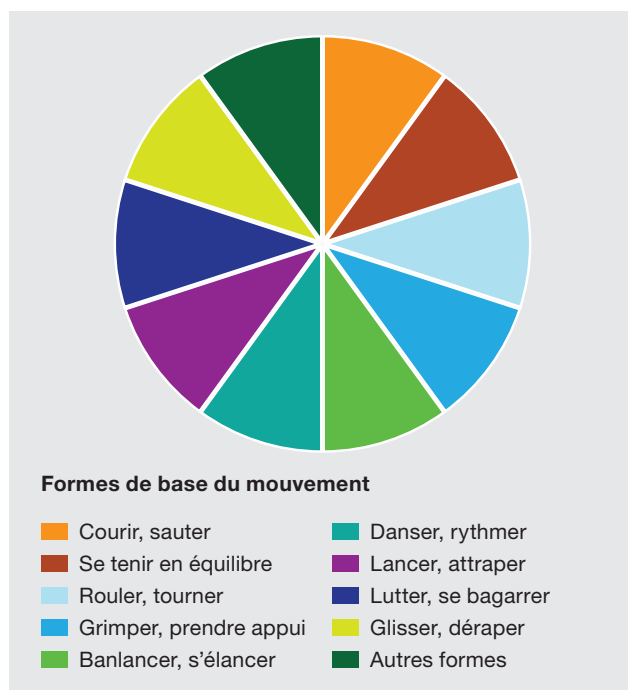
- Domaine émotionnel – reconnaître et vivre ses émotions, réaction face à la déception, développement de la compassion et de la tolérance
- Domaine cognitif – acquisition de modes simples de comportement tactique (feinte, course, couverture, etc.), meilleure perception de l'environnement
- Domaine moteur – meilleure fluidité de la motricité globale, développement de la motricité fine, capacité de réaction plus rapide, meilleur équilibre.

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. Les expériences motrices en font partie. Une stimulation précoce, régulière et globale renforce les liaisons dans le cerveau. De nouveaux mouvements s'appuient sur des séquences ou formes de mouvement précédemment acquises.

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

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»).



L'illustration précédente montre cependant qu'une formation globale exige d'autres types de mouvements. Un bon entraînement de football pour les enfants développe donc aussi des formes de mouvement de base complémentaires.

Les enfants doivent pouvoir être impliqués dans ce processus d'apprentissage en fonction de leur état de développement. En plus de leur esprit d'initiative, leurs idées multiples et créatives enrichissent l'enseignement. 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.

Compétence personnelle

Le développement de la compétence personnelle de chaque enfant est déterminant pour l'épanouissement des talents individuels et ainsi pour la transformation d'un talent en performance.

Par compétence personnelle, on entend la capacité d'agir de manière motivée et active dans des circonstances en évolution. Il s'agit donc d'une compétence de base nécessaire au développement de la personnalité.

Les enfants doivent développer une confiance en leur propre corps ainsi qu'en leurs capacités mentales et apprendre à les évaluer de façon appropriée. Ils doivent être encouragés à prendre des initiatives, à oser des choses et à expérimenter. En se confrontant avec réussite à des défis (pas trop simples, mais pas trop complexes non plus), ils font l'expérience de se sentir compétents et développent du plaisir à leur propre compétence.

Pour ce faire, l'environnement des enfants et les relations avec eux doivent rendre possible l'établissement d'une base émotionnelle stable empreinte de confiance, de bien-être, de plaisir et de motivation.

Cette confiance fondamentale permet à l'enfant de s'ouvrir au monde avec assurance avec un sentiment de sécurité dont il rayonne.

Sur la base de cette confiance, les enfants apprennent à percevoir leurs propres états intérieurs (auto-perception) et à les exprimer (auto-expression).

Lorsque cette régulation des sentiments devient toujours plus autonome, on peut parler dans une étape suivante d'automotivation (capacité à se motiver de façon autonome) et d'autorégulation (se calmer soi-même intérieurement et extérieurement). Les enfants sont alors toujours plus à même de réguler leur propre niveau de tension de sorte à rester capables d'agir.

La réaction face aux retours (gestion des feedbacks) de l'entourage constitue un autre pas important. La gestion durable de ces retours ne peut cependant réussir que lorsqu'ils peuvent être traités entièrement, en incluant les impressions laissées par les sentiments et les sens.

Le développement de la compétence d'intégration est nécessaire pour harmoniser judicieusement les domaines susmentionnés et comprendre les contradictions naturelles (l'entraîneur peut être sévère et pourtant sympathique). Cette compétence permet une perception différenciée et distancée, la classification des sentiments et l'harmonisation de ses propres possibilités, attentes et besoins (Qui suis-je ? Que puis-je ? Que sais-je ?) avec ceux de l'entourage.

L'établissement d'une relation et la mise en place d'un environnement d'apprentissage motivant sont les tâches principales de l'entraîneur.

Compétence sociale

Compétence personnelle et compétence sociale se développent en parallèle et s'influencent réciproquement.

La compétence sociale désigne l'ensemble des capacités et des idées personnelles qui contribuent à orienter son propre comportement d'une action individuelle vers une action commune.

En conséquence, un comportement «socialement compétent» relie les objectifs individuels d'action des enfants avec les idées et les valeurs d'un groupe. Les enfants ont particulièrement besoin de ce contact avec le groupe pour développer leur identité propre.

Les enfants ont besoin des enfants pour pouvoir grandir dans une communauté sociale

L'élément de base le plus important pour créer ce lien des objectifs individuels d'action avec ceux du groupe est la communication sous toutes ses facettes (verbale et non verbale), car le développement du langage et celui du comportement social se trouvent en relation étroite et réciproque.



Concept de formation du football des enfants

Le développement de la personnalité

La **communication** permet de développer les autres éléments centraux de la compétence sociale:

- la disposition à coopérer
- la capacité à gérer les conflits

Dans le cadre du processus de développement de la compétence sociale, les enfants apprennent en situation à maîtriser et équilibrer ces deux modes de comportement de sorte à pouvoir répondre à leurs propres besoins tout en tenant compte des besoins des autres.

On ne peut pas non plus «enseigner» les compétences sociales. Il est tout au plus possible de créer des opportunités et des occasions qui mettent les capacités des enfants à l'épreuve et animent ceux-ci à agir par eux-mêmes, car seule l'expérience individuelle permet d'acquiescer ces «leçons».

Développer des compétences sociales,
c'est grandir ensemble avec les autres.



Compétence personnelle et compétence sociale chez les enfants

Confiance fondamentale	Bien-être, plaisir et motivation Sentir intérêt et sécurité, oser vivre son individualité, oser faire des erreurs, se sentir accepté et soutenu.
Autoperception	Perception intérieure, sensibilité Apprendre à s'évaluer soi-même, sentir son corps, percevoir ses émotions (colère, déception, joie), engager tous ses sens, jouer par tous les temps, se familiariser à différents environnements (salle, gazon, gazon synthétique).
Auto-expression	Sentiments et émotions Expression mimique, gestuelle et corporelle de ses propres sentiments et émotions, apprendre à s'exprimer par le langage (envers l'entraîneur et les partenaires).
Autorégulation	Automotivation (endurance et disposition à réaliser une performance) Faire face à l'effort, ne pas abandonner, jouer ou s'entraîner plus longtemps, plaisir au mouvement, se réjouir (ensemble), chercher la revanche après une défaite. Se calmer soi-même et accepter la frustration Vivre et gérer des défaites et des déceptions, féliciter les vainqueurs, se maîtriser, ne pas toujours se mettre en avant, se détendre, maîtriser le stress.
Gestion des feedbacks	Retours et feedbacks Approche différenciée et constructive (écoute et traitement) des louanges, des critiques et de la reconnaissance de l'entraîneur, des partenaires, des parents et des adversaires.
Compétence d'intégration	Nuancer la perception Apprendre à gérer les contradictions et à intégrer ces acquis dans le comportement quotidien.
Communication	Langage (verbal et non verbal) Se saluer d'une poignée de main, s'excuser soi-même en cas d'absence à l'entraînement, parler devant l'équipe, négocier des règles, trouver et respecter des compromis.
Coopération	Esprit d'équipe, fair-play et tolérance Pouvoir se mettre à la place des autres, respecter les règles, respect des partenaires, entraîneurs et adversaires, faire jouer les autres, encourager les coéquipiers plus faibles, accorder la victoire à l'adversaire plus fort, avoir des égards, accepter de petites tâches dans la vie de groupe.
Gestion des conflits	Contradictions et disputes Fixer ses limites personnelles et accepter celles des autres, exprimer une opinion différenciée, accepter les décisions (des autres), se disputer, pouvoir présenter ses excuses.

Les principes de formation

Ludique

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

Orienté vers des situations de jeu

Le jeu est le meilleur enseignant. Le jeu se réfère ici au jeu concret des enfants, à savoir les distances et les espaces qu'ils peuvent maîtriser, et non à une forme réduite de football des adultes. Nous divisons le jeu des enfants 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, sur lesquelles doit se baser la formation des enfants: «marquer des buts» et «préparer les buts» quand nous avons le ballon, «récupérer le ballon» et «empêcher les buts» quand l'adversaire a le ballon.

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

Adapté aux enfants et varié

Adapté aux enfants:

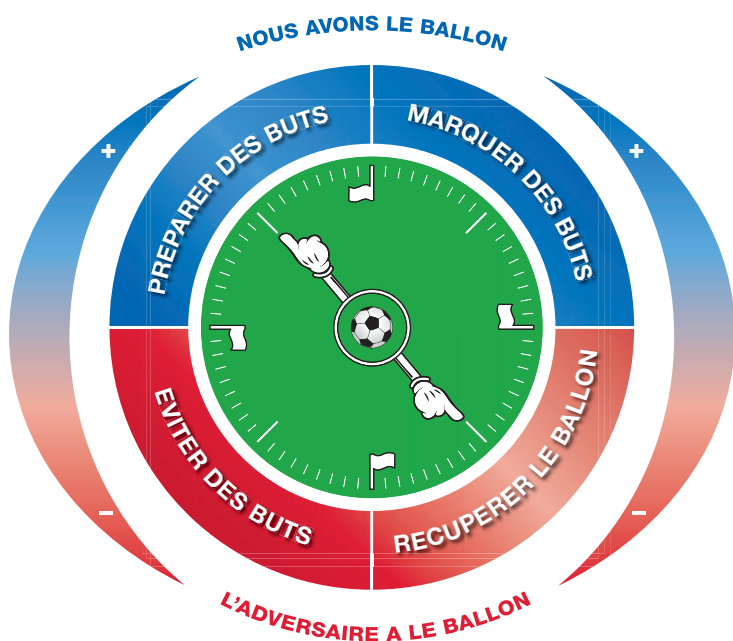
Nous entendons par là une méthode et une didactique correspondant à l'évolution, aux besoins et aux compétences des enfants. Pour ce faire, la condition nécessaire est une connaissance fondée de l'enfant ainsi qu'un intérêt réel pour ses qualités individuelles et ses nécessités.

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 et accélérés. L'observation de nombreuses évolutions individuelles nous a poussés à définir deux catégories. Nous divisons les enfants en «joueurs plus jeunes» et «joueurs plus âgés».

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.

Varié:

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



Concept de formation du football des enfants

Les priorités de formation

Nous avons jusqu'ici abordé les aspects d'un encouragement optimal dans le football. En considérant les principes de formation et de développement de la personnalité, nous avons défini trois priorités de formation:

- Jouer au football
- Apprendre à jouer au football
- Faire l'expérience de la variété

Jouer au football

A chaque entraînement, les enfants doivent avoir l'occasion de collecter sans contrainte des expériences de jeu et de mettre en pratique ces acquis sans crainte. L'entraîneur se sert de ces situations pour contrôler les acquis et observer. Il n'intervient que lorsque les règles du 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 de football des enfants doit se présenter sous une forme si intéressante que les enfants aient envie et soient en mesure de créer leurs propres variantes 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.

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. Il faut d'abord permettre un grand nombre de contacts avec le ballon car le jeu du ballon 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 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. 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).

La systématique des thèmes (tableaux suivants) s'oriente sur les deux phases de jeu et au principe de développement du jeu («moi-toi-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 développement du jeu.

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

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

Faire l'expérience de la variété

Les enfants doivent faire l'expérience de la variété lors de chaque entraînement. En introduction, des contenus peuvent être transmis sous forme de jeux pour enfants. «Faire l'expérience de la variété» est un élément essentiel de la partie principale de tout entraînement. Les exemples mentionnés dans le 3 fois 3 (voir page 13: Contenus adaptés aux enfants) sur les thèmes «courageux et fort», «en rythme et habile» et «souple et agile» servent de contenus à cette partie de l'entraînement. Utilisés régulièrement, ils apportent des aspects de mouvement en complément du football et permettent ainsi un développement plus complet des enfants. L'entraînement régulier de la bilatéralité contribue à une sollicitation variée et à un développement du cerveau.

On sollicite aussi les enfants de façon variée en activant plusieurs sens par différents canaux de perception. La rapidité d'action s'améliore grâce à des sens bien formés, à savoir la vue, l'ouïe, le toucher et les systèmes intérieurs d'information, le sens du mouvement et de l'équilibre. Changer d'environnement et entraîner d'autres sports apportent une variété.

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.

Pour ce faire, l'entraînement offre la possibilité de mettre en place des séquences de jeu simplifiées et de permettre à chaque joueur de les répéter de nombreuses fois. Cela vaut aussi bien pour des situations de jeu isolées (par exemple: créer une supériorité numérique) que pour des actions de jeu individuelles (par exemple: recevoir le ballon et se déplacer avec celui-ci).

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



Méthode adaptée aux enfants

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

Méthode	Description	Mise en œuvre
Nombre élevé de répétitions (intensité)	Permettre à chaque joueur de nombreuses répétitions du thème d'entraînement (par exemple marquer des buts)	• Petits groupes • Un ballon pour chaque joueur
Chances élevées de réussite	La tâche doit être exigeante mais réalisable	• Chance de réussite > 50% • marquer des buts • réussir les tâches
Principe de variation	Adapter la tâche aux capacités individuelles (plus ou moins exigeante)	Optimiser les règles, le terrain, le nombre de joueurs et le matériel
Situations d'apprentissage ouvertes	• Susciter la curiosité enfantine • laisser les enfants découvrir de nouvelles choses	• Poser des questions ouvertes • Intégrer les idées des enfants
Organisation et planification	• Convenir de règles • Rituels • Planification prévisionnelle (usage du matériel, répartition des joueurs)	• Est interdit ce qui nuit aux autres ou les offense • Les rituels donnent une structure à l'entraînement • Utiliser consciemment des marquages de couleur • Eviter les longues phases de changement de dispositif • Procéder à une première répartition du groupe avant l'entraînement
Mise en scène	• Forme imaginative • Description imagée • Variété de perspectives • Emulation, compétition	• Utiliser des histoires, métaphores, comparaisons • Décrire métaphoriquement les mouvements • Matches captivants et jeux de hasard
Variété de perspectives et bilatéralité	Acquérir une variété de perspectives	Changer la position des joueurs, effectuer des exercices adéquats le plus souvent possible des deux côtés

Concept de formation du football des enfants

L'entraînement

Les deux formes d'organisation de l'entraînement de football des enfants

L'organisation classique correspond à une équipe d'entraînement d'une douzaine d'enfants et un entraîneur.

La forme d'organisation en pool correspond à un entraînement avec plus de 12 enfants et à un accompagnement par un coordinateur et son équipe d'entraîneurs. La taille de l'équipe d'entraîneurs dépend du nombre d'enfants (8 enfants au maximum par entraîneur) et peut varier. Le coordinateur dirige l'entraînement, répartit les enfants par niveaux, détermine les contenus de l'entraînement et soutient les entraîneurs. Il prête attention à une philosophie commune, à des engagements flexibles des entraîneurs et à une qualité élevée d'entraînement.

Un poste de coordinateur permet d'atténuer les conséquences de la forte fluctuation des entraîneurs du football des enfants (les parents entraîneurs suivent les enfants dans les catégories supérieures) et de la perte de savoir qui s'ensuit chaque année.

Le schéma d'entraînement

L'entraînement se compose de trois parties:

introduction – partie principale – 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.

Le retour au calme permet de terminer l'entraînement ensemble avec un jeu apaisant, un mot de conclusion et un salut réciproque personnel (poignée de main).



Durée recommandée des trois parties de l'entraînement et des thèmes en minutes:

	G	F	E
Introduction	5 – 15	5 – 20	10 – 20
Jouer au football	15 – 20	20 – 25	20 – 30
Apprendre à jouer au football	15 – 20	20 – 25	20 – 30
Faire l'expérience de la variété	15 – 20	15 – 20	15 – 20
Retour au calme	5 – 15	5 – 15	5 – 15



Contenus adaptés aux enfants

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

Voici les contenus des trois thèmes de formation:

Jouer au football:

Les jeux de base s'orientent sur les formes de la catégorie d'âge correspondante.

Apprendre à jouer au football:

Dans cette partie, il s'agit de transmettre aux joueurs 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. Empêcher 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 consé-

quence, 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 pas d'éviter quelque chose. Dans le football des enfants, le plaisir et l'envie d'attaque des enfants ne doivent pas être freinés par les outils tactiques du jeu défensif qui seront nécessaires ultérieurement.

Permettre la variété:

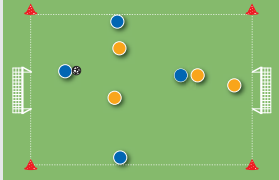
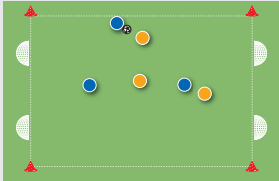
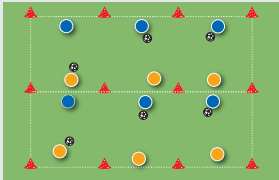
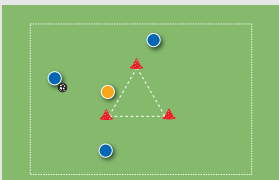
Les trois domaines thématiques doivent couvrir des formes fondamentales complémentaires de mouvement aussi nombreuses que possible lors de l'entraînement.

- «**courageux et fort**» contient des formes de renforcement physique (combat, appui) et psychique (coopération, régulation des émotions).
- «**en rythme et habile**» comprend la formation de formes d'expression physiques (imiter des animaux), rythmiques (saut à la corde) et d'habileté avec le ballon (artiste du ballon).
- «**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 de maîtrise de parcours d'obstacles (grimper, progresser à la force des bras, se balancer, tourner, rouler, courir, sauter).



Le 3 fois 3

jouer au football	jeux libres sur un but avec gardien
	jeux libres sur 2 buts sans gardien
apprendre à jouer au football	marquer des buts éviter des buts
	préparer des buts seul récupérer le ballon seul
	préparer des buts ensemble récupérer le ballon ensemble
faire l'expérience de la diversité	courageux + fort
	en rythme + habile
	souple + agile

G	
4 contre 4 avec gardien sur un but (5 m) Grandeur du terrain: ~ 20 × 15 m	
3 contre 3 sur 2 petits buts (1–2 m) Grandeur du terrain: ~ 15 × 10 m	
gardien contre gardien chacun sur un petit but (2–5 m)	
garder le pont Grandeur du terrain: ~ 20 × 15 m	
3 contre gardien sur but en triangle (3–5 m) Grandeur du terrain: ~ 15 × 10 m	
résoudre des tâches difficiles	
bouger comme les animaux	
sauter et se tenir en équilibre	

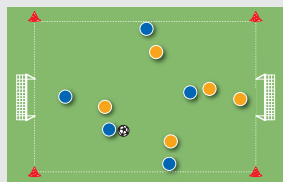
F

5 contre 5 avec gardien

sur un but (5 m)

Grandeur du terrain:

~ 30 × 20 m

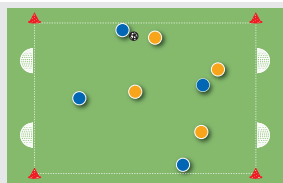


4 contre 4

sur 2 petits buts (1–2 m)

Grandeur du terrain:

~ 20 × 15 m

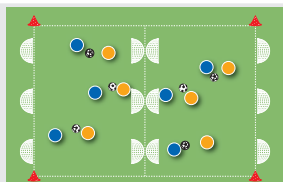


1 contre 1

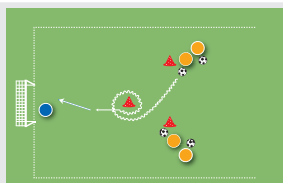
sur un petit but (1–2 m)

Grandeur du terrain:

~ 10 × 7 m



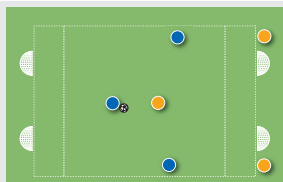
école de ballon 1



3 contre 1

Grandeur du terrain:

~ 15 × 10 m



lutter et se bagarrer



artiste du ballon (jongleur)



s'attraper



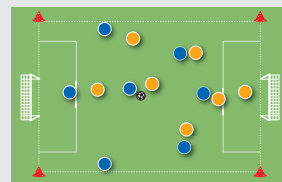
E

7 contre 7 avec gardien

sur un but (5 m)

Grandeur du terrain:

~ 45 × 30 m

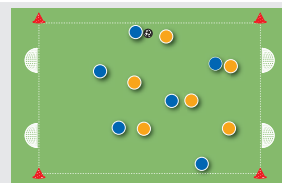


6 contre 6

sur 2 petits buts (1–2 m)

Grandeur du terrain:

~ 30 × 20 m

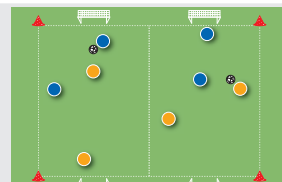


gardien+1 contre gardien+1

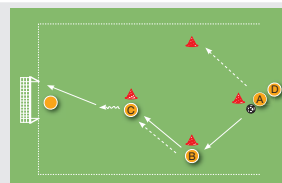
sur un but (5 m)

Grandeur du terrain:

~ 15 × 10 m



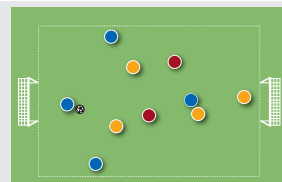
école de ballon 2



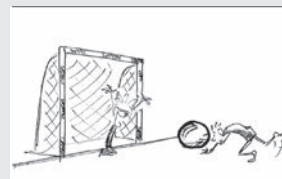
4 contre 4 + 2 Joker

Grandeur du terrain:

~ 30 × 20 m



jouer comme les crabes et
les araignées



sauter à la corde



parcours d'obstacles



Concept de formation du football des enfants

L'entraîneur

Le profil d'exigences d'un entraîneur en football des enfants est varié. Il est tout à la fois éducateur, oreille attentive, figure paternelle, footballeur, modèle, personne respectée, interlocuteur – une personnalité polyvalente. L'entraîneur est notamment responsable de deux tâches centrales indissociablement liées:

- **La mise en place d'une forme de relation avec les enfants**

(la relation passe avant l'éducation)

Dans le dialogue avec les enfants, l'entraîneur exprime sa reconnaissance et son estime. L'estime influence positivement la confiance des enfants en leur propre potentiel de talent et favorise ainsi la transformation d'un talent en performance.

- **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.

L'établissement d'une relation et la mise en place d'un environnement d'apprentissage motivant sont les tâches principales de l'entraîneur.

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 (matériel pédagogique central de 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:

- **Compétences personnelles**

- est enthousiaste et enthousiasme les autres
- montre l'exemple du fair-play
- est conscient de son effet
- se met en retrait, évite de se mettre en scène

- **Compétences sociales**

- pense et agit du point de vue de l'enfant (empathie)
- cultive les relations avec les parents, les collègues entraîneurs, les arbitres et au sein du club
- peut écouter, est communicatif et aide à résoudre les conflits
- prend chaque enfant au sérieux, intègre et n'exclut pas

- **Compétences techniques**

- a un grand intérêt pour le football, suit des formations continues
- connaît et applique le concept de l'ASF pour le football des enfants
- stimule le potentiel de chaque enfant
- connaît les règles de jeu
- peut (faire) démontrer

- **Compétences méthodologiques**

- crée un climat positif d'apprentissage
- est préparé et réfléchi
- sait organiser
- choisit des exercices et formes de jeux adaptés au niveau
- construit judicieusement son enseignement
- parle une langue adaptée aux enfants



Les enfants footballeurs

L'évolution des enfants est progressive. Tandis que les processus physiques se déroulent de façon constante et régulière et ne nécessitent pas de distinction spécifique, il s'avère utile d'approcher les processus psychiques en distinguant les enfants plus jeunes et les enfants plus âgés. Le développement physique suit la croissance et la maturation de l'organisme, comme l'entraînement et l'apprentissage. Le développement psychique se base sur le développement du cerveau et sur le nombre croissant des différentes interactions sociales. La distinction entre processus physiques et psychiques ne sert qu'à clarifier la compréhension. Les uns et les autres restent indissociablement liés.

Evolution physique des enfants de 5 à 10 ans

La croissance des garçons et des filles est presque identique entre les âges de 5 et 10 ans. Pendant cette période, les enfants croissent à un rythme constant. Le taux de croissance est plus élevé avant (petite enfance) et après (puberté).

Les filles sont mûres plus tôt, les garçons sont un peu plus forts et endurants

Entre 5 et 10 ans, l'enfant devient plus compétent, endurant, fort et rapide. Seule leur mobilité se réduit. Dans cette tranche d'âge, les garçons bénéficient d'un léger avantage de condition physique (principalement force et endurance).

Privilégier les contenus globaux d'entraînement

Il convient de privilégier les contenus globaux d'entraînement qui stimulent parallèlement plusieurs domaines physiques. Les aspects de condition physique ne devraient par exemple jamais être entraînés indépendamment des exercices de coordination.

Evolution psychique des enfants de 5 à 10 ans

Enfants plus jeunes:

Les enfants ont du plaisir à bouger

L'enfant de 5 ans est principalement motivé de manière intrinsèque (de son propre gré). Il aime jouer, découvrir et expérimenter. Il ne craint pas l'effort et est visiblement fier lorsqu'il réussit quelque chose. Il régule ses émotions par la distraction (jouer à autre chose). Il peut d'une part apaiser une dispute ou consoler, ou d'autre part générer un conflit par un comportement agressif.

L'attention augmente d'abord en durée puis se concentre

Plus l'enfant devient âgé et mûr, plus il peut se concentrer longtemps sur un même objet (attention durable). Cela lui réussit mieux dans le jeu que dans le cadre d'un exercice spécifique. Par la suite, il parvient toujours mieux à se concentrer sur une activité et à ignorer tout le reste (attention sélective).

Les plus jeunes enfants se mesurent avant tout à eux-mêmes

Entre 5 et 8 ans, les enfants font de grands sauts de performance. Comme ils se comparent volontiers à eux-mêmes, ils ont souvent de quoi se réjouir. Cela explique la confiance en soi généralement élevée des plus jeunes enfants. Ils ont tendance à confondre capacité et effort et se surestiment.

Enfants plus âgés:

Plus l'enfant est âgé, plus l'acceptation sociale est importante

Plus les enfants grandissent, plus la motivation intrinsèque s'accompagne de sources externes de motivation telles que l'acceptation, le succès, la concurrence et la codécision. Ils peuvent ressentir de la peur face à des tâches et des situations qu'ils ne se sentent pas à même d'affronter. Ils ont appris à se comporter avec d'autres enfants de leur âge et se sentent bien dans les activités communes.

«S'appuyer sur des expériences familiales» et «apprendre par imitation»

La performance de la mémoire est en constante croissance, mais n'atteint pas encore le niveau d'un adulte. Dans cette tranche d'âge, on obtient les meilleurs succès d'apprentissage en «s'appuyant sur des expériences familiales» et en «apprenant par imitation».

Les enfants plus âgés s'auto-évaluent de manière plus réaliste

Se mesurer aux autres et leur propre réussite gagnent en importance. Ils peuvent à présent distinguer l'effort de la capacité réelle. Les feedbacks de l'entraîneur sont importants. Ils doivent se rapporter à une action concrète (tu as bien joué cette passe) ou à un effort (tu t'es formidablement engagé pour ton équipe).



Concept de formation du football des enfants

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.

Dans un premier temps, le club doit présenter sa structure, sa philosophie et ses valeurs en lien avec le football des enfants. Cette base permet de rendre concrètes les attentes envers les joueurs et les parents. Cela implique de tracer des limites claires (par exemple: pas de coaching des parents pendant le match), mais aussi de définir une marge de manœuvre (pour fixer les vacances, par exemple).

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 de d'obligations et de tâches simples correspondant à leurs possibilités.

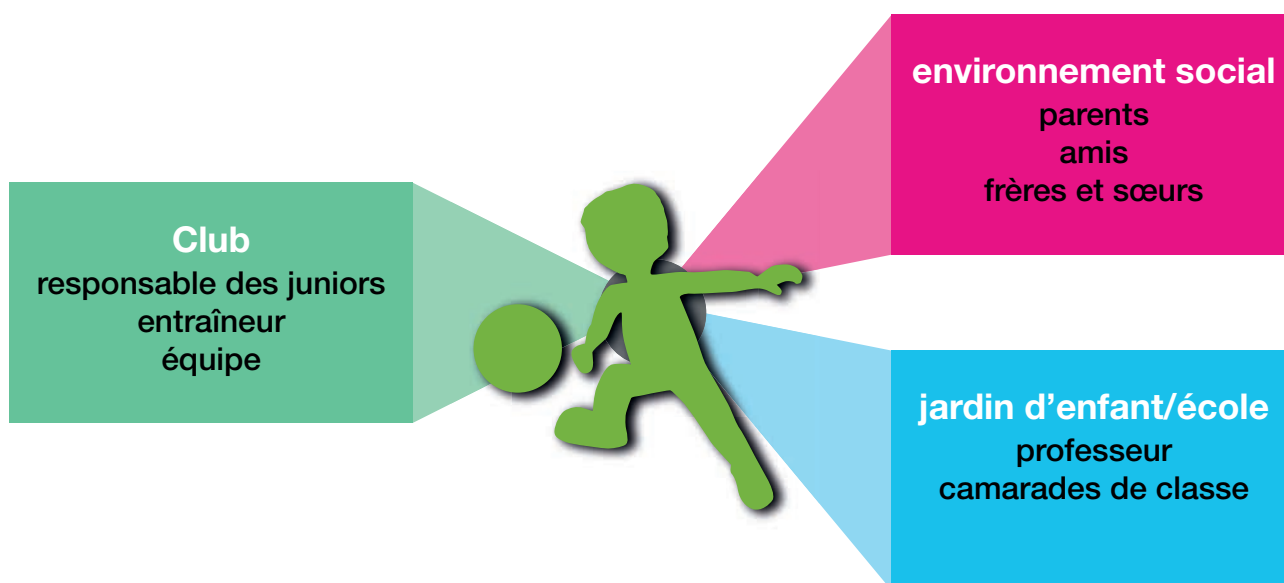
Le club doit toutefois aussi faire preuve d'un réel intérêt envers l'univers entier des joueurs. Il s'agit ici de reconnaître des problèmes spécifiques (par exemple: allergies) ou des potentiels (par exemple: le père d'un joueur est entraîneur). Cela permet de profiter assez tôt des opportunités et d'éviter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

En toute connaissance des attentes et constellations respectives, il s'agit ensuite de fixer et d'appliquer de façon cohérente les règles du jeu 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 de développement des talents.

L'UNIVERS DES ENFANTS



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 leur 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 optimal pour éclairer l'entraîneur par des observations et des conseils utiles ainsi que pour donner les directives d'orientation (dispositions des joueurs) nécessaires aux enfants.



Concept de jeu

Les tournois

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

Dans la catégorie G, on lie jeux d'enfants (compétence de mouvement) et football des enfants (compétence de jeu). Les enfants jouent pendant 90 minutes les uns contre et/ou avec les autres en petites équipes sans joueurs remplaçants.

Les juniors F jouent des tournois de deux heures selon un système de rotation sans matches de classement. Dans les catégories F et E, les tournois sont divisés en niveaux de force. Des matches équilibrés et captivants jusqu'au bout font plaisir, sont instructifs et favorisent la volonté de gagner. Une planification prévoyante par les entraîneurs et une organisation flexible des tournois (adapter à court terme le nombre d'équipes) permet d'éviter au maximum les joueurs remplaçants.

Un tournoi de juniors E peut aussi se dérouler sans temps d'attente et éliminations. Toutes les équipes jouent le même nombre de matches. Le premier tour est suivi par les matches de classement.

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

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

L'expérience au lieu du résultat

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

Les tableaux suivants présentent les tournois des différentes catégories:

Catégorie G	
Forme du tournoi	Football 3 contre 3/4 contre 4 en alternance avec des jeux
Durée du tournoi	90–120 minutes
Durée des matches	7–10 minutes
Nombre d'équipes de 3 ou 4	8–16 équipes
Niveaux de force dans l'association régionale	Aucun

Catégorie F:	
Forme du tournoi	Football 5 contre 5
Durée du tournoi	Env. 120 minutes
Durée des matches	10–12 minutes
Nombre d'équipes de 5	6–12 équipes
Niveaux de force dans l'association régionale	3

Catégorie E:	
Tournois de football	
Forme du tournoi	Football 7 contre 7
Durée du tournoi	Env. 120 minutes
Durée des matches	15–20 minutes
Nombre d'équipes de 7	4–8 équipes
Niveaux de force dans l'association régionale	3

Championnats	
Championnat	Football 7 contre 7
Durée des matches	60 minutes (2 × 30 minutes/3 × 20 minutes) Chaque enfant devrait jouer au moins 30 minutes.
Taille des équipes	7–10 joueurs
Niveaux de force dans l'association régionale	3

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

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

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

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



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

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

Concept de jeu

Les principes de jeu

Les principes de jeu constituent la base footballistique fondamentale (structure de pensée) nécessaire à l'orientation pédagogique des entraîneurs et des enfants: qu'est-ce que je (ne) maîtrise/nous (ne) maîtrisons (pas encore)? En fonction de la phase de jeu (voir page 9: Orienté vers des situations de jeu), nous distinguons entre les principes de jeu pour chaque joueur et pour le collectif.

Les principes de jeu sont utiles à l'entraîneur pour expliquer aux enfants le comportement de jeu, pour observer le jeu et pour conseiller les enfants en conséquence.

Principes de jeu

	Nous avons le ballon	L'adversaire a le ballon
individuel	- dribbler courageusement vers l'avant et faire une passe - chercher la conclusion avec détermination	- défendre là où est le ballon - reprenre tout de suite le ballon
collectif	- chacun participe au jeu d'attaque - jeu en largeur et en profondeur	- chasser le ballon ensemble - chacun défend

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. Une mise en place et une utilisation habile de la largeur (gauche/droite) et de la profondeur (avant/arrière) diminue la pression d'action sur chaque joueur et permet aux enfants de donner une forme constructive à

leur jeu. Les formations en triangle et en losange se sont avérées particulièrement judicieuses, car elles permettent déjà après une bonne passe de poursuivre le jeu vers le troisième partenaire.

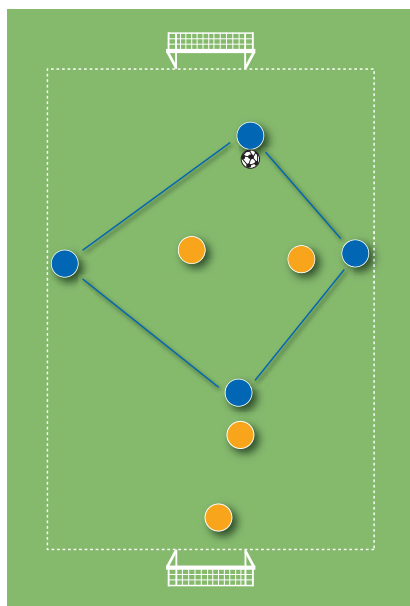
Il ne doit pas y avoir de position fixe attribuée aux joueurs. Le principe de variation est déterminant pour une formation globale de la compétence de jeu. C'est pourquoi nous devons aider les enfants à acquérir une variété de perspectives aussi large que possible; cela signifie qu'ils doivent pouvoir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

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

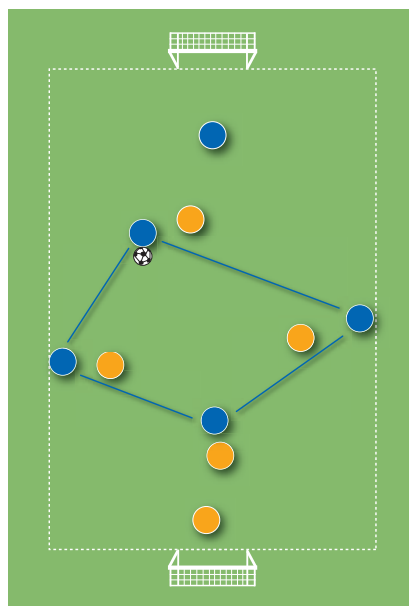


Dispositions recommandées des joueurs:

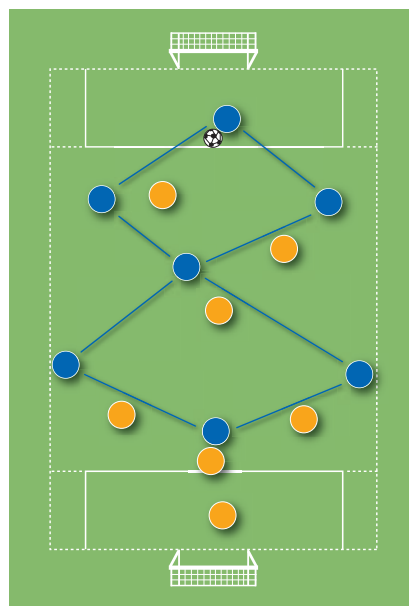
4 contre 4



5 contre 5 (1-2-1)



7 contre 7 (2-1-3)



Bibliographie utilisée

Office fédéral du Sport (2009). Manuel clé Jeunesse+Sport.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Bruggmann, B. (Red.) (2002). Football des enfants.
Schorndorf: Hofmann verlag.

Dössegger, A., Varisco, J. (2010). J+S-Kids – bases théorique.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Krenz, A., (2010). Handbuch für ErzieherInnen in Krippe,
Kindergarten, Kita und Hort. München: Olzog Verlag.

Künne, T., Sauerhering, M. (2012). Selbstkompetenz (-Förderung)
in KiTa und Grundschule. NIFBE-Themenheft 4.
Osnabrück: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung
und Entwicklung.

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

Stadelmann, W. (2012). L'apprentissage dans le sport – L'appren-
tissage 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.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Wein, H., (2009). Fussball kindgemäss trainieren.
Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Auteurs

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

Collaborateurs:

Daniela Lange
Marco Bernet
Jean-Jacques Papilloud



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