

Football – Sport des enfants J+S: Les priorités de formation

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

Jouer au football

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



Apprendre à jouer au football

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

Nous avons le ballon			G	F	E
Moi	Marquer un but	1:1/1:0	***	***	***
	Diriger le ballon	1:1/1:0	***	**	*
	Développer le sens du ballon	1:1/1:0	**	**	***
	Feinter	1:1/1:0	*	**	***
	Changer de direction avec le ballon	1:1/1:0	*	**	***
	Protéger le ballon	1:1/1:2	*	*	**
Moi + toi	Recevoir le ballon et se déplacer	2:1/2:2 (+ joker)	*	**	***
	Passer	2:1/2:2 (+ joker)	*	**	***
	Se mettre à disposition	2:1/2:2 (+ joker)	*	**	***
Nous	Jouer ensemble; créer le surnombre	3:1/3:2/3:3 (+ joker)	*	*	**
	Se dégager	3:1/3:2/3:3 (+ joker)	*	**	***
	Identifier les trous et les utiliser	3:1/3:2/3:3 (+ joker)	*	*	**
L'adversaire a le ballon			G	F	E
Moi	Récupérer le ballon	1:1/1:2/1:3			***
	Faire pression sur le joueur ayant le ballon	1:1/1:2/1:3			***
	Bloquer un tir	1:1/1:2/1:3			***
	Intercepter une passe	1:1/1:2/1:3			**

	Freiner une course (tacler) Dévier une attaque sur le côté	1:1/1:2/1:3 1:1/1:2/1:3			** *
Moi + toi	Aider et soutenir	2:1/2:2			***
Nous	Chasser le ballon ensemble	3:1/3:2/3:3			**

Faire l'expérience de la variété

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO