

Cahier pratique 50: Football Kids

Regarder des enfants courir après un ballon est un spectacle rafraîchissant: visages réjouis, mains levées lors d'un but, engagement total... C'est à nous, entraîneurs, moniteurs et enseignants d'exploiter ce potentiel et de faire fructifier cette joie naturelle de jouer.

Le football est le sport d'équipe préféré des Suisses. Très apprécié des garçons, il est aussi de plus en plus en vue chez les filles. Dans les clubs, sur un terrain vague, dans une cour de récréation, ce jeu dispose d'un pouvoir rassembleur inégalé. Un ballon, quatre cailloux en guise de buts, quelques règles de base à respecter et le tour est joué. Place au plaisir!



Développer le plaisir du jeu

Entraîneurs, moniteurs et enseignants sont en général friands de recueils d'exercices, à condition que ces derniers soient pratiques, judicieux et faciles à mettre en place. Ce cahier pratique répond à ces critères. Il est important de choisir des exercices qui répondent au besoin de mouvement et de jeu naturel des enfants.

L'entraînement des 5 à 10 ans vise donc non seulement à maintenir l'enthousiasme pour le football et le sport en général, mais aussi à le stimuler de manière ciblée, car le plaisir éprouvé est un baume pour le corps et l'esprit! Corollaire: la peur de la difficulté et de l'échec sont à bannir du terrain.

A la découverte de chaque poste

Les enfants aiment cependant les petits défis. Les exercices de coordination leur en offrent une panoplie. Les organes sensoriels – oreilles, yeux, peau – ainsi que le sens du mouvement (kinesthésie) doivent aussi répondre à différentes sollicitations. Les enfants sont ouverts aux nouveautés et ils ne pensent pas en se référant à des structures bien définies.

Ils aiment tester toutes les positions de jeu, de l'attaquant de pointe au gardien. Le gardien, justement, n'est pas oublié dans ce cahier. Vous trouverez un choix d'exercices spécifiques, plongeons compris! En combinant différents exercices, vous pourrez construire des séquences plus complexes.

Respect et égards entre acteurs

La qualité de l'entraînement ou de la leçon dépend principalement de l'animateur qui les dispense. Une attitude positive et dynamique permet de transmettre l'enthousiasme et le plaisir du jeu. Il ne faut toutefois pas oublier la transmission de notions telles que le respect de l'adversaire, de l'arbitre et de l'entourage.

[Cahier pratique 50: Football Kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO