

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

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

Ludique

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

Orienté vers des situations de jeu

Le jeu est le meilleur enseignant. Il se réfère ici au jeu concret des enfants, à savoir les distances et les espaces qu'ils peuvent maîtriser, et non à une forme réduite de football des adultes. Le jeu des enfants est divisé en deux phases de jeu principales: «nous avons le ballon» ou «l'adversaire a le ballon».

Ces phases peuvent donner lieu à quatre situations de jeu différentes, sur lesquelles doit se baser la formation des enfants: «marquer des buts» et «préparer les buts» quand on a le ballon, «récupérer le ballon» et «empêcher les buts» quand l'adversaire a le ballon.



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

Adapté aux enfants et varié

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

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

expériences nouvelles qui s'avèreront précieuses à l'adolescence et à l'âge adulte.

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