

# Football – Sport des enfants J+S: L'entraînement

Une organisation conforme aux objectifs, un schéma d'entraînement et des contenus adaptés à l'âge et au niveau des enfants sont les clefs de la réussite d'un entraînement.

## Les formes d'organisation de l'entraînement

L'organisation classique correspond à une équipe d'entraînement d'une douzaine d'enfants et un entraîneur. La forme d'organisation en pool est dirigée par un coordinateur avec le soutien d'auxiliaires, dont les parents et des juniors plus âgés; le coordinateur fixe les conditions cadres permettant au plus grand nombre d'enfants de jouer ensemble selon leur niveau. La taille de l'équipe d'entraîneurs dépend du nombre d'enfants (huit 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 – épilogue. 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 oeuvre dans chaque partie principale. L'entraîneur peut librement en définir l'ordre. L'épilogue permet de terminer l'entraînement ensemble avec un jeu apaisant, un mot de conclusion et un salut réciproque personnel (poignée de main).

[Le schéma d'entraînement](#) (pdf)

---

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