

Football – Sport des enfants J+S: Le 3 fois 3

La formule «3 fois 3» désigne la mise en oeuvre 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 par 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.

[Le 3 fois 3 \(pdf\)](#)



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