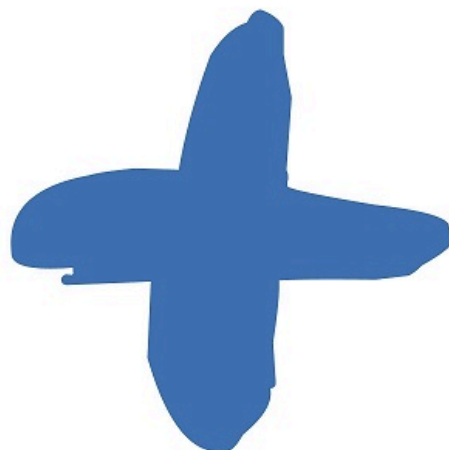


PLAN DE FORMATION 2018-2019



A + FOR FOOTBALL AND SOCIETY



SOMMAIRE

1 Introduction

2 Mission et Vision de l'Ecole de Jeunes

2.1 Mission

2.2 Vision

3 Organigramme sportif

3.1 Organigramme Cellule Sportive

3.2 Responsable technique de la formation des jeunes

3.3 Formateurs

3.4 Joueurs

4 Plan d'apprentissage

4.1 Introduction

4.2 Modèle d'apprentissage des sports ballon

4.3 Modèle d'apprentissage du football : les 4 phases principales

4.4 Modèle de développement en football

4.5 Modèle de développement en football : les occupations de terrain

4.6 Lignes directrices

4.7 Système de jeu

4.8 Règles d'or

4.9 Caractéristiques et thèmes selon l'âge

5. Règles du jeu : 5 c5, 8c8, 11c11

1 INTRODUCTION

Nous n'insisterons jamais assez sur l'importance de suivre les formations d'entraîneurs dispensées par l'ACFF, afin de donner à nos jeunes une formation uniforme et de qualité. Il faut également tenir compte l'objectif est de ne plus avoir à l'Ecole des Jeunes, que des entraîneurs diplômés.

Pour ce faire, nous nous fixons de nouveaux défis et ils seront de taille.

Nous avons obtenu le label 1* de l'ACFF. Ceci implique de plus grandes exigences, mais nous sommes convaincus que le staff sportif et nos joueurs seront à la hauteur de ce défi.

Ce plan s'inspire de la vision du football de l'URBSFA, car nous sommes convaincus que leur expertise dans la formation des jeunes footballeurs et des formateurs est un atout incontestable dont on doit s'inspirer.

Nous savons qu'un plan reste un modèle théorique qui demande une adaptation permanente. Néanmoins il doit être un véritable instrument de travail pour les membres de notre staff sportif de l'Ecole de Football, des U6 à la P4.

Respecter ce plan, c'est l'affaire de tous les membres du staff sportif de notre Ecole de Jeunes. Si dans cette chaîne de la formation un maillon est manquant, c'est l'ensemble de la formation qui est mise à mal.

Tous ensemble faisons en sorte qu'aucun maillon ne manque !

2 VISION DE L'ECOLE DE FOOT

2.1 MISSION

- ✓ Donner aux jeunes footballeurs une formation de qualité
- ✓ Donner aux jeunes footballeurs un maximum de plaisir quelques soit leurs niveaux (50% de temps de jeu)
- ✓ Tendre vers le meilleur rapport performances joueurs / capacités joueurs
- ✓ Inculquer l'esprit d'équipe et les valeurs du Fair-Play
- ✓ Véhiculer une image positive de notre Ecole de Jeunes
- ✓ Faire de notre Ecole de Jeunes un acteur de la commune (sportif, éducatif, social ...)
- ✓ Faire de notre Ecole de Jeunes un endroit où il fait bon vivre pour tous

2.2 VISION

- ✓ Privilégier l'engagement d'entraîneurs diplômés ou s'engageant à se former.
- ✓ Inciter les formateurs en place à suivre les formations de l'URBSFA
- ✓ Valoriser les entraîneurs diplômés et soutenir les non-diplômés.
- ✓ Renforcer notre collaboration avec notre équipe Première.
- ✓ Organiser des événements rassembleurs
- ✓ Renforcer nos partenariats avec la commune

3 ORGANIGRAMME SPORTIF

3.1

EN COURS DE FINALISATION....

3.2 RESPONSABLE TECHNIQUE DE LA FORMATION DES JEUNES

- Trait d'union entre les formateurs et le Comité
- A un rôle de locomotive et développe un état d'esprit et une dynamique autour de l'école des Jeunes
- Elaborer une ligne de conduite sportive et une méthode de travail au sein de l'Ecole des Jeunes
- Recruter et encadre les formateurs
- Veiller à la bonne application de la politique sportive
- Superviser et donner les directives d'organisation aux formateurs
- Veille que les présences soient prises aux entraînements et aux matchs via le logiciel My Coach
- Organiser une réunion périodique avec les formateurs afin de faire un état de chaque équipe et de recadrer les formateurs en phase avec le projet sportif initial
- Rapporter périodiquement au CA (situation, problèmes,...)
- Encadrer les formateurs
- Il contribue au bon déroulement des entraînements pour les catégories dont il est responsable
- Mise en place de techniques de travail spécifiques et veiller à la bonne application de la politique sportives
- Apports de conseils techniques et de repères méthodologiques
- Organiser, en relation avec les formateurs, des séances d'entraînement spécifique (sur un thème particulier)
- Développer et faire respecter par les formateurs le plan de formation qui privilégiera à partir des rencontres à 11 contre 11 le football en zone dans une composition 4-3-3
- Veiller à ce que les formateurs fassent jouer chaque joueur un minimum de 50 % de la totalité du temps de jeu lors de chaque rencontre
- Détecter et favoriser les joueurs ayant un potentiel d'évolution dans l'espoir de les faire aboutir à court ou moyen terme en équipe première

3.3 FORMATEURS

- Afficher un comportement exemplaire tant sur les terrains qu'en dehors
- Collaborer de manière active avec les responsables de la cellule sportive
- Respecter le plan de formation de l'Ecole des Jeunes
- Suivre la planification annuelle de l'Ecole des Jeunes
- Former dans l'intérêt de l'Ecole des jeunes
- Se montrer positif et disponible concernant le « prêt » des joueurs de son équipes
- Respect scrupuleux des horaires et du planning
- Venir au match en tenue de l'Ecole des Jeunes
- Respecte les directives concernant les joueurs qu'il peut aligner en terme d'affiliation
- Participer de manière active à la vie de l'Ecole des Jeunes
- Mettre un place un climat d'apprentissage stimulant et inspirant
- Connaître les spécificités de son groupe
- Se fixer des objectifs abordables
- Aider les joueurs en adaptant la matière à leurs possibilités réelles
- Observer les joueurs pendant les moments d'exploration personnelle (pour donner un feed-back adéquat)
- Permettre à chaque joueur d'évoluer à 100 % de ses qualités et de ses aptitudes
- Aide les joueurs à progresser individuellement et collectivement, dans le respect de la ligne de conduite sportive de l'Ecole des Jeunes
- Coacher chaque joueur de manière adéquate et positive
- Ne jamais mettre le jeune joueur en péril au profit du résultat, mais il l'encourage à gagner
- Donner les séances d'entraînement sur base de la méthode « formes de match » et « formes intermédiaires »
- Maîtriser les charges de travail (durée, intensité ...)
- Connaître et maîtriser les différentes méthodes de récupération
- Faire un diagnostic du groupe (tests physiques et techniques)
- Communiquer avec les joueurs, de manière individuel et collective
- Etablir des fiches de présence aux entraînements et des rapports de match à destination du RFTJ via le Logiciel My Coach

3.4 JOUEURS

- Etre en ordre de cotisation pour le premier samedi d'octobre de la saison en cours
- Respecter la charte FAIR-PLAY établie par l'URBSFA et le Panathlon
- Respecter le ROI du club.
- Venir en tenue de l'Ecole des Jeunes au match
- Faire preuve de respect vis-à-vis de son formateur et de son délégué, vis-à-vis des autres membres de l'association, vis-à-vis du public (parents, amis, supporters, etc.), vis-à-vis des membres d'équipes adverses ainsi que vis-à-vis du corps arbitral
- Respecter les directives que lui donne son formateur, tant sportives que disciplinaires ou d'organisation
- Prévenir son formateur en cas d'absence à un entraînement ou un match et ce le plus rapidement possible
- Par son attitude positive favoriser l'esprit d'équipe
- Développer son sens critique
- Donner le meilleur de lui-même en match et lors des entraînements

4 PLAN D'APPRENTISSAGE

4.1 INTRODUCTION

- Apprendre c'est :
 - Un processus continu avec des objectifs de développement qui forment des lignes de développement (de ... via ... vers ...)
 - Cumuler les acquis antérieurs qui constituent toujours la base des nouvelles à apprendre.
- Le modèle de développement en football :
 - Le modèle de développement en football est basé sur le modèle de développement des « sports de ballon »
 - Le modèle de développement en football comprend 4 phases de développement avec passage fluide d'une phase à l'autre.
 - L'âge constitue la ligne directrice, mais de grandes différences individuelles sont possibles dans les différents domaines de développement (par exemple le retard physique par rapport au développement mental durant la puberté)
 - Le formateur de jeunes choisit des objectifs et leur contenu d'apprentissage au niveau technique, tactique, mental, physique en fonction de la phase de développement où se situe le groupe.
 - Les formes de jeu actuelles 5/5, 8/8 et 11/11 sont déduites du modèle de développement en football

4.2 MODELE D'APPRENTISSAGE DES SPORTS BALLON

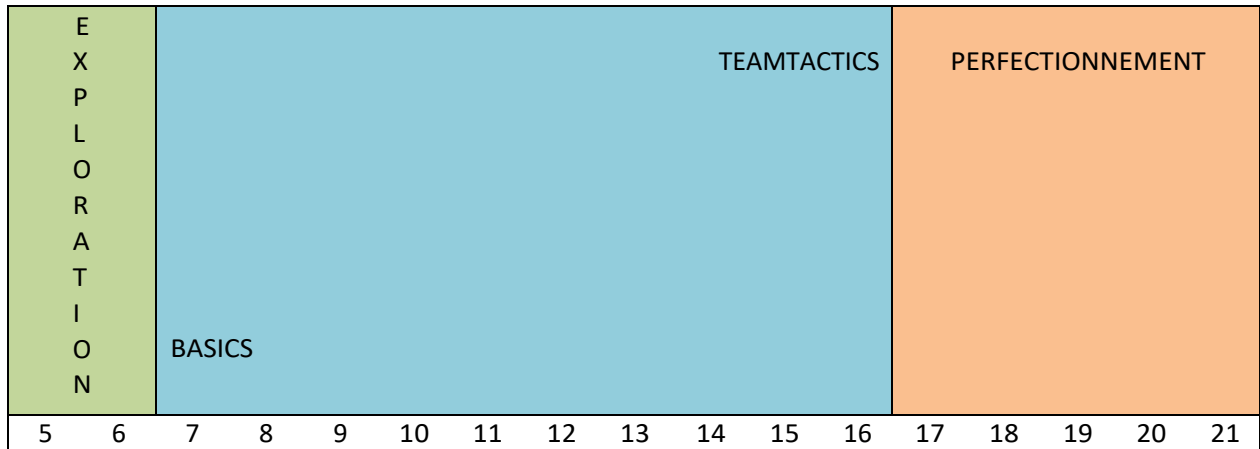
- Evolution de l'apprentissage de la maîtrise générale du ballon vers la prestation de groupe
 - Développement de l'accoutumance générale au ballon (<5 ans)
 - Passage du jeu individuel « les uns à côté des autres » vers le jeu individuel « l'un contre l'autre » (jeux d'opposition) (5-7 ans)
 - Apprendre à jouer ensemble avec un ou quelques coéquipier(s) sans rôle différencié afin de faire disparaître l'égoïsme (7-11 ans)
 - Evoluer progressivement vers le jeu en équipe avec des tâches différenciées (dès 11 ans)

4.3 MODELE D'APPRENTISSAGE DU FOOTBALL : LES 4 PHASES PRINCIPALES

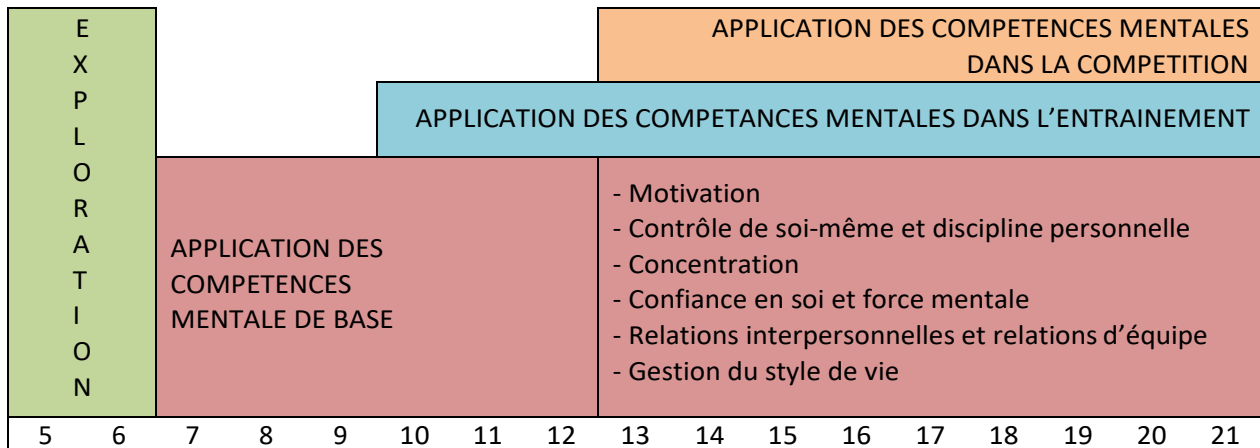
	AGE	DESCRIPTION	DIMENSION
PHASE 1	5 à 6 ans	Moi et le ballon (exploration)	2 - 2
PHASE 2	6 à 9 ans	Jeu collectif « rapproché »	5 - 5
PHASE 3	9 à 13 ans	Jeu collectif « 2ème échelon »	8 - 8
PHASE 4	à partir de 13 ans	Jeu collectif « étendu »	11 - 11

4.4 MODELE DE DEVELOPPEMENT EN FOOTBALL :

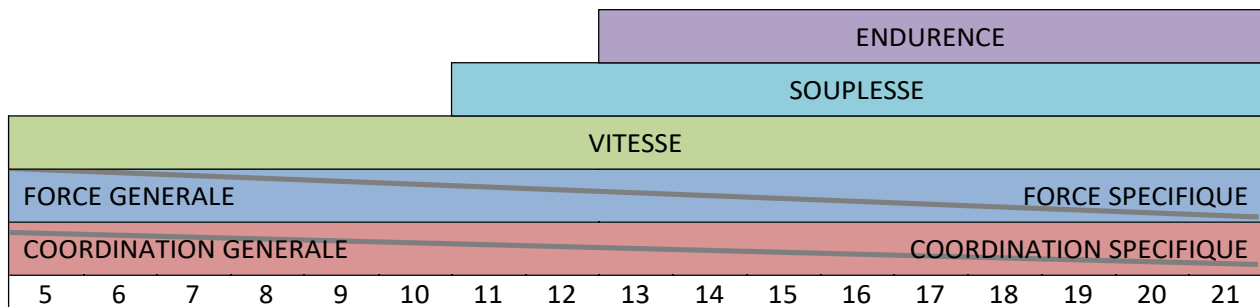
- Objectif de développement technique et tactique



- Objectif de développement mental



- Objectif de développement physique (dépend de l'âge biologique)



4.5 MODELE DE DEVELOPPEMENT EN FOOTBALL : LES OCCUPATION DE TERRAIN

	AGE	DESCRIPTION	DIMENSION
PHASE 1	5 à 6 ans	Duel	2 - 2 (20m / 12m)
PHASE 2	6 à 9 ans	Losange	5 - 5 (35m / 25m)
PHASE 3	9 à 13 ans	Double losange	8 - 8 (60m / 40m)
PHASE 4	à partir de 11 ans	4-3-3	11 - 11 (100m / 60m)

4.6 LIGNES DIRECTRICES

Le but est d'acquérir la maîtrise de la balle (technique) et la maîtrise du jeu (tactique) pour atteindre une conception de jeu en **bloc équipe**.

- Le foot moderne impose le **foot en zone**. Au plus tôt le jeune sera formé dans cet esprit au plus vite il s'adaptera au système de jeu, à l'intelligence de la lecture du jeu, à la vitesse de prise de décision et à l'application de la règle des trois C : **concentration, communication, créativité**.
- Eléments déterminants : **la situation du ballon** et pas de l'adversaire.
Il faut bien distinguer la façon de jouer en possession de balle et en perte de balle. Travailler la reconversion entre les deux.

è Possession de balle :

- Ouvrir le jeu : se repositionner sans ballon
- Attitude offensive : passes vers l'avant (un minimum) le plus vite possible en zone de finition
- Finition : tir au but avec lucidité.

è Perte de balle :

- Fermer le jeu : réduire, fermer = se repositionner
- Attitude défensive dès les attaquants = pressing haut et couvert (double pressing)
- Couverture mutuelle, glissement

è Reconversion :

- Offensive par jeu de position et actions individuelles
- Passes rapides ou infiltration individuelle si libre
- Défensive dès perte de balle, tâcher de la récupérer au plus vite
- Recul – frein

- Les directives doivent être adaptées selon les catégories

4.7 SYSTEME DE JEU

- Ce n'est pas le système qui fait la réussite mais l'animation du système.
- L'animation doit amener la **supériorité numérique** à tous niveaux

- Le système est une disposition dans l'espace, tenant compte de l'animation des joueurs. Ce système doit être **flexible** mais doit rester une **référence**.

- En cours de match en fonction d'autres facteurs (score, temps ...) il faut pouvoir changer de système. Cela doit être connu. Pas d'improvisation.

- De **U7** à **U9**, le système de jeu est accessoire et la **technique doit primer** mais il est bon d'avoir une disposition sur le terrain qui permette de progresser en triangle.

- Dès les **U10**, l'entraîneur doit penser à animer le **jeu en triangle**. Un joueur en possession de balle doit avoir au moins 2 possibilités de passe, la priorité de passes étant :
 - 1 è avant
 - 2 è latéral
 - 3 è arrière

- Globalement le **système de jeu en losange** est préconisé.

- A partir du football à 11, la **zone** sera enseignée comme philosophie de formation.

- Nos équipes de football à 11 privilégieront le **4-3-3**
- Ce positionnement sera défini comme suit
 - è 4 arrières
 - è 3 médians en triangle
 - è 3 attaquants

4.8 REGLES D'OR

- L'entraînement doit être animé, axé sur le plaisir de jouer
- Entraînements donnés sur la base de forme de match et de forme intermédiaire
- Un maximum d'exercices avec ballon
- Faire jouer des 2 pieds
- Faire beaucoup d'exercices sous forme de duels (opposition).
- A la fin de l'entraînement, prévoir des étirements adaptés à l'âge des joueurs
- Retour au calme à la fin de l'entraînement
- Encourager, positive (utiliser le coaching négatif avec parcimonie)
- Ne pas entraîner les jeunes avec un esprit de « championnite »
- Ne faire pas de remarques récurrentes aux joueurs les moins doués
- Laisser le joueur décider, ne lui crier pas à l'avance ce qu'il doit faire
- Accorder à chaque joueur le même temps de jeu
- Ne jamais remplacer un enfant pour une erreur commise
- Soutenez vos joueurs soyez patient et donnez lui confiance à court et à long terme
- On ne peut exiger le respect que quand on est soit même respectueux

4.9 CARACTERISTIQUES ET THEMES SELON L'AGE

- U6 – U7 è tableau page 13
- U8 – U9 è tableau pages 14-15
- U10 – U11 è tableau pages 16-17
- U12 – U13 – U14 – U15 è tableau pages 18-19
- U16 – U17 è tableau pages 20-21
- U18 – U19 - U20 – U21 (juniors) è tableau pages 22-23

U6 - U7		
Le football c'est le dribble et le tir au but		
1+K / 1+K (5-7 ans)	2/2	U6 Accoutumance au ballon U7 Jeux d'opposition

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
<p>1 ère phase : Les enfants jouent l'un à côté de l'autre.</p> <p>2 ème phase : Les enfants jouent l'un contre l'autre (jeux d'opposition) en 1-1 (le duel) conduite et dribbler avec l'objectif de marquer</p>

PSYCHOMOTRICITE
<p>1 ère phase :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacité générale de mouvement du corps avec le ballon - Coordination oeil main, oeil-pied ; frapper, jeter et cueillir <p>2 ème phase :</p> <p>B+ : se mouvoir avec la balle au pied, conduites, dribbles et frappes au but B- : récupérer la balle et éviter d'encaisser en but</p>

PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> - FORCE : peu développée - SOUPLESSE : très souple, souplesse générale - ENDURANCE : course peu économique (beaucoup de perte d'énergie), vite fatigué (mais aussi récupération rapide) - VITESSE : vitesse de réaction sous forme de jeu - COORDINATION : peu de maîtrise corporelle, peu de sens de l'équilibre, peu de perception du corps, du temps de l'espace, pas de pied de préférence (pas de dominance gauche ou droite) 	<ul style="list-style-type: none"> - Grande spontanéité - Adore jouer et prendre du plaisir - Moi-je au centre de son monde - Grande envie de bouger et vite fatigué - Une longue période de concentration est impossible - Attaché à son formateur et l'imité

CONSEILS PEDAGOGIQUES
<ul style="list-style-type: none"> - Jeu spontané - Emploi de la pédagogie de la découverte - Laisse découvrir les solutions adéquates (erreurs, ajustements, corrections) - Importance de la démonstration du formateur - Tenir compte des difficultés d'attention - Attention au découragement si échec

U8 - U9		
Le football est un jeu en passe courte sans les règles du hors-jeu		
4+K/4+K	5/5	U8 Application 2/2 U9 Progressivement vers le jeu court

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
5/5 (losange : La forme de match idéal pour la passe jusque 10 mètres environ)

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> - Conduite et dribbler - Passe courte - Tir au but proche (10m) - Tir au but sur centre au sol - Libre et être jouable - Se démarquer (être démarqué en cherchant l'espace libre) - Rentrée de touche 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre la pression, duel ou recul-frein - Positionnement entre l'adversaire et le but - Marquage court sur passe courte - Intercepter ou contrer la passe courte 	<ul style="list-style-type: none"> - Ouvrir en largeur - Ouvrir en profondeur - Infiltration avec ballon (défier et oser = challenge) - Se créer un opportunité via l'action individuelle - Finir le plus vite possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Presser positivement le porteur du ballon - Ne jamais perdre le duel - Aller au duel si 100% sûr de le gagner - Ne pas se laisser éliminer au 1 contre 1 - Barrer toute tentative au but

PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> - FORCE : Mouvements naturels, duels (groupes homogènes et équilibrés) - SOUPLESSE : Période avec la plus grande souplesse - ENDURANCE : La durée de l'entraînement - VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - De réaction et de départ sous forme de jeu - Technique de course, seulement observation et amélioration ludique - COORDINATION : <ul style="list-style-type: none"> - Corporelle - Oeil-main - Oeil-pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Est avide d'apprendre - La concentration augmente - Est prêt à faire partie d'une équipe

CONSEILS PEDAGOGIQUES

- Jeu spontané
- Emploi de la pédagogie de la découverte
- Laisse découvrir les solutions adéquates (erreurs, ajustement, corrections)
- Importance de la démonstration du formateur
- Tenir compte des difficultés d'attention
- Attention au découragement si échec

U10 - U11 - U12 - U13		
Le football est un jeu en passes mi-longue sans les règles du hors-jeu		
7.K/7+K (9 – 13 ans)	8/8	U10 U11 Application 2/2 et 5/5 U12 U13 Progressivement vers le jeu mi-long

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
8-8 (double losange) la forme de match idéal pour la passe jusque 20 m environ

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> - Passe mi-longue - Contrôle de balle mi-haut - Tir au but mi-long (15m à 20 m) - Tir au but sur centre mi-haut - Se démarquer bouger pour être disponible - Soutenir - Corner + cf indirect 	<ul style="list-style-type: none"> - Fermer les angles de jeu - Marquage court sur passe-mi-long - Interceptor ou contrer une passe mi-longue - Corner + cf indirect 	<ul style="list-style-type: none"> - Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter - Ne pas offrir bêtement une occasion de but à l'adversaire - Surmonter un joueur ou un échelon - S'infiltrer dans l'espace au bon moment - S'infiltrer sans ballon (donner et y aller) - S'infiltrer avec ballon s'il n'y a plus de danger immédiat de perte de balle 	<ul style="list-style-type: none"> - Presser négativement le porteur du ballon - Le partenaire le plus proche couvre le presseur - Le gardien couvre son bloc par une position haute - Jouer l'interception

PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> - FORCE : Jouer seulement avec son propre poids, duel entre des groupes homogènes - SOUPLESSE : Diminue, donc à stimuler - ENDURANCE : La durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer) - VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - De réaction, départ et d'accélération sous forme de jeu - Technique de course, amélioration - COORDINATION : <ul style="list-style-type: none"> - Corporelle - Oeil-main - Oeil-pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Veut se mesurer aux autres - Cherche à atteindre un but en équipe - Est critique vis-à-vis de ses propres prestations et de celles des autres

CONSEILS PEDAGOGIQUES
<ul style="list-style-type: none"> - Emploi de la pédagogie de la découverte - Les gestes répétés vont devenir automatiques (réflexe inconscient) - Les gestes doivent être efficaces, débarrassés de toute inutilité gestuelle - L'acquis sera presque définitif - Laisse découvrir les solutions adéquates (erreurs, ajustements, corrections) - Attention au découragement si échec - Les problèmes d'attention sont faibles, mais dominante de la mémoire visuelle - Faire respecter les règles - L'esprit de camaraderie doit être utilisé pour favoriser un développement collectif

U14 - U15		
Le football est un jeu de passes longues avec la règle du hors-jeu		
10+K / 10+K (13-15 ans)	11/11	U14 - U15 Progressivement vers le jeu long

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
11/11 la forme de match idéale pour la passe d'environ 30 m et même plus (avec l'application de la règle du hors-jeu et en tenant compte de l'espace)

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> - Passe longue - Contrôle de balle haute - Tir au but de loin (20m) - Tir au but sur centre - Se démarquer pour libérer un espace pour un équipier - Se démarquer en plongeant dans l'espace en profondeur (éviter le hors-jeu) - Coup-franc direct 	<ul style="list-style-type: none"> - Fermer angles de jeu - Marquage court sur passe longue - Interceptor ou contrer une passe longue - Couverture mutuelle - Coup-franc direct 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu et position en triangle - Créer de l'espace pour un équipier et l'exploiter - Transmettre le ballon avec soin et rapidement - Faire circuler le ballon rapidement - Tenter la passe de but vers l'avant (assist) - Plonger dans le dos de la défense - Après récupération du ballon, 1ère action en profondeur - Persévérer dans la profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Fermer (bloc 35m/35m) - Dresser un bloc compact - Bloc médium - S'aligner sur le défenseur central le plus proche du duel - Pas de course croisée entre équipiers - Glissement et basculement du bloc - Empêcher le centre - Empêcher la passe en profondeur (fermer l'axe) - Presser le porteur du ballon et empêcher la passe en profondeur

PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> - FORCE : pas d'entraînement spécifique de force, mouvements naturels, polyvalence, duels dans un groupe homogène - SOUPLESSE : Grande raideur, à travailler - ENDURANCE : La durée de l'entraînement + efforts de courte durée avec ballon (échauffement) ® règle des 20 sec - VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - Capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (bonne répartition travail / repos) - Technique de course, amélioration - COORDINATION : Répéter les techniques de base surtout à la fin de cette phase, début de la puberté (croissance rapide) 	<ul style="list-style-type: none"> - Devient capable de juger - A sa propre opinion - Epreuve le besoin de se faire valoir

CONSEILS PEDAGOGIQUES
<ul style="list-style-type: none"> - Emploi de la pédagogie de la découverte - Les gestes répétés vont devenir automatiques (réflexe inconscient) - Imitations des modèles (gestes des joueurs) - Les gestes doivent être efficaces, débarrassés de toute inutilité gestuelle - L'acquis sera presque définitif - Emploi de la pédagogie de la découverte pour l'apprentissage des notions tactiques - Laisse découvrir les solutions adéquates (erreurs, ajustements, corrections) - Attention au découragement si échec - Rester le plus simple possible et progression du simple vers le complexe - Les problèmes d'attention sont faibles, mais dominante de la mémoire visuelle - Faire respecter les règles - L'esprit de camaraderie doit être utilisé pour favoriser un développement collectif - La technique et le jeu doivent être les priorités

U16 - U17		
Le football est un jeu de passes longues avec la règle du hors-jeu		
10+K/10+K (15 - 17 ans)	11/11	U16 - U17 Perfectionnement

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
Tous les « basics » doivent maintenant être appliqués à la perfection. Le jeune joueur doit réaliser sa tâche dans le système de jeu 4-3-3 aussi bien en perte de balle qu'en possession de balle (teamtactics)

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement via l'entraînement individuel 		<ul style="list-style-type: none"> - Diagonal in & out renverser vers la zone faible de l'adversaire - Délivrer un centre exploitable - Présence 1er, 2ème piquet et 11 mètres - Se démarquer par une rupture, rapidement - Les joueurs les plus éloignés décrochent, sortent du bloc - S'infiltrer collectivement 	<ul style="list-style-type: none"> - Actionner le pressing collectif - Présence 1er, 2ème piquet et 11 mètres - Marquer individuellement sans défaut de vision, balle et adversaire (split vision) - Pas de hors-jeu systématique - Une défense permanente en forme de T d'au moins 4 joueurs plus le gardien - Maintenir une défense permanente T en recul frein - Les joueurs hors du T reviennent le plus vite possible dans le bloc

PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> - FORCE : La puissance dépend de la morphologie du joueur - SOUPLESSE : Doit être entretenue pour éviter les blessures - ENDURANCE : Extensive et intensive durant l'entraînement - VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - Capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (bonne répartition travail/ repos) - Technique de course, amélioration - COORDINATION : Continuer la répétition des techniques de base car la croissance entraîne une diminution du contrôle du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> - Montre moins de confiance en soi - Recherche son « ego » - S'opposer aux valeurs traditionnelles - Doit montrer de plus en plus son envie de vouloir gagner et doit alors faire des sacrifices

CONSEILS PEDAGOGIQUES
<ul style="list-style-type: none"> - Adapter les exercices en fonction du niveau des joueurs - Affinement de tous les gestes techniques en mouvement - Intégration des notions de déplacement dans la technique et aussi la « notion d'intervention du jeu » (non plus, le geste technique en soi mais au service d'une action de jeu) - Rajouter une opposition pour rechercher une technique de vitesse - Insister sur la vitesse d'exécution des gestes techniques - Apprentissage des notions tactiques individuelles et collectives - Montrer les solutions adéquates pour arriver à des animations entre joueurs - Chercher à créer plusieurs solutions pour mettre le doute chez l'adversaire - Intégration du jeu de mouvement, avant et après la possession du ballon - Favoriser l'amitié et la solidarité - Favoriser l'esprit collectif du groupe et la combativité (dans le bon sens du terme) - Mettre la formation technique au service de notions tactiques et collectives plus complexes - Le joueur doit passer une étape fondamentale, devenir un spécialiste à son poste de prédilection

U18 - U19 (JUNIORS) – P4		
10+K/10+K (18 - 21 ans)	11/11	U18 - U19 - P4 « jeunes » Post formation

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
Intégration vers le football adulte

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
- Perfectionnement via l'entraînement individuel		- Perfectionnement via l'entraînement collectif	

PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> - FORCE : La puissance dépend de la morphologie du joueur - SOUPLESSE : Doit être entretenue pour éviter les blessures - ENDURANCE : Extensive et intensive durant l'entraînement - VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - Capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (bonne répartition travail/ repos) - Technique de course, amélioration - COORDINATION : Continuer la répétition des techniques de base 	<ul style="list-style-type: none"> - Développement adulte ou presque - Stabilisation de l'équilibre affectif

CONSEILS PEDAGOGIQUES

- Insister sur la vitesse, l'endurance et la souplesse
- Intégrer la musculation et la résistance (progressif en cours de saison)
- Entretien de tous les acquis de la coordination générale
- Etre capable de réaliser toutes les tâches techniques relatives au poste occupé
- Acquérir une plus grande puissance et une plus grande précision dans le geste technique
- Etre appliqué dans les duels
- Montrer les solutions adéquates pour arriver à des animations entre joueurs
- Chercher à créer plusieurs solutions pour mettre le doute chez l'adversaire
- Développement du jeu en mouvement, avant et après la possession de balle
- Les déplacements deviennent significatifs pour toute l'équipe et il y a un langage qui se développe dans le jeu
- Mise en place et adaptation de stratégie pour perturber l'adversaire
- Favoriser l'amitié et la solidarité
- Favoriser l'esprit collectif du groupe et la combativité (dans le bon sens du terme)

5. REGLES DU JEU: 5C5, 8C8 ET 11C1

Football des jeunes régional, provincial et interprovincial



Règles du jeu Saison 2017-2018

5c5

Catégorie



U7-U9

Doc. d'identité obligatoire

Feuille de match



Feuille électronique
obligatoire

Durée de match



2 x 25'
Mi-temps = 10'

Terrain



Terrain

Sens de la
longueur ou
largeur de la
surface de jeu
normale

35m x 25m

Buts



5m x 2m

Solidement ancrés au sol !

Ballon



Taille 3

Chaussures



Crampons en
alu interdits

Classement



Pas
d'application

Fair-Play



Poignée de main
avant et après
la rencontre

Carte jaune/rouge



D'application

Carte jaune non enregistrée

Remplace- ments



Permanents

Max. 3 remplaçants

Surface de but



Zone fictive dans un
rayon de 8 m
à pd centre du but

Pénalty



Pas
d'application

Coup de pied de but



En dribble ou par
une passe au sol
Ce joueur ne peut pas
marquer directement
Adversaires à 2 m

Coup franc



Toujours indirect
Adversaires à 8 m

Rentrée de touche



En dribble ou par
une passe au sol
Ce joueur ne peut pas
marquer directement
Adversaires à 2 m

Gardien de but



Ne peut pas toucher
le ballon des mains
sur passe volontaire
d'un coéquipier

Corner



Botté de l'intersection
ligne de touche et
ligne de but
Adversaires à 8 m

Hors-jeu



Pas
d'application

Football des jeunes régional, provincial et interprovincial



Règles du jeu Saison 2017-2018

8c8

Catégorie



U10-U13

Doc. d'identité obligatoire

Feuille de match



Feuille électronique
obligatoire

Durée de match



2 x 30'

Mi-temps = 10'

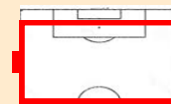
Terrain U10-U11



Ligne médiane à surf.
réparation, de ligne de
touche à prolongement
surface de réparation

40-50m x 30-35m

Terrain U12-U13



Ligne médiane à sur-
face de but sur toute
la largeur

50-60m x 40-45m

Buts



5m x 2m

Solidement ancrés au sol !

Ballon



Taille 4

Chaussures



Crampons en
alu interdits

Classement



Pas
d'application

Fair-Play



Poignée de main
avant et après
la rencontre

Carte jaune/rouge



D'application

Carte jaune non enregistrée

Remplace- ments



Permanents

Max. 4 remplaçants

Surface de but



Zone fictive dans un
rayon de 8 m
à pd centre du but

Pénalty



Pas
d'application

Coup de pied de but



Botté d'un point quel-
conque de la surface
de but

Adversaires à 9m15

Coup franc



Toujours indirect
Adversaires à 8 m

Rentrée de touche



D'application

Suivant lois du jeu

Gardien de but



Ne peut pas toucher
le ballon des mains
sur passe volontaire
d'un coéquipier

Corner



Botté de l'intersection
ligne de touche et
ligne de but

Adversaires à 9m15

Hors-jeu



Pas
d'application

Football des jeunes régional, provincial et interprovincial



Règles du jeu Saison 2017-2018

11c11

Catégorie



A partir de U14
Doc. d'identité obligatoire

Feuille de match



Feuille électronique obligatoire

Durée de match



U14-U15: 2x 35'
Mi-temps = 10'

Durée de match



U16-U17: 2x 40'
U19-U21: 2x 45'

Terrain



Surface complète

Buts



7,32 m x 2,44 m

Ballon



U14-U15: Taille 4
U16-U21: Taille 5

Chaussures



Crampons en alu autorisés

Classement



D'application

Fair-Play



Poignée de main avant et après la rencontre

Carte jaune/rouge



D'application

Remplacements



Permanents
Max. 5 remplaçants

Surface de but



Surface de but normale

Pénalty



D'application
Suivant lois du jeu

Coup de pied de but



D'application
Suivant lois du jeu

Coup franc



Direct / Indirect
Suivant lois du jeu

Rentrée de touche



D'application
Suivant lois du jeu

Gardien de but



Ne peut pas toucher le ballon des mains sur passe volontaire d'un coéquipier

Corner



D'application
Suivant lois du jeu

Hors-jeu



D'application
Suivant lois du jeu