



# Passeport

éducateur – dirigeant



Avoir une vision et un discours commun  
pour enseigner et transmettre les mêmes valeurs  
et une même et seule conception du football à nos jeunes

# Sommaire

## ➤ I. Ma conception du FOOTBALL avec :

Ma philosophie de jeu, mon projet de jeu, mon animation et mes principes de jeu et l'ensemble des valeurs et règles à adopter et à transmettre à mes joueurs

## ➤ II. Rôle, attitude et comportement attendus le samedi

Mon organisation de jeu imposée qui s'inscrit dans ma philosophie de jeu (mis en place également le mercredi)

Constantes sur mes séances qui doivent se retrouver lors du match (consignes, placement sur coups de pied arrêtés)

Attitudes à adopter lors des matchs (coaching, rôle à tenir, échauffement)

Règlement spécifique U11-U13

## ➤ III. Rôle, attitude et comportement attendus le mercredi

La formation complète du footballeur par catégorie

Les tests – Socle commun : les tests et les minimas

Le jonglage évolutif : du niveau de découverte au niveau 60

Fiche d'identité individuelle : fiche de test, fiche par poste, fiche athlétique

L'ECOLE DE FOOTBALL : la planification U6 – U7

la planification U8 – U9

la planification U10 – U11

La PREFORMATION : la planification U12 – U13

Pour chaque planification, même plan :	présentation de la catégorie planification détaillée avec sa légende tests – minimas cycles et séances
--	---

## ➤ IV. Fiches techniques

# **I. Conception**

## **du**

### **football**



# Ma philosophie de jeu :

## *Formation du joueur à travers le collectif*

- *construire une personnalité sportive* (goût de l'effort)
- *développer son intelligence de jeu* (voire vite et prise de décision et de risque)
- *acquérir une technique en mouvement* (gain de temps pour enchaîner)
- *ressentir un sentiment de maîtrise en accumulant de la confiance* (au sein d'un groupe !)



## *Le joueur sera donc amené à disposer*

- *d'une INTELLIGENCE DE JEU*
- *couplée à une dimension mentale de COMPETITEUR*
- *avec en complément les DIMENSIONS TECHNIQUES ET PHYSIQUES*

# Mon projet de jeu :

*Diminuer au maximum le temps et l'espace accordé à l'équipe adverse pour récupérer ...*

- *diminuer au maximum la phase de transition dès la perte du ballon*
- *notion de bloc équipe primordial*
- *pressing déclenché par le starter*

*et enchaîner en créant le maximum d'incertitude chez l'adversaire pour marquer*

- *notion de prise de risque individuelle*
- *maîtrise collective*

# Mon animation et mes principes de jeu :

## Animation défensive

### - diminuer au maximum la phase de transition dès la perte du ballon :

- . se repositionner dès la perte du ballon de face entre son but et le porteur de balle
- . utiliser les techniques défensives pour ralentir la progression du joueur adverse et le contrôler (recul frein, cadrage, ...)

### - notion de bloc équipe primordial :

- . notion d'intervalle entre les joueurs
- . gestion de l'espace entre les lignes (gestion du joueur entre 2 lignes) et positionnement du bloc
- . gérer la profondeur et anticiper la possibilité de jeu long (décrochage, positionnement haut du gardien)
- . compensations défensives (couverture, coulissement,
- . s'informer (prise d'information visuelle) et communiquer pour rester organisé

### - pressing déclenché par le starter :

- . sortir sur le porteur de balle et le harceler (resserrer l'espace pour les autres joueurs de la ligne)
- . défendre en avançant avec un bloc compact

## Animation offensive

### - notion de prise de risque individuelle :

- . avoir une maîtrise technique et vouloir se projeter vers l'avant (déséquilibre de l'adversaire, aller au bout de ses actions)
- . être toujours disponible et concerné pour solliciter le ballon et offrir ainsi plusieurs solutions au porteur (déplacements sans ballon, aide au porteur, notion de 2<sup>ème</sup> ballon)
- . prendre des informations (lecture et intelligence de jeu) et chercher à progresser vers le but adverse rapidement (efficacité gestuelle)

### - maîtrise collective :

- . toujours garder une stabilité défensive lorsque l'on attaque : 3 défenseurs + 1 milieu défensif
- . être capable de conserver collectivement pour avoir le temps de choisir le bon moment ou déséquilibrer le bloc adverse (appui, remise, jeu dans les intervalles)
- . jeu combiné sur le côté (dédoublément 2C1, 3C2, apport des latéraux)
- . déplacement en zone de finition (courses croisées, appel-contre appel, prise de décision)
- . être capable de modifier son comportement collectif en situation de crise ou d'échec (jeu dans la profondeur, attaque rapide, contre attaque, gestion des coups de pieds arrêtés)
- . se faire confiance entre nous et jouer sur les qualités de chacun (projet de jeu commun, intérêt commun, jeu au poste)

**II. Rôle, attitude  
et  
comportements  
attendus le  
samedi**



# Mon organisation de jeu :

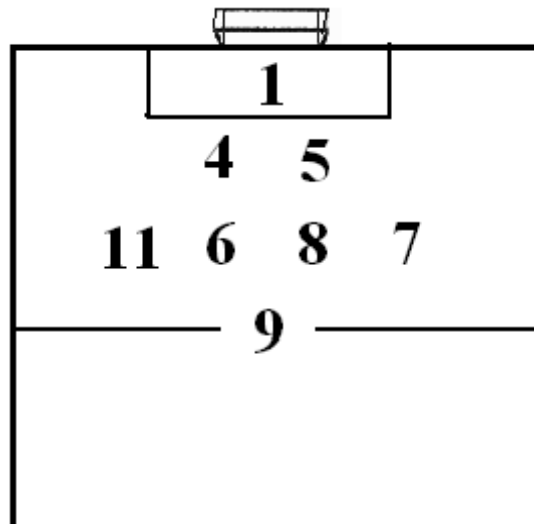
Elle va permettre de répondre le plus efficacement aux contraintes de la catégorie tout en essayant de répondre le plus favorablement à mes principes et animation de jeu.

On partira de celle SENIOR pour ensuite mettre en place toutes les autres tout en gardant ses grandes lignes :

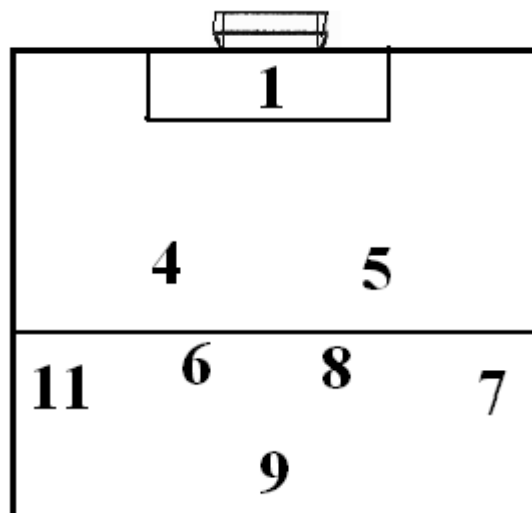
=> en phase défensive, densité au milieu de terrain et stabilité en défense avec défense en zone

=> en phase offensive, densifier l'impact dans la surface, passage par les couloirs pour élargir le jeu et créer de l'espace, favoriser le jeu au sol et le jeu en triangle

en phase défensive



en phase offensive





# Constantes sur mes séances :

## - Constantes sur toutes mes séances :

Le joueur devra continuellement être en mouvement (joueur arrêté est un joueur mort!!). Sur chaque atelier ou match, les équipes auront une organisation de jeu (minimum 2 lignes pour retrouver le jeu à 3, travailler la phase de transition pour passer de défense à attaque ou l'inverse). Le joueur ira toujours au bout de ses actions pour se rapprocher au maximum des conditions de la compétition. On gardera toujours de l'engagement et de la RIGUEUR (devenir des COMPETITEURS tout en bannissant la COMPETITION) sans oublier de prendre beaucoup de PLAISIR par le jeu.

## - Consignes particulières mise en place pour mes matchs le mercredi :

Elles vont permettre de modifier la façon de jouer de mes joueurs.

=> 2 touches de balle minimum (pour obliger les joueurs à conserver le ballon et de ne pas s'en débarrasser) sinon coup franc indirect pour l'équipe adverse

=> but validé que si toute l'équipe offensive a franchi le milieu de terrain (resserrer les lignes)

=> but doublé si l'équipe adverse n'est pas toute revenue dans sa zone défensive

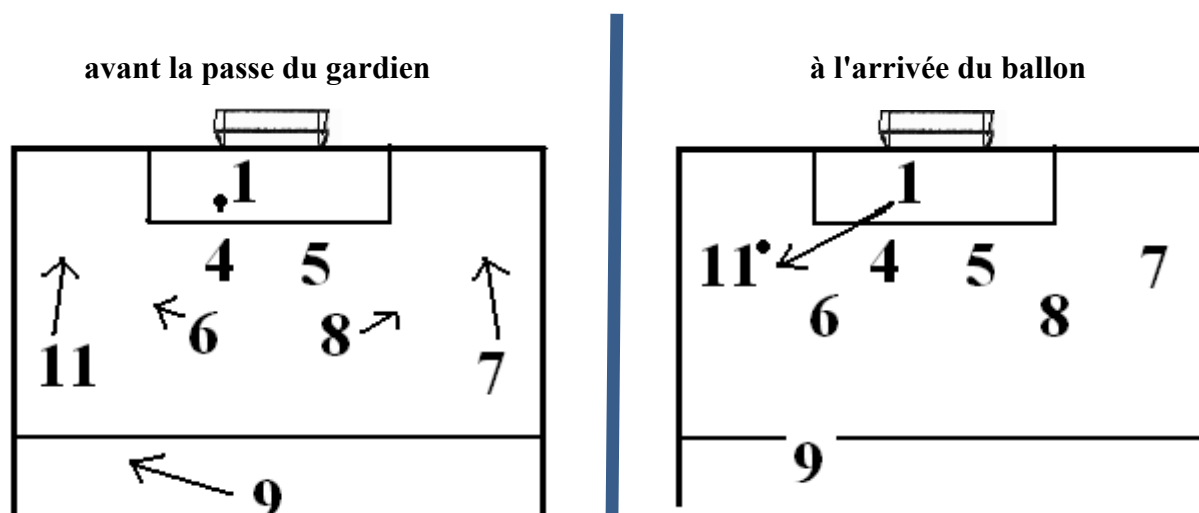
=> limiter au maximum l'excès de parole des joueurs : coup franc indirect contre le fautif et carton jaune (si deux cartons jaunes, le joueur prend le rouge et va s'asseoir jusqu'à la fin de l'atelier ou du match). Leur apprendre que c'est par le déplacement que l'on va offrir la solution au porteur de balle et que c'est lui qui va ensuite choisir ou non de me la donner (importance du jeu sans ballon).

Consigne surtout mise en place pour les U7-U9 qui parlent constamment et surtout inefficacement.

## - Placement obligatoire sur coups de pied arrêtés :

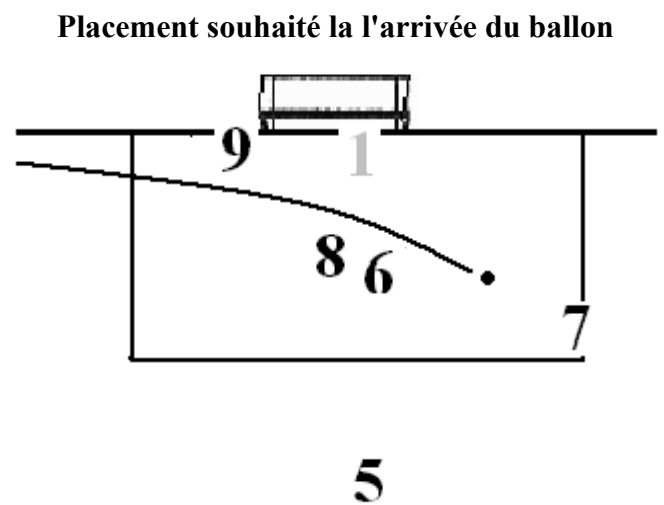
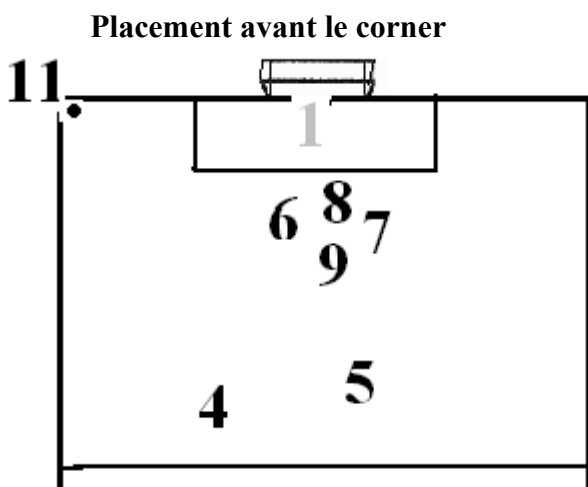
### *6M DE MON GARDIEN*

- . prise d'information, attention et application technique du gardien de but et des milieux latéraux
- . coordonner déplacements des joueurs avec la remise en jeu du gardien
- . sécurité défensive avec les 2 stoppeurs au poteau



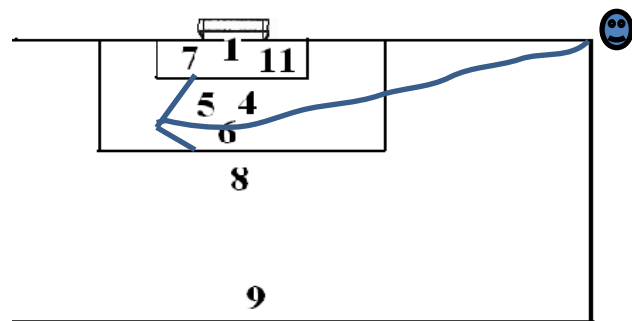
## CORNER OFFENSIVE

- . attente des joueurs au niveau de la ligne des 13m
  - . starter : au départ du frappeur pour arriver avec le maximum de vitesse
  - . qualité de passe du centreur
  - . déplacements organisés des attaquants pour créer le maximum d'incertitude chez l'adversaire :
- 1 joueur coupe au premier poteau pour passer devancer la sortie du gardien
  - 1 ou 2 joueurs au niveau du point de penalty pour être au duel avec l'envie de s'engager et de marquer
  - 1 joueur se met au deuxième poteau au coin de la surface pour récupérer les ballons longs. Prendre du recul car c'est plus facile d'avancer pour attaquer son ballon que de reculer
  - 1 joueur à la récupération pour frapper le ballon s'il revient et surtout être le premier défenseur en cas de relance rapide de l'adversaire
- . sécurité défensive en étant toujours en supériorité numérique derrière



## CORNER DEFENSIVE

- . marquage mixte avec chacun sa zone à défendre et duel avec le joueur qui rentre dans ma zone
- . avoir envie de récupérer la balle
- . dans ses 6m, le gardien doit s'imposer



## TOUCHE

- . trouver des joueurs en mouvement qui libèrent leur poste pour créer de l'incertitude chez l'adversaire
- . application technique et voire vite la solution
- . viser les pieds de mon partenaire qui doit être prêt à la recevoir

# Attitudes à adopter lors des matchs :

Le FOND technique et tactique est commun à l'ensemble des dirigeants et éducateurs grâce aux réunions techniques et à ce passeport. Maintenant, grâce à cette rubrique, on va définir une FORME commune.

## *LE COACHING*

- donner une bonne image du football et de ses éducateurs ainsi que du club du RC DOUE
- être exemplaire : tenue, rigueur, langage (on est constamment observé donc faire preuve de mesure dans ses attitudes et dans ses paroles)
- garder le contrôle de soi en toutes circonstances
- assumer ses responsabilités vis à vis des joueurs
- avoir une attitude responsable à tout moment
- prendre du recul par rapport au moment présent (ça reste un jeu)
- être réellement disponible, assurer pleinement son rôle
- être perfectionniste et organiser
- avoir une ligne de conduite et s'y tenir



**EFFICACITE – SOBRIETE - SIMPLICITE**

### **la causerie**

- elle doit être courte, tonique, dynamique
- le message doit être clair, concis, positif pour être efficace
- nécessité de préparer sa causerie : phrases courtes et percutantes, développer la confiance qui repose sur le groupe, manifester de l'assurance, attention à ne pas mettre trop de pression, ne pas insister outre mesure sur l'adversaire, encourager la prise d'initiative et le risque, se focaliser sur la façon dont on va jouer
- exemple de plan :
  - présentation du contexte du match
  - présentation de l'adversaire
  - organisation tactique retenue
  - coups de pied stratégiques
  - synthèse : courte et forte

dernier moment d'influence de l'entraîneur (le match commencé, l'influence de l'entraîneur est plus aléatoire, éviter de s'épuiser à trop parler)

### **pendant le match**

- consignes simples (valoriser quand un joueur respecte les consignes même s'il manque l'efficacité)
- respect des zones
- remplacement des joueurs

### **à la mi-temps**

- faire s'asseoir tous les joueurs
- repos, boire, ne pas se disperser, être calme et ne pas s'épuiser à parler
- indiquer l'essentiel : bilan collectif et individuel, remarques simples mais importantes
- concentration pour rentrer efficacement dans la seconde mi-temps

### **à la fin du match**

- retour au calme, faire un bilan rapide sur ce qui a été bon et moins bon, toujours en lien avec ce que l'on recherche sur la catégorie ...
- ensuite ne plus parler du match, prendre sa douche
- rappel du jour et de l'heure de l'entraînement de la semaine
- convivialité autour du vin d'honneur

## ***RÔLE A TENIR***

**Educateur d'équipe :** gestion d'équipe (composition, changement, ...)  
responsable de l'échauffement  
réfèrent d'équipe  
doit être capable de déléguer

**Dirigeant d'équipe :** gestion des équipements  
appui et conseil l'éducateur  
facilite le rôle de l'éducateur

## ***ECHAUFFEMENT***

### **→ Chronologie de l'échauffement :**

1. échauffement global : mise en tension, réveil musculaire, rentrer dans le match (concentration, état d'esprit conquérant, de l'envie, ...)  
→ travail du haut du corps (bras, nuque, ...), de montée de genoux, talon-fesse, pas-chassé, en arrière, ouverture et fermeture d'adducteurs, extension, pas croisé, ...
2. échauffement spécifique : travail de passes en colonne avec ou sans contrôle, avec retour dans sa colonne ou dans l'autre, retour en arrière, en accélérant, en pas chassés, ...
3. jeu pour finir l'échauffement : jeu simple sur un petit espace  
→ conservation de balle (avec contraintes), stopball, épervier (avec ou sans ballon), bérêt (avec ou sans ballon), ...



# Règlement spécifique U11-U13

→ **Ballon** : taille n°4 est exigé (63 à 66 cm de circonférence)

→ **Durée de jeu** :

U11 : 48 minutes en tout (souvent 2 matchs de 2 x 12 minutes)

U13 : 60 minutes en tout (souvent 1 match de 2 x 30 minutes)

→ **L'équipe**

L'équipe est composée de 8 joueurs ou joueuses (dont 1 gardien de but) et 4 remplaçants maximum pouvant rentrer à tout moment de la partie.

Une équipe ne peut compter plus de 3 joueurs ou joueuses de la catégorie inférieure.

Le port de protège-tibias est obligatoire.

→ **Règlement et arbitrage**

- *Les rentrée de touche* : à la main.

Faire face au terrain, tenir le ballon des deux mains et le lancer depuis la nuque et par dessus la tête, les deux pieds au sol (en U11, faire refaire la touche par la même équipe).

RAPPEL : Il n'y a pas de hors-jeu sur une touche. Un but ne peut être inscrit directement sur touche.

- *Le hors-jeu* :

Un joueur n'est hors-jeu qu'à moins de 13 mètres de la ligne de but adverse pour les U11 et à partir de la ligne médiane pour les U13. Aucun hors-jeu de position ne doit être signalé, ou sifflé. Seul le joueur actif doit être sifflé hors-jeu si sa position au départ du ballon est sanctionnable.

- *Sortie de but*.

Le ballon est placé devant le but, à une distance de 9 mètres de la ligne de but, à droite ou à gauche du point de réparation. Obligatoirement tiré par le gardien de but

- *Fautes et incorrections.(ballon en jeu)*

1- Faute intentionnelle contre un adversaire par un joueur dans ses propres 13 mètres : Pénalty à 9 mètres des buts.

2- Faute intentionnelle contre un adversaire par un joueur dans le camp adverse :

Coup-franc direct à l'endroit de la faute

3- Faute grave et intentionnelle contre un adversaire par un joueur dans son propre camp, mais à l'extérieur de ses 13 mètres : Coup de pied de pénalité à 13 mètres face au but, tous les autres joueurs à l'exception du gardien de but se trouvant à l'extérieur de la zone des 13 mètres.

4- La faute a lieu dans la même zone qu'en 3- mais ne mérite pas à votre avis un coup de pied de pénalité:

Coup-franc direct à l'endroit de la faute.

Sur tout coup de pied arrêté, les joueurs adverses doivent se situer à au moins 6 m du ballon.

N.B. : En football à 8, le gardien de but doit dégager à la main ou mettre le ballon au sol pour jouer au pied.

Pas le droit au jeu de volée (ballon au gardien en U11 et coup franc direct aux 13m en U13).

# **III. Rôle, attitude et comportements attendus le mercredi**



# La formation complète du footballeur

	<b>TECHNIQUE</b>	<b>TACTIQUE</b>	<b>ATHLETIQUE</b>	<b>AUTRES...</b>
<b>U7 – U9</b>  <b>football d'animation</b>	→ découverte des gestes techniques (maîtrise et conduite de balle, dribble, passe courte, contrôle et tir) → jonglage	→ structuration et perception de l'espace (éviter les grappes): occuper l'espace, lever la tête → construction de la cible → construction de l'opposition → construction du partenaire	→ coordination motrice: latéralisation équilibre → psychomotricité: augmentation du volume de manipulation diversification des déplacements extension du champ perceptif calcul optico-moteur	→ tout à base de jeux → apprendre à boire (toutes les 20 minutes) → respect des horaires, du matériel, des éducateurs, des dirigeants ...
<b>U11</b>  <b>football d'animation</b>	→ 4 grands thèmes : la conduite de balle le contrôle et la passe courte le contrôle orienté le dribble → jonglage → app. techniques défensives : pas de relances latérales, défendre l'axe ballon but, marquage « à la culotte »	→ apprendre à jouer collectivement: agrandir l'espace de jeu, → penser à construire, à préparer les actions: pas être toujours attiré par le but (ressortir), progresser quand l'espace est libre, se démarquer de son adversaire direct → être organiser en équipe : respect des postes dans un système de jeu → animation défensive: resserrer les intervalles	→ coordination motrice et psychomotricité (toute la saison) → vitesse de réaction (1 trimestre) → souplesse - agilité	→ apprendre l'autorité, l'écoute, à comprendre un exercice → apprentissage des règles du hors-jeu → spécialisation pour les gardiens
<b>U13</b>  <b>préformation</b>	→ 4 grands thèmes : enchaînement passe – contrôle tir enchaînement contrôle – tir jeu de tête → jonglage → app. techniques défensives : recul frein	→ jeu sans ballon → jeu à 2 → appel-appui-soutien → course croisée des attaquants → renversement de jeu: fixer d'un côté pour jouer de l'autre → animation défensive: garder toujours une stabilité défensive lorsque l'on attaque	→ coordination motrice et psychomotricité (1 trimestre) → vitesse de réaction (1 trimestre) → bonds horizontaux (1 trimestre) → souplesse - agilité	→ concentration, rigueur collectif
<b>U15</b>  <b>préformation</b>	→ passe mi-longue, jeu de volée → découverte du jeu long → app. techniques défensives : tacle, contre, charge et interception	→ jeu à 3 → dédoublement dans les couloirs → découverte des stratégies de jeu (coup franc, corner, ...) → animation défensive: zone, couverture, duel, marquage ...	→ endurance capacité → vitesse de réaction (environs 2 mois) → vitesse de course (environs 2 mois) → bonds horizontaux (environs 2 mois) → bonds verticaux (environs 2 mois) → force avec charge en isométrie (environs 2 mois)	→ adaptation aux nouvelles dimensions du football à 11 → mettre de la vie, de l'envie, trouver du plaisir
<b>U17</b>  <b>formation</b>	→ 3 grands thèmes : la passe longue le centre le tir de loin → vitesse gestuelle : rapidité dans l'exécution des gestes techniques	→ idem U15 avec jeu aux postes → être capable de proposer une variante à l'attaque placée si on est en situation d'échec : attaque rapide, contre-attaque, jeu en profondeur, ... → animation défensive: défendre en avançant avec un bloc compact et pressing déclenché par un starter	→ endurance capacité → endurance puissance → vitesse de réaction (environs 2 mois) → vitesse de course (environs 2 mois) → bonds horizontaux (environs 2 mois) → bonds verticaux (environs 2 mois) → force avec charge en statodynamique (environs 2 mois)	→ les rendre autonome, responsable, volontaire, battant, ... → ne pas les formater : part importante à la prise de risque, la créativité, ...
<b>U19</b>  <b>formation</b>	Idem U17	Idem U17	Idem U17 sauf pour : → force avec charge en concentrique	→ les préparer à la catégorie sénior en les intégrant petit à petit aux entraînements séniors

# Les tests – socle commun

Tests mis en place 3 fois dans l'année de la catégorie U8 à la catégorie U15 avec un socle commun qui est adapté pour chaque catégorie.

Le but de ses tests est d'évaluer le joueur selon des critères techniques et de lui permettre de savoir où il est rendu dans ses apprentissages (cf. minima par catégorie).

## 1. → jonglage : sur des temps de 2 minutes avec un ballon pour 2

	U8 - U9	U10 - U11	U12 - U13	U14 - U15
Démarrage des jonglages	Autorisé à la main	Autorisé à la main	Non autorisé à la main	Non autorisé à la main
Surfaces évoluées	Pieds libres et tête	Pieds droit, gauche et tête	Pieds droit, gauche et tête	Pieds droit, gauche, tête et jonglage alterné
Surfaces de rattrapage	Autorisées mais non comptabilisées	Autorisées mais non comptabilisées	Non autorisées	Non autorisées
Comptabilisation des scores	Durant les tests	Avant les plateaux	Avant les plateaux	Durant les tests

## 2. → maîtrise du ballon : de la catégorie U8 à U15

### évaluation au cours d'un match du niveau technique du joueur

- **Niveau 1** : je suis capable de contrôler à l'arrêt un ballon au sol puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur du bon pied
- **Niveau 2** : je suis capable de contrôler à l'arrêt un ballon au sol puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur du pied (pied gauche et pied droit).
- **Niveau 3** : je suis capable de contrôler en mouvement un ballon au sol de mon bon pied puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 4** : je suis capable de contrôler en mouvement un ballon au sol des 2 pieds puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 5** : je suis capable de faire en mouvement un contrôle orienté d'un ballon au sol puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds
- **Niveau 6** : je suis capable de faire en mouvement un contrôle orienté des 2 pieds d'un ballon au sol puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 7** : je suis capable de faire en mouvement un contrôle d'un ballon qui rebondit puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 8** : je suis capable de faire en mouvement un contrôle orienté d'un ballon qui rebondit puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 9** : je suis capable de faire en mouvement un contrôle d'un ballon aérien puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 10** : je suis capable de faire à l'arrêt un contrôle poitrine ou de la cuisse d'un ballon aérien puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 11** : je suis capable de faire en mouvement un contrôle poitrine ou de la cuisse d'un ballon aérien puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.
- **Niveau 12** : je suis capable de faire en mouvement un contrôle orienté poitrine ou de la cuisse d'un ballon aérien puis je suis capable de faire une passe de l'intérieur des 2 pieds.

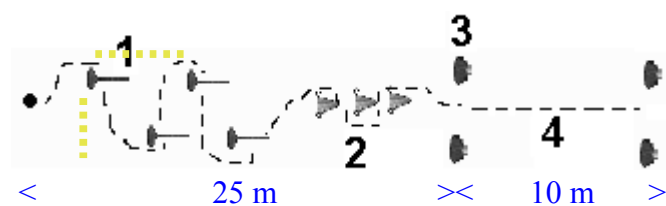


### 3. → conduite du ballon : de la catégorie U8 à U15

2 essais

je parviens à réaliser un slalom en conduite de balle.

je parviens à arrêter mon ballon au signal de l'éducateur.



passage chronométré  
+ 5 secondes si obstacle non évité

1 : espacement entre les constrits : 2 m

2 : espacement entre les cônes : 1 m 50

3 : arrêt du temps

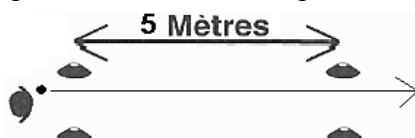
4 : zone d'arrêt du ballon au signal

Faire différents passages en variant les surfaces de contact : pied gauche, droit avec intérieur puis semelle

### 4. → précision : maximum de réussite sur 10 essais

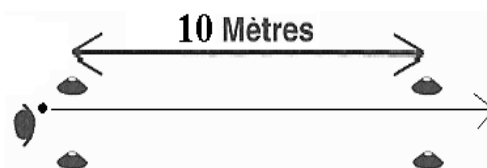
U8 – U9 : je fais passer mon ballon grâce à une passe de l'intérieur du pied entre deux portes espacées de 5 mètres :

→ du bon pied



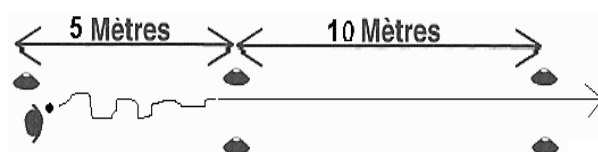
U10 – U11 : je fais passer mon ballon grâce à une passe de l'intérieur du pied entre deux portes espacées de 10 mètres :

→ de l'intérieur du pied droit puis du pied gauche



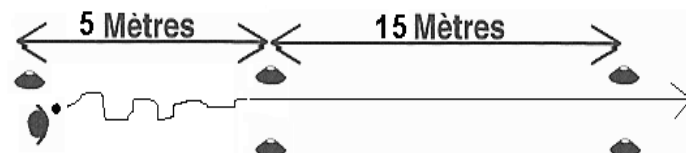
U12 – U13 : je fais passer mon ballon grâce à une passe de l'intérieur du pied entre deux portes espacées de 10 mètres après une conduite de balle de 5 mètres :

→ de l'intérieur du pied droit puis du pied gauche



U14 – U15 : je fais passer mon ballon grâce à une passe de l'intérieur du pied entre deux portes espacées de 15 mètres après une conduite de balle de 5 mètres :

→ de l'intérieur du pied droit puis du pied gauche



### 5. → vitesse : de la catégorie U10 à U15

de la catégorie U10 à U13 : vitesse sur 20m

2 passages, on prend le meilleur des 2

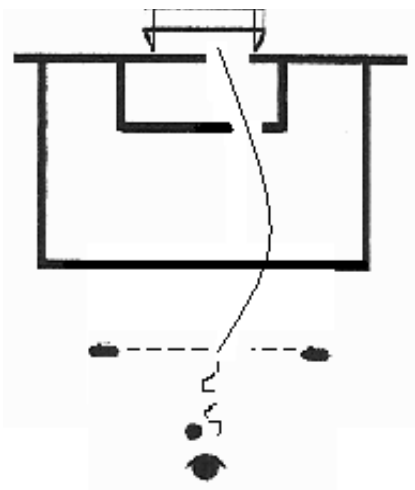
l'éducateur déclenche son chronomètre lorsque le joueur démarre

de la catégorie U14 à U15 : vitesse sur 40.32 m (largeur de la surface de réparation)

2 passages, on prend le meilleur des 2

l'éducateur déclenche son chronomètre lorsque le joueur démarre

6. → frappe de balle : de la catégorie U10 à U15



le joueur doit frapper 5 ballons du coup de pied face au but  
 le joueur doit mettre son ballon en mouvement avant de le frapper.  
 Si le ballon rentre directement dans le but, le joueur marque 4 points  
 si le ballon rebondit avant les 5.5m, le joueur ne marque pas de point  
 s'il rebondit dans les 5.5m, le joueur marque 2 points.

Sans gardien.

**U10 – U11 :** 5 ballons à frapper derrière la ligne des 13m  
 5 du pied fort

**U12 – U13 :** 5 ballons à frapper derrière la ligne des 16m50  
 5 du pied fort

**U14 – U15 :** 5 ballons à frapper derrière la ligne des 20m  
 2 du pied droit, 2 du pied gauche et 1 au choix

## Les minimas – socle commun

		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
<b>1. Jonglage :</b>	Pied fort	5	10	20	30	40	50	50	50
	Pied faible	3	5	6	10	20	30	40	50
	Pied alterné	3	5	6	10	20	30	40	50
	Tête	3	5	6	10	20	30	40	50
<b>2. Maîtrise du ballon :</b>		/	Niveau 1	Niveau 3	Niveau 5	Niveau 6	Niveau 8	Niveau 10	Niveau 12
<b>3. Conduite du ballon :</b>		- de 19"	- de 17"	- de 15"	- de 14"50	- de 13"50	- de 13"	- de 12"	- de 11"40
<b>4. Précision :</b>	Pied fort	5	8	7	9	7	9	7	9
	Pied faible	/	/	5	7	5	7	5	7
<b>5. Vitesse :</b>		/	/	- de 4"	- de 3"90	- de 3"70	- de 3"50	- de 6"50	- de 6"20
<b>6. Frappe de balle :</b>		8 points	10 points	8 points	10 points	12 points	18 points	14 points	18 points

# Le jonglage évolutif

**La jonglerie est un moyen de travailler la technique : plus vous allez monter de niveau, plus vous serez à l'aise techniquement ensuite sur le terrain pour faire une passe, contrôler, frapper, ...**

**Le joueur ne peut pas passer au niveau suivant s'il n'a pas validé avant le niveau sur lequel il travaille par un éducateur**

## 1. Niveau de découverte

NIVEAU	DESCRIPTIF
A	Je réalise 2 contacts pieds-mains (le ballon ne tombe jamais par terre)
B	Je réalise 2 contacts pieds avec un rebond entre chaque contact
C	Je réalise 5 contacts pieds-mains (le ballon ne tombe jamais par terre)
D	Je réalise 5 contacts pied avec un rebond entre chaque contact
E	Je réalise 2 contacts pied
F	Je réalise 8 contacts pied avec un rebond entre chaque contact
G	Je réalise 2 contacts pieds – un rebond – 2 contacts pied
H	Je réalise 2 contacts pied-cuisse
I	Je réalise 2 contacts pieds + récupéré en main + 2 contacts pied + récupéré en main
J	Je réalise 2 contacts cuisse
K	Je réalise 2 contacts alternés
L	Je réalise 10 contacts pieds avec un rebond entre chaque contact
M	Je réalise 3 contacts pied – cuisse - pied
N	Je réalise 2 contacts pied – un rebond – 2 contacts pied - un rebond – 2 contacts pied
O	Je réalise 5 contacts pied
P	Je réalise 2 contacts pied-tête + récupéré en main + 2 contacts pied-tête + récupéré en main
Q	Je réalise 2 contacts pieds alternés – un rebond – 2 contacts pieds alternés
R	Je réalise 8 contacts pied
S	Je réalise 4 contacts pieds alternés
T	Je réalise 10 contacts pied

<b>NIVEAU</b>	<b>DESCRIPTIF</b>
1	Je réalise 5 jonglages pieds-mains
2	Je réalise 5 jonglages libres
3	Je réalise 3 jonglages cuisse
4	Je réalise 1 contact pied-cuisse
5	Je réalise 5 jonglages de la tête
6	Je réalise des jonglages en y faisant obligatoirement une cuisse, une tête et un contact des 2 pieds
7	Je réalise 5 jonglages de mon pied faible ( qui va devenir votre autre pied fort )
8	Je réalise 6 jonglages pied alternés
9	Je réalise 10 jonglages de mon bon pied
10	Je réalise 5 contact pied-cuisse
11	Je réalise 5 jonglages pied-tête
12	Je réalise 10 jonglages de la tête
13	Je réalise 10 jonglages pied alternés
14	Je me lève le ballon au pied et je réalise 15 jonglage
15	Je réalise 10 jonglages de mon pied faible ( qui va devenir votre autre pied fort )
16	Je réalise 10 contacts pied-cuisse
17	Je réalise 2 enchaînements pied droit - cuisse droite suivi de cuisse gauche – pied gauche
18	Je réalise 10 jonglages pied-tête
19	Je réalise 20 jonglages pied alternés
20	Je réalise 30 jonglages de mon bon pied
21	Je réalise 15 jonglages de mon mauvais pied (qui va devenir votre autre pied fort)
22	Je réalise 5 jonglages en alternant à chaque fois jonglage court (en dessous du genoux) et jonglage haut (au-dessus de la tête)
23	Je réalise 15 jonglages de la tête
24	Je réalise 15 contacts pied-cuisse
25	Je réalise 30 jonglages alternés
26	Je réalise un parcours de jonglages en marchant : ligne droite de 16m50
27	Je réalise 20 jonglages de mon mauvais pied (qui va devenir votre autre pied fort)
28	Je réalise 15 contacts pied-cuisse
29	Je réalise 15 contacts pied-tête
30	Je réalise 40 jonglages de mon bon pied
31	Je réalise 20 jonglages de la tête
32	Je réalise des jonglages en y faisant obligatoirement 5 cuisses, 5 têtes et 10 contacts des 2 pieds
33	Je réalise des jonglages en y faisant obligatoirement 1 jonglage de l'intérieur et 1 de l'extérieur
34	Je réalise 20 contacts pied-cuisse
35	Je réalise 30 jonglages de mon mauvais pied (qui va devenir votre autre pied fort)

<b>NIVEAU</b>	<b>DESCRIPTIF</b>
36	Je réalise 15 contacts pied-tête
37	Je réalise un parcours de jonglages en marchant : le tour de la surface de réparation
38	Je réalise 40 jonglages alternés
39	Je réalise 25 jonglages de la tête
40	Je réalise 50 jonglages de mon bon pied
41	Je réalise 1 tour du monde : pied droit, cuisse droite, tête, cuisse gauche, pied gauche
42	Je réalise 50 jonglages alternés
43	Je réalise 30 jonglages de la tête
44	Je réalise 40 jonglages de mon pied faible (qui va devenir votre autre pied fort)
45	Je réalise des jonglages en y faisant obligatoirement 5 jonglages de suite de l'intérieur et 5 de l'extérieur
46	Je réalise 5 tours du monde à la suite : pied droit, cuisse droite, tête, cuisse gauche, pied gauche
47	Je réalise 10 jonglages en alternant à chaque fois jonglage court (en dessous du genoux) et jonglage haut (au-dessus de la tête)
48	Je réalise un parcours de jonglages en marchant : le tour de la surface de réparation
49	Je réalise 20 jonglages du pied droit suivi de 20 jonglages de la tête puis 20 du pied gauche
50	Je réalise 5 jonglages puis je bloque mon ballon sur mon pied et je refais 5 jonglages
51	Je réalise 5 jonglages puis je bloque mon ballon sur mon pied puis sur mon mauvais pied et je refais 5 jonglages
52	Je réalise 30 jonglages en alternant à chaque fois jonglage court (en dessous du genoux) et jonglage haut (au-dessus de la tête)
53	Je réalise des jonglages en y faisant obligatoirement 10 jonglages de suite de l'intérieur et 10 de l'extérieur
54	Je jongle puis j'enchaîne 5 ballons bloqués à la suite puis je finis par 5 jonglages
55	Je réalise un parcours de jonglages en courant : le tour de la surface de réparation
56	Je réalise 10 tours du monde à la suite : pied droit, cuisse droite, tête, cuisse gauche, pied gauche
57	Je jongle puis j'enchaîne 5 ballons bloqués à la suite en alternant les 2 pieds puis je finis par 5 jonglages
58	Je réalise 50 jonglages de la tête
59	Je réalise 10 tours du monde à la suite : pied droit, cuisse droite, tête, cuisse gauche, pied gauche
60	Je jongle en y faisant obligatoirement un tour du monde, 5 jonglages intérieurs et 5 extérieurs, une série de 5 jonglages en alternant court et haut, 3 ballons bloqués et je finis en marquant le but en tirant de volée (sans que le ballon ne tombe par terre)

# Fiche d'identité individuelle

**NOM**                    **Prénom**

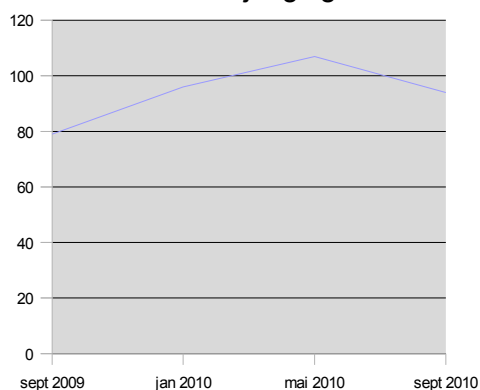
.. /.. /....

**Pied fort :**    **gaucher ou droitier**

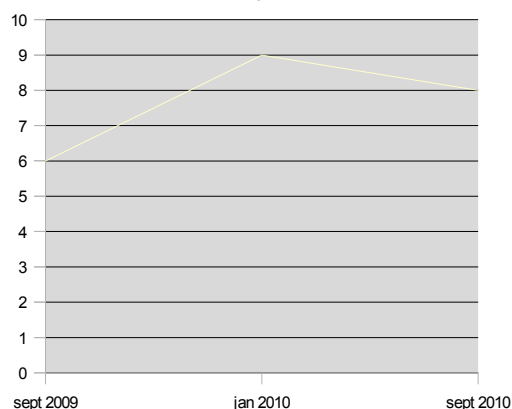
**Poste :**                    .....

Date	Catégorie	Taille ( cm )	Poids ( kg )	Jonglage			Maîtrise	Conduite	Précision		Frappe	Vitesse
				Droit	Gauche	Tête			Droit	Gauche		

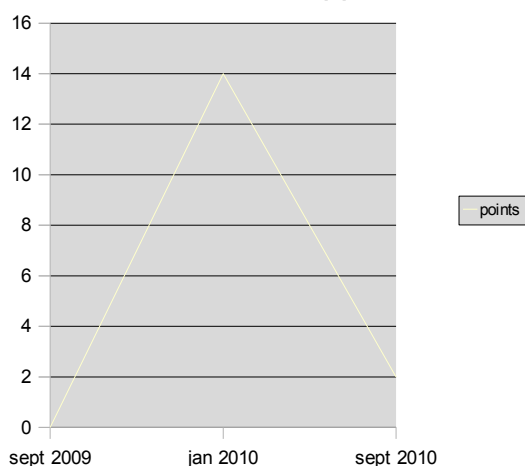
Test de jonglage



Test de précision



Test de frappe



- Fiche par poste
- Fiche athlétique

## U6 – U7

# *Football D'animation - Ecole Primaire*

### **Objectifs**

- Ajustement des conduites motrices des joueurs aux contraintes de l'environnement grâce à des situations de psychomotricités
- apprendre le respect du matériel, des joueurs, de l'encadrement, des consignes, des horaires, des règles, des locaux, ...
- apprendre l'autorité, à écouter et à s'écouter
- apprendre à boire

### **Séance type U7**

- 20 minutes :           échauffement  
                                  familiarisation du ballon, travail technique
- 3 ateliers pour 3 groupes, tout le monde passe sur tous les ateliers
- 15 minutes :           coordination motrice (appui, équilibre, latéralisation, motricité)  
                                  psychomotricité : augmentation du volume de manipulation, diversification des déplacements, extension du champ perceptif, calcul optico-moteur  
                                  relais - parcours  
                                  jonglage évolutif
- 15 minutes :           apprentissage technique :   jeux scolaires – jeux d'éveil technique
- 15 minutes :           match libre
- 5 minutes :           retour au calme - bilan sur la séance  
                                  étirements passifs

### **Thèmes à travailler**

( les thèmes ne sont pas fixes, ils servent juste à mettre en place les séances )

- découverte de la passe courte
- découverte du contrôle
- découverte du dribble
- découverte du tir

## U8 – U9

# *Football D'animation - Ecole Primaire*

### **Objectifs**

- Structuration et perception de l'espace (éviter les grappes) : occuper l'espace, lever la tête, ...
- Construction de la cible
- construction de l'opposition
- construction du partenaire
  
- apprendre le respect du matériel, des joueurs, de l'encadrement, des consignes, des horaires, des règles, des locaux, ...
- apprendre l'autorité, à écouter et à s'écouter
- apprendre à boire

### **Organisation de jeu**

- schéma en losange : 1 défenseur – 2 milieux excentrés – 1 attaquant  
j'écarte quand j'ai le ballon et je resserre l'axe dès la perte du ballon

### **Séance type U9**

- 20 minutes : échauffement  
familiarisation du ballon, travail technique
  
- 4 ateliers pour 4 groupes, tout le monde passe sur tous les ateliers
- 15 minutes : coordination motrice (appui, équilibre, latéralisation, motricité)  
psychomotricité : augmentation du volume de manipulation, diversification des déplacements, extension du champ perceptif, calcul optico-moteur  
relais - parcours  
jonglage évolutif
- 15 minutes : apprentissage technique : jeux scolaires – jeux d'éveil technique
- 15 minutes : apprentissage technique : seul
- 15 minutes : match libre
  
- 5 minutes : retour au calme - bilan sur la séance  
étirements passifs

### **Thèmes à travailler**

( les thèmes ne sont pas fixes, ils servent juste à mettre en place les séances )

- découverte de la passe courte
- découverte du contrôle
- découverte du dribble
- découverte du tir



# U10 – U11

## *Football D'animation - Ecole Primaire*

### **Objectifs**

- apprendre à jouer collectivement, agrandir l'espace de jeu
  - construction d'action (ne pas être attiré par le but, ressortir, progresser quand l'espace est libre, se démarquer de son adversaire direct, ...)
  - être organisé en équipe: respect des postes dans un système de jeu
  - apprentissage technique
  
  - apprendre à comprendre un exercice
- + perfectionnement de tout ce qui a été vu en U9 et U7

### **Organisation de jeu**

- schéma en 2 défenseurs – 4 milieux de terrain – 1 attaquant  
j'écarte quand j'ai le ballon et je resserre l'axe dès la perte du ballon

### **Séance type U11**

- 15 minutes : échauffement d'avant match  
familiarisation du ballon, travail technique
  
- 4 ateliers pour 4 groupes, tout le monde passe sur tous les ateliers
- 15 minutes : coordination motrice (appui, équilibre, latéralisation, motricité)  
psychomotricité  
vitesse de réaction  
jonglage évolutif
- 15 minutes : apprentissage technique : joué
- 15 minutes : apprentissage technique : joué
- 15 minutes : apprentissage technique : seul
- 25 minutes : match à thème  
match libre
- 5 minutes : retour au calme - bilan sur la séance  
étirements passifs

### **Thèmes à travailler**

( les thèmes ne sont pas fixes, ils servent juste à mettre en place les séances )

- la conduite de balle
- le contrôle et la passe courte
- le contrôle orienté
- le dribble
  
- apprentissages techniques défensives: pas de relances latérales, défendre l'axe ballon-but, marquage « à la culotte », resserrer les intervalles

# U12 – U13

## *Préformation – Collège*

### **Objectifs**

- construction d'action ( ne pas être attiré par le but ) et jeu sans ballon
  - travailler sur le placement : savoir se déplacer par rapport au ballon mais aussi par rapport à ses partenaires ( et pas seulement par rapport à son joueur à marquer )
  - apprentissage technique
  - apprendre à s'adapter à des situations données
- + perfectionnement de tout ce qui a été vu en U11, U9 et U7

### **Organisation de jeu**

- schéma en 2 défenseurs – 4 milieux en losange – 1 attaquant  
j'écarte quand j'ai le ballon et je resserre l'axe dès la perte du ballon

### **Séance type U13**

- 10 minutes : échauffement d'avant match – déplacements variés  
sans ballon puis avec ballon
- 5 minutes : étirements actifs - boisson  
4 ateliers pour 4 groupes, tout le monde passe sur tous les ateliers
- 20 minutes : coordination motrice (appui, équilibre, latéralisation, motricité)  
psychomotricité  
vitesse de réaction  
bonds horizontaux  
jonglage évolutif
- 20 minutes : apprentissage technique : joué
- 20 minutes : apprentissage technique : joué
- 20 minutes : apprentissage technique : seul
- 5 minutes : étirements actifs – boisson
- 20 minutes : match à thème  
match libre
- 5 minutes : retour au calme - bilan sur la séance  
étirements passifs

### **Thèmes à travailler**

( les thèmes ne sont pas fixes, ils servent juste à mettre en place les séances )

- enchaînement passe et contrôle
- le tir
- enchaînement contrôle et tir
- le jeu de tête
  
- apprentissages techniques défensives: recul frein

# **IV. fiches**

# **techniques**

**Ensemble de fiches techniques susceptibles de vous intéresser (disponible auprès de Florian LAZARUS)**

- 10 étapes d'une planification réussie
- charte du Fair-Play
- classement Fair-Play
- coordination à l'école de football
- déroulement d'un plateau à effectif réduit
- entraînement gardien de but
- fiche d'animation séance
- fiches d'identité U7-U9, U11 et U13
- fiche FUTSAL
- guide du dirigeant
- organigramme technique
- préparation physique chez les jeunes
- règlement école de football
- rôle des parents sur un plateau

et également divers cahiers des charges permettant de faciliter la mise en place de manifestations (tournoi, ligues, stage, ...) et la bonne conduite d'une saison (porte ouverte, journée découverte, ...)