



Formation des Jeunes 2017 - 2018 Dossier Entraîneur





Formation des jeunes

2017-2018

Ce dossier est réalisé à l'attention des entraîneurs de jeunes de l'association des clubs de Faulx et de Loyers.

Son but principal est de permettre une cohérence dans nos actions et de prôner une formation la plus proche possible de la vision de formation de la fédération. Il reste un guide mis à votre disposition en vous permettant de laisser libre cours à votre imagination pour le plaisir et le développement de nos jeunes joueurs.

Le comité vous souhaite une excellente saison 2016-2017.

Ce dossier comprend :

Généralités

- Coordonnées
- Horaire
- Feuilles de prestations
- Feuilles présences des joueurs

Règlements

- Modifications principales aux lois du jeu
- Règlement du championnat jeunes 2017-2018
- Feuilles de prestations

Vison de formationde l'A.C.F.F.

Charte du mouvement sportif F.W.B.

GENERALITES

RENSEIGNEMENTS et CONTACTS

Président : Guy FONTAINE

0475 / 318 978 – guy.fontaine@crelan.be – gfontaine.crelan@gmail.com

Secrétariat : Gaëtan PIRARD

081 / 58 10 36 – 0473 / 966 291 - gaetan.pirard@skynet.be

Commission des jeunes : Thierry BINON

0477 / 184 894 – cdj.rusloyers@yahoo.be

Coordination Sportive :

Frédéric LABIOUSE, RTFJ - 0495 / 232 847 - fredlab@hotmail.com

Jean-François LIBOUTON, RTFJ - 0474 / 297 015 - libouton_jf@yahoo.fr

C.S. Faulx :

Philippe LOMBA 051 / 57 05 08 0479 / 421 679

A.S.B.L. JEUNES - N° 844437161 - Banque : BE58 8601 1640 0079

Siège : Rue de Limoy, 1 – 5101 LOYERS

rusloyers@gmail.com

Grille Horaire des entrainements - Saison 2017-2018

Jour	Lieu	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45				
Lundi	Herbe													P2 Dames															
	Loyers											U14			U17														
Mardi	Herbe										U12																		
	Loyers											U15			U19							P1			P3				
Mercredi	Herbe										Keeper U8 à U12			Keeper U14 à U16			P2 Dames												
	Loyers	U6			U7			U8			U13			Keeper U8 à U13			Keeper U14 à U17												
		U10			U11			U16			U17																		
Jeudi	Herbe										U12																		
	Loyers											U14			U15			U19							P1			P3	
Vendredi	Herbe																												
	Loyers	U8			U10			U11			U16			U13															

NOM :

Prénom :

EQUIPE :

N° Compte :

N°	Date	Lieu	Heure		Activités Championnat, coupe, amical, tournoi, Trg...
			Debut	Fin	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Nombre de prestations :	Signature :
Total en € :	
Date :	

Remarques :

REGLEMENTS

Modifications Principales aux lois du jeu (elles prennent effet au 1 juin 2016)

1. loi 1 : Le terrain :

- Le logo du club est autorisé sur les drapeaux de coin.

2. loi 3 : Les joueurs :

- Si le jeu est interrompu en raison d'une interférence provoquée par : un officiel d'équipe, un remplaçant ou un joueur remplacé ou exclu, le jeu devra reprendre par un coup franc direct ou un penalty (auparavant c'était par balle à terre)
- Si un ballon se dirige vers le but et que l'interférence par un agent extérieur (personne non inscrite sur la feuille de match) n'empêche pas la joueur de l'équipe qui défend de jouer le ballon, le but est accordé si le ballon franchit la ligne de but (même s'il y a contact avec le ballon) à moins que le ballon n'entre pas dans le but adverse.
- Le capitaine ne bénéficie d'aucun statut spécial ni de privilèges particuliers, mais est, dans une certaine mesure, responsable du comportement de son équipe

3. loi 4 : Equipement des joueurs :

- la couleur des cuissards/collants doit être identique à la couleur dominante du short ou de la partie inférieure du short et les joueurs d'une même équipe doivent porter la même couleur.
- L'utilisation se systèmes de communications électroniques entre les joueurs (y compris les remplaçants, joueurs remplacés et exclus) et/ou l'encadrement technique est interdite.
- Un joueur quittant le terrain pour corriger sa tenue ou en changer doit :
 - laisser un arbitre vérifier son équipement avant d'être autorisé à regagner le terrain
 - Attendre l'autorisation de l'arbitre principal pour regagner le terrain (ce qui peut se faire pendant le jeu)
 - si l'arbitre est seul, il faudra bien entendu attendre un arrêt de jeu pour qu'il effectue le contrôle.

4. loi 5 :L'arbitre :

- L'arbitre est habilité à prendre des mesures disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain pour l'inspection d'avant-match et jusqu'à ce qu'il quitte après la fin du match (séances de tirs au but comprises). Si, avant de pénétrer sur le terrain au début du match, un joueur commet une faute passible d'exclusion, l'arbitre est habilité à empêcher le joueur de disputer le match. Il pourra être remplacé par un remplaçant inscrit sur la feuille de match
- Si un joueur est blessé à la suite d'une faute physique pour laquelle l'adversaire est averti ou exclu (ex : faute avec imprudence ou violence ou faute grossière), l'arbitre dérogera à l'obligation de le faire soigner hors du terrain, pour autant que l'évaluation de la blessure ou les soins soient effectués rapidement.

5. loi 8 : Coup d'envoi et reprise du jeu :

- Le ballon est en jeu lorsqu'il est botté et a clairement bougé (cela signifie que sur coup d'envoi, il ne doit plus obligatoirement être botté vers l'avant)

6. loi 10 : Déterminer l'issue d'un match :

- - Epreuve des tirs au but : A moins que d'autres éléments ne doivent être pris en compte (état du terrain, sécurité, etc), l'arbitre tire à pile ou face pour décider le but contre lequel les tirs seront exécutés.
- - Si, à la fin du match et avant ou pendant les tirs au but, une équipe se retrouve en supériorité numérique, elle devra réduire le nombre de joueurs autorisés afin d'être à égalité avec ses adversaires et informer l'arbitre du nom et du numéro de chaque joueur retiré.
- - Le tir est terminé lorsque le ballon arrête de bouger, est hors du jeu ou quand l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction aux lois du jeu.

7. loi 11: Hors-jeu :

- Un joueur est en position de hors-jeu si n'importe quelle partie de la tête, du corps ou des pieds se trouve plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant-dernier adversaire. Les mains et bras de tous les joueurs, y compris les gardiens de but, ne sont pas pris en compte.
- Un joueur en position de hors-jeu au moment où le ballon est joué ou touché par un coéquipier doit être sanctionné uniquement lorsqu'il commence à prendre part active au jeu (cela clarifie le fait que c'est la position (de hors-jeu) du joueur qui est jugée lorsque le ballon est joué, mais que l'infraction de hors-jeu ne peut être constatée qu'après que le ballon a été joué par le fautif.) Donc l'arbitre accordera un coup franc indirect à l'endroit où s'est produite l'infraction y compris si elle s'est produite dans la propre moitié de terrain du joueur !!
- Un joueur de l'équipe en défense qui quitte le terrain sans la permission de l'arbitre sera considéré comme étant sur la ligne de but ou sur la ligne de touche pour toute situation de hors-jeu, jusqu'au prochain arrêt ou jusqu'à ce que l'équipe qui défend ait joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon ait quitté la surface de réparation . Si ce joueur de l'équipe qui défend quitte le terrain délibérément, il doit être averti au prochain arrêt de jeu.
- Un joueur de l'équipe en attaque peut quitter le terrain ou ne pas regagner le terrain afin de ne pas faire action de jeu. Si ce joueur regagne le terrain depuis la ligne de but et fait action de jeu avant le prochain arrêt du jeu ou si l'équipe qui défend a joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon se trouve en dehors de la surface de réparation, le joueur sera considéré comme étant sur la ligne de but pour toute situation de hors-jeu. Un joueur en attaque qui quitte le terrain délibérément et le regagne sans l'autorisation de l'arbitre, mais n'est pas sanctionné pour hors-jeu et tire un avantage doit être averti.

8. loi 12 : Fautes et incorrections. :

- Un coup franc direct est accordé si un joueur commet une faute par "mégarde"(attitude d'un joueur qui dispute le ballon sans attention ni égard ou qui agit sans précaution)- par "imprudence" (attitude d'un joueur qui agit sans tenir compte du caractère dangereux pour son adversaire = il doit être averti !!)- par "violence" (attitude d'un joueur qui fait un usage excessif de la force au risque de mettre en danger l'intégrité physique de son adversaire)
- Si lors de la faute, il y a contact, elle doit être sanctionnée par un coup franc direct ou un penalty.
- Avantage laissé après une faute passible d'un carton rouge et le joueur fait action de jeu : la règle de l'avantage ne doit pas être appliquée dans des situations impliquant une faute grossière, un acte de brutalité ou une faute passible d'un second

avertissement à moins qu'une nette occasion de but manifeste ne se dessine. L'arbitre devra alors exclure le joueur au prochain arrêt de jeu, à moins que le joueur joue ou dispute le ballon ou interfère avec un adversaire, auquel cas l'arbitre devra interrompre le jeu, exclure le joueur et faire reprendre le jeu par un coup franc indirect .

- Si un joueur empêche l'équipe adverse de marquer ou annihile une occasion de but manifeste en touchant délibérément le ballon de la main, le joueur doit être exclu où qu'ait été commise la faute. Si un joueur commet une faute contre un adversaire dans sa propre surface de réparation pour annihiler une occasion de but manifeste, l'arbitre doit accorder un penalty et avertir le joueur sauf si :
 - la faute commise consiste à tenir, tirer ou pousser un adversaire, ou
 - le joueur fautif n'a pas essayé de jouer le ballon ou n'était aucunement en mesure de le faire ou
 - la faute commise est quoi qu'il en soit passible d'un carton rouge (faute grossière, acte de brutalité, etc) auquel cas le joueur doit être exclu
- si un joueur quitte le terrain dans le cadre d'une action de jeu et commet une faute contre un autre joueur, le jeu reprendra par un coup franc exécuté sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute a été commise. Si la faute est passible d'un coup franc direct et si ledit point se trouve sur une des parties de la ligne de but délimitant la surface de réparation du joueur fautif, l'arbitre accordera un penalty.

9. loi 14 : Le penalty :

- Le jeu devra être interrompu et devra reprendre par un coup franc indirect (que le but ait été marqué ou non) :
 - si le penalty est tiré vers l'arrière
 - un coéquipier du tireur exécute le penalty, auquel cas l'arbitre avertira le joueur qui a tiré le penalty

Règlement du championnat « Jeunes » 2017-2018 et à venir

1. Séries provinciales

Un forfait général ne sera en aucun cas remplacé par une autre équipe.

1 équipe par association d'équipes d'âge.

L'obtention du label 1 étoile est **obligatoire** pour accéder aux provinciaux.

U14, U15, U16, U17 et U19 en série de 12 équipes.

Les montées et descentes se font toujours dans la catégorie d'âge supérieure.

A l'issue du championnat, les champions des catégories U14, U15, U16 et U17 accèdent au championnat interprovincial dans la catégorie immédiatement supérieure.

Si en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions dans une catégorie d'âge, deux tours devaient être programmés, la proposition sera soumise à l'AG et les textes publiés dans un organe officiel au plus tard le mercredi qui précède cette AG.

Si le club champion renonce à l'accession à la division supérieure, la place est dévolue au second (art 1574.5).

En cas de refus du 2^{ème} classé, il n'y aura pas de montant.

Le renoncement à l'accession, pour être valablement enregistré, doit avoir été notifié par e-kickoff au plus tard le 20 avril 2017. Au-delà, il ne peut être renoncé à l'accession.

Critères d'exclusion et descentes en régionaux :

- Les deux derniers classés de chaque catégorie;
- Autant de descendant(s) supplémentaire(s) que de relégués des championnats interprovinciaux de la catégorie immédiatement inférieure ;
- Le forfait général est un critère d'exclusion pour la catégorie provinciale immédiatement supérieure.

Critères d'admission

- Les équipes non reléguées ou qui refusent de monter en interprovincial et les équipes descendant de l'interprovincial pour autant que la demande soit effectuée via le formulaire d'inscription ;
- Suivant les classements du championnat des séries « S », le premier, le second classés, et le cas échéant, les suivants.

U14 Provinciaux

La série provinciale, réservée aux clubs dont une ou les équipe(s) en U13 inscrite(s) a (ont) terminé le championnat, s'établira sur base du classement provincial conformément aux dispositions des articles 1572-4 (Ranking).

La clôture des championnats programmée le dernier w-e du mois d'avril, des rencontres pourront être refixées durant les congés scolaires et éventuellement en semaine.

U19 Provinciaux

En raison de l'absence de catégorie U18, les clubs dont l'équipe, classée en ordre utile, aura terminé le championnat des 19 Prov, pourront maintenir, s'ils le souhaitent, l'équipe la saison suivante. Toutefois, le principe d'une seule équipe par club reste d'application. Les chiffres 1 et 2 seront placés en complément des équipes concernées.

2. Séries Régionales

a) Catégories U14-U15-U16-U17-U21

Le championnat se déroulera en deux tours.

Par défaut, les séries se composeront de 8 équipes mais peuvent s'adapter en fonction des inscriptions sauf pour les séries « S » qui compteront 8 équipes.

Le premier tour :

Compte 7 journées, uniquement les matches « aller ».

Dispositions générales en cas de départage au sein de chaque série à l'issue de la **première** phase

En cas d'égalité de points, le départage se fera comme suit :

Le nombre de victoires ;

La différence de buts ;

Le nombre de buts marqués ;

Le nombre de rencontres à l'extérieur ;

Un tirage au sort

Second tour :

Il se déroule par rencontres « aller et retour ».

Dispositions générales en cas de départage au sein de chaque série à l'issue de la **seconde** phase

En cas d'égalité de points, le départage se fera comme suit :

Le nombre de victoires ;

La différence de buts ;

Le nombre de buts marqués dans le second tour;

Le résultat des rencontres entre les deux clubs concernés (Les buts à l'extérieur sont prépondérants) ;

Un test-match éventuel.

b) Séries « S » U14,15 et 17 – accès aux séries PROV

Les classements du premier tour détermineront les huit clubs participants. La clôture des championnats programmée le dernier w-e du mois d'avril, des rencontres pourront être refixées durant les congés scolaires et éventuellement en semaine. Un club dispose de la possibilité de renoncer à participer au championnat « S », dans ce cas, il devra le notifier au secrétariat provincial, par e-kickoff, pour le 15.10.17. Dans ce cas, la place vacante sera attribuée sur base des dispositions générales ci-après.

Dispositions générales en cas de départage pour l'accession à la série « S »

La place obtenue dans le classement respectif ;

Les points ;

Egalité du nombre de matches joués : nombre de victoires, nombre de buts marqués, différence de buts ;

Inégalité du nombre de matches joués : le coefficient sera d'application ;

Tirage au sort.

3. Catégories U7 à U13

a) 13Pr, 12Pr, 11Pr, 10Pr

Les séries A et B seront remplacées par une série de 12 équipes reprise sous la dénomination X Pr. Le calendrier sera identique aux séries provinciales. Les matches remis seront refixés simultanément aux provinciaux à l'exception des matches en semaine et w-e de Pâques.

Critères d'exclusion

- Ne pas avoir déclaré de forfait général dans une série Provinciale ou interprovinciale des catégories U14 à U19 ;
- Ne pas avoir déclaré de forfait général, pour cette saison, dans une série A ou B ;
- Ne pas avoir déclaré de forfait général, pour les années suivantes, dans une des séries U13Pr, 12Pr, 11Pr et 10Pr.

Critères d'admission

- Inscrire au minimum 2 équipes d'âge, soit : U13 et U12 ou U11 et U10 ;
- Compter au minimum une équipe ayant terminé le championnat U14 à U19 des séries Provinciales ou interprovinciales.

En cas de surnombre de candidats, le classement sur base de l'article 1572-4 du règlement fédéral sera d'application.

- b) Pour les autres séries, le championnat se déroulera en deux phases voir document en annexe, les rencontres remises ne seront pas refixées.

Important

Les équipes mixtes devront s'inscrire dans la catégorie la plus haute.

Si un club déclare forfait général lors du premier tour, toute nouvelle inscription dans la catégorie d'âge directement supérieure ou inférieure, ne sera effective que lors du second tour. Une nouvelle inscription pourrait être suspendue en cas de forfait dans la catégorie d'âge directement inférieure ou supérieure.

4. Equipes réserves

Le championnat se déroule en une seule phase avec des séries de 10 ou 12 équipes, sur base des dispositions réglementaires.

DESCRIPTIF DES MATCHES - INTERPROVINCIAL, PROVINCIAL ET REGIONAL

RUS LOYERS

<u>Catégorie</u>	<u>Jeu</u>	<u>Durée du match</u>	<u>Nbre de joueurs</u>	<u>Terrain (Long x Larg)</u>	<u>Ballon</u>	<u>Remplacements</u>
U6	2 c 2	5 activités de 15 min	idéalement 7	10/12 x 18/20 m	N°3	-
U7 à U9	5 c 5	2 X 25 min	5 plus 3 réserves	35 x 25 m	N°3	remplacements permanents
U10 - U11	8 c 8	2 X 30 min	8 plus 4 réserves	40/50 x 30/35 m	N°4	remplacements permanents
U12 -U13	8 c 8	2 X 30 min	8 plus 4 réserves	50/60 x 40/45 m	N°4	remplacements permanents
U14 - U15	11 c 11	2 X 35 min	11 plus 5 réserves	Prov : 100/110 x 55/75 m	N°4	remplacements permanents
				Rég : Min 90 x Min 45 m		
U16 - U17	11 c 11	2 X 40 min	11 plus 5 réserves	Prov : 100/110 x 55/75 m	N°5	remplacements permanents
				Rég : Min 90 x Min 45 m		
U19 - U21	11 c 11	2 X 45 min	11 plus 5 réserves	Prov : 100/110 x 55/75 m	N°5	remplacements permanents
				Rég : Min 90 x Min 45 m		
PROVINCIALE	11 c 11	2 X 45 min	11 plus 4 réserves	100/110 X 55/75 m	N°5	remplacements ordinaires

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

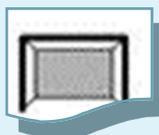


Terrain

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

Remplacements



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

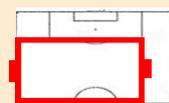
Durée de match



2 x 30'

Mi-temps = 10'

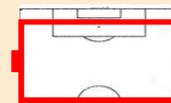
Terrain U10-U11



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

40-50m x 30-35m

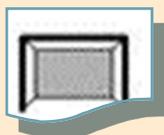
Terrain U12-U13



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



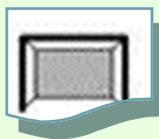
U16-U17: 2x 40'
U19-U21: 2x 45'

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

**ORGANISATION
SPORTIVE
PLAN DE
FORMATION**

L'ORGANISATION SPORTIVE

1 PROCEDURE EVALUATION DE NOS JOUEURS

- a. Tous les joueurs seront évalués par les formateurs sur base d'un formulaire standard
- b. Les gardiens de but seront évalués également par leur formateur spécifique

2 PROCEDURE MATCHS AMICAUX

- a. Le formateur est responsable de la programmation de ses matchs amicaux. (Début de saison août-septembre, matchs amicaux à l'extérieur).
- b. Le formateur, lorsqu'il souhaite organiser un match amical, rentrera le document standard, en tenant bien soin de respecter les délais officiels.
- c. Dans les deux jours, le RTFJ donnera son accord (ou pas) → copie signée au responsable administratif, au formateur et au délégué.
- d. Le comité des jeunes fera un « premier tri » en ce qui concerne les tournois.
En concertation avec les formateurs, les tournois seront choisis.

3 RECRUTEMENT

- a. Le formateur renseignera le(s) joueur(s) potentiel(s) pour la RUSL dont il aurait connaissance, au RTFJ et au coordinateur (si plusieurs responsables de jeunes).
Celui-ci se charge de prendre contact avec les parents et le joueur pour un test au club.
- b. Le RTFJ, après concertation avec le formateur et coordinateur (si plusieurs responsables de jeunes), prendra contact après les tests (matchs amicaux) personnellement avec les parents et/ou joueur pour faire part de la décision.

4 HORAIRE D'ENTRAINEMENT ET MATCH

- a. Chaque formateur est tenu de respecter **scrupuleusement** la grille horaire (heures, lieu et vestiaire) et rendez-vous.
- b. Aucun **changement, déplacement, annulation** ne peut se faire sans que le RTFJ et coordinateur (si plusieurs responsables de jeunes) n'en soit averti préalablement. (MIN 48H).
(charte de l'entraîneur)

5 PLAN DE FORMATION

- a. Le formateur s'engage à respecter le plan de formation de la RUS Loyers concernant sa catégorie.
- b. Le formateur s'engage à participer aux réunions techniques (+/- 5 par an) et aux débriefings par catégorie (1 par mois) +/- ½ heure avant l'entraînement.
- c. Le formateur s'engage à respecter les chartes du club (joueurs, entraîneurs....)

6 RELATION AVEC LES PARENTS

- a. Les relations avec les parents se limiteront à des simples questions « polies »
- b. Toutes réponses éventuelles aux parents se feront dans le calme et le respect mutuel, dans un endroit approprié, et seront limités au minimum.
Les sélections ne seront jamais discutés avec les parents (mais bien avec le joueur)
- c. Le RTFJ peut être rencontré par les parents.

PLAN DE FORMATION PAR CATEGORIE

1 PLAN DE FORMATION SPECIFIQUE U6-U7

Caractéristiques :

- ⇒ Pas coordonné, pas latéralisé
- ⇒ Naturellement souple
- ⇒ Pas de notions spatio-temporelles
- ⇒ Supporte des efforts intenses et courts (vite fatigué mais récupère très vite)
- ⇒ Pas de concentration

Objectifs :

- ⇒ Eveil dans et par le jeu
- ⇒ Psychomotricité (= recherche de l'efficacité footballistique grâce à une bonne coordination)
- ⇒ Développement des gestes de maîtrise de balle par le jeu

Méthodologie :

- ⇒ Laisser jouer et vivre, le jeu se suffit à lui-même
- ⇒ Apprendre à les connaître individuellement (à développer)
- ⇒ Ne pas vouloir superposer le football des adultes
- ⇒ Terrain et matériel adaptés
- ⇒ Travail par atelier, chaque atelier étant répété sur l'entraînement
- ⇒ Intensité et durée adaptées (+break)
- ⇒ Suivre scrupuleusement le plan de formation de l'**URBSFA**
- ⇒ Évaluation du groupe

Entraînements :

- ⇒ 1 fois par semaine (mercredi ou vendredi)

Matches :

- ⇒ Pas de championnat en U6 mais festifoot (+/- tous les 15 jours)
- ⇒ Match organisé par le CP tous les samedi suivant calendrier pour les U7, disposition sur le terrain en losange (avion)
- ⇒ Tous les joueurs sélectionnés jouent de façon équitable (Min 50% du temps de jeu)

2 PLAN DE FORMATION SPECIFIQUE U8-U9

Caractéristiques :

- ⇒ Mal coordonné, mal latéralisé
- ⇒ Naturellement souple
- ⇒ Peu de notions spatio-temporelles
- ⇒ Supporte des efforts intenses et courts (vite fatigué mais récupère très vite)
- ⇒ Difficulté de concentration

Objectifs :

- ⇒ Eveil dans et par le jeu, Forme de match(FM) **REEL !!!!!!!**
- ⇒ Développement des gestes de maîtrise de balle par le jeu
- ⇒ Psychomotricité (= recherche de l'efficacité footballistique grâce à une bonne coordination), vitesse (+vivacité)
- ⇒ Disposition en losange (avion) succincte dans l'espace (terrain) et reconnaissance des deux grands moments :
 1. Position offensif (B+) → recherche du geste positif (essayer), démarquage (notions générales)
 2. Position défensive (B-)

Méthodologie :

- ⇒ Laisser jouer et vivre, le jeu suffit à lui-même
- ⇒ Apprendre à les connaître individuellement (à développer)
- ⇒ Ne pas vouloir superposer le football des adultes
- ⇒ Terrain et matériel adaptés
- ⇒ Travail par atelier, chaque atelier étant répété sur l'entraînement
- ⇒ Intensité et durée adaptées (+break)
- ⇒ Suivre scrupuleusement le plan de formation de l'**URBSFA**
- ⇒ Évaluation du groupe

Entraînements :

- ⇒ 1 à 2 fois par semaine (mercredi-vendredi)

Matches :

- ⇒ Tous les joueurs présents à l'entraînement (ou exceptionnellement excusés préalablement) sont sélections
Tous les joueurs sélectionnés jouent de façon équitable
(Min 50% du temps de jeu)

3 PLAN DE FORMATION SPECIFIQUE U10-U11

Caractéristiques :

- ⇒ De moins en moins individualiste → groupe structuré
- ⇒ Grande diversité dans les tailles (âge biologique)
- ⇒ De plus en plus concentré

Objectifs :

- ⇒ Epanouissement social
- ⇒ Technique : geste de maîtrise, de progression et de transmission
→ Jonglage, contrôle, amortie, conduite, dribble/feinte, différentes frappes (g/d)
- ⇒ Tactiques :
 1. Esprit du jeu
 2. Communication
 3. Animation défensive (B-) marquage (tact. Indic.), couverture, équilibre en situation défensive, bloc défensif (tact. Collectif)
 4. Animation offensive (B+) types de démarquages
→ conservation et progression, la finition (justesse des choix), choix des passes (temps et espace), capable de gérer des situations de 3><1 et 4><2
 5. Occupation générale du terrain, bloc équipe et glissement latéraux (B+, B-)
 6. Organisation en 1/3/3/1 en double losange
- ⇒ Physique : initiation au stretching, endurance avec ballon à travers une séance organisée et dynamique, coordination et vitesse

Méthodologie :

- ⇒ Situations simples et progressives : qualité, correction et répétitions.
- ⇒ Apprendre à les connaître individuellement (à développer)
- ⇒ Terrain et matériel adaptés
- ⇒ Intensité et durée adaptées (+break)
- ⇒ Travail par atelier, représentant chacun un thème technique, physique, et match
- ⇒ Le système de jeu ne doit pas priver du plaisir du jeu
- ⇒ Suivre scrupuleusement le plan de formation de l'URBSFA
- ⇒ Évaluation du groupe

Entraînements :

- ⇒ 2 fois par semaine (mercredi-vendredi)

Matches :

- ⇒ Tous les joueurs présents à l'entraînement (ou exceptionnellement excusés préalablement) sont sélectionnés
- ⇒ Tous les joueurs sélectionnés jouent de façon équitable (Min 50% du temps de jeu)

4 PLAN DE FORMATION SPECIFIQUE U12-U13

Caractéristiques :

- ⇒ Age d'or pour le football
- ⇒ Grande diversité dans les tailles (âge biologique)
- ⇒ Bonne analyse spatio-temporelle → lecture du jeu
- ⇒ Début autocritique

Objectifs :

- ⇒ Epanouissement social
- ⇒ Techniques : gestes de maîtrise, de progression et de transmission, jonglages, contrôle, amortie, conduite, dribble/feinte, différentes frappes (g/d), jeu aérien et défensif
- ⇒ Tactiques :
 1. Esprit du jeu
 2. Communication
 3. Animation défensive (B-) marquage (tact. Indic.), couverture, équilibre en situation défensive, bloc défensif (tact. Collectif)
 4. Animation offensive (B+) types de démarquages
→ conservation et progression, la finition (justesse des choix), choix des passes (temps et espace), capable de gérer des situations en équilibre et déséquilibre numérique
 5. Organisation en 1/3/3/1 en double losange pour les U12 mais 3 à plat en défense et milieu avec 1 attaquant en U13
 6. Pour les U13 préparation au jeu à 11 → 4/3/3 – 4/4/2
- ⇒ Physique stretching, endurance, vitesse, technique de course (entraînements spécifique), initiation renforcement musculaire

Méthodologie :

- ⇒ Apprendre à les connaître individuellement (à développer)
- ⇒ Programmation du groupe
- ⇒ Tests physiques (entraînements spécifique)
- ⇒ Intensité et durée adaptées

- ⇒ Travail par atelier, comportant chacun un thème technique, physique, et match
- ⇒ Suivre scrupuleusement le plan de formation de l'URBSFA
- ⇒ Évaluation du groupe

Entraînements :

- ⇒ 2 fois par semaine (mercredi-vendredi)

Matches :

- ⇒ Tous les joueurs présents à l'entraînement (ou exceptionnellement excusés préalablement) sont sélectionnés
- ⇒ Une fois sélectionnés, tous les joueurs ont droit à un temps de jeu de +/- 50%
- ⇒ Jamais trois fois de suite sur le banc → glissement de noyau

5 PLAN DE FORMATION SPECIFIQUE U14-U15

Caractéristiques :

- ⇒ Grande diversité dans les tailles (âge biologique) → implication (à développer)
- ⇒ Bonne analyse spatio-temporelle → lecture de jeu
- ⇒ Autocritique (à développer)

Objectifs :

- ⇒ Epanouissement social
- ⇒ Technique : La pyramide Coerver sous pression



1. **Ball Mastery (Maîtrise du ballon)** : Principe : 1 joueur, 1 ballon. Développe la souplesse, le touché, l'habileté. Multiplier le plus possible les contacts (conduite en mouvement) avec le ballon des deux pieds et ses différentes surfaces. Le touché repose sur la vitesse : vitesse de pied, de balle sans en perdre la maîtrise

2. **Receiving & Passing (Prise de balle et Passes) : Un contrôle réussi peut-être dévastateur. Exercices et jeux exerçant la précision et la qualité du premier touché de balle. Encouragement également des passes créatives et précises**
3. **Moves – 1vs1 (1 contre 1) : offensif et défensif, l'un des éléments essentiels de la pyramide Coerver. Feintes, dribbles, changement de direction, mouvement. Exercices et jeux qui encouragent à se créer des espaces face à des défenses regroupées**
4. **Speed (vitesse) : Exercices et jeux qui poussent à améliorer l'agilité, la vitesse et la force avec et sans ballon**
5. **Finishing (finition) : Exercices et jeux améliorant la technique devant le but, encourage la créativité, la prise de risque dans la zone de finition**
6. **Group Attack (Attaques rapides en petits groupes) : Exercices et jeux qui encouragent le jeu en petits groupes et particulièrement la contre attaque**

⇒ Tactique :

1. Tous les principes d'animation offensive (B+) et défensive (B-)
2. Application du « système de jeu de la RUS Loyers »
3. Jeu par poste
4. Automatisation
5. Analyse du match et implication (rapport match)
6. Organisation en 4/3/3 – 4/4/2

⇒ Physique à entretenir + entraînement spécifique

Méthodologie :

- ⇒ Apprendre à les connaître individuellement (à développer)
- ⇒ Programmation du groupe
- ⇒ Tests physiques (entraînements spécifique)
- ⇒ Intensité et durée adaptées
- ⇒ Travail par atelier représentant chacun un groupe de joueurs
- ⇒ Suivre scrupuleusement le plan de formation de l'**URBSFA**
- ⇒ Évaluation du groupe

Entraînements :

- ⇒ 2 fois par semaine (lundi-mercredi
Ou mercredi -vendredi)

Matches :

- ⇒ Tous les joueurs présents à l'entraînement (ou exceptionnellement excusés préalablement) sont sélections

- ⇒ Une fois sélectionnés, tous les joueurs ont droit à un temps de jeu de +/- 50%
- ⇒ Jamais trois fois de suite sur le banc → glissement de noyau

6 PLAN DE FORMATION SPECIFIQUE U16-U19

Caractéristiques :

- ⇒ Puberté
- ⇒ Convoitise
- ⇒ Envie de gagner

Objectifs :

- ⇒ Former des adolescents et des sportifs
- ⇒ Technique : coerver sous pression et complexe
- ⇒ Tactique :
 1. Tous les principes d'animation offensive (B+) et Défensive (B-)
 2. Application du « système de jeu de la RUS Loyers »
 3. Aborder d'autres systèmes tactiques de façon ponctuelle (par cycle ou dans un même match) → système équipe 1
 4. Jeu par poste
 5. Automatisation
 6. Analyse du match et implication (rapport match)
 7. Organisation 4/3/3 – 4/4/2
- ⇒ Physique à entretenir + entraînement spécifique

Méthodologie :

- ⇒ Apprendre à les connaître individuellement (à développer)
- ⇒ Programmation du groupe
- ⇒ Tests physiques (entraînements spécifique)
- ⇒ Travail par atelier représentant chacun un groupe de joueurs
- ⇒ Concurrence
- ⇒ Suivre scrupuleusement le plan de formation de l'**URBSFA**
- ⇒ Évaluation du groupe

Entraînements :

- ⇒ 2 fois par semaine (mardi-jeudi ou Mercredi-Vendredi)

Matches :

- ⇒ Capacité du formateur à gérer le groupe
- ⇒ Une fois sélectionnés, tous les joueurs ont droit à un temps de jeu de +/- 50%
- ⇒ Jamais trois fois de suite sur le banc → glissement de noyau

7 Post formation

Pourquoi associer le football des U19 → P3 et de l'équipe première (Promotion)

Il y a beaucoup de similitude dans le travail à réaliser à l'entraînement.

Les notions générales techniques, tactiques individuelles et collectives sont différentes dans le sens d'approche de l'exercice mais pas dans sa mise en place.

Il est donc important d'effectuer un travail en parallèle de la structure l'équipe première (A) afin de favoriser et de préparer le joueur à quitter la structure jeune du club pour franchir enfin ce pourquoi il a travaillé, faire le grand saut en séniors et atteindre son excellence sportive.

LES GRANDS INTERETS DU PLAN DE FORMATION DE LA RUS LOYERS

1^{er} objectif :

Un travail en collaboration avec l'entraîneur et staff de l'équipe première (P1) pour juger le « manque » de nos jeunes joueurs pour ainsi diriger, moduler et affiner le travail d'apprentissage effectué dans les catégories inférieures.

Rendre un rapport de chaque match pour observer l'évolution de chaque joueur.

2^{ème} objectif :

Les joueurs non sélectionnés en P1

→ Élever le niveau et le rythme des matchs U19 et/ou P3

3^{ème} objectif :

Construire (former) le jeune pour faire le grand saut par un travail adapté à la catégorie pour le niveau exigé (physique, tactique, technique, mental)

Le rôle du formateur

1. Techniquement :

- Améliorer tous les gestes techniques en mouvement
- Réaliser toutes les tâches techniques relatives au poste occupé
- Acquérir une plus grande puissance et une plus grande précision dans les gestes techniques
- Acquérir de la maturité dans les duels
- Montrer les solutions adéquates pour arriver à des animations entre joueurs

2. Mentalement :

- Favoriser l'amitié et la solidarité
- Favoriser l'esprit collectif du groupe et la combativité
- Obtenir un mental sans faille

3. Physiquement :

- Améliorer la VMA , la force, la puissance, et l'explosivité en collaboration avec le PP
- VMA = vitesse maximum aérobie (test de léger = navette sur 20 mètres)
Quel est l'intérêt de ces mesures pour le formateur ?
 - Individualisation
 - Contrôle de l'entraînement
 - Contrôle de la fatigue
 - Contrôle de la progression

La structure du travail

1. D'U6 à U13 :

U6 à U7 → FUN s'approprier le ballon, PSYCHOMOTRICITE

→ 1 entraînement semaine (mercredi ou vendredi)

U8 → FUN s'approprier le ballon, PSYCHOMOTRICITE, TECHNIQUE de base sous forme de jeu et FM (forme de match) REEL !!!!!!!!!!!!!!! → 1

entraînement semaine (mercredi)

U9 → FUN s'approprier le ballon, PSYCHOMOTRICITE, TECHNIQUE de base sous forme de jeu et FM (forme de match) REEL !!!!!!!!!!!!!!! → 2

entraînements semaine (lundi ou vendredi et mercredi)

U10 à U11 → FUN s'approprier le ballon, PSYCHOMOTRICITE, TECHNIQUE de base sous forme de jeu et FM (forme de match) REEL !!!!!!!!!!!!!!! , TACTIQUES de base (B+, B-), PHYSIQUE avec ballon

→ 2 entraînements semaine (lundi ou vendredi et mercredi)

U12 à U13 → **AGE D'OR** pour le football, **TECHNIQUE** maîtrise total, **TACTIQUE** en 8 contre 8 (B+, B-) organisation (1-3-3-1 double losange ou 1-3-3-1 trois en ligne en défense et milieu avec 1 seul attaquant), **PHYSIQUE GENERAL**
→ 2 entrainements semaine (mercredi et vendredi)

2. **D'U14 à U17 :**

U14 à U15 → **TECHNIQUE** (coever), **TACTIQUE** en 11/11 (B+, B-) organisation (4-3-3 ou 4-4-2), **PHYSIQUE SPECIFIQUE.** → 2 entrainements semaine (lundi et mercredi)

U16 à U17 → **TECHNIQUE** (coever complexe) **TACTIQUE** en 11/11 (B+, B-) organisation (4-3-3 ou 4-4-2), **PHYSIQUE SPECIFIQUE.** → 2 entrainements semaine (mercredi et vendredi)

3. **U19 :**

U19 → **TECHNIQUE** (coever complexe) **TACTIQUE** en 11/11 (B+, B-) organisation (4-3-3 ou 4-4-2), **PHYSIQUE SPECIFIQUE.** → 2 entrainements semaine (mardi et jeudi)

Semaine type

U12 à U17 mercredi → technique (gamme de base), tactique individuelle, physique, technico-tactique (correction)

Vendredi → vitesse explosivité, tactique collective

Pour les U19 et U15 idem que les U12 à U17 mais le mardi et jeudi

Conclusion

La programmation d'entraînement est d'écrite suivant la philosophie du club, mais elle sera dessinée en fonction de l'idée directrice et des objectifs définis par l'équipe première (entraîneur).

Quel que soit notre approche du football, du niveau des joueurs dont on a la responsabilité, le respect d'un groupe de joueurs demande aussi un travail concret, adapté et préparé.

La crédibilité de nos objectifs ne se résumera pas à la notion de résultat mais surtout à la préparation du joueur pour son intégration au sein de l'équipe première.

**VISION DE
FORMATION
ACFF**



Département Technique

Vision de formation

Juin 2016



Contenu

INTRODUCTION	1
1. L'ASPECT FUN	2
<i>FUN = apprendre en jouant</i>	<i>2</i>
2. L'ASPECT FORMATION	3
FORMATION = DIRIGER VERS LE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE.....	3
EDUCATION = LE FOOTBALL EST UNE ÉCOLE DE LA VIE	4
3. LA ZONE COMME PHILOSOPHIE DE FORMATION.....	5
INTRODUCTION	5
DÉFINITION DE LA ZONE	5
ZONE : PRINCIPES EN POSSESSION DE BALLE	5
ZONE : PRINCIPES EN PERTE DE BALLE	6
CHEZ LES JEUNES : 1-4-3-3 EN ZONE.....	7
POURQUOI LE 1-4-3-3 CHEZ LES JEUNES ?.....	8
CONCLUSION	9
4. LE PLAN D'APPRENTISSAGE.....	10
INTRODUCTION	10
MODÈLE D'APPRENTISSAGE DES SPORTS DE BALLONS.....	10
MODÈLE D'APPRENTISSAGE DU FOOTBALL: LES 4 PHASES PRINCIPALES.....	11
MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT EN FOOTBALL : LES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT.....	12
* <i>Objectifs du développement technique et tactique</i>	<i>12</i>
* <i>Objectifs du développement mental.....</i>	<i>12</i>
* <i>Objectifs du développement physique (dépendant de l'âge biologique)</i>	<i>13</i>
LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT EN FOOTBALL: LES FORMATS DE JEU	14
* <i>2 contre 2 : le duel (18m sur 12m).....</i>	<i>14</i>
* <i>5 contre 5: losange (35m sur 25m)</i>	<i>14</i>
* <i>8 contre 8: double losange (phase 1 : 50m sur 35m – phase 2 : 60m sur 45m).....</i>	<i>15</i>
* <i>11 contre 11: 1-4-3-3 (100m sur 60m).....</i>	<i>15</i>
PHASES DE L'ÉCOLE DU MOUVEMENT ET D'EXPLORATION: U4, U5 ET U6.....	15
LA PHASE DE FORMATION	16
<i>Les basics</i>	<i>16</i>
* <i>Définition</i>	<i>16</i>
* <i>Répartition selon la situation de jeu</i>	<i>16</i>
<i>Les teamtactics.....</i>	<i>17</i>
* <i>Définition.....</i>	<i>17</i>
* <i>Répartition selon la situation de jeu</i>	<i>17</i>
DÉTERMINATION DU CONTENU EN FONCTION DU MODÈLE D'APPRENTISSAGE FOOTBALL	18
* <i>Vue générale</i>	<i>18</i>
* <i>La phase de développement 2 contre 2 : U5-U6.....</i>	<i>19</i>
* <i>La phase de développement 5 contre 5 : U7-U8-U9.....</i>	<i>20</i>
* <i>La phase de développement 8 contre 8 (1): U10-U11</i>	<i>21</i>
* <i>La phase de développement 8 contre 8 (2): U12-U13</i>	<i>22</i>
* <i>La phase de développement 11 contre 11 (1) : U14-U15.....</i>	<i>23</i>
* <i>La phase de développement 11 contre 11 (2) : U16-U17.....</i>	<i>24</i>
5. FORMES DE MATCH ET FORMES INTERMÉDIAIRES.....	26
INTRODUCTION	26
LOI DU TRANSFERT	26
LOI DE LA PROGRESSIVITÉ	27
LOI DE LA RÉPÉTITION	27
DÉFINITION DE LA FORME DE MATCH.....	28
* <i>Règle des 6</i>	<i>28</i>
* <i>Exemples de formes de match</i>	<i>29</i>
* <i>Exemples où nous ne sommes pas en présence d'une forme de match.....</i>	<i>30</i>
DÉFINITION DE LA FORME INTERMÉDIAIRE	30

PRÉPARATION DE L'ENTRAÎNEMENT.....	31
* Schéma général du processus de réflexion.....	31
* Thème extrait des objectifs et traduit en problème de jeu.....	31
* Détermination de la solution à ce problème de jeu.....	32
* Traduction de la solution en directives de coaching.....	32
* Choix des formes de match en fonction de la solution.....	33
* Choix des formes intermédiaires en fonction ou non de la solution à ce problème de jeu.....	34
CONSTRUCTION D'UN ENTRAÎNEMENT.....	35
* Schéma général.....	35
* Méthode progressive.....	35
* Méthode du sablier.....	36
ORGANISATION.....	36
CONCLUSION : FLEXIBILITÉ.....	37
6. LE JOUEUR EST ACTEUR.....	38
CLUB CENTRÉ SUR LE JOUEUR.....	38
ENVIRONNEMENT STIMULANT.....	42
* Définition.....	42
* Manières d'apprendre.....	42
* Tâches du formateur de jeunes.....	42
* Rôle du joueur.....	42
EVALUATION QUALITATIVE.....	43
* Définition.....	43
* Avant la série d'entraînements.....	43
* Pendant la série d'entraînements.....	43
* Après la série d'entraînements.....	43
A FAIRE PAR LE FORMATEUR.....	44
A NE PAS FAIRE PAR LE FORMATEUR.....	44
CONCLUSION.....	45
ANNEXES.....	46
ANNEXE 1 - BASICS : VUE D'ENSEMBLE.....	46
ANNEXE 2 - TEAMTACTICS : VUE D'ENSEMBLE.....	50
ANNEXE 3 - CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS PAR PHASE DE DÉVELOPPEMENT : VUE D'ENSEMBLE.....	51
ANNEXE 3 - CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS PAR PHASE DE DÉVELOPPEMENT : VUE D'ENSEMBLE (SUITE.....)	52

INTRODUCTION

- La vision de formation de l'Ecole Fédérale des Entraîneurs (EFE) constitue le point de départ:
 - depuis 2000, elle est enseignée, évaluée et corrigée
 - elle est mise en pratique durant les entraînements du projet foot élites études et des équipes nationales de jeunes
- Durant la saison 2003-2004 les formes du jeu furent adaptées :
 - 5 c 5, 8 c 8 et 11 c 11 au lieu de 5 c 5, 7 c 7, 9 c 9 et 11 c 11
 - adaptation basée sur une étude scientifique (KUL)
- Cette vision fut étendue à tous les projets de l'URBSFA et mise en œuvre dans la plupart des clubs Belges
- Le produit final dispose d'un soutien très large car il y a eu concertation et feedback des clubs, des formateurs, des professeurs, etc...
- Depuis la saison 2008-2009, la révision de la vision est basée sur l'évolution des tendances internationales :
 - triangle offensif au milieu de terrain
 - construction du jeu à partir du gardien de but
 - pressing haut
 - courses avec et sans ballon
 - maîtrise de la zone de vérité (marquer !)
- À partir de la saison 2014-2015, une réforme des compétitions de jeunes est d'application :
 - 2 c 2 en U6 sous forme de « Festifoot »
 - 8 c 8 en U12-U13



Former un jeune footballeur pour qu'il devienne un joueur de football adulte équivaut à ériger un pont solide soutenu par des piliers **FUN** et **FORMATION** et constitué de 4 couches superposées que sont : la **philosophie de la zone**, le **plan d'apprentissage**, les **formes de match** et **intermédiaires** ainsi que le **joueur acteur** de sa formation

1. L'aspect FUN

FUN = apprendre en jouant

- Il faut offrir beaucoup de moments “amusants” dans la formation: du plaisir du jeu via le plaisir de l'entraînement vers le plaisir de compétition
- Les adultes vont aussi à l'entraînement pour jouer “un match”
- La sensation du plaisir est essentielle pour la confiance en soi, pour le développement du joueur et pour mieux jouer au football

Plaisir pour tous, du débutant au professionnel

Fun pour chaque joueur, aussi les “moins forts”

Le plaisir de jouer et le plaisir d'apprendre = jouer au football !

Retour vers le plaisir du football de rue

CHAQUE JOUEUR:

- **joue pratiquement tout le temps**
- **reçoit souvent le ballon**
- **a l'occasion de tirer beaucoup au but**
- **peut jouer de manière libre**
- **est continuellement encouragé par le coach**
- **est soutenu par les parents**



La sensation du plaisir dans le football est essentielle pour la confiance en soi et pour la réalisation d'une bonne prestation

2. L'aspect FORMATION

FORMATION = diriger vers le processus d'apprentissage

Point de départ d'un processus de formation ciblé:

- **Dirigé vers l'objectif final:**
 - que doit "savoir-faire" le jeune joueur à la fin de la formation (17 ans)?
 - détermination d'objectifs finaux au niveau technique, tactique, mental et physique
- **Dirigé vers le match:**
 - après sa formation, le joueur doit être prêt pour prester en match
 - loi de transfert: forme de match quand on peut, forme intermédiaire quand on doit
- **Progression méthodologique:**
 - loi de la progressivité et loi de la répétition
 - planification et évaluation des objectifs
- **Caractéristiques liées à l'âge et niveau des aptitudes:**
 - caractéristiques typiques par âge au niveau moteur et psychologique déterminent la croissance et la maturité
 - détermination des objectifs par phase de développement

PHASE DE L'ECOLE DU MOUVEMENT U4-U5
Accoutumance au ballon



PHASE D'EXPLORATION U6



PHASE DE FORMATION U7-U17

Technique et tactique de base = **BASICS**



Le fonctionnement en équipe = **TEAMTACTICS**



PHASE DE POSTFORMATION U18-U21

= intégration dans le football des adultes
= approche individualisée



EDUCATION = le football est une école de la vie

- Le jeune joueur acquiert les valeurs humaines fondamentales:
 - respect pour les autres : formateurs, partenaires, adversaires, arbitres, accompagnateurs, spectateurs...
 - respect pour soi-même : repos, alimentation, à l'écoute de son corps...
 - respect pour le matériel, les infrastructures
- Le jeune joueur apprend à dire non à la corruption, aux drogues, au racisme et à la violence dans le football
- Le jeune joueur joue pour gagner mais apprend à perdre
- Le jeune joueur apprend à respecter les lois du jeu (= fair-play)
- Le jeune joueur apprend à respecter les principes élémentaires de vie (= discipline) et à favoriser l'autodiscipline
- Les jeunes joueurs apprennent à vivre et à travailler ensemble afin d'acquérir des compétences sociales



3. La zone comme philosophie de formation

Introduction

- La zone est une conception de jeu et non un système de jeu !
- La zone implique des principes de jeu, pas uniquement en perte de balle mais surtout en possession de balle
- Les principes de zone sont tous les principes de jeu appliqués complètement dans le 11 contre 11
- Le plan d'apprentissage contient les teamtactics enseignés dans le 5 c 5, 8 c 8 et 11 c 11 (voir chapitre suivant : le plan d'apprentissage)
- De ces principes de zone sont extraits ultérieurement les teamtactics dont certains seront abordés au travers du 5 c 5 et du 8 c 8
- La défense de zone est diamétralement située à l'opposé du marquage individuel

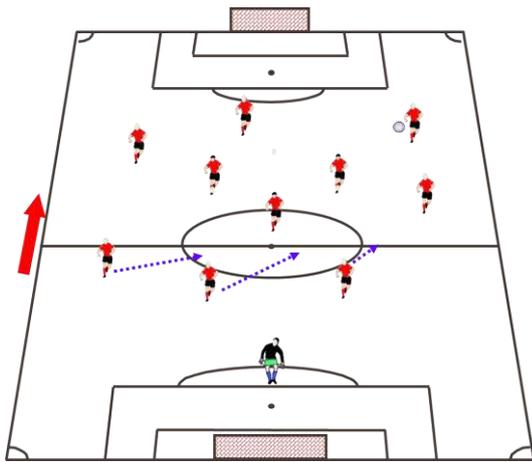
Définition de la zone

= Jeu de position collective en possession du ballon et en perte de balle dans le but de maîtriser l'adversaire dans la ZONE, notamment la **zone** comprise entre le ballon et le but ainsi que toute la **zone** de vérité

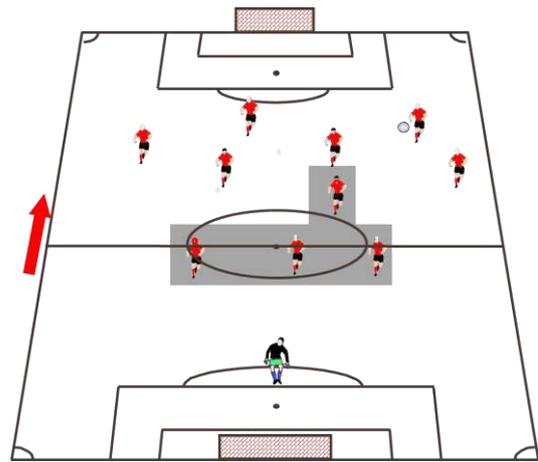
- 1 collectif de 11 joueurs > somme de 11 individualités
- Répartition et limitation des efforts physiques
- Responsabilisation collective et partagée
- Reconversions de la possession de balle vers la perte de balle et inversement plus rapides. Ex: après récupération du ballon, possibilité de jeu aveugle car le possesseur du ballon sait où se trouvent ses partenaires

Zone : principes en possession de balle

1. Tendre vers 100% de possession du ballon = environnement d'apprentissage optimal
2. Agrandir son propre espace de jeu
3. Occupation rationnelle des zones: disponibilité
4. Mouvements sans ballon : démarquages, permutations (switches), montées (supériorité numérique)
5. Verticaliser ou diagonaliser le plus précisément et le plus vite possible
6. Sinon, chercher la zone faible dans le camp adverse (dans, à côté ou derrière le bloc) au moyen d'une bonne circulation de balle
7. Infiltration avec et sans ballon de la zone de construction vers la zone de vérité (au bon moment)
8. Se créer une occasion de but par une passe dans le dos de la défense
9. Se créer une occasion de but par un centre précis et une occupation efficace devant le but
10. Toujours tenter sa chance en cas d'opportunité devant le but (tir, tête, etc)
11. Toujours anticiper le moment de la perte de balle : former et conserver un « T » défensif de 3 ou 4 joueurs (voir schémas)



formation d'un « T » défensif
de 3 ou 4 joueurs
(exemple avec 4 joueurs)



conservation d'un « T » défensif
de 3 ou 4 joueurs
(exemple avec 4 joueurs)

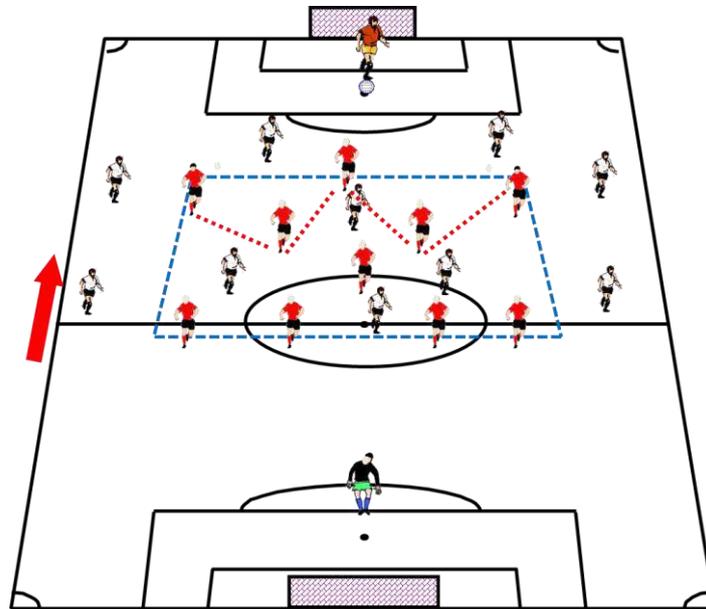
Zone : principes en perte de balle

1. Viser la récupération immédiate du ballon
2. Pression individuelle du joueur qui se trouve le plus proche du ballon
3. Les autres joueurs forment un bloc compact **HAUT** autour de la direction ballon-but cible (limiter l'espace de jeu de l'adversaire)
4. Distance mutuelle limitée au sein du bloc (10-15m de distance entre les joueurs)
5. Le bloc coulisse et bascule
6. Assez de joueurs dans l'axe
7. Pas de courses croisées
8. Marquage plus strict dans la zone de vérité
9. Pas de hors-jeu systématique et une position haute du gardien de but
10. Fermer les angles de jeu directs (empêcher la passe verticale/diagonale et empêcher le centre)
11. Occupation efficace devant le but sur centre de l'adversaire



Maîtriser la zone de vérité devant le but: il y a suffisamment de joueurs dans l'axe

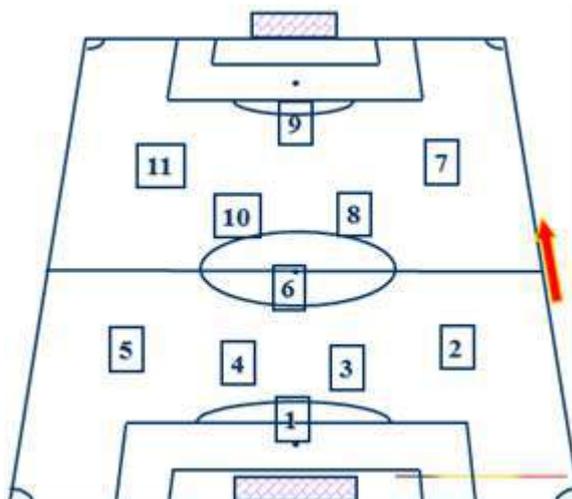
Le bloc se caractérise par sa hauteur, sa largeur, sa forme et la distance entre les joueurs. La vision de formation recommande un bloc haut à cause de sa valeur formative (mentale, physique, tactique et technique) tant pour l'équipe en possession du ballon que l'équipe en perte de balle



Un bloc haut (forme en "W" – 5 joueurs offensifs) se positionne entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire

Chez les jeunes : 1-4-3-3 en zone

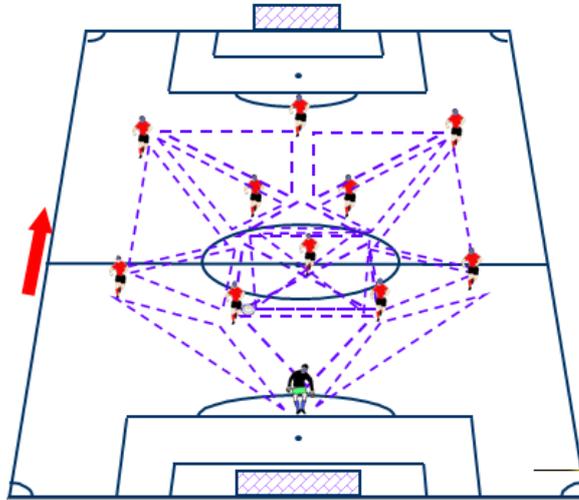
Numérotation fixe : identification à une fonction



1. gardien de but
2. défenseur latéral droit
3. défenseur central droit
4. défenseur central gauche
5. défenseur latéral gauche
6. médian défensif
7. attaquant latéral droit
8. médian offensif droit
9. attaquant central
10. médian offensif gauche
11. attaquant latéral gauche

Pourquoi le 1-4-3-3 chez les jeunes ?

- Un maximum de possibilités pour le jeu en triangle



- Répartition équitable des espaces à exploiter (TT+) ou à défendre (TT-)
- Reconversions rapides de la perte de balle vers la possession de balle et de la possession de balle vers la perte de balle: éducation à la flexibilité des tâches offensive et défensive
- 4 arrières au lieu de 3:
 - plus facile pour couvrir la largeur du terrain
 - contre 3 attaquants il y a 1 joueur en plus: le risque du marquage individuel dans la zone est moindre \Rightarrow développer le jeu de position (zone) en fonction du danger potentiel de but
 - favoriser la montée d'un arrière et la construction du gardien vers les défenseurs \Rightarrow améliorer les qualités de construction
 - favoriser le coaching mutuel s'ils sont confrontés aux permutations des attaquants adverses. Contrairement au marquage individuel rencontré lorsque 3 défenseurs sont opposés à 3 attaquants adverses
- Milieu de terrain de 3 joueurs qui forment un triangle offensif :
 - Triangle offensif = meilleure circulation de balle dans la construction
 - Triangle offensif = 2 milieux offensifs \rightarrow plus de joueurs devant le but
 - Triangle offensif = plus d'espace pour les infiltrations des défenseurs centraux
 - Triangle offensif = plus de joueurs (5) pour un pressing haut
 - Triangle offensif = plus de moments de reconversion défensive pour les milieux de terrain (intégration des aptitudes physiques et mentales)
- 3 attaquants:
 - plus de possibilités de passes dans les pieds (charge physique \downarrow)
 - stimuler l'audace des dribbles (7 et 11)
 - former le 9 comme "target-man" (appui, remiseur), comme attaquant plongeant en profondeur (dans le dos des défenseurs) et comme finisseur devant le but
 - encourager à trouver les solutions footballistiques (= créativité) car chaque attaquant dispose de moins d'espace

Conclusion

Pourquoi la zone comme philosophie de formation?

Améliorer:

- ☞ la lecture des situations de jeu
- ☞ la prise de décision
- ☞ l'audace (prise d'initiatives)
- ☞ la capacité de communication et de concentration
- ☞ le jeu collectif (offensif et défensif)
- ☞ le niveau technique individuel

ZONE WITH YOUTH FOOTBALL PLAYERS
=
Putting brains in the muscles!



Le football de zone est une philosophie de formation riche

4. Le plan d'apprentissage

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 constituent toujours la base des nouvelles matières 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 (ex: 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 2 c 2, 5 c 5, 8 c 8 et 11 c 11 sont déduites du modèle de développement en football

Modèle d'apprentissage des sports de ballons

Evolution de l'apprentissage de la maîtrise générale du ballon vers la prestation en groupe:

- Développement de l'accoutumance générale au ballon (U4-U5)
- Passage du jeu individuel les uns à côté des autres vers le jeu individuel l'un contre l'autre (= jeux d'opposition) (U6)
- Apprendre à jouer ensemble avec un ou quelques coéquipiers sans rôle différencié afin de faire disparaître l'égoïsme (U7-U13)
- Evoluer progressivement vers le jeu en équipe avec des tâches différenciées (à partir de U14)



Modèle d'apprentissage du football: les 4 phases principales

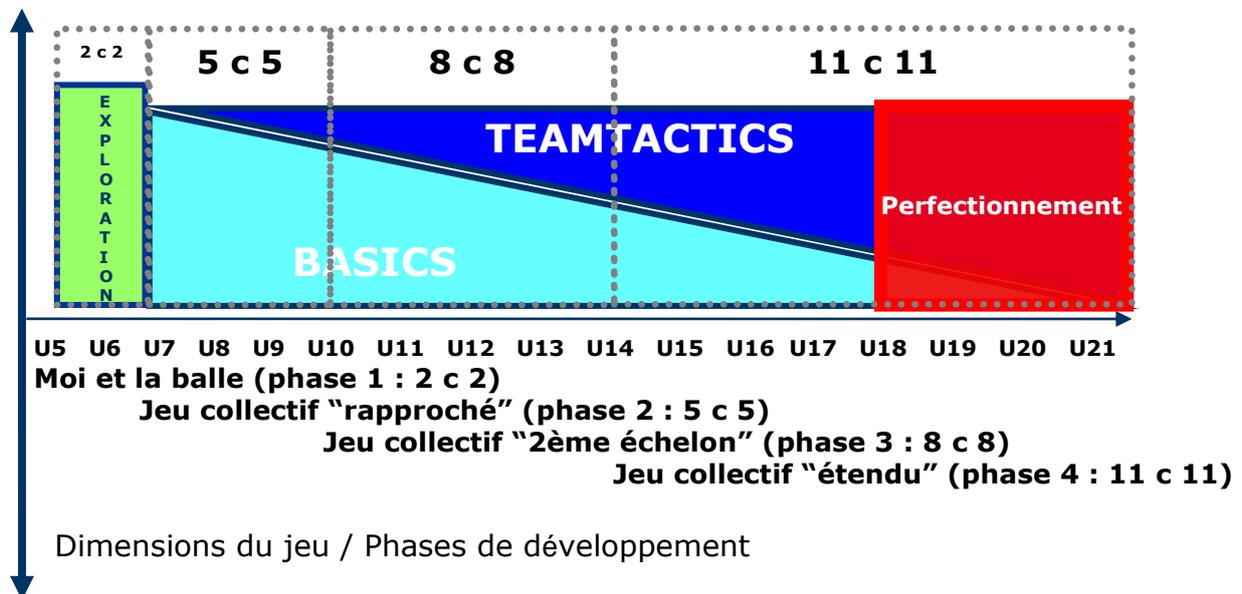
	CATEGORIE	DESCRIPTION	DIMENSION
AVANT LES PHASES	U4-U5	Ecole du mouvement (accoutumance à la balle)	
PHASE 1	U6	Moi et le ballon (exploration)	2 c 2
PHASE 2	U7-U8-U9	Jeu collectif "rapproché"	5 c 5
PHASE 3	U10-U11 U12-U13	Jeu collectif "2 ^{ème} échelon"	8 c 8
PHASE 4	à partir des U14	Jeu collectif "étendu"	11 c 11

- Le développement à long terme de l'athlète est basé sur le modèle de développement du mouvement en général
- Le développement à long terme du joueur de football est basé sur le modèle de développement des sports de ballons

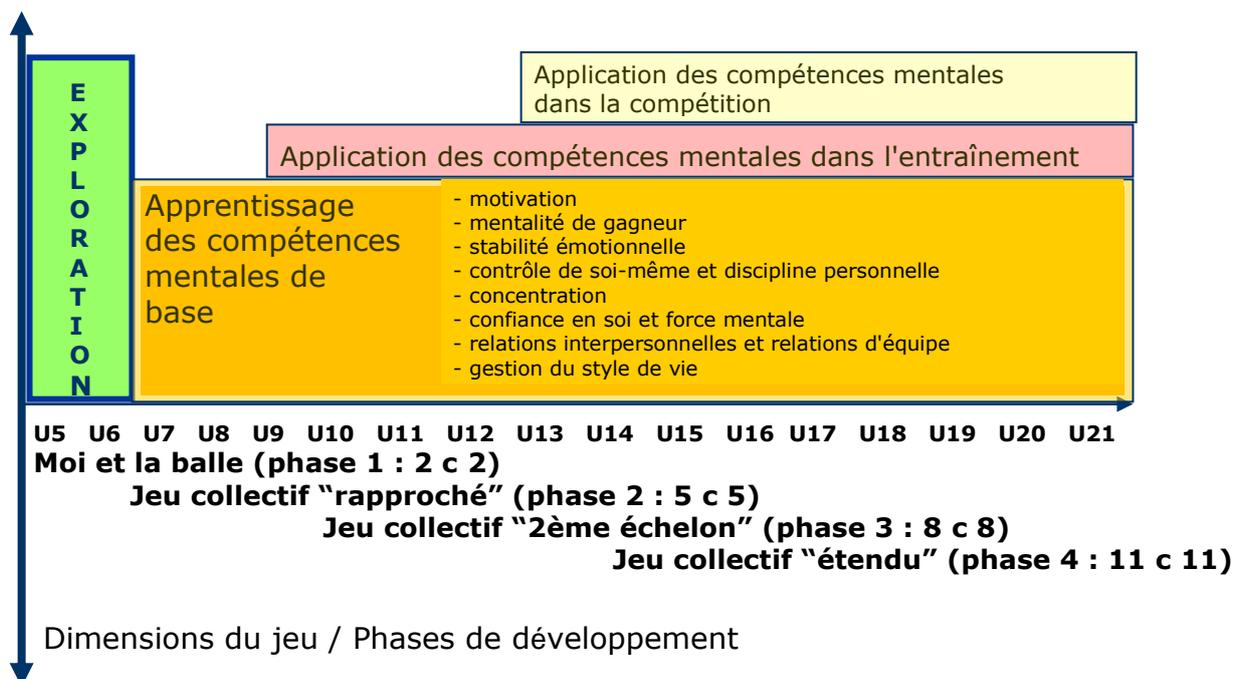


Modèle de développement en football : les objectifs de développement

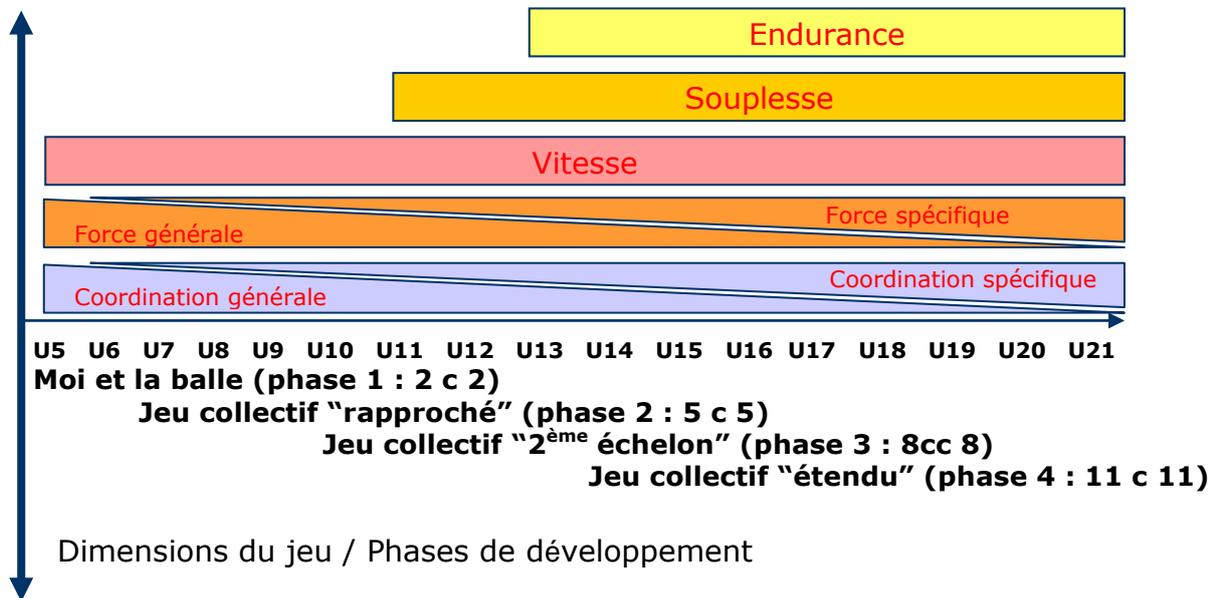
* Objectifs du développement technique et tactique



* Objectifs du développement mental



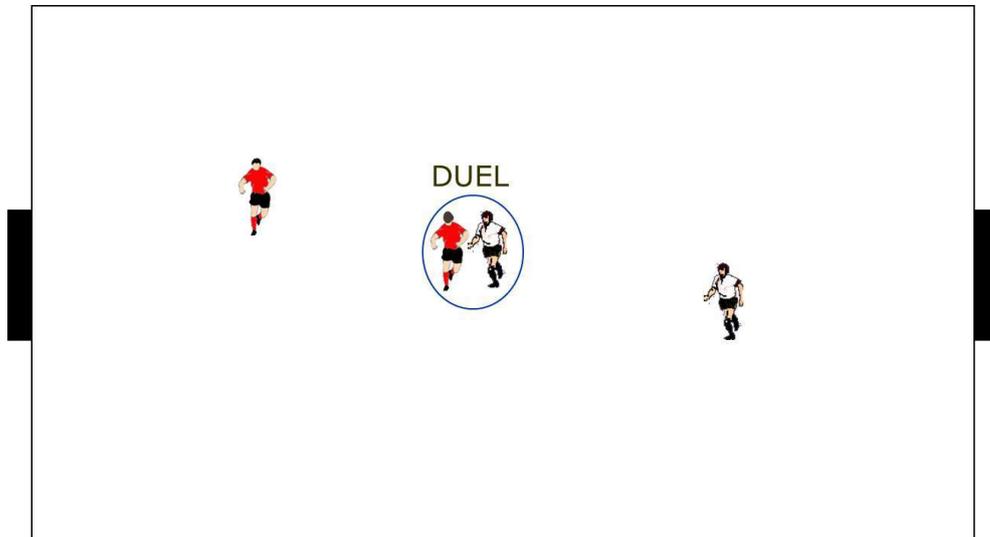
*** Objectifs du développement physique (dépendant de l'âge biologique)**



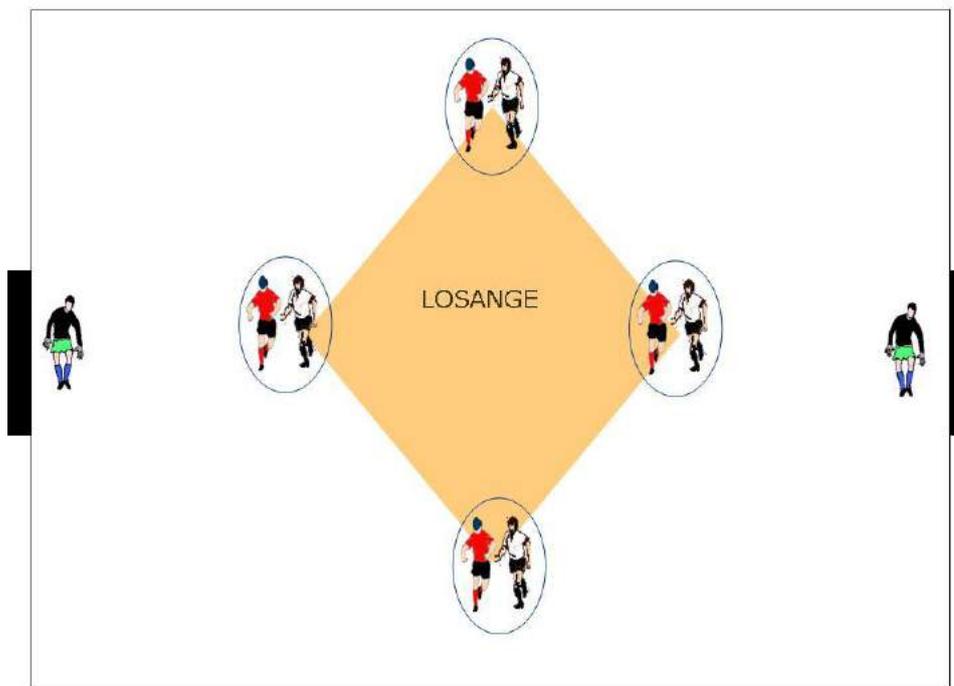
Une force spécifique est nécessaire pour gagner un duel

Le modèle de développement en football: les formats de jeu

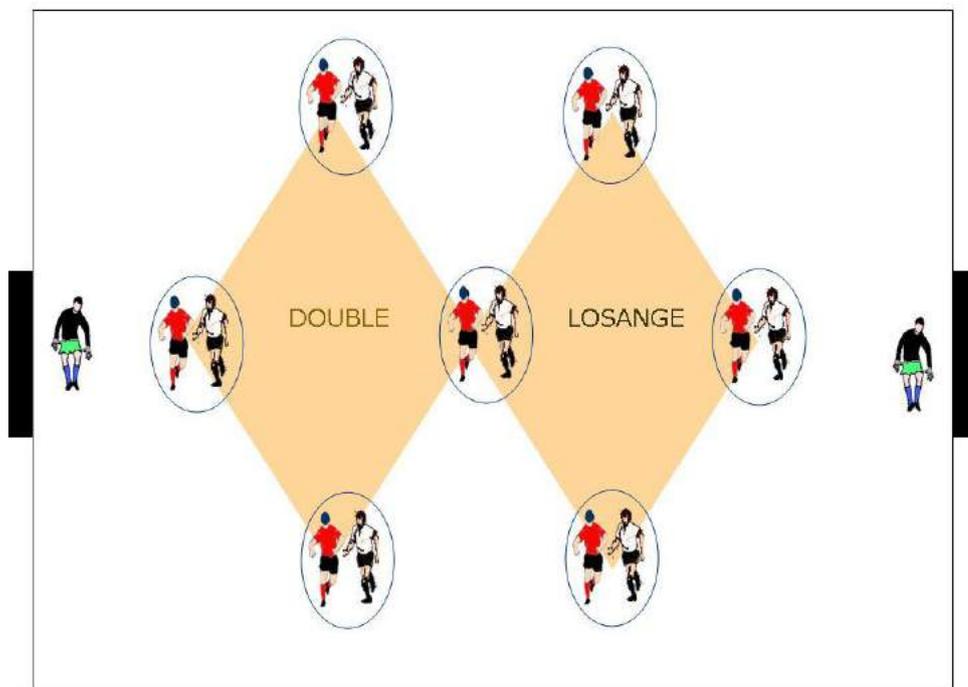
*** 2 contre 2 : le duel (18m sur 12m)**



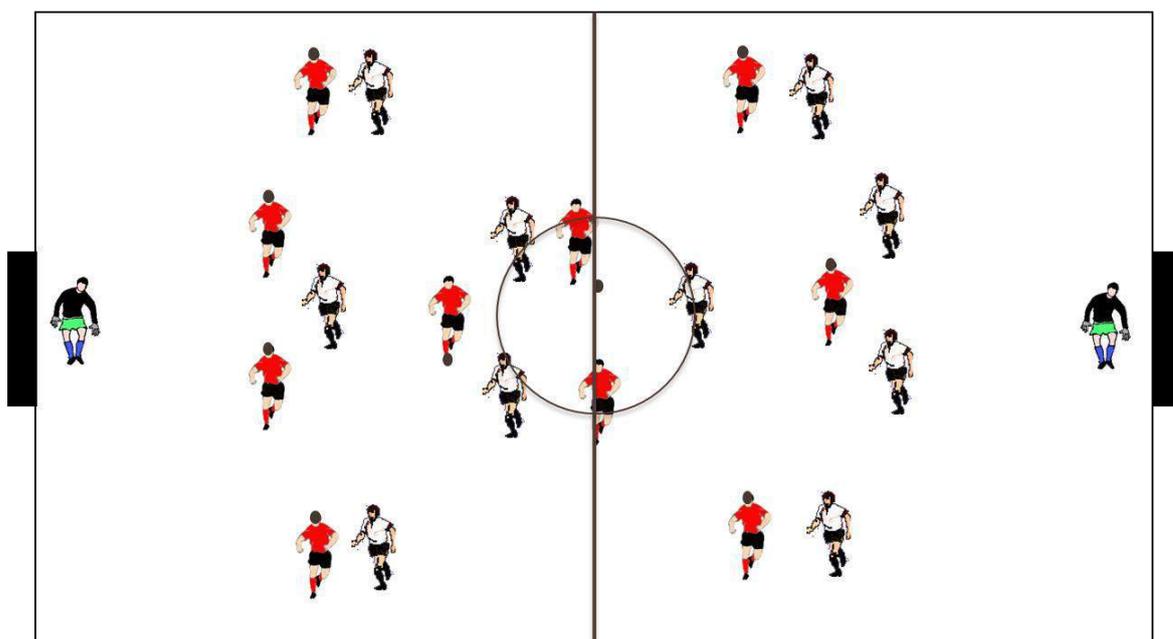
*** 5 contre 5: losange (35m sur 25m)**



*** 8 contre 8: double losange (phase 1 : 50m sur 35m – phase 2 : 60m sur 45m)**



*** 11 contre 11: 1-4-3-3 (100m sur 60m)**



Phases de l'école du mouvement et d'exploration: U4, U5 et U6

La coordination oeil-pied est plus difficile que la coordination oeil-main

- L'enfant doit s'habituer au comportement du ballon
- L'enfant doit connaître la réaction du ballon lorsqu'il le frappe
- L'enfant doit sentir la proportion de force/douceur avec laquelle il touche le ballon
- L'enfant doit sentir ce qu'il y a lieu de faire pour garder le ballon près du pied lorsque ce dernier roule
- L'enfant n'est pas encore prêt pour jouer en équipe

U6 → fun = apprendre en jouant
U6 → moi et la balle = 1 contre 1
U6 → découvrir par soi-même = "laisser faire"
U6 → apprentissage spontané (pas de consignes du coach)

La phase de formation

Les basics

* Définition

Les basics sont l'ensemble des compétences techniques et tactiques individuelles (compétences de base) dont un joueur a besoin pour exécuter l'action juste après avoir pris la bonne décision dans le 11 c 11, indépendamment du système de jeu et de l'animation de jeu

7-13 ans = ÂGE D'OR
Période idéale pour développer la maîtrise du corps et du ballon

* Répartition selon la situation de jeu

<i>B+: joueur avec ballon</i>	<i>B-: en fonction du ballon et du joueur avec ballon</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler le ballon • Conduire et dribbler • Finir • Passer 	<ul style="list-style-type: none"> • Interceptor (après le contrôle de balle) • 1-1: pression/tacle/freine • Contrer (tir au but) • Interceptor (avant le contrôle de balle)
<i>B+: joueur sans ballon</i>	<i>B-: situations sans ballon</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Se démarquer-soutenir 	<ul style="list-style-type: none"> • Couper les angles de jeu • Marquage strict • Couverture
<i>Reconversion possession de balle → perte de balle : situations de jeu après perte du ballon</i>	<i>Reconversion perte de balle → possession de balle : situations de jeu après récupération du ballon</i>

Remarque : liste des basics à trouver en annexe

Les teamtactics

* Définition

Il s'agit de l'ensemble des actes pour mieux fonctionner comme individu dans une équipe, indépendamment du système de jeu et de l'animation de jeu, tout en utilisant les "basics" ainsi que les aptitudes physiques et mentales

* Répartition selon la situation de jeu

<i>Possession de balle (TT+)</i>	<i>Perte de balle (TT-)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la zone de construction <ul style="list-style-type: none"> ○ disponibilité ○ circulation de balle progressive • Infiltration vers la zone de vérité • Maîtriser la zone de vérité offensive 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la zone de construction de l'adversaire <ul style="list-style-type: none"> ○ formation du bloc : maîtriser la disponibilité de l'adversaire ○ Maîtriser la circulation de balle progressive de l'adversaire • Récupérer la balle et maîtriser les infiltrations • Maîtriser la zone de vérité défensive
<i>Reconversion perte balle → possession de balle</i>	<i>Reconversion possession de balle → perte balle</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Lancer la contre-attaque dangereuse 	<ul style="list-style-type: none"> • Empêcher la contre-attaque dangereuse

Remarque : liste des teamtactics à trouver en annexe



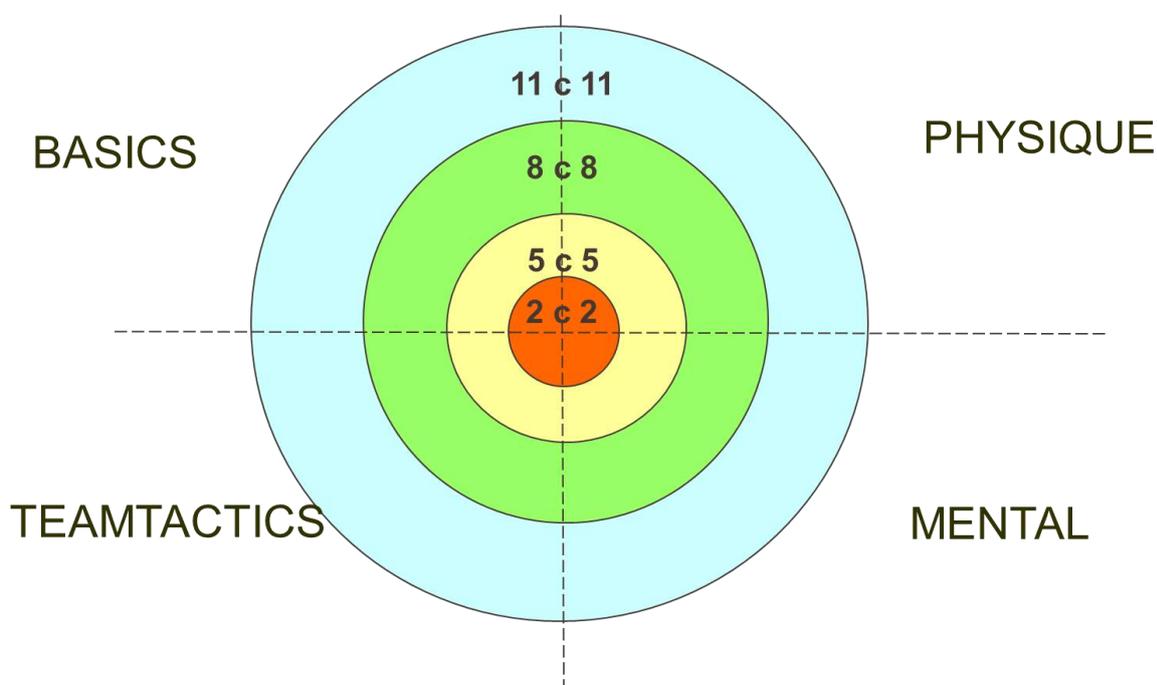
Les teamtactics constituent l'ensemble des actes pour mieux fonctionner comme individu dans une équipe

Détermination du contenu en fonction du modèle d'apprentissage football

* Vue générale

U5-U6 débutants	2/2	U5 accoutumance au ballon U6 jeu d'opposition	Football as a dribbling and shooting game
U7-U8-U9 Diablotins K + 4 / K + 4	5/5	U7 application 2 c 2 U8 U9 progression vers le jeu court	Football as a short passing game without off-side rule
U10-U11 préminimes K + 7 / K + 7	8/8 (50m/35m) (1)	U10 application 2 c 2 et 5 c 5 U11 progression vers le jeu mi-long	Football as a half long passing game without off-side rule
U12-U13 Minimes K + 7 / K + 7	8/8 (60m/45m) (2)	U12 - progression vers le jeu mi-long U13	Football as a half long passing game without off-side rule
U14-U15 cadets K + 10 / K + 10	11/11 (1)	U14 application 2 c 2, 5 c 5 et 8 c 8 - U15 progression vers le jeu long	Football as a long passing game with off-side rule
U16-U17 scolaires K + 10 / K + 10	11/11 (2)	U16 - Progression vers le jeu long U17	Football as a long passing game with off-side rule

APPRENDRE c'est CUMULER



- Définir des objectifs finaux par niveau de développement pour basics et teamtactics
- Définir des contenus physiques d'entraînement par niveau de développement
- Définir des caractéristiques mentales par niveau de développement

*** La phase de développement 2 contre 2 : U5-U6**

2 / 2 débutants	U5: accoutumance au ballon U6: jeu d'opposition	Football as a dribbling and shooting game
----------------------------	--	---

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
1ère phase : les enfants jouent l'un à côté de l'autre 2ème phase : les enfants jouent l'un contre l'autre (= jeux d'opposition) → <u>1 c 1</u> (le duel) conduire et dribbler avec l'objectif de marquer

MAITRISE DU CORPS ET DU BALLON		
1° phase Capacités générales de mouvement du corps avec le ballon Coordination oeil-main, oeil-pied : frapper, jeter et attraper		
2° phase B+: se mouvoir avec la balle au pied, conduites, dribbles et frappes au but B-: récupérer la balle et éviter d'encaisser un but		
PHYSIQUE	MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE	
<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 rapidement) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITESSE: vitesse de réaction en forme de jeu • COORDINATION: peu de maîtrise corporelle, peu de sens de l'équilibre, peu de perception corporelle, du temps et de l'espace, pas de pied de préférence (pas de dominance gauche ou droit) 	<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 • concentration : la longue période de concentration est impossible • attaché à son formateur de jeunes • n'a d'yeux que pour son formateur de jeunes • imite toujours son formateur de jeunes



Le duel est la forme de jeu idéale et l'environnement d'apprentissage adapté aux U6

*** La phase de développement 5 contre 5 : U7-U8-U9**

K + 4 / K + 4 diablotins	U7 : application 2 c 2 U8-U9 : progression vers le jeu court	Football as a short passing game without off-side rule
-------------------------------------	---	--

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
5 c 5 (losange), est la forme de match idéale pour la passe jusqu'à 10 mètres environ

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba+	Ba-	TT+ et TT^{->+}	TT- et TT^{+>-}
<ul style="list-style-type: none"> conduire et dribbler passe courte contrôle balle basse tir au but à 10m (proche) tir au but sur centre au sol libre et être jouable se démarquer : être disponible 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 	<ol style="list-style-type: none"> Ouvrir en largeur Ouvrir en profondeur Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble: Challenge Se créer une occasion par une action individuelle Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but 	<ol style="list-style-type: none"> Presser positivement le porteur du ballon Ne jamais perdre le duel : ne jamais se faire éliminer Ne pas se faire éliminer par une action individuelle dans la zone de vérité Barrer toute tentative au but
PHYSIQUE		MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE	
<ul style="list-style-type: none"> FORCE : mouvements naturels, duels (groupes homogènes => équilibre) SOUPLESSE : période avec la plus grande souplesse ENDURANCE : la durée de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	

*** La phase de développement 8 contre 8 (1): U10-U11**

K + 7 / K + 7 préminimes	U10 : application 2 c 2 et 5 c 5 U11: progression vers le jeu mi-long	Football as a half long passing game without off- side rule
-------------------------------------	--	--

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
8 c 8 (double losange), est la forme de match idéale pour la passe de 15 mètres (U10/U11) et 20 mètres (U12/U3)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺ et TT⁻→⁺	TT⁻ et TT⁺→⁻
<ul style="list-style-type: none"> • passe mi-longue • contrôle balle mi-haute • tir au but 15 à 20m (mi-longueur) • 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-longue • intercepter ou contrer une passe mi-longue • corner + cf indirect 	<ul style="list-style-type: none"> 4. Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter 6a. Construction progressive et orientée : direction : losange 1 → losange 2: passes au 1er niveau 7a. Circulation de balle efficace : avec précision 9a. Passes diagonales si disponibilité 11. Infiltration efficace avec ballon dans l'espace et au bon moment 16a. Délivrer un centre exploitable au sol devant le but 	<ul style="list-style-type: none"> 1a. Fermer : limiter les espaces de jeu 6. Presser négativement le porteur du ballon 7. Couvrir le partenaire le plus proche 10. Le gardien couvre son bloc par une position haute 12. Jouer le duel si 100% sûr de le gagner 13. Récupérer le ballon par une interception
PHYSIQUE		MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE	
<ul style="list-style-type: none"> • FORCE : jouer seulement avec son propre poids, duels entre des groupes homogènes • SOUPLESSE : diminue, donc à stimuler • ENDURANCE : la durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - 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 	

*** La phase de développement 8 contre 8 (2): U12-U13**

K + 7 / K + 7 minimes	U12 progression vers le jeu mi- long U13	Football as a half long passing game without off-side rule
---------------------------------	--	---

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
8 c 8 (double losange), est la forme de match idéale pour la passe de 15 mètres (U10/U11) et 20 mètres (U12/U3)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺ et TT^{->+}	TT⁻ et TT^{+>-}
<ul style="list-style-type: none"> • passe mi-longue • contrôle balle mi-haute • tir au but 15 à 20m (mi-longueur) • 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-longue • intercepter ou contrer une passe mi-longue • corner + cf indirect 	3a. Jeu en triangle : disponibilité 5. Créer de l'espace pour un coéquipier et l'exploiter 6b. Construction progressive et orientée : sans risque de perte de balle 7b. Circulation de balle efficace : avec précision et en augmentant la vitesse de la balle 8. Circulation de balle efficace : construction progressive et orientée la plus rapide 10. Surmonter un joueur ou une ligne par une passe en profondeur (passes au 2ème niveau)	16. Empêcher le centre 18a. Occupation efficace devant le but lors d'un centre : T-défensif (2+1) 23. Immédiatement à la perte de balle, presser et empêcher la passe en profondeur
PHYSIQUE		MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE	
<ul style="list-style-type: none"> • FORCE : jouer seulement avec son propre poids, duels entre des groupes homogènes • SOUPLESSE : diminue, donc à stimuler • ENDURANCE : la durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITESSE : - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course amélioration • COORDINATION : - 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 	

*** La phase de développement 11 contre 11 (1) : U14-U15**

K + 10 / K + 10 cadets	U14 : application 2/2, 5/5 et 8/8 U15 : progression vers le jeu long	Football as a long passing game with off-side rule
----------------------------------	---	--

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU
11 c 11, est la forme de match idéale pour la passe d'environ 30 mètres et même plus (avec l'application de la règle du hors-jeu et en tenant compte de l'espace qui s'est créé entre les défenseurs et le but)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺ et TT^{->+}	TT⁻ et TT^{+>-}
<ul style="list-style-type: none"> • passe longue • contrôle balle haute • tir au but à 20m (loin) • tir au but sur centre haut • se démarquer pour libérer un espace pour un équipier • se démarquer en plongeant dans l'espace en profondeur (éviter le HJ) • coup-franc direct 	<ul style="list-style-type: none"> • fermer angles de jeu • marquage court sur passe longue • intercepter ou contrer une passe longue • couverture mutuelle • coup-franc direct 	<p>3b. Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes</p> <p>9b. Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire</p> <p>17. Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense</p> <p>18b. Occupation efficace devant le but : au 1er piquet, au 2ème piquet, 11m et 16m</p> <p>20. Plonger en profondeur en évitant le hors jeu</p> <p>24. Persévérer dans la profondeur</p>	<p>1b. Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m)</p> <p>2. Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs</p> <p>3. BLOC HAUT : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire</p> <p>4. Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors jeu</p> <p>8. Ne pas se croiser entre coéquipiers</p> <p>9. Glisser et basculer le bloc</p> <p>17. Empêcher la dernière passe en profondeur: fermer l'axe</p> <p>18b. Occupation efficace devant le but T-défensif (3+1)</p>
PHYSIQUE		MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE	
<ul style="list-style-type: none"> • FORCE : pas d'entraînement spécifique de force, mouvements naturels, polyvalence, duels dans un groupe homogène • SOUPLESSE : grande raideur naturelle • ENDURANCE : la durée de l'entraînement + efforts de courte durée avec ballon (échauffement) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITESSE : - 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 • éprouve le besoin de se faire valoir 	

*** La phase de développement 11 contre 11 (2) : U16-U17**

K + 10 / K + 10 scolaires	U16 : - progression vers le jeu long U17 :	Football as a long passing game with off-side rule
--------------------------------------	--	--

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 1-4-3-3 aussi bien en perte de balle qu'en possession de balle. (=teamtactics)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺ et TT^{->+}	TT⁻ et TT^{+>-}
perfectionnement via l'entraînement individuel		19. Se libérer d'un marquage strict par un mouvement rapide 22. Les attaquants se démarquent juste avant la récupération de balle (décrochage) 25. Quelques joueurs sortent du bloc et s'infiltrent (SPRINT)	14. Actionner le pressing collectif en « W » si possibilité de récupérer la balle 19. Marquage serré dans la zone de vérité : Split-Vision 20. Pas de hors-jeu systématique 22. Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K 24. Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein 25. Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT)
PHYSIQUE		MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE	
<ul style="list-style-type: none"> • FORCE : puissance → dépend de la morphologie du joueur • SOUPLESSE : doit être entretenue pour éviter les blessures • ENDURANCE : extensive et intensive durant l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> • VITESSE : - 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'oppose aux valeurs traditionnelles • doit montrer de plus en plus son envie de vouloir gagner et doit alors faire des sacrifices 	

Remarque: il y a lieu de travailler par phase pour atteindre l'objectif final

Exemple: Basics 5 et Basics 6:

- B5: Le joueur peut effectuer une passe courte sur le bon pied, avec la bonne vitesse de balle et au moment adéquat vers un coéquipier qui se trouve assez près et dans de bonnes conditions de jeu
- B6: Le joueur peut effectuer une passe courte de manière (pied ou tête) à ce que le destinataire puisse continuer le jeu dans les meilleures conditions (balle au sol, balle dans sa course)

BASICS : passe courte B5 et B6	
2 c 2 U6	Pas d'application
5 c 5 U7-U9	B5: Passe courte (pied) au joueur qui est libre B6 : Passe courte (pied) au sol (sans rebond)
8 c 8 (1) U10-U11	B6 : Passe courte (pied) dans les pieds ou dans la course du joueur
8 c 8 (2) U12-U13	B5 : Passe courte (pied) vers le bon pied
11 c 11 (1) U14-U15	B5 : Passe courte de la tête au joueur qui est libre B6: Passe courte de la tête sur le joueur ou dans la course B5 : Passe courte (pied) avec la bonne vitesse et au bon moment
11 c 11 (2) U16-U17	B5 : Passe courte (pied + tête) vers le bon joueur (dans la position la plus favorable)



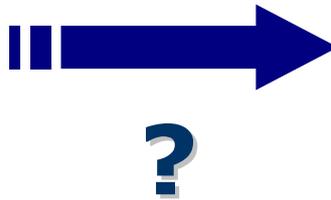
Les U7-U8-U9 apprennent à donner des passes courtes au sol au joueur qui est jouable

5. Formes de MATCH et formes INTERMÉDIAIRES

Introduction

- LE FOOTBALL DES RUES a été pendant longtemps une des meilleures formes naturelles de formation au jeu de football. Malheureusement les possibilités de jouer dans la rue ont quasiment disparu. ENTRAÎNEMENT = FOOTBALL DE RUE ORGANISÉ
- Apprentissage basé sur la réalité du jeu : les joueurs doivent être confrontés à des unités d'entraînement comprenant les ingrédients du véritable jeu de football afin de développer les qualités footballistiques nécessaires dans le 5 c 5, le 8 c 8 et le 11 c 11

Loi du transfert



“Le transfert des habiletés individuelles et collectives apprises pendant **les séances d’entraînement** vers **le match de compétition** qui suit sera d’autant plus efficace qu’il aura de points communs entre ces 2 événements”

L’aptitude entraînée dans des formes isolées risque de ne pas se représenter durant le match car les joueurs ne reconnaissent pas la situation de jeu



Proposer durant l’entraînement des situations de jeu semblables à celles du match de compétition

⇒ **Entraîner au moyen de formes de match**

Loi de la progressivité

Les joueurs ne peuvent pas dans le match exécuter les directives données car la situation de jeu est trop complexe



Proposer durant l'entraînement des situations de jeu moins complexe que dans le match

⇒ **Entraîner au moyen de formes de match**

Parfois, la forme de match est trop compliquée pour se concentrer sur l'exécution correcte (ex. frappe coup de pied)



Proposer des situations encore plus simples dans des conditions isolées

⇒ **Entraîner au moyen de formes intermédiaires**

Loi de la répétition

Il faut souvent confronter les joueurs avec les mêmes objectifs du plan d'apprentissage



Proposer régulièrement durant les entraînements des situations de jeu identiques

⇒ **Entraîner au moyen de formes de match**

Parfois, l'aptitude à apprendre ne se présente que rarement durant la forme de match (ex. jeu de tête)



Proposer plus de situations spécifiques d'apprentissage dans des conditions isolées

⇒ **Entraîner au moyen de formes intermédiaires**



Si les joueurs ne peuvent pas exécuter dans le match les directives données, le formateur de jeunes doit proposer, durant les entraînements, des situations de jeu moins complexes qu'en match

Définition de la forme de match

*** Règle des 6**

1. Terrain délimité avec un (des) goal(s), disposé(s) sur la ligne de but
2. 1 ballon
3. Joueur(s) avec l'équipe en possession de balle
4. Joueur(s) avec l'équipe en perte de balle
5. Au moins 1 gardien de but dans un grand goal central
6. Application des lois réelles du jeu de football (ex : hors-jeu à partir des U14)

K

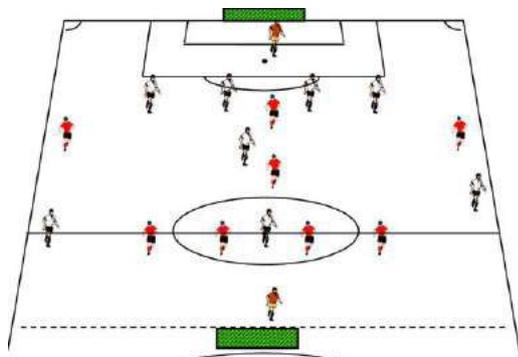
- au moins un grand but sur la ligne de but
 - central (symétrie)
 - 5-5 et 8-8 = 5m sur 2m
 - 11-11 = 7,32m sur 2,44m
 - défendu par un gardien de but
- les petits buts (cônes) sont admis d'un côté, de préférence 2 (1 à gauche et 1 à droite)



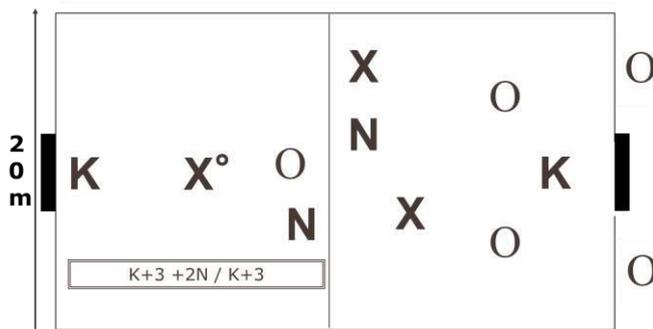
Un terrain délimité avec au moins un grand but central sur la ligne de but est une condition impérative pour parler d'une forme de match

*** Exemples de formes de match**

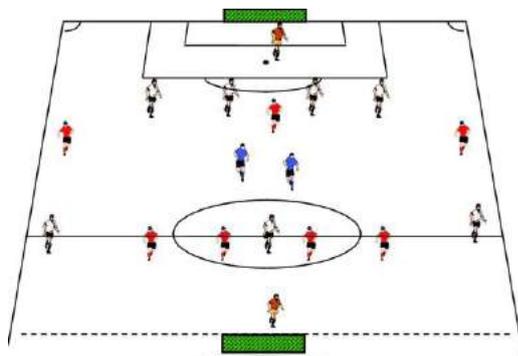
Avec hors-jeu à partir des U14



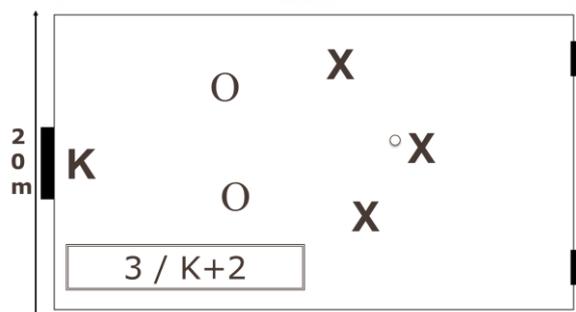
égalité numérique $K + 8 / K + 8$



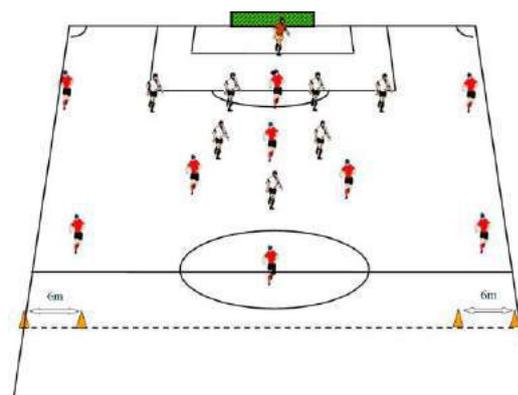
joueurs neutres $K+3+2N / K+3$
organisation en vagues



joueurs neutres $K + 7 + 2N / K + 7$



inégalité numérique $3 / K+2$



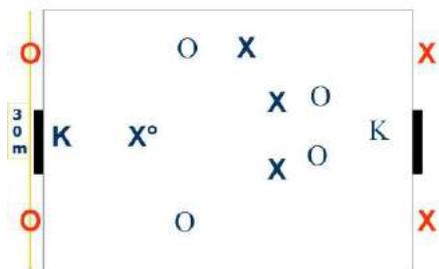
inégalité numérique $9 / K+7$

Pas de directive contraire aux lois du jeu !

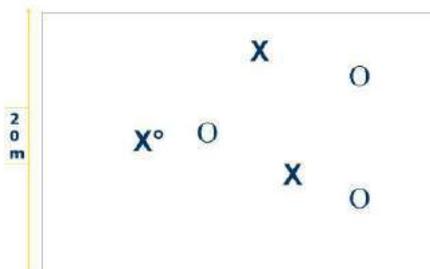


pas de directive contraire aux lois du jeu !

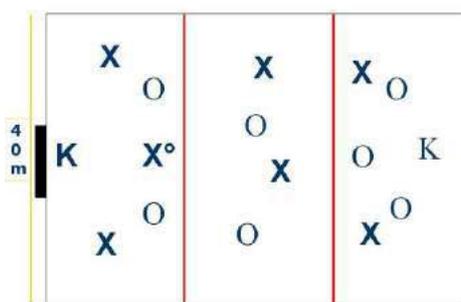
*** Exemples où nous ne sommes pas en présence d'une forme de match**



forme avec remiseurs : $K + 4 + 2 / K + 4 + 2$



football de ligne : 3 / 3 sans but



Zones délimitées : $K + 7 / K + 7$ avec des joueurs qui doivent rester dans des zones fixes

*** La forme de match constitue le moment d'apprentissage le plus fort**



Définition de la forme intermédiaire

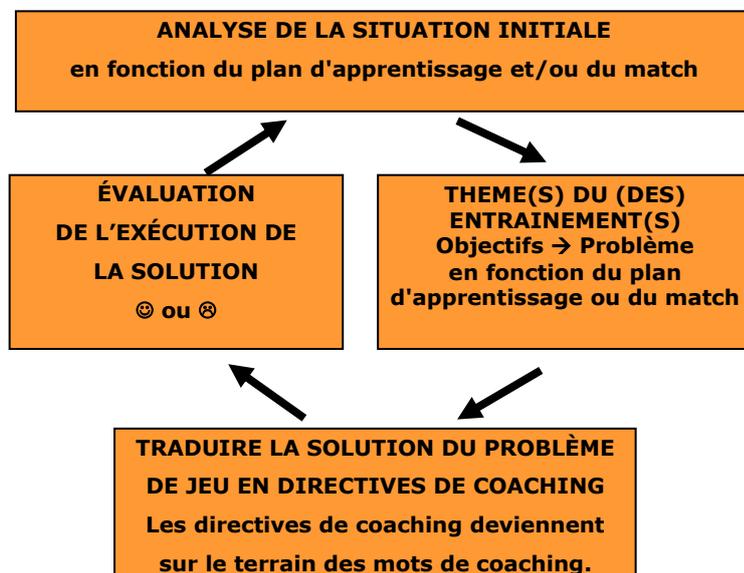
Les formes intermédiaires sont des formes d'entraînement où au moins un élément de "la règle des 6" des formes de match est absent

Différentes sortes de formes intermédiaires:

- Formes de match « dérivées » (ex : avec remiseurs ou couloirs)
- Jeux de conservation du ballon (5 c 3 en carré)
- Exercices de finition
- Exercices techniques
- Passes et tirs avec lignes de course collectives
- Automatismes sans véritable opposition (shadow-game)

Préparation de l'entraînement

* Schéma général du processus de réflexion



* Thème extrait des objectifs et traduit en problème de jeu

1 VÉRITABLE PROBLÈME DE JEU = problème de jeu basé sur la réalité (entr. ou match)

- À définir concrètement et précisément
- Répondre aux 4 questions:
 - * **QUI** est concerné par le problème?
 - * **QUOI** quel est le problème?
 - * **OÙ** le problème se pose-t-il?
 - * **QUAND** le problème se pose-t-il?

Ex : TT+18 : occupation efficace 1 ^{er} piquet, 2 ^{ème} piquet, 11m et 16m	
Qui	L'attaquant central (9) et le joueur de flanc (7)
Quoi	Choissent une position dans la même zone (2 ^{ème} piquet)
Où	Dans la zone de vérité adverse et devant le but
Quand	L'attaquant latéral gauche (11) s'infiltrer sur le flanc, atteint la ligne de but et distille un centre exploitable au 1 ^{er} poteau.

* Détermination de la solution à ce problème de jeu

Plusieurs solutions sont possibles !

- Énoncer précisément et concrètement une des solutions
- Répondre aux 4 questions :
 - * **QUI** est concerné par la solution ?
 - * **QUOI** quelle est la solution ?
 - * **OÙ** la solution doit-elle être proposée ?
 - * **QUAND** la solution doit-elle être proposée ?

Ex : TT+18 : occupation efficace 1^{er} piquet, 2^{ème} piquet, 11m et 16m	
Qui	L'attaquant central (9) et le joueur de flanc (7)
Quoi	Tenir compte des lignes de course de chaque joueur et choisir le bon moment pour occuper une position au 1 ^{er} piquet et au 2 ^{ème} piquet, de sorte que les opportunités de but soient exploitées de manière optimale
Où	Dans la zone de vérité adverse et devant le but
Quand	L'attaquant latéral gauche (11) s'infiltrer sur le flanc, atteint la ligne de but et distille un centre exploitable au 1er poteau.

* Traduction de la solution en directives de coaching

- Expressions de coaching uniques et simples à comprendre (mots significatifs)
- Évolution du “Coach is coaching” vers “Players are coaching”
- Coaching signifie : le formateur aide les joueurs (le formateur coache) mais également les joueurs s'aident entre eux pour résoudre le problème de jeu (les joueurs se coachent entre eux)
- Les directives de coaching deviennent sur le terrain des **MOTS DE COACHING!**
- Importance de la nature des réponses aux 4 questions sur la didactique (contenu et forme) de votre coaching:
 - * **QUI** les joueurs que vous coachez
 - * **QUOI** les mots de coaching que vous utilisez
 - * **OÙ** l'endroit et le rayon d'action du coach
 - * **QUAND** les moments où vous allez coacher (aussi les moments d'arrêt)

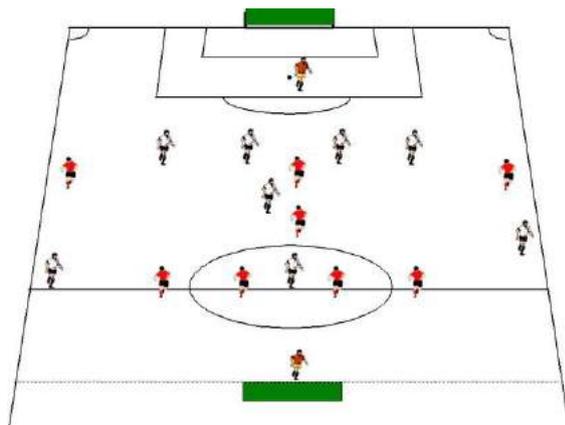
Exemples de mots de coaching

PERTE DE BALLE		POSSESSION DE BALLE	
POSITION	SERRE	CHANGE	DESCEND
COUVRE	GAUCHE	OUVRE	MONTE
FERME	DROITE	DONNE	SEUL
MARQUAGE	COULISSE	DANS LE DOS	DEMANDE

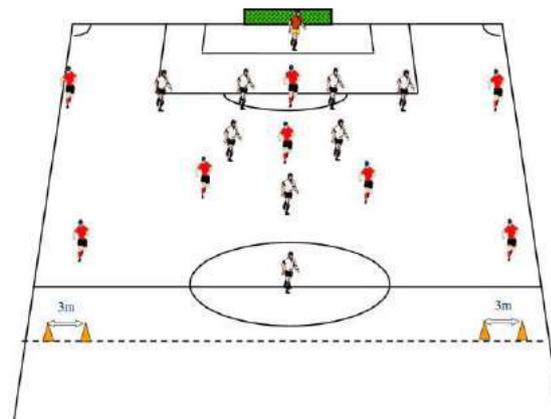
Coaching par les joueurs : éventuellement le mentionner dans la préparation : qui coache qui?

* Choix des formes de match en fonction de la solution

- Importance de la nature des réponses aux 4 questions sur le choix de la forme de match:
 - * **QUI** identité et occupation du terrain (= places dans l'équipe)
 - * **QUOI** similitude entre le probl. du match et la solution travaillée à l'entraînement.
 - * **OÙ** endroit et grandeur du terrain
 - * **QUAND** similitude du moment entre le match et l'entraînement + fréquence avec laquelle le problème surgit
- Progression pédagogique \Rightarrow la résolution du problème est soit plus difficile, soit plus facile
- 4 variables utiles lors du choix des formes de match:
 - distances
 - nombre de joueurs:
 - \rightarrow total : $K + 2 / K + 2 \Leftrightarrow K + 6 / K + 6$
 - \rightarrow différence numérique entre les 2 équipes : $K+3+3N / K +4 \Leftrightarrow K +3$
 - identité des joueurs
 - occupation du terrain (places dans l'équipe):
 - \rightarrow symétrique : 2 équipes avec occupation des mêmes positions
 - \rightarrow asymétrique : 2 équipes avec des positions différentes



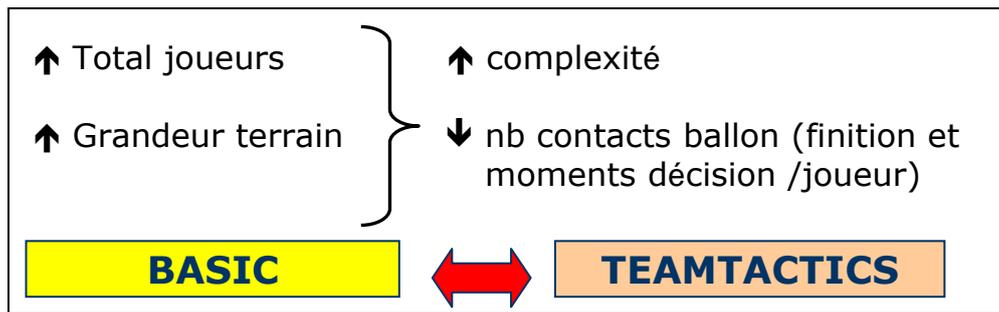
dispositif symétrique
K+8 / K+8 dans un 1-4-1-3



dispositif asymétrique
K+8 en 1-4-3-1 contre 8 en 2-3-3

- Le choix de la bonne forme de match est fonction de:
 - la nature du problème de jeu (= objectif !)
 - la maturité psychomotrice des joueurs
 - des possibilités physiques des joueurs

- Les formes de match "basics" sont différentes des formes de match "teamtactics"



- Formes de match "BASICS":
 - apprentissage, amélioration et perfectionnement des bases techniques et tactiques dans un contexte de match: → dès les U7
 - le plus grand nombre possible de contacts et de moments d'apprentissage: petites surfaces de jeu et petits nombres de joueurs
- Formes de match "TEAMTACTICS":
 - exécution de tâches dans un système:
 - 5 c 5: losange
 - 8 c 8: double losange
 - 11 c 11: 1-4-3-3
 - moments d'apprentissage dans les circonstances réelles d'un match:
 - définir la nature du problème = qui, quoi, où et quand?
 - cela détermine la grandeur du terrain et le nombre de joueurs

* Choix des formes intermédiaires en fonction ou non de la solution à ce problème de jeu

- Le formateur choisit une forme intermédiaire qui aidera les joueurs à résoudre le problème de jeu dans la forme de match suivante (= loi de la progressivité)
- Le formateur choisit une forme intermédiaire qui permettra d'apprendre ou de perfectionner (= loi de la répétition) les techniques difficiles (jeu de tête, amortie,...)
- Le formateur choisit des éléments fun (ex : shooting-game) ou des éléments physiques (ex : souple) etc...

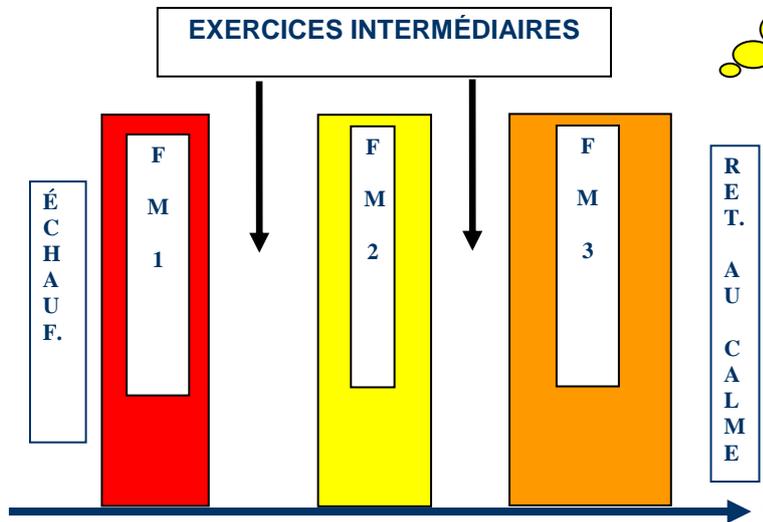
➔ Il n'y a pas obligation ferme de toujours proposer une forme intermédiaire en rapport avec le thème de la séance



Une technique difficile peut être perfectionnée durant une forme intermédiaire

Construction d'un entraînement

* Schéma général

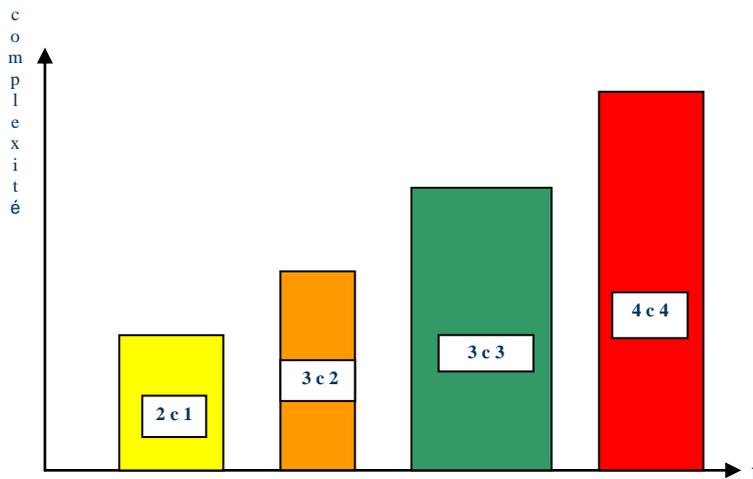


**Alternance entre formes de match et formes intermédiaires
1 session peut comprendre différentes unités d'entraînement**

Remarque : le contenu de l'échauffement tiendra compte de la phase de développement :

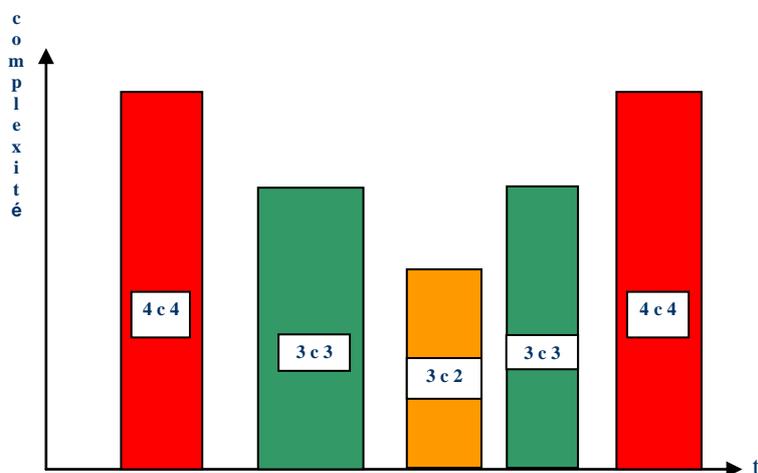
- 2 c 2 et 5 c 5: immédiatement par une forme de jeu et/ou forme de match
- 8 c 8 : initiation d'un geste technique et (autant que possible) sous forme de jeu
- 11 c 11 (en tenant compte de la croissance du joueur) : échauffement cardiovasculaire de préférence avec ballon

*Méthode progressive



**On commence par la forme de match la plus simplifiée, (ici 2 c 1),
on évolue progressivement dans le degré de difficulté pour terminer par la
forme de match la plus complexe (ici 4 c 4).**

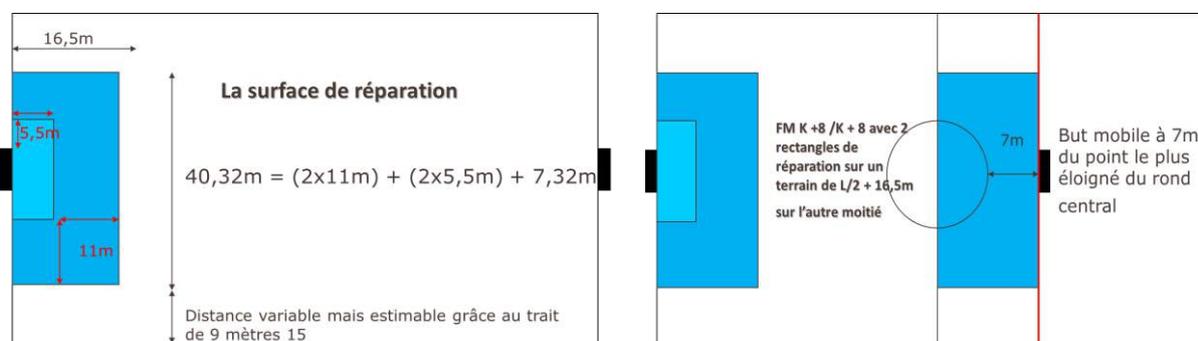
* Méthode du sablier



On commence par une forme de match dite de reconnaissance (ici 4 c 4), on diminue progressivement le degré de difficulté vers la forme de match la plus simplifiée nécessaire pour résoudre le problème (ici 3 c 2). Après on augmente progressivement dans le degré de difficulté pour terminer par la forme de match initiale.

Organisation

- Début de la forme de match:
 - libre : par ex. le gardien de but d'une équipe est en possession de balle et démarre la forme de match
 - déterminé: position de départ des joueurs et/ou première balle fixe
- Fin de la forme de match:
 - vagues avec réversibilité: par ex. lorsque le ballon est sorti ou après un but
 - continu: temps de jeu déterminé ou laissé à l'appréciation du coach
- Utilisation des lignes et dimensions existantes: quelques conseils



Conclusion : flexibilité

- La forme intermédiaire est une forme d'exercice à part entière
- La pratique est souvent différente du cadre théorique imaginé
- Forme de match après l'échauffement et avant le cooling down = nécessité absolue dans la méthode
- Si c'est réalisable, une troisième, une quatrième ... forme de match supplémentaire située entre ces 2 formes de matches sera proposée mais elle dépendra toujours de la durée disponible de l'entraînement et du processus d'apprentissage du joueur
- Forme de match quand c'est possible, forme intermédiaire quand il faut (quand c'est indispensable)
- Le choix de la forme de match dépend également
 - des conditions atmosphériques
 - de la disponibilité des joueurs
 - de la disponibilité du terrain



AU MOINS 50% DU CORPS DE LA SEANCE = FORME DE MATCH

6. Le joueur est acteur

Club centré sur le joueur

- Le club respecte les principes de la charte “Panathlon”
- Chaque joueur s'entraîne et joue dans une compétition adaptée à son niveau
- Chaque joueur se sent “bien” dans son club
- Chaque joueur reçoit un accompagnement sportif de qualité
 - des formateurs de jeunes compétents
 - des formateurs de jeunes spécialisés, soit dans une catégorie d'âge, soit dans un type de tâche (ex. gardien de but, technique de course, ...)
 - un responsable technique de formation des jeunes (=RTFJ) qui encadre, guide les formateurs et veille au respect de la vision de formation



- Le club crée une cellule d'accompagnement pour aider et soutenir le jeune dans son développement (scolaire, mental, médical, ...)
- Chaque joueur s'entraîne dans de bonnes conditions matérielles (terrains, ballons, vestiaires, buts mobiles)
- Le club identifie et développe le talent, fondé sur 6 compétences, indépendamment de l'âge calendrier (année de naissance) et de l'âge biologique (maturité) :
 1. Mentalité de vainqueur
 2. Stabilité émotionnelle
 3. Présence
 4. Explosivité
 5. Intelligence de jeu
 6. Contrôle du ballon et de son corps

- Les matches et les séances pratiques existent pour les jeunes et non pour les parents ou les dirigeants!



- Le club communique, de manière claire et précise, la vision de sa formation des jeunes auprès des différents acteurs de la formation (formateurs, joueurs, parents, dirigeants, etc...)
- Chaque joueur doit pouvoir s'identifier avec son club



- ⇒ **Le club est à la disposition de chaque joueur qui y reçoit un accueil personnalisé**
- ⇒ **Le club donne à chaque joueur les possibilités maximales pour s'épanouir**
- ⇒ **Le club valorise ses jeunes au sein de son équipe première**
- ⇒ **Le club n'est pas concurrent mais partenaire avec d'autres clubs (collaboration efficace entre les responsables techniques de la formation des jeunes – RTFJ)**



DECLARATION DU PANATHLON SUR L'ETHIQUE DU SPORT POUR LA JEUNESSE



Cette déclaration représente nos engagements pour aller au-delà des débats et établir des règles de conduite claires dans la poursuite des valeurs positives du sport chez les jeunes

Nous déclarons que:

1. **Nous promouvons les valeurs positives dans le sport chez les jeunes plus « activement », par un effort « soutenu » et une bonne programmation**
 - Dans les entraînements et les compétitions, nous viserons de façon équilibrée les quatre objectifs fondamentaux suivants: un développement des compétences motrices (techniques, tactiques). une compétition saine et sécurisée, une approche personnelle positive et un regard social approprié. Les besoins des jeunes nous guideront dans cette démarche
 - Nous sommes convaincus que les efforts menant à l'excellence, à la victoire et à la connaissance **du** succès et du plaisir, mais également à la défaite et à la frustration, font tous partie du sport de compétition. Nous donnerons aux enfants et aux jeunes l'opportunité de cultiver et d'intégrer cela dans leurs performances. Nous les aiderons à gérer leurs émotions dans le cadre des structures, des règles et des limites de jeu
 - Nous accorderons une attention particulière à l'orientation et l'éducation des jeunes, suivant des principes éthiques et humanistes en général et le fair-play dans le sport en particulier
 - Nous nous assurerons que les jeunes soient impliqués dans la prise de décision dans leur sport

2. **Nous continuerons nos efforts pour éliminer toutes sortes de discriminations dans le sport des jeunes**

Il s'agit du principe fondamental d'égalité qui requiert une justice sociale et une distribution équitable des sources

Les jeunes moins précoces, les moins valides et les moins talentueux se verront offrir les mêmes chances de faire du sport et profiteront de la même attention professionnelle que les jeunes doués et plus talentueux, sans discrimination de genre, de race ou de culture

3. **Nous reconnaissons et acceptons le fait que le sport puisse également créer des effets négatifs et que des mesures préventives et répressives soient nécessaires afin de protéger les enfants**
 - Nous maximiserons la santé physique et psychologique en multipliant nos efforts pour empêcher la tricherie, le dopage, l'abus, l'exploitation et pour aider les jeunes à surmonter les éventuels effets négatifs de ceux-ci
 - Nous sommes conscients que l'importance de l'environnement social et du climat de motivation des jeunes est encore sous-estimée. C'est pourquoi nous développerons, adopterons et appliquerons un code de conduite avec des responsabilités bien définies pour chaque intervenant jouant un rôle dans le sport chez les jeunes : leaders sportifs, parents, éducateurs, entraîneurs, managers sportifs, administrateurs, médecins, physiothérapeutes, diététiciens, psychologues, athlètes de haut niveau. les jeunes sportifs eux-mêmes, etc...

- Nous recommandons fortement la mise sur pied d'un « règlement du corps » à des niveaux appropriés
- Nous encourageons la mise sur pied d'un système d'agrégation et d'admission pour les entraîneurs et coaches

4. Nous acceptons le soutien de sponsors et des médias mais pensons que cette aide devrait être en harmonie avec les objectifs fondamentaux du sport chez les jeunes.

- Nous acceptons le sponsoring par des organisateurs et des sociétés seulement si elles n'interfèrent pas avec le processus pédagogique, la base éthique du sport et les principaux objectifs du sport des jeunes
- Nous pensons que le rôle des médias ne doit pas seulement être réactif et refléter les problèmes de notre société, mais doit également être proactif en étant stimulant, éducatif et innovateur

Nous entérinons donc officiellement la Charte du Panathlon :

Tous les enfants ont le droit de :

1. Faire du sport
2. S'amuser et jouer
3. Bénéficier d'un environnement sain.
4. D'être traités avec dignité
5. D'être entraînés et coachés par des personnes compétentes
6. De suivre un entraînement adapté à leur âge, leur rythme individuel et leurs compétences
7. De se mesurer à des jeunes du même niveau dans une compétition appropriée
8. De pratiquer leur sport en toute sécurité
9. De se reposer
10. D'avoir la chance de devenir un champion ou de ne pas l'être

Cette Charte ne pourra être accomplie que lorsque les gouvernements, les fédérations sportives, les agences de sport, les industries de fournitures sportives, les médias, le monde des entreprises, les scientifiques sportifs, les manageurs sportifs, les entraîneurs, les parents et les jeunes athlètes eux-mêmes auront accepté cette déclaration

Environnement stimulant

*** Définition**

- Le climat d'apprentissage est stimulant et inspirant
- Il y a interaction entre le formateur et le jeune joueur
- Les tâches et situations de jeu sont en relation avec le match
- Le jeune joueur a l'occasion de résoudre des problèmes de jeu par lui-même
- L'environnement d'apprentissage favorise les progressions
- Le formateur de jeunes rend le joueur responsable de son propre développement (accent sur le développement personnel)

*** Manières d'apprendre**

- Le jeune joueur apprend de manière active
- Le jeune joueur apprend par lui-même = foot spontané, libre et sans contrainte (foot des rues → exploration personnelle)
- Le jeune joueur apprend de manière constructive

*** Tâches du formateur de jeunes**

- Le formateur « guide » au lieu de « diriger »
- Le formateur accorde toute son attention au développement individuel de chaque joueur pour lui permettre d'atteindre son plus haut niveau
- Le formateur ne met jamais le jeune joueur en péril au profit du résultat, mais il l'encourage à gagner
- Le formateur crée un environnement stimulant dans lequel le joueur rencontre un maximum d'expériences (= autant de moments d'apprentissage que de défis)
- Le formateur coache chaque joueur d'une manière adéquate et positive
- Le formateur observe les joueurs pendant les moments d'exploration personnelle (pour donner un feedback adéquat)
- Le formateur aide les joueurs en adaptant la matière à leurs possibilités réelles
- Le formateur a un comportement exemplaire (politesse, hygiène de vie, ponctualité,...).
- Le formateur évolue d'un coaching directif (formateur coache) vers un coaching mutuel entre les joueurs (les joueurs se coachent)

*** Rôle du joueur**

- Les joueurs pensent, jouent et travaillent ensemble
- Le joueur ose défendre son point de vue
- Le joueur a confiance en les autres joueurs
- Le joueur développe le sens critique
- Le joueur est communicatif
- Le joueur ose prendre des initiatives (droit à l'erreur)
- Le joueur est capable de suivre les directives de coaching du formateur et par ses équipiers



Evaluation qualitative

*** Définition**

- Le formateur vérifie si chaque joueur se développe bien suivant ses propres possibilités
- Le formateur évalue en fonction des objectifs du plan d'apprentissage
- Le formateur donne du feedback au joueur sur:
 - ce qu'il sait déjà faire,
 - ce qu'il ne sait pas encore faire,
 - ce qu'il peut apprendre au travers de ses erreurs
- Une telle évaluation entraîne, chez le joueur, une réflexion qui aboutira à l'autoévaluation

*** Avant la série d'entraînements**

- Le formateur détermine la situation de départ
- Le formateur vérifie si les joueurs ont les aptitudes requises
- Le formateur vérifie si les joueurs maîtrisent déjà certains objectifs du plan d'apprentissage
- Cerner très précisément la situation de départ est une nécessité absolue pour définir le bon thème de l'entraînement

*** Pendant la série d'entraînements**

- Le formateur vérifie si tous les joueurs sont capables d'exécuter les tâches proposées
- Le formateur vérifie dans quelle mesure les objectifs définis au préalable sont réalisés
- Une telle évaluation est nécessaire pour réajuster le processus d'apprentissage pour rendre la suite de la matière plus ou moins difficile (= remédier et différencier)
- Le formateur coache un maximum après l'exécution au moyen d'un feedback positif

*** Après la série d'entraînements**

- Le formateur décide sur base de l'information recueillie:
 - si de nouveaux objectifs prédéfinis peuvent être proposés lors de la prochaine série de séances
 - s'il est nécessaire de remédier ou de différencier
- Cette évaluation peut être mensuelle, bimensuelle ou avoir lieu durant la trêve hivernale ou/et à la fin de la saison
- Le formateur communique aux joueurs les progrès réalisés
- Le formateur organise des entretiens individuels avec le joueur et détermine avec lui des objectifs individualisés à court terme

A faire par le formateur



- ☞ Laisser le joueur, par lui-même
 - prendre ses décisions
 - découvrir (expérience personnelle)
- ☞ Soutenir le joueur, être patient avec lui et lui donner confiance à court et à long terme
- ☞ Aider le joueur - à prendre la bonne décision
 - à trouver une solution
 - avec un coaching positif
- ☞ Donner à chaque joueur un temps de jeu équivalent

A ne pas faire par le formateur



- ☞ Entraîner comme des adultes, avec un esprit de “championnite” démesuré
- ☞ Ne pas accorder à tous le même temps de jeu
- ☞ Être directif, sans échange avec les joueurs, du début à la fin de la séance
- ☞ Faire des reproches réguliers aux jeunes joueurs moins doués
- ☞ Remplacer un enfant pour une erreur commise
- ☞ Empêcher un jeune de décider en lui criant sans cesse à l'avance ce qu'il doit faire



Nous espérons que les joueurs ici très attentifs reçoivent le même temps de jeu que leurs partenaires

CONCLUSION

- L'engagement de toutes les personnes concernées par le football des jeunes est souhaité pour optimiser la formation des jeunes en Belgique
- La vision reste un modèle théorique qui demande une adaptation permanente
- L'application pratique de la vision reste le but final:
 - via les projets URBSFA-ACFF : informer et persuader les formateurs de jeunes d'adopter et appliquer en pratique la vision de formation proposée
 - L'enfant occupe une position centrale tout au long de sa formation : une formation individualisée sur mesure est plus importante que le résultat collectif



ANNEXES

Annexe 1 - Basics : vue d'ensemble

Ba+ Se démarquer - Soutenir

1. Le joueur peut se démarquer pour recevoir la balle dans des conditions de jeu optimales, au moment où le porteur du ballon peut effectuer la passe (5-5)
2. Le joueur est capable de se déplacer de manière à ce qu'un coéquipier puisse recevoir la balle dans des bonnes conditions de jeu au moment où le porteur du ballon peut effectuer la passe (11-11)
3. Le joueur est capable de se démarquer de manière à fonctionner en tant que joueur en position intermédiaire (= comme relais) pour pouvoir impliquer avantageusement un 3ème joueur dans l'action (11-11)
4. Le joueur peut soutenir son coéquipier en possession de balle par un démarquage rapide et précis vers le ballon au moment où ce partenaire est mis sous pression, afin de lui offrir une possibilité de passe (8-8)

Ba+ Passer

5. Le joueur peut effectuer avec le bon pied une passe courte sur le bon pied, avec la bonne vitesse de balle et au moment adéquat vers un coéquipier qui se trouve assez près et dans de bonnes conditions de jeu (5-5)
6. Le joueur peut effectuer avec le bon pied une passe courte de manière (pied ou tête) à ce que le destinataire puisse continuer le jeu dans les meilleures conditions (balle au sol, balle dans sa course) (5-5)
7. Le joueur peut effectuer avec le bon pied une passe mi longue avec la bonne vitesse de balle vers un coéquipier qui se trouve dans de bonnes conditions de jeu et qui ne peut être atteint par une passe courte (8-8)
8. Le joueur peut effectuer avec le bon pied une passe mi longue de manière à ce que le destinataire puisse continuer le jeu dans les meilleures conditions (dans la course) (8-8)
9. Le joueur peut effectuer avec le bon pied une passe longue avec la bonne vitesse de balle vers un coéquipier qui se trouve dans de bonnes conditions de jeu et qui ne peut être atteint par une passe courte (11-11)
10. Le joueur peut effectuer avec le bon pied une passe longue de manière à ce que le destinataire puisse continuer le jeu dans les meilleures conditions (dans la course) (11-11)
11. Le joueur peut, en pleine course, avec le bon pied, distiller, dans le dos des défenseurs, un centre appuyé par un ballon tournant, fuyant le gardien (donc hors de sa portée) pour servir un coéquipier qui plonge dans cet espace, entre les arrières et le gardien (11-11)

Ba+ Contrôler le ballon

12. Le joueur peut contrôler les balles basses le plus rapidement possible (5-5)
13. Le joueur peut effectuer un contrôle orienté avec le bon pied sur une passe basse pour poursuivre le jeu dans les meilleures conditions (5-5)
14. Le joueur peut contrôler les balles mi-hauteur le plus rapidement possible (8-8)
15. Le joueur peut effectuer un contrôle orienté avec le bon pied (rapide, correct et choix adéquat) sur une balle mi-haut de manière à ce qu'il puisse continuer le jeu dans les meilleures conditions (et si possible ramener la balle au sol) (8-8)
16. Le joueur peut contrôler les balles hautes le plus rapidement possible (11-11)
17. Le joueur peut effectuer un contrôle orienté avec le bon pied (rapide, correct et choix adéquat) sur une balle haute de manière à ce qu'il puisse continuer le jeu dans les meilleures conditions (et si possible ramener la balle au sol) (11-11)

Ba+ Conduire et dribbler

18. Le joueur évalue bien les moments où il doit conduire la balle (personne n'est jouable dans des conditions favorables + pas de réelle occasion de but) (5-5)
19. Le joueur peut gagner du terrain le plus rapidement possible vers le but en conduite de balle (5-5)
20. Le joueur peut gagner le plus possible de terrain vers le but (5-5)
21. Le joueur peut garder la balle avec le bon pied le plus près possible de son corps (8-8)
22. Le joueur peut pivoter avec la balle pour pouvoir continuer le jeu dans des conditions idéales (8-8)
23. Le joueur sait à quel moment il doit dribbler (personne n'est jouable dans des conditions propices et il n'y a aucun danger de but immédiat en cas de perte de balle) (5-5)
24. Le joueur peut éliminer un adversaire par un dribble (5-5)
25. Le joueur peut dribbler son adversaire du côté adéquat pour pouvoir poursuivre le jeu dans des circonstances favorables (8-8)
26. Le joueur peut gagner le plus de terrain possible vers le but quand il effectue un dribbling (5-5)

Ba+ Finir

27. Le joueur détermine bien le moment où il peut tenter le tir au but (lors d'une véritable occasion de but) (5-5)
28. Le joueur peut marquer de près (< 10m) (5-5)
29. Le joueur détermine bien le moment et à partir de quelle distance il peut tenter le tir de loin (lors d'une véritable occasion de but, en tenant compte de ses propres capacités, de la position du gardien et lorsqu'il n'y a pas de coéquipier(s) jouable(s) dans des conditions plus favorables) (8-8)
30. Le joueur peut marquer à une distance de 10 à 20 m (8-8)
31. Le joueur peut marquer à une distance de plus de 20 m (11-11)

Ba- Intercepter et contrer

- 32. Le joueur sait à quel moment il doit aller au ballon et sait se déplacer de manière adéquate pour l'intercepter (5-5)
- 33. Le joueur sait rester en possession du ballon après l'interception (8-8)
- 34. Le joueur est capable de s'interposer afin de contrer, dévier une passe ou une tentative de tir au but vers une zone désavantageuse pour l'adversaire (11-11)
- 35. Le joueur peut s'interposer pour contrer une passe, une occasion de but ou éviter un but (5-5)

Ba- 1-1 presser/tacler/freiner

- 36. Le joueur peut chasser le porteur du ballon le plus rapidement possible quand il vient dans sa zone (si possible avant le contrôle) (5-5)
- 37. Le joueur sait qu'il doit attaquer le porteur du ballon adverse jusqu'à une distance de 2 m environ (5-5)
- 38. Le joueur peut éviter que le ballon soit amené devant le but via un centre (8-8)
- 39. Le joueur peut éviter que l'adversaire puisse donner des passes en profondeur (8-8)
- 40. Le joueur peut adopter une bonne position défensive du corps qui lui permettra de s'engager au duel dans des conditions optimales (5-5)
- 41. Le joueur peut gagner le duel grâce à un bon tacle, un sliding, une charge adéquate ou un jeu de tête (8-8)
- 42. Le joueur peut après avoir gagné le duel rester en possession du ballon (8-8)
- 43. Le joueur parvient à bien s'engager en duel sur des balles hautes qui passent dans sa zone d'action (11-11)
- 44. Le joueur sait quand il doit appliquer le recul-frein (quand il ne sait pas s'emparer du ballon) (5-5)
- 45. Le joueur peut diminuer la vitesse d'action de l'adversaire pour permettre aux coéquipiers de revenir et d'aider au pressing (5-5)
- 46. Le joueur peut guider, orienter l'adversaire vers les flancs durant le recul-frein (5-5)

Ba- Couper les angles de jeu, marquage et couverture

- 47. Le joueur peut couper le mieux possible les angles de jeu vers son adversaire direct pour que ce dernier ne puisse être jouable dans son dos (8-8)
- 48. Le joueur peut par un bon marquage éviter que son adversaire direct touche le ballon ou le réceptionne dans des conditions idéales de jeu (5-5)
- 49. Le joueur sait se positionner à distance adéquate de son coéquipier le plus proche pour pouvoir presser rapidement le porteur du ballon lorsque son coéquipier a perdu le duel (8-8)

Ba+ ⇒ Ba- (après perte du ballon)

50. Le joueur peut immédiatement adopter une position défensive adéquate après une perte de balle de son coéquipier, soit par un pressing direct dans sa zone sur le porteur du ballon, soit par un marquage strict immédiat sur son opposant direct, soit en coupant l'angle de jeu vers des adversaires positionnés dangereusement, soit encore en couvrant un partenaire qui s'est engagé à récupérer la balle perdue (11-11)
51. Après une perte de balle personnelle le joueur peut immédiatement attaquer le porteur du ballon ou peut reprendre la position de son coéquipier qui chasse le porteur du ballon (8-8)

Ba- ⇒ Ba+ (après récupération du ballon)

52. Le joueur peut, après la récupération de balle par un coéquipier, se positionner immédiatement de manière à recevoir la balle dans des conditions de jeu propices (11-11)
53. Dès sa récupération de balle, le joueur peut tirer au but (en cas de véritable occasion de but) ou peut faire gagner le plus vite possible un maximum de terrain vers le but par une action individuelle ou par une passe (8-8). Le joueur peut donner un penalty avec précision

Les phases arrêtées

54. Le joueur peut donner un penalty avec précision (5-5)
55. Le joueur peut donner un coup franc (direct + indirect) avec précision (8-8 et 11-11)
56. Le joueur peut donner un coup de coin avec précision (8-8)
57. Le joueur peut donner une bonne rentrée de touche (5-5)
58. Le joueur peut se positionner correctement s'il y a un corner contre son équipe (8-8 et 11-11)
59. Le joueur peut se positionner correctement s'il y a un corner pour son équipe (8-8 et 11-11)
60. Le joueur peut se positionner correctement s'il y a un coup franc pour son équipe (8-8 et 11-11)
61. Le joueur peut se positionner correctement s'il y a un coup franc contre son équipe (8-8 et 11-11)

Annexe 2 - Teamtactics : vue d'ensemble

<p>TT1⁺ Maîtriser la zone de construction LA DISPONIBILITÉ</p> <ul style="list-style-type: none">• Ouvrir en largeur (TT+1)• Ouvrir en profondeur (TT+2)• Jeu en triangle<ul style="list-style-type: none">○ Jeu en triangle : disponibilité (TT+3a)○ Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes (TT+3b)• Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter (TT+4)• Créer de l'espace pour un coéquipier et l'exploiter (TT+5) <p>CIRCULATION DE BALLE PROGRESSIVE</p> <ul style="list-style-type: none">• Circulation de balle efficace – construction progressive et orientée (vers l'avant) :<ul style="list-style-type: none">○ Construction progressive et orientée : direction : losange 1 → losange 2: passes au 1er niveau (TT+6a)○ Construction progressive et orientée : sans risque de perte de balle (TT+6b)• Circulation de balle efficace – précision & Vitesse:<ul style="list-style-type: none">○ Circulation de balle efficace : avec précision (TT+7a)○ Circulation de balle efficace : avec précision et en augmentant la vitesse de la balle (TT+7b)• Circulation de balle efficace : construction progressive et orientée la plus rapide possible (TT+8)• Passes diagonales:<ul style="list-style-type: none">○ Passes diagonales si disponibilité (TT+9a)○ Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire (TT+9b)• Surmonter un joueur ou une ligne par une passe en profondeur (passes au 2ème niveau) (TT+10) <p>TT2⁺ Infiltration vers la zone de vérité</p> <ul style="list-style-type: none">• Infiltration efficace avec ballon dans l'espace et au bon moment (TT+11)• Infiltration efficace sans ballon après une passe : Give & Go (TT+12)• Infiltration efficace sans ballon dans l'espace et au bon moment (TT+13)• Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble: Challenge (TT+14) <p>TT3⁺ Maîtriser la zone de vérité offensive</p> <ul style="list-style-type: none">• Se créer une occasion par une action individuelle (TT+15)• Délivrer un centre :<ul style="list-style-type: none">○ 16a. Délivrer un centre exploitable au sol devant le but (TT+16a)○ 16b. Délivrer un centre exploitable aérien devant le but (TT+16b)• Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense (TT+17 11 c 11 - 1)• Occupation efficace devant le but :<ul style="list-style-type: none">○ 18a. Par 2 ou 3 joueurs (TT+18a)○ 18b. Au 1er piquet, au 2ème piquet, 11m et 16m (TT+18b)• Se libérer d'un marquage strict par un mouvement rapide (TT+19)• Plonger en profondeur en évitant le hors-jeu (TT+20)• Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but (TT+21) <p>TT4⁺ Lancer la contre-attaque dangereuse</p> <ul style="list-style-type: none">• Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K (TT+22)• Immédiatement à la perte de balle, presser et empêcher la passe en profondeur (TT+23)• Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein (TT+24)• Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT) (TT+25)	<p>TT-1 Maîtriser la zone de construction de l'adversaire FORMATION DU BLOC: MAITRISER LA DISPONIBILITÉ DE L'ADVERSAIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• Fermer:<ul style="list-style-type: none">○ Fermer : limiter les espaces de jeu (TT-1a)○ Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m) (TT-1b)• Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs (TT-2)• BLOC HAUT : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire (TT-3)• Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors jeu (TT-4) <p>MAITRISER LA CIRCULATION DE BALLE PROGRESSIVE DE L'ADVERSAIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• Presser positivement le porteur du ballon (TT-5)• Presser négativement le porteur du ballon (TT-6)• Couvrir le partenaire le plus proche (TT-7)• Ne pas se croiser entre coéquipiers (TT-8)• Glisser et basculer le bloc (TT-9)• Le gardien couvre son bloc par une position haute (TT-10) <p>TT-2 Récupérer la balle et maîtriser les infiltrations</p> <ul style="list-style-type: none">• Ne jamais perdre le duel : ne jamais se faire éliminer (TT-11)• Jouer le duel si 100% sûr de le gagner (TT-12)• Récupérer le ballon par une interception (TT-13)• Actionner le pressing collectif en « W » si possibilité de récupérer la balle (TT-14) <p>TT-3 Maîtriser la zone de vérité défensive</p> <ul style="list-style-type: none">• Ne pas se faire éliminer par une action individuelle dans la zone de vérité (TT-15 5 c 5)• Empêcher le centre (TT-16)• Empêcher la dernière passe en profondeur: fermer l'axe (TT-17)• Occupation efficace devant le but lors d'un centre :<ul style="list-style-type: none">○ T-défensif (2+1) (TT-18a)○ T-défensif (3+1) (TT-18b)• Marquage serré dans la zone de vérité : Split-Vision (TT-19)• Pas de hors-jeu systématique (TT-20)• Barrer toute tentative au but (TT-21) <p>TT4⁺ Empêcher des contre-attaques dangereuses</p> <ul style="list-style-type: none">• Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K (TT-22)• Immédiatement à la perte de balle, presser et empêcher la passe en profondeur (TT-23)• Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein (TT-24)• Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT) (TT-25)
---	--

Annexe 3 - Contenu des entraînements par phase de développement : vue d'ensemble

PHASE	BASICS		TEAMTACTICS		PHYSIQUE	MENTAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT ^{→+}	TT- / TT ^{→-}			
2-2 U5-U6	<p>1^{ère} phase Capacités générales de mouvement du corps avec le ballon Coordination oeil-main, oeil-pied: frapper, jeter et cueillir</p> <p>2^{ème} phase B+: se mouvoir avec la balle au pied, conduites, dribbles et frappes au but B-: récupérer la balle et éviter d'encaisser un but</p>				<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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 et 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 Concentration: la longue période de concentration est impossible Attaché à son formateur de jeunes N'a d'yeux que pour son formateur de jeunes Imite toujours son formateur de jeunes
5-5 U7-U8-U9	<ul style="list-style-type: none"> conduire et dribbler passer courte contrôle balle basse tir au but à 10m (proche) tir au but sur centre au sol libre et être jouable se démarquer : être disponible 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 	<ol style="list-style-type: none"> Ouvrir en largeur Ouvrir en profondeur Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble: Challenge Se créer une occasion par une action individuelle Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but 	<ol style="list-style-type: none"> Presser positivement le porteur du ballon Ne jamais perdre le duel : ne jamais se faire éliminer Ne pas se faire éliminer par une action individuelle dans la zone de vérité Barrer toute tentative au but 	<ul style="list-style-type: none"> FORCE: mouvements naturels, duels (groupes homogènes => équilibre) SOUPLESSE: période avec la plus grande souplesse ENDURANCE: la durée de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> 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
8-8 U10-U11 (1)	<ul style="list-style-type: none"> passer mi-longue contrôle balle mi-haute tir au but 15 à 20m (mi-longueur) 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-longue intercepter ou contrer une passe mi-longue corner + cf indirect 	<ol style="list-style-type: none"> Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter Construction progressive et orientée : direction : losange 1 → losange 2: passes au 1er niveau Circulation de balle efficace : avec précision Passes diagonales si disponibilité Infiltration efficace avec ballon dans l'espace et au bon moment Délivrer un centre exploitable au sol devant le but 	<ol style="list-style-type: none"> Fermer : limiter les espaces de jeu Presser négativement le porteur du ballon Couvrir le partenaire le plus proche Le gardien couvre son bloc par une position haute Jouer le duel si 100% sûr de le gagner Récupérer le ballon par une interception 	<ul style="list-style-type: none"> FORCE: jouer seulement avec son propre poids, duels entre des groupes homogènes SOUPLESSE: diminue, donc à stimuler ENDURANCE: la durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer) 	<ul style="list-style-type: none"> VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) 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
8-8 U12-U13 (2)	<ul style="list-style-type: none"> passer mi-longue contrôle balle mi-haute tir au but 15 à 20m (mi-longueur) 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-longue intercepter ou contrer une passe mi-longue corner + cf indirect 	<ol style="list-style-type: none"> Jeu en triangle : disponibilité Créer de l'espace pour un coéquipier et l'exploiter Construction progressive et orientée : sans risque de perte de balle Circulation de balle efficace : avec précision et en augmentant la vitesse de la balle Circulation de balle efficace : construction progressive et orientée la plus rapide Surmonter un joueur ou une ligne par une passe en profondeur (passes au 2ème niveau) Infiltration efficace sans ballon après une passe : Give & Go Infiltration efficace sans ballon dans l'espace et au bon moment Délivrer un centre exploitable aérien devant le but Occupation efficace devant le but : par 2 ou 3 joueurs A la récupération du ballon : la 1ère action doit viser la profondeur 	<ol style="list-style-type: none"> Empêcher le centre Occupation efficace devant le but lors d'un centre : T-défensif (2+1) Immédiatement à la perte de balle, presser et empêcher la passe en profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> FORCE: jouer seulement avec son propre poids, duels entre des groupes homogènes SOUPLESSE: diminue, donc à stimuler ENDURANCE: la durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer) 	<ul style="list-style-type: none"> VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) 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

Annexe 3 - Contenu des entraînements par phase de développement : vue d'ensemble (suite)

PHASE	BASICS		TEAMTACTICS		PHYSIQUE	MENTAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT ^{→+}	TT- / TT ^{→-}			
11-11 (1) U14-U15	<ul style="list-style-type: none"> • passe longue • contrôle balle haute • tir au but à 20m (loin) • tir au but sur centre haut • se démarquer pour libérer un espace pour un équipier • se démarquer en plongeant dans l'espace en profondeur (éviter le HJ) • coup-franc direct 	<ul style="list-style-type: none"> • fermer angles de jeu • marquage court sur passe longue • intercepter ou contrer une passe longue • couverture mutuelle • coup-franc direct 	<p>3b. Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes</p> <p>9b. Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire</p> <p>17. Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense</p> <p>18b. Occupation efficace devant le but : au 1er piquet, au 2ème piquet, 11m et 16m</p> <p>20. Plonger en profondeur en évitant le hors jeu</p> <p>24. Persévérer dans la profondeur</p>	<p>1b. Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m)</p> <p>2. Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs</p> <p>3. BLOC HAUT : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire</p> <p>4. Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors jeu</p> <p>8. Ne pas se croiser entre coéquipiers</p> <p>9. Glisser et basculer le bloc</p> <p>17. Empêcher la dernière passe en profondeur: fermer l'axe</p> <p>18b. Occupation efficace devant le but T-défensif (3+1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • FORCE: pas d'entraînement spécifique de force, mouvements naturels, polyvalence, duels dans un groupe homogène • SOUPLESSE: grande raideur naturelle • ENDURANCE: la durée de l'entraînement + efforts de courte durée avec ballon (échauffement) → règle des 20 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> • VITESSE : - 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
11-11 (2) U16-U17	Perfectionnement via l'entraînement individuel		<p>19. Se libérer d'un marquage strict par un mouvement rapide</p> <p>22. Les attaquants se démarquent juste avant la récupération de balle (décrochage)</p> <p>25. Quelques joueurs sortent du bloc et s'infiltrent (SPRINT)</p>	<p>14. Actionner le pressing collectif en « W » si possibilité de récupérer la balle</p> <p>19. Marquage serré dans la zone de vérité : Split-Vision</p> <p>20. Pas de hors-jeu systématique</p> <p>22. Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K</p> <p>24. Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein</p> <p>25. Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • FORCE: puissance → dépend de la morphologie du joueur • SOUPLESSE: doit être entretenue pour éviter les blessures • ENDURANCE: extensive et intensive durant l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> • VITESSE : - 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'oppose aux valeurs traditionnelles • Doit montrer de plus en plus son envie de vouloir gagner et doit alors faire des sacrifices

CHARTE

F.W.B.



Charte du mouvement sportif de la Fédération Wallonie-Bruxelles





I.

L'ESPRIT DU SPORT

-  La pratique sportive est un droit, une source de plaisirs et de jeu.
-  L'Esprit sportif est positif. Il prône l'humilité dans la victoire et la dignité dans la défaite. Plus que la performance, le sport contribue à l'épanouissement individuel et l'émancipation collective.
-  L'esprit et le corps sont les outils premiers du sportif. Le sport est à la base d'une bonne hygiène de vie. La pratique sportive agit à la fois sur le bien-être physique et mental. Le dopage fausse la valeur d'une victoire ou d'une participation. L'utilisation de produits illicites est nocive pour la santé.

-  Le mouvement sportif francophone rejette et condamne toutes les formes de discriminations liées à l'âge, au genre, à la race, à l'orientation sexuelle, aux convictions religieuses ou philosophiques, à la langue ou aux caractéristiques physiques. Le terrain est un espace d'expressions ouvert à tous.
-  Toutes les formes de harcèlement, les gestes, les mots dénigrants et la vulgarité sont proscrites.
-  Un adversaire n'est pas un ennemi. Il est le 1^{er} partenaire du sportif, son intégrité humaine et physique doit être préservée.

-  La pratique sportive est un partenaire de l'éducation dans l'acquisition de savoirs et l'apprentissage de la vie en société par la tolérance et le respect des règles du jeu.
-  Toutes les formes de corruption, de falsification de la compétition sont prohibées.
-  La démarche sportive est un projet sociétal qui accompagne l'individu tout au long de sa vie.



II.

LES ACTEURS DU SPORT

-  Le sportif aime le sport. De par un entraînement régulier et sérieux, il prend du plaisir dans sa discipline. Le respect est la valeur première du sportif envers son entraîneur, ses équipiers, ses adversaires, les règles du jeu, l'arbitre et lui-même. Le sportif accepte les décisions arbitrales sans contestation.
-  Le parent reconnaît que son enfant joue pour s'amuser. Il incite son enfant à multiplier les activités sportives pour qu'il trouve son sport. Il encourage son enfant, ses équipiers et ses adversaires. Il reconnaît que le rôle de l'entraîneur est d'accompagner son enfant dans sa progression sportive. Il ne critique pas en public les décisions de l'entraîneur et de l'arbitre. Il s'invite activement dans la vie de l'association sportive de son enfant.

-  L'athlète de haut niveau est un ambassadeur du mouvement sportif. Son comportement est irréprochable et ses performances encouragent à la pratique sportive. Le sport de haut niveau est encouragé comme la recherche du dépassement de soi et le chemin tracé vers l'excellence.
-  L'entraîneur sportif est le garant du comportement éthique et des gestes de fair-play de ses athlètes. Il favorise l'épanouissement de ses sportifs par des entraînements et des objectifs adaptés à l'âge et au potentiel de ses sportifs. Il planifie son travail sur le long terme et non sur la recherche de gains à court terme.

-  Le mouvement sportif francophone repose sur les clubs. Leur gestion doit se faire dans un objectif pérenne en développant un projet sportif durable.
-  L'arbitre est un sportif à part entière. Il est dépositaire des règles du jeu. Avec le soutien des joueurs, des dirigeants, des supporters, il s'engage à interrompre une partie lorsque des propos ou des gestes vont à l'encontre de l'éthique sportive.
-  Supporter, c'est faire de chaque rencontre sportive un moment de fête. L'encouragement est son seul credo. Son comportement est exempt de tout reproche. Le supporter est un ambassadeur de son club, il ne peut ternir son image.

-  Les médias participent à la vie du mouvement sportif. Les termes utilisés sont positifs, empreints de sportivité, sans animosité en évitant le recours au langage guerrier.
-  Le sport est un vecteur d'intégration. Au travers le volontariat, c'est le citoyen qui collabore au dynamisme de notre société.



III.

LES ENGAGEMENTS DU SPORT

-  La formation est le maître mot du Mouvement sportif francophone. Ses acteurs s'engagent à leur niveau à compléter leur savoir-faire de terrain par des formations appropriées afin d'améliorer significativement la pratique sportive.
-  Les sportifs ont le droit de pratiquer leur discipline dans des infrastructures de qualité et dans un environnement sécurisant. Les infrastructures sportives de qualité sont un incitant au sport. Leur dégradation volontaire ou par manque de prévoyance est une atteinte au mouvement sportif.

-  La pratique sportive régulière et de qualité associée à une bonne hygiène de vie sont des atouts indispensables à l'amélioration de la santé, la prévention des maladies, le développement des interactions sociales en vue d'un bien-être accru.
-  L'organisation d'événements sportifs et la pratique sportive intègrent les notions de développement durable et le respect de l'environnement.

-  Le Comité éthique de la FWB examine tout acte contrevenant à l'esprit du sport.
-  L'ensemble des acteurs s'engage à souscrire, respecter, défendre et promouvoir la Charte du mouvement sportif de la FWB, condition sine qua non à l'obtention des aides disponibles pour le secteur sportif.