



# FOOTBALL DES ENFANTS

THEORIE ET PRATIQUE



## Le concept de formation

- Le développement de la personnalité
- Les principes de formation
- Les priorités de l'entraînement
- L'entraînement
- Les enfants footballeurs
- L'univers des enfants

## Le concept du jeu

- Le jour du match
- Les principes de jeu





## Le Concept de formation : le développement de la personnalité



Contribuer à développer le potentiel individuel de chaque enfant



Encourager l'enfant à agir par lui-même



Compétence personnelle  
Compétence sociale  
Compétence de jeu  
Compétence de mouvement



# Le Concept de formation : le développement de la personnalité



## La compétence de jeu

### Jouer, ça s'apprend

Par nature, les enfants font preuve très tôt d'une grande curiosité avec laquelle ils appréhendent tout ce qui bouge, sonne, se laisse toucher ou mettre en bouche. C'est ce qui induit les processus variés et généralement individuels d'expérimentations ou de jeux qui représentent (et doivent représenter) environ 15 000 heures jusqu'à la sixième année de vie ou 7 à 8 heures par jour. Le jeu peut donc à juste titre être considéré comme la «profession» des enfants.

### Jouer, c'est apprendre

C'est principalement dans le jeu que les enfants vivent des expériences d'actions intenses qui les touchent émotionnellement. Ce grand degré de signification que vivent directement les enfants dans leurs moments de jeu permet des progrès d'apprentissage durables et globaux.

Dans le jeu, les enfants apprennent de façon durable et globale.

# Le Concept de formation : le développement de la personnalité



## Apprendre, c'est faire par soi-même

Personne ne dispose d'un accès direct au processus d'apprentissage des enfants. Cependant, les parents, enseignants et entraîneurs assument un rôle d'exemple et doivent endosser cette fonction de manière responsable. Les adultes ont notamment la responsabilité de créer des conditions cadres et une atmosphère didactique motivant les enfants à faire les choses par eux-mêmes. C'est la seule façon de conserver et d'accroître encore leur plaisir naturel au jeu.

## Jouer est un besoin naturel chez l'enfant

Les enfants entrent dans un club de football pour jouer et non pour s'entraîner. Et ce d'autant plus si l'on considère que le football de rue, qui encourage le développement naturel du sport en général (différentes formes de jeux et de mouvements) au sport spécialisé (football), a pratiquement disparu. Le jeu correspond à un besoin essentiel chez l'enfant et par conséquent jouer au football au sein d'un club (une alternative au football de rue en voie de disparition) ne doit pas pour l'enfant suivre la tendance d'une volonté de se spécialiser trop tôt avant même d'avoir les conditions de jeu de base nécessaires et sans avoir l'expérience de la propre initiative de l'enfant. La spécialisation précoce ne favorise pas forcément le développement des talents, ni ne garantit une pratique pérenne du sport.

## Fonctions de la compétence de jeu

Comme pour toutes les compétences, la compétence de jeu agit sur les autres compétences de développement de l'enfant. Les enfants qui jouent beaucoup et intensément se distinguent principalement dans les domaines suivant:



### Domaine social

conscience des règles, meilleure acceptation des règles, surveillance autonome des règles, respect, fair-play, esprit de coopération.

### Domaine émotionnel

reconnaître et vivre ses émotions, réaction face à la déception, développement de la compassion et de la tolérance.

### Domaine cognitif

acquisition de modes simples de comportements tactiques (feinte, course, ouverture, etc.), meilleure perception de l'environnement.

### Domaine moteur

meilleure fluidité de la motricité globale, développement de la motricité fine, capacité de réaction plus rapide, meilleur équilibre.

# Le Concept de formation : le développement de la personnalité



## La compétence de mouvement

Les gènes déterminent ce que pourraient devenir les enfants. Mais ce qu'ils deviennent effectivement dépend des expériences qu'ils font dans leur vie et plus particulièrement durant leur enfance. Une stimulation précoce, régulière et étendue, c'est-à-dire des opportunités les plus variées que possible d'acquérir des expériences au niveau des mouvements et des sens, permet de renforcer les liaisons au niveau du cerveau, qui favorisent la compétence de mouvement.

## Relation entre formes et compétences de mouvement

La pratique du football pose en soi des exigences déjà très variées dans les catégories «courir, sauter» et «lancer, attraper» (correspond en termes footballistiques à «passer, réceptionner»). Cependant, pour développer davantage la compétence de mouvement, et ainsi obtenir des liaisons plus nombreuses et plus fortes au niveau du cerveau, il faut expérimenter d'autres expériences touchant au mouvement (cf. les neuf formes de base de mouvement dans le schéma ci-dessous). C'est la raison pour laquelle un bon entraînement footballistique doit comprendre des formes de mouvement complémentaires qui sont enseignées dans d'autres disciplines sportives. Selon un principe communément admis: plus les expériences touchant au mouvement et aux sens sont vastes, plus les actions appliquées plus tard pourront être complexes.

## Relation entre compétence de coordination et de mouvement

La compétence de coordination exerce une influence énorme sur la qualité de toute activité motrice. Elle régule les activités musculaires lors de la réalisation des mouvements. Pendant l'enfance, elle peut se développer de manière optimale à condition d'être régulièrement stimulée. Les tâches de coordination font donc partie de toute leçon. Un entraînement de football des enfants varié et basé sur les formes de base du mouvement correspond à cette exigence.

Plus les expériences touchant au mouvement et aux sens sont vastes, plus la compétence est favorisée chez l'enfant.  
Plus il développe et élargit sa compétence de mouvement, plus il pourra exercer plus tard des actions complexes.

## Le Concept de formation : le développement de la personnalité



### FORMES DE BASE DU MOUVEMENT



- |  |   |
|--|---|
|  Courir, sauter         |  Danser, rythmer     |
|  Se tenir en équilibre  |  Lancer, attraper    |
|  Rouler, tourner        |  Lutter, se bagarrer |
|  Grimper, prendre appui |  Glisser, dérapier   |
|  Banlancer, s'élancer   |  Autres formes       |

# Le Concept de formation



## La compétence personnelle

Le développement de la compétence personnelle de chaque enfant est déterminant pour l'épanouissement des talents individuels. Par compétence personnelle, on entend la capacité d'agir de manière motivée et active dans des circonstances en évolution. Sur la base de cette confiance, les enfants apprennent à percevoir leurs propres états intérieurs (auto-perception), à les exprimer (auto-expression) et à se calmer soi-même intérieurement et extérieurement (autorégulation). Ils façonnent ainsi leur image de soi (qui suis-je? que puis-je? que sais-je?).

Les enfants développent leur compétence personnelle en décidant ou en participant aux décisions.

## Le Concept de formation : le développement de la personnalité



### La compétence sociale

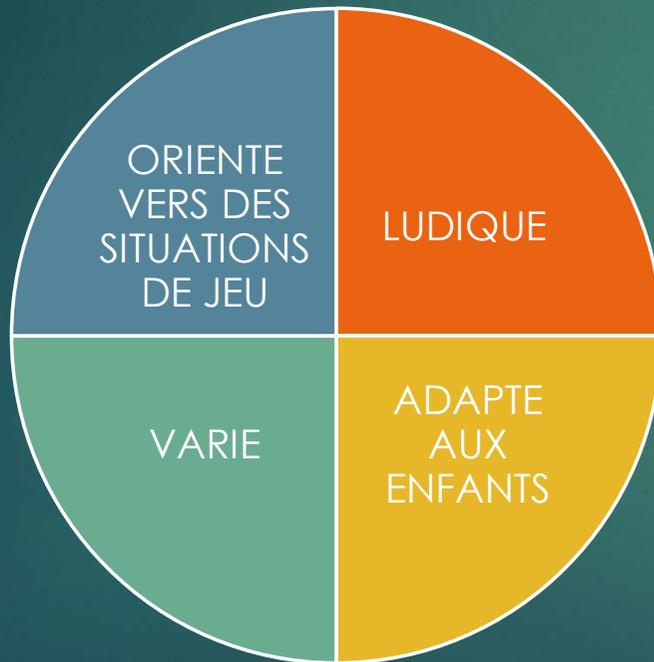
Les enfants ont besoin des autres enfants pour grandir au sein d'un collectif social et pour pouvoir y prendre des responsabilités, des fonctions et des rôles. Un comportement doué de compétence sociale allie des objectifs d'action individuelle et des attitudes et valeurs du groupe. Pour cela, il faut qu'entre eux, ils communiquent. Ce n'est qu'en communiquant que chaque individu saura clairement quels sont les objectifs du groupe et comment il pourra les faire coïncider avec ses propres objectifs et connaître alors où il doit faire des compromis. La capacité à coopérer et à gérer les conflits se développe ainsi sur la base de la communication, élément central de la compétence sociale.

Les enfants développent leur compétence sociale en apprenant à coopérer avec les autres et à gérer des conflits.

# Le Concept de formation : les principes de formation



4 Principes



# Le Concept de formation : les principes de formation



## 1. Ludique

Motiver des enfants à apprendre dans, avec et par le football exige que l'on s'adresse à leur imagination et à leurs émotions; la forme des contenus – particulièrement envers les plus jeunes – doit donc être ludique. Cela signifie pouvoir les motiver à imiter des images ou des modèles («zigzaguer comme un lapin») ou leur donner des tâches correspondant à leur univers («dribbler à travers une forêt de cônes»). Il ne s'agit pas seulement ici de défis incitant à la compétition entre les enfants («qui est le meilleur?») mais aussi de tâches mesurables pour chacun des enfants («à quelle vitesse peux-tu...?»).

Les contenus sous forme ludique sont une source de motivation et de défi pour les enfants.

# Le Concept de formation : les principes de formation



## 2. Adapté aux enfants

Tous les processus d'évolution de l'enfance – croissance, maturité ou développement des compétences mentales et motrices – sont continus. En regard du rythme de développement, nous distinguons entre des progrès retardés ou accélérés.

Nous entendons par là une méthode et une didactique correspondant à l'évolution, aux besoins et aux compétences des enfants. Pour ce faire, la condition nécessaire est une connaissance fondée de l'enfant ainsi qu'un intérêt réel pour ses qualités individuelles et ses nécessités.

Un agréable climat d'apprentissage est le résultat d'une bonne connaissance des possibilités des enfants. Les enfants veulent du rire, de l'apprentissage et de la performance. Ce n'est qu'ainsi qu'ils peuvent être durablement motivés.

Les enfants évoluent plus ou moins vite. L'entraînement doit être axé selon le développement et la compétence de l'enfant.

## Le Concept de formation : les principes de formation



### 3. Varié

Fondamentalement, les enfants ne sont pas des spécialistes, mais des touche-à-tout curieux et créatifs. Le principe de la diversité correspond à ce besoin naturel des enfants. Pour une évolution globale, ils ont besoin d'expériences variées de mouvements. Les enfants acquièrent ainsi une large base de compétences motrices (formes de mouvement de base). En s'entraînant parfois à d'autres sports, les enfants découvrent des connaissances et des expériences nouvelles qui s'avèreront précieuses à l'adolescence et à l'âge adulte.

Les enfants ont besoin de diversité pour développer leurs compétences motrices et gagner en expérience.

# Le Concept de formation : les principes de formation



## 4. Orienté vers des situations de jeu

Le jeu est le meilleur enseignant. Il se réfère ici au jeu concret des enfants, à savoir les distances et les espaces qu'ils peuvent maîtriser, et non à une forme réduite du football des adultes.

### Deux phases de jeu, quatre situations de jeu

Le jeu des enfants est divisé en deux phases de jeu principales: «nous avons le ballon» ou «l'adversaire a le ballon». Ces phases peuvent donner lieu à quatre situations de jeu différentes (voir illustration ci-contre), sur lesquelles doit se baser la formation des enfants: «marquer des buts» et «préparer les buts» quand on a le ballon, «récupérer le ballon» et «éviter des buts» quand l'adversaire a le ballon.

### «Marquer des buts» précède «Préparer des buts»

Les situations de jeu les plus importantes sont «marquer des buts» et «éviter des buts», étant donné que c'est dans ces situations que les émotions à pouvoir instructif sont vécues. Quand on est plus âgé, il devient plus important de mener le ballon de façon individuelle (dribble, feinte, etc.) ou collective (jeu collectif, passes, etc.) en direction du but adverse (préparer les buts) ou de reprendre le ballon lorsqu'il est en possession de l'adversaire.

L'entraînement doit comporter des phases de jeu comprenant 4 situations :

Nous avons le ballon

1- préparer les buts

2- marquer des buts

L'adversaire à le ballon

3- Eviter des buts

4- Récupérer le ballon

# Le Concept de formation : les principes de formation



# Le Concept de formation : les priorités de l'entraînement



## 1. Apprendre à jouer au football

Le fondement de tout entraînement est de transmettre les bases du football de manière progressive et adaptée à l'âge des joueurs/-euses. Il faut d'abord permettre un grand nombre de contacts avec le ballon car sa maîtrise avec le pied exige, très tôt déjà, un toucher bien développé afin de pouvoir réagir à des situations de jeu variées et complexes. Pour ce faire, lors de tout entraînement, chaque enfant doit avoir son ballon («moi et mon ballon»).

### Des «uns à côté des autres» aux «uns avec les autres»

Des exercices de toucher nombreux et aussi variés que possibles permettent de développer un répertoire technique solide. A cela s'ajoute progressivement le «moi et toi et le ballon» ainsi que le «nous et le ballon», donc les passes et le jeu collectif. Ainsi, le jeu initial des uns à côté des autres devient un jeu coopératif des uns avec les autres.

Chaque enfant doit avoir son propre ballon. Le principe de base du développement du jeu est :  
« moi »  
« moi + toi »  
« nous ».

# Le Concept de formation : les priorités de l'entraînement



Des contenus orientés vers des situations de jeu permettent de mettre à contribution les enfants dans tout leur être. En conséquence, dans le football des enfants, on peut renoncer à la distinction classique des différents aspects (mental, tactique, technique, condition physique).

## S'entraîner souvent sur les thèmes importants

Les thèmes d'entraînement relatifs à «Apprendre à jouer au football» sont développés dans le tableau suivant. «S'orienter dans l'espace» et «Bilatéralité» sont des thèmes de grande importance à toutes les étapes de la formation. Les autres thèmes sont énumérés en fonction des phases de jeu («Nous avons le ballon» ou «L'adversaire a le ballon») où ils apparaissent. Ils sont abordés de façon chronologique selon l'évolution du jeu: actions individuelles («Moi»), formes à deux («Moi + Toi») ou en groupe («Nous»).

Les étoiles indiquent la pondération des thèmes. Trois étoiles signifient que l'exercice doit être fréquemment répété. Les thèmes d'entraînement peu importants dans la catégorie d'âge indiquée ont une étoile.

S'orienter dans l'espace et la notion de bilatéralité, sont des thèmes très importants à tous les niveaux de la formation.

# Le Concept de formation : les priorités de l'entraînement



		U7	U9	U11			U7	U9	U11
<b>S'orienter dans l'espace</b>							***	***	***
<b>Bilatéralité</b>							***	***	***
	<b>Nous avons le ballon</b>	U7	U9	U11		<b>L'adversaire a le ballon</b>	U7	U9	U11
<b>Moi</b>	Marquer un but	***	***	***	1:0/1:1	Récupérer le ballon	***	***	***
	Diriger le ballon	***	**	**	1:0/1:1	Faire pression sur le joueur ayant le ballon	*	**	***
	Développer le sens du ballon (artiste du ballon)	**	**	***	1:0/1:1	Bloquer un tir	*	**	***
	Feinter	*	**	***	1:0/1:1	Intercepter une passe	*	**	***
	Changement de direction avec le ballon	*	**	***	1:0/1:1	Freiner une course (tacler)		*	**
	Protéger le ballon		*	**	1:1/1:2	Dévier une attaque sur le côté			*
<b>Moi + toi</b>	Recevoir le ballon et se déplacer	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)	Aider et soutenir	*	**	***
	Passer	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)				
	Se mettre à disposition	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)				
<b>Nous</b>	Jeu collectif; créer la supériorité numérique		*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)	Chasser le ballon ensemble		*	**
	Se dégager	*	**	***	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)				
	Identifier les trous (espaces) et les utiliser		*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)				

# Le Concept de formation : les priorités de l'entraînement



## 2. Faire l'expérience de la diversité

À chaque entraînement, les enfants doivent faire l'expérience de la diversité. Lors de l'introduction, première phase de l'entraînement, différentes formes de jeux pour enfants peuvent être abordées. De même dans la partie principale de l'entraînement, l'accent doit être mis sur la notion de «Faire l'expérience de la diversité». A ce titre, les formes d'exercices de base et de jeux (cf. page 36 «3 fois 3») s'adaptent parfaitement aux trois domaines thématiques «Courageux et fort», «En rythme et habile» et «Souple et agile». Grâce à une pratique régulière, ces domaines thématiques permettent de couvrir de nombreuses formes fondamentales complémentaires de mouvement et veillent ainsi au développement général de l'enfant. L'entraînement régulier de la «Bilatéralité» permet de solliciter et de développer le cerveau sur différents domaines.

Les enfants développent leur polyvalence lorsque différents sens sont stimulés au travers de différents modes de perception. Des sens bien développés, on entend par là la vue, l'ouïe, le toucher et les systèmes d'informations internes, le sens du mouvement (kinesthésique) ainsi que le sens de l'équilibre, ont une action positive sur la rapidité d'action. Par ailleurs, un changement d'environnement, comme par exemple jouer sur une pelouse puis dans un gymnase ou sur la terre battue, permet de diversifier le programme tout au long de l'année.

Choisir des formes de jeux et d'entraînement qui permettent de faire l'expérience de la diversité.

La stimulation des différents sens ainsi qu'un changement d'environnement contribuent également à diversifier les formes d'entraînement.

# Le Concept de formation : les priorités de l'entraînement



## 3. Jouer au football

A chaque entraînement, les enfants doivent avoir l'occasion de collecter, sans contraintes, des expériences de jeu et de mettre en pratique ces acquis sans crainte. L'entraîneur/-e se sert de ces situations pour contrôler les acquis et observer et n'intervient que lorsque les règles de jeu d'équipe sont enfreintes (fair-play, respect), que des conflits ne peuvent pas être résolus de façon autonome ou que les exigences posées sont trop faibles ou trop élevées.

Le jeu du football des enfants doit se présenter sous une forme si intéressante que les enfants aient envie et soient en mesure de créer leurs propres variations de jeu (de football). Le jeu libre et autodéterminé a une grande influence non seulement sur le développement de la personnalité, mais aussi sur le développement des talents.

Chaque entraînement doit proposer également l'occasion de jouer librement, de façon autodéterminée.

## Le Concept de formation : l'entraînement

Les enfants entrent dans un club de football pour jouer et non pour s'entraîner. Cette constatation doit constituer la base de la mise en œuvre des trois principes de formation – « ludique », « orienté sur la situation de jeu » et « adapté aux enfants et varié ».

Il serait cependant faux de supposer que les enfants, lors de l'entraînement, veulent « seulement » jouer. Ils ont l'exigence légitime d'apprendre à jouer au football et de faire des progrès afin d'augmenter leur compétence de jeu.

### Le schéma d'entraînement

L'entraînement comporte 3 phases: une introduction, une partie principale composée des thèmes « Jouer au football », « Apprendre à jouer au football » puis « Faire l'expérience de la diversité » puis d'un temps de retour au calme.

L'entraîneur jouit d'une grande liberté concernant la forme de l'introduction. L'objectif est de préparer les enfants mentalement et physiquement à l'entraînement. En tous les cas, chaque enfant dispose de son ballon afin de développer, dans cette phase de l'entraînement déjà, le toucher du ballon grâce à des contacts avec le ballon aussi nombreux que possible. Avec les plus petits, cette phase peut être enrobée dans une brève histoire, ce qui éveille la prédisposition et la curiosité pour les activités suivantes. Pour les enfants plus âgés, certains jeux (attraper, courir, s'orienter) garantissent une forte intensité de mouvement.

Les trois thèmes de formation sont mis en œuvre dans chaque partie principale. L'entraîneur peut librement en définir l'ordre.

La phase de retour au calme consiste à terminer l'entraînement par un jeu (si nécessaire qui apaise), un mot de conclusion et un message d'au-revoir personnel et réciproque (poignée de main).

Les enfants veulent augmenter leurs compétences footballistiques par le jeu.

Les 3 phases de l'entraînement sont :

- Mise en train
- Partie principale
- Retour au calme

Permettre dès la mise en train de nombreux contacts avec le ballon. Appliquer dans la partie principale les 3 domaines thématiques d'entraînement. Terminer l'entraînement dans le calme, ensemble.



# Le Concept de formation : l'entraînement



# Le Concept de formation : l'entraînement

## Méthode adaptée aux enfants

La méthode adaptée aux enfants a pour but d'appliquer les principes de formation (ludique, orientée vers la situation de jeu, variée) et les thèmes de formation (jouer au football, apprendre à jouer au football, faire l'expérience de la diversité) de telle sorte que les enfants puissent développer leurs compétences de façon globale. En ce sens, les méthodes suivantes se sont notamment avérées efficaces.

Méthodes	Mise en œuvre
<b>Nombre élevé de répétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Former des petits groupes (3-5 enfants)</li> <li>• Chaque joueur/-euse dispose d'un ballon</li> </ul>
<b>Se baser sur des notions connues</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire progressivement des jeux et des exercices</li> <li>• Réaliser beaucoup de répétitions et varier</li> <li>• Introduire 2 à 4 règles maximum à la fois</li> </ul>
<b>Chances élevées de réussite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des chances élevées de réussite de 50%</li> <li>• Marquer beaucoup de buts</li> <li>• Réussir les tâches</li> <li>• Motiver les enfants grâce à des retours positifs</li> </ul>
<b>Principe de variation</b>	<p>En variant les règles, le terrain, le nombre de joueurs/-euses, le matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter les tâches en fonction des capacités individuelles (plus faciles/plus difficiles)</li> <li>• Maintenir l'envie pendant le jeu et les exercices.</li> </ul>
<b>Situations d'apprentissage ouvertes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éveiller la curiosité des enfants</li> <li>• Faire découvrir aux enfants des choses nouvelles</li> <li>• Tenir compte des idées des enfants</li> <li>• Poser des questions ouvertes</li> <li>• De temps en temps «laisser faire» et ne pas tout diriger</li> <li>• L'attention des plus jeunes enfants est de 8 min (exercice) à 20 min (jeu)</li> <li>• L'attention d'enfants plus grands est de 20 min (exercice) à plus (jeu)</li> </ul>
<b>Organisation et planification</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir les règles et les accords (par ex. «ce qui n'est pas autorisé, ce qui nuit aux autres ou fait du tort.»)</li> <li>• Planification prévisionnelle (utilisation du matériel, répartition des joueurs/-euses). Appliquer des rituels de manière ciblée et cohérente</li> <li>• Utiliser consciemment des marquages de couleurs. Éviter les interphases de jeux prolongées</li> <li>• Procéder à une première répartition du groupe avant l'entraînement</li> </ul>
<b>Mise en scène</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en scène à l'aide d'histoires pleines d'imagination</li> <li>• Exposer les jeux et les compétitions de façon passionnante (laisser libre le déroulement de l'action)</li> <li>• Décrire avec des images les mouvements</li> <li>• Créer une ambiance positive (ne pas se moquer)</li> </ul>
<b>Diversité de perspectives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer les positions dans le jeu et les rôles</li> <li>• Aider le plus possible les enfants</li> </ul>
<b>Bilatéralité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser les exercices et les tâches toujours des deux côtés</li> </ul>



# Le Concept de formation : l'entraînement

## La conduite méthodologique des jeux et exercices

La conduite méthodologique permet de mettre en scène un jeu ou un exercice. Elle prend en considération les points importants relatifs à un enseignement adapté aux enfants.

COMMENCER  
LIBREMENT

EXERCER

RIVALISER

**1. Commencer librement:** au cours de la première phase, les enfants peuvent apporter leurs propres idées, découvrir et essayer de nouvelles choses.

**2. Exercer:** dans la deuxième partie, l'entraîneur/-e apporte des solutions, se focalise sur la qualité, exige une certaine méthode et corrige les erreurs. Il veille par exemple à la réalisation correcte et mutuelle des mouvements et fait répéter suffisamment les exercices.

**3. Rivaliser:** dans la troisième partie, une forme motivante de compétition permet de maintenir l'attention et la motivation des enfants. Une compétition apporte des émotions dans le jeu et augmente ainsi son intensité.

Cette conduite méthodologique est particulièrement bien adaptée pour l'introduction de l'entraînement ainsi que pour les points forts «Apprendre à jouer au football» et «Faire l'expérience de la diversité».

## Astuces pour l'observation et l'accompagnement des jeux et exercices

**Objectif:** les enfants doivent marquer beaucoup de buts. Est-ce réussi?

**Oui:** super!

**Non,** les enfants marquent peu ou pas du tout:

- Agrandir les buts ou réduire la distance entre les buts.
- Réduire le nombre de joueurs/-euses par équipe.

**Objectif:** les enfants doivent jouer en équipe. Par exemple: trois à cinq passes consécutives. Est-ce réussi?

**Oui:** super!

**Non,** les enfants ne réussissent pas à multiplier des passes:

- Élargir et éventuellement allonger le terrain.
- Mieux exploiter l'espace, en largeur et/ou en profondeur (expliquer l'image de la fleur, voir «Préparer des buts ensemble», cat. E).
- Formation en essaim: réduire le nombre de joueurs/-euses.



# Le Concept de formation : l'entraînement



## Créer les conditions de base pour un entraînement réussi

---

### Se familiariser avec l'environnement

Découvrir les installations sportives (vestiaires, salle du matériel, WC) et les comportements qui s'y rattachent.

---

### Établir des règles et des accords

Est interdit tout ce qui nuit ou peut blesser l'autre, choix du langage, salutations et prises de congé par une poignée de main.

---

### Rituels

Jouer librement jusqu'au début de l'entraînement, se réunir en cercle au début, pauses boisson, dépôt de matériel, signaux clairs, terminer la séance en cercle.

---

### Orientation au sein du groupe et dans l'espace

Attention aux collisions, introduire progressivement la course libre en groupe, instaurer des repères clairs (couleurs).

---

### Percevoir son propre corps

Connaître les parties du corps, savoir les nommer, améliorer la mobilité, expérimenter les mouvements de pieds rapides et lents, contracter et relâcher les muscles.

---

### Calmer et se détendre

Jeux et exercices pour abaisser le niveau d'excitation.

---

# Le Concept de formation : les enfants footballeurs

## Évolution physique

L'évolution physique s'effectue en fonction de la croissance et de la maturité mais également de l'entraînement et de l'apprentissage.

### Les enfants entre 5 et 10 ans

- grandissent de façon constante;
- deviennent toujours plus forts, plus rapides et plus agiles;
- peuvent toujours plus, toujours mieux et toujours plus longtemps.

Seule la mobilité reste identique et diminue légèrement. La croissance des garçons et des filles est pratiquement identique. Les filles sont mûres plus rapidement, les garçons sont, de par leur condition, légèrement avantagés.



## Évolution psychique

L'évolution psychique se base sur l'évolution du cerveau et les expériences faites.

### Les enfants entre 5 et 10 ans

- ont plaisir à bouger;
- sont motivés;
- sont prêts à s'engager;
- ne peuvent se concentrer que sur un temps restreint;
- aiment se comparer;
- veulent se sentir à l'aise dans le groupe;
- apprennent en observant leurs modèles.

### Différences entre les jeunes enfants et les plus âgés

#### Enfants entre 5 et 8 ans

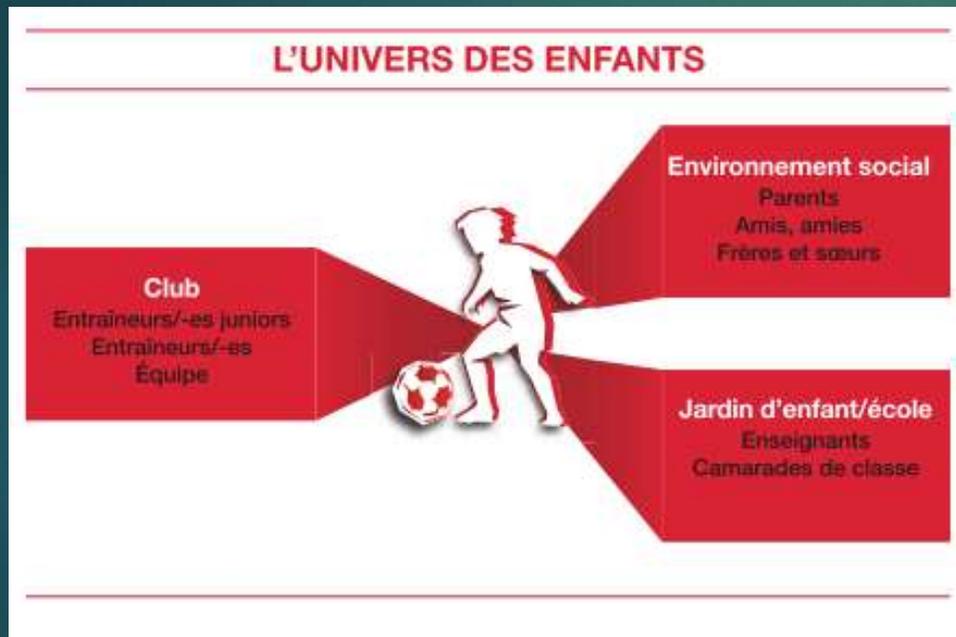
- ont une force de motivation qui vient d'eux-mêmes;
- aiment jouer, découvrir, expérimenter;
- régulent leurs émotions en changeant leur centre d'attention;
- se comparent principalement avec eux-mêmes;
- ont souvent confiance en eux;
- sont égocentriques;
- disposent d'une durée de concentration brève;
- disposent encore de capacités de perceptions restreintes.

#### Enfants entre 7 et 10 ans

- ont une force de motivation qui vient d'eux-mêmes et de l'extérieur;
- ont un besoin croissant d'acceptation sociale, de succès, de concurrence et de rôle actif comme source de motivation;
- disposent d'une durée de concentration plus longue;
- aiment se mesurer avec les autres, peuvent se mettre dans la peau des autres;
- développent continuellement leur capacité d'orientation.



## Le Concept de formation : l'univers des enfants



Des entraînements bien organisés permettent de motiver les enfants à jouer librement et à s'entraîner au foot pendant leur loisirs.



Laissons les enfants être des enfants !