

ECOLE de FOOTBALL

OBJECTIFS

et

PLANIFICATION

de l'APPRENTISSAGE



Septembre 2015

Ce document élaboré par M Mimoun Ben Mouloud responsable technique de l'école de football du 2 RFC a été validé par le comité directeur du club en septembre 2015.

Il est demandé à chaque éducateur des catégories concernées de le mettre en application.

L'objectif est de délivrer un apprentissage cohérent du football et respectueux du développement de chaque enfant.

Pour l'éducateur, la nécessité de travailler dans un cadre défini tout en lui laissant l'autonomie dans la gestion de ses séances d'entraînement.

La réussite de ce projet exige une relation permanente basée sur l'échange et la confiance. Comme tous les projets ayant des objectifs définis, il faut savoir se montrer patient.

Sommaire

Les objectifs

- U10-U11
- U12-U13

La planification par cycle

- U7-U8-U9
- U10-U11
- U12-U13

Fiches

LES OBJECTIFS : U10-U11

Eduquer à l'esprit sportif

La Technique :

- Conduire le ballon de manière maîtrisée et aisée.
- Frapper le ballon avec précision et dosage (passes courtes et tirs).
- Contrôler le ballon au sol.
- Appréhender et frapper le ballon de la tête.
- Jongler avec le ballon (pied droit, pied gauche, tête (U11)).

La Tactique :

- Découvrir son partenaire (échanges par passes courtes).
- Eliminer l'adversaire par le dribble.
- Conserver collectivement le ballon par le jeu court.
- Reconnaître son statut - Mon équipe a le ballon >> je suis attaquant je me démarque. Mon équipe n'a pas le ballon >> je suis défenseur, je défends !

Le Physique :

- Se déplacer avec aisance et tonicité (courir, s'arrêter, changer de direction, franchir des obstacles).
- Maîtrise des appuis dans les courses, les sauts.
- Augmenter sa capacité aérobie.
- Améliorer la vitesse de réaction et vitesse de course.

Les objectifs : U12-U13

La Technique :

- Enchaîner plusieurs gestes techniques en mouvement.
- Utiliser les deux pieds.
- Améliorer les gestes techniques dans le jeu court. Recherche de la précision.
- Améliorer le jeu long
- Dans les frappes (passes, tirs).
- Dans les contrôles aériens.
- Dans les enchaînements.
- Améliorer le jeu de tête.
- Jongler en mouvement.

La Tactique :

- Savoir utiliser à bon escient le dribble et la passe pour éliminer un ou plusieurs adversaires.
- Conserver collectivement le ballon dans le jeu court.
- Alternier jeu court et jeu long.
- Etre solidaire, faire bloc.
- Mon équipe a le ballon >> je me place et me déplace (appel, appui, soutien). Améliorer les appels >> permutation, courses croisées.
- Mon équipe n'a pas le ballon >> je me replace pour défendre, je cadre, je presse.
- Découper rationnellement le terrain.
- S'organiser par ligne et par poste.
- Définir les postes et les rôles.

Le Physique :

- Augmenter sa capacité aérobie (enchaîner plusieurs actions).
- Améliorer sa vitesse de réaction et sa vitesse de course.

LA PLANIFICATION : U7-U8-U9

CYCLE 1 – Septembre à Toussaint (6 semaines)

A/ Technique

- Eveil à la conduite de balle.
- Eveil au jonglage, pied fort avec rebond.
- Eveil à la passe, tir.

B/ Tactique

- Règle du jeu de football à 4 ou 5.
- Occupation de l'espace quand mon équipe a le ballon.

C/ Physique

- Maîtriser les appuis sur les déplacements avant et arrière.
- Equilibre et orientation dans l'espace.
- Vivacité.

CYCLE 2 – Novembre à Noël (6 semaines)

A/ Technique

- Eveil au dribble.
- Eveil au jonglage pied fort sans rebond.
- Activité sur la passe ou tir.

B/ Tactique

- Recherche du jeu sur les côtés.

C/ Physique

- Développer la latéralisation.
- Vivacité.

CYCLE 3 – Janvier à février (5 semaines)

A/Technique

- Travail sur la passe courte.
- Eveil au jonglage pied faible avec rebond.
- Consolidation jonglage pied fort.

B/ Tactique

- Recherche du jeu en profondeur.

C/ Physique

- Maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière.
- Equilibre et orientation dans l'espace.

CYCLE 4 – Mars à Pâques

A/ Technique

- Eveil au contrôle.
- Travail sur le jonglage pied fort sans rebond.

B/ Tactique

- Occupation de l'espace pour défendre.

C/ Physique

- Dissociation haut et bas du corps.
- Vivacité.

CYCLE 5 – Mai à juin

A/ Technique

- Travail sur le tir = finir devant le but.

B/ Tactique

- Jouer ensemble en phase offensive et défensive.
- Adapter son positionnement en rapport avec le jeu.

C/ Physique

- Développement de l'agilité.
- Vivacité.

LA PLANIFICATION : U10-U11

Au cours de la séance, aborder 4 aspects :

La technique : On apprend des gestes par des exercices, des jeux, des jonglages,...

La tactique : Etre capable de se reconnaître attaquant ou défenseur sans définition de poste. Occuper le terrain, se déplacer par rapport au ballon. Notion de marquage et démarquage. Notion de règle du jeu...

La psychomotricité : Coordination, motricité, agilité, vivacité, vitesse, vitesse de réaction avec ou sans ballon.

Le mental : Application, concentration, solidarité, goût de l'effort.

CYCLE 1 - Conserver / Progresser

A/ Technique

- Passe (la passe et l'enchaînement).
- Contrôle (la conduite).
- Les prises de balle et enchaînements.
- Jonglage.

B/ Tactique

- Occuper l'espace en largeur et en profondeur.
- Avoir des solutions de passes.
- Notions d'appuis, appels, soutien, marquage, démarquage.

C/ Psychomotricité

- Coordination = maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière.
- Vitesse/vivacité (relais).

D/ Mental

- Education au fair play, respect, politesse.

CYCLE 2 - Déséquilibrer / finir

A/ Technique

- Tirs
- Centres
- Dribbles, feintes. Dribbles et enchaînements
- Jonglage

B/ Tactique

- Accélérer le jeu au bon moment pour déséquilibrer.
- Garder le temps d'avance pour finir l'action.
- Changer de rythme de jeu.
- Jeu sur les côtés (utiliser les couloirs).

C/ Psychomotricité

- Coordination = idem que pour le cycle 1. Equilibre et orientation dans l'espace.
- Vitesse/vivacité (relais).

D/ Mental

- Développer l'envie de vouloir progresser.
- Education, fair play, respect, politesse.

CYCLE 3 - S'opposer à la progression (bloc équipe) / protéger son but

A/ Technique

- Jeu de corps, le contre, la charge.
- Jonglage

B/ Tactique

- Récupérer le ballon proche de son but.
- Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles.
- Reforme le bloc équipe.
- Cadrer le porteur du ballon pour empêcher la dernière passe ou tir.

C/ Psychomotricité

- Latéralisation avec toutes les notions vues (appui et déplacement).
- Vitesse et vivacité.

D/ mental

- Education, fair play, politesse, respect.

CYCLE 4 - Conserver et progresser

A/ technique

- Les différentes passes (courtes et longues), le contrôle, la conduite, les conduites et enchaînements.
- Les remises, déviations.
- Jonglage.

B/ Tactique

- Occupation du terrain en largeur et profondeur.
- Avoir des solutions de passes.
- Avancer quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué.

C/ Psychomotricité

- Maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière.
- Equilibre et orientation dans l'espace.
- Vitesse et vivacité.

D/ Mental

- Education, fair play, respect, politesse.
- Insister sur l'écoute et la concentration.

CYCLE 5 - Déséquilibrer et finir

A/ technique

- Jeu de tête, jeu de volée, les tirs, les centres, les dribbles et enchaînements.
- Prise de balle et enchaînements pour déséquilibrer et finir.
- Jonglage.

B/ tactique

- Garder le temps d'avance pour finir une action.
- Changer de rythme de jeu (temps forts et temps faibles).
- Se démarquer.

C/ Psychomotricité

- Coordination générale, souplesse, agilité.
- Vitesse et vivacité.

D/ Mental

- Développer l'envie de vouloir progresser.

LA PLANIFICATION : U12-U13

CYCLE 1 – Conservation et maîtrise - Septembre/Octobre (6 semaines)

A/ Technique

- Occupation de l'Espace.
- Disponibilité.
- Conservation du Ballon.
- Utilisation de la largeur et de la profondeur.

B/ Tactique

- Maîtrise individuelle.
- Contrôles
- Prise de balle et enchaînements.
- Conduite.
- Les passes

C/ Psychomotricité

- Coordination et maîtrise des appuis.
- Latéralisation, vitesse, vivacité.
- Coordination avec ballon.

D/ Mental

- Fair play, respect.
- Développer l'autonomie.
- Application concentration.
- Solidarité, goût de l'effort.

CYCLE 2 – Progression - Novembre (4 semaines)

A/ Technique

- Déséquilibrer, fixer.
- Renverser, appui, soutien-appel.
- Jeu vers l'avant.
- Gestion de la supériorité numérique.

B/ Tactique

- Dribbles et feintes.

C/ Psychomotricité

- Coordination, vivacité.

D/ Mental

- Développer l'esprit de groupe.
- Fair play, respect, solidarité
- Application, concentration.

CYCLE 3 – Finir - Décembre (3 semaines)

A/ Technique

- Tirs, centres et reprises.
- Volée.
- Jeu de tête.

B/ Tactique

- Jeu combiné, duels, un contre un.
- Garder le temps d'avance pour finir.
- Se mettre en position de finir.

C/ psychomotricité

- Vitesse de réaction.

D/ Mental

- Développer l'esprit de groupe.
- Fair play, respect, solidarité
- Application, concentration.

CYCLE 4 – Opposition et récupération - Janvier (4 semaines)

A/ Technique

- Protection du but.
- Cadrage.
- Couverture.
- Recul frein.

B/ Techniques défensives

- Gérer l'infériorité numérique (1 contre 2 ou 2 contre 3).
- Se déplacer sur l'axe ballon/but.
- Reformuler le bloc équipe.
- Réduire l'espace entre les lignes.
- Récupérer le ballon en bloc.

C/ Physique

- Gainage et souplesse.
- Dissociation des mouvements
- Vitesse et vivacité.

D/ Mental

- Fair play, respect, solidarité.

CYCLE 5 – Conservation et maîtrise - Février/Mars (4 semaines)

A/ Technique

- Occupation de l'espace.
- Disponibilité.
- Conservation du ballon.
- Utilisation de la largeur et de la profondeur.

B/ Tactique

- Maîtrise individuelle.
- Contrôles, prise de balle et enchaînements.
- Avancer quand l'espace est libre, donner quand il est bloqué.
- Passes courtes et longues.
- Remises et déviations.

C/Physique

- Extension du champ perceptif.

D/ Mental

- Fair play, respect, solidarité.

CYCLE 6 – Opposition et récupération - Avril/Mai (4 semaines)

A/ Technique

- Gestion de l'infériorité numérique.
- Bloc équipe.
- Transition.
- 1ere relance.
- Réduction de l'espace.

B/ Tactique

- Technique défensive
- Jeu de corps

C/Physique

- Coordination et vivacité

D/ Mental

- Fair Play, respect, Solidarité.
- Abnégation, Concentration, gout de l'effort.
- Application.

CYCLE 7 – Progression et finition - Mai/Juin (6 semaines)

A/ Technique

- Jeu dans les couloirs.
- Jeu à 2 et à 3.
- Jeu dans les intervalles.

B/ Tactique

- Dribbles et feintes.
- Tirs, centres et reprises.
- Jeu de tête.
- Remises, déviations et enchaînements.

C/ Physique

- Vitesse et vivacité.

D/ Mental

- Fair Play, respect, Solidarité.
- Abnégation, Concentration, gout de l'effort.
- Application.

FICHE 1 — PLANIFICATION U7 U8 U9

Cycle	Période	Durée	Technique	Tactique	Physique
1	Septembre à Toussaint	6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Eveil à la conduite de balle. - Eveil au jonglage, pied fort avec rebond. - Eveil à la passe, tir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Règle du jeu de football à 4 ou 5. - Occupation de l'espace quand mon équipe à le ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maitriser les appuis sur les déplacements avant et arrière. - Equilibre et orientation dans l'espace. - Vivacité.
2	Novembre à Noël	6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Eveil au dribble. - Eveil au jonglage pied fort sans rebond. - Activité sur la passe ou tir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche du jeu sur les côtés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer la latéralisation. - Vivacité.
3	Janvier à février	5 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Travail sur la passe courte. - Eveil au jonglage pied faible avec rebond. - Consolidation jonglage pied fort. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche du jeu en profondeur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maitrise des appuis sur les déplacements avant et arrière. - Equilibre et orientation dans l'espace.
4	Mars à Paques	6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Eveil au contrôle. - Travail sur le jonglage pied fort sans rebond 	<ul style="list-style-type: none"> - Occupation de l'espace pour défendre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dissociation haut et bas du corps. - Vivacité.
5	Mai à juin	6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Travail sur le tir = finir devant le but. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer ensemble en phase offensive et défensive. - Adapter son positionnement en rapport avec le jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Développement de l'agilité. - Vivacité.

FICHE 2 — PLANIFICATION U10 U11

Cycle	Thème	Durée	Technique	Tactique	Physique	Mental
1	Conserver Progresser	6 semaines	<p>Passé (la passe et l'enchaînement).</p> <p>- Contrôle (la conduite).</p> <p>Les prises de balle et enchaînements.</p> <p>Jonglage.</p>	<p>- Occuper l'espace en largeur et en profondeur.</p> <p>- Avoir des solutions de passes.</p> <p>Notions d'appuis, appels, soutien, marquage, démarquage.</p>	<p>- Coordination = maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière.</p> <p>- Vitesse/vivacité (relais).</p>	<p>- Education au fair play, respect, politesse.</p>
2	Déséquilibrer Finir	6 semaines	<p>- Tirs, Centres.</p> <p>- Dribbles, feintes. Dribbles et enchaînements.</p> <p>- Jonglage</p>	<p>- Accélérer le jeu au bon moment pour déséquilibrer.</p> <p>- Garder le temps d'avance pour finir l'action.</p> <p>- Changer de rythme de jeu.</p> <p>Jeu sur les côtés (utiliser les couloirs).</p>	<p>- Coordination = idem que pour le cycle 1.</p> <p>- Equilibre et orientation dans l'espace.</p> <p>- Vitesse/vivacité (relais).</p>	<p>- Développer l'envie de vouloir progresser.</p> <p>- Education, fair play, respect, politesse.</p>
3	S'opposer à la progression (bloc équipe) Protéger son but	6 semaines	<p>- Jeu de corps,</p> <p>- Le contre, La charge.</p> <p>- Jonglage</p>	<p>- Récupérer le ballon proche de son but.</p> <p>- Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles.</p> <p>- Reformuler le bloc équipe.</p> <p>- Cadre le porteur du ballon pour empêcher la dernière passe ou tir.</p>	<p>- Latéralisation avec toutes les notions vues (appui et déplacement).</p> <p>- Vitesse et vivacité.</p>	<p>- Education, fair play, politesse, respect.</p>
4	Conserver Progresser	6 semaines	<p>- Les différentes passes (courtes et longues), le contrôle, la conduite, les conduites et enchaînements.</p> <p>- Les remises, déviations.</p> <p>- Jonglage.</p>	<p>- Occupation du terrain en largeur et profondeur.</p> <p>- Avoir des solutions de passes.</p> <p>- Avancer quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué.</p>	<p>- Maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière.</p> <p>- Equilibre et orientation dans l'espace.</p> <p>- Vitesse et vivacité.</p>	<p>- Education, fair play, respect, politesse.</p> <p>Insister sur l'écoute et la concentration.</p>
5	Déséquilibrer Finir	6 semaines	<p>- Jeu de tête, jeu de volée, les tirs, les centres, les dribbles et enchaînements.</p> <p>- Prise de balle et enchaînements pour déséquilibrer et finir.</p>	<p>- Garder le temps d'avance pour finir une action.</p> <p>- Changer de rythme de jeu (temps forts et temps faibles).</p> <p>Se démarquer.</p>	<p>- Coordination générale, souplesse, agilité.</p> <p>- Vitesse et vivacité.</p>	<p>- Développer l'envie de vouloir progresser.</p>

FICHE 3 — PLANIFICATION U12 U13

Cycle	Thème	Période	Durée	Technique	Tactique	Physique	Mental
1	Conserver Maîtriser	Sept Octobre	6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Occupation de l'Espace. - Disponibilité. - Conservation du Ballon. - Utilisation de la largeur et de la profondeur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise individuelle. - Contrôles - Prise de balle et enchaînements. - Conduite. - Les passes 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination et maîtrise des appuis. - Latéralisation, vitesse, vivacité. - Coordination avec ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fair play, respect. - Développer l'autonomie. - Application concentration. - Solidarité, goût de l'effort.
2	Progression	Novembre	4 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer, fixer. - Renverser, appui, soutien-appel. - Jeu vers l'avant. - Gestion de la supériorité numérique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbles et feintes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination, vivacité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer l'esprit de groupe. - Fair play, respect, solidarité - Application, concentration.
3	Finir	Décembre	3 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Tirs, centres et reprises. - Volée. - Jeu de tête. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu combiné, duels, un contre un. - Garder le temps d'avance pour finir. Se mettre en position de finir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitesse de réaction. 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer l'esprit de groupe. - Fair play, respect, solidarité - Application, concentration.
4	Opposition Récupération	Janvier	4 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Protection du but. - Cadrage. - Couverture. - Recul frein. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gérer l'infériorité numérique (1 contre 2 ou 2 contre 3). - Se déplacer sur l'axe ballon/but. - Réformer le bloc équipe. - Réduire l'espace entre les lignes. - Récupérer le ballon en bloc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gainage et souplesse. - Dissociation des mouvements - Vitesse et vivacité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fair play, respect, solidarité.
5	Conservation Maîtrise	Février Mars	4 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Occupation de l'espace. - Disponibilité. - Conservation du ballon. - Utilisation de la largeur et de la profondeur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise individuelle. - Contrôles, prise de balle et enchaînements. - Avancer quand l'espace est libre, donner quand il est bloqué. - Passes courtes et longues. - Remises et déviations. 	<ul style="list-style-type: none"> - Extension du champ perceptif. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fair play, respect, solidarité.
6	Opposition Récupération	Avril Mai	4 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Gestion de l'infériorité numérique. - Bloc équipe. - Transition. - 1ere relance. - Réduction de l'espace. 	<ul style="list-style-type: none"> - Technique défensive - Jeu de corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination et vivacité 	<ul style="list-style-type: none"> - Fair Play, respect, Solidarité. - Abnégation, Concentration, goût de l'effort. - Application.
7	Progression Finition	Mai Juin	6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu dans les couloirs. - Jeu à 2 et à 3. - Jeu dans les intervalles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbles et feintes. - Tirs, centres et reprises. - Jeu de tête. - Remises, déviations et enchaînements. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitesse et vivacité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fair Play, respect, Solidarité. - Abnégation, Concentration, goût de l'effort. - Application.

Charte du jeune joueur du 2 Rochers FC

Je m'engage,

A dire « bonjour » et « au revoir » à l'encadrement (éducateurs, bénévoles,...) et mes partenaires.

A venir régulièrement aux entraînements. En cas d'absence je préviens obligatoirement mon éducateur.

A prévenir à l'avance mon éducateur en cas d'absence pour un match.

A être à l'heure aux entraînements et aux matches. En cas de retard, je préviens mon éducateur.

A préparer mon sac consciencieusement et en fonction des conditions météo (été, hiver, pluie, froid,...).

A me changer dans le vestiaire et à prendre une douche à la fin de l'entraînement et du match (en raison d'hygiène et éviter tout refroidissement).

A respecter toutes les personnes sur le terrain et en dehors (arbitre, adversaires, équipiers, encadrement, bénévoles du club, spectateurs,...).

A respecter le matériel mis à ma disposition et aider à son rangement.

A respecter les installations municipales mises à disposition.

A toujours donner le meilleur de moi-même, d'être à l'écoute et de respecter les consignes de mon éducateur.

Date :

Signature :

Charte des parents.

Pour que vos enfants pratiquent le football sereinement et que ce sport soit un plaisir aussi pour vous.

Le 2 Rochers FC est un club de football de formation et de compétition avec des équipes à des niveaux divers.

Les éducateurs sont là uniquement pour entraîner et former vos enfants à la pratique du football.

Le club a besoin de votre aide afin de rendre la pratique de ce sport plus facile pour vos enfants.

La présence des parents à l'entraînement est acceptée tant qu'elle ne nuit pas au bon déroulement de la séance.

Les parents doivent récupérer leur enfant à l'heure et à l'intérieur de la structure (pas sur la route ou le trottoir).

Prévenir l'éducateur de l'absence des enfants aux matches.

Le club vous demande dans la mesure du possible de suivre votre enfant dans ses déplacements.

De participer en cas de besoin au bon déroulement des plateaux et/ou matches (mise en place, arbitrage, prise en charge d'une équipe).

De ne pas intervenir en cours de match de votre enfant, en respectant l'équipe adverse. Les décisions de l'arbitre, les choix et décisions techniques de l'éducateur.

Etre parent d'un jeune footballeur, c'est :

- Encouragez l'équipe de votre enfant.
- L'accompagner
- Participer aux manifestations de la saison.