



Ligue Atlantique de Football

Les bases pédagogiques



L'exercice, la séance doivent améliorer quelque chose. A la fin de la séquence, l'encadrement doit pouvoir répondre aux questions suivantes :

- ⊗ Qu'ai-je appris aux enfants aujourd'hui ?
- ⊗ Que dois-je proposer la prochaine fois ?
- ⊗ Pourquoi ?

1. Le matériel

- 1 ballon par enfant
- 1 terrain délimité
- 1 chasuble par joueur - 1 couleur pour chaque groupe.
- 1 éducateur identifié (couleur distincte)

2. L'exercice

- **L'explication et la démonstration** (en même temps)
 - Parler quand tout le monde est attentif – réclamer (attendre) le silence.
 - Insister sur le mouvement à accomplir mais également sur la manière dont vous le faites.
 - Exemple : je frappe mon ballon avec la bosse de dessus le pied.
- **L'exécution** (les joueurs veulent pratiquer)
 - Toutes les 7 secondes si possible.
 - Au lieu de prévoir 1 ballon pour 10, prévoir 2 ou 3 parcours c'est-à-dire 1 ballon pour 4 ou 5 !
- **Corrections :**
 - Valoriser la tentative, l'effort. Accompagner la progression
 - Si échec, donner des repères pour préparer les succès à venir.
- **Durée :**
 - Plutôt que de répéter sur 10 minutes consécutives, proposer des séquences de 1'30 à 2 minutes.

3. Faire évoluer un exercice – les paramètres à prendre en compte

- **L'espace :**
 - Les distances, la dimension du terrain, la forme du terrain
- **La vitesse**
 - D'exécution, de déplacement
- **Les trajectoires**
 - Hautes/au sol, avec/sans effet, force
- **L'opposition, les partenaires**
 - Le nombre de joueur
- **Les moyens d'expression**
 - Libre, touches limitées,

4. Progression

- Aller du facile au difficile
- Du connu à l'inconnu
- Du simple au complexe
- Toujours mesurer les réussites. Pourquoi compliquer quand les bases demandent à être répétées ?
- Varier les formes de travail, d'exercice (motivation) dans la séquence, d'une séance à l'autre.
- Travailler les deux pieds.