Département Technique

Vision de formation

Septembre 2015

Contenu

INTRODUCTION 1

1. L'ASPECT FUN 2

FUN = apprendre en jouant 2

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
** Objectifs du développement technique et tactique* 12
** Objectifs du développement mental* 12
** Objectifs du développement physique (dépendant de l'âge biologique)* 13
LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT EN FOOTBALL: LES FORMATS DE JEU 14
** 2 contre 2 : le duel (18m sur 12m)* 14
** 5 contre 5: losange (35m sur 25m)* 14
** 8 contre 8: double losange (phase 1 : 50m sur 35m – phase 2 : 60m sur 45m)* 15
** 11 contre 11: 1-4-3-3 (100m sur 60m)* 15
PHASES DE L'ÉCOLE DU MOUVEMENT ET D'EXPLORATION: U4, U5 ET U6 15
LA PHASE DE FORMATION 16
Les basics 16
** Définition* 16
** Répartition selon la situation de jeu* 16
Les teamtactics 17
**** Définition*** 17
**** Répartition selon la situation de jeu*** 17
DÉTERMINATION DU CONTENU EN FONCTION DU MODÈLE D'APPRENTISSAGE FOOTBALL 18
** Vue générale* 18
** La phase de développement 2 contre 2 : U5-U6* 19
** La phase de développement 5 contre 5 : U7-U8-U9* 20
** La phase de développement 8 contre 8 (1): U10-U11* 21
** La phase de développement 8 contre 8 (2): U12-U13* 22
** La phase de développement 11 contre 11 (1) : U14-U15* 23
** La phase de développement 11 contre 11 (2) : U16-U17* 24

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
** Règle des 6* 28
** Exemples de formes de match* 29

* *Exemples où nous ne sommes pas en présence d'une forme de match* *30*
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**

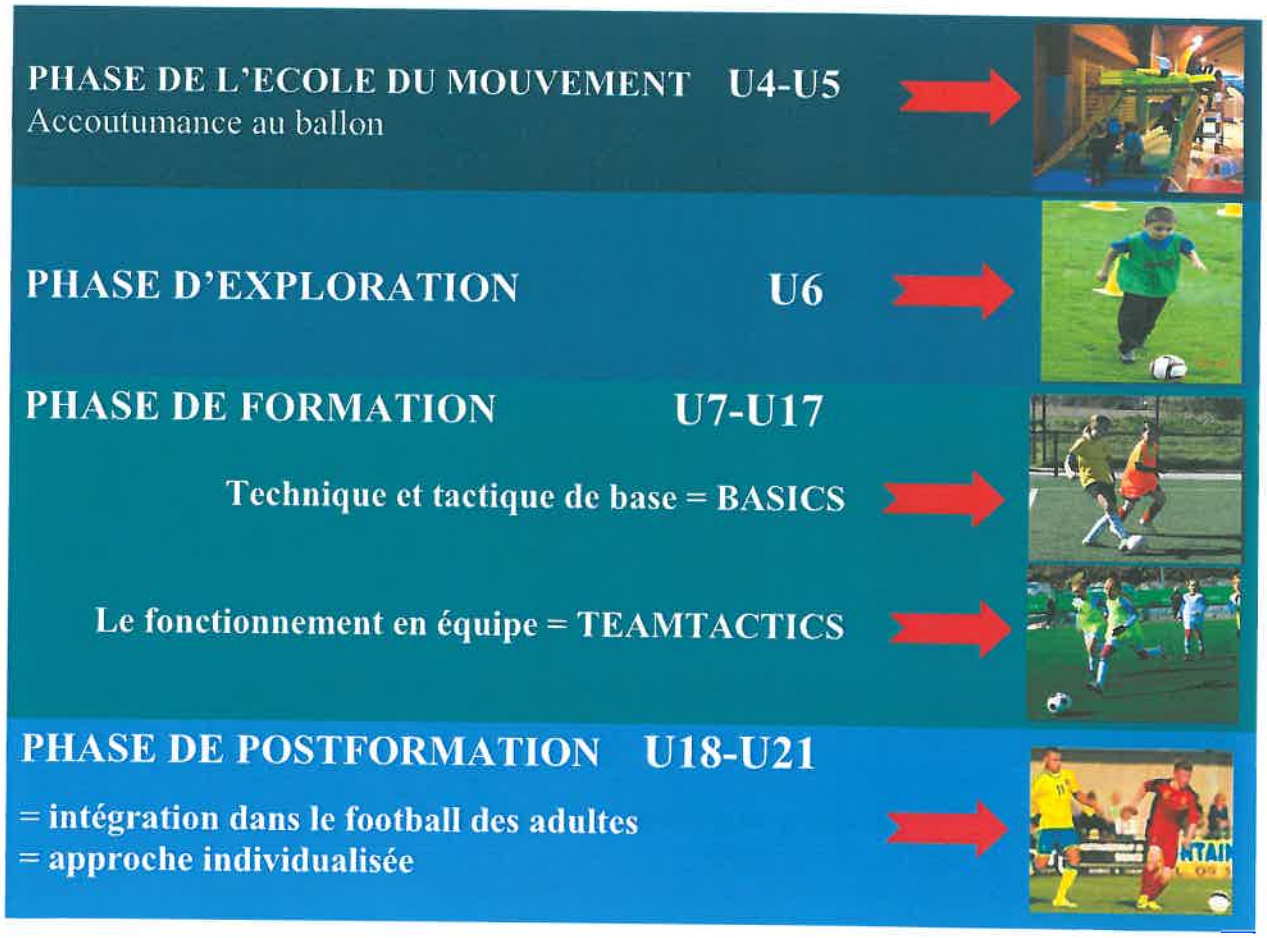
La sensation du plaisir dans le football est essentielle pour la confiance en soi et pour la réalisation d'une bonne prestation

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



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

CHARTE FAIR PLAY

Les 8 principes du respect = FAIRPLAY

1. Respect des lois du jeu
2. Respect des arbitres et des officiels
3. Respect de ton club
4. Respect de l'adversaire
5. Respect de tes coéquipiers
6. Respect de TOUS les collègues footballeurs
7. Respect des supporters
8. Respect de soi-même, (pas d'alcool, pas de drogues, ne pas fumer)

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

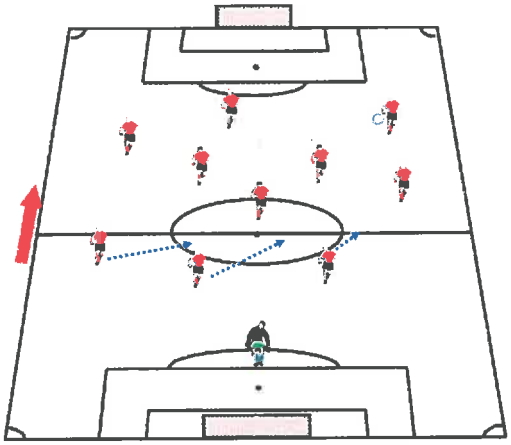
Définition de la zone

= 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

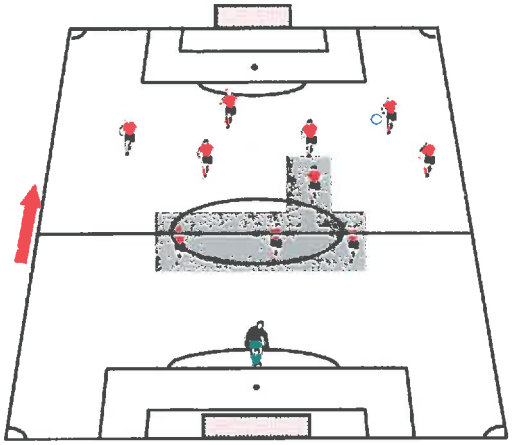
- 1 collectif de 11 joueurs > somme de 11 individualités
- Répartition et limitation des efforts physiques
- Responsabilisation collective et partagée
- Reconversions de la possession de balle vers la perte de balle et inversement plus rapides. Ex: après récupération du ballon, possibilité de jeu aveugle 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)



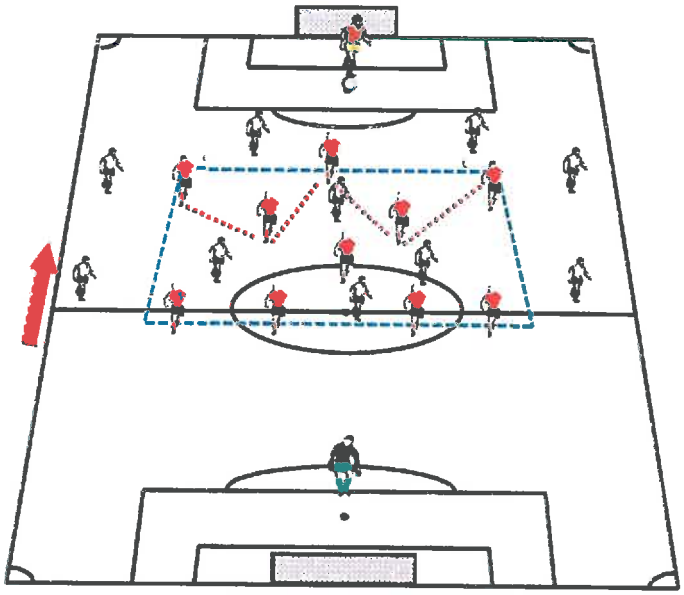
conservation d'un « T » défensif
de 3 ou 4 joueurs
(exemple avec 4 joueurs)

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 (limité 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 stricte 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

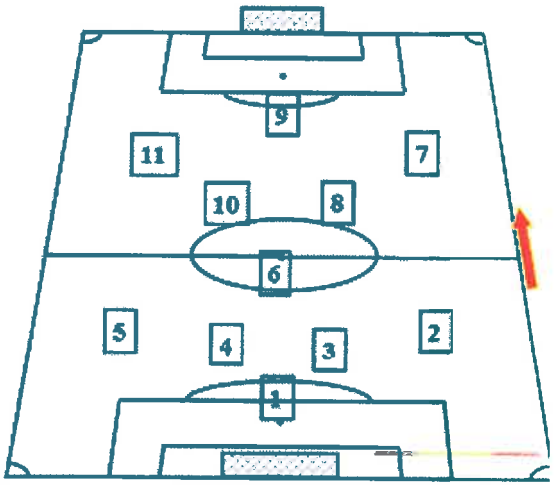
Le bloc se caractérise par sa hauteur, sa largeur, sa forme et la distance entre les joueurs. La vision de formation recommande un bloc haut à cause de sa valeur formative (mentale, physique, tactique et technique) tant pour l'équipe en possession du ballon que l'équipe en perte de balle



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

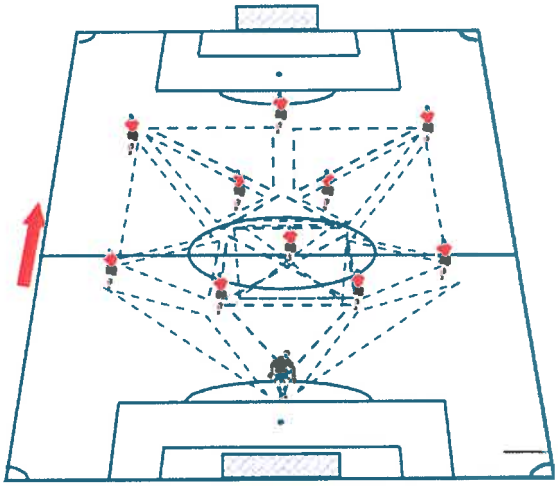
Numérotation fixe : identification à une fonction



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 ⇨ 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 ⇨ 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 → 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 ↓)
  - 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 choisi 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'égocentrisme (U7-U11)
- Evoluer progressivement vers le jeu en équipe avec des tâches différenciées (à partir de U12)

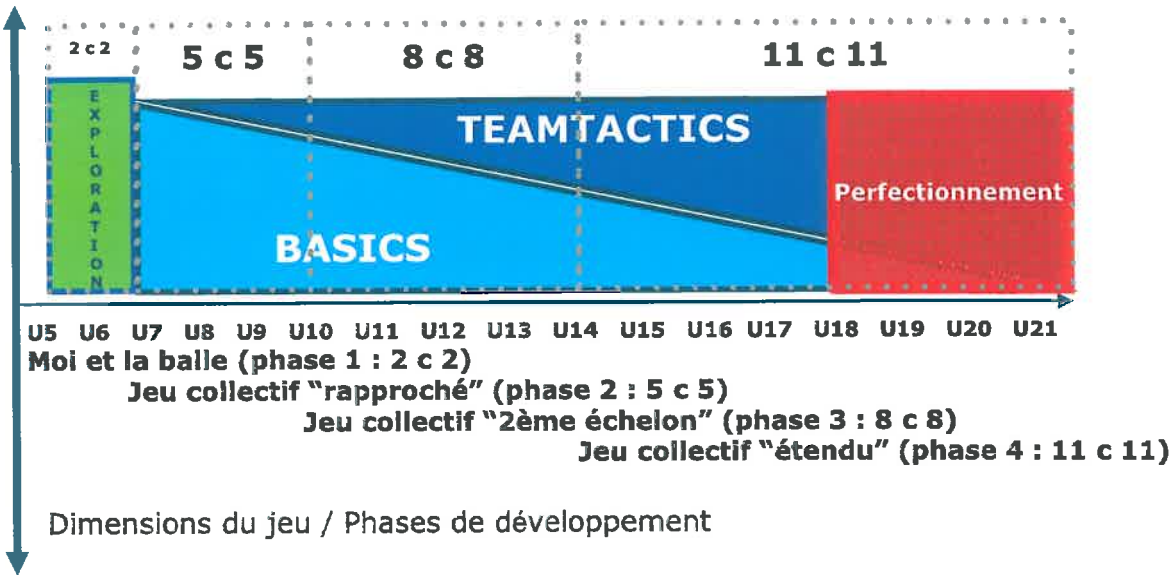
Modèle d'apprentissage du football: les 4 phases principales

	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 "2ème échelon"	8 c 8
PHASE 4	à partir des U14	Jeu collectif "étendu"	11 c 11

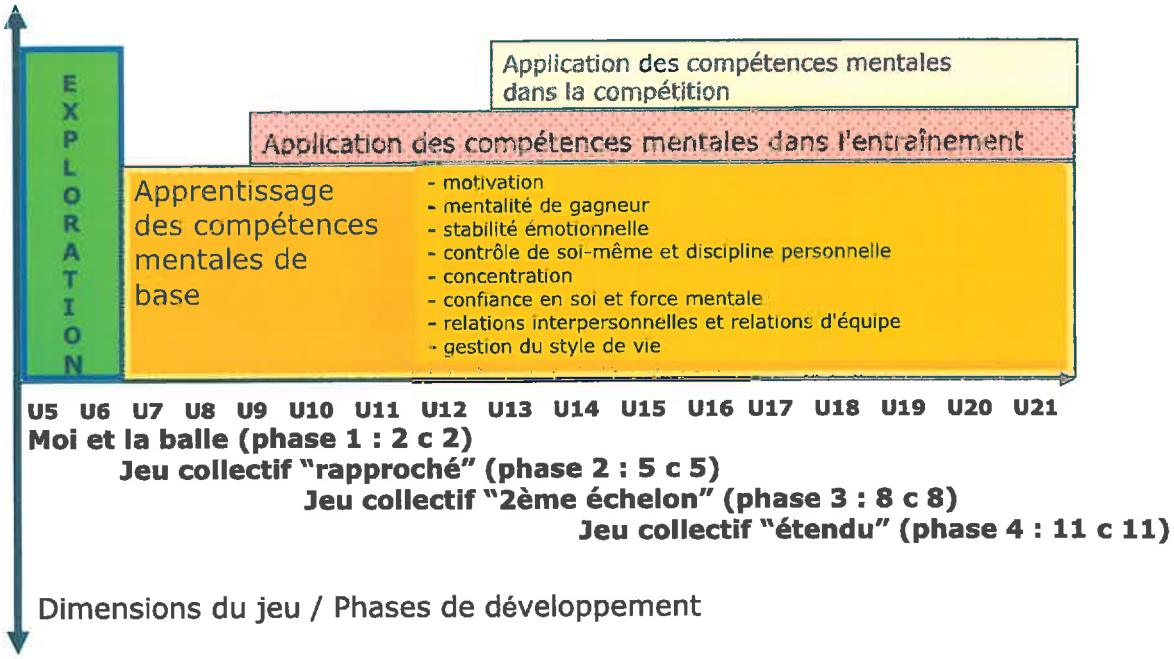
- Le développement à long terme de l'athlète est basé sur le modèle de développement du mouvement en général
- Le développement à long terme du joueur de football est basé sur le modèle de développement des sports de ballons

Modèle de développement en football : les objectifs de développement

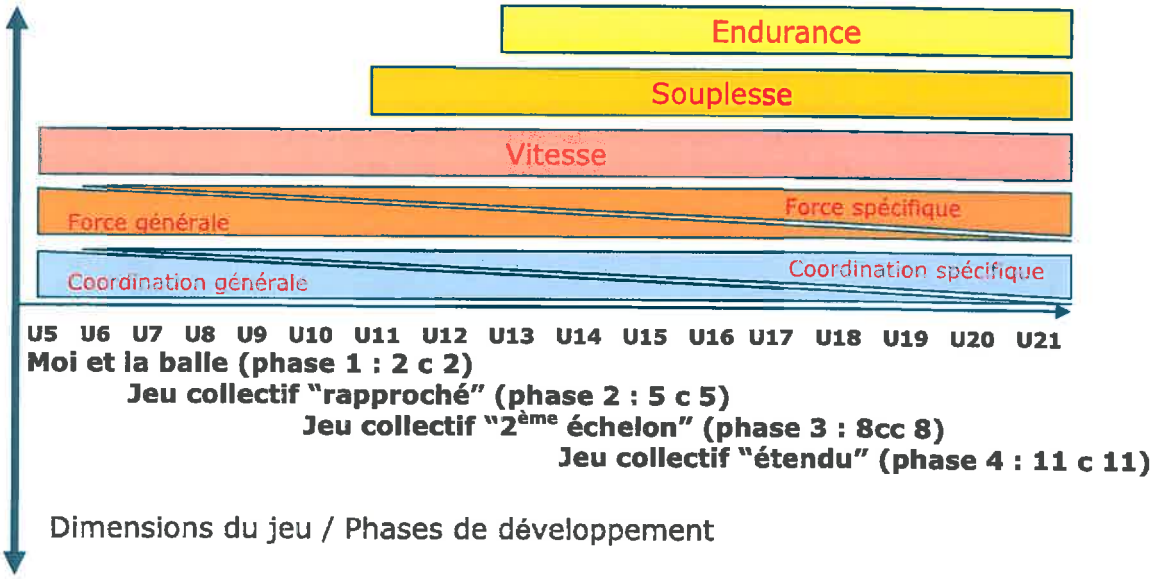
* Objectifs du développement technique et tactique



* Objectifs du développement mental



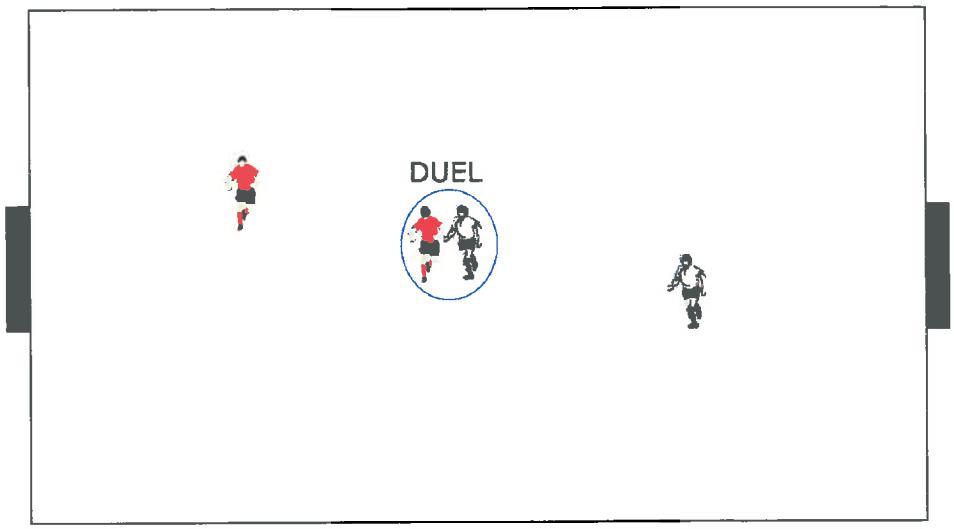
*** Objectifs du développement physique (dépendant de l'âge biologique)**



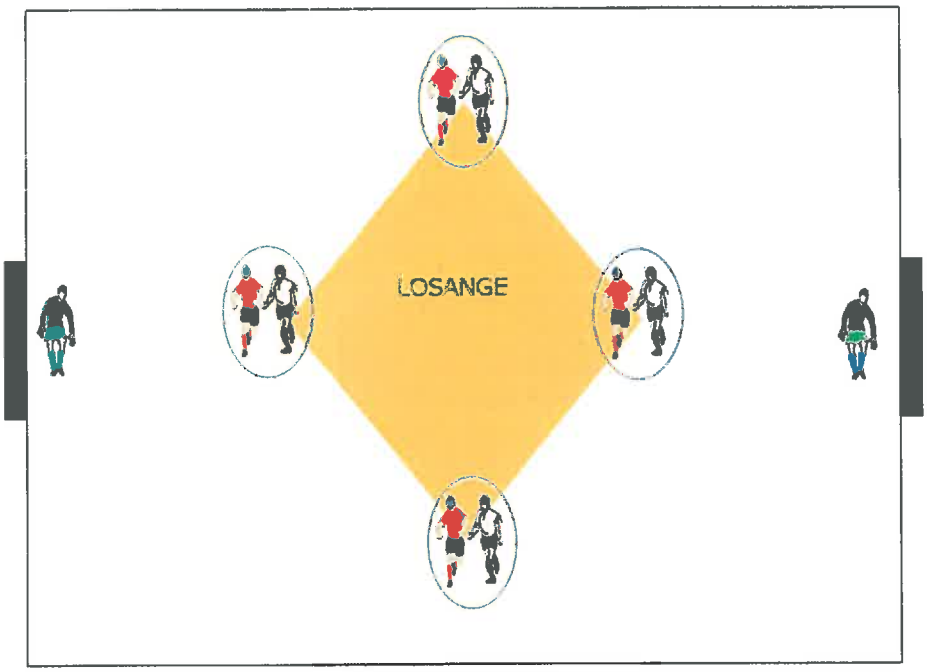
Une force spécifique est nécessaire pour gagner un duel

Le modèle de développement en football: les formats de jeu

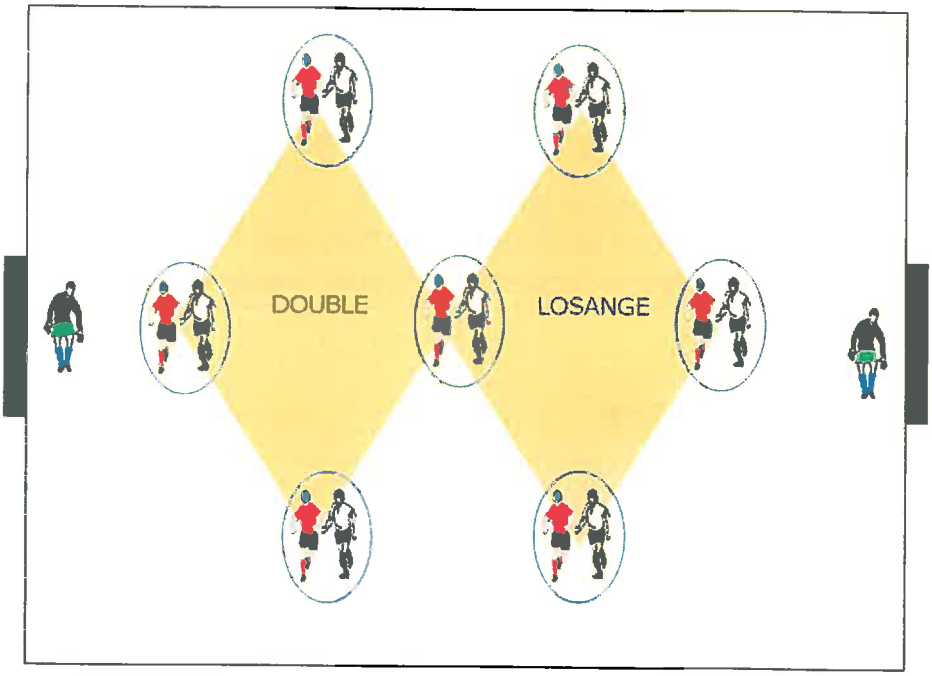
*** 2 contre 2 : le duel (18m sur 12m)**



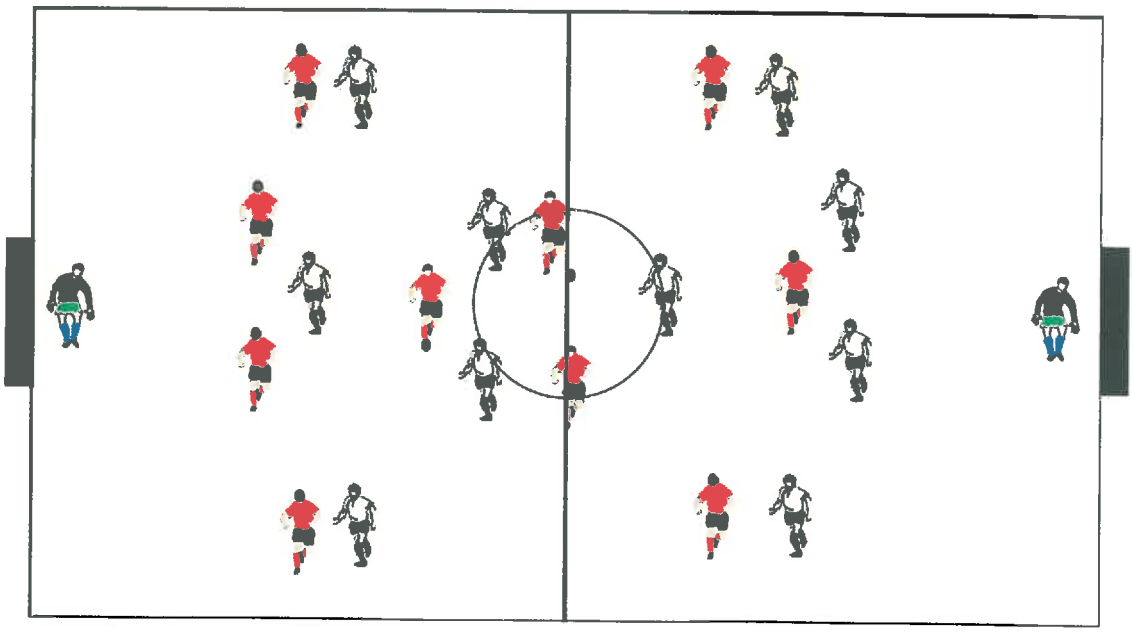
*** 5 contre 5: losange (35m sur 25m)**



*** 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

B+: joueur avec ballon	*B-: en fonction du ballon et du joueur avec ballon*
• Contrôler le ballon • Conduire et dribbler • Finir • Passer	• Intercepter (après le contrôle de balle) • 1-1:pression/tacle/freine • Contrer (tir au but) • Intercepter (avant le contrôle de balle)
B+: joueur sans ballon	***B-: situations sans ballon***
• Se démarquer-soutenir	• Couper les angles de jeu • Marquage strict • Couverture
Reconversion ***possession de balle ➔ perte de balle :*** ***situations de jeu après perte du ballon***	***Reconversion*** ***perte de balle ➔ possession de balle :*** ***situations de jeu après récupération du ballon***

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

Possession de balle (TT+)	*Perte de balle (TT-)*
• **Maîtriser la zone de construction** o disponibilité o circulation de balle progressive • **Infiltration vers la zone de vérité** • **Maîtriser la zone de vérité offensive**	• **Maîtriser la zone de construction de l'adversaire** o formation du bloc : maîtriser la disponibilité de l'adversaire o Maîtriser la circulation de balle progressive de l'adversaire • **Récupérer la balle et maîtriser les infiltrations** • **Maîtriser la zone de vérité défensive**
Reconversion ***perte balle ➔ possession de balle***	***Reconversion*** ***possession de balle ➔ perte balle***
• Lancer la contre-attaque dangereuse	• Empêcher la contre-attaque dangereuse

Remarque : liste des teamtactics à trouver en annexe

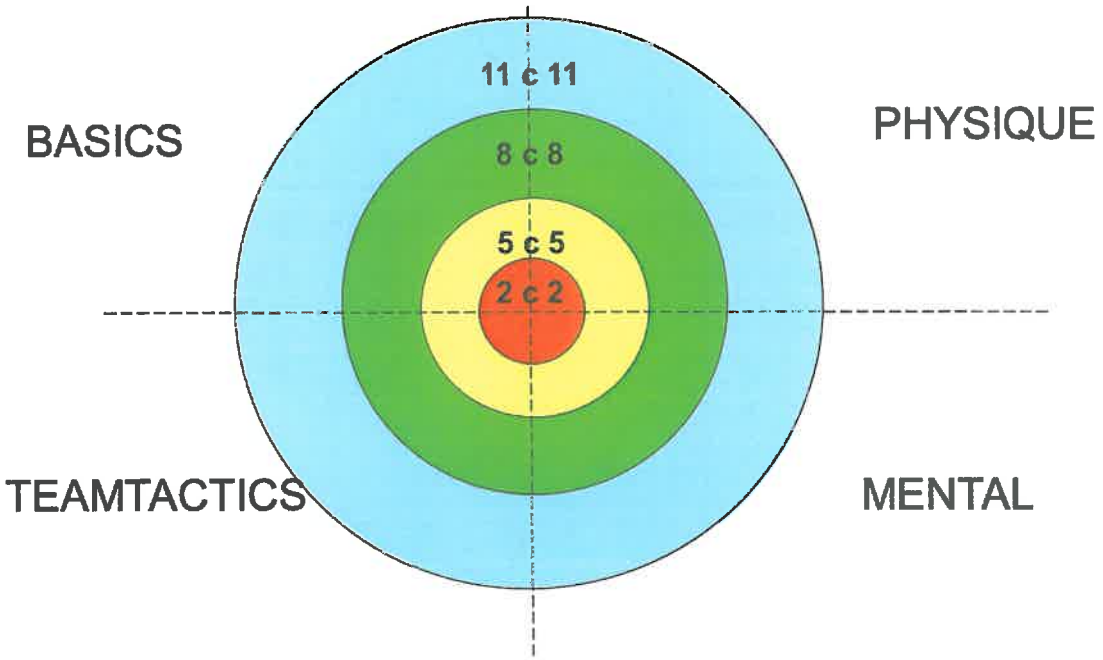
Les teamtactics constituent l'ensemble des actes pour mieux fonctionner comme individu dans une équipe

Détermination du contenu en fonction du modèle d'apprentissage football

* Vue générale

U5-U6 débutants	2/2	U5 U6	accoutumance au ballon jeu d'opposition	Football as a dribbling and shooting game
U7-U8-U9 Diablotins **K + 4 / K + 4**	5/5	U7 U8 U9	application 2 c 2 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 U11	application 2 c 2 et 5 c 5 progression vers le jeu mi-long	Football as a halflong passing game without off-side rule
U12-U13 Minimes **K + 7 / K + 7**	8/8 (60m/45m) (2)	U12 - U13	progression vers le jeu mi-long	Football as a halflong passing game without off-side rule
U14-U15 cadets **K + 10 / K + 10**	11/11 (1)	U14 - U15	application 2 c 2, 5 c 5 et 8 c 8 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 - U17	Progression vers le jeu long	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) → 1 c 1 (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**
• FORCE: peu développée • SOUPLESSE: très souple, souplesse générale • ENDURANCE: course peu économique (beaucoup de perte d'énergie), vite fatigué (MAIS aussi récupération rapidement)	• 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)	• 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 jusque 10 mètres environ

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba+	**Ba-**	**TT+ et TT$^{-\rightarrow+}$**	**TT- et TT$^{+\rightarrow-}$**
• 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	• 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	1. Ouvrir en largeur 2. Ouvrir en profondeur 14. Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble: Challenge 15. Se créer une occasion par une action individuelle 21. Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but	5. Presser positivement le porteur du ballon 11. Ne jamais perdre le duel : ne jamais se faire éliminer 15. Ne pas se faire éliminer par une action individuelle dans la zone de vérité 21. Barrer toute tentative au but
PHYSIQUE		**MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE**	
• FORCE : mouvements naturels, duels (groupes homogènes => équilibre) • SOUPLESSE : période avec la plus grande souplesse • ENDURANCE : la durée de l'entraînement	• VITESSE : - de réaction et de départ sous forme de jeu - technique de course seulement observation et amélioration ludique • COORDINATION : - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• 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 halflong 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$^{-\rightarrow+}$**	**TT- et TT$^{+\rightarrow-}$**
• 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	• fermer les angles de jeu • marquage court sur passe mi-longue • intercepter ou contrer une passe mi-longue • corner + cf indirect	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	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**	
• 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)	• VITESSE : - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course amélioration • COORDINATION : - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• 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 halflong 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$^{-\rightarrow+}$**	**TT- et TT$^{+\rightarrow-}$**
• 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	• 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
• 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)	• VITESSE : - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course amélioration • COORDINATION : - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• 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 $TT^{-\rightarrow+}$**	**TT- et $TT^{+\rightarrow-}$**
• 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	• fermer angles de jeu • marquage court sur passe longue • intercepter ou contrer une passe longue • couverture mutuelle • coup-franc direct	3b. Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes 9b. Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire 17. Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense 18b. Occupation efficace devant le but :au 1er piquet, au 2ème piquet, 11m et 16m 20. Plonger en profondeur en évitant le hors jeu 24. Persévérer dans la profondeur	1b. Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m) 2. Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs 3. BLOC HAUT : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire 4. Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors jeu 8. Ne pas se croiser entre coéquipiers 9. Glisser et basculer le bloc 17. Empêcher la dernière passe en profondeur: fermer l'axe 18b. Occupation efficace devant le but T-défensif (3+1)

PHYSIQUE		MENTAL – SOCIAL – STYLE DE VIE
• 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 sec. !!	• 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)	• 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 $TT^{-\rightarrow+}$**	**TT- et $TT^{+\rightarrow-}$**
perfectionnement via l'entraînement individuel		19. Se libérer d'un marquage stricte 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**	
• FORCE : puissance → dépend de la morphologie du joueur • SOUPLESSE : doit être entretenue pour éviter les blessures • ENDURANCE : extensive et intensive durant l'entraînement	• 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	• 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)

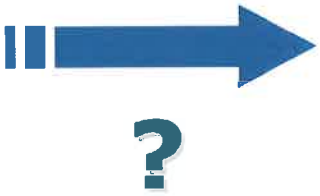
Les U7-U8-U9 apprennent à donner des passes courtes au sol au joueur qui est jouable

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. ENTRAINEMENT = FOOTBALL DE RUE ORGANISE
- 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 évènements"

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'éxécution 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 rârement 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)

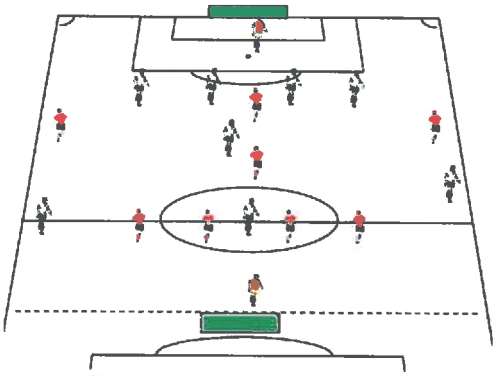
K

- **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)**

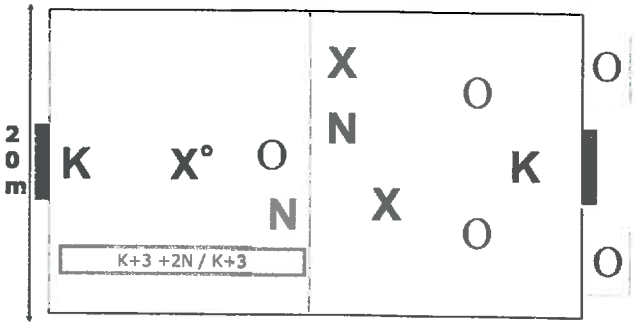
Un terrain délimité avec au moins un grand but central sur la ligne de but est une condition impérative pour parler d'une forme de match

* Exemples de formes de match

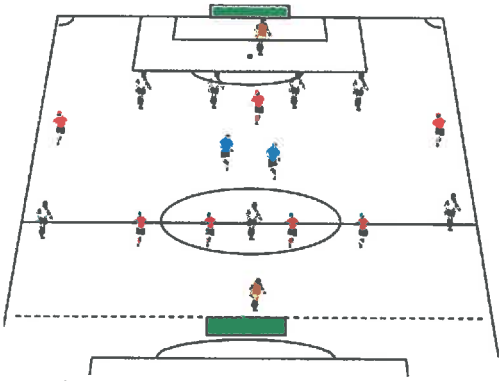
Avec hors-jeu à partir des U14



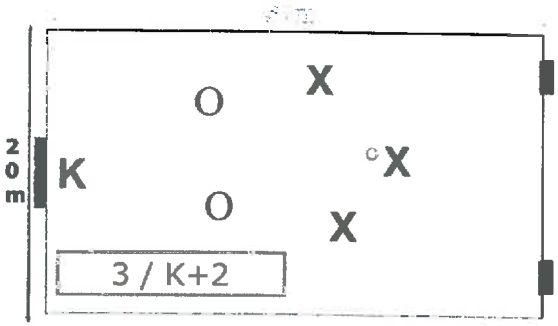
égalité numérique K + 8 / K + 8



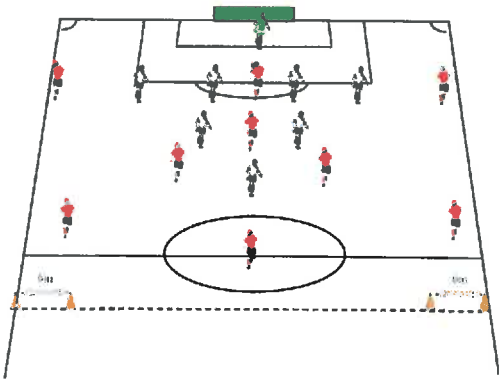
joueurs neutres K+3+2N / K+3
organisation en vagues



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



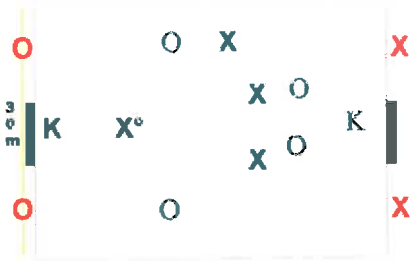
inégalité numérique 3 / K+2



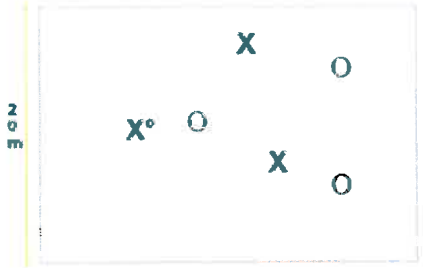
inégalité numérique 9 / K+7

pas de directive contraire aux lois du jeu !

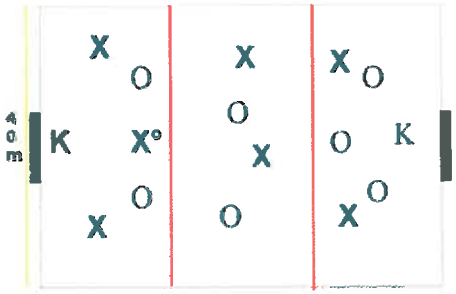
*** Exemples où nous ne sommes pas en présence d'une forme de match**



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

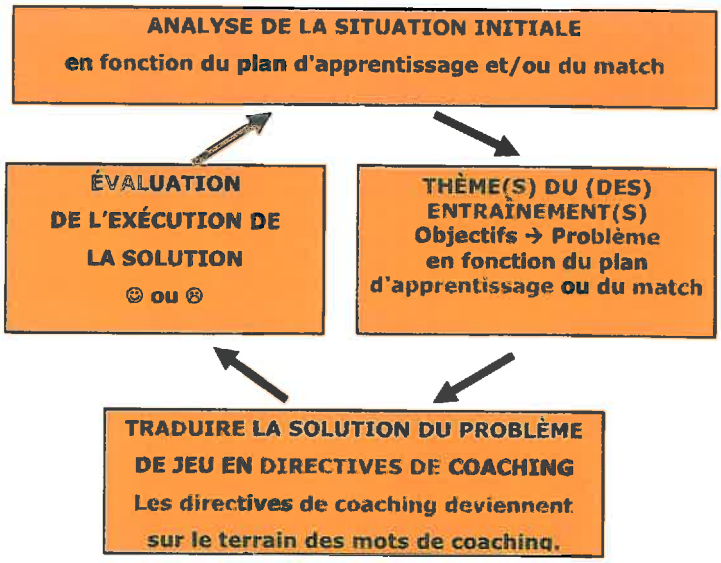
Les formes intermédiaires sont des formes d'entraînement où au moins un élément de "la règle des 6" des formes de match est absent.

<u>Différentes sortes de formes intermédiaires</u>:

- 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 1er piquet, 2ème piquet, 11m et 16m	
Qui	L'attaquant central (9) et le joueur de flanc (7)
Quoi	Choisissent une position dans la même zone (2ème piquet)
Où	Dans la zone de vérité adverse et devant le but
Quand	L'attaquant latéral gauche (11) s'infiltre sur le flanc, atteint la ligne de but et distille un centre exploitable au 1er 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 1er piquet, 2ème 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 1er piquet et au 2ème 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'infiltre 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)

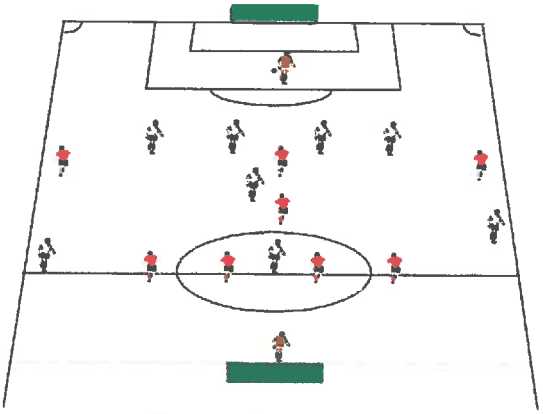
Exemples de mots de coaching

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

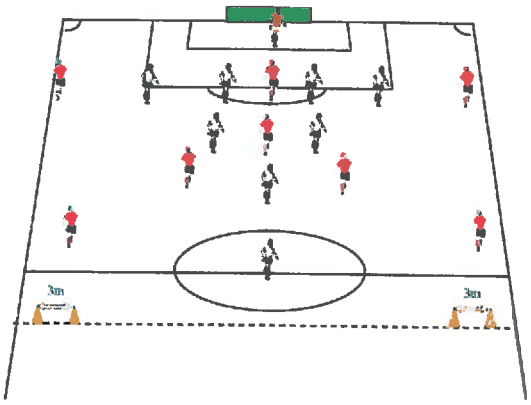
Coaching par les joueurs : éventuellement le mentionner dans la préparation : qui coache qui?

* 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 ⇨ 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:
    - ➔ total : K + 2 / K + 2 ⇔ K + 6 / K + 6
    - ➔ différence numérique entre les 2 équipes : K+3+3N / K +4 ⇔ K +3
  - identité des joueurs
  - occupation du terrain (places dans l'équipe):
    - ➔ symétrique : 2 équipes avec occupation des mêmes positions
    - ➔ asymétrique : 2 équipes avec des positions différentes



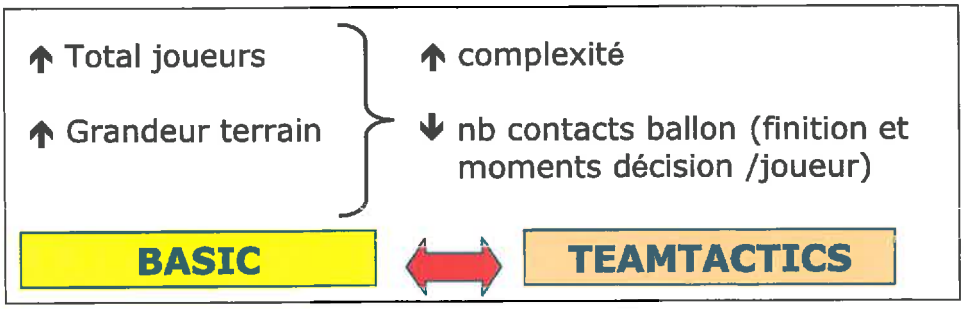
dispositif symétrique
K+8 / K+8 dans un 1-4-1-3



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 psychomoteur 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

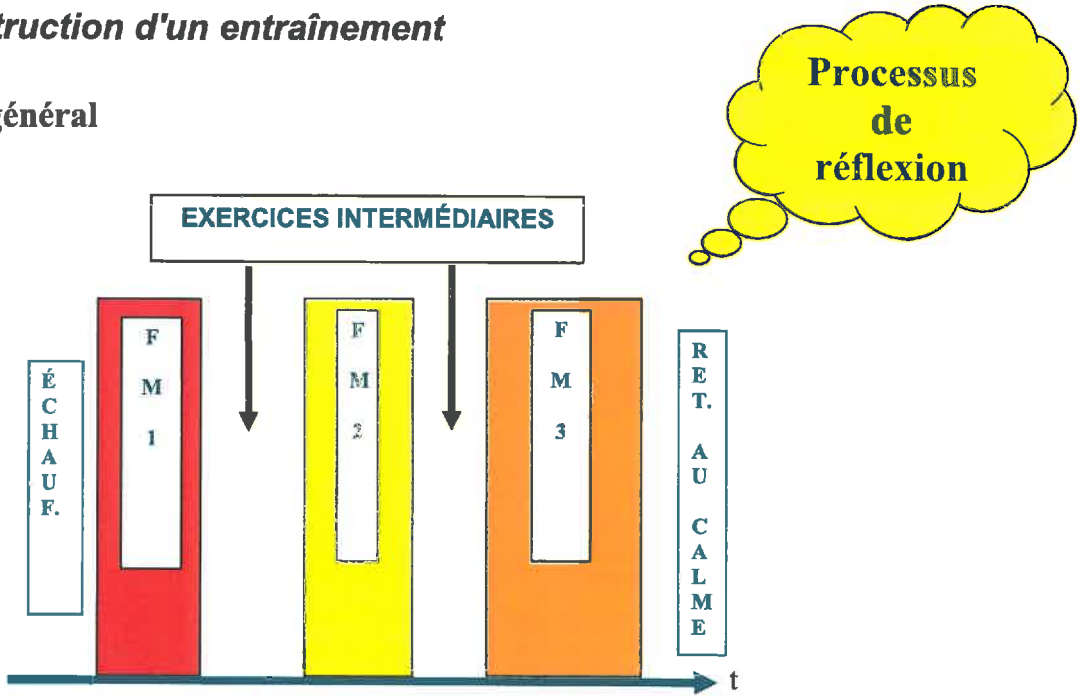
- Le formateur choisit une forme intermédiaire qui aidera les joueurs à résoudre le problème de jeu dans la forme de match suivante (= loi de la progressivité)
- Le formateur choisit une forme intermédiaire qui permettra d'apprendre ou de perfectionner (= loi de la répétition).les techniques difficiles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

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

Une telle technique difficile peut être perfectionnée durant une forme intermédiaire

Construction d'un entraînement

* Schéma général

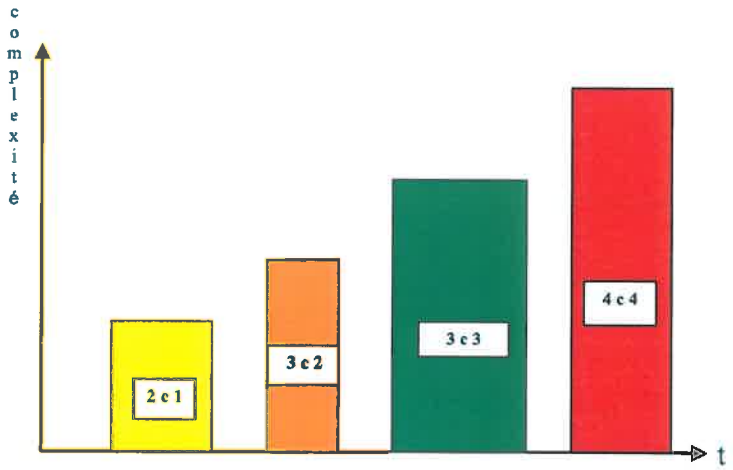


Alternance entre formes de match et formes intermédiaires
1 session peut comprendre différentes unités d'entraînement

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

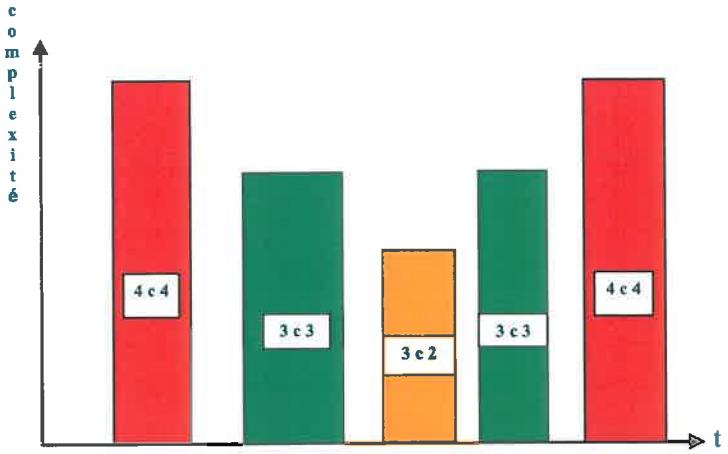
- 2 c 2 et 5 c 5: immédiatement par une forme de jeu et/ou forme de match
- 8 c 8 : initiation d'un geste technique et (autant que possible) sous forme de jeu
- 11 c 11 (en tenant comptede la croissance du joueur) : échauffement cardio-vasculaire de préférence avec ballon

*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).

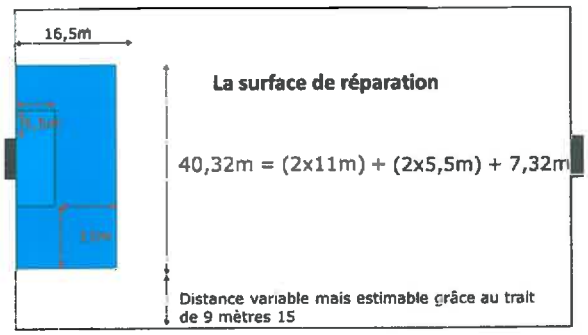
* Méthode du sablier

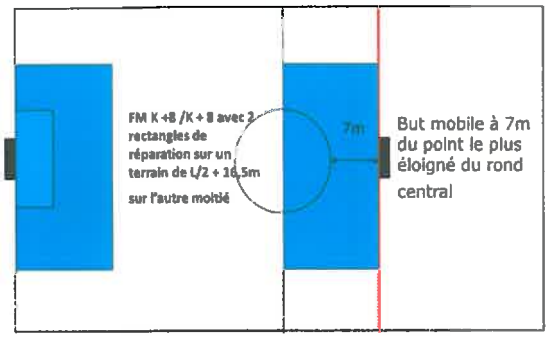


On commence par une forme de match dite de reconnaissance (ici 4 c 4), on diminue progressivement le degré de difficulté vers la forme de match la plus simplifiée nécessaire pour résoudre le problème (ici 3 c 2). Après on augmente progressivement dans le degré de difficulté pour terminer par la forme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

- Laissez-le, par lui-même
  - prendre ses décisions
  - découvrir (expérience personnelle)
- Soutenez-le, soyez patient et donnez-lui confiance à court et à long terme
- Aidez-le
  - 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
- Etre 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 optimaliser 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 jouer 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 en 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

TT1⁺ Maîtriser la zone de construction

LA DISPONIBILITÉ

- Ouvrir en largeur (TT+1)
- Ouvrir en profondeur (TT+2)
- Jeu en triangle
  - 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)

CIRCULATION DE BALLE PROGRESSIVE

- Circulation de balle efficace – construction progressive et orientée (vers l'avant) :
  - 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:
  - 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:
  - 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)

TT2⁺ Infiltration vers la zone de vérité

- 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)

TT3⁺ Maîtriser la zone de vérité offensive

- Se créer une occasion par une action individuelle (TT+15)
- Délivrer un centre :
  - 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 :
  - 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 stricte 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)

TT4⁺ Lancer la contre-attaque dangereuse

- 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)

TT-1 Maîtriser la zone de construction de l'adversaire

FORMATION DU BLOC: MAITRISER LA DISPONIBILITÉ DE L'ADVERSAIRE

- Fermer:
  - 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)

MAITRISER LA CIRCULATION DE BALLE PROGRESSIVE DE L'ADVERSAIRE

- 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)

TT-2 Récupérer la balle et maîtriser les infiltrations

- 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)

TT-3 Maîtriser la zone de vérité défensive

- 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 :
  - 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)

TT4⁻ Empêcher des contre-attaques dangereuses

- 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$^{-\rightarrow+}$	TT- / TT$^{+\rightarrow-}$			
2-2 U5-U6	**1ère phase** Capacités générales de mouvement du corps avec le ballon Coordination oeil-main, oeil-pied: frapper, jeter et cueillir **2ème 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				• FORCE: peu développée • SOUPLESSE: très souple, souplesse générale • ENDURANCE: course peu économique (beaucoup de perte d'énergie), vite fatigué (MAIS aussi récupération rapide)	• 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)	• 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	• 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	• 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	1. Ouvrir en largeur 2. Ouvrir en profondeur 14. Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble: Challenge 15. Se créer une occasion par une action individuelle 21. Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but	5. Presser positivement le porteur du ballon 11. Ne jamais perdre le duel : ne jamais se faire éliminer 15. Ne pas se faire éliminer par une action individuelle dans la zone de vérité 21. Barrer toute tentative au but	• FORCE: mouvements naturels, duels (groupes homogènes => équilibre) • SOUPLESSE: période avec la plus grande souplesse • ENDURANCE: la durée de l'entraînement	• VITESSE: - de réaction et de départ sous forme de jeu - technique de course, seulement observation et amélioration ludique • COORDINATION: - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• Est avide d'apprendre • La concentration augmente • Est prêt à faire partie d'une équipe
8-8 U10-U11 (1)	• 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	• fermer les angles de jeu • marquage court sur passe mi-longue • intercepter ou contrer une passe mi-longue • corner + cf indirect	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	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	• 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)	• VITESSE : - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course, amélioration • COORDINATION: - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• 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)	• 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	• 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) 12. Infiltration efficace sans ballon après une passe : Give & Go 13. Infiltration efficace sans ballon dans l'espace et au bon moment 16b. Délivrer un centre exploitable aérien devant le but 18a. Occupation efficace devant le but : par 2 ou 3 joueurs 23. A la récupération du ballon : la 1ère action doit viser la profondeur	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	• 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)	• VITESSE : - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course, amélioration • COORDINATION: - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• 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$^{-\rightarrow+}$	TT- / TT$^{+\rightarrow-}$			
11-11 (1) U14-U15	• 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	• fermer angles de jeu • marquage court sur passe longue • intercepter ou contrer une passe longue • couverture mutuelle • coup-franc direct	3b. Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes 9b. Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire 17. Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense 18b. Occupation efficace devant le but :au 1er piquet, au 2ème piquet, 11m et 16m 20. Plonger en profondeur en évitant le hors jeu 24. Persévérer dans la profondeur	1b. Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m) 2. Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs 3. BLOC HAUT : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire 4. Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors jeu 8. Ne pas se croiser entre coéquipiers 9. Glisser et basculer le bloc 17. Empêcher la dernière passe en profondeur: fermer l'axe 18b. Occupation efficace devant le but T-défensif (3+1)	• 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	• 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)	• Devient capable de juger • A sa propre opinion • Eprouve le besoin de se faire valoir
11-11 (2) U16-U17	Perfectionnement via l'entraînement individuel		19. Se libérer d'un marquage stricte 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)	• FORCE: puissance → dépend de la morphologie du joueur • SOUPLESSE: doit être entretenue pour éviter les blessures • ENDURANCE: extensive et intensive durant l'entraînement	• 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	• 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