



GUIDE MÉTHODOLOGIQUE

Développement
des talents 11-14 ans (M)



INTRODUCTION



Après avoir commencé son parcours d'apprentissage par une phase de découverte tactique (U7) puis d'éducation tactique (7-10 ans), le jeune joueur entre maintenant dans la phase de "développement" tactique (11-14 ans).

Pour rappel ce guide s'inscrit dans le plan de développement global du joueur de 7 à 18 ans. A cet effet, nous proposons ci-après un Guide Méthodologique centré sur cette période stratégique, avec notamment une planification annuelle de l'activité. Avec pour objectif le développement des talents, ce guide doit permettre aux entraîneurs de jeunes de :

- Répondre aux besoins du joueur
- Donner du sens à l'entraînement
- Donner confiance et plaisir
- Travailler les principes de jeu et les règles d'actions de la catégorie 11-14 ans
- Identifier les éléments permanents du jeu, collectivement et individuellement
- Approfondir la connaissance du jeu
- Progresser dans les approches techniques défensives et offensives
- Donner du sens au développement du joueur avec une planification appropriée
- Construire des séances en rapport avec à la planification définie
- Observer, évaluer et suivre le développement des joueurs



SOMMAIRE

Introduction	2
Répondre aux besoins du joueur	4
La connaissance du jeu	6
Comportements collectifs et individuels/influence	8
Les procédés d'entraînements	12
Les méthodes pédagogiques	13
Phases de jeu-Principes de jeu/ Règles d'action collectives et individuelles	14
Principes de jeu prioritaires et secondaires / Règles d'action	16
Les approches techniques	22
La planification	24
La séance "Généralités, Organisation, Exemples"	26
Le suivi "Tests-Observables"	34
Conclusion	38



RÉPONDRE AUX BESOINS DES JOUEURS

Il est primordial, dans le développement du jeune joueur de cette tranche d'âge stratégique, de comprendre et de respecter ses besoins, au niveau physique, morphologique, intellectuel et psychomoteur.

AU PLAN PHYSIQUE ET MORPHOLOGIQUE

- **Surveiller la croissance** (colonne vertébrale, pathologies de croissance...).
- Poursuivre le travail de **réactivité** et de fréquence des appuis.
- Age propice aux **efforts d'endurance**.
- **Augmenter la durée** des séquences (15' à 30').
- **Attention à gérer la fatigue** et les douleurs de l'enfant (arrêts préventifs): contrôle médical incontournable.
- **Le jeu, les situations et les exercices** seront les outils principaux de développement.
- **Pas de charges lourdes** en musculation, ni de travail en surcharge (supra max.).
- Intégrer le travail **d'étirement et de gainage**.



AU PLAN INTELLECTUEL ET PSYCHOMOTEUR

- Retravailler la **coordination motrice** avec et sans ballon, en ayant recours à des enchaînements de tâches mais aussi des exercices plus simples. Mais aussi revoir **les gammes techniques**.
- **Ancrage tactique**.
- **Notion de choix**, d'intentions tactiques (apprentissage des règles d'action), décrypter les temps de jeu.
- Développement technique au service des **réponses tactiques** (enchaînement de gestes proches des conditions de jeu)



LA CONNAISSANCE DU JEU

L'entraîneur de jeunes doit maîtriser et transmettre la connaissance du jeu à ses joueurs. Il doit notamment les aider à bien identifier les espaces de jeux, afin qu'ils puissent adopter le comportement approprié. Ces espaces de jeux (conservation, progression, déséquilibre) dépendent de la position du ballon, mais aussi des choix tactiques de l'entraîneur (hauteur des blocs équipes). Ils fluctuent en fonction de :

LA POSITION DU BALLON

LA HAUTEUR DES BLOC-ÉQUIPES

**ZONE DE FINITION FIXE
(85% des buts marqués)**

ESPACE DE CONSERVATION

Il se situe entre le porteur de balle et le gardien de but et permet de trouver des joueurs en soutien.



ESPACE DE PROGRESSION

Il se situe entre le porteur de balle et l'attaquant le plus haut et permet de trouver des joueurs en appui/appel.



ESPACE DE DESEQUILIBRE

Il se situe derrière la dernière ligne défensive et permet de trouver des joueurs en appel.

COMPORTEMENTS ET INDIVIDUELS + COLLECTIFS INFLUENCE

Dans le cadre du développement des talents, un entraîneur de jeunes doit donner des repères aux joueurs, sous la forme de comportements collectifs et individuels à adopter selon les situations auxquelles ils sont confrontés en match. Les différents critères qui influenceront ces comportements sont déclinés ci-après :



L'ESPACE ET LE TEMPS



LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS



LE SURNOMBRE OU L'INFÉRIORITÉ



LE DÉMARQUAGE & LE MARQUAGE



LES GESTES TECHNIQUES

COMPORTEMENTS COLLECTIFS

OFFENSIVEMENT ON A LE BALLON

1 Rapport à l'espace et au temps - Notions de :

- **Discernement et gestion** : "On a du temps/on n'a pas de temps".
- **Discernement et gestion** : "Temps forts/temps faibles".
- **Prise de vitesse** (projection vers l'avant (porteur et non porteur(s))).
- **"Temps d'avance"** (pour le receveur gain et conservation).
- **Distances entre les joueurs** (largeur, profondeur "distances de passe", cadre de jeu).

2 Rapport aux déplacements Notions de :

- **Interdépendance** "S'ils font ça (partenaires/adversaires), je fais quoi? je vais où?".
- **Relations privilégiées** dans une zone à 2, à 3.

3 Rapport au surnombre Notion de :

- **Densité dans la zone du ballon** (être à minima un joueur de plus que l'adversaire).
- **"Envahissement"** du camp adverse.
- Présence en nombre en **zone de finition**.



DEFENSIVEMENT ON N'A PAS LE BALLON

1 Rapport à l'espace et au temps - Notions de :

- **Discernement et gestion** : "On est dans le bon timing, on est en retard" (coordination, synchronisation).
- **Discernement et gestion** : "Temps forts/temps faibles".
- **Réduction de prise de vitesse** (porteur et non porteurs).
- **Protection du couloir de jeu direct (CJD)*** - obstacles sur l'axe ballon/but).

*CJD : Le couloir de jeu direct ou "axe ballon but" correspond à une ligne virtuelle directe qui va du porteur du ballon au but adverse.

- **Distances entre les joueurs** (largeur, profondeur, "distances d'intervention", bloc équipe).

2 Rapport aux déplacements Notions de :

- **Interdépendance** "S'ils font ça (partenaires/adversaires), je fais quoi? je vais où?..".
- **Relations privilégiées** dans une zone à 2, à 3.

3 Rapport au surnombre Notions de :

- **Densité dans la zone du ballon** (être à minima un joueur de plus que l'adversaire).



COMPORTEMENTS INDIVIDUELS

OFFENSIVEMENT ON A LE BALLON

1 Rapport à l'espace et au temps - Notions de:

- **"Temps d'avance"** (pour soi, gain et conservation).
- **Vitesse et rythme d'exécution** (gestes, enchaînements).
- **Accessibilité** (être visible et joignable).
- **"Jeu en redemande"** (voir, donner, redemander).
- **Changement d'intention** de jeu dans l'action (adaptation).

2 Rapport aux déplacements (+ psychomotricité) Notions de:

- **Soudaineté, intensité, changement de rythme et de direction.**
- **Qualité et nature des appuis** (fréquence, orientation...).
- **"Jeu de corps"** (feintes, protection ("corps obstacle")).

3 Rapport aux démarquage Notions de:

- **"Sortie"** du champ visuel de l'adversaire.
- **Triangle ou carré défensif adverse:** "Je vais là où il n'y a personne" ... Quand? À quelle vitesse?
- **Initiative** du déplacement.
- **Fausse piste** (appel/contre-appel, mouvement d'épaule, courses brisées, changement de rythme...).

4 Rapport à la technique Notions de:

- **Choix de surface** de contact (passe, tir...).
- **Qualité de la 1^{ère} touche** (sens, orientation, accélération).
- **Qualité de transmission** (intensité, dosage, précision, timing).
- **Choix de surface de contact** (transmission, finition).
- **Fausse piste** (intentions masquées).

DEFENSIVEMENT ON N'A PAS LE BALLON

1 Rapport à l'espace et au temps - Notions de:

- **Réduction du temps de lecture** du porteur (cadrage, pression, défense en avançant, temps de passe, distance appropriée).

2 Rapport aux déplacements (+ psychomotricité) Notions de:

- **Qualité et nature des appuis** (fréquence, orientation...).
- **"Jeu de corps"** (opposition ("corps obstacle")).

3 Rapport aux marquage Notions de:

- **Position privilégiée** (par rapport au ballon, au but, distance appropriée...).
- **Détection et exploitation** des indicateurs pertinents autres que le ballon (pied fort, habitudes, fausses pistes...) pour défendre sans subir le jeu de l'adversaire voire inverser le rapport de force et imposer ses choix.
- **Contrôle** du joueur lancé.

4 Rapport à la technique Notions de:

- **Choix de surface** de contact (dégagements).

OFFENSIVEMENT, ON A LE BALLON DEFENSIVEMENT ON N'A PAS LE BALLON

TRANSITION

- **Notion de changement de statut...** pour tous.
- **Notion d'instantanéité...** voire d'anticipation.
- **Notion de zone de terrain** (à la perte ou à la récupération du ballon).

AUTRES

- **Notion de Prise d'information(s)** (fréquence, "Voir loin pour voir près", partenaires/adversaires les plus proches).
- **Notion de communication** (verbale/non verbale; associée, précise, concise, nominative).
- **Notion d'anticipation** (que peut-il se passer après? "S'il se passe ça je fais quoi?").
- **Notion de gestion des émotions** (concentration sur la tâche et non la conséquence).
- **Notion d'engagement dans la tâche** (implication (mentale, athlétique), intensité, rythme...).
- **Notion d'efficacité** (attitudes, comportements, gestes, actions...).



LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENTS

Les procédés d'entraînements sont des outils qui permettent de donner du sens à l'entraînement. Ils sont décrits ci-dessous et se décomposent de la manière suivante: les jeux, les situations et les exercices.

PROCÉDÉS	DÉFINITION	INVARIANTS	ORGANISATION SOUHAITÉE	INTÉRÊTS
JEUX Pédagogie active	Forme de travail basée en priorité sur une égalité numérique (+ ou - un) avec des objectifs et des buts communs	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sens de jeu ■ Partenaires ■ Adversaires ■ Ballon 	<p>Phase de jeu Communiquée aux joueurs.</p> <p>Objectifs Non communiqués aux joueurs.</p> <p>Buts et consignes Communiqués aux joueurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le joueur s'adapte aux contraintes du jeu. ■ Il découvre des solutions ■ Il construit des réponses adaptées
SITUATIONS Pédagogie active	Forme de travail basée en priorité sur la répétition d'actions de jeu en inégalité numérique (ex: ligne - 2c1...) avec des objectifs et buts différents	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sens de jeu ■ Partenaire(s) ■ Adversaire(s) ■ Ballon 	<p>Phase de jeu Communiquée aux joueurs.</p> <p>Objectifs Communiqués aux joueurs.</p> <p>Buts et consignes Communiqués aux joueurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu
EXERCICES Pédagogie directive	Adaptatifs Travail à choix multiple (gestes ou joueurs) enrichi avec des prises d'information plus importantes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sens de jeu ■ Partenaire(s) ■ Sans adversaire (sauf duels) ■ Ballon ■ Choix (gestes ou joueurs) 	<p>Phase de jeu Communiquée aux joueurs.</p> <p>Objectifs Communiqués aux joueurs.</p> <p>Buts et consigne Communiqués aux joueurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques. ■ Il imite ou copie. ■ Il se corrige par la répétition du geste.
	Analytiques Forme de travail de base avec une prise d'information faible (joueur->ballon)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sens de jeu ou pas ■ Partenaires ou pas ■ Ballon 		



LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

En fonction des procédés d'entraînement choisis, la méthode pédagogique utilisée par l'entraîneur de jeune doit donner de la confiance et du plaisir au joueur, afin de favoriser son développement.

PROCÉDÉS	MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	L'ÉDUCATEUR	LE JOUEUR
JEUX	<p>Active</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Laisser jouer ■ Observer ■ Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aménage l'espace et le nombre de joueurs. ■ Communique le but et les consignes. ■ Laisse découvrir. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ S'adapte au jeu. ■ Découvre des solutions. ■ Construit des réponses adaptées aux contraintes.
SITUATIONS	<p>Active</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Faire répéter l'action ■ Questionner ■ Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aménage l'espace et le nombre de joueurs. ■ Communique le but et les consignes. ■ Utilise les "arrêts flash" 	<ul style="list-style-type: none"> ■ S'adapte au problème. ■ Met en œuvre les solutions.
EXERCICES	<p>Directive</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Expliquer / Démontrer ■ Faire répéter les gestes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Communique le but et les consignes. ■ Utilise la démonstration pour corriger. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Exécute les gestes techniques. ■ Imité.

ANIMER EN PERMANENCE:
VALORISER, STIMULER, SECURISER.

PHASES & PRINCIPES DE JEU

Règles d'action collectives et individuelles

Pour tous les guides méthodologiques, quelle que soit les tranches d'âges (sauf U7), nous proposons de diviser les phases de jeu en plusieurs parties. Chaque partie correspond à un principe de jeu ou une règle d'action collective et des comportements individuels. Nous proposons **9 principes de jeux** (5 offensifs, 4 défensifs) communs à toutes les catégories. Les différentes phases de jeu ainsi identifiées seront les éléments fondateurs de la planification annuelle.

ON A LE BALLON CONSERVER ET PROGRESSER

Principe de jeu N°1
Agrandir/ Occuper l'espace en largeur et profondeur/Créer et Utiliser des espaces

■ **Collectivement:** Agrandir l'Espace de Jeu Effectif sur la largeur et la profondeur pour se donner du temps et disperser l'adversaire sur le terrain.

■ **Individuellement:** (porteur de balle) Jouer sur un partenaire à distance de passe. (Non porteur) S'écarter du porteur et de l'adversaire tout en restant orienté.

Principe de jeu N°2
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses / Jouer dans les intervalles et entre les lignes

■ **Collectivement (voir et être vu):** jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses.

■ **Individuellement (porteur de balle):** Progresser quand l'espace est libre et déplacer le jeu quand il est bloqué. (non-porteur de balle) Se démarquer entre les lignes en étant orienté.

Principe de jeu N°4
Sécuriser et maîtriser la possession/ Jouer combiné pour créer un surnombre

■ **Collectivement:** Augmenter le nombre de joueurs en disponibilité dans la zone de jeu.

■ **Individuellement: (porteur de balle)** Fixer l'adversaire pour décaler un partenaire dans une zone libre. (non porteur) Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon.

ON A LE BALLON DESEQUILIBRER ET FINIR

Principe de jeu N°3
Fixer dans une zone pour jouer dans une autre/ Jouer à l'opposer après avoir fixé collectivement

■ **Collectivement:** Fixer dans une zone pour jouer dans une autre.

■ **Individuellement:** (porteur de balle) Créer des points de fixation par la conduite, le jeu court. Renverser par du jeu mi-long ou long. (non porteur) Etre disponible dans la zone du ballon. Prise de la vitesse (joueur lancé à l'opposé).

Principe de jeu N°5
Changer de rythme de jeu (temps fort et faibles) et garder le temps d'avance pour finir l'action/ Se démarquer pour fixer éliminer, passer ou finir

■ **Collectivement:** Être en nombre devant le but et coordonner les déplacements.

■ **Individuellement:** (porteur de balle) Utiliser des fausses pistes. (non porteur). Se déplacer à l'opposé des défenseurs.

ON N'A PAS LE BALLON S'OPPOSER À LA PROGRESSION ADVERSE

Principe de jeu N°6
Réaction à la perte
Empêcher l'adversaire de s'organiser / Protéger le couloir de jeu direct

■ **Collectivement:** Empêcher l'adversaire de prendre de la vitesse, voir et jouer vers l'avant.

■ **Individuellement:** Se replacer dans sa ligne.

Principe de jeu N°8
Se replacer et défendre le couloir de jeu direct sur l'axe ballon - but où densifier et être actif dans le CJD

■ **Collectivement:** Créer de la densité entre le ballon et le but. (Libérer les zones moins concernées).

■ **Individuellement:** Défendre en avançant sans se faire éliminer.

ON N'A PAS LE BALLON S'OPPOSER POUR PROTEGER SON BUT

Principe de jeu N°7
Protéger son but en déséquilibre ou S'organiser en déséquilibre.

■ **Collectivement:** Freiner, Gagner du temps se replacer.

■ **Individuellement:** Ne pas se faire éliminer. Utiliser le recul frein.

Principe de jeu N°9
Reformer le bloc équipe - Récupérer le ballon en bloc ou Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon.

■ **Collectivement:** Densifier la présence défensive dans la surface de réparation et l'axe du but

■ **Individuellement:** Empêcher ou gêner la dernière passe, le tir.



En fonction des catégories visées, certains principes seront travaillés de manière prioritaires et devront être acquis. Ceux considérés comme secondaires ou non prioritaires pourront l'être également (suivant le niveau de progression d'apprentissage des joueurs). L'entraîneur de jeunes doit donc mettre en place tous ces principes, en gardant à l'esprit l'ordre des priorités en fonction des âges.

PRINCIPES DE JEU PRIORITAIRES OFFENSIFS & DEFENSIFS

N°2

Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses ou jouer dans les intervalles et entre les lignes.

N°4

Sécuriser et maîtriser la possession ou Jouer combiné pour créer un surnombre.

N°9

Reformer le bloc équipe - Récupérer le ballon en bloc ou Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon.

N°6

Réaction à la perte - empêcher l'adversaire de s'organiser ou Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements

PRINCIPES DE JEU PRIORITAIRES ET SECONDAIRES

Règles d'action (11-14 ans)

SECONDAIRES

N°1

Agrandir l'espace de jeu (largeur et profondeur) ou créer et utiliser des espaces.

N°5

Changer de rythme de jeu
Garder le temps d'avance - marquer ou se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir.

N°8

Se replacer et défendre le CJD (couloir de jeu direct) sur l'axe ballon but, ou densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but).

NON PRIORITAIRES

N°3

Fixer dans une zone pour jouer dans une autre ou Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement.

N°7

Protéger son but en déséquilibre ou s'organiser en déséquilibre.

EXEMPLES DE PRINCIPES PRIORITAIRES

PRINCIPE DE JEU N°2

Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses ou jouer dans les intervalles et entre les lignes.

■ **Collectivement**
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses.

■ **Individuellement (porteur de balle)**
Progresser quand l'espace est libre et déplacer le jeu quand il est bloqué.

■ **Individuellement (non-porteur de balle)**
Se démarquer entre les lignes en étant orienté.



PRINCIPE N°2



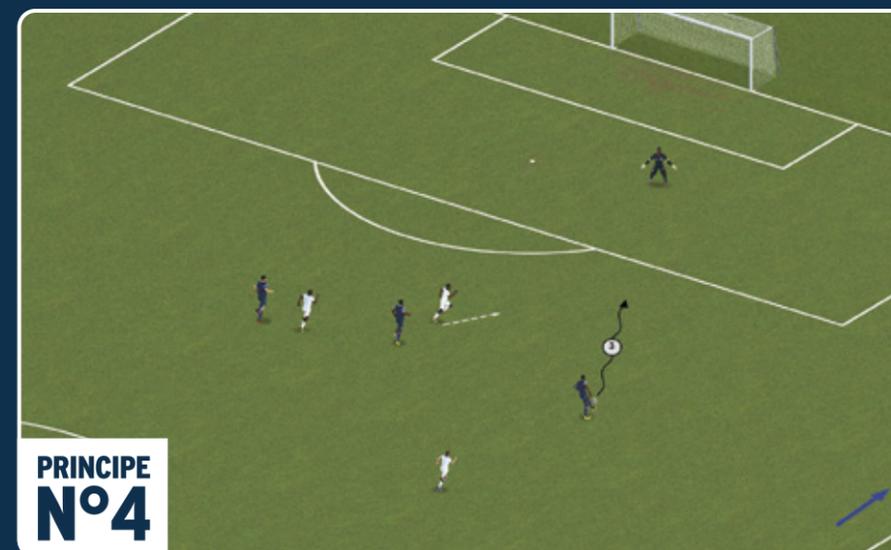
PRINCIPE N°4



PRINCIPE N°4



PRINCIPE N°4



PRINCIPE N°4

PRINCIPE DE JEU N°4

Jouer combiner pour créer un surnombre (jeu à 2, à 3)

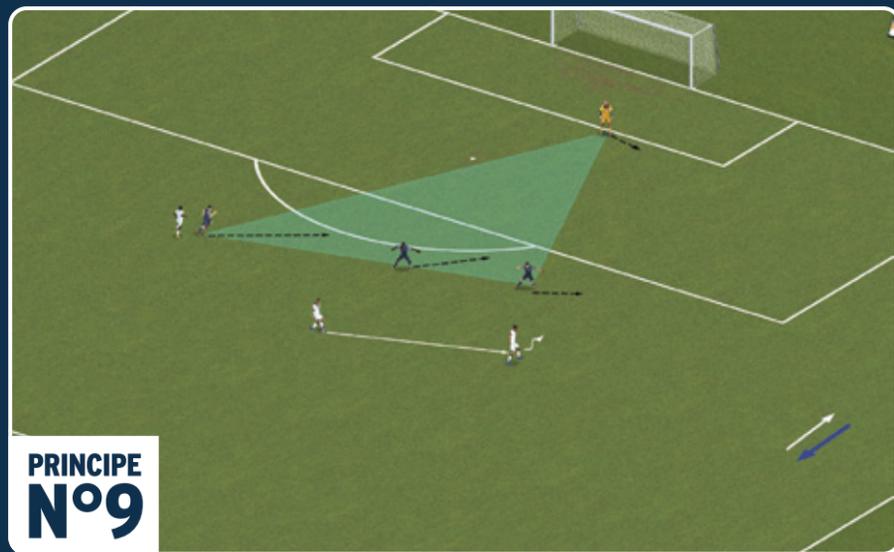
■ **Collectivement**
Augmenter le nombre de joueurs en disponibilité dans la zone de jeu.

■ **Individuellement (porteur de balle)**
Fixer l'adversaire pour décaler un partenaire dans une zone libre.

■ **Individuellement (non-porteur de balle)**
Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon.



EXEMPLES DE PRINCIPES PRIORITAIRES

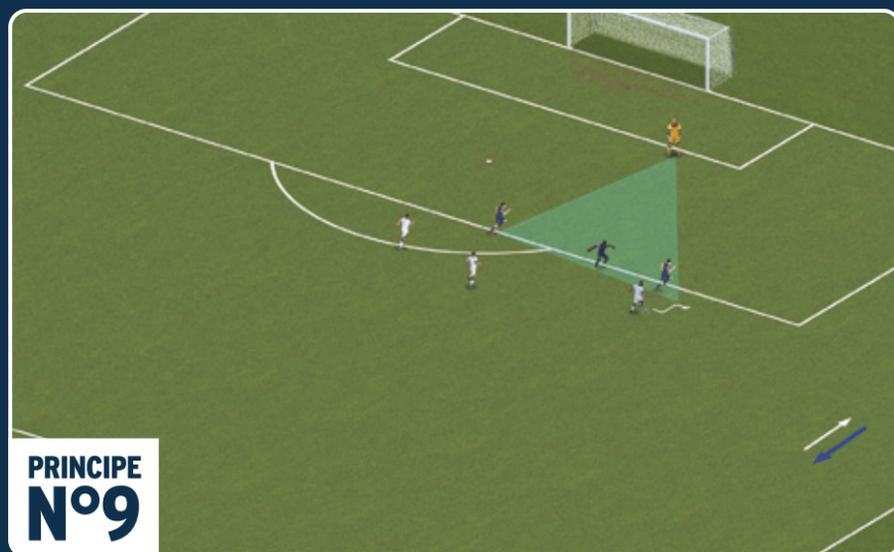


PRINCIPE
N°9

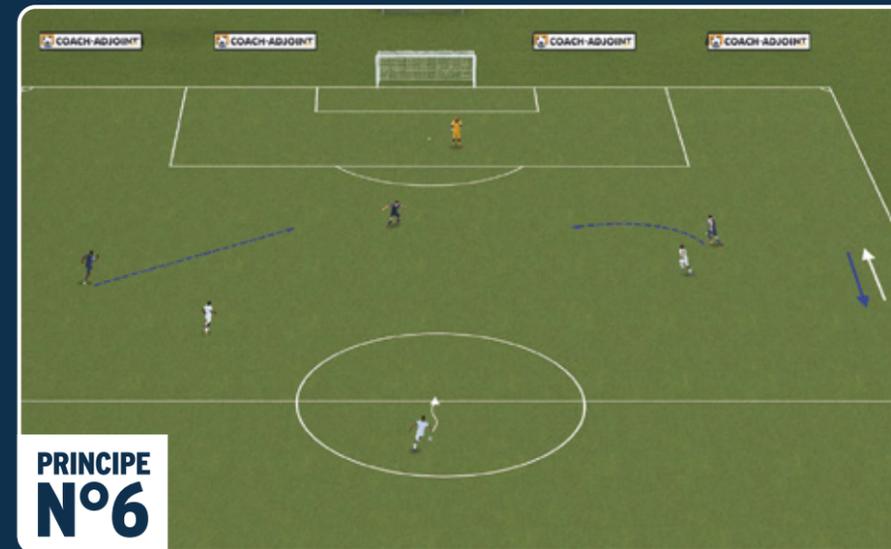
PRINCIPE DE JEU N°9

Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon

- **Collectivement**
Densifier la présence défensive dans la surface de réparation et l'axe du but.
- **Individuellement**
Empêcher ou gêner la dernière passe, le tir.



PRINCIPE
N°9



PRINCIPE
N°6

PRINCIPE DE JEU N°6

S'opposer à la progression / réaction à la perte. Empêcher l'adversaire de s'organiser / Protéger le couloir de jeu direct.

- **Collectivement**
Empêcher l'adversaire de prendre de la vitesse, de voir et de jouer vers l'avant.
- **Individuellement**
Se replacer dans sa ligne.



PRINCIPE
N°6



LES APPROCHES TECHNIQUES

En fonction des phases de jeux choisies, des règles d'actions collectives et individuelles liées et des principes prioritaires de la catégorie d'âge, l'entraîneur de jeunes déterminera les approches techniques offensives et défensives complémentaires. Ces objectifs techniques sont détaillés dans les tableaux suivants. En outre, des exercices spécifiques pour les gardiens de but doivent être introduits à partir de ces catégories d'âges.

DEFENSIF			
Approches complémentaires "techniques" - Développement 11-14 ans			
S'OPPOSER À LA PROGRESSION ADVERSE (1 ET 2)	Principe N°6 Réaction à la perte - Empêcher l'adversaire de s'organiser / Protéger le couloir de jeu direct.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les duels (du 1c1, 2c2, 3c3, 4c4...) axe et côtés. ■ Le jeu de corps (charge-tacle) / Le jeu de tête défensif. 	PRIORITAIRE
	Principe N°8 Se replacer et défendre le couloir de jeu direct sur l'axe ballon but ou densifier et être actif dans le couloir de jeu direct (axe ballon-but).	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les duels (du 1c1, 2c2, 3c3, 4c4...) axe et côtés. ■ Le jeu de corps (charge-tacle) / Le jeu de tête défensif. 	SECONDAIRE
S'OPPOSER POUR PROTEGER SON BUT (1 ET 2)	Principe N°7 Fixer dans une zone pour jouer dans une autre / Jouer à l'opposer après avoir fixé collectivement.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les duels (du 1c1, 2c2, 3c3, 4c4...) axe et côtés. ■ Le jeu de corps (charge-tacle) / Le jeu de tête défensif. 	NON PRIORITAIRE
	Principe N°9 Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles) et garder le temps d'avance pour finir l'action / Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les duels (du 1c1, 2c2, 3c3, 4c4...) axe et côtés. ■ Le jeu de corps (charge-tacle) / Le jeu de tête défensif. 	PRIORITAIRE

OFFENSIF			
Approches complémentaires "techniques" - Développement 11-14 ans			
CONSERVER ET PROGRESSER (1, 2 ET 3)	Principe N°1 Agrandir/ Occuper l'espace en largeur et profondeur/Créer et Utiliser des espaces.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Passes courtes et enchaînements. ■ Conduites de balle et enchaînements. ■ Les contrôles et enchaînements (contrôles orientés/10ans) 	SECONDAIRE
	Principe N°2 Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses/Jouer dans les intervalles et entre les lignes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Passes courtes et enchaînements. ■ Conduite de balle et enchaînements. ■ Les contrôles et enchaînements / Jeu de Corps (Protection de la balle). ■ Les Remises et les Déviations. 	PRIORITAIRE
	Principe N°4 Sécuriser et maîtriser la possession / Jouer combiné pour créer un surnombre.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Passes courtes et enchaînements. ■ Les contrôles et enchaînements / Jeu de Corps (Protection de la balle). ■ Conduites de balle et enchaînements. 	PRIORITAIRE
DESEQUILIBRER ET FINIR (1 ET 2)	Principe N°3 Fixer dans une zone pour jouer dans une autre / Jouer à l'opposer après avoir fixé collectivement.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Passes longues et enchaînements. ■ Passes courtes et enchaînements. ■ Conduites de balle et enchaînements. ■ Les contrôles et enchaînements / Jeu de corps (protection de balle). 	NON PRIORITAIRE
	Principe N°5 Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles) et garder le temps d'avance pour finir l'action / Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les tirs (+ jeu de volée). ■ Le jeu de tête offensif (11 ans). ■ Les dribbles et enchaînements. ■ Les passes (dernières passes - centres). ■ Les contrôles et enchaînements / Jeu de corps (protection de balle). ■ Les remises et les déviations. 	SECONDAIRE



LA PLANIFICATION

La planification permet de donner un sens au développement du joueur en organisant harmonieusement toutes les approches devant être abordées et acquises. Exemple ici de planification annuelle (A et B) comprenant 120 séances par an, 3 par semaine, dont 2 sont focalisées sur le jeu offensif et 1 sur le jeu défensif.

SEMAINES	SÉANCES	PREPARATION ATHLETIQUE	PREPARATION MENTALE	PHASES DE JEU (A)	TECHNIQUE	PHASES DE JEU (B)
1	1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Endurance capacité ■ Gainage ■ Souplesse - Etirements ■ Coordination motrice 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Concentration ■ Attention ■ Prises d'information 	Conservation / progression 2	Passes courtes et Enchaînements	Conservation / progression 2
	2			Conservation / progression 3	Contrôles (orientés) et enchaînements / Jeu de corps (protection)	
	3			S'opposer à la progression adverse 1	Les duels (1c1, 2c2, 3c3-2c3, 4c4... (axe et cotés).	
2	4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vitesse - Vivacité - Détente ■ Coordination - Motricité ■ Souplesse-Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Valorisation ■ Engagement ■ Gestion émotionnelle 	Conservation / progression 2	Les remises et déviations / jeu de corps (protection)	Conservation / progression 3
	5			Déséquilibre et finir 2	Les tirs (+ le jeu de volée) et le jeu de tête offensif	
	6			S'opposer pour protéger son but 2	Le Jeu de corps (charge- tackle) / Le Jeu de tête défensif	
3	7	<ul style="list-style-type: none"> ■ Endurance capacité ■ Gainage ■ Souplesse - Etirements ■ Coordination motrice 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Concentration ■ Attention ■ Prises d'information 	Conservation / progression 3	Passes courtes et Enchaînements	Déséquilibre et finir 2
	8			Déséquilibre et finir 2	Les dribbles et enchaînements	
	9			S'opposer à la progression adverse 1	Les duels (1c1, 2c2, 3c3-2c3, 4c4... (axe et cotés).	
4	10	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vitesse - Vivacité - Détente ■ Coordination - Motricité ■ Souplesse-Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Valorisation ■ Engagement ■ Gestion émotionnelle 	Conservation / progression 2	Contrôles (orientés) et enchaînements / Jeu de corps (protection)	Conservation / progression 2
	11			Conservation / progression 3		
	12			S'opposer pour protéger son but 2		
5	13	<ul style="list-style-type: none"> ■ Endurance capacité ■ Gainage ■ Souplesse - Etirements ■ Coordination motrice 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Concentration ■ Attention ■ Prises d'information 	Conservation / progression 2	Les remises et déviations / Jeu de corps (protection)	Conservation / progression 1
	14			Déséquilibre et finir 2	Les dernières passes (centres) et les remises et déviations	
	15			S'opposer à la progression adverse 1	Les duels (1c1, 2c2, 3c3, 2c3, 4c4... (axe et cotés).	
6	16	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vitesse - Vivacité - Détente ■ Coordination - Motricité ■ Souplesse-Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Valorisation ■ Engagement ■ Gestion émotionnelle 	Conservation / progression 3	Passes courtes et enchaînements	Déséquilibre et finir 2
	17			Déséquilibre et finir 2	Les tirs (+ le jeu de volée) et le jeu de tête offensif	
	18			S'opposer pour protéger son but 2	Le Jeu de corps (la charge- le tackle) - Le jeu de tête défensif	
7	19	<ul style="list-style-type: none"> ■ Endurance capacité ■ Gainage ■ Souplesse - Etirements ■ Coordination motrice 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Concentration ■ Attention ■ Prises d'information 	Conservation / progression 1	Les contrôles et enchaînements (contrôles orientés)	Conservation / progression 2
	20			Déséquilibre et finir 2	Les tirs (+ le jeu de volée) et le jeu de tête offensif	
	21			S'opposer à la progression adverse 2	Les duels (1c1, 2c2, 3c3, 2c3, 4c4... (axe et cotés)	
8	22	SÉANCES DE 1 À 21 À RÉPÉTER				
	23					
	24					

17:30 +13°C
01-10-2019
stade de National

LA SÉANCE

GÉNÉRALITÉS, ORGANISATION, EXEMPLES

La construction d'une séance d'entraînement, et notamment son contenu, est déterminée par: la phase de jeu, les règles d'action et le principe de jeu, les approches associées (Techniques, Physiques et Mentales).

■ **Pour chaque règle d'action et principe de jeu:** choisir 2 à 3 situations.

■ **Pour chaque approche technique:** choisir 2 à 3 exercices.

■ **Les approches physiques et mentales:** elles sont abordées spécifiquement ou intégrées dans les exercices, les situations ou les jeux.

La qualité principale d'un coach est l'adaptation, car seuls doivent compter la progression et le bien-être de ses joueurs. Il a la possibilité par exemple de faire des groupes de niveau y compris mixtes, voire de mélanger deux tranches d'âges. Il doit veiller continuellement à apporter de la variété, à faire que les joueurs aient une activité permanente tout en développant leur autonomie. Une méthode pédagogique efficace est une méthode que l'on s'approprie et que l'on adapte suivant le niveau de pratique de ses joueurs, tout en respectant la philosophie de développement. Afin d'illustrer la construction d'une séance, nous proposons, à titre d'exemple, une séance bâtie en fonction des critères suivants:

■ **Phase de jeu:** On a le ballon - Conserver - Progresser

■ **Principe de jeu:** Jouer dans les intervalles et entre les lignes



PARTIE 1

JEU D'ÉCHAUFFEMENT 15' À 30'

■ **Objectif**
Reconnaître la cible et marquer.

■ **But**
Les équipes jouent le même nombre de ballons, celle qui aura fait tomber le plus de quilles marque 1 point.

■ **Consignes**
Sur un espace de 20x40m avec 10 joueurs. Les joueurs conduisent le ballon. Au signal, ils doivent faire tomber les quilles de l'équipe adverse. Une fois le tir effectué, ils peuvent aller chercher des ballons dans la réserve. Un joueur adverse empêche le tir (s'il récupère le ballon, il peut essayer de faire tomber des quilles).

■ **Méthode pédagogique**
Active. Laisser jouer; observer; orienter.

■ **Veiller à**
L'activité des joueurs; encourager et valoriser; compter les points.



EXERCICE D'APPROCHE ATHLÉTIQUE

Objectifs / thèmes

Pilotage des appuis préalables à la frappe; coordination; vivacité; rythmicité.

Impact charge mentale

Concentration.

Consignes

Sur un espace de 25x15m. Ateliers à effectif modulable; rotations régulières; récupération complète. Un appui dans les cerceaux (pied gauche à gauche, pied droit à droite) puis un

appui entre les lattes. Finir par un échange avec un partenaire.

Nature de la charge

Distance de 8 à 12 mètres; temps de travail entre 4 et 6 secondes; temps de récupération entre 10 et 15 fois le temps d'effort (retour en marchant).

Méthode pédagogique

Directive. Expliquer; démontrer; faire répéter les gestes.

Variables

Varié le nombre et le type d'appuis entre les lattes; recevoir le ballon

d'un côté et donner de l'autre; rejouer un second ballon consécutivement; varier le type, le temps et le rythme.

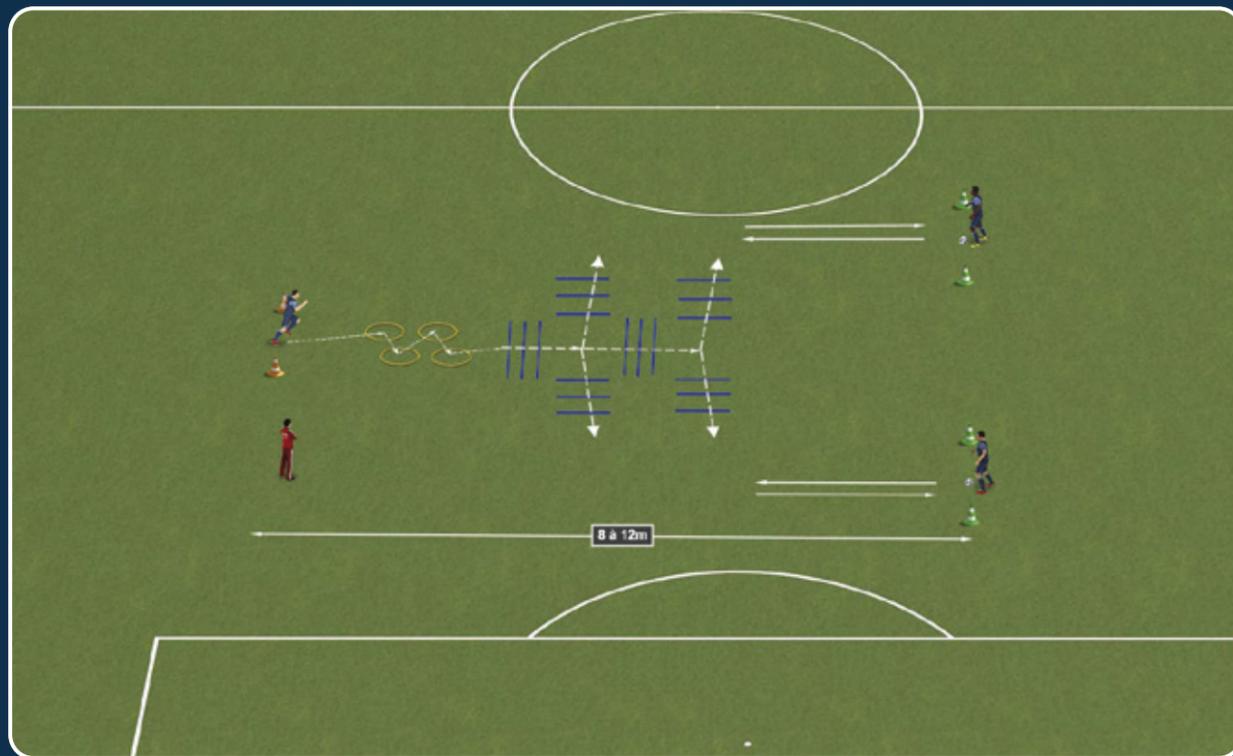
Critères de réussite

Ajuster ses appuis en fonction de la demande et de la structure de l'exercice; améliorer la fréquence des appuis; permettre le transfert dans le geste technique.

Veiller à

Etre réactif sur les appuis; coordonner les actions des bras avec celles des jambes; lever la tête (buste droit); avoir toujours le

regard sur le ballon à jouer; baisser le centre de gravité à la sortie de la haie; être concentré et équilibré; être réactif au sol, effectuer l'atelier le plus vite possible en maintenant le rythme du début à la fin; effectuer le geste technique avec de la vitesse d'exécution; jambe d'appui fléchie; cheville souple (contrôle) et verrouillée (passe); pied d'appui orienté vers la cible; donner le ballon au bon moment.



PARTIE 2

PRISE DE BALLE ET ENCHAÎNEMENTS 15' À 30'

Objectifs / thèmes

Améliorer les enchaînements individuels et collectifs; jouer dans les intervalles et entre les lignes.

Impact charge mentale

Confiance en soi.

Consignes:

Dans un espace de 50x60m. Circuit de passes. Les 2 équipes attaquent le même but à tour de rôle. Relance du gardien à la main. Marquer après plusieurs passes en évitant les plots. 4 passes minimum dont 1 à un joueur de couloir pour marquer. 3 touches de balle par joueur maximum. But non comptabilisé lorsqu'un plot est tou-

ché. Compétition entre les 2 équipes. Faire 3 séquences de 6 minutes.

Méthode pédagogique

Directive. Expliquer; démontrer; faire répéter les gestes.

Variables

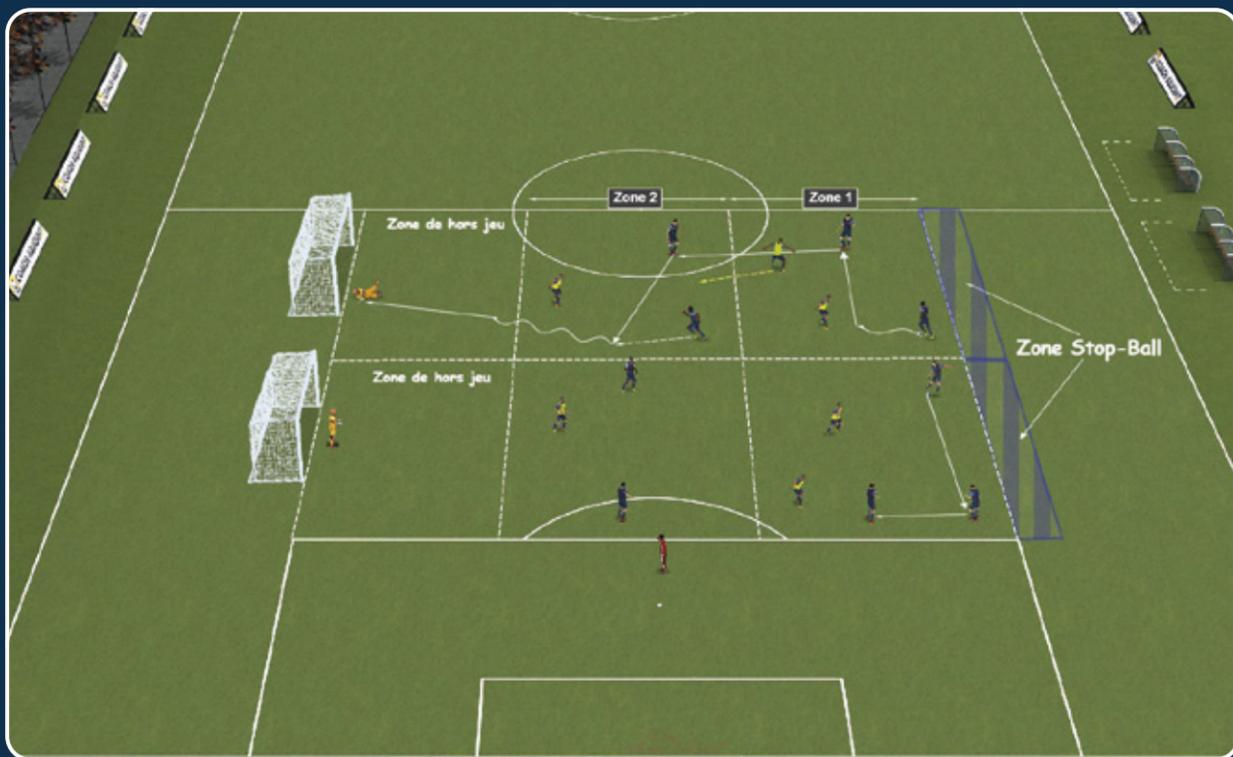
Ne pas limiter le nombre de touches de balle; augmenter le nombre de plots; jouer à 2 touches de balle; obliger au moins 1 passe en 1 touche.

Critères de réussite

Enchaîner les passes jusqu'au but sans toucher les plots.

Veiller à

Offrir simultanément plusieurs solutions de passes variées au porteur; occuper rationnellement tout l'espace et coordonner les déplacements; se déplacer et se placer pour être vu par le porteur; enchaîner rapidement les contrôles et les passes.



**SITUATION:
CRÉER ET
UTILISER DES
ESPACES 20'**

Objectifs / thèmes

Améliorer l'occupation collective de l'espace; jouer dans les intervalles et entre les lignes.

Impact charge mentale
Confiance en soi.

Impact charge physique
Vitesse-vivacité.

But
Bleus, 1 point si le but est marqué; rouges, 1 point si passe réussie après récupération ou par but marqué en stop-ball.

Consignes

On joue à 5 contre 3. Règle du hors-jeu appliquée. Principe de réversibilité. Jeu libre au sol. 3 bleus contre 2 rouges en zone 1; 2 bleus contre 1 rouge en zone 2. Franchissement d'une zone à une autre par une passe. Nombre de ballons contraint (5 à 10).

Méthode pédagogique
Active. Laisser jouer; observer; orienter.

Variables
Utiliser la zone de stop-ball comme zone inattaquable pour l'équipe en possession; le franchissement de la zone

peut être effectué par une conduite; possibilité pour un attaquant de dézoner pour jouer un 3 contre 1; restreindre la zone inattaquable ou rajouter un 3^{ème} défenseur en zone 1; enlever la zone inattaquable; on ne peut sortir de la zone 1 que par la conduite.

Critères de réussite
Nombre de buts marqués sur nombre de possessions; nombre de buts marqués sur un temps contraint.

Transitions
A la perte, harceler le porteur pour une récupération rapide (5"); à la récupéra-

tion, enchaîner vers l'avant, progresser dans les espaces libres, garder le temps d'avance.

Veiller à
Respecter les distances de passes; coordonner et synchroniser les déplacements (passer-receveur, starter, signal); rompre les alignements; utiliser la largeur et la profondeur; s'écarter du défenseur afin d'augmenter l'espace de jeu; dézoner pour favoriser la coopération, le jeu en mouvement; masquer ses intentions; s'orienter pour jouer vers l'avant; garantir la qualité des passes.

PARTIE 3

**JEU: 8
CONTRE 8
15' À 30'**

Objectifs / thèmes

Améliorer les déplacements individuels et collectifs; améliorer les techniques associées (contrôle, passe, remise, conduite); jeu dans les intervalles et entre les lignes; jeu combiné (à 2, à 3), enchaîner les actions.

Impact charge mentale
Concentration.

Impact charge athlétique
Capacité aérobie.

But
2 points si but marqué; 1 point bonus si x passes de suite en conservation afin de valoriser la possession si l'équipe adverse défend trop bas.

Consignes
Dans un espace de 70x50m. Jeu à 8 contre 8 avec gardiens. Jeu libre au sol. Organisation des équipes en 3-3-1. Règle du hors-jeu appliquée. Occupation des 3 couloirs en possession. Occupation de 2 bandes verticales minimum en possession (valoriser la possession si l'équipe adverse



défend trop bas). Possibilité de jeu long d'une zone latérale à une autre.

■ Méthode pédagogique

Active. Laisser jouer; observer; orienter.

■ Variables

Retirer les couloirs; limiter le nombre de touche de balle (sauf dans la zone de finition); limiter le nombre de passes à l'intérieur d'une même zone;

ne pas changer de zone de conduite; intégrer la zone du hors-jeu en zone haute.

■ Critères de réussite

Nombre de buts marqués sur nombre de possessions; nombre de buts marqués sur un temps contraint.

■ Transitions

A la perte, harceler le porteur pour une récupération rapide (5"); se replacer et

cadrer le porteur pour freiner la progression; réduire les distances entre les joueurs (distances d'intervention); à la récupération, prendre la largeur et la profondeur (se remettre à distance de passe); sortir rapidement le ballon de la zone de densité (conservation ou attaque rapide).

■ Veiller à

Respecter les distances de passes; synchroniser les

déplacements (à 2); garantir la fluidité et le dynamisme de la circulation du ballon; garder la structure de l'équipe; communiquer ("seul" / "ça vient"); voir, donner, bouger (proposer une solution); percuter, donner, redemander; dézo-ner pour favoriser la coopération, le jeu en mouvement; masquer ses intentions; prendre des risques devant le but.

TOUT AU LONG DE LA SÉANCE DOIVENT ÊTRE INTÉGRÉS DES MOMENTS D'APPRENTISSAGE DES LOIS DU JEU.



PARTIE 4

Cette partie de la séance est consacrée aux étirements et aux assouplisse-

ments individuels et collectifs. À la fin de la séance, un débriefing a lieu au cours duquel l'entraîneur questionnera ses

joueurs afin de jauger le plaisir ressenti ainsi que la compréhension des objectifs demandés avant de clôturer par le rappel

précis de ses objectifs. Il pourra aussi très succinctement informer ses joueurs des prochains objectifs à venir.



LE SUIVI "TESTS - OBSERVABLES"

"MIEUX SE CONNAÎTRE AFIN DE MIEUX SE CONCENTRER SUR SES OBJECTIFS"



Le suivi "Les tests et les observables" serviront aussi bien aux joueurs qu'à l'entraîneur. Ils permettront aux joueurs, à travers un entretien individuel trimestriel ou semestriel, d'apprendre à mieux se connaître et ainsi de s'approprier leur progression. Il est important de demander aux joueurs d'établir un auto-diagnostic de leur progression afin de mettre en place ensemble, des objectifs de développement à court, moyen ou long terme. Les différentes valeurs présentées ici représentent les valeurs moyennes des tests effectués par des joueurs de 15 ans dans nos structures fédérales. Ils doivent donc être interprétés comme des objectifs à atteindre à moyen ou long terme.



LES OBSERVABLES DANS LE JEU

À évaluer régulièrement ou sur des journées programmées

- Utilisation des 2 pieds dans le jeu court.
- Efficacité technique (choix et qualité de la 1^{ère} touche).
- Jeu vers l'avant (prises d'initiatives).
- Remplacement défensif ou harcèlement du porteur dès la perte de balle
- Participations offensives (déplacements et efficacité).
- Efficacité défensive (duels).
- Les prises d'informations.

TESTS PHYSIQUES

À effectuer 2 à 3 fois/ an

- 2x10M L: Objectif <4"
- 10M: Objectif <2"
- 20M: Objectif <3"
- Détente: Objectif: +/-48 cm
- (13 ans) Aérobic (Vam Eval ou 6') : Objectif >18 KM/H (VMA)

TESTS TECHNIQUES

À effectuer 2 à 3 fois/ an

- Jonglerie pied droit: objectif > 60/30"
- Jonglerie pied gauche: objectif > 60/30"
- Jonglerie tête objectif: > 27/20"
- Le huit: objectif <12" : effectuer 3 huit avec le ballon entre 2 cônes(1M50) - départ arrêté

LES QUALITÉS MENTALES

À évaluer régulièrement ou sur des journées programmées

- La Confiance en soi.
- La Motivation.
- L'Adaptation.
- L'envie d'apprendre.
- La Concentration.

FICHE DE TESTS		ANNÉE / SAISON		Nom et prénom: Date: Formateur: Centre de perfectionnement:		
Compétences générales		Compétences spécifiques		Essai 1	Essai 2	Observations
TESTS TECHNIQUES	Jonglerie pied droit > 60/30"					
	Jonglerie pied gauche > 60/30"					
	Jonglerie tête > 27/20"					
	Le Huit > 12"					
	Rotation JCL: Intérieur droit					
TESTS PHYSIQUES	Rotation JCL: Intérieur gauche					
	Rotation JCL: Extérieur droit					
	Rotation JCL: Extérieur gauche					
	2X10ML : < 4"					
10M : < 2"						
20M : < 3"						
Détente : +/- 48 cm. AEROBIE (Vam Eval ou 6') : > 18 Km/H						

FICHE DE SUIVI		ANNÉE / SAISON		Nom et prénom: Date: Formateur: Centre de perfectionnement:				
Compétences générales		Compétences spécifiques		S1	S2	S3	S4	Observations
TECHNIQUE	Contrôler des Ballons au sol ou aériens pied droit et Enchaîner rapidement.							
	Contrôler des Ballons au sol ou aériens pied gauche et Enchaîner rapidement							
	Passer: Frapper son ballon pied droit (intérieur et coup de pied)							
	Passer: Frapper son ballon pied gauche (intérieur et coup de pied)							
	Conduire et /ou contrôler après avoir pris l'information autour de moi.							
	Enchaîner techniquement en fonction de la situation.							
	Utiliser son jeu de tête offensivement (qualité).							
	Utiliser son jeu de tête défensivement (qualité).							
	Utiliser son jeu de corps (qualité)							
	Frapper au but (qualité/efficacité)							
Dribbler: Diversité-Qualité-Efficacité								
Jouer en une touche (qualité de la 1 ^{ère} touche de balle)								
Jouer de Volée.								
Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire								
Contrôler des adversaires (marquage)								

FICHE DE SUIVI		ANNÉE / SAISON		Nom et prénom: Date: Formateur: Centre de perfectionnement:		
Compétences générales		Compétences spécifiques		Exemples de valeurs éducatives et nutritionnelles		Observations
VALEURS EDUCATIVES	PLAISIR		Respecter le cadre de fonctionnement collectif; connaître les fautes à ne pas commettre			
	RESPECT		Prioriser le jeu collectif; respecter les adversaires			
	ENGAGEMENT		Maîtriser la règle du hors-jeu; ramasser ses déchets			
	TOLERANCE		S'interdire toute forme de discrimination; jouer sans tricher; respecter les décisions de l'arbitre			
VALEURS NUTRITIONNELLES	SOLIDARITE		Porter les valeurs du football			
			Mieux s'hydrater, s'alimenter et dormir pour jouer			

FICHE DE SUIVI		ANNÉE / SAISON		Nom et prénom: Date: Formateur: Centre de perfectionnement:				
Compétences générales		Compétences spécifiques		S1	S2	S3	S4	Observations
PSYCHOLOGIQUE	Avoir un état d'esprit exemplaire.							
	Rester concentré.							
	S'engager totalement.							
	Avoir confiance en soi.							
	Prendre et analyser les informations du jeu.							
	Réfléchir sur son jeu et son potentiel							
ATHLETIQUE	Avoir envie d'apprendre.							
	Améliorer la vitesse d'exécution.							
	Améliorer la coordination motrice							
	S'étirer individuellement							
Travailler le gainage.								
Améliorer son volume de jeu (Endurance)								

FICHE DE SUIVI		ANNÉE / SAISON		Nom et prénom: Date: Formateur: Centre de perfectionnement:				
Compétences générales		Compétences spécifiques		S1	S2	S3	S4	Observations
TACTIQUE	Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et en profondeur (déplacements offensifs)							
	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses.							
	Sécuriser et Maîtriser la possession							
	Changer de Rythme de jeu							
	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre.							
	Garder le temps d'avance pour finir l'action.							
	Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir							
	Être réactif à la perte du ballon et empêcher l'adversaire de s'organiser							
	Se replacer sur l'axe Ballon/but (déplacements défensifs).							
	Reformer le bloc équipe (déplacements défensifs)							
Récupérer le ballon en bloc équipe. (Actions collectives défensives).								



www.fff.fr

