

**FOOTBALL CLUB
SAINTE FOY-LES-LYON**



PROJET SPORTIF

Sommaire

| | |
|---|----|
| Présentation du club | 4 |
| I. Fiche d'identité..... | 5 |
| II. Environnement..... | 6 |
| 1. La commune | 6 |
| 2. Le District de Lyon et du Rhône de Football | 6 |
| III. Infrastructures..... | 8 |
| IV. Fonctionnement du club | 9 |
| 1. Organisation administrative | 9 |
| 2. Organisation sportive | 9 |
| Projet Sportif | 13 |
| 1. Objectifs du projet..... | 14 |
| 2. Evaluation du projet | 16 |
| 3. Suivi du joueur..... | 17 |
| I. Projet Ecole de football | 18 |
| 1. Catégorie U7..... | 19 |
| A. Caractéristiques du public | 19 |
| B. Forme de pratique..... | 20 |
| C. Loi du jeu : Football à 4 | 22 |
| 2. Catégorie U9..... | 24 |
| A. Caractéristiques du public | 24 |
| B. Forme de pratique..... | 25 |
| C. Loi du jeu : Football à 5 | 27 |
| 3. Catégorie U11..... | 29 |
| A. Caractéristiques du public | 29 |
| B. Forme de pratique..... | 30 |
| C. Loi du jeu : Football à 8 | 31 |

| | | |
|-----|--|----|
| 4. | Objectifs..... | 34 |
| 5. | Evaluation | 35 |
| 6. | Projet Pédagogique | 36 |
| A. | Axe de travail prioritaire..... | 36 |
| B. | Organisation des séances d'entraînement..... | 38 |
| C. | Développement de la psychomotricité en école de football | 40 |
| D. | Méthode Coerver | 41 |
| E. | Pratique Futsal..... | 43 |
| F. | Séance de développement..... | 45 |
| G. | Gestion des rencontres | 46 |
| II. | Projet Préformation..... | 47 |
| 1. | Catégories U13 et U15..... | 48 |
| A. | Caractéristiques du public | 48 |
| B. | Forme de pratique..... | 49 |
| C. | Loi du jeu : Football à 8 | 52 |
| D. | Loi du jeu : Football à 11 | 55 |
| 2. | Objectifs..... | 61 |
| 3. | Evaluation | 62 |
| 4. | Projet Pédagogique | 63 |
| A. | Axe de travail prioritaire..... | 63 |
| B. | Organisation des séances d'entraînement..... | 64 |
| C. | Approche du travail tactique..... | 66 |
| D. | Préparation athlétique | 67 |
| a. | Développement de la psychomotricité en préformation..... | 67 |
| b. | Travail de prévention..... | 68 |
| c. | Travail aérobie..... | 69 |
| | Evolution du projet sportif | 70 |

Mot du Président

Vous trouverez dans les pages qui suivent le projet sportif de notre club.

Pour pouvoir démarrer ce projet, il était obligatoire de nommer un chef de projet.

Cette première étape a été faite en juillet 2014 avec l'arrivée d'un salarié Dimitri GOURDIALSING assurant aussi la responsabilité du Football d'Animation.

Avec comme axe prioritaire la QUALITE de la FORMATION, ce projet permettra de structurer le club d'une manière plus efficace et par conséquent d'améliorer le fonctionnement au quotidien :

- Sur le plan administratif (bureau, commissions, communication, informatique)
- Pour les éducateurs (hiérarchie, responsabilité, formation, niveau de diplôme)

Ce projet ambitieux va s'étaler dans le temps (5 ans avec point de contrôle annuel) car certains objectifs sont liés à l'évolution de nos infrastructures et il est nécessaire de procéder par palier.

Dès la saison 2015-2016, les référents (responsables) de catégories seront diplômés avec un minima lié à la catégorie. Pour les éducateurs non diplômés, nous les inciterons en prenant en charge systématiquement les coûts de formation.

Sur le plan sportif, outre l'objectif d'avoir nos équipes 1 du football à 11 au plus niveau du District, les priorités seront de fidéliser nos jeunes joueurs, développer la section sportive avec le collège du Plan du Loup, pérenniser l'entraînement spécifique des gardiens et développer les stages, le football féminin ainsi que le futsal.

Dans un contexte économique difficile (réduction voire suppression de subventions, sponsoring limité), une difficulté de plus en plus pesante pour trouver des bénévoles, avec 500 licenciés en moyenne par an, il était impératif de lancer ce projet pour assurer l'avenir de notre club.

La réussite de ce projet passera par l'adhésion totale des principaux acteurs et notamment des EDUCATEURS qui ont un rôle important de transmission de valeurs morales et sportives à nos jeunes licenciés

Le Président FC Sainte Foy-lès-Lyon

Christian NOVENT

Présentation du club

I. Fiche d'identité

Le Football Club Sainte Foy-lès-Lyon est né en 1997 de la fusion des deux clubs de football fidésiens : le CS Charcot et la Fidésienne Amicale Sportive. Il a pour but « de diffuser entre tous ses membres les techniques et les connaissances dans le domaine du football ».

Le club est une association Loi 1901 et n'a donc pas vocation à faire des bénéfiques et à enrichir directement ou indirectement l'un de ses membres.

Carte d'identité



- Nom: Football Club Sainte Foy-lès-Lyon
- Forme juridique : Association loi 1901
- Couleurs: Bleu et Rouge
- Ligue: Ligue Rhône-Alpes de Football
- District : District du Rhône de Football
- N°FFF : 523654
- Année de création : 1997
- Président : Christian Novent
- Siège social : 16, Allée Alban Vistel – 69110 Sainte Foy-lès-Lyon
- Email : fcstefoy@lrafoot.org
- Site internet : www.fcsaintefoyleslyon.fr
- Terrains : Complexe sportif du Plan du Loup, Sainte Foy-lès-Lyon
 Stade de la Plaine, Sainte Foy-lès-Lyon
- Effectifs : 529 licenciés
- Nombre d'équipes : 27 équipes

II. Environnement

1. La commune

Situé en pleine agglomération lyonnaise, dans le la métropole de Lyon, le club est basé sur la ville de Sainte Foy-lès-Lyon. La commune de Sainte Foy-lès Lyon est réputée pour permettre à ses habitants de bénéficier d'une bonne qualité de vie malgré sa proximité avec le centre-ville de Lyon. En effet avec pas moins de 20 % d'espaces vert, elle est une des communes les plus arborés de l'agglomération du Grand Lyon. La commune de Sainte Foy-lès-Lyon est limitrophe des villes de Chaponost, Francheville, Oullins, La Mulatière et Lyon (5^e arrondissement).

L'Office Municipal des Sports (OMS) a été créé avec comme but de « promouvoir l'activité sportive sur la commune. Elle provoque, encourage ou soutient tout effort qui vise à développer la pratique du sport. L'OMS est le garant de la moralité sportive, du respect de la législation en vigueur dans le sport et de l'accès du sport pour le plus grand nombre »*

Informations complémentaires :

- Nombre d'habitants : Plus de 22000
- Altitude moyenne : 300 mètres (168 min à 318 max)
- Enseignements : 13 écoles publiques et 2 privées, 1 collège, 1 lycée et 1 école internationale
- 30 associations sportives dont 7 sur l'ensemble des sports collectifs
- Equipements sportifs : Complexe du Plan du Loup (Football), Stade de la Plaine (Football), Gymnase du Plan du Loup (multisport), Gymnase Raymond Barlet (multisport), Gymnase Sainte Barbe (multisports), X terrains de tennis, et le Boulodrome Marius Bourrat

2. Le District de Lyon et du Rhône de Football

Le District est une association régie par la loi 1901 qui a pour objet de faire pratiquer le football au l'échelon local (département). Il dépend de la Fédération Française de Football via la Ligue Rhône-Alpes de Football qui s'occupe du football régional.

Il a comme buts :

- d'organiser, de développer et de contrôler la pratique du football, sur le territoire
- de créer et de maintenir un lien entre ses membres individuels, d'honneur, donateurs, bien-faiteurs et ses clubs affiliés.

- de défendre les intérêts moraux et matériels du Football Français - d'entretenir toutes relations utiles avec les autres Districts, la Ligue Rhône-Alpes de Football, la Fédération Française de Football et les pouvoirs publics.

Sur le plan national, le football rhodanien se porte bien car il se classe en deuxième position au niveau du nombre de licenciés ($\approx 49000^*$) juste derrière le district Loire-Atlantique ($\approx 51000^*$) et devant les districts de l'Ille et Vilaine ($\approx 43000^*$) et du Mosellan ($\approx 41000^*$).

Le district du Rhône a la particularité d'être reparti en cinq groupements qui ont comme l'organisation de la pratique en effectif réduit (U7 à U13) et des coupes de groupements. Le club fait partie du groupement Brevenne regroupant la majorité des clubs de l'Ouest Lyonnais.

Le FC Sainte Foy-lès-Lyon avec ses 529 adhérents se positionne dans le top 15 des clubs du district, le premier étant le FC Lyon avec plus de 1000 licenciés.

** chiffres pour la saison 2013/2014*

III. Infrastructures

Le club dispose d'infrastructures de qualité réparties sur deux sites, Complexe sportif du Plan du Loup et Stade de la Plaine, tous deux situés à cinq minutes l'un de l'autre et sur la commune de Sainte Foy-lès-Lyon.

Le Complexe du Plan du Loup est doté d'un terrain pour le jeu à 11 en herbe, d'un terrain synthétique à 11 inauguré en septembre 2012, de deux gymnases dont un utilisable par le club lors des vacances scolaires, d'une salle de musculation, et de locaux rénovés à l'été 2015 (bureaux, salle de réunion, club house, 7 vestiaires dont 1 vestiaire arbitre)

Le site de la Plaine quant à lui est utilisé uniquement pour les séances d'entraînements des catégories du jeu à 11. Il est composé d'un terrain à 11 stabilisé et de vestiaires.

IV. Fonctionnement du club

1. Organisation administrative

Cf. images pages 11 et 12

2. Organisation sportive

Dans l'optique de la mise en place de son nouveau projet sportif, le club a décidé de restructurer ses pôles afin de gagner en cohérence ainsi qu'en efficacité.

Le schéma ci-joint représente un modèle d'organisation sportive à long terme. Le club s'étant développé jusqu'à présent en se positionnant uniquement sur «le football traditionnel masculin», l'idée est qu'à terme l'ensemble des pôles et pratiques indiqué en clair puisse être mis en place et pérenniser dans le temps.

Dans le contexte actuel et afin de rester dans une démarche de qualité, il nous est impossible de monter l'ensemble de ses projets de développement à très court terme. Des axes de travail prioritaire avec échéance, ont donc été définis et seront décrits ci-après.

Un organigramme type a été défini afin de mettre en place des conditions de travail idéal pour les joueurs et éducateurs s'épanouissent à travers le projet. Des fiches destinées à l'encadrement décrivant l'ensemble des différentes missions par poste ont également été créé.

La création de la commission sportive, composé des référents de catégorie et des éducateurs les plus expérimentés, permettra de réguler le projet au quotidien.

A travers la formalisation de l'organisation administrative et sportive, nous souhaitons permettre à chaque personne désirant s'investir au club, de prendre la pleine mesure des différentes missions afin de trouver le poste idéal correspondant à ses attentes et ses disponibilités.

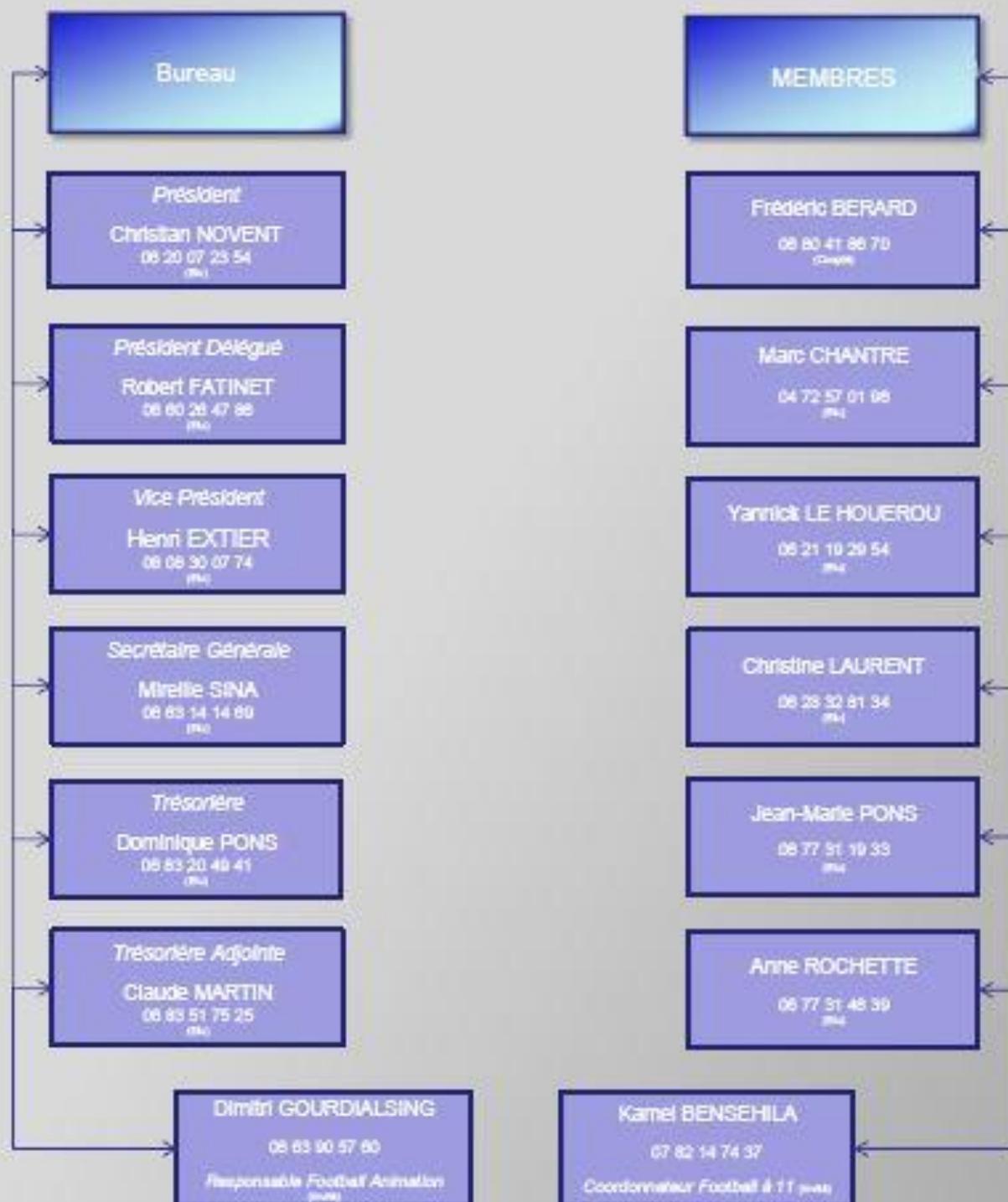


FOOTBALL CLUB SAINTE FOY-LES-LYON



Saison 2014 – 2015

Le Comité Directeur





FOOTBALL CLUB SAINTE FOY-LES-LYON



Saison 2014 – 2015

Les Commissions



Modèle d'organisation sportive FC Sainte Foy-lès-Lyon



Projet Sportif

1. Objectifs du projet

Le but principal, avec la formalisation et la mise en place de ce projet au quotidien, est de fédérer l'ensemble des adhérents autour du projet en donnant une ligne directrice au fonctionnement du club. Le nombre des effectifs, les infrastructures et l'historique du club nous laisse croire que le club possède un véritable potentiel de développement et que ce dernier n'a pas encore été exploité à son maximum.

« Le présent accouche de l'avenir »... Cette phrase caractérise bien la nouvelle dynamique du club qui a pris la pleine conscience du travail à accomplir pour atteindre les différents objectifs fixés, mais surtout de l'importance de ses jeunes joueurs quant à la future réussite du club. L'idée de devenir (à l'échelon local) un club référence et précurseur dans la qualité et la diversité de la formation proposé a fait son chemin et est devenu un des axes fort de l'évolution du club.

L'objectif général du projet est de **Proposer à chacun une pratique adapté et diversifié**

A travers cet objectif, nous souhaitons répondre à une problématique importante qui est le départ de nombreux joueurs pour de multiples raisons (arrêt de l'activité, changement de club pour évoluer à un niveau supérieur, etc.). Notre volonté est donc de fidéliser nos joueurs en proposant la pratique correspondant le plus à leurs attentes (pratique compétitive, loisir, futsal ou féminine).

Cet objectif, décliné en sous-objectifs, vise à mettre en place l'ensemble des différents pôles décrit dans notre modèle d'organisation sportive. On distingue trois axes décliné en sous-objectifs qui nous permettront d'atteindre l'objectif. C'est sous-objectifs sont :

1/ Former des joueurs(ses) capables d'évoluer, a minima, au plus haut niveau départemental

L'idée avec la mise en place de cet objectif est de touché notre public à la recherche d'une pratique compétitive. Ces joueurs pourront être fidélisés au club, dans la durée, si le niveau de pratique de nos équipes de jeunes est, au minimum, en championnat d'Excellence de district. Une pratique à ce niveau avec des effectifs composé de joueurs ayant fait leurs gammes au club depuis l'école de football pourrait être un objectif ambitieux s'inscrivant réellement dans une démarche de qualité de la formation transmise chez nos jeunes éléments.

2/ Développer une pratique féminine au sein du club

Le football féminin est en plein essor au niveau hexagonal et le district du Rhône quant à lui, avec quasiment 2000 licenciées s'impose comme étant le district le mieux représenté dans ce domaine. L'avènement de l'OL Féminin ces dernières années et la réelle volonté au niveau fédéral ont créés un contexte favorable au développement du secteur féminin. Dès la saison 2015/2016, le travail va être axé sur la création d'une équipe féminine en école de football dans les trois catégories, la mise place du pole féminin se fera une fois que les équipes féminines en école de football seront pérennisées. Pour ce faire, nous mettrons en place des interventions en milieu scolaire et des actions de communication visant à promouvoir le football féminin sur la commune et celles avoisinantes.

3/ Développer une pratique futsal au sein du club

Activité de plus en plus attractive auprès des jeunes pour son aspect ludique et technique, la pratique reste complémentaire à celle du football et peut être bénéfique dans le parcours de formation du jeune footballeur. Le futsal se développe avec l'ouverture des complexes de Foot5 dans les 4 coins de la France et la mise en place de championnats fédéraux séniors et récemment de championnats jeunes en U15 et U17 organisés par le District du Rhône. Notre objectif est dès la saison prochaine d'offrir une pratique en école de football, de type foot indoor sur synthétique, intégré aux séances d'entraînement et « compétitive » (plateaux amicaux, tournois, stages, etc.). A terme comme indiqué précédemment notre but serait de développer une section futsal au sein du club allant des U15 aux Séniors. Les plus jeunes auront une double pratique jusqu'en U13 et feront un choix d'orientation (football ou futsal) en arrivant en catégorie U15/U17.

Cet objectif nécessitant des infrastructures (gymnase) non-disponible pour le moment, nous le développeront dans un premier temps sur synthétique pour le transférer dans quelques temps dans des gymnases.

2. Evaluation du projet

L'évaluation de l'atteinte ou non des objectifs se fera à partir de critères d'évaluation défini en amont. A la fin de chaque période, un bilan sera fait à partir des critères et du résultat.

1/ Proposer à chacun une pratique adapté et diversifié

Objectif principal de notre projet de développement, cet objectif sera atteint lorsque les différents pôles seront mis en place et pérennisé dans la durée. Un premier bilan sera fait en fin de saison 2018/2019, à cette échéance les pôles futsal et foot féminin devront être mis en place avec la création d'équipes dans deux catégories minimum. Une autre échéance devra être définie pour effectuer un second bilan.

2/ Former des joueurs(ses) capables d'évoluer, a minima, au plus haut niveau départemental

L'objectif sera atteint à partir du moment où l'ensemble de nos équipes 1 en catégories de jeunes évolueront à un niveau Excellence et que notre équipe U19 1 évoluera avec 70% de l'effectif ayant passé au minimum 7 ans au club.

Cet axe sera évalué également à partir des résultats des différents tests d'aptitudes mis en place, l'objectif sera d'atteindre un taux de réussite de 70 – 75 %.

3/ Développer une pratique féminine au sein du club :

Nous pourrons considérer que cet objectif sera atteint lorsque nous aurons l'ensemble des catégories représenté dans les compétitions fédérales de U7 à Sénior.

A l'horizon 2018/2019, l'objectif sera d'avoir au moins une équipe engagé dans trois catégories de U7 à U15.

4/ Développer une pratique futsal au sein du club

L'objectif sera atteint lorsque nous aurons la possibilité d'engager, de façon pérenne, 3 équipes dans trois catégories différentes (de U15 à Sénior). La mise en place des séances futsal de façon régulière dans les catégories U9 à U13 avec un taux de présence supérieur à 85% sera aussi un critère d'évaluation.

Etant dépendant de l'évolution des installations municipales pour l'atteinte et la pérennisation de cet objectif, aucune échéance ne sera donc donnée. Néanmoins un bilan sera fait en fin de saison 2018/2019 afin d'évaluer les perspectives d'évolutions de ce projet.

3. Suivi du joueur

Un suivi approfondi de l'évolution des joueurs va être mis en place à partir de la saison 2015-2016. Il a pour objectif d'aider à établir un profil type du joueur formé au club, d'évaluer la qualité de la formation transmise, et de répertorier le parcours du joueur au club.

Le suivi mis en place via l'intranet du club sera également un outil de communication nous permettant de nous améliorer dans ce domaine. En effet, le joueur et la famille pourront suivre l'évolution sportive du joueur au fil des saisons, prendre connaissance du calendrier de la catégorie en avance et donner leur disponibilité, et prendre note également des différentes manifestations extra-sportives mise en place par le club.

Les accès seront répertoriés avec différentes habilitations, comme suit : Accès joueurs/parents, Accès éducateurs, Accès référent de catégorie et Accès responsable de pole.

Les informations disponibles seront multiples et accessible selon les habilitations citées précédemment : Taux de présence, participation aux rencontres, inscriptions rencontres, résultats tests, appréciations des entraîneurs d'un point de vue général et individuel (bulletin mi-saison) [à définir], statistiques collectives et individuelles, etc.

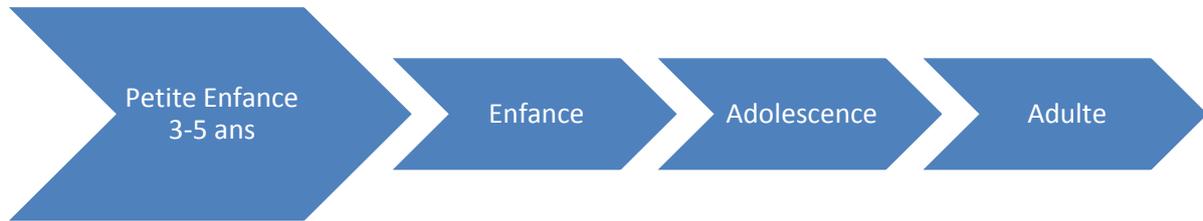
Des tests seront mis en place en début et fin de saison avec des objectifs clairement définis en amont. Les protocoles des tests sont répertoriés dans un classeur mis à disposition des éducateurs.

Les joueurs n'ayant pas atteint le niveau requis en fin de cycle (Passage en pole, ex : école de football en U11) bénéficieront de séances adaptées en effectif réduit leur permettant de progresser à leur rythme.

I. Projet Ecole de football

1. Catégorie U7

A. Caractéristiques du public



Age : 5 – 6 ans

Niveau Scolaire : Grande Section / CP

Caractéristiques morphologiques :

- Vitesse de croissance régulière (5 à 6 cm /an)
- Pas de différence entre filles et garçons
- tête reste importante par rapport au reste du corps
- Centre de **gravité** haut -> problème d'équilibre

Caractéristiques physiologiques :

- Peu de tonicité musculaire
- Souplesse naturelle
- Température corporelle élevé
- Faible capacité de résistance
- Rythme cardiaque élevé -> plus grande fatigabilité mais faculté à récupérer vite
- Vision centrale

Caractéristiques psychologiques :

- Passage d'une période à dominante affective vers une période plus cognitive
- Faible capacité de concentration et d'analyse
- Pensée principalement égocentrique
- Difficulté dans le domaine spatio-temporel
- Enthousiasme / Développement de l'imagination / Fougueux

Conséquences pédagogique :

- Travail séquentiel de courte durée et intensité élevé
 - Mise en activité rapide
 - Aménager des temps de pause
- Omniprésence du jeu pour maintenir l'enthousiasme
 - Identifier clairement les espaces de jeu
- Priorité au développement individuel de l'enfant (1 ballon/1 joueur)

B. Forme de pratique

On distingue deux formes de pratique pour la catégorie U7 : le Festi-foot et le Festi-animation.

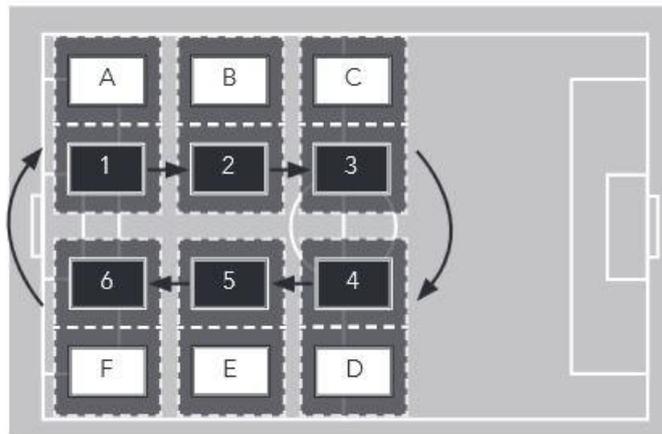
1. Le festi-foot :

- La désignation du festi-foot se fait par parution dans le P.V.
- 12 à 16 équipes sont convoquées, 6 à 8 terrains sont tracés et numérotés dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Chaque équipe jouera 5 matches de 8 minutes. Aucun résultat ne sera relevé.

Déroulement :

Lors du pointage des équipes, le club organisateur attribue à chaque équipe un numéro ou une lettre correspondant à sa position de départ. En effet, les numéros correspondent aux équipes qui tournent alors que les lettres correspondent aux équipes fixes. Le club organisateur précise aussi l'emplacement du terrain 1.

Positions de départ:



Rotations

A la fin de chaque match, les équipes N°A, B, C, D, E, F restent sur le terrain.

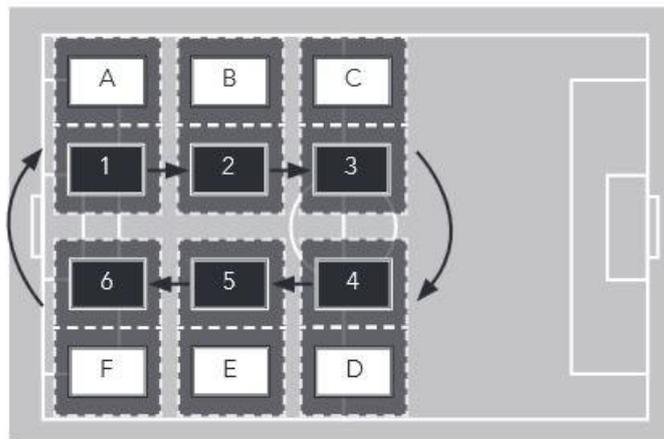
A la fin de chaque match, les équipes n°1, 2, 3, 4, 5, 6 tournent en se décalant d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. Le festi-animation :

Déroulement

Lors du pointage des équipes, le club organisateur attribue à chaque équipe un numéro ou une lettre correspondant à sa position de départ sur le Festi-foot. En effet, les lettres correspondent aux équipes fixes alors que les numéros correspondent aux équipes qui tournent. Le club organisateur précise aussi l'emplacement du terrain 1 et détermine les 6 équipes (sans lettre ni numéro) qui commencent aux animations gérées par le Responsable Technique du Groupement (4 ateliers sont mis en place).

Positions de départ



Rotations

A la fin de chaque match, les équipes n°A, B, C, D, E, F restent sur le terrain.

A la fin de chaque match, les équipes n°1, 2, 3, 4, 5, 6 tournent en se décalant d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre.

Sur les animations, un changement d'atelier est effectué au bout de 8 minutes.

A la fin de la 1ère rotation, les équipes aux animations prennent la place des équipes identifiées par des numéros et ces dernières se dirigent aux animations. Les équipes identifiées par des lettres restent fixes sur le festi-foot. A la fin de la 2ème rotation, les équipes identifiées par des numéros qui étaient sur les animations retournent sur le festi-foot et se transforment en équipes fixes. Les équipes identifiées par des numéros vont aux animations. Les équipes qui au tout début étaient aux animations restent sur le festi-foot en équipes qui tournent.

C. Loi du jeu : Football à 4

- Loi 1 : Le Terrain

Le terrain : 25m de long et 15m de large pour les « U7 »

Buts : 1, 50 m de haut par 4 m de large.

Surface de réparation : Largeur du terrain et 6 m de long.

- Loi 2 : Le ballon :

Taille 3

- Loi 3 : Nombre de joueurs

Le nombre de joueur en U7 : 4 joueurs dont le gardien de but + 2 remplaçants au maximum

(Ils pourront entrer en jeu à n'importe quel moment de la partie à la volée).

- Loi 4 : Equipements :

Les protèges tibias obligatoires, aucun objet dangereux, maillot de gardien distinct des joueurs.

- Loi 5 et 6 : Arbitrage :

AUTO ARBITRAGE.SI SUR UNE GROSSE FAUTE UN ENFANT NE S'ARRETE PAS, C'EST A SON EDUCA-
TEUR DE STOPPER LE JEU POUR QUE L'ADVERSAIRE REPAR TE PAR UN COUP FRANC. MESSIEURS LES
EDUCATEURS N'oubliez pas votre devoir EDUCATIF!

- Loi 7 : Durée des rencontres :

La durée des matches est de 5 x 8 minutes pour les « U7 ».

- Loi 8 : Le coup d'envoi :

Respecter une distance de 6 m. Engagement par une passe vers l'avant.

- Loi 10 : But marqué:

Un but est marqué lorsque le ballon aura entièrement franchi, à terre ou en l'air, la ligne de but.

- Loi 11 : Hors-jeu :

Il n'y a pas de hors-jeu en catégorie U7

- Loi 13 : Les coups francs :

Tous les coups sont directs. Les joueurs adverses se placent à 6 m.

- Loi 14 : Coup de pied de réparation (pénalty) :

Le coup de pied de réparation (pénalty) est tiré à 6 mètres.

- Loi 15 : Touches :

Elles sont réalisées au pied à l'endroit où le ballon est sorti du terrain. Le joueur a la possibilité de faire une passe à un coéquipier ou de rentrer en conduite de balle sur le terrain (adversaire à 4m).

- Loi 16 : Le coup de pied de but :

Le ballon est placé à 6 m de la ligne de but.

- Loi 17 : Le coup de pied de coin :

Il se réalise au pied.

- Loi autre : Passe au gardien :

Le gardien peut saisir le ballon des mains sur une passe bottée (donc du pied) délibérément par un partenaire ou sur une rentrée de touche effectuée par un partenaire.

2. Catégorie U9

A. Caractéristiques du public



Age : 7 – 8 ans

Niveau Scolaire : CE1 / CE2

Caractéristiques morphologiques:

- Vitesse de croissance régulière (5 à 6 cm /an)
- Pas de différence entre filles et garçons
- Tête reste importante par rapport au reste du corps
- Centre de gravité haut -> problème d'équilibre

Caractéristiques physiologiques :

- Peu de tonicité musculaire
- Souplesse naturelle
- Température corporelle élevée
- Faible capacité de résistance
- Rythme cardiaque élevé -> plus grande fatigabilité mais faculté à récupérer vite
- Vision centrale

Caractéristiques psychologiques :

- Entrée dans une période cognitive (phase d'apprentissage)
- Faible capacité de concentration et d'analyse
- Début de l'évolution de la pensée vers une pensée collective de coopération
- Difficulté dans le domaine spatio-temporel
- Enthousiasme / Développement de l'imagination / Fougueux

Conséquences pédagogique :

- Travail séquentiel de courte durée et intensité élevé
 - Mise en activité rapide
 - Aménager des temps de pause
- Omniprésence du jeu pour maintenir l'enthousiasme
 - Identifier clairement les espaces de jeu
- Priorité au développement individuel de l'enfant (1 ballon/1 joueur)

B. Forme de pratique

Le Football à 5 a été retenu parce qu'il possède des vertus éducatives : fréquence des contacts avec le ballon, situations de jeu très variées sur un terrain en rapport avec les possibilités physiques des enfants. Une équipe se compose de 5 participants (garçons ou filles) dont un(e) gardien(ne) de but + 2 remplaçants.

TOUT PARTICIPANT DOIT ETRE EN POSSESSION DE LA LICENCE "U8 ou U9" ou "U8F ou U9F".

A chaque rencontre TOUS les joueurs (ou joueuses) devront participer effectivement au jeu pendant une durée au moins équivalente à celle de la moitié du temps de jeu total.

La pratique se fait le samedi matin en Festi-foot.

1 - FESTI-FOOT

La désignation du Festi-foot se fait par parution dans le PV.

8 équipes sont convoquées, 4 terrains sont tracés et numérotés dans le sens des aiguilles d'une montre.

Chaque équipe jouera 4 matchs de 12 minutes. Aucun résultat ne sera relevé.

Déroulement

Lors du pointage des équipes, le club organisateur attribue à chaque équipe un numéro ou une lettre correspondant à sa position de départ. En effet, les lettres correspondent aux équipes fixes alors que les numéros correspondent aux équipes qui tournent. Le club organisateur précise aussi l'emplacement du terrain 1.

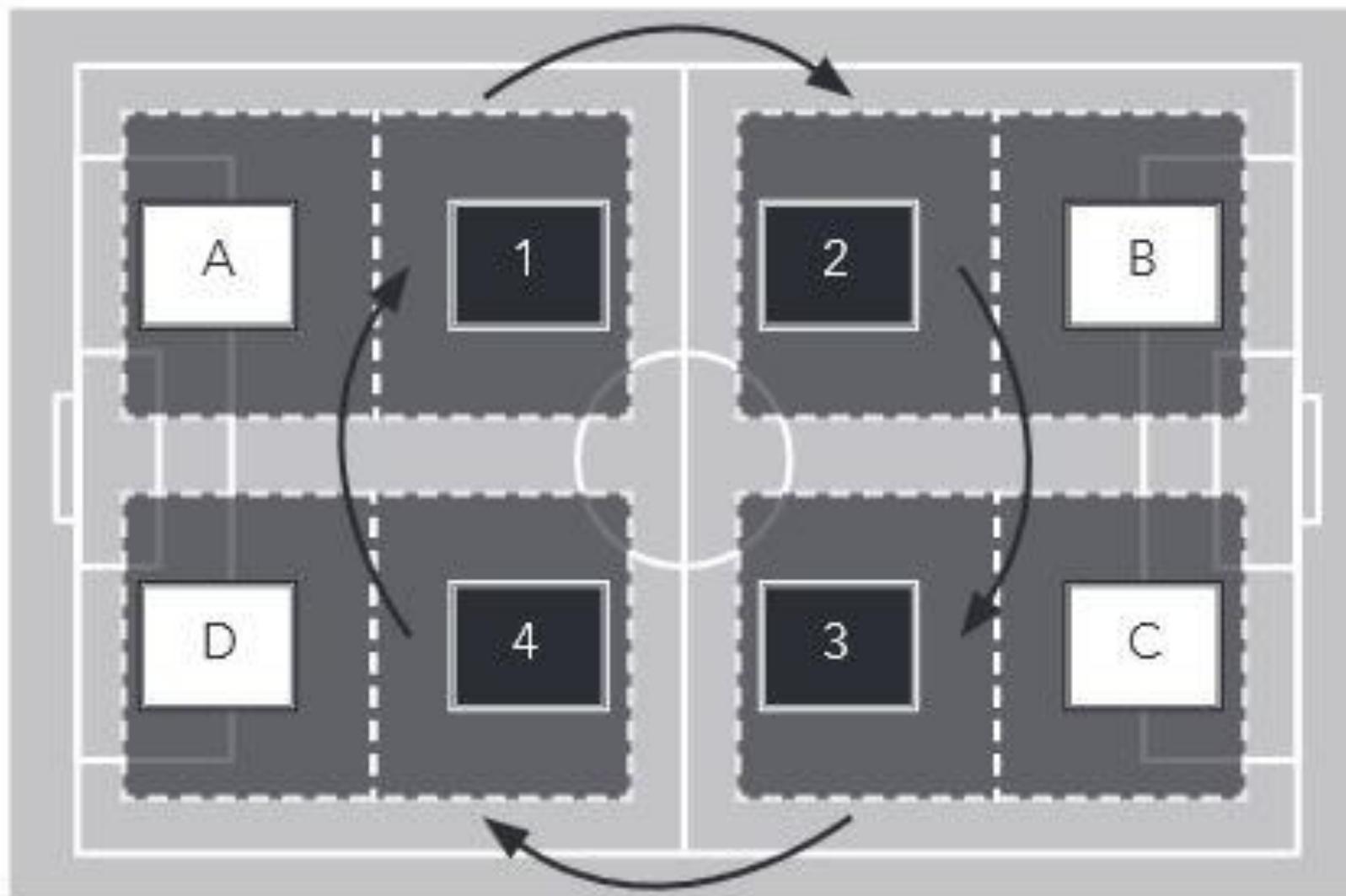
Positions de départ

Voir page suivante

Rotations

A la fin de chaque match, les équipes n°A, B, C, D restent sur le terrain.

A la fin de chaque match, les équipes n°1, 2, 3, 4 tournent en se décalant d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre.



C. Loi du jeu : Football à 5

- Loi 1 : Le Terrain

Le terrain : 35 m de long et 25 m de large pour les « U9 »

Buts : 1, 50 m de haut par 4 m de large.

Surface de réparation : Largeur du terrain et 6 m de long.

- Loi 2 : Le ballon :

Taille 3

- Loi 3 : Nombre de joueurs

Le nombre de joueur en U9 : 5 joueurs dont le gardien de but + 2 remplaçants au maximum (ils pourront entrer en jeu à n'importe quel moment de la partie à la volée).

- Loi 4 : Equipements :

Les protèges tibias obligatoires, aucun objet dangereux, maillot de gardien distinct des joueurs.

- Loi 5 et 6 : Arbitrage :

AUTO ARBITRAGE. SI SUR UNE GROSSE FAUTE UN ENFANT NE S'ARRETE PAS, C'EST A SON EDUCATEUR DE STOPPER LE JEU POUR QUE L'ADVERSAIRE REPARTE PAR UN COUP FRANC. MESSIEURS LES EDUCATEURS N'OUBLIEZ PAS VOTRE DEVOIR EDUCATIF!

- Loi 7 : Durée des rencontres :

La durée des matches est de 4 x 12 minutes pour les « U9 ».

- Loi 8 : Le coup d'envoi :

Respecter une distance de 6 m. Engagement par une passe vers l'avant.

- Loi 10 : But marqué:

Un but est marqué lorsque le ballon aura entièrement franchi, à terre ou en l'air, la ligne de but.

- Loi 11 : Hors-jeu :

Il n'y a pas de hors-jeu en catégorie U9.

- Loi 13 : Les coups francs :

Tous les coups sont directs. Les joueurs adverses se placent à 6 m.

- Loi 14 : Coup de pied de réparation (pénalty) :

Le coup de pied de réparation (pénalty) est tiré à 6 mètres.

- Loi 15 : Touches :

Elles sont réalisées au pied à l'endroit où le ballon est sorti du terrain. Le joueur a la possibilité de faire une passe à un coéquipier ou de rentrer en conduite de balle sur le terrain (adversaire à 4m).

- Loi 16 : Le coup de pied de but :

Le ballon est placé à 6 m de la ligne de but.

- Loi 17 : Le coup de pied de coin :

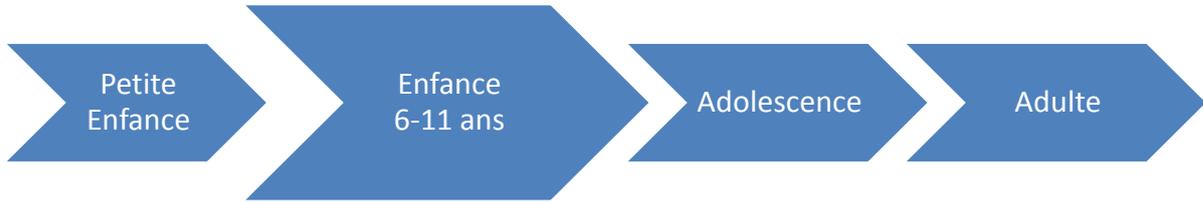
Il se réalise au pied.

- Loi autre : Passe au gardien :

Le gardien peut saisir le ballon des mains sur une passe bottée (donc du pied) délibérément par un partenaire ou sur une rentrée de touche effectuée par un partenaire.

3. Catégorie U11

A. Caractéristiques du public



Age : 9 – 10 ans

Niveau Scolaire : CM1 / CM2

Caractéristiques morphologiques :

- Vitesse de croissance régulière (5 à 6 cm /an)
- Apparition de différence entre filles et garçons, au profit des filles
- Centre de gravité baisse -> gain de stabilité
- Début d'un affinement moteur

Caractéristiques physiologiques :

- Début de la tonification musculaire
- Début de perte de la souplesse
- Température corporelle élevé
- Amélioration de la résistance à la fatigue
- Début d'une diminution de la fréquence cardiaque mais reste élevé
- Vision centrale

Caractéristiques psychologiques :

- Entrée dans une période cognitive (phase d'apprentissage)
- Amélioration de la capacité de concentration
- Début pensée collective de coopération -> passage du « FAIRE AVEC » à « FAIRE POUR »
- Difficulté dans le domaine spatio-temporel
- Enthousiasme

Conséquences pédagogique :

- Possibilité de travailler sur des séquences plus longues
 - Mise en activité rapide
 - Aménager des temps de pause
- Omniprésence du jeu pour maintenir l'enthousiasme
 - Identifier clairement les espaces de jeu
- Priorité au développement individuel de l'enfant (1 ballon/1 joueur)
 - Début de l'apprentissage de principes tactique

B. Forme de pratique

1- VALEUR DU FOOTBALL A 8

Le football à 8 est le jeu idéal pour initier les jeunes joueurs au football. Il place les joueurs dans des situations de jeu variées sur un terrain en rapport avec leurs possibilités.

La pratique se fait en plateaux.

2- LES PLATEAUX

La désignation des plateaux se fait par parution dans le PV.

Plateaux de 4 équipes donc chaque équipe joue 3 matchs par plateau.

Chaque match dure 1x16 minutes (sans mi-temps)

Exceptions

Si le plateau ne compte que 3 équipes, chacune disputera 2 matchs de 1x25 minutes (sans mi-temps).

Si le plateau ne compte que 2 équipes, un match de 2x25 minutes sera organisé (5 minutes de mi-temps).

Ordre des rencontres

Terrain 1 : A/B – A/D – A/C

Terrain 2 : C/D – B/C – D/B

Arbitrage

La responsabilité d'arbitrage est désignée à la pièce si aucun accord n'est trouvé entre les deux clubs

C. Loi du jeu : Football à 8

Les règles du football à 8 sont identiques à celles du football à 11. En particulier, celles relatives à l'équipement des joueurs, à l'arbitre, aux arbitres assistants, au ballon en jeu ou hors du jeu, au but marqué, à la rentrée de touche (Lois 4, 5, 6, 9, 10, 15) sont inchangées.

La seule réelle modification est la limitation de l'application de la règle du hors-jeu, ce qui a pour conséquence essentielle de supprimer les contestations d'application d'une règle très délicate à juger.

Loi 1 : Le Terrain

Le terrain doit avoir les dimensions suivantes :

- Longueur : 60/80 mètres - Largeur : 45/55 mètres, (tolérance 2/3 mètres + ou -).
- Dimensions qui correspondent à un demi-terrain de jeu à 11.

Les dimensions de but seront de 6 m x 2,10 m (tolérance 2m).

Le cercle central aura 6 mètre de rayon : le point de réparation sera placé à 9 mètres du but.

Les remises en jeu (du pied) devront également s'effectuer à 9 mètres de la ligne de but, à droite ou à gauche du point de réparation dans le prolongement des poteaux.

Loi 2 : Le Ballon :

Emploi d'un ballon n°4 de 63,5 à 66 cm de circonférence, convenablement gonflé.

Loi 3 : Nombres de joueurs :

Une équipe se composera de 8 joueurs dont un gardien de but. Une équipe pourra présenter 8 joueurs, plus 2 remplaçants maximum.

Ceux-ci peuvent entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie, à condition d'attendre un arrêt de jeu et de se présenter à l'arbitre. Les joueurs remplacés peuvent continuer à participer à la rencontre en qualité de remplaçants

Une équipe présentant moins de 6 joueurs est déclarée forfait.

Surclassement : Conformément aux dispositions des règlements généraux, une équipe « U11 » ne peut comporter plus de trois joueurs ou joueuses « U9 » ou « U9 F » 2ème année surclassés.

Loi 4 : Equipement du joueur :

Identique à celui du jeu à 11. Le port des protège-tibias

Loi 5 : Arbitre :

Identique à celui du jeu à 11. Un bénévole peut arbitrer sous réserve qu'il connaisse bien les règles du jeu à 8 et qu'il soit licencié FFF de la saison en cours.

Loi 6 : Arbitres assistants :

L'un des remplaçants occupe le rôle d'arbitre assistant sur une période de 15 minutes.

Loi 7 : Durée du match :

Elle peut varier en fonction de la compétition : plateau ou matchs uniques.

Durée maximum de jeu : 50 Minutes (en 2 ou plusieurs périodes, sans prolongation)

Loi 8 : Coup d'envoi et reprise du jeu :

Identique à celui du jeu à 11. Les joueurs adverses devront se trouver à 6 mètres du ballon.

Loi 9 : Ballon en jeu et hors du jeu :

La règle du hors-jeu n'est appliquée que dans les zones comprises entre les lignes de but et les lignes de 13 m adverses. La reprise du jeu suite à un Hors-jeu s'effectuera par un coup franc indirect.

Loi 10 : But marqué :

Identique à celui du jeu à 11

Loi 11 : Hors-jeu :

La règle du hors-jeu n'est appliquée que dans les zones comprises entre les lignes de but et les lignes de 13 m adverses. La reprise du jeu suite à un Hors-jeu s'effectuera par un coup franc indirect

Loi 12 : Fautes et comportement antisportif :

Les fautes peuvent être sanctionnées soit d'un coup franc direct soit d'un coup franc indirect.

Toutes les fautes commises intentionnellement dans la surface de réparation par l'équipe défendant et passibles du coup franc direct, entraînent, bien entendu, un coup de pied de réparation (pénalty).

Le gardien de but ne peut pas se saisir du ballon avec les mains sur une passe du pied de son partenaire. Le gardien ne peut relancer de volée ou de demi-volée.

Loi 13 : Coups francs :

Les fautes ci-dessous sont sanctionnées d'un coup franc indirect :

-> Fautes spécifiques du gardien entraînant un coup franc indirect :

- Prendre le ballon à la main sur une passe en retrait du pied d'un partenaire*.
- Dégager le ballon de volée ou de ½ volée**.
- Reprendre le ballon à la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur.
- Prendre le ballon à la main sur une rentrée de touche d'un partenaire.

* Seules les passes de la tête, de la poitrine ou de la cuisse sont autorisées.

** Dans le cours du jeu, lorsque le gardien est possession du ballon, il peut relancer long à la main ou après avoir posé le ballon au sol. Les dégagements de volée et ½ volée sont interdits. De même il est interdit de faire rebondir le ballon devant soi avant de le reprendre de volée ou de ½ volée.

Le coup-franc indirect sera effectué sur la ligne des 13 mètres, perpendiculairement à l'endroit de la faute, avec un mur situé à 6m du ballon.

- Reprise de jeu suite à un hors-jeu.

Dans tous les autres cas, les fautes seront sanctionnées d'un coup franc direct.

Loi 14 : Coup de pied de réparation et coup de pied de pénalité :

Le coup de pied de réparation (pénalty) est tiré à 9 mètres.

Loi 15 : Rentrée de touche :

Identique à celle du football à 11.

Loi 16 : Coup de pied de but :

Identique à celle du football à 11.

Le ballon est placé devant le but, à une distance de 9 mètres de la ligne de but, à droite ou à gauche du point de réparation.

Loi 17 : Coup de pied de coin :

Identique à celle du football à 11.

La distance à respecter par les joueurs de l'équipe adverse au moment de la frappe est de 6 mètres au lieu de 9,15 mètres.

4. Objectifs

Chaque pôle à sa spécificité et ses caractéristiques, c'est pour cela que nous avons décidé de décliner notre projet pédagogique ainsi que notre organisation sportive en différents pôles dans le but d'être beaucoup plus cohérent dans notre travail avec des objectifs clairement définis.

Le joueur en école de football est, en quelque sorte, une « matière brute » vierge de toute expérience footballistique voire sportive lors de son arrivée au club. C'est pour cela qu'il nous est nécessaire d'effectuer un travail de qualité et conséquent afin que ce dernier ait de bases solides à l'avenir.

Nous avons donc de décliné deux objectifs de travail sur ce pôle :

1/ Développer le sentiment d'appartenance du joueur au club et renforcer leur relation avec l'activité :

Cet objectif vise à faire accrocher l'enfant à l'activité, l'idée est de lui transmettre la passion pour l'activité par la mise en place de séances riches, variés et dynamique.

Nous souhaitons également développer chez le joueur son attachement pour le club grâce à la mise en place de nombreuses manifestations sportives (rencontres amicales contre d'autres écoles de foot, participation à des tournois sur plusieurs jours, etc.) ou extra sportives (soirée club, fête du club, arbre de Noël, etc.).

2/ Développer les facultés motrices des joueurs :

Dans ce pôle l'axe de travail prioritaire est le développement moteur de l'enfant. Afin d'atteindre nos objectifs de résultats sur le pôle football compétition, un travail important doit être fait dès le plus jeune âge. Nous allons procéder méthodiquement afin de respecter le développement de chacun. Nous partirons d'un travail de coordination général (apprendre à se déplacer et à utiliser son corps) pour aller rapidement vers un travail spécifique axé sur le développement technique (relation joueur-ballon) en fin de cycle.

Aucune sélection sportive n'est faite à l'entrée du joueur (seule la motivation du joueur compte), les joueurs en difficulté pourront se voir un travail spécifique pour évoluer à leur rythme

5. Evaluation

Des critères d'évaluation sont définis pour chaque objectif donné.

1/ Développer le sentiment d'appartenance du joueur au club et renforcer leur relation avec l'activité :

Cet axe sera évalué à partir de trois critères : le taux de présence aux séances d'entraînement, le taux de renouvellement des licences par année d'âge, et le nombre de joueurs formés passant au pôle supérieur (U12).

Le taux de présence aux séances d'entraînement devra être supérieur à 85%

Le taux de renouvellement des licences par année d'âge devra être au minimum de 75%

Le pourcentage de joueurs U12 ayant passés au moins 4 ans en Ecole de Football devra quant à lui être de 80%

2/ Développer les facultés motrices des joueurs :

Nous évaluerons cet objectif à partir du suivi des joueurs mis en place avec les tests d'aptitudes.

L'objectif est d'avoir un taux de réussite de 70 à 75 % aux tests d'habiletés techniques ainsi qu'une progression constatée sur l'année. Les objectifs pourront être donnés aux joueurs avec les résultats afin de créer une émulation (individuelle et collective) au sein des groupes.

6. Projet Pédagogique

A. Axe de travail prioritaire

Le club a conscience de l'importance de son école de football. Nous savons que de la qualité du travail effectué aujourd'hui dépendra l'avenir sportif du club.

Comme pour tout apprentissage, il nous semble évident qu'il est indispensable de prioriser les objectifs d'apprentissages. Après analyse des différentes caractéristiques du public du pôle, l'axe de travail prioritaire retenu est le **développement des facultés motrices des joueurs**. Cet objectif sera atteint par la mise en place de séances visant dans un premier temps le développement d'une coordination globale vers un travail plus spécifique en fin de cycle et en préformation.

Pour atteindre cet objectif, nous avons choisi de mettre en place des séances variées dans leur contenu avec l'utilisation de différentes méthodes et pratiques. Le club souhaite innover grâce à la mise en place de séances à partir de la méthode Coerver, en offrant à ses jeunes pousses la possibilité d'effectuer un double parcours avec une pratique football et futsal en école de football et de pratiquer d'autres disciplines lors des séances d'entraînement dans le but d'enrichir leur bagage psychomoteur.

Les objectifs d'apprentissages sont définis et classés selon les quatre facteurs de la performance : Mental, Technique, Tactique et Physique

Des tests seront mis en place en début et fin de saison pour suivre l'évolution du joueur au fil des années. Des objectifs seront définis en amont. Les joueurs n'ayant pas atteint le niveau requis en fin de cycle bénéficieront de séances adaptées en effectif réduit leur permettant de progresser à leur rythme.

| Compétences attendues en fin de cycle | |
|---|--|
| <p>Catégorie U7 5 – 6 ans</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Appréhender les conduites motrices de base (courir, sauter, lancer) - Se repérer et se déplacer dans un espace - Apprentissage de la conduite de balle et de la passe - Eveil aux différentes techniques football (tir, contrôle, dribble, jeu de volée, jonglage) - Connaître les lois du jeu à 4 - Comprendre et respecter les règles de fonctionnement (notion de groupe, fair play,...) |
| <p>Catégorie U9 7 – 8 ans</p> <p>Catégorie U11 9 – 10 ans</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les différentes conduites motrices de base + Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées - Apprentissage des différentes techniques football : tir, dribble, contrôle (simples et orientés), jeu de tête, jonglage tête - Perfectionnement à la conduite de balle / passe / jonglage pieds - Connaître les lois du jeu à 5 et du jeu à 8 - Occupation de l'espace - Comprendre et respecter les règles de fonctionnement (notion de groupe, fair play,...) |

B. Organisation des séances d'entraînement

Comme indiqué précédemment, les caractéristiques du joueur en école de football nous ont permis de définir des orientations au niveau pédagogique.

Le principal enjeu sera dans un premier temps de perdre un minimum de temps lors des séances au niveau de la mise en place et de la rotation entre les jeux. Les éducateurs seront donc fixes sur leur atelier durant la séance. Les joueurs devront être au maximum en activité pour garder suffisamment de répétitions. Les éducateurs devront donc veiller à ce que l'organisation et l'animation des jeux et exercices permettent de garder une intensité proche de celle du match.

1/ Nombre de séances par catégorie :

Catégorie U7 : 1 séance hebdomadaire d'1h30 + 1 séance d'avant-match

Catégorie U9 : 1 séance hebdomadaire d'1h30 + 1 séance d'avant-match

Catégorie U11 : 2 séances hebdomadaires d'1h30 + 1 séance d'avant-match

L'accueil se fait par les éducateurs désignés à l'entrée des vestiaires. Les éducateurs viennent chercher leur groupe de début de séance 10 minutes avant le début pour se placer dans une des « maisons » pour effectuer une présentation de la séance et des différents objectifs.

2/ Groupes de travail

Les groupes de travail seront défini en amont pour un gain de temps et les chasubles distribués dans les vestiaires.

En U7, des groupes de copains seront principalement constitué pour les entraînements. Chez les U9 et U11, constitution de groupes de niveau, à la fin de chaque cycle, environ un tiers des groupes seront modifiés en fonction du comportement à l'entraînement et en match, de la présence ou non aux entraînements et de la progression des joueurs.

Faire des groupes de travail fixes sur la durée d'un cycle (entre 4 et 7 semaines). Le « groupe 1 » ne représente pas forcément l'équipe 1. Un joueur de ce groupe peut très bien jouer en équipe 2.

3/ Contenu

Nous effectuerons un travail par séquence de courte durée 8' à 12' voire 20' selon les séances en U11.

Trois plans de séances type sont définis, le plan de séance n°1 est celui principalement utilisé en école de football (U9 et U11), le plan de séance n°2 pourra être utilisé ponctuellement chez les U11. Chez les U7, le plan de séance n°3 est celui qui sera utilisé. Nous alternerons entre la mise en place d'un atelier de coordination ou jeu d'éveil et match libre (du 2 contre 2 au 4 contre 4)

Plan de séance n°1 (U9/U11)

1. Travail coordination générale / vivacité
2. Travail technique
3. Travail de coordination spécifique / développement
4. Travail technique / Duel 1 contre 1
5. Jeu à 5 contre 5

Plan de séance n°2 (U11)

1. Mise en train / Echauffement
2. Travail coordination générale / vivacité
3. Travail technique
4. Travail Tactique
5. Jeu Final

Plan de séance n°3 (U7/U9)

- | | |
|--|---|
| 1. Match à 4 contre 4 | 6. Jeux d'éveil |
| 2. Jeu d'éveil en relation avec thématique | 7. Match à 4 contre 4 |
| 3. Matchs 2 contre 2 | 8. <i>Pause (5')</i> |
| 4. <i>Pause (5')</i> | 9. Match (du 2 contre 2 au 4 contre 4) |
| 5. Exercice coordination | 10. Match (du 2 contre 2 au 4 contre 4) |

C. Développement de la psychomotricité en école de football

Le travail de psychomotricité ou coordination permet au joueur d'apprendre à mieux utiliser son corps et donc d'effectuer le geste juste, approprié à la situation et en utilisant le moins d'énergie possible (être économe).

On distingue deux types de travail de coordination : travail de coordination générale et travail de coordination spécifique

1/ Le travail de psychomotricité générale

Le travail de psychomotricité générale est un travail permettant au jeune d'appréhender les différents déplacements sans ballon. Ce travail s'effectue en principe sans ballon mais peut tout à fait être réalisé avec un ballon en fin d'atelier. 3 axes de développement correspondent à ce travail :

- Diversification des déplacements : Maîtrise des appuis – Équilibre

- Dissociation segmentaire : Capacité à utiliser la bonne partie du corps nécessaire pour l'action.

- Coordination des actions : Capacité à faire se succéder une action à une autre (sauter, courir, frapper, contrôler,...) afin de réaliser « un enchaînement fluide »

2/ Le travail de psychomotricité spécifique

La psychomotricité spécifique est un travail réalisé avec ballon lui permettant d'appréhender les différentes surfaces de contacts (relation joueur-ballon). Un travail technique ainsi qu'une séquence de Ball Mastery (méthode Coerver) peuvent être mis en place comme travail de coordination spécifique.

- Augmentation du volume de manipulation : Amélioration de la relation joueur-ballon. Augmenter le bagage technique du joueur : surfaces de contact, actions sur le ballon, trajectoires.

- Calcul optico-moteur : C'est la faculté à lire les trajectoires, organiser ses déplacements en fonction de celle-ci et doser les frappes de balles.

D. Méthode Coerver

La méthode Coerver est une méthode de travail inspiré des méthodes d'entraînement de l'entraîneur néerlandais Wiel Coerver. Répandu dans le monde entier depuis plus de 20 ans (notamment aux Pays-Bas et en Belgique), la méthode commence à se développer en France cette saison.

1/ Objectifs de la méthode

Les objectifs de la méthode sont les suivants :

- Développer des joueurs habiles, confiants et créatifs
- Rendre le jeu amusant à enseigner et à pratiquer
- Enseigner un bon état d'esprit et le respect pour tous
- Assurer un environnement professionnel et sûr où l'enfant peut se développer
- Encourager l'enfant à progresser en adéquation avec ses propres capacités.

2/ La pyramide de développement du joueur

Basé sur le développement technique du joueur et sur le jeu en effectif réduits, le travail s'effectue à partir de la pyramide du développement du joueur comprenant 6 blocs :

- **Group Play** : Exercices et jeux qui encouragent le jeu en petits groupes et particulièrement la contre-attaque.
- **Finition** : Exercices et jeux améliorant la technique devant le but. Encourage la créativité, la prise de risque instinctive dans la zone de finition.
- **Vitesse** : Exercices et jeux qui poussent à améliorer l'agilité, la vitesse et la force avec et sans ballon. Développe également la vitesse dans la prise de décision.
- **1 contre 1** : Feintes, dribbles, changement de direction. Exercices et jeux qui encouragent à se créer des espaces face à des défenses regroupées.
- **Prise de balle et passe** : Exercices et jeux exerçant la précision et la qualité du premier touché de balle. Encourage également des passes créatives et précises.
- **Maitrise du ballon** : 1 joueur, 1 ballon. Exercices et jeux qui développent le touché de balle des deux pieds et avec leurs différentes surfaces. Le touché repose sur la souplesse, la vitesse, et la coordination.

3/ Application en école de foot

Cette méthode correspond tout à fait à la philosophie d'une pratique en école de football car basé sur le développement technique du joueur (1 ballon par joueur) et sur le jeu en mouvement offensif, créatif et surtout attractif où la notion de plaisir est déterminante.

- Mise en place de cycles de travail dédiés à la méthode
- Intégration du travail de « Ball mastery » comme exercice de coordination spécifique
- Mise en place de séances Coerver lors des séances d'avant match
- Organisation de stages Coerver+

E. Pratique Futsal

1/ Présentation activité

Bien plus qu'un effet de mode, le futsal séduit en France de plus en plus de pratiquants. Les chiffres en attestent avec environ 30 000 licenciés, une augmentation de leur nombre de plus 45% en 5 ans et avec près de 2 millions de pratiquants indoor dans les structures privées, on peut considérer que la pratique « football en salle » est plein essor avec un fort potentiel chez les jeunes.

Les raisons ? Activité ludique où la technique est reine et à caractère non-violent de par son règlement très strict à ce niveau.

A l'échelon départemental, l'activité se développe et nous étions, pour la saison 2013-2014, le premier district de France en termes de licenciés. Au niveau compétition, 5 niveaux sont mis en place par le DR (Excellence à 3e division), cette saison expérimentation d'une pratique chez les U15 (10 équipes engagées) et U17 (10 équipes engagées) et mise en place depuis 2009 de la coupe du Rhône futsal chez les U13, U15 et U17. Quelques clubs se structurent en lançant une école de futsal (ex. Footzik, Futsal Mont d'or, etc.).

Quelques dates :

- Création en 1930 par un prêtre argentin Juan Carlos Ceriani en Uruguay
- En 1933, codification de la pratique en s'inspirant des règles du Basketball, Handball et du Waterpolo
- Fin des années 40, activité répandue sur tout le continent sud-américain
- 1978, apparition futsal en France à Cannes
- 2005, délégation ministérielle à la F.F.F pour le Futsal
- 2009, lancement officiel du championnat de France de futsal
- 2010, professionnalisation de l'activité en France

2/ Application en Ecole de Football

La complémentarité entre le Futsal et le Football notamment dans la formation des jeunes n'est plus à prouver. En effet, la pratique du futsal permet au jeune joueur une acquisition plus facile et rapide des qualités motrices et technique que demande le jeu ; grâce en partie à la spécificité de son ballon. Ce dernier est plus lourd et rebondit moins que les ballons traditionnels ce qui le rend moins « insaisissable » et apporte donc plus de contrôle, plus de fluidité (moins de temps mort avec sorti de balle) et donc une plus grande répétition des actions (=PROGRESSION).

Nos infrastructures ne nous permettant pas à l'heure actuelle de réaliser ses séances en gymnase, une période d'essai sera mise en place lors de la saison 2015-2016 pour une pratique de type Foot 5 sur nos catégories U9 et U11. A partir d'un aménagement de l'espace et matériel, les joueurs auront donc par semaine en U11 une pratique futsal et une pratique football sur le terrain synthétique. Une réflexion est en cours quant à la formule à adopter en U9 : ajout d'une deuxième séance ou alternance entre cycle football et cycle futsal.

A terme, l'idée serait de proposer à nos jeunes, la possibilité d'effectuer un double parcours de formation avec la pratique des deux activités (entraînement + compétition) jusqu'en U13 (voire U15). A la sortie de ses catégories, le joueur choisirait entre une pratique football ou futsal en pole compétition.

Les bénéfices sont multiples :

- Développer le potentiel de nos joueurs et maintenir leur enthousiasme (diversité)
- Permettre de fidéliser les joueurs grâce à un projet définit et présenté lors de l'arrivée du joueur.
- Se démarquer et avoir un temps d'avance sur la concurrence (être au départ du lancement de l'activité chez les jeunes)

F. Séance de développement

A moyen terme une fois que nos moyens nous le permettront, des séances de développement seront proposées.

La mise en place de séances dites de « développement » consiste à l'introduction de séances de sports annexes dans la planification. L'objectif principal est de développer une motricité globale chez le jeune joueur en école de football grâce à la pratique de sports complémentaires à l'activité football. Autres objectifs à travers la mise en place de ces séances : créer et développer des relations avec les associations sportives de la communes, maintenir l'enthousiasme des joueurs grâce à la diversité des activités proposées, se démarquer de la concurrence en offrant un projet de formation non-traditionnel, renforcer l'identité du FC Sainte Foy-lès-Lyon.

Les séances de développement seront mise en place de façon ponctuelle lors des séances d'entraînement et par le biais d'animations hors séance visant à rassembler les acteurs des différentes catégories

. Les activités sélectionnées sont les suivantes :

- l'Athlétisme : Acquisition des différentes techniques de courses
- la Gymnastique : Acquisition des postures, développement et maintien de la tonicité et souplesse
- les « Jeux de mains » : jeux collectifs utilisant principalement le haut du corps (en salle ou extérieur) de type basket, handball, touchball, etc. Développement coordination haut/bas du corps.

G. Gestion des rencontres

En école de football, aucun championnat n'est mis en place au niveau fédéral et nous avons constaté, sur ce pôle, la présence de nombreux joueurs ne participant qu'à une seule séance hebdomadaire pour diverses raisons et présent régulièrement le samedi pour les rencontres. A partir de ce constat et afin d'optimiser le travail effectué en école de foot des séances d'avant match seront mise en place pour les catégories U7, U9 et U11. Les rencontres du samedi devront être considérés comme des séances d'entraînement par les éducateurs dans l'optique de renforcer la qualité de la formation du joueur donné par le club.

A travers ces séances les objectifs sont les suivants :

- Optimiser le travail effectué sur le pole
- Augmenter la charge de travail des joueurs sans ajouter de créneaux supplémentaires en semaine

Un travail technique sera mis en place en priorité sous forme d'exercices principalement (1 ballon par joueur ou pour 2). Les séances ne devront pas dépasser 45' de pratique. Possibilité d'intégrer, ponctuellement, un travail de coordination générale.

Organisation type :

8h45 : Arrivée sur le site de plateau

9h00 : Début de la séance sur terrain

9h45 : Fin de séance + temps libre

10h00 : Coup d'envoi plateau

Les éducateurs auront un rôle important pour le bon déroulement des rencontres. Les matchs sont donc considérés comme un jeu de fin de séance, l'éducateur devra donc être observateur pendant les matchs et questionnant lors de ses retours. Des objectifs pourront être donnés aux joueurs en relation avec la thématique du cycle.

II. Projet Préformation

1. Catégories U13 et U15

A. Caractéristiques du public



Age : U13 -> 11 – 12 ans / U15 -> 13 – 14 ans

Niveau Scolaire : U13 -> 6e – 5e / U15 -> 4e – 3e

Caractéristiques morphologiques :

- Vitesse de croissance par pic -> syndrome de l'échassier
- Perturbation du schéma corporel

Caractéristiques physiologiques :

- Tonification musculaire
- Apparition de raideurs musculaires et articulaires
- Début de la puberté
- Amélioration de la résistance à la fatigue
- Maturation des systèmes nerveux, cardiovasculaire et pulmonaire

Caractéristiques psychologiques :

- Développement de l'esprit critique et de la capacité d'analyse
- Amélioration de la capacité de concentration
- Début de la capacité à raisonner sur des schémas collectifs
- Besoin d'indentification : appartenir à un groupe

Conséquences pédagogique :

- Possibilité de travailler sur des séquences plus longues
 - Maintien du travail coordination
 - Période propice au développement aérobie
 - Travail sur la responsabilisation et l'autonomie
- Travail sur le projet collectif sportif et extra (équipe, groupe, club)
- Attitude questionnante pour développer l'esprit critique

B. Forme de pratique

1 – POULES LABEL

Cette saison les Poules « Label » sont constituées de 27 équipes premières de clubs labellisés et de l'équipe première de l'Olympique Lyonnais (l'OL étant un club Professionnel, il ne peut prétendre au Label).

L'engagement est donc valable pour une saison. Il est renouvelable tous les ans. Les clubs intégrant ces Poules « Label » s'engagent à respecter un cahier des charges précis.

CAHIER DES CHARGES

1) Déroulement de la saison

- Chaque saison, un calendrier précisant l'organisation et le déroulement de la saison sera envoyé aux clubs concernés par ces poules.
- Il est rappelé que la participation à chaque action organisée est obligatoire.

2) Encadrement

- L'éducateur responsable de l'équipe U13 engagée en Poule Label devra être titulaire obligatoirement au minimum d'un diplôme fédéral de niveau CFF1 et du module U13.
- Celui-ci devra être titulaire d'une licence d'éducateur fédéral.
- Un dirigeant, titulaire d'une licence FFF, devra être clairement identifié sur cette équipe.
- Ceux-ci devront être présents sur chaque action faisant partie du calendrier de ces Poules Label.
- Ils s'engagent à remplir correctement et à retourner au District à l'issue de chaque rencontre : la feuille de match, la feuille de défi jonglage et la fiche de liaison.
- Deux arbitres capacitaires licenciés et formés.

3) Organisation des actions des Poules Label

- Le club s'engage à organiser les rencontres à domicile prévus lors de la 1ère et 2ème phase (voir calendrier 1ère phase et 2ème phase) et à garantir le « meilleur accueil possible » aux équipes visiteuses, aux arbitres désignés et aux différents représentants du District ou des Groupements.
- Le club s'engage à proposer ses installations sportives afin d'organiser les actions prévues pour les Poules Label selon les besoins (voir et remplir la fiche spécifique de prêt d'installations sportives « Poules Label »).

4) Etat d'esprit des Poules Label

Le club, les éducateurs et les dirigeants concernés s'engagent à :

- Respecter les horaires des rencontres et des opérations prévues.
- Prévenir par écrit 14 jours avant la date prévue de la rencontre la Commission Sportive en cas de changement d'horaires, de terrains (article 6 des Règlements Sportifs)
- Remplir et retourner à la Commission Technique et des Jeunes, au plus tard 7 jours après chaque rencontre, la fiche de liaison prévue.

5) Arbitrage : mise en place de formations d'arbitres capacitaires

L'équipe recevant se doit de présenter un arbitre capacitaire pour l'arbitrage du match.

Si cela n'est pas possible, l'équipe visiteuse peut présenter un arbitre capacitaire.

Le non-respect de ce cahier des charges fera l'objet d'une étude, par la commission compétente, qui pourra entraîner des sanctions pouvant aller jusqu'à l'exclusion des Poules Label.

La saison est divisée de différents temps obligatoires :

- La journée d'accueil Poules Label.
- Les matchs de foot sont précédés d'une épreuve de jonglerie (une 1ère phase de 5 journées et une 2ème phase de 10 journées).
- Les recyclages Educateurs.
- Les pratiques Futsal.

Epreuve de jonglerie avant chaque match (voir règlement de l'épreuve)

Comptabilité des points et classement :

- Match gagné : 4 points
- Match nul : 2 points
- Match perdu : 1 point
- Epreuve de jonglerie : +1 point par rencontre à l'équipe qui remporte le défi

En cas d'égalité de points entre deux ou plusieurs équipes le classement s'effectuera :

a) par le classement aux points des rencontres jouées entre elles par les équipes intéressées (sans l'épreuve de jonglerie)

- b) par le classement aux points des rencontres jouées entre elles par les équipes intéressées (avec l'épreuve de jonglerie)
- c) par le goal-average particulier (à la différence de buts) sur les rencontres jouées entre les équipes restées à égalité après a) et b)
- d) si toujours égalité, le classement s'effectuera au goal-average général (différence de buts sur l'ensemble du championnat)
- e) si toutes les rubriques qui précèdent, ne permettent toujours pas de différencier deux équipes, il sera joué une rencontre d'appui sur terrain neutre

Passage de la 1ère phase à la 2ème phase

Constitution de 1 poule de 10 et 2 poules de 9 pour la 2ème phase de la manière suivante .La poule A sera constituée des :

- équipes ayant terminées de la 1^{ère} à la 4^{ème} place des poules A et B et du 1er de la poule C. (1-points ; 2-jonglerie 3- goal-average général 4-plus de but marqué).

La poule B sera constituée des :

- 2 équipes ayant terminé à la 5ème et 6ème place des poules A et B; des équipes ayant terminées de la 2^{ème} à la 4^{ème} place de la poule C et les deux premiers des poules D et E (1-points ; 2-jonglerie 3- goal average général 4-plus de but marqué).

La poule C sera constituée :

- du 5^{ème} de la poule C ainsi que des 2èmes aux 5èmes des poules D et E (1-points ; 2-jonglerie 3- goal-average général 4-plus de but marqué)

2- GROUPEMENTS U13 A 8

Pratique en Groupement pour toutes les autres équipes avec l'organisation suivante :

- 1ère phase de 7 journées (poules de 8)
- 2ème phase de 7 journées (poules de 8)
- Pratique du Football à 8 avec le hors-jeu à la ligne médiane. Match de 2 x 30 minutes.
- 3 poules Inter groupement de 8 équipes soit 24 clubs (la répartition d'équipe par groupement est décidée chaque début de saison par la Commission Technique et des Jeunes en relation avec les Groupements, une seule équipe par club peut accéder aux poules inter groupements).
- Mise en place de l'épreuve de jonglerie avant chaque rencontre pour les poules « inter groupements »

C. Loi du jeu : Football à 8

Loi 1 : Le Terrain

Le terrain doit avoir les dimensions suivantes :

- Longueur : 60/80 mètres
- Largeur : 45/55 mètres, (tolérance 2/3 mètres + ou -).
- Dimensions qui correspondent à un demi-terrain de jeu à 11.

Les dimensions de but seront de 6 m x 2,10 m (tolérance 2m).

Les buts sont placés sur la ligne de Touche du terrain à 11, de préférence (les buts pivotants sont recommandés).

Le cercle central aura 6 mètre de rayon : le point de réparation sera placé à 9 mètres du but.

Les remises en jeu (du pied) devront également s'effectuer à 9 mètres de la ligne de but, à droite ou à gauche du point de réparation dans le prolongement des poteaux.

Loi 2 : Le Ballon

Emploi d'un ballon n°4 de 63,5 à 66 cm de circonférence, convenablement gonflé.

Loi 3 : Nombres de joueurs

Une équipe se composera de 8 joueurs dont un gardien de but. Une équipe pourra présenter 8 joueurs, plus 3 remplaçants maximum.

Les remplacements sont effectués uniquement sur les « temps de rotations » au bout de 15 minutes dans chaque période.

Une équipe présentant moins de 6 joueurs est déclarée forfait.

Surclassement : Conformément aux dispositions de l'article 73 et 168 des règlements généraux, une équipe « U13 » ne peut comporter plus de trois joueurs ou joueuses « U11 » ou « U11 F » 2ème année surclassés.

Loi 4 : Equipement du joueur

Identique à celui du jeu à 11. Le port des protège-tibias est obligatoire

Loi 5 : Arbitre

Identique à celui du jeu à 11. Un bénévole peut arbitrer sous réserve qu'il connaisse bien les règles du jeu à 8 et qu'il soit licencié FFF de la saison en cours. Pour les poules « Label » ce sont les arbitres capacitaires qui arbitrent.

Loi 6 : Arbitres assistants

L'un des remplaçants occupe le rôle d'arbitre assistant sur une période de 15 minutes.

Loi 7 : Durée du match

La durée de la partie pour les U13 et U13 F sera de 2 x 30 minutes. Pas de prolongation.

Loi 8 : Coup d'envoi et reprise du jeu

Identique à celui du jeu à 11. Les joueurs adverses devront se trouver à 6 mètres du ballon.

Loi 9 : Ballon en jeu et hors du jeu

Identique à celui du jeu à 11

Loi 10 : But marqué

Identique à celui du jeu à 11

Loi 11 : Hors-jeu

Le hors-jeu est à partir de la ligne médiane.

La reprise du jeu suite à un hors-jeu s'effectuera par un coup franc indirect.

Loi 12 : Fautes et comportement antisportif

Les fautes peuvent être sanctionnées soit d'un coup franc direct soit d'un coup franc indirect.

Toutes les fautes commises intentionnellement dans la surface de réparation par l'équipe défendant et passibles du coup franc direct, entraînent, bien entendu, un coup de pied de réparation (pénalty).

Le gardien de but ne peut pas se saisir du ballon avec les mains sur une passe du pied de son partenaire. Le gardien ne peut relancer de volée ou de demi-volée.

Loi 13 : Coups francs

Les fautes ci-dessous sont sanctionnées d'un coup franc indirect :

o Fautes spécifiques du gardien entraînant un coup franc indirect :

- Prendre le ballon à la main sur une passe en retrait du pied d'un partenaire*.
- Dégager le ballon de volée ou de ½ volée**.
- Reprendre le ballon à la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur.
- Prendre le ballon à la main sur une rentrée de touche d'un partenaire.

* Seules les passes de la tête, de la poitrine ou de la cuisse sont autorisées.

** Dans le cours du jeu, lorsque le gardien est possession du ballon, il peut relancer long à la main ou après avoir posé le ballon au sol. Les dégagements de volée et ½ volée sont interdits. De même il est interdit de faire rebondir le ballon devant soi avant de le reprendre de volée ou de ½ volée.

Le coup-franc indirect sera effectué sur la ligne des 13 mètres, perpendiculairement à l'endroit de la faute, avec un mur situé à 6m du ballon.

- Reprise de jeu suite à un hors-jeu.

Dans tous les autres cas, les fautes seront sanctionnées d'un coup franc direct.

Loi 14 : Coup de pied de réparation et coup de pied de pénalité

Le coup de pied de réparation (pénalty) est tiré à 9 mètres.

Loi 15 : Rentrée de touche

Identique à celle du football à 11.

Loi 16 : Coup de pied de but

Identique à celle du football à 11.

Le ballon est placé devant le but, à une distance de 9 mètres de la ligne de but, à droite ou à gauche du point de réparation.

Loi 17 : Coup de pied de coin

Identique à celle du football à 11.

La distance à respecter par les joueurs de l'équipe adverse au moment de la frappe est de 6 mètres au lieu de 9,15 mètres.

D. Loi du jeu : Football à 11

Loi 1 : Le Terrain :

Le terrain de jeu doit être rectangulaire (lignes de touche plus longues que ligne de but).

Longueur : minimum 90 m - maximum 120 m

Largeur : minimum 45 m - maximum 90 m

Les buts : Largeur : 7,32 m / Hauteur : 2,44 m

Loi 2 : Le Ballon :

Sphérique, entre 68 et 70 cm de circonférence

Loi 3 : Nombre de joueurs :

Il y a 11 joueurs dont un est gardien de but. Chaque équipe doit être composée au moins de 7 joueurs pour participer au match (compétitions officielles FIFA). Il est possible de recourir au maximum à trois remplaçants (le nombre peut changer selon les compétitions).

Le remplaçant ne pénètre sur le terrain qu'après la sortie du joueur qu'il remplace et après y avoir été invité par un signe de l'arbitre. Le remplacement s'effectue au niveau de la ligne médiane. Un joueur qui a été remplacé ne peut participer à nouveau au match.

Le remplacement s'effectue pendant un arrêt du jeu.

Loi 4 : L'équipement du joueur :

Short, maillot, chaussettes, protège-tibias, chaussures

Les protège-tibias doivent obligatoirement être recouverts par les chaussettes, le maillot doit être dans le short (afin d'éviter au maximum le tirage de maillot, et se rendre compte rapidement s'il y a eu tirage de maillot).

Les chaussures ne doivent pas forcément avoir de crampons, si elles ont ceux-ci doivent être cylindriques.

Loi 5 : Arbitre :

Un match ne peut s'effectuer sans arbitre.

- il doit veiller à l'application des lois du jeu

-il assure le contrôle du match en collaboration avec les arbitres assistants, le cas échéant, avec le quatrième

-il peut arrêter temporairement le match (en fonction des infractions aux lois du jeu) ou définitivement (en raison de l'interférence d'événements extérieures) ...

Loi 6 : Arbitres assistants :

Au nombre de deux, ils ont pour mission de signaler:

- lorsque le ballon sort du terrain et à qui le ballon doit revenir
- lorsqu'un joueur doit être sanctionné de hors-jeu
- quand un comportement répréhensible ou tout autre incident est survenu en dehors du champ de vision de l'arbitre
- quand des fautes sont commises lorsque les arbitres assistants sont plus près de l'action que l'arbitre
- signale si le ballon a bien franchi la ligne lors d'un coup de pied de réparation

Loi 7 : Durée du match :

Conformément aux recommandations fédérales, le match se compose de deux périodes de 40 minutes.

La pause de la mi-temps ne doit pas excéder 15 minutes. Chaque période doit être prolongée pour récupérer tout le temps perdu occasionné par : les remplacements, les blessures et toute autre cause

Loi 8 : Coup d'envoi et reprise du jeu :

Le choix du camp est déterminé par un tirage au sort effectué au moyen d'une pièce de monnaie. Il y a un coup d'envoi au début de chaque période (également pour les prolongations) et après un but marqué. Lors d'un coup d'envoi, le ballon est en jeu lorsqu'il est botté vers l'avant.

Loi 9 : Ballon en jeu et hors du jeu :

Le ballon est hors du jeu quand :

- il a entièrement franchi la ligne de but ou la ligne de touche qu'il soit à terre ou en l'air le jeu a été arrêté par l'arbitre

Loi 10 : But marqué :

Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but, entre les poteaux de but.

Loi 11 : Hors-jeu :

Position de hors-jeu : un joueur se trouve en position de hors-jeu quand :

- il est plus près de la ligne de but adverse qu'à la fois le ballon et l'avant dernier adversaire

Un joueur ne se trouve pas en position hors-jeu quand :

- il se trouve dans sa propre moitié de terrain ou
- il se trouve à la même hauteur que l'avant dernier adversaire ou
- il se trouve à la même hauteur que les deux derniers défenseurs

La position de hors-jeu d'un joueur ne doit être sanctionnée que si, au moment où le ballon est touché par un coéquipier ou est joué par l'un d'eux, le joueur prend, de l'avis de l'arbitre, une part active au jeu :

- en intervenant dans le jeu ou
- en influençant un adversaire ou
- en tirant un avantage de cette position

Il n'y a pas de hors-jeu quand un joueur reçoit le ballon directement :

- sur coup de pied de but
- sur une rentrée de touche
- sur un coup de pied de coin

Lorsqu'un hors-jeu est sanctionné, l'arbitre accorde à l'équipe adverse un coup franc direct qui doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise.

Loi 12 : Fautes et comportements antisportif :

Coup franc direct:

Un coup franc direct est accordé à l'équipe adverse du joueur qui commet par inadvertance, par imprudence ou par excès de combativité, l'une des 6 fautes suivantes :

- 1- donner ou essayer de donner un coup de pied à un adversaire
- 2- faire un essai de faire un croche pied à un adversaire
- 3- sauter sur un adversaire
- 4- charger un adversaire
- 5- frapper ou essayer de frapper un adversaire
- 6- bousculer un adversaire

Un coup franc direct est également accordé à l'équipe adverse du joueur qui commet l'une des 4 fautes suivantes :

- 7- tacler un adversaire pour s'emparer du ballon en touchant l'adversaire avant de jouer le ballon
- 8- tenir un adversaire
- 9- cracher sur un adversaire
- 10- toucher délibérément le ballon de la main(excepté le gardien de but dans sa propre surface de réparation)

Tout coup franc direct doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise.

Coup de pied de réparation (penalty):

Un coup de pied de réparation est accordé quand l'une de ces dix fautes est commise par un joueur dans sa propre surface de réparation, quel que soit l'endroit où se trouve le ballon à ce moment-là, pourvu qu'il soit en jeu.

Coup franc indirect:

Un coup franc indirect est accordé à l'équipe adverse du gardien de but qui, se trouvant dans sa propre surface de réparation, commet l'une des quatre fautes suivantes :

- 1- garder le ballon en sa possession pendant plus de 6 secondes avant de le lâcher des mains
- 2- toucher une nouvelle fois le ballon des mains après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur
- 3- toucher le ballon des mains sur une passe d'un coéquipier
- 4- toucher le ballon des mains directement sur une rentrée de touche effectuée par un coéquipier

Un coup franc indirect est également accordé à l'équipe adverse du joueur qui :

- 5- joue d'une manière dangereuse
- 6- fait obstacle à l'évolution d'un adversaire
- 7- empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains
- 8- commet d'autres fautes non mentionnées au préalable dans la loi 12, pour lesquelles le match est arrêté afin d'avertir ou d'expulser un joueur

Le coup franc indirect doit être exécuté à l'endroit où l'infraction a été commise.

Fautes passibles d'avertissement :

Un joueur se voit infliger un avertissement (carton jaune) quand il commet l'une des 7 fautes suivantes :

- 1- il se rend coupable d'un comportement antisportif
- 2- il manifeste sa désapprobation en paroles ou en actes
- 3- il enfreint avec persistance les lois du jeu
- 4- il retarde la reprise du jeu
- 5- il ne respecte pas la distance lors d'un coup de pied de coin ou d'un coup franc
- 6- il pénètre ou revient sur le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre
- 7- il quitte délibérément le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre

Sanctions disciplinaires :

Il ne peut être montré un carton jaune ou un carton rouge qu'à un joueur, un remplaçant ou un joueur remplacé.

Fautes passibles d'exclusion :

Un joueur est exclu du terrain de jeu (carton rouge) quand il commet l'une des 7 fautes suivantes :

- 1- il se rend coupable d'une faute grossière
- 2- il se rend coupable d'un acte de brutalité
- 3- il crache sur un adversaire ou sur toute autre personne
- 4- il empêche l'équipe adverse de marquer un but, ou annihile une action de but manifeste, en touchant délibérément le ballon de la main (sauf pour le gardien de but dans sa surface de réparation)
- 5- il annihile une occasion de but manifeste d'un adversaire se dirigeant vers son but en commettant une faute passible d'un coup franc ou d'un coup de pied de réparation
- 6- il tient des propos ou fait des gestes blessants, injurieux et/ou grossiers
- 7- il reçoit un second avertissement au cours du même match Un joueur exclu doit quitter la proximité du terrain de jeu ainsi que la surface technique.

Loi 13 : Coups francs :

Le coup franc direct :

Si le ballon pénètre directement dans le but de l'équipe adverse, le but est accordé

Le coup franc indirect :

- le but ne peut être marqué que si le ballon entre dans le but après avoir été touché par un autre joueur
- si le ballon pénètre directement dans le but de l'équipe adverse, un coup de pied du but est accordé à celle-ci

Loi 14 : Coup de pied de réparation (penalty) :

Un coup de pied de réparation est accordé contre l'équipe qui commet, dans sa propre surface de réparation et alors que le ballon est en jeu, l'une des dix fautes d'un coup franc direct

Position du ballon et des joueurs :

- le ballon est placé sur le point de réparation
- le joueur exécutant le coup de pied de réparation est clairement identifié
- le gardien de but doit rester sur sa ligne de but, jusqu'à ce que le ballon ait été botté
- tous les autres joueurs doivent se trouver en dehors de la surface de réparation et derrière le point de réparation, à au moins 9,15 m de celui-ci

Loi 15 : Les Touches :

La rentrée de touche s'effectue à l'endroit où le ballon a franchi la ligne de touche, que se soit à terre ou en l'air. Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit:

- faire face au terrain
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds soit sur la ligne de touche soit sur la bande de terrain extérieure à cette ligne
- tenir le ballon des deux mains
- lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête

Loi 16 : Coup de pied de but :

Le coup de pied de but est l'une des manières de reprendre le jeu :

- un but peut être marqué directement sur coup de pied de but.
- un coup de pied de but est accordé quand le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe attaquante, a entièrement franchi la ligne de but
- le ballon est botté d'un point quelconque de la surface de but
- les joueurs de l'équipe adverse doivent se tenir en dehors de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit en jeu
- l'exécutant ne peut pas toucher le ballon deux fois de suite
- le ballon est en jeu dès qu'il est botté directement en dehors de la surface de réparation

Loi 17 : Coup de pied de coin (corner) :

Un coup de pied de coin est accordé quand :

- l'équipe qui défend fait sortir le ballon au niveau de sa ligne de but
- lors de l'exécution, les joueurs de l'équipe adverse doivent être au moins à 9,15 m du ballon
- le ballon est en jeu dès qu'il a bougé

2. Objectifs

La préformation est une période fondamentale dans la formation du jeune joueur, elle doit donc marquer un changement dans le passage du joueur au club. Sur ce pôle l'encadrement devra monter en exigence, sur l'ensemble des facteurs de la performance (mental, technique, tactique, physique), auprès des joueurs afin de leur permettre de progresser.

Deux objectifs ont également été définis :

1/ Consolider les acquis technique des joueurs et développer le sens tactique du joueur

Age d'or des acquisitions technico-tactiques, l'objectif sur le plan technique et moteur va être pour les joueurs d'élever leur niveau (plus de justesse et de précision => affinement moteur) et de l'associer à une notion de vitesse. Apprendre à faire VITE et BIEN !

Sur le plan tactique nous chercherons à développer chez le joueur une capacité de réflexion sur le jeu et donc d'améliorer leur connaissance du jeu.

2/ Renforcer le sentiment d'appartenance du joueur

Les joueurs sur ce pôle ressentent le besoin d'appartenir à un groupe, et généralement ce groupe est composé uniquement de ses amis. Notre ambition sera de faire en sorte que ce petit groupe s'élargisse et devienne à terme le FC Sainte Foy-lès-Lyon. L'idée est de renforcer chez le jeune son attachement pour le club.

Pour ce faire nous multiplierons les actions visant à animer la vie du club au quotidien. Nous commencerons par mettre en place des actions de cohésion par catégorie et par pôle (ex : journée d'accueil du pôle, tournois, entraînement communs (U13/U15), stages, etc.), puis des actions à « échelon club » associant des catégories hors pôle (arbitrage de matchs ou tournois U11, soirée du club, fête du club, etc.).

3. Evaluation

L'évaluation sera faite également à partir de critères définis en amont.

1/ Consolider les acquis technique des joueurs et développer le sens tactique du joueur

L'évaluation de cet objectif se fera à partir des fiches de suivi des joueurs grâce aux résultats aux tests sportifs.

L'objectif sera d'avoir au moins 75% de réussite aux différents tests d'aptitudes techniques et tactique. Afin d'évaluer la progression du groupe sur le plan tactique, des situations de références seront mises en place en et filmés en début et fin de cycle et analysés avec les critères de réussite lors de réunions de catégories en fin de cycle.

2/ Renforcer le sentiment d'appartenance du joueur

Cet axe sera évalué à partir de trois critères : le taux de présence aux séances d'entraînement, le taux de renouvellement des licences par année d'âge, et le nombre de joueurs formés passant au pôle supérieur (U16).

Le taux de présence aux séances d'entraînement devra être supérieur à 85%

Le taux de renouvellement des licences par année d'âge devra être au minimum de 75%

Le pourcentage de joueurs U16 ayant passés au moins 6 ans au club devra quant à lui être de 70%

4. Projet Pédagogique

A. Axe de travail prioritaire

A travers les caractéristiques du joueur en préformation, nous pouvons définir des orientations au niveau pédagogique.

Il convient ici d'entrer dans la phase dites de perfectionnement, mais le perfectionnement nécessite au préalable une acquisition des fondamentaux. Les joueurs n'ayant pas atteint les différents critères d'évaluation à la fin de son passage en école de football se verront proposé un travail adapté, en effectifs réduits, lors de leur entrée en préformation (U12).

L'objectif, dans ce pôle, est de consolider les acquisitions techniques avec la recherche d'un affinement technique et moteur associé à une notion de vitesse dans la réalisation.

Un travail tactique approfondi commencera à être mis en place dès les U12. La capacité d'analyse des joueurs sera utilisée afin de développer leur connaissance du jeu à partir de temps théorique (analyse vidéo, observations, etc.) mais surtout sur des temps pratique lors des séances d'entraînement.

Des tests seront mis en place en début et fin de saison pour suivre l'évolution du joueur au fil des années. Des objectifs seront définis en amont.

A terme, ce cycle devrait nous permettre d'orienter au mieux les joueurs dans la pratique la plus adapté à leurs capacités et attentes.

| Compétences attendues en fin de cycle | |
|---------------------------------------|--|
| Catégorie U13 11 – 12 ans | - Maitriser les différentes conduites motrices de base et complexe + notion de rythme et de vitesse - Perfectionnement technique (associer justesse, vitesse et diversité) - Connaître principes de jeu fondamentaux défense en zone - Etre capable d'identifier les différents temps de jeu (offensifs et défensifs) |
| Catégorie U15 13 – 14 ans | - Connaître les lois du jeu à 8 et à 11 - Comprendre et respecter les règles de fonctionnement (notion de groupe, fair play,...) |

B. Organisation des séances d'entraînement

Le principal enjeu sera dans un premier temps de perdre un minimum de temps lors des séances au niveau de la mise en place et de la rotation entre les jeux. Ils seront donc fixes sur leur atelier durant la séance. Les joueurs devront être au maximum en activité pour garder suffisamment de répétitions. Les éducateurs devront donc veiller à garder de l'intensité dans les jeux et rotations.

1/ Nombre de séances par catégorie :

Catégories U13 et U15 : 2 séances hebdomadaire d'1h30

2/ Planification et cycles de travail

Afin d'ancrer les différents apprentissages, le travail s'effectue par cycles de travail pouvant aller de 4 à 7 semaines selon la thématique et les observations faites par l'encadrement.

Aucune planification n'est faite en début de saison. Les thématiques seront définies lors de réunions de travail mise en place à la fin de chaque cycle. Ces réunions nous permettront de faire un bilan sportif sur le cycle écoulé et de préparer le suivant en définissant les situations de références du cycle suivant.

3/ Groupes de travail

Les groupes de travail seront définis en amont et affichés pour un gain de temps et les chasubles distribués dans les vestiaires.

Faire des groupes de travail fixes sur la durée d'un cycle (entre 4 et 7 semaines). Le « groupe 1 » ne représente pas forcément l'équipe 1. Un joueur de ce groupe peut très bien jouer en équipe 2.

Constitution de groupes de niveau, à la fin de chaque cycle, environ 1/3 des groupes sera modifié en fonction du comportement à l'entraînement et en match, de la présence ou non du joueur aux entraînements et de la progression des joueurs.

Selon les séances et objectifs de travail, nous constitueront des groupes de 10 à 16 joueurs

3/ Contenus

L'accueil se fait par les éducateurs désignés à l'entrée des vestiaires. Les éducateurs viennent chercher leur groupe de début de séance 10 minutes avant le début pour effectuer une présentation de la séance et des différents objectifs. Un retour général sur les rencontres du week-end peut être effectué

Nous effectuerons un travail par séquence pouvant aller de 15' à 30' selon les séances.

Deux plans de séances type sont définis, le référent de catégorie décidera de l'organisation qu'il souhaite mettre en place.

Plan de séance n°1

1. Mise en train / Echauffement
2. Travail coordination / vivacité
3. Travail Tactique (Jeu)
4. Travail Tactique (Situation)
5. Travail Technique

Plan de séance n°2

1. Mise en train / Echauffement
2. Travail coordination / vivacité
3. Travail Technique
4. Travail Tactique
5. Jeu Final

Une séance à dominante technique peut tout à fait être envisagée

C. Approche du travail tactique

L'approche tactique se fera de manière ludique lors des séances d'entraînement. Nous aborderons cet aspect du jeu de façon théorique et pratique.

Le but est de développer chez les joueurs une bonne compréhension du jeu et d'avoir un transfert de connaissances sur le terrain.

La première étape sera de faire comprendre aux joueurs que les intérêts individuels (buts, passes, etc.) passeront forcément par le collectif.

Les joueurs seront mobilisés, à travers des ateliers de réflexion, pour trouver ensemble les différentes solutions aux éventuels problèmes posés sur le terrain et participer à une réflexion commune sur les stratégies à mettre en place en matchs (Combinaisons CPA). Ces ateliers seront mis en place avant une séance, lors d'une annulation de séance ou le samedi matin.

1/ Compétences attendus en fin de cycle :

- Connaitre et être capable d'identifier les temps de jeu (offensifs et défensifs)
- Connaitre le lexique football
- Etre capable de mettre en place une stratégie CPA
- Connaitre les différents types d'attaque ou de défense

2/ Application en préformation :

L'approche du travail tactique sera faite de façon structurée par cycle de travail. Une situation de référence sera mise en place en début de cycle pour faire un état des lieux, un travail plus approfondi à base de jeux mais principalement de situations sera mis en place. Puis en fin de cycle la situation de référence sera de nouveau réalisée. Pour constater les progrès ou non des joueurs.

- Utilisation d'une pédagogie active lors des séances d'entraînement (arrêts flash, questionnement, etc.)
- Observations de matchs avec retour sur ressenti (analyse)
- Analyse vidéo des matchs de l'équipe + mise en relation avec thématique du cycle
- Mise en place d'ateliers de réflexion sur le jeu

Les situations de référence seront définies, lors des réunions, selon la thématique de travail du cycle. Ces dernières seront filmés et, à partir des critères de réussite nous pourrons évaluer la progression ou non des groupes de travail.

D. Préparation athlétique

La préparation athlétique, bien que secondaire dans notre projet, reste essentiel dans la formation du jeune joueur. Le travail doit toujours être présenté de manière ludique.

En fil rouge, nous aborderons tout au long de la saison un travail de coordination ainsi qu'un travail de prévention.

Le travail aérobic s'effectuera principalement à travers les jeux mis en place lors des séances mais néanmoins un travail de capacité aérobic pourra également être mis en place, ponctuellement, de manière plus spécifique. Le travail de puissance sera mis en place essentiellement pour ses vertus mentales (combativité, persévérance, agressivité) sous forme de duels (1c1 ou 2c2) mais également à travers des jeux (du 3c3 au 5c5).

a. Développement de la psychomotricité en préformation

Le joueur en préformation subit une transformation de son schéma corporel. Le travail de psychomotricité lui permettra aux joueurs d'apprendre à mieux utiliser ce « nouveau » corps et donc d'effectuer le geste juste, approprié à la situation et en utilisant le moins d'énergie possible (être économe)

On distingue deux types de travail de coordination : travail de coordination générale et travail de coordination spécifique

1/ Le travail de psychomotricité générale

Le travail de psychomotricité générale est un travail permettant au jeune d'appréhender les différents déplacements sans ballon. Ce travail s'effectue en principe sans ballon mais peut tout à fait être réalisé avec un ballon en fin d'atelier. 3 axes de développement correspondent à ce travail :

- Diversification des déplacements : Maîtrise des appuis – Équilibre

- Dissociation segmentaire : C'est la capacité à utiliser la bonne partie du corps nécessaire pour l'action.

- Coordination des actions : Capacité à faire se succéder une action à une autre (sauter, courir, frapper, contrôler,...) afin de réaliser « un enchaînement fluide »

2/ Le travail de psychomotricité spécifique

La psychomotricité spécifique est un travail réalisé avec ballon lui permettant d'appréhender les différentes surfaces de contacts (relation joueur-ballon). Un travail technique ainsi qu'une séquence de Ball Mastery (méthode Coerver) peuvent être mis en place comme travail de coordination spécifique.

- Augmentation du volume de manipulation : Amélioration de la relation joueur-ballon. Augmenter le bagage technique du joueur : surfaces de contact, actions sur le ballon, trajectoires.

- Calcul optico-moteur : C'est la faculté à lire les trajectoires, organiser ses déplacements en fonction de celle-ci et doser les frappes de balles.

3/ Application en préformation

Le travail en préformation doit être principalement effectué avec ballon et de manière spécifique (tendre vers une spécialisation à l'activité). L'éducateurs devra faire preuve d'imagination afin d'offrir aux joueurs des situations riches et variés afin d'enrichir leur bagage moteur. Différentes situations pourront être mise en place :

- Sous forme jouée (tennis-ballon, volley-ballon, etc.)
- Sous forme d'ateliers ou parcours (golf foot, parcours technique, etc.)
- Sous forme d'exercice technique analytique (en insistant sur la variété des surfaces à utiliser)

b. Travail de prévention

Le travail de prévention consiste à effectuer un travail de gainage et de proprioception.

Il consiste à effectuer un travail de gainage du tronc ainsi qu'un travail de renforcement du haut du corps, dès les U15, à partir d'exercices mis en place au poids du corps sans charge. Autre objectif de ce travail, l'éducation aux postures des différents exercices pour un gain de temps lors du passage en football compétition en U16 où un travail plus approfondi commencera à être abordé.

Le travail de proprioception sert renforcer les muscles protecteurs des différentes articulations à partir d'exercices basé sur travail d'équilibre

Le travail de prévention est abordé principalement en début de séance mais peut être fait pendant ou en fin de séance. Les éducateurs veilleront à ce que les joueurs ai une bonne posture et surtout à respecter la notion de progressivité dans les charges de travail.

c. Travail aérobie

Le développement aérobie des joueurs se fait essentiellement à travers les jeux. Un travail spécifique pourra être mis en place de manière ponctuelle. Ce travail s'effectue principalement avec ballon.

Le travail de capacité aérobie se fera principalement à travers les exercices et jeux mis en place, néanmoins un travail de développement pourra être mis en place sur la durée d'un cycle.

Le travail aérobie pourra être réalisé avec d'autres objectifs que celui du développement des qualités aérobies. Les jeux ou exercices de puissance, sur ces catégories, pourront être mis en place dans le but de développer chez les joueurs leurs facultés mentales (combativité, persévérance, agressivité, etc.) Les éducateurs insisteront donc dans leur animation sur les actes relevant des qualités citées précédemment.

Evolution du projet sportif

Ce projet formalisé nous servira de base quant à l'organisation sportive du club et sera modulé selon les observations faites par l'encadrement sur le terrain.

Chaque pôle aura un projet sportif qui sera formalisé.

Une commission sportive va être créée et aura comme but de réguler ce projet. Cette commission sera composée des référents de catégorie ainsi que des éducateurs les plus expérimentés souhaitant s'investir à travers ce projet.

L'objectif est lors de la saison 2015/2016, de formaliser le projet du pôle compétition et de définir avec tous les éducateurs une idée de jeu commune aux différentes catégories.

A terme l'idée est d'intégrer à ce dossier le projet formalisé de chaque pôle.