



GUIDE DU DIRIGEANT

ECOLE DE FOOT
SAISON 2006 / 2007

Sommaire

I. L'enfant	2
1.1. Les caractéristiques du "Débutant"	2
1.2. Les objectifs de la catégorie "Débutants"	2
1.3. Les caractéristiques du "Poussin"	3
1.4. Les objectifs de la catégorie "Poussins"	3
1.5. Les caractéristiques du "Benjamin"	4
1.6. Les objectifs de la catégorie "Benjamins"	4
II. L'entraînement	5
2.1. Le développement moteur / la préparation athlétique	5
2.2. Le travail technique	6
2.3. L'apprentissage du jeu et de la tactique	7
2.4. Le déroulement d'une séance d'entraînement	8
III. Le match	9
3.1. Les lois du jeu spécifiques au football animation	9
3.2. Les dispositifs tactiques de match	11
IV. L'éducateur, le dirigeant	12
4.1. Les bonnes attitudes (à adopter)	12
4.2. Les mauvaises attitudes (à éviter)	12
4.3. Le fair-play	13
V. Le football animation, la formation	14
5.1. L'organisation du football animation dans le District 29N	14
5.2. La politique technique de formation de la F.F.F.	15

I. L'enfant

1.1. Les caractéristiques du "Débutant"

- ☑ Fragilité osseuse, croissance régulière
- ☑ Infatigable sur des efforts brefs, mais très fatigable sur des efforts longs
- ☑ Pas de différences entre garçons et filles (encourager la mixité)
- ☑ Mauvaise perception de l'espace (zones, limites) et du temps
- ☑ Mauvaise appréciation des trajectoires
- ☑ Curiosité, envie d'apprendre
- ☑ Amour des jeux et du jeu
- ☑ Joyeux et enthousiaste
- ☑ Attention peu soutenue
- ☑ Manque de vocabulaire
- ☑ Très égocentrique
- ☑ Attiré par le ballon (notion de "grappe")
- ☑ Joue au ballon, pas au football
- ☑ Un **enfant** en plein développement intellectuel et affectif

1.2. Les objectifs de la catégorie "Débutants"

➡ Développement moteur / préparation athlétique :

- Ⓞ **Motricité** : coordination, agilité, adresse, équilibre
- Ⓞ **Orientation dans l'espace**

➡ Travail technique :

Ⓞ **Découverte globale des gestes techniques de base** : conduites de balle, passes, dribbles, tirs, contrôles (du pied)

➡ Apprentissage du jeu et de la tactique :

- Ⓞ Notion de camp
- Ⓞ Acquisition du sens du jeu
- Ⓞ Notion de partenaires et d'adversaires
- Ⓞ "Dé-grappage"
- Ⓞ Règles du foot à 5

1.3. Les caractéristiques du "Poussin"

- ☑ Fragilité osseuse, croissance régulière
- ☑ Grande laxité ligamentaire et articulaire, peu d'accidents musculaires
- ☑ Aptitude aux efforts brefs et intenses
- ☑ Dépendance affective
- ☑ Pas de différences entre garçons et filles (encourager la mixité)
- ☑ Amélioration de la perception de l'espace et du temps
- ☑ Amélioration de la coordination motrice
- ☑ Amélioration de l'attention
- ☑ Développement du langage
- ☑ Egocentrisme, modulé par la notion de copains
- ☑ Curiosité, soif d'apprendre
- ☑ Dominante de la mémoire visuelle
- ☑ Adore jouer, rêver, imiter (l'éducateur est un modèle)
- ☑ Progrès et prend plaisir

1.4. Les objectifs de la catégorie "Poussins"

➡ Développement moteur / préparation athlétique :

- Ⓞ **Motricité** : vitesse de réaction, vivacité, coordination, agilité, adresse, équilibre
- Ⓞ **Maîtrise des appuis et des déplacements**
- Ⓞ **Endurance** (par le jeu uniquement)
- Ⓞ **Assouplissements**

➡ Travail technique :

- Ⓞ **Amélioration des gestes techniques de base** : conduites de balle, passes, dribbles, tirs, contrôles (du pied)
- Ⓞ **Jonglages** : pieds, tête
- Ⓞ **Découverte d'autres gestes techniques** : feintes de corps, feintes de dribbles, contrôles orientés, amortis (contrôles de la cuisse, de la poitrine, de la tête), volées, jeu de tête, passes longues, passes en une-deux

➡ Apprentissage du jeu et de la tactique :

- Ⓞ Occupation du terrain
- Ⓞ Compréhension des rôles (attaquant, défenseur)
- Ⓞ Notions de marquage et de démarquage
- Ⓞ Premiers réseaux de passes
- Ⓞ Règles du foot à 7

1.5. Les caractéristiques du "Benjamin"

- ☑ Fragilité osseuse, pleine croissance de croissance, avec des écarts notables
- ☑ Apparition de raideurs (surtout au niveau des ischio-jambiers)
- ☑ Développement du volume musculaire et des capacités cardiaques
- ☑ Aptitude aux efforts brefs et intenses
- ☑ Premiers pas vers l'autonomie, augmentation de la confiance en soi
- ☑ Quelques différences entre garçons et filles (surveiller les 1^{ers} signes pubertaires)
- ☑ Meilleure perception de l'espace et du temps
- ☑ Plus d'aisance au niveau de la motricité, meilleure coordination neuro-musculaire
- ☑ Développement de l'esprit de camaraderie
- ☑ Fin de l'égoïsme (notions d'esprit d'équipe et, à moindre échelle, d'esprit club)
- ☑ Développement de l'esprit critique, de l'esprit logique et de l'esprit analytique
- ☑ Apprécie la discipline et la justice
- ☑ Dominante de la mémoire visuelle
- ☑ Imitation des modèles (dans les gestes, la tenue, les attitudes)
- ☑ Forte envie de connaître, d'expérimenter, d'apprendre
- ☑ "L'âge d'or des acquisitions" (les gestes répétés vont devenir automatiques)

1.6. Les objectifs de la catégorie "Benjamins"

➔ Développement moteur / préparation athlétique :

- Ⓞ **Motricité** : coordination, agilité, adresse, équilibre
- Ⓞ **Vitesse** : vitesse de réaction, vitesse de déplacement, vivacité
- Ⓞ **Maîtrise des appuis et des déplacements en vitesse**
- Ⓞ **Endurance** (par le jeu uniquement)
- Ⓞ **Place importante de la souplesse (assouplissements, étirements)**

➔ Travail technique :

- Ⓞ **Répétition des gestes techniques de base** : conduites de balle, passes (courtes, longues, une-deux), dribbles, feintes, tirs, contrôles, jeu de tête
- Ⓞ **Amélioration des jonglages : pieds, tête** (intégrer cuisses et poitrine)
- Ⓞ **Généralisation des autres gestes techniques** : feintes de corps, feintes de dribbles, contrôles orientés, amortis (contrôles autres que du pied), volées
- Ⓞ **Découverte de nouveaux gestes techniques** : demi-volées, techniques défensives (tackle, recul "frein", relance), passes et enchaînements, contrôles et enchaînements

➔ Apprentissage du jeu et de la tactique :

- Ⓞ Occupation du terrain (zones) dans les phases offensives et défensives
- Ⓞ Notions d'appui et de soutien
- Ⓞ Marquage et démarquage
- Ⓞ Jeu sur les ailes
- Ⓞ Notion de couverture défensive
- Ⓞ Jeu court, construction de l'action, progression vers le but adverse
- Ⓞ Règles du foot à 9

II. L'entraînement

2.1. Le développement moteur / la préparation athlétique

	DEBUTANTS	POUSSINS	BENJAMINS
	<i>EVEIL</i>	<i>INITIATION</i>	<i>INITIATION</i>
ENDURANCE	NON	au travers des jeux	au travers des jeux
VITESSE	au travers des jeux	au travers des jeux	OUI
RESISTANCE	NON		
DETENTE	au travers des jeux	OUI	OUI
SOUPLESSE (étirements)	NON	NON	OUI
COORDINATION ET MOTRICITE	OUI	OUI	OUI
MUSCULATION	NON		

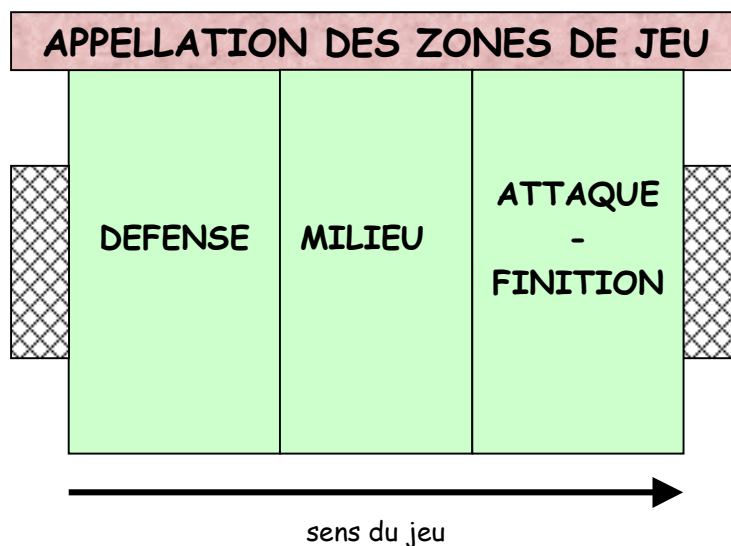
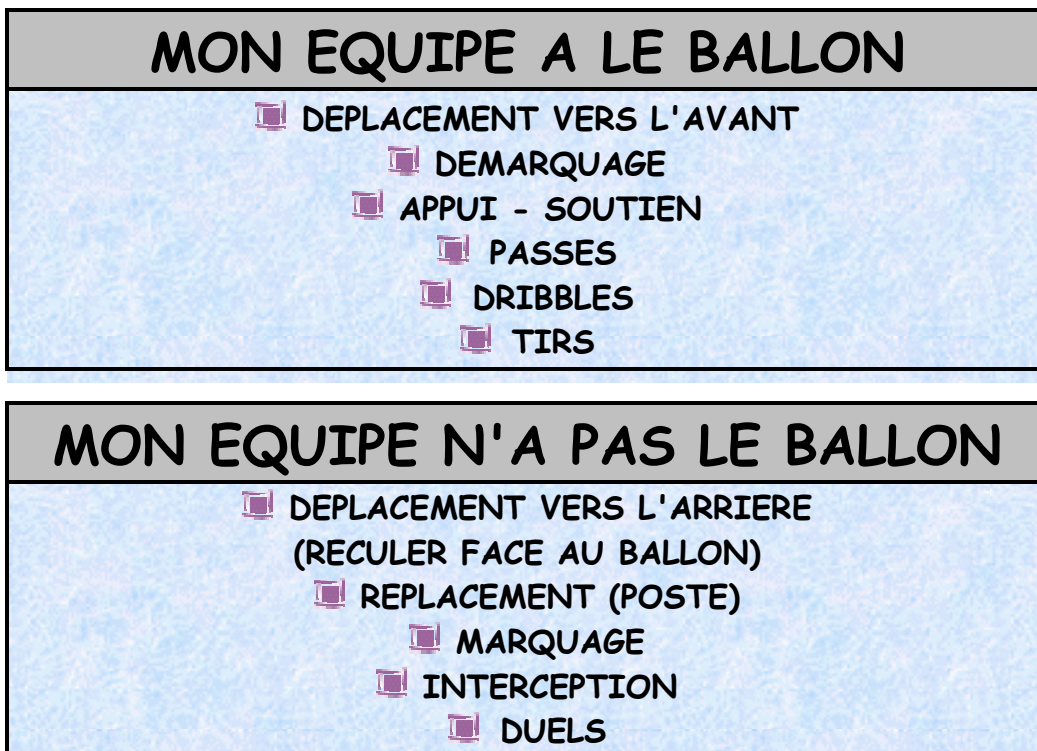
2.2. Le travail technique

	DEBUTANTS	POUSSINS	BENJAMINS
	<i>EVEIL</i>	<i>INITIATION</i>	<i>INITIATION</i>
CONDUITE DE BALLE	au travers des jeux	OUI	OUI
CONTRÔLES (PIED)	au travers des jeux	OUI	OUI
PASSES (COURTES)	au travers des jeux	OUI	OUI
TIRS	au travers des jeux	OUI	OUI
DRIBBLES	au travers des jeux	OUI	OUI
JEU DE TÊTE	NON	OUI	OUI
JONGLAGES (PIEDS)	NON	OUI	OUI
PASSES LONGUES	NON	OUI	OUI
AMORTIS (TÊTES, CUISSSES, POITRINE)	NON	OUI	OUI
CONTRÔLES ORIENTES	NON	OUI	OUI
JONGLAGES (TÊTE)	NON	OUI	OUI
PASSES EN UNE-DEUX	NON	OUI	OUI
VOLEES	NON	OUI	OUI
JONGLAGES (CUISSSES, POITRINE)	NON	NON	OUI
1/2 VOLEES	NON	NON	OUI

2.3. L'apprentissage du jeu et de la tactique

L'apprentissage tactique doit être mis en place dès la catégorie poussins, et accentué en catégorie benjamins.

Il est inutile de commencer à parler "tactique" à des débutants, car, vu leur âge, ceux-ci n'ont pas encore suffisamment acquis la notion d'espace.



2.4. Le déroulement d'une séance d'entraînement

1 SEANCE D'ENTRAINEMENT = 1 THEME

DEBUTANTS - 1 H	
JEU REDUIT	10 min.
RELAIS - PARCOURS DE COORDINATION	15 min.
PAUSE	
JEU D'EVEIL TECHNIQUE	10 min.
JEU SCOLAIRE	10 min.
PAUSE	
MATCH	15 min.

L'ECHEC FAIT PARTIE DE L'APPRENTISSAGE, AU MEME TITRE QUE LA REUSSITE

EXPLIQUER
DEMONTRER
REPETER
CORRIGER
ANIMER

POUSSINS - 1 H 10	
JEU REDUIT	15 min.
COORDINATION MOTRICITE	10 min.
PAUSE	
JONGLAGES	5 min.
APPRENTISSAGE TECHNIQUE	10 min.
MISE EN SITUATION	10 min.
MATCH	20 min.

BENJAMINS - 1 H 20	
ECHAUFFEMENT	10 min.
JEU REDUIT	10 min.
COORDINATION MOTRICITE	10 min.
PAUSE	
JONGLAGES	5 min.
APPRENTISSAGE TECHNIQUE	10 min.
MISE EN SITUATION	10 min.
ETIREMENTS	5 min.
MATCH	20 min.

POUR UN MAXIMUM D'EFFICACITE, CHAQUE ENFANT DOIT TOUCHER LE BALLON TOUTES LES 7 SECONDES

PREPARER CHAQUE SEANCE D'ENTRAINEMENT AVANT

III. Le match

3.1. Les lois du jeu spécifiques au football animation

PAS D'ENFANT SANS LICENCE !

➔ Nombre de joueurs

- Ⓞ **Débutants** : 5 joueurs. 3 remplaçants.
Poussines 1^{ères} années autorisées.
- Ⓞ **Poussins** : 7 joueurs. 3 remplaçants. Pas plus de 3 débutants surclassés.
Benjamines 1^{ères} années autorisées.
- Ⓞ **Benjamins** : 7 ou 9 joueurs. 3 remplaçants. Pas plus de 3 poussins surclassés.
13 ans féminines 1^{ères} années autorisées.

➔ Dimensions du terrain

- Ⓞ **Débutants** : approximativement sur un quart de terrain.
- Ⓞ **Poussins / benjamins** : sur un demi-terrain.

➔ Buts

- Ⓞ **Débutants** : environ 4 mètres de large pour 2 mètres de haut. Matérialiser les buts par des piquets en l'absence de buts adaptés.
- Ⓞ **Poussins / benjamins** : buts de foot à 7.

➔ Ballon

Bien gonflé, mais pas trop gonflé (protection des articulations).

- Ⓞ **Débutants** : taille 3 (éventuellement taille 4).
- Ⓞ **Poussins / benjamins** : taille 4.

➔ Equipement

- Ⓞ **Protège-tibias** : obligatoires.
- Ⓞ **Crampons** : crampons vissés interdits en **débutants**.

➔ Temps de jeu

- Ⓞ **Débutants** : 2 x 20 minutes maximum. Pas de prolongations.
- Ⓞ **Poussins** : 2 x 25 minutes. Pas de prolongations.
- Ⓞ **Benjamins** : 2 x 30 minutes. Pas de prolongations.

➔ Surface de réparation

Zone dans laquelle le gardien peut s'emparer du ballon à la main.

- Ⓞ **Débutants** : zone de 6 mètres, occupant toute la largeur du terrain.
- Ⓞ **Poussins / benjamins** : zone de 13 mètres, occupant toute la largeur du terrain.

➡ Hors-jeu

Ⓢ Débutants : pas de hors-jeu.

Ⓢ Poussins / benjamins : uniquement dans la surface de réparation adverse (13 m).

➡ Distance réglementaire

Lors des actions de jeu suivantes, les joueurs adverses doivent être placés à une distance d'au moins 6 mètres du ballon.

Ⓢ coup d'envoi

Ⓢ coup-franc

Ⓢ coup de pied de coin (corner)

Ⓢ coup de pied de but ("6-mètres")

➡ Coup-francs

Ils sont tous directs.

➡ Prise du ballon à la main par le gardien suite à une passe en retrait

Ⓢ Débutants / poussins : autorisée.

Ⓢ Benjamins : interdite.

➡ Pénalty (coup de pied de réparation)

Ⓢ Débutants : à 6 mètres du but.

Ⓢ Poussins / benjamins : à 9 mètres du but.

➡ "6 mètres" (coup de pied de but)

A droite ou à gauche du point de pénalty.

Ⓢ Débutants : à 6 mètres de la ligne de but.

Ⓢ Poussins / benjamins : à 9 mètres de la ligne de but.

➡ Coup de pied de pénalité

Ⓢ Débutants : non signalé.

Ⓢ Poussins / benjamins : à 13 mètres du but, sans mur, uniquement en cas de faute grave commise par un adversaire hors de sa surface de réparation, mais dans sa moitié de terrain. **Cette règle existe théoriquement, mais n'est jamais (ou très rarement) appliquée.**

3.2. Les dispositifs tactiques de match

DEBUTANTS - à 5

1 gardien - 2 défenseurs
2 attaquants

POUSSINS - à 7

1 gardien - 2 défenseurs
2 milieux - 2 attaquants

POUSSINS - à 7

1 gardien - 3 défenseurs
3 attaquants

POUSSINS - à 7

1 gardien - 3 défenseurs
1 milieu - 2 attaquants

BENJAMINS - à 7

1 gardien - 2 défenseurs
2 milieux - 2 attaquants

BENJAMINS - à 7

1 gardien - 3 défenseurs
1 milieu - 2 attaquants

BENJAMINS - à 9

1 gardien - 3 défenseurs
3 milieux - 2 attaquants

BENJAMINS - à 9

1 gardien - 3 défenseurs
2 milieux - 3 attaquants

IV. L'éducateur, le dirigeant

4.1. Les bonnes attitudes (à adopter)

- ◆ Aimer tous les enfants (ni favoritisme, ni "brebis galeuse")
- ◆ Faire jouer tous les enfants (idéalement : temps de jeu égal pour tous)
- ◆ Bannir tout entraînement physique ou musculaire
- ◆ Associer chaque séance d'entraînement à un thème technique bien précis
- ◆ Utiliser un vocabulaire simple
- ◆ Privilégier les jeux et la technique, donner une place primordiale au ballon
- ◆ Etre exigeant sur la qualité du travail, sur l'application des enfants
- ◆ Proposer des exercices progressifs (du simple vers le complexe)
- ◆ Proposer des jeux adaptés
- ◆ Laisser de la liberté dans le jeu
- ◆ Relativiser les résultats et s'attacher à la manière
- ◆ Constituer des équipes équilibrer, ne pas laisser le score prendre trop d'ampleur
- ◆ Utiliser les relations (copains) pour créer un esprit d'équipe
- ◆ Se servir de références à des modèles (ex : contrôles orientés de Zidane)

4.2. Les mauvaises attitudes (à éviter)

- ◆ Crier en permanence du début à la fin de l'entraînement ou du match
- ◆ Vouloir entraîner et faire jouer les enfants comme des seniors
- ◆ Rester trop longtemps sur un même jeu ou sur un même exercice
- ◆ Passer trop de temps en explications, et interrompre trop souvent les séances
- ◆ Critiquer un joueur devant le groupe
- ◆ Faire des séances inadaptées à leur âge ou à leur niveau
- ◆ Faire toujours les mêmes jeux ou exercices sur les mêmes surfaces
- ◆ Favoriser les longues files indiennes lors d'un exercice (conflit, bousculade)
- ◆ Accepter une dégradation des principes ou règles de base (retard, tenue, matériel)
- ◆ Oublier les fondamentaux techniques lors d'une séance d'entraînement

AUTORITE + AFFECTION + COMPETENCE = PROGRES

4.3. Le fair-play

LES ACTEURS DU FAIR-PLAY

- ❑ L'ENCADREMENT
- ❑ LES JOUEURS
- ❑ LES PARENTS
- ❑ LES SPECTATEURS

LES PRINCIPES DE BASE POUR TOUT SPORTIF

- ❑ Connaître et transmettre les règles du jeu
- ❑ Se conformer aux règles du jeu
- ❑ Respecter l'arbitre et ses décisions
- ❑ Respecter ses adversaires et ses partenaires
- ❑ Refuser toute forme de violence et de tricherie
- ❑ Rester maître de soi en toutes circonstances
- ❑ Etre loyal dans le sport et dans la vie
- ❑ Etre exemplaire, généreux et tolérant
- ❑ Accepter les défaites et apprécier modestement les victoires

LES GESTES QUI COMPTENT

- ❑ Saluer les adversaires (avant et après le match)
- ❑ Saluer le arbitres (avant et après le match)
- ❑ Ne pas contester les décisions de l'arbitre
- ❑ S'excuser auprès d'un adversaire sur qui on a commis une faute

V. Le football animation, la formation

5.1. L'organisation du football animation dans le District 29N

Le District 29N (Finistère-Nord) est découpé en 6 secteurs :

- ➡ ELORN
- ➡ MORLAIX-ARREE
- ➡ LEON
- ➡ BREST-IROISE
- ➡ BREST-EST
- ➡ BREST-ABERS

Le secteur de l'ELORN, dont dépend l'ESL, est géré par :

- ➡ Rémi LAMMER, pour les catégories Poussins et Benjamins
- ➡ Jean QUENTEL, pour la catégorie Débutants

Tous les deux sont chargés, par le District, deux fois par saison (début Septembre et fin Décembre), de réunir les responsables des clubs (un représentant par catégorie si possible), pour :

- ➡ présenter le déroulement de la saison (calendrier, règlements, nouveautés, ...)
- ➡ définir les groupes et les lieux de rencontre
- ➡ rappeler l'esprit du football animation
- ➡ solutionner les éventuels problèmes rencontrés par les clubs

	<i>DEBUTANTS</i>	<i>POUSSINS</i>	<i>BENJAMINS</i>
<i>PLATEAUX</i>	10-12 par saison		
<i>FESTI'POUSS</i>		4-5 par saison	
<i>COUPE</i>			à 9 (Challenge Henri Guérin)
			à 7
<i>CHAMPIONNAT</i>		Secteur (groupes de niveau)	à 9 : inter-secteurs
			à 7 : secteur (groupes de niveau)
<i>TOURNOIS</i>	Rassemblements	à 7	à 7 (quelques tournois à 9)
<i>JOURNEE NAT.</i>	En fin de saison	Journée G. Boulogne (début de saison)	En début de saison

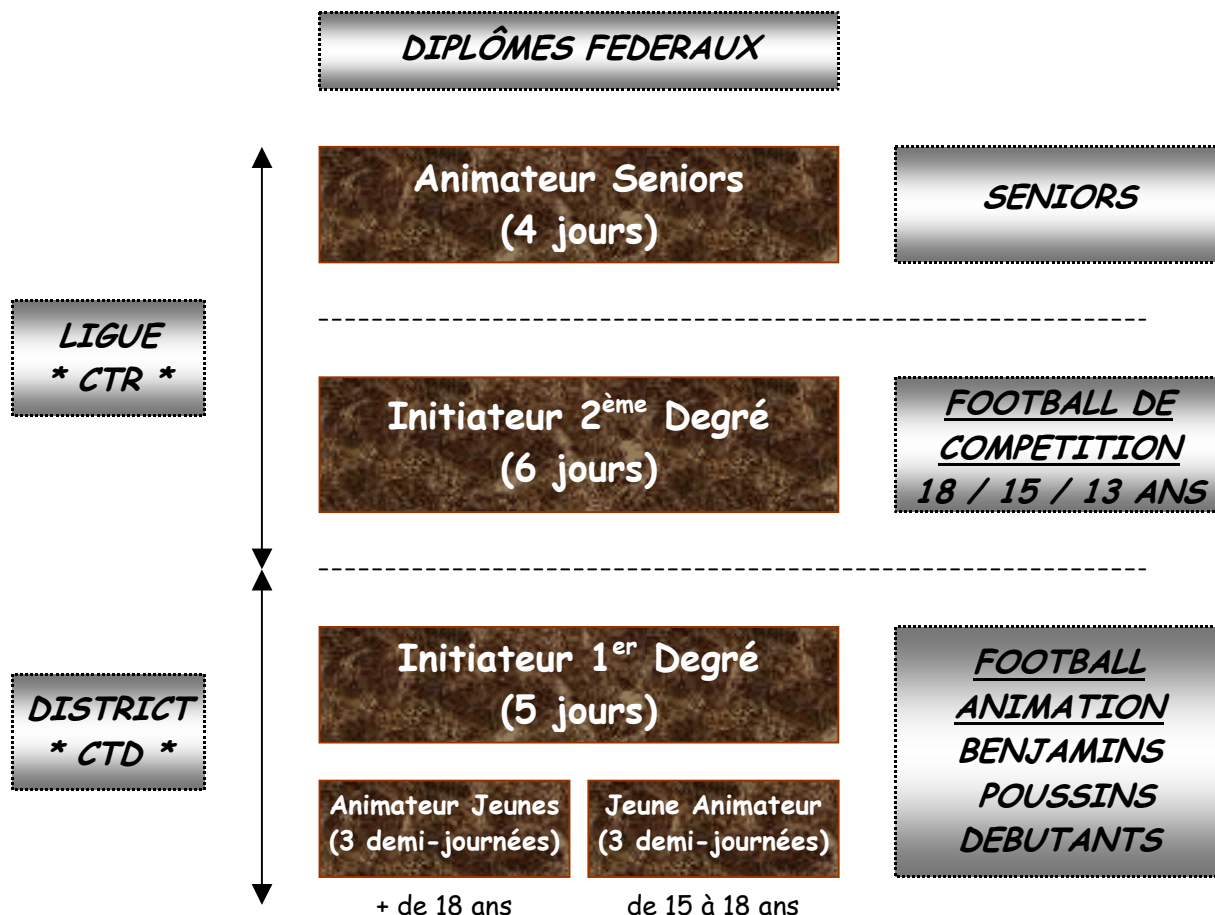
5.2. La politique technique de formation de la F.F.F.

CTR : Conseiller Technique de Région

- ➔ Gérard BOUSQUET est le CTR pour la Région Bretagne (Ligue de Bretagne)
- ➔ Jean-Luc LE BOMIN est le CTR-Adjoint pour les 2 Districts du Finistère

CTD : Conseiller Technique de District

- ➔ Fabrice VILLIERE est le CTD pour le District Finistère-Nord
- ➔ Franck KERDILES est le CTD-Adjoint pour le District Finistère-Nord



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- FAIRE LE POINT SUR SES PROPRES CONNAISSANCES
- QUE FAIRE OU NE PAS FAIRE EN FONCTION DES CATEGORIES ?
- MIEUX CONNAÎTRE LES CARACTERISTIQUES DES ENFANTS
- MIEUX CONNAÎTRE LES REGLEMENTS ADMINISTRATIFS
- MIEUX CONNAÎTRE LES LOIS DU JEU
- ACQUERIR DES CONNAISSANCES (NOTAMMENT TECHNIQUES)
- ACQUERIR DES BASES PEDAGOGIQUES

**POUR ETRE CAPABLE DE FAIRE AIMER LE FOOTBALL
ET DE FIDELISER LES ENFANTS (ET LEURS PARENTS)**