Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 11 (2009)
Heft: 50

Artikel: Football Kids
Autor: Aebi, Reto / Truffer, Bruno
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998824

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Football Kids

mobile
cahier pratique

50

OFSPO & ASEP

Regarder des enfants courir après un ballon est un spectacle rafraîchissant: visages réjouis, mains levées lors d'un but, engagement total... C'est à nous, entraîneurs, moniteurs et enseignants d'exploiter ce potentiel et de faire fructifier cette joie naturelle de jouer.

Reto Aebi, Bruno Truffer
Rédaction: Raphael Donzel
Traduction: Véronique Keim
Photos: Daniel Käsermann; graphisme: Monique Marzo

Le football est le sport d'équipe préféré des Suisses. Très apprécié des garçons, il est aussi de plus en plus en vue chez les filles. Dans les clubs, sur un terrain vague, dans une cour de récréation, ce jeu dispose d'un pouvoir rassembleur inégalé. Un ballon, quatre cailloux en guise de buts, quelques règles de base à respecter et le tour est joué. Place au plaisir!

Développer le plaisir du jeu

Entraîneurs, moniteurs et enseignants sont en général friands de recueils d'exercices, à condition que ces derniers soient pratiques, judicieux et faciles à mettre en place. Ce cahier pratique répond à ces critères. Il est important de choisir des exercices qui répondent au besoin de mouvement et de jeu naturel des enfants. L'entraînement des 5 à 10 ans vise donc non seulement à maintenir l'enthousiasme pour le football et le sport en général, mais aussi à le stimuler de manière ciblée, car le plaisir éprouvé est un baume pour le corps et l'esprit! Corollaire: la peur de la difficulté et de l'échec sont à bannir du terrain.

A la découverte de chaque poste

Les enfants aiment cependant les petits défis. Les exercices de coordination leur en offrent une panoplie. Les organes sensoriels – oreilles, yeux, peau – ainsi que le sens du mouvement (kinesthésie) doivent aussi répondre à différentes sollicitations. Les enfants sont ouverts aux nouveautés et ils ne pensent pas en se référant à des structures bien définies. Ils aiment tester toutes les positions de jeu, de l'attaquant de pointe au gardien.

Le gardien, justement, n'est pas oublié dans ce cahier. Vous trouverez un choix d'exercices spécifiques, plongeons compris! En combinant différents exercices, vous pourrez construire des séquences plus complexes.

Respect et égards entre acteurs

La qualité de l'entraînement ou de la leçon dépend principalement de l'animateur qui les dispense. Une attitude positive et dynamique permet de transmettre l'enthousiasme et le plaisir du jeu. Il ne faut toutefois pas oublier la transmission de notions telles que le respect de l'adversaire, de l'arbitre et de l'entourage. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:
OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Plus qu'un jeu de balle!

Le football est un sport complexe qui exige des joueurs une large palette de compétences. Le bon footballeur dispose de très bonnes capacités coordinatives et tactico-mentales, ainsi que d'un grand potentiel émotionnel et conditionnel.

L'entraînement de toutes ces composantes est très important et doit respecter les différentes phases de développement. L'enfant de cinq ans, par exemple, est concentré sur lui-même et sur le jeu. Il ne pense pas technique ou tactique, il veut avant tout s'amuser. Si les exercices proposés ne contiennent pas de dimension ludique, il aura tôt fait de détourner son attention sur les papillons ou les nuages qui passent... L'entraîneur ou l'enseignant dispose ainsi d'un moyen de contrôle efficace pour évaluer si la séquence répond aux attentes et aux besoins des enfants!

Les phases de développement entre 5 et 10 ans sont importantes. Un entraînement ciblé permet d'améliorer la coordination, et ce de façon notoire. Peu à peu, l'enfant commence à tenir compte de ses coéquipiers. Il faut se souvenir qu'un petit terrain pour l'adulte paraît immense pour l'enfant. C'est pourquoi l'entraîneur veillera à réduire la grandeur du champ de jeu et le nombre de joueurs. Ces aménagements correspondent aux prédispositions des enfants et créent de bonnes conditions pour améliorer l'orientation ainsi que les autres qualités de coordination. ■

Prédispositions

- Le besoin de mouvement est très important. Les enfants doivent donc beaucoup bouger pendant la séance, ce qui signifie: peu de théorie – beaucoup de pratique.
- Les enfants aiment jouer. L'aspect ludique imprégnera la majorité des exercices et le jeu lui-même occupera une grande place.
- L'envie d'apprendre est grande. Les jeunes joueurs veulent découvrir de nouvelles formes de jeu et améliorer leur technique.
- La disposition à la performance est importante. Si les formes de jeu et d'exercices sont bien choisies, pas besoin de gros efforts pour motiver les enfants.
- Les enfants aiment se mesurer et se défier. Profitons-en pour leur offrir des petits concours.
- La capacité de concentration ne dépasse pas 15 minutes chez les petits. Il faut donc alterner judicieusement les formes de jeu et d'exercices complexes avec des séquences plus simples.
- La flexibilité mentale est grande. Les enfants ne pensent pas selon des structures fixes, ils aiment changer de rôle: une fois gardien, puis attaquant et enfin défenseur... Cela ne pose pas de problème.

Puissance quatre

Pour les 5 à 10 ans, les compétences coordinatives et conditionnelles représentent les objets principaux des formes d'entraînement. La formation doit être équilibrée pour toutes les positions: gardien, défenseur, attaquant.

	physis	psyché
énergie	**Potentiel de condition physique** • Mobilité • Vitesse • Endurance sous forme ludique	**Potentiel émotionnel** • Plaisir, envie (de mouvement) • Louange (développer la compétence) • Appartenance • Energie grâce aux expériences positives • Peu de récompenses matérielles
régulation	**Capacité de coordination** Cinq qualités de coordination: • Orientation • Réaction • Différenciation • Rythme • Equilibre	**Capacité tactico-mentale** • Anticipation • Communication • Entraînement de la concentration • Entraînement de la motivation • Sens: vue, ouïe, toucher • Sens du mouvement

C'est le cervelet qui est activé en première ligne pour les exercices de coordination. Il gère les processus moteurs mais aussi un grand nombre de fonctions cognitives comme l'attention. La connexion entre les différents processus moteurs et la saisie instantanée de situations sont stimulées, ce qui améliore la précision des passes et des tirs.

La relation entre la capacité de coordination et le potentiel de condition physique est sous-jacente. Une bonne coordination permet de compenser une condition physique encore peu développée. Mais pour obtenir une performance optimale, l'entraînement des facteurs conditionnels est tôt ou tard incontournable. Toutefois, avec les enfants de 5 à 10 ans, l'entraînement de la condition physique ne revêt pas la même signification qu'avec les adultes. La priorité va au travail de la vitesse et au maintien de la mobilité. A cet âge, la vitesse s'entraîne sous forme de petits jeux et d'estafettes. Quant à la mobilité, elle est nécessaire pour disposer d'une grande amplitude lors des déroulements moteurs techniques, pour réduire l'impact des contacts ou des chutes ou encore pour feinter un adversaire direct. Des exercices simples permettent de maintenir ou de retrouver cette mobilité.

Les aspects émotionnels et tactiques jouent un rôle mineur chez les petits. Si les jeux et les exercices correspondent à leurs besoins et prédispositions, les enfants s'engagent automatiquement avec enthousiasme et plaisir. L'entraîneur encourage et prête attention à chaque enfant pour maintenir la flamme. Les compétences psychiques, même secondaires à cet âge, peuvent être sollicitées par des formes d'exercices complémentaires et motivantes. ■

Mobilité et vitesse en priorité

Chez les enfants, la charge d'entraînement doit correspondre à l'âge biologique et non à l'âge chronologique. La vitesse se travaille de manière ludique à travers différentes estafettes par exemple.

Passes à gogo

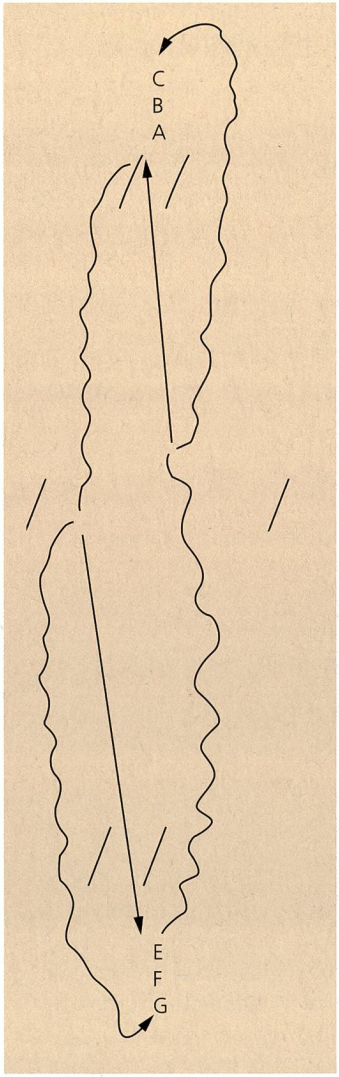
Comment? Forme d'estafette. Equipes de 6 à 10 apprenants (3 à 5 de chaque côté). Deux buts (1 m de largeur) par équipe distants de 15 m. Deux apprenants de chaque équipe, avec balle, démarrent simultanément. Chacun conduit sa balle aussi loin qu'il veut et fait une passe à un coéquipier à travers le but. Ce dernier contrôle la balle et démarre à son tour en partant à l'extérieur des piquets. Il fait de même dans le but opposé, et ainsi de suite. Quelle équipe a effectué un aller-retour complet le plus rapidement? Si la balle ne passe pas à travers les piquets, seul l'apprenant qui devait partir peut aller la chercher.
Variante: Avec un gardien dans chaque but, qui attrape le ballon et le relance à la main pour partir à l'assaut du but opposé.

Change et passe

Comment? Même situation de départ que le jeu précédent, avec un but supplémentaire (deux piquets distants de 3 m) placé au milieu. Les coéquipiers s'élancent de chaque côté, échangent leur balle à travers le but du milieu puis font une passe au suivant à travers le but. Le joueur la contrôle et démarre à l'extérieur des piquets, en direction du milieu. Etc. Dans quelle équipe les joueurs effectuent-ils l'aller-retour le plus rapidement?
Variante: Avec un gardien dans chaque but qui attrape le ballon et le relance à la main pour partir à l'assaut du but opposé.

Croisements

Comment? Même situation de départ. Les apprenants conduisent leur balle jusqu'au milieu, touchent la balle de leur coéquipier et continuent leur course pour passer au coéquipier qui attend en face. Quelle équipe ramène tous ses joueurs à la même place le plus rapidement?
Variante: Avec un gardien dans chaque but qui attrape le ballon et le relance à la main pour partir à l'assaut du but opposé.



Tunnel

Comment? Même situation de départ. Un seul apprenant conduit sa balle jusqu'au milieu où se tient un coéquipier, les jambes écartées. Il passe le ballon sous le tunnel et continue en direction du but. Il tire entre les piquets, le coéquipier suivant contrôle la balle et démarre en partant à l'extérieur du but. Quel groupe termine le premier son parcours complet?

Pont-levis

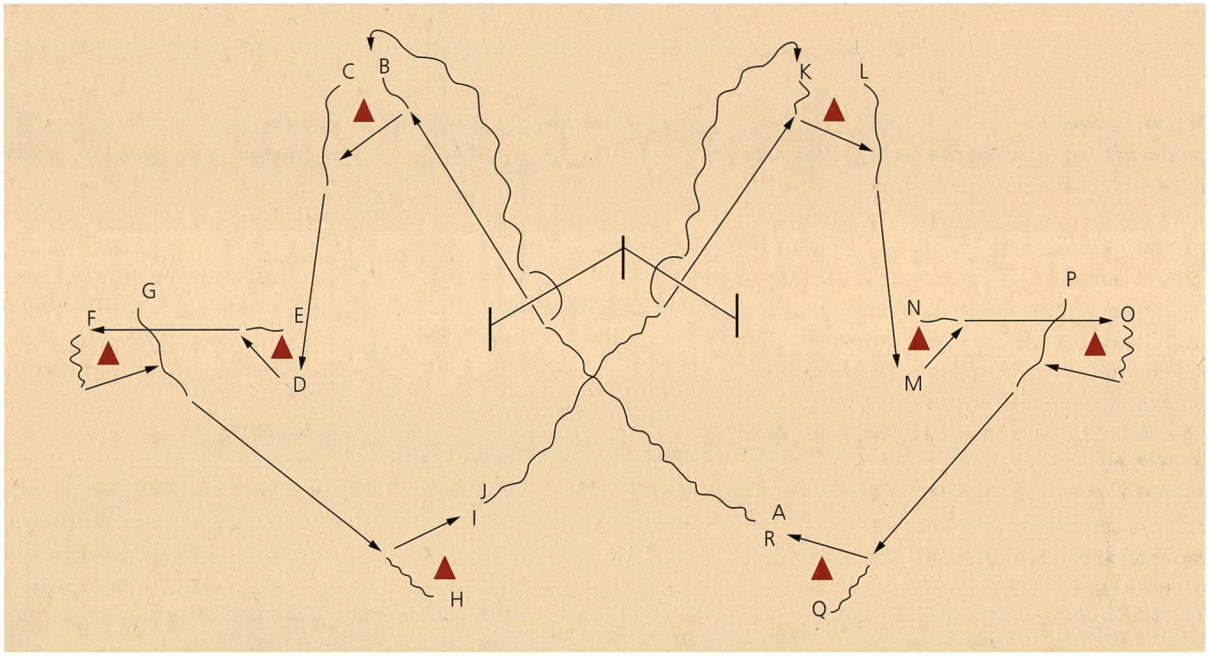
Comment? Même situation de départ. Seul un apprenant a une balle qu'il conduit jusqu'au milieu du terrain où se trouve son coéquipier placé en travers, à quatre pattes. La balle passe sous le tunnel ainsi formé et l'apprenant saute par-dessus l'obstacle pour continuer sa course et terminer le parcours comme pour les exercices précédents. Quel groupe retrouve le premier sa position initiale?
Variante: L'apprenant du milieu, en position quadrupédique, lance une balle au coéquipier qui vient à sa rencontre.

Tous ces exercices doivent tenir compte des prédispositions des jeunes, car les différences de niveau sont énormes entre 5 et 10 ans. La règle consiste à commencer par les exercices simples puis à les compliquer progressivement lorsqu'ils sont bien exécutés.

Carrousel

Comment? A court en diagonale en direction du milieu, passe la balle sous l'élastique à B qui la remet à C. C démarre et passe à D qui joue sur E. Ce dernier passe la balle à F qui transmet à G. G démarre et adresse une passe à H qui prolonge pour le joueur I. Après la passe, le joueur effectue un sprint jusqu'au cône et se replace. Même déroulement de l'autre côté. En tout, 18 élèves sont occupés. Trois d'entre eux se trouvent au départ.

Consigne possible: 2 ou 3 touches de balle au maximum.
Variante: Effectuer cet exercice avec une seule balle au départ, puis en ajouter une deuxième. Si l'exercice se déroule bien, on peut aller jusqu'à 4 balles (une balle pour E et L par exemple), voire 6. S'il y a moins de joueurs, on placera un seul élève à différents postes. Sous forme de concours: quel joueur de départ est de nouveau à sa place le premier?



Une-deux

Comment? Même déroulement. A court en diagonale vers le milieu, passe à B sous l'élastique. Ce dernier lui redonne la balle avant de la passer à C. Idem à chaque poste. Après la double passe, le joueur effectue un sprint jusqu'au cône.
Variante: Jouer une passe sur deux directement.

Amorti

Comment? Même déroulement. A court en diagonale vers le milieu, passe la balle sous l'élastique à B qui la récupère à la main et la relance haut en direction de A. Ce dernier l'amortit de la poitrine et la rejoue vers B qui passe à son tour à C. Après la double passe, le joueur effectue un sprint jusqu'au cône.
Variante: Jouer chaque deuxième balle de la tête.

Des pieds et des mains

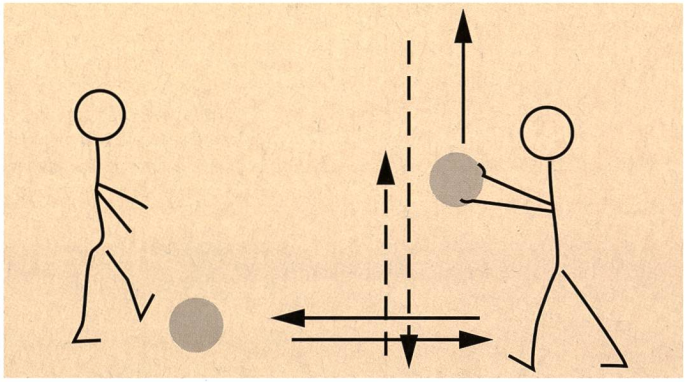
Comment? Même déroulement. A court en diagonale vers le milieu, passe la balle sous l'élastique à B qui la réceptionne avec les mains et la roule en direction de C. Après la passe, le joueur effectue un sprint jusqu'au cône.
Variante: Lever le ballon par-dessus l'élastique.

Plus d'action, moins d'explications!

Pour les enfants entre 5 et 10 ans, mieux vaut ne pas proposer trop d'exercices différents qui exigent des explications à chaque fois. Il est préférable d'entraîner un exercice de base et de le compléter par des variantes. La capacité de concentration des enfants – qui ne dépasse guère 15 minutes – n'est ainsi pas trop sollicitée. De plus, avec un peu d'imagination, les variantes sont innombrables.

La clé du succès

Il est essentiel, chez les enfants, d'exercer les cinq qualités de coordination: équilibre, réaction, différenciation, orientation et rythme. Nombre de petits jeux attractifs et efficaces peuvent être mis en place sur le terrain, avec peu de matériel et d'organisation.



Pistons
Comment? Par deux. Les élèves se tiennent face à face, à une distance de 3 m. A a une balle au pied, B une autre en main. B lance la balle en l'air tandis que A lui adresse une passe au sol qu'il renvoie. B rattrape sa balle après un rebond au sol.
Pourquoi? Différenciation, réaction, rythme.

Tête en l'air
Comment? Par deux, même structure de base. B lance la balle vers le haut, verticalement. A lui lance une balle en hauteur qu'il frappe avec la tête. Il récupère ensuite sa balle lancée en l'air au début, après un rebond.
Pourquoi? Différenciation, réaction, rythme.

Variantes plus difficiles pour chaque exercice:
- ***Rattraper la balle lancée en l'air avant le rebond***
- ***Varier la taille des balles et le matériel***
- ***B augmente ou réduit la distance en permanence***
- ***A est assis au début de l'exercice et doit d'abord se lever après le lancer de la balle***

Applications différenciées

Il est indispensable, surtout chez les plus petits, d'exercer chaque élément individuellement pour qu'il soit acquis: lancer la balle verticalement, la laisser rebondir au sol et la rattraper, exercer différentes passes, etc. Ces exercices offrent une base, un tremplin vers d'autres éléments que chaque entraîneur ou enseignant développera et combinera selon son imagination et les expériences menées. L'utilisation de petit matériel (élastique, cônes, etc.) permet de varier et d'adapter de nombreux exercices. Il faut garder à l'esprit que les différences de développement peuvent être grandes chez les 5 à 10 ans et qu'il faut donc individualiser certaines formes d'exercices pour qu'elles soient efficaces. Le degré de difficulté des exercices peut être modulé simplement en modifiant par exemple la vitesse d'exécution, les distances, la force des passes et des tirs ou la hauteur des trajectoires.

Chez les plus petits, c'est l'enseignant qui effectue la tâche annexe (lancer la balle de tennis par exemple). Il veillera à lancer la balle en cloche afin de laisser le temps aux enfants de bien percevoir sa trajectoire. Important: les élèves annoncent à voix haute le nom des partenaires avant la passe. Possible aussi sous forme de concours: quelle équipe effectue cinq passages complets le plus rapidement?

Manège

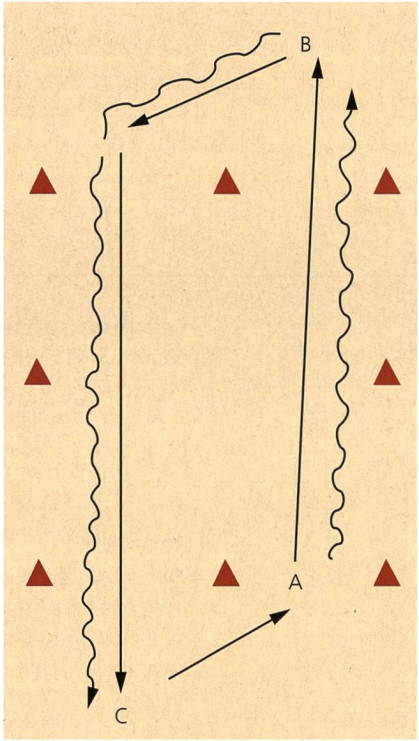
Comment? Groupes de trois. A passe la balle à B avec le pied droit. B contrôle avec le gauche, en décalant légèrement la balle vers l'avant en diagonale. Il la joue alors à C avec le pied droit, etc. Les joueurs suivent leur balle, ils se décalent donc d'un poste à chaque fois. Une fois que cela joue bien, changer de direction, jouer avec le pied gauche après un contrôle avec le pied droit.

Carrefour

Comment? Même structure de base. La balle est jouée en diagonale et décrit donc un X. Même variante que pour l'exercice précédent.

Deux balles

Comment? Groupes de quatre. Même structure de base. Avant de contrôler et de relancer la balle de football, B lance une balle de tennis (trajectoire plane) à C qui, avant de contrôler et relancer la balle de football, la transmet à son tour à D, etc. Même variante que pour les exercices précédents.



Diagonales

Comment? Groupes de quatre. Même structure de base. Avant de contrôler et de relancer la balle, B lance en diagonale la balle de tennis à C, etc. Même variante que pour les exercices précédents.

Ça roule

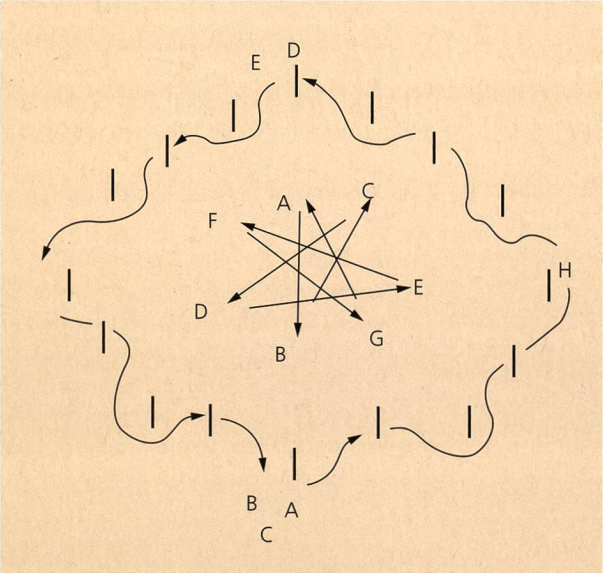
Comment? Groupes de six (deux groupes de trois). Même structure de base. Les apprenants se répartissent sur les quatre côtés du terrain. Après la première passe de A (du nord au sud), D joue immédiatement la balle vers E (est-ouest), etc. Même variante que pour les exercices précédents.

Circuit

Comment? Groupes de six (deux groupes de trois). Même structure de base. Les apprenants se répartissent sur les quatre côtés du terrain. Après la première passe de A (du nord au sud), D joue immédiatement la balle vers E (est-ouest). Pendant ce temps, la balle que se passent les joueurs dans le sens contraire des aiguilles de la montre circule autour du terrain. Même variante que pour les exercices précédents.

Deux rôles, un duel

L'entraînement des qualités de coordination peut également se dérouler sous forme de concours, chaque équipe ayant une tâche différente à accomplir. Ce changement régulier des rôles garantit une séance divertissante.



Etoile

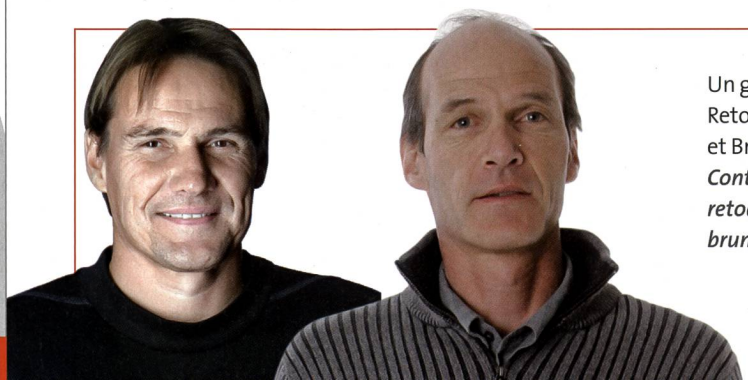
Comment? Deux équipes de cinq apprenants ou plus et deux fois plus de piquets que d'apprenants. Délimiter un cercle intérieur avec des cônes. Pendant que l'équipe extérieure effectue un slalom balle au pied (un point par tour), les apprenants au centre se passent la balle toujours dans le même ordre. Chaque fois que la balle a fait un tour complet, l'équipe récolte deux points. Changement après trois minutes. Quelle équipe totalise le plus de points après les deux épreuves?

Course des cafetiers

Comment? Même structure de base. L'équipe intérieure doit en plus se transmettre une balle de tennis toujours dans le même ordre. Le ballon et la balle ne doivent pas se rattraper. Les joueurs extérieurs transportent quant à eux une balle de tennis placée à l'intérieur d'un cône renversé.

Ronaldo

Comment? Même structure de base. Les joueurs de l'équipe intérieure jonglent deux fois avec le ballon avant de le passer plus loin. Les coureurs extérieurs se déplacent par deux. Celui de devant court à reculons et remet la balle à son partenaire avec une seule touche.



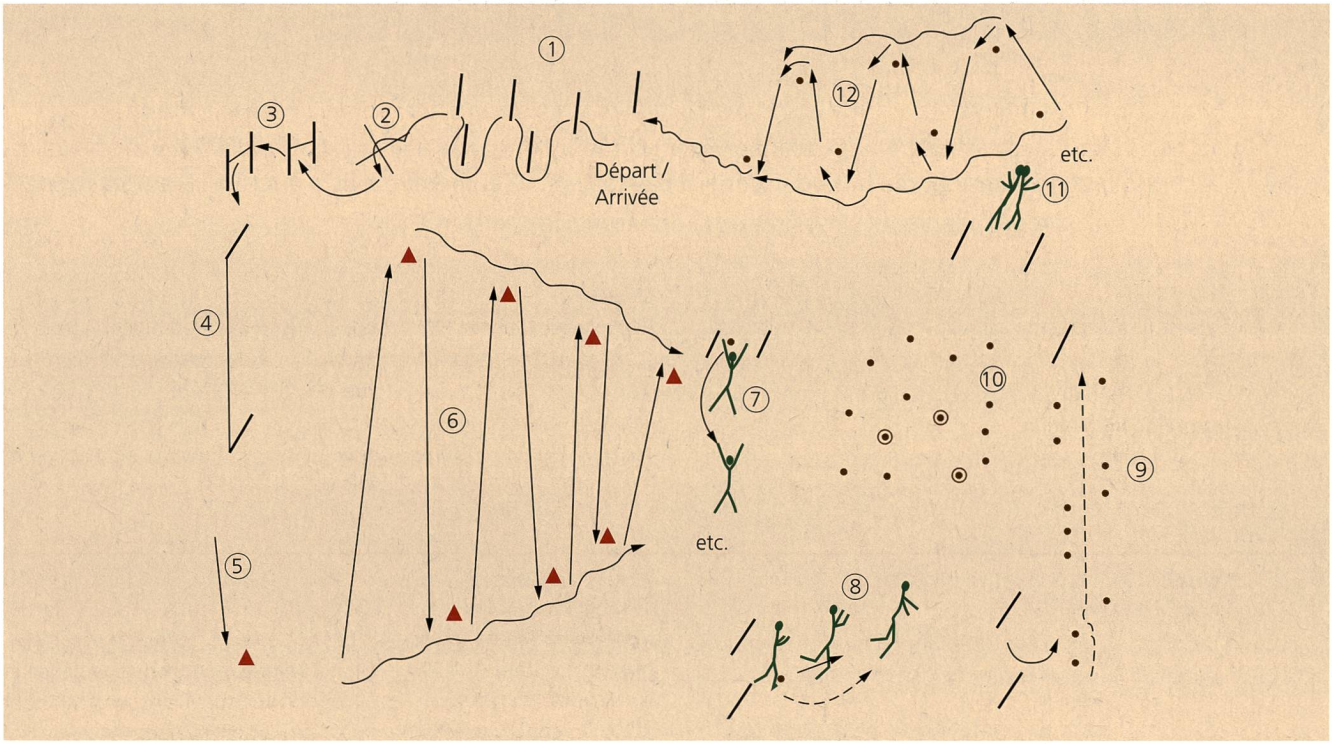
Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique:
Reto Aebi, instituteur d'école primaire et entraîneur de gardien ASF et Bruno Truffer, chef de discipline J+S Football.
Contact:
retoaebi@gmx.ch
bruno.truffer@baspo.admin.ch

Chemin faisant

Les parcours favorisent le développement de la capacité de coordination et sont particulièrement appréciés des enfants âgés de 5 à 10 ans. Ils peuvent être adaptés aux besoins des apprenants, mais aussi en fonction des infrastructures à disposition.

Gymkhana

Comment? Les différents exercices sont réalisés le long d'un parcours effectué en tandem.



Postes:

1. Slalom rythmé. Un apprenant conduit la balle puis la passe à son coéquipier (rythme, orientation).
2. Les apprenants passent la balle sous une croix tout en sautant par-dessus celle-ci pour stopper la balle (différenciation, réaction).
3. Conduire la balle sous trois obstacles (différenciation).
4. Se tenir en équilibre sur une corde tout en tenant une balle au-dessus de la tête (équilibre). Passer la balle ensuite au partenaire.
5. Chaque apprenant doit toucher une fois le cône avec la balle (différenciation).
6. Passes courtes et longues (différenciation, rythme).
7. Les apprenants courent l'un derrière l'autre. B lance la balle au-dessus de la tête de A qui essaie de l'attraper avant qu'elle ne touche le sol (réaction, différenciation). 5 × puis changer les rôles.
8. Les apprenants courent l'un derrière l'autre. Le premier s'arrête et écarte les jambes. Son partenaire tire la balle entre celles-ci. A essaie d'arrêter la balle le plus vite possible (réaction, différenciation). 2 × puis changer.
9. A tient la balle en main. Les apprenants bondissent au-dessus des cônes de différentes couleurs, par exemple: 2 × pied gauche, 1 × droit, 3 × gauche, 2 × droit, etc. (rythme, différenciation).
10. Dix cônes rouges et trois jaunes répartis au hasard. Ces derniers doivent être brièvement touchés (orientation).
11. Les apprenants sautent le plus haut possible et se touchent l'épaule (équilibre). 5 × par exemple.
12. Les apprenants se passent la balle en variant les distances (orientation, différenciation).

Faire le plein d'énergie

Le sport engendre des émotions. Chez les enfants aussi! Les exercices usuels destinés à améliorer le potentiel émotionnel ne conviennent pas forcément aux enfants de 5 à 10 ans. D'autres formes d'exercices adaptés et simplifiés propres à ce registre existent.

Ce sont par exemple ceux qui favorisent les expériences collectives positives, car l'énergie émane aussi des petits succès vécus. En fin d'entraînement, ces séquences permettent de relancer la motivation.

Les distances sont celles de mise pour les juniors E et doivent être adaptées selon les exercices (p. ex. «boccia») au niveau des apprenants.

Goal!

Comment? Proposer un exercice simple qui se termine par un tir au but. Chaque apprenant peut ainsi éprouver le sentiment de joie du buteur. Et si le gardien arrête le tir, ce dernier peut aussi se réjouir!

Tir en puissance

Comment? Tous les apprenants déposent leur balle sur le point de pénalty. Celui qui marque sans que la balle touche le sol avant d'entrer dans le but (ou avec un rebond au plus) reçoit un chewing-gum à la fin de l'entraînement.

Boccia

Comment? Les joueurs placent leur balle sur la ligne médiane. Qui réussit à tirer de manière à ce que le ballon s'arrête dans la zone des 16 m? Des applaudissements saluent chaque réussite!

Jongleur

Comment? Un petit moment est consacré au jonglage une fois par semaine. Les joueurs reportent un «smiley» sur le tableau s'ils ont amélioré le score de la semaine précédente.

A propos

Préparation mentale

Le football se joue principalement à l'extérieur, ce qui expose les joueurs aux conditions météorologiques changeantes. Comme préparation mentale et pour que les jeunes éprouvent du plaisir, il est indispensable qu'ils s'équipent correctement. Grâce à des habits adéquats, ils se protègeront du froid, de la pluie, etc. C'est à l'enseignant de veiller à ces questions d'équipement (sans oublier de bonnes chaussures et des protège-tibias) et à l'utilisation de ballons adéquats (légers et secs).

La tête sur les épaules

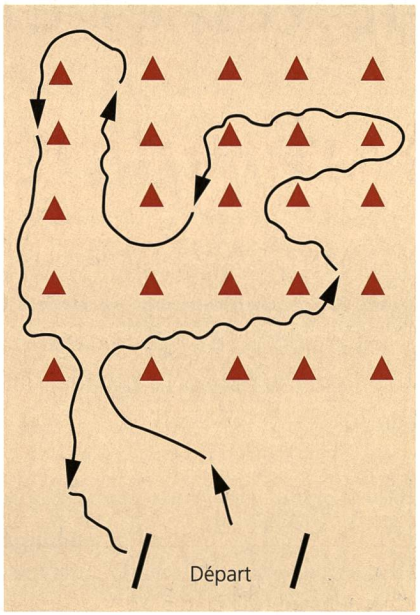
L'entraînement mental fait partie intégrante du développement de la performance. Les processus cognitifs jouent un rôle décisif dans le football moderne.

Il paraît évident que l'entraînement mental ne constitue pas la priorité chez les enfants de 5 à 10 ans. Même si le comportement tactique est une des clés du succès en football, il ne faut pas oublier que les enfants veulent en priorité bouger et avoir du plaisir. Il existe toutefois nombre de petits exercices attractifs qui permettent d'améliorer la concentration, la perception et la compréhension du jeu.

Comme son ombre
Comment? Plusieurs cônes de différentes couleurs sont répartis dans un petit terrain. A montre le chemin, B le suit. Changer les rôles au coup de sifflet.

Mémory
Comment? Même terrain. A effectue un parcours à travers la forêt de cônes. B observe et reproduit le chemin lorsque A a terminé.

Labyrinthe
Comment? A se déplace entre les cônes et dépose deux balles de tennis sur deux différents cônes. B refait le chemin, ramasse les balles et revient au point de départ. A replace alors les balles là où elles étaient.



Jeux de rôle
Comment? Attribuer différentes positions aux apprenants (défenseurs, milieux de terrain, attaquants). On joue d'abord à la lutte pour le ballon (5:5 ou 7:7, essayer de faire six passes de suite sans que l'adversaire intercepte). Au signal de l'enseignant, on joue à nouveau au football et chaque apprenant reprend son rôle. Modifier les positions et alterner les deux jeux en permanence.

Pantomime
Comment? A montre un enchaînement devant le reste de l'équipe. Exemple: jongler trois fois – rotation sur soi-même – sautiller deux fois – jongler avec le genou une fois, etc. Les coéquipiers et l'entraîneur reproduisent l'exercice. Chacun présente son enchaînement.

Mauvais esprits
Comment? Chaque apprenant tire un pénalty. Ceux qui attendent leur tour essaient de déconcentrer le tireur par des cris, des sifflets, des mouvements de bras. Qui réussit à garder son sang-froid?

A propos

Concentration

Concentration et attention vont de paire. Plus l'apprenant parvient à se focaliser sur l'action à accomplir, en ignorant les détails insignifiants tels que les cris des spectateurs ou tout autre provocation de l'adversaire, plus il augmentera ses chances de réussite. Tout aussi important: éviter de se laisser envahir par des pensées négatives telles que: «Si je rate le pénalty, je ne serai jamais un grand joueur.» Grâce à son comportement et à une communication positive, l'enseignant peut aider le jeune à éloigner de telles pensées et à concentrer ses forces sur l'essentiel.

Le dernier rempart

Les petits doivent évoluer à chaque poste, même au but. Leur force de tir augmentant rapidement avec l'entraînement, il est important d'un point de vue pédagogique et psychologique de leur enseigner les techniques propres au gardien. Histoire de limiter les expériences négatives et d'éviter que la peur ne s'installe.

Position de départ

Sur les genoux, écart naturel (largeur des hanches). Les bras et les mains, légèrement fléchis, sont placés quelque peu sur les côtés. Les paumes regardent vers l'avant. Le tronc, les bras et les mains vont à la rencontre du ballon. En position finale, l'épaule supérieure est placée plus loin que l'épaule inférieure au sol. Le gardien ne doit se retourner ni sur le dos, ni trop violemment sur le ventre. Veiller au bon positionnement des mains lors de la prise de balle (barrière des pouces). Effectuer 2 × 10 arrêts en alternant les côtés. Frappes légères!

Plonger de la position à genoux

1) A se place à genoux, le buste redressé. B roule une balle légèrement à droite (ou à gauche). A plonge latéralement vers la balle et la bloque.
2) B tient la balle à mi-hauteur, 50 à 70 cm à gauche ou à droite de A agenouillé. Ce dernier tend les bras et saisit énergiquement la balle. Il l'amène au sol par un mouvement de rotation du buste.
   Attention: la balle ne doit pas frapper le sol trop fort.
3) Même position de départ. Les balles rebondissent légèrement en roulant.
4) Même position de départ. Par groupes de trois. A est agenouillé, B lui lance la balle d'une distance de 4 m environ, avec un peu de force. A dévie la balle avec les deux mains en direction de C qui la rattrape et la renvoie à B.
5) B roule la balle (en la faisant légèrement rebondir) à A agenouillé. Le gardien saisit le ballon par-dessous.
6) Même position de départ: B tire le ballon avec le pied.

Conseil de coach: Placer le haut du corps sur le ballon. Se réceptionner sur toute la longueur des avant-bras et non pas sur les coudes. Cinq répétitions.

Les exercices proposés sont simples. Ils apprennent aux débutants à plonger vers la balle. Afin de varier les sollicitations, ils seront parfois effectués avec tous les joueurs, pas seulement avec les gardiens attitrés.

Plonger de la position un genou au sol

1) Buste redressé, un genou à terre, le pied de l'autre jambe posé à plat. B tient la balle légèrement du côté du genou levé. A se repousse avec la jambe posée au sol, saisit la balle à deux mains et roule doucement au sol. Alterner les côtés.
2) Même position de départ pour A. B lance la balle d'une distance de 1 m environ, du côté du genou levé. A se repousse avec la jambe posée au sol et dévie latéralement la balle des deux mains. Alterner les côtés.
3) Même position de départ. B lance la balle à hauteur de tête d'une distance de 1 m du côté du genou levé. A se repousse avec la jambe posée au sol et dévie latéralement la balle des deux mains. Alterner les côtés.
4) Même position de départ. B tire la balle à plat, toujours du même côté. A se repousse avec le bon pied (posé au sol) et dévie latéralement la balle des deux mains.
5) Même position de départ. B tire la balle à mi-hauteur cette fois. A se repousse avec le bon pied (posé au sol) et dévie latéralement la balle des deux mains.
6) Evolution: mêmes exercices avec différentes balles (tennis, balles en mousse, en plastique, etc.). Attraper la balle au lieu de la dévier. Augmenter progressivement la force de frappe.

Conseil de coach: Le gardien se réceptionne sur le côté, les deux bras sont fléchis à la fin du mouvement et l'épaule supérieure est toujours placée plus loin que celle de dessous. Les paumes des mains sont ouvertes, les bras vont à la rencontre de la balle, ils sont tendus pour donner l'élan. Le bond s'effectue toujours latéralement vers l'avant. Dix arrêts des deux côtés pour chaque exercice. Distance de 4 m environ.

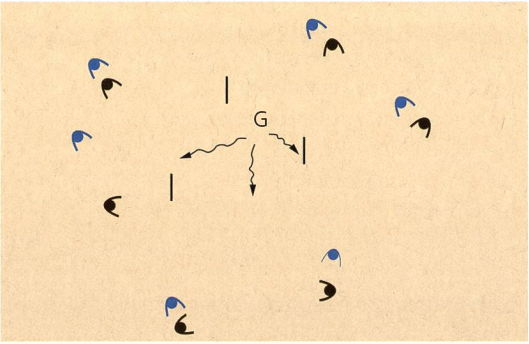
Plonger de la position debout

L'arrêt à partir de cette position est introduit seulement lorsque les joueurs se sentent sûrs et n'éprouvent plus de crainte à plonger. Les mouvements seront ainsi effectués correctement, ce qui évitera les blessures.

Conseil de coach: Les élèves sont tranquilles (ils ne piétinent pas) et placent le poids de leur corps sur la plante des pieds. Technique décrite plus haut. Au départ, ils dévient les balles hautes. Six arrêts maximum des deux côtés. Distance: 4 m. ■

Apprendre par le jeu

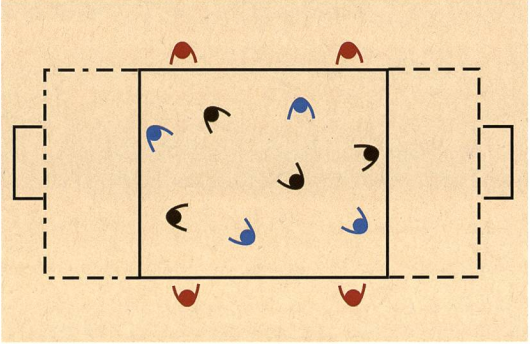
Le meilleur moyen d'entraîner globalement toutes ces compétences, c'est de jouer. Pour exploiter au mieux leurs capacités cognitives et les appliquer sur le terrain, les jeunes doivent expérimenter plusieurs situations différentes à travers le jeu.



Triangle

Comment? Terrain de 25 m × 25 m environ, trois buts disposés en triangle. Les deux équipes (4 à 6 apprenants) peuvent marquer de tous les côtés. Un gardien, neutre, défend les trois buts.

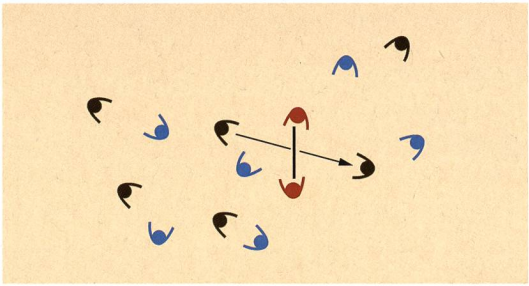
Variante: Idem avec quatre buts (distance plus grande) et deux gardiens.



Cinq sur cinq

Comment? Terrain de 25 m × 25 m environ. Deux groupes de 8 apprenants, dont 4 actifs à chaque fois. Changement toutes les deux minutes. L'équipe attaquante essaie de faire le maximum de points en se passant la balle. Cinq passes valent un point. Sur les côtés nord et sud se trouvent deux jokers qui peuvent se déplacer et servir de relais.

Variantes: A l'ouest et à l'est sont placés deux buts (à 5 m de la ligne de jeu), défendus par un gardien. Limiter le nombre de touches de balle et/ou les recours aux jokers.



Buts mobiles

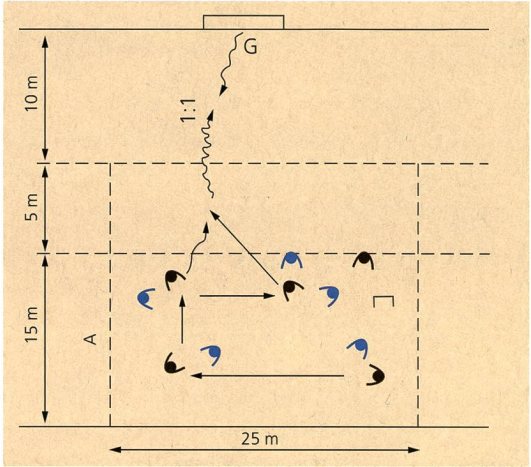
Comment? Deux équipes s'affrontent sur un terrain de 25 m × 25 m environ. Deux jokers tiennent une barre en plastique (poteau de corner par exemple), se déplacent et représentent un but mobile. Ils participent toujours au jeu de l'équipe en possession de la balle. Quelle équipe marque le plus de buts en deux minutes?

Variante: Le point compte si un coéquipier parvient à contrôler la balle de l'autre côté du but.

Ces exercices sont conçus pour des terrains de juniors E. Il est possible de reprendre pour les plus jeunes certaines parties moyennant de petites adaptations (p. ex. passe dans la zone neutre de l'exercice «Tête à tête»). On peut aussi réduire le nombre de passes, agrandir ou réduire le terrain de jeu, etc. pour augmenter la fluidité du jeu.

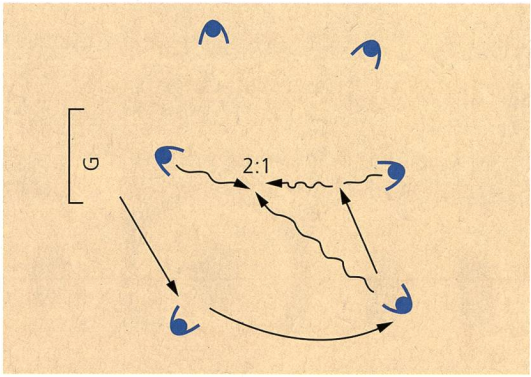
Tête à tête

Comment? Deux équipes de 4 à 6 apprenants + 1 ou 2 jokers. Terrain de 15 m × 25 m, suivi d'une zone neutre de 5 m, puis d'une zone de réparation (10 m). Après trois passes réussies, l'équipe attaquante peut faire une passe dans la zone neutre interdite aux défenseurs. Un attaquant affronte ensuite seul le gardien.
Variante: Un défenseur peut entrer en jeu dans la dernière zone.



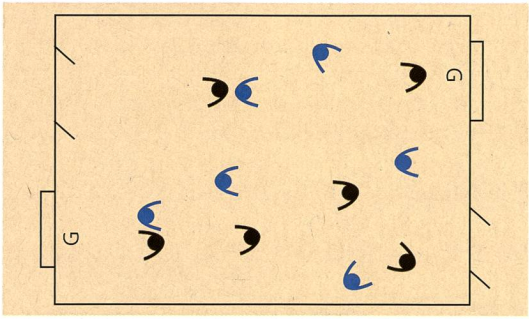
Drôle de passe

Comment? Un but avec gardien, une chaîne défensive de trois éléments, une chaîne offensive de trois éléments aussi. Le gardien donne la balle au défenseur sur l'aile. Celui-ci prolonge pour l'attaquant le long de la ligne latérale ou au joueur central. Ces joueurs attaquent le but en 2 contre 1 contre le défenseur central. Déclencher ensuite l'action de l'autre côté. Changer les rôles après deux attaques.
Variante: Jouer en 3:1, 3:2.



Par les couloirs

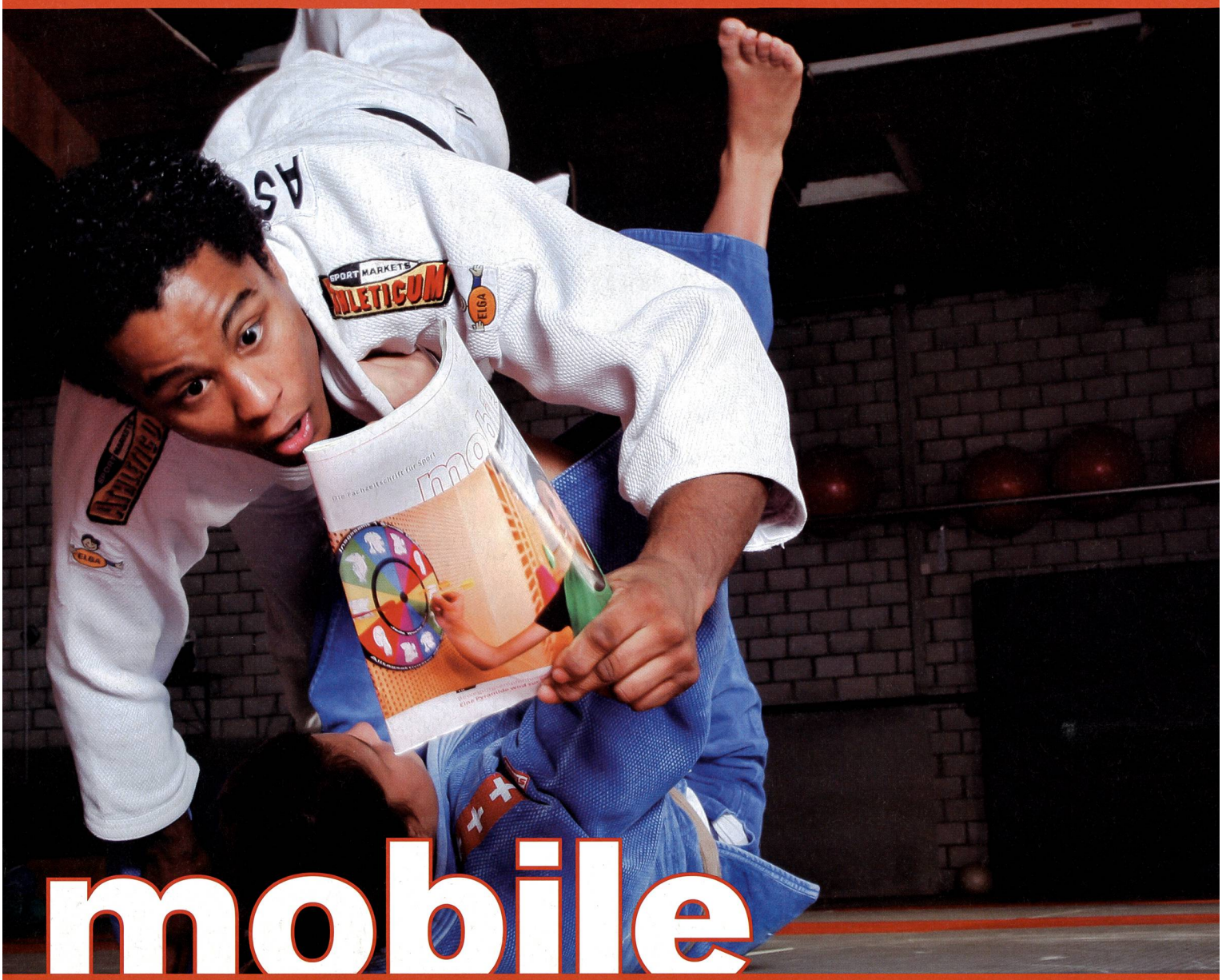
Comment? Deux équipes de 4 à 6 apprenants. Sur la ligne de fond se trouvent un but de 5 m avec gardien et un but de 3 m sans gardien. L'équipe attaquante doit marquer sur un des deux buts en jouant par les ailes.



Bibliographie

- Aebi, R. (2004): **KIKEE – Torhütertraining für Kidskeeper.** Worben: retoaebi@gmx.ch, Zoug: Klett + Balmer, booklet (24 pages) + DVD (74 min).
- Bruggmann, B. (2002): **1020 formes de jeux et d'exercices du football des enfants.** Schorndorf: Karl Hofmann, 304 pages.

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de cahiers pratiques
à Fr. 5.–/€ 3.50 (+port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre

Numéro: Thème: Nombre:

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)

❒ Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **français** ❒ **deutsch** ❒ **italiano**

Prénom / nom:

Adresse:

NPA / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch