



LA FORMATION DES JEUNES EN ACFF



SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| 1- INTRODUCTION | 3 |
| 2- CLIMAT D'ENVIRONNEMENT FUN ET FORMATION | 4 |
| 3- LA ZONE COMME PHILOSOPHIE DE FORMATION | 10 |
| 4- LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SELON LA MÉTHODE MIM | 12 |
| 5- LE PLAN D'APPRENTISSAGE ET LES FORMATS DE JEU | 16 |
| Format de jeu à 2 - U6 et jeu à 3 - U7 | 17 |
| Format de jeu à 5 - U8 à U9 | 19 |
| Format de jeu à 8 - U10 à U13 | 21 |
| Format de jeu à 11 - U14 à U19 | 24 |
| 6- LES PRINCIPES DE JEU QUI PEUVENT ÊTRE DÉVELOPPÉS QUEL QUE SOIT LE DISPOSITIF TACTIQUE | 28 |



1- INTRODUCTION



« Au travers des évolutions des méthodes d'entraînement, des réformes des modes de jeu, et des confrontations des conceptions de formation du jeune footballeur, l'ACFF veut maintenir un cap quant à une vision de formation qu'elle juge optimale.

Tout en intégrant dorénavant l'ensemble des différentes tendances d'apprentissage du football en zone, elle garde comme fil conducteur les principes de jeu prônés par l'URBSFA au sein de ses équipes nationales de jeunes. Ceux-ci ont fait leurs preuves et les performances actuelles des Diables Rouges en attestent suffisamment.

Former un jeune footballeur pour qu'il devienne un joueur de football adulte équivaut à ériger un pont solide soutenu par des piliers FUN et FORMATION et constitué de 4 couches superposées que sont : la philosophie de la zone, le plan d'apprentissage, les formes de match et intermédiaires ainsi que le joueur acteur de sa formation »

Le **Document « La Formation des jeunes en ACFF »** est une version simplifiée et adaptée à l'environnement ACFF de la vision de formation de l'URBSFA.

Daniel Boccar
Directeur technique ACFF

2- CLIMAT D'ENVIRONNEMENT FUN ET FORMATION

2.1- INTRODUCTION

La **motivation** d'un joueur à apprendre va dépendre **de la confiance** qu'il a dans sa capacité à effectuer l'activité. Si le joueur **réussit régulièrement** la tâche, il se sentira **compétent**, sera **motivé à poursuivre** l'activité et y prendra **beaucoup de plaisir**.

Il est essentiel de créer un climat d'environnement motivant s'appuyant sur le **FUN** et la **FORMATION**.

FUN = APPRENDRE EN JOUANT

- Il faut offrir beaucoup de moments « amusants » dans la formation : du plaisir du jeu via le plaisir de l'entraînement vers le plaisir de compétition
- La sensation du plaisir est essentielle pour la confiance en soi, pour le développement du joueur et pour mieux jouer au football

PLAISIR POUR TOUS, DU DÉBUTANT AU
PROFESSIONNEL

FUN POUR CHAQUE JOUEUR, AUSSI LES
« MOINS FORTS »

LE PLAISIR DE JOUER ET LE PLAISIR
D'APPRENDRE = JOUER AU FOOTBALL !

RETOUR VERS LE PLAISIR DU FOOTBALL DE RUE



FORMATION = LE FOOTBALL EST UNE ECOLE DE LA VIE ⇨ EDUCATION

La **FORMATION** d'un joueur de football repose sur un processus d'apprentissage :

- **dirigé vers un objectif final** : que doit « savoir-faire » un joueur à la fin de sa formation ;
- **orienté vers le match** : que doit savoir faire le joueur en match ;
- **basé sur une planification** : que doit savoir faire un joueur à chaque étape de sa formation.

Le football repose aussi sur des valeurs **ÉDUCATIVES** telles que :

- **le respect de valeurs humaines fondamentales** ;
- Respect des autres : formateurs, partenaires, adversaires, arbitres, spectateurs... ;
- Respect de soi-même : repos, alimentation, à l'écoute de son corps... ;
- Respect du matériel, de l'infrastructure ;
- Respect des lois du jeu (= fair-play) ;
- Respect des principes élémentaires de vie (= discipline).
- **l'éducation face à la corruption, aux drogues, au racisme et à la violence** ;
- **l'apprentissage de la compétition** (= le joueur joue pour gagner mais apprend à perdre).

2.2- LE CLIMAT D'ENVIRONNEMENT = L'AFFAIRE DE TOUS

Instaurer un climat d'environnement favorable autour du joueur est l'affaire de tous :
parents, entraîneur ou formateur, club et fédération.





FÉDÉRATION

L'Association des Clubs Francophones de Football, l'aile francophone de l'URBSFA, organise depuis 2009 le football en Fédération Wallonie-Bruxelles, en dehors de toute espèce d'appartenance religieuse, philosophique ou politique.

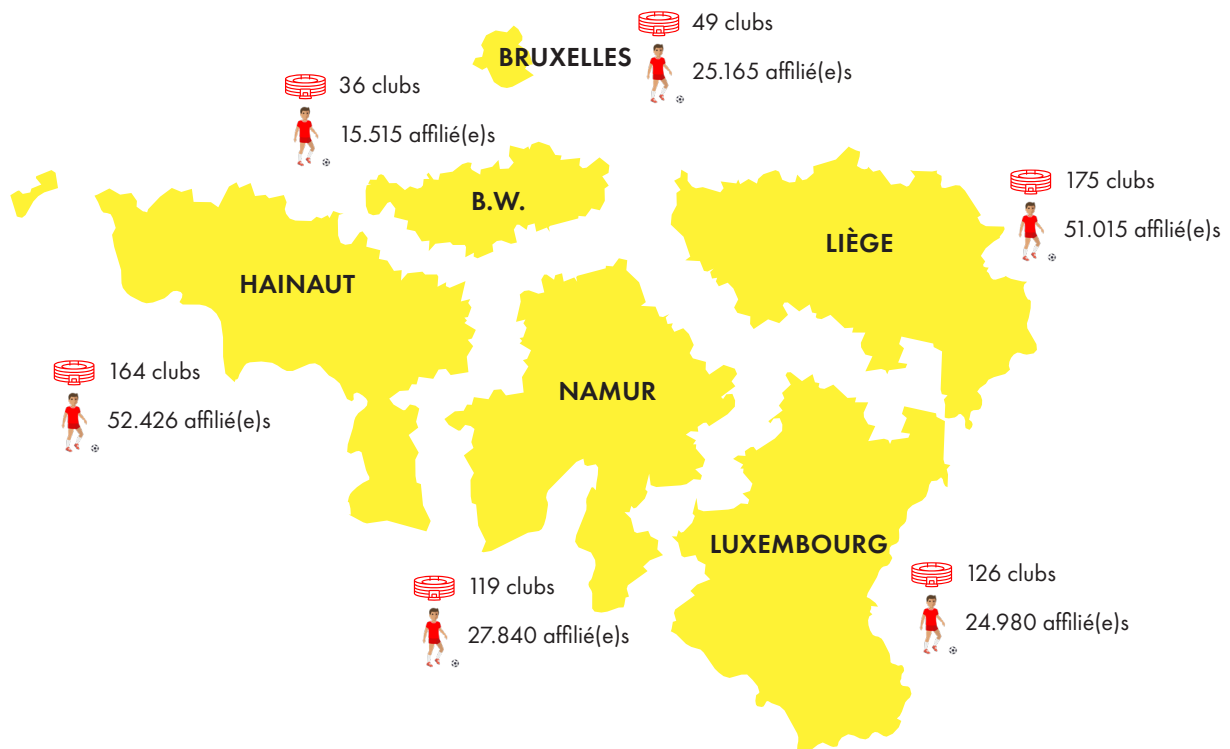
L'ACFF se veut être une source d'information, d'expertise et de support aux clubs de toute taille et de tout niveau. Une vision claire pour la progression des joueurs est prépondérante, avec une attention renforcée au plan d'apprentissage des jeunes (au-delà de la victoire).

L'ACFF veut faciliter la communication entre les clubs, les institutions scolaires et autres intervenants afin d'assurer la croissance et l'amélioration du football dans une recherche permanente de l'excellence.

La fédération cherche continuellement à élaborer un bon format de compétition et un trajet de formation solide et cohérent pour les animateurs, formateurs, arbitres, délégués, responsables sportifs et administratifs et dirigeants de clubs.

L'ACFF qui compte près de 192.000 affiliés développe différents axes :

- Compétition : championnats et coupes chez les jeunes et les seniors, les remises, les suspensions, ...
- Grassroots (Football de base) : football des jeunes du jeu à 2 jusqu'au jeu à 11, football féminin, football à l'école, Packs Proximité Clubs, Labels de qualité, ...
- Formation des Cadres : entraîneurs, dirigeants et volontaires
- Parcours jeunes talents : détection du talent, formation technique U10/U11, Formation Provinciale des Jeunes, Foot-Elite-Etudes
- Social : inclusion, handi-foot, projet « Parents Fair-Play »
- Arbitrage





LES PARENTS

- Le rôle du parent doit être de guider, accompagner et soutenir son enfant à se former au football, tout en résistant à la tentation de s'immiscer dans le rôle de l'encadrant durant les entraînements et/ou les matchs.
- C'est important pour les parents de comprendre que l'enfant perdra sa motivation s'il ne se sent plus capable d'assouvir les attentes de ses parents dans leur implication sportive, en particulier en matière de sélections et/ou de résultats (compétition).
- Être flexible/tolérant/s'adapter aux attentes des joueurs à chaque étape de leur développement permettra aux parents et à l'enfant d'aligner leurs attentes et leurs besoins. C'est essentiel dans la fixation d'objectifs réalistes.
- Par contre, lorsqu'il s'agit de défendre les valeurs du sport telles que le respect, le fair-play et le vivre-ensemble, les parents peuvent se montrer exigeants.

WE ARE Parents FAIR PLAY

Pasquier PITCH

N'OUBLIEZ PAS...

- CE NE SONT QUE DES ENFANTS
- C'EST UN SPORT
- CE N'EST QU'UN JEU
- C'EST «LEUR» MATCH
- LES ÉDUCATEURS SONT BÉNÉVOLES
- L'ARBITRE EST UN ÊTRE HUMAIN
- CE N'EST PAS LA COUPE DU MONDE

acff **Adeps** **VIVONS SPORT!** **f** **i** **t**
RETROUVEZ-NOUS SUR : WWW.ACFF.BE

Laissons les enfants être des enfants



À FAIRE PAR LES PARENTS

- Soutenir son enfant, être patient avec lui et lui donner confiance à court et à long terme ;
- Encourager son enfant sur ses progrès et non sur le résultat du match ;
- Aider son enfant à trouver un équilibre entre le football et les autres activités telles que les études, les sorties, etc. ;
- Encourager son enfant et ses équipiers, sans s'immiscer dans le rôle du formateur ;
- S'investir dans le projet « Parents Fair-Play » initié par l'ACFF ;
- Avoir un comportement exemplaire en bord de terrain, tant envers l'arbitre que les adversaires.



À NE PAS FAIRE PAR LES PARENTS

- ✗ Placer trop d'importance dans la victoire, dans le résultat immédiat ;
- ✗ Vivre ses propres rêves sportifs à travers ses enfants ;
- ✗ Exercer trop d'influence dans le développement sportif de son enfant.



LE CLUB

- Le club communique, de manière claire et précise, la vision de sa formation des jeunes auprès des différents acteurs : formateurs, joueurs, parents, dirigeants, etc...
- Le club respecte les principes de la charte « Vivons sport »
- Chaque joueur se sent « bien » dans son club.
- Chaque joueur doit pouvoir s'identifier avec son club :
 - le club est à la disposition de chaque joueur qui y reçoit un accueil personnalisé ;
 - le club donne à chaque joueur les possibilités maximales pour s'épanouir ;
 - le club valorise ses jeunes au sein de son équipe première ;
 - le club n'est pas concurrent mais partenaire avec d'autres clubs.
- Chaque joueur s'entraîne et joue dans une compétition adaptée à son niveau.
- Chaque joueur s'entraîne dans de bonnes conditions matérielles (terrain, ballons, vestiaires, etc.).
- Chaque joueur reçoit un accompagnement sportif de qualité :
 - **des formateurs de jeunes compétents ;**
 - **des formateurs de jeunes spécialisés**, soit dans une catégorie d'âge, soit dans un type de tâche (ex. FESTIFOOT, gardien de but, technique de course, ...)
 - **un responsable technique de formation des jeunes (=RTFJ)** qui encadre, guide les formateurs et veille au respect de la vision de formation.
- Le club doit offrir à tous les joueurs la possibilité de développer son potentiel à travers les entraînements planifiés au sein du club, les stages de football combinés à d'autres activités multisports et les activités organisées par l'ACFF :
 - les séances de formation technique U10-U11
 - la formation provinciale des jeunes (FPJ) filles U9-U14 et garçons U12-U15
 - les activités récréatives FootFest. 100% girls



À FAIRE PAR LE CLUB

- Offrir à tous les joueurs la possibilité d'optimiser son potentiel ;
- Participer et collaborer aux activités du Département Technique de l'ACFF ;
- Promouvoir le fair-play en collaborant au projet « Parents Fair-Play » ;
- Encourager le développement plutôt que le résultat ;
- Veiller à garder chaque enfant dans le football ;
- Appliquer le respect de minimum de 50% du temps de jeu pour chaque joueur.



À NE PAS FAIRE PAR LE CLUB

- ✗ Placer trop d'importance dans les championnats ;
- ✗ Se livrer à un débauchage « intempestif » de jeunes joueurs (U7 à U21) d'autres clubs ;
- ✗ Ne pas respecter les formats de jeu prescrits par le plan d'apprentissage.



LE FORMATEUR

- Le formateur « guide » au lieu de « dirige »
- Le formateur accorde toute son attention au développement individuel de chaque joueur pour **lui permettre d'atteindre son plus haut niveau**
- Le formateur ne met jamais le jeune joueur en péril au profit du résultat
- Le formateur crée un **environnement stimulant** dans lequel le joueur rencontre un maximum d'expériences (= autant de moments d'apprentissage que de défis)
- Le formateur coache chaque joueur d'une manière adéquate et positive
- Le formateur aide les joueurs en adaptant la matière à leurs possibilités réelles
- Le formateur a un comportement exemplaire (politesse, hygiène de vie, ponctualité,...)
- Le formateur évolue d'un coaching directif (formateur coache) vers un coaching mutuel entre les joueurs (les joueurs se coachent)

**ÊTRE FORMATEUR,
C'EST AVANT TOUT
UN ETAT D'ESPRIT**



À FAIRE PAR LE FORMATEUR

- Laisser le joueur, par lui-même
 - Prendre ses décisions
 - Découvrir (expérience personnelle)
- Soutenir le joueur, être patient avec lui et lui donner confiance à court et à long terme;
- Aider le joueur
 - À prendre la bonne décision
 - À trouver une solution
 - Avec un coaching positif
- Donner à chaque joueur un temps de jeu équivalent ;
- Collaborer aux activités de détection organisées par l'ACFF ;
- Stimuler les joueurs via le questionnement et se concentrer



À NE PAS FAIRE PAR LE FORMATEUR

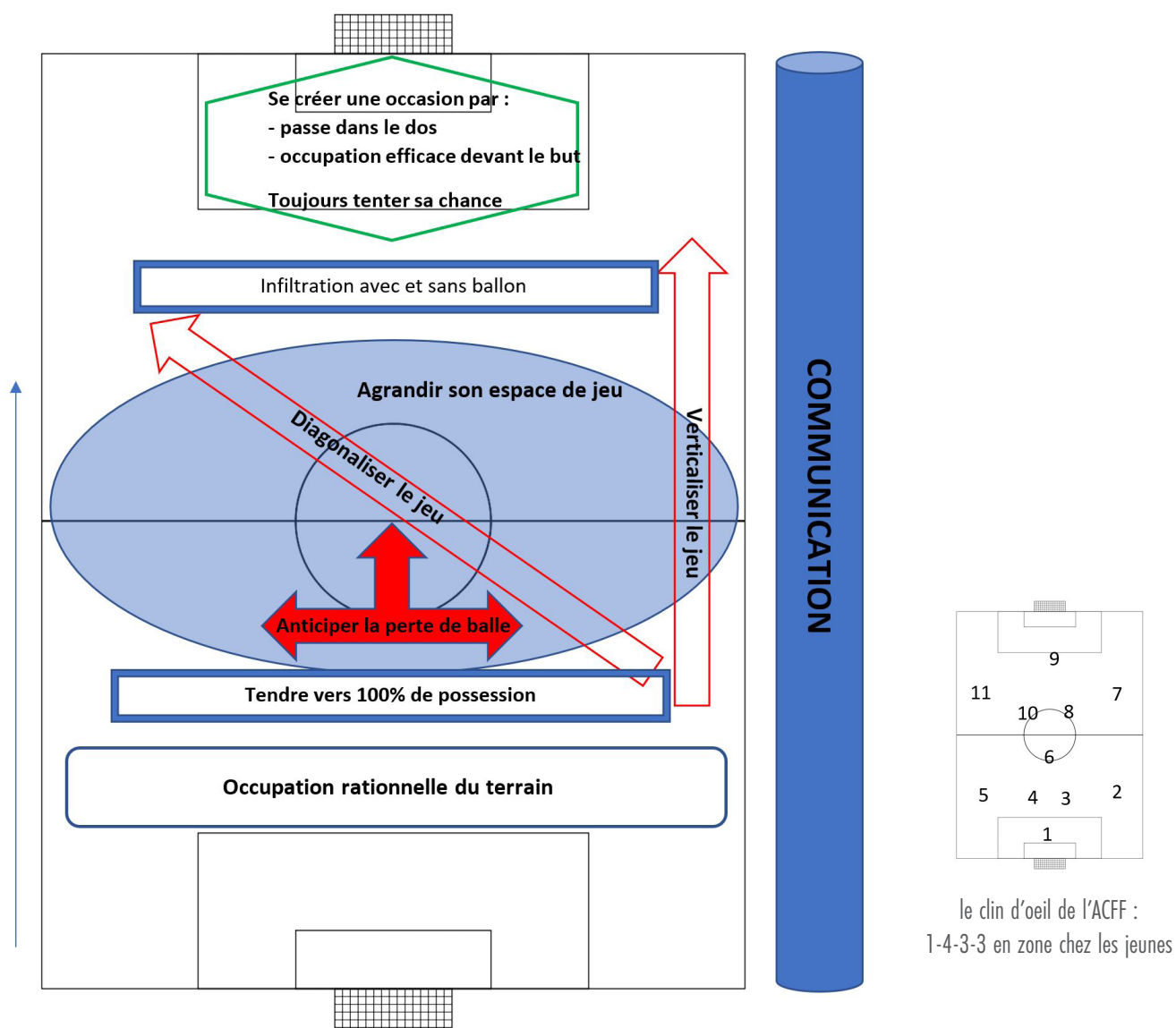
- ✗ Entraîner comme des adultes, avec un esprit de « championnite » démesuré ;
- ✗ Ne pas accorder à tous le même temps de jeu ;
- ✗ Être directif, sans échange avec les joueurs, du début à la fin de la séance ;
- ✗ Faire des reproches réguliers aux jeunes joueurs moins doués ;
- ✗ Remplacer un enfant pour une erreur commise ;
- ✗ Empêcher un jeune de décider en lui criant sans cesse à l'avance ce qu'il doit faire.

3- LA ZONE COMME PHILOSOPHIE DE FORMATION

Les principes de jeu en zone se travaillent de manière cumulative tout au long de la formation du jeune joueur en fonction de ses capacités techniques – tactiques – physiques et mentales.

EN POSSESSION DE BALLE

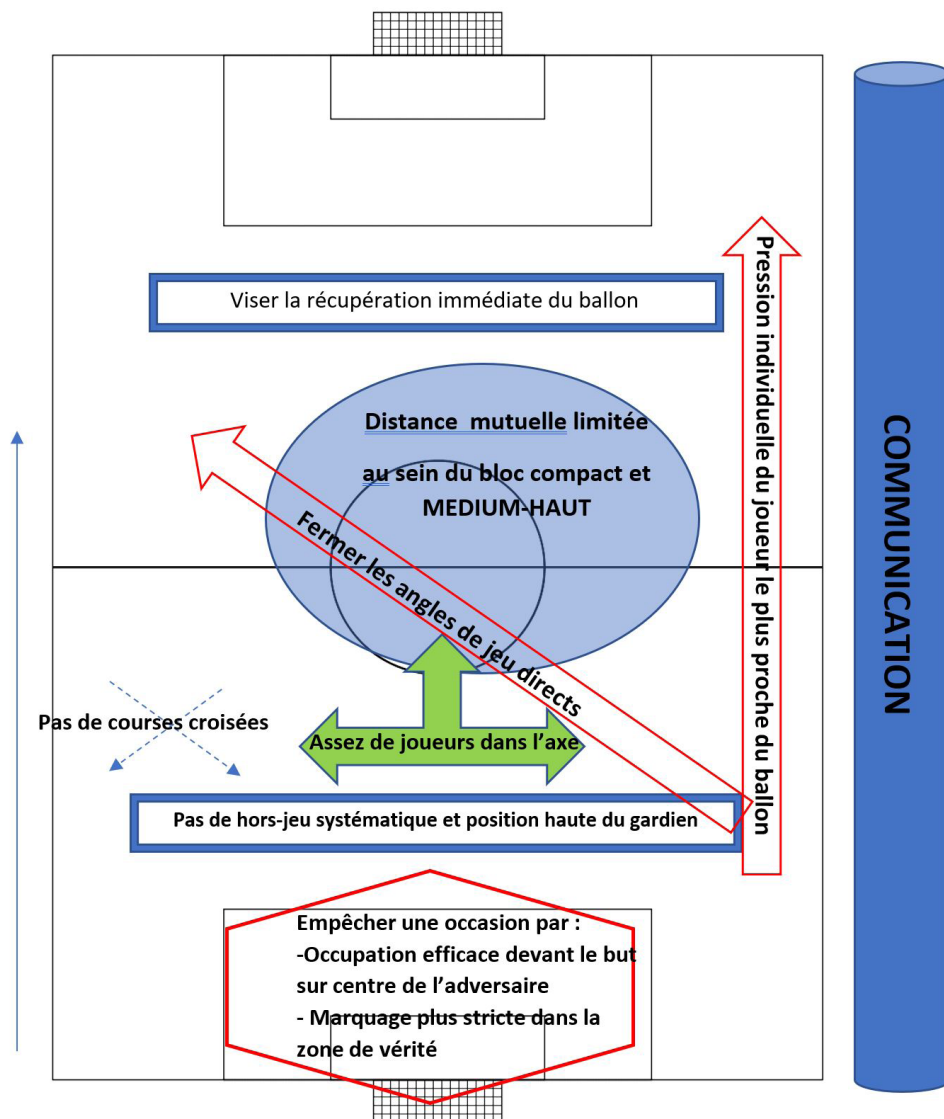
Occupation rationnelle des positions de chaque joueur sur le terrain en possession de balle pour **se créer des occasions de buts** par du mouvement avec et sans ballon.



LES PRINCIPES DE JEU EN ZONE SE TRAVAILLENT DE MANIÈRE CUMULATIVE TOUT AU LONG DE LA FORMATION DU JEUNE JOUEUR EN FONCTION DE SES CAPACITÉS TECHNIQUES - TACTIQUES - PHYSIQUES ET MENTALES.

EN PERTE DE BALLE

Occupation rationnelle des positions de chaque joueur sur le terrain en perte de balle pour **récupérer le ballon** et **empêcher l'adversaire de se créer des occasions de buts**.



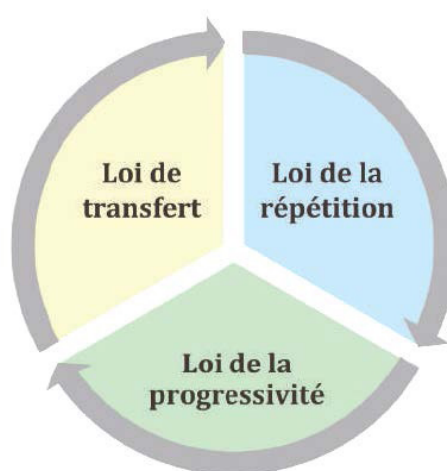
4- LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SELON LA MÉTHODE MIM

LE FOOTBALL DES RUES a été pendant longtemps une des meilleures formes naturelles de formation au jeu de football.

L'apprentissage doit être basé sur la réalité du jeu : les joueurs doivent être confrontés à des unités d'entraînement comprenant les ingrédients du véritable jeu de football afin de développer les qualités footballistiques nécessaires dans le 2 c 2, 3 c 3, 5 c 5, 8 c 8 et le 11 c 11.

On distingue 2 notions importantes dans la méthode MIM :

- La Forme de Match (FM) : tâche/exercice qui se rapproche le plus du match : terrain délimité avec d'un côté un goal disposé sur la ligne de but + un gardien de but, un ou plusieurs (petits ou grands) goal(s) de l'autre côté, un ballon, joueur(s) en possession du ballon, joueur(s) en perte de ballon et l'application des lois réelles du jeu de football.
- La Forme Intermédiaire (FI) : tâche/exercice qui ne répond pas spécifiquement aux règles d'un match = échauffement, jeu, exercice de coordination, exercice de finition, etc.



CHAQUE SÉANCE VISE 3 OBJECTIFS :

Loi de transfert :

Proposer des situations de jeu identiques au match

Loi de la progressivité :

- proposer des Formes de Match + ou - complexes que dans le match ;
- proposer des Formes Intermédiaires plus simples.

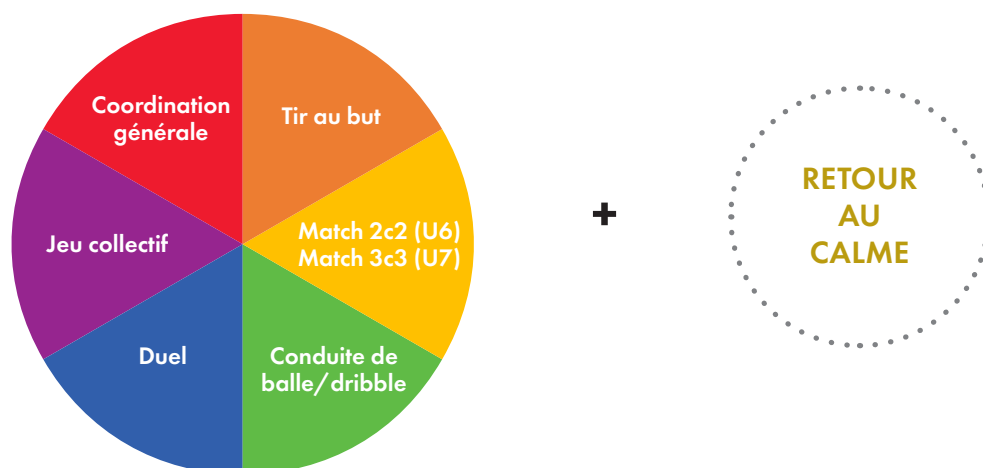
Loi de la répétition :

- répéter régulièrement des Formes de Match identiques au match ;
- répéter des Formes Intermédiaires.

4.1 - LA SEANCE D'ENTRAINEMENT U6-U7

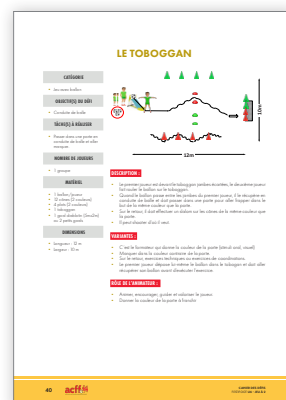
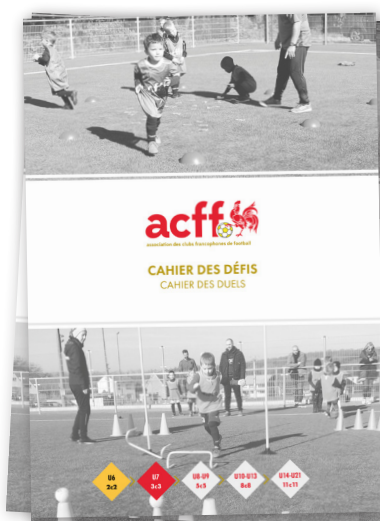
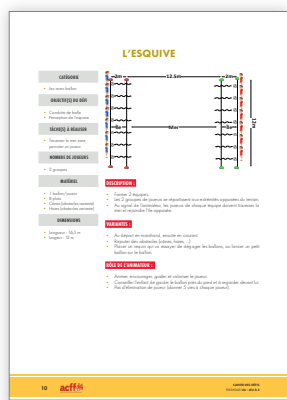
Tenant compte des caractéristiques spécifiques de l'enfant U6-U7, il y a lieu de lui proposer dans la semaine des activités adaptées à ses moyens et ses besoins, tant sur le plan cognitif, technique, mental, physique que tactique.

La **séance d'entraînement U6-U7** s'articulera autour de **6 ateliers d'une durée de 10 minutes** et d'un retour au calme de 5 minutes. La durée maximale de la séance est de 1h15



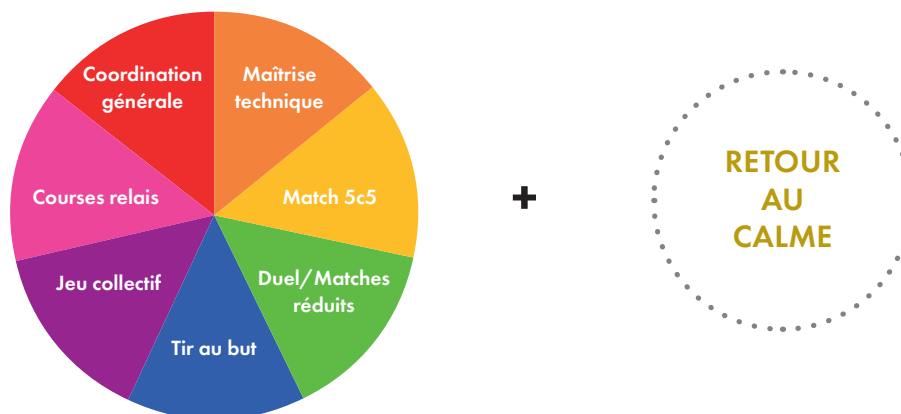
Le « **CAHIER DES DÉFIS** » de l'ACFF regorge de situations ludiques adaptées aux U6-U7 qui doivent être proposées sans modération tant lors du « **FESTIFOOT** » du week-end que durant l'entraînement de la semaine.

- Coordination générale : sous forme de jeu, se déplacer, courir, sauter, pousser, tirer, lancer se tenir en équilibre, frapper, jeter, attraper, oeil-main, oeil-pied, vitesse de réaction.
- Jeu collectif (avec ou sans ballon) : style « chasseur », course-relais, mouvements, coopération, stratégie, perception de l'espace, anticiper, décider, réagir, accélérer, freiner, etc ...
- Duel : du « 1c1 » sous différentes organisations avec évolution vers « 2c2 ».
- Conduite de balle/Dribble : sous forme de jeu.
- Tir au but : dans un grand but pour la réussite de l'enfant.
- Match 2c2 (en U6) 3c3 (en U7) : selon le format du Festifoot.
- Retour au calme : dès les U6, on apprend à aider à ranger le matériel en fin de séance (chacun a sa petite tâche).



4.2 - LA SEANCE D'ENTRAINEMENT U8-U9

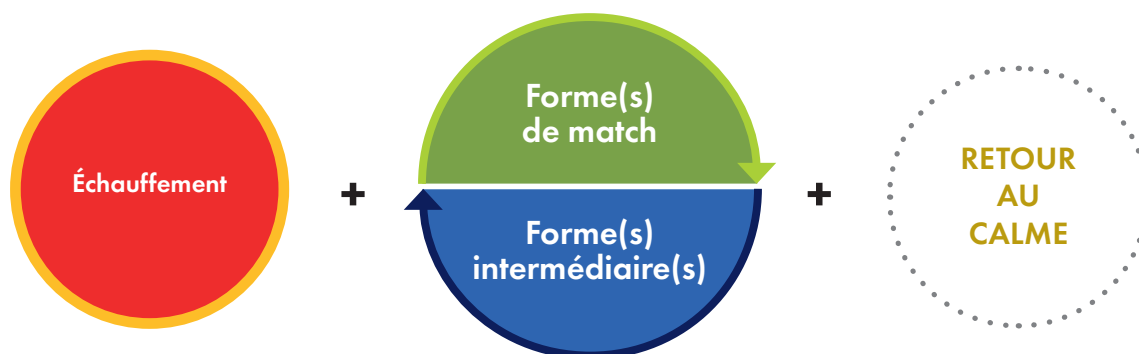
La **séance d'entraînement U8-U9** se composera **6-7 ateliers d'une durée de 10 minutes** et d'un retour au calme de 5 à 10 minutes. La durée maximale de la séance est de 1h30.



- Coordination générale : avec ou sans ballon, sous forme de jeu, se déplacer, courir, sauter, pousser, tirer, lancer se tenir en équilibre, frapper, jeter, attraper, oeil-main, oeil-pied, vitesse de réaction, échelle de rythme, cerceaux (appuis contrastés/différés), haies basses (max 20cm), mobilité : changements de direction, demi-tour ou tour complet sur soi-même,...
- Maîtrise technique : conduite de balle, passe courte, dribble-feinte, contrôle sur balle basse
- Tir au but : tir à 10-15m dans un grand but, tir sur centre au sol.
- Forme de jeu collectif : avec ou sans ballon, style « chasseur », course-relais, mouvements, coopération, stratégie, perception de l'espace, anticiper, décider, réagir, accélérer, freiner, etc ...
- Duel / Match réduit : sur petit espace du « 1 c 1 » sous différentes organisations avec évolution vers 2c1, 2c2, 3c1, 3c2, 3c3, 4c2, 4c3, avec ou sans appuis, avec petits ou grands buts pour chaque équipe. Se rendre jouable, se démarquer, utilisation de l'espace et des partenaires. Voir les teamtactics.
- Course relais : réagir à un signal visuel, auditif, tactile, cognitif, sous forme de course relais (distance courte, changement de direction, de déplacement, évitement d'obstacles).
- Retour au calme : initiation au jonglage avec ou sans rebond, fixez des objectifs réalisables et différents à chacun des joueurs (= défis), avec « soccerpal » ou « sense-ball ».

4.3 - LA SEANCE D'ENTRAINEMENT A PARTIR DES U10

La séance est composée d'un **échauffement**, **corps de séance** et d'un **retour au calme**. Elle contient **minimum 50% de formes de match**.



- Le thème de la séance doit être en lien direct avec un des principes de jeu
- Les tâches/exercices doivent intégrer les teamtactics, les basics, les aspects physiques et mentaux. Ex : le thème (teamtactic) « Verticaliser ou diagonaliser le plus précisément par une bonne circulation de balle » est en lien direct avec les teamtactics des U10-U13 et fait appel aux basics (enchaînement contrôle orienté +...), aux aspects mentaux (relations d'équipe) ou physiques (la durée de la séance ou d'une forme de match) à partir de ce stade, la séance comprend
 - un échauffement sous forme d'une geste technique et un exercice de coordination en lien avec le thème ;
 - corps de la séance composé de forme(s) de match et forme(s) intermédiaire(s) en lien avec le thème ;
 - le retour au calme se fera sous forme d'un exercice de jonglage (U10-U13).
- Une même séance doit/peut être répétée à travers un cycle (4 semaines) à condition de prévoir des évolutions dans les tâches/exercices proposés
- Il est essentiel d'enseigner le bon geste et faire preuve de patience

Stimuler les joueurs via le questionnement et se concentrer sur le développement plutôt que sur les résultats.

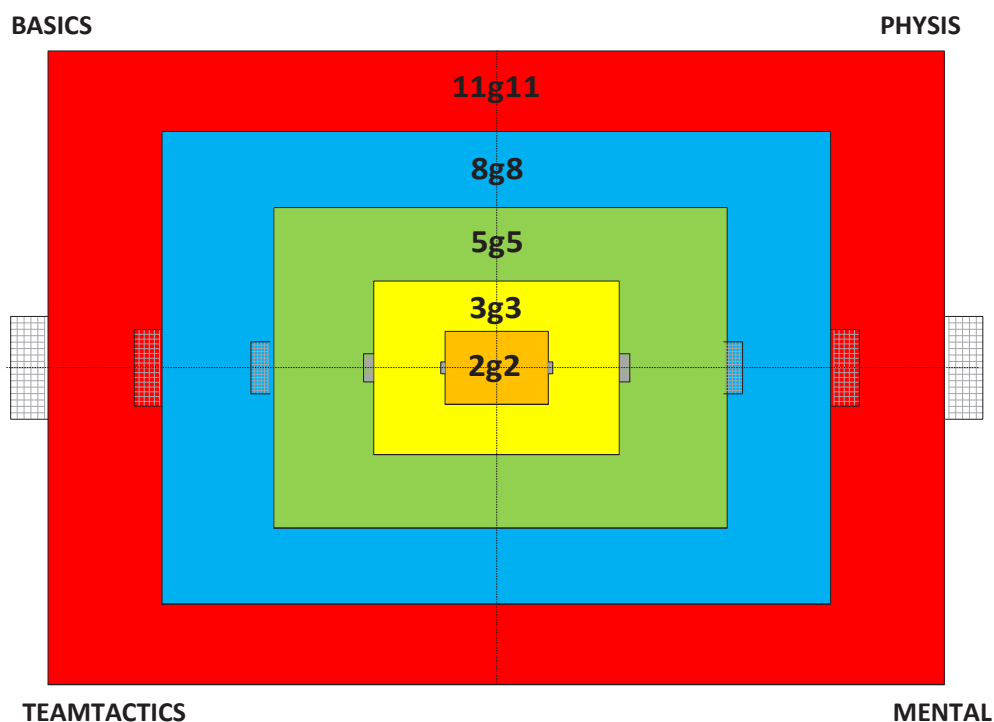
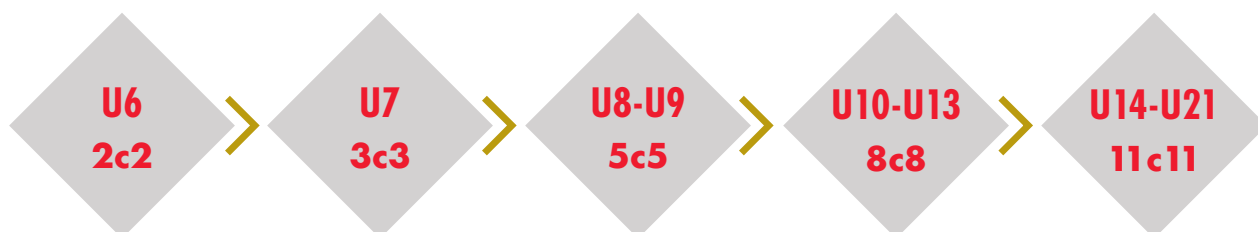
Collaborer aux activités de détection organisées par l'ACFF.

5- LE PLAN D'APPRENTISSAGE ET LES FORMATS DE JEU

Le plan d'apprentissage définit les compétences techniques, tactiques, physiques et mentales à développer par format de jeu. Tenant compte qu'apprendre, c'est cumuler les acquis d'un format de jeu vers l'autre.

BASICS : ensemble des compétences techniques et tactiques individuelles (compétences de base) dont un joueur a besoin pour exécuter l'action juste après avoir pris la bonne décision dans le 11c11, indépendamment du système de jeu et de l'animation de jeu.

TEAMTACTICS : ensemble des actes pour mieux fonctionner comme individu dans une équipe, indépendamment du système de jeu et de l'animation de jeu, tout en utilisant les « basics » ainsi que les aptitudes physiques et mentales.



U6-U7

2c2

3c3

FORMAT DE JEU À 2 - U6 ET JEU À 3 - U7

QUI EST L'ENFANT U6-U7 ?

L'enfant U6-U7 est en 3^e maternelle ou peut-être en 1^{ère} primaire et découvre le football. Il se situe dans une phase d'exploration et veut découvrir de nouvelles choses. Ce n'est pas un adulte en miniature, il nécessite une approche spécifique afin d'éviter un abandon rapide de la pratique du football.

LES CARACTÉRISTIQUES D'UN JOUEUR U6-U7 :

- En **période d'imitation** : l'enfant s'attache à imiter l'adulte ;
- A un besoin naturel de bouger, de jouer et de s'amuser ;
- Possède un goût prononcé pour les histoires mais aussi une belle disponibilité affective pour les apprentissages ;
- Capacité de concentration faible et des changements fréquents d'activité sont nécessaires pour le tenir en alerte ;
- Très jouette, il s'intéresse à beaucoup de jeux et éprouve le besoin de varier et de renouveler des expériences ;
- Il découvre le football, fait ses premiers pas dans le club et y découvre un nouvel environnement ;
- Apprend progressivement à vivre et à jouer avec les autres ;
- Sa perception de l'espace est encore peu développée.



QUELLES SONT LES HABILITÉS À DÉVELOPPER EN U6-U7 ?

BASICS



EN POSSESSION DE BALLE

- Conduire le ballon, garder celui-ci dans la surface de jeu et progresser vers la cible
- Stopper le ballon et en garder la maîtrise
- Tirer (au sol) pour marquer



EN PERTE DE BALLE

- Presser l'adversaire, jouer le duel pour tenter de récupérer le ballon
- Se positionner entre l'adversaire et le but

PHYSIQUE

- Habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, pousser, tirer, se tenir en équilibre ...)
- Coordination oeil-main, oeil-pied (frapper, jeter, attraper, lancer ...)
- Perception de l'espace : se déplacer dans un espace délimité
- La vitesse de réaction et de déplacement sous forme de jeu

LES U6 JOUENT A 2 CONTRE 2 EN FESTIFOOT LES U7 JOUENT A 3 CONTRE 3 EN FESTIFOOT

Plusieurs années d'observations, de réflexions et d'échanges ont été nécessaires pour comprendre et réduire le taux important d'abandons constaté auprès de nos plus jeunes enfants.

L'enfant de cinq ou six ans n'étant pas prêt pour notre football, nous avons voulu lui offrir un environnement plus stimulant dans lequel il puisse se développer harmonieusement et découvrir sereinement le monde du football.

L'environnement « Festifoot » est idéal pour l'épanouissement des plus jeunes car il évite tout esprit de compétition et de rivalité entre les enfants, les parents, les formateurs et les clubs : **on ne joue pas contre les autres mais avec les autres.**

Le Festifoot :

- évite tout esprit de compétition et de rivalité entre les enfants, leurs parents et les clubs ;
- sensibilise les enfants et leurs parents au Fair-Play, valeur essentielle du sport ;
- stimule les habilités motrices fondamentales des enfants au travers de situations ludiques et psychomotrices ;
- procure à chaque enfant beaucoup d'opportunités de toucher, de conduire et bloquer le ballon, ainsi que dribbler, shooter et marquer des buts.



Toutes les informations relatives au Festifoot U6, à ses 4 essentiels, au contenu, à l'organisation, aux aspects techniques, au ballon magique, au timing, au profil de l'animateur et aux règles spécifiques du 2c2 et 3c3 sont reprises dans « **LE GUIDE U6 – JEU A 2** » et dans « **LE GUIDE U7 – JEU A 3** »

LE FESTIFOOT SE COMPOSE
DE 4 ÉLÉMENTS ESSENTIELS



U8-U9
5c5

FORMAT DE JEU À 5 - U8 À U9

→ Le format de jeu à 5c5 est idéal pour la passe jusque 10 mètres.

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES D'UN JOUEUR U8-U9 ?

- Se situe dans le **premier stade scolaire** (2ème ou 3ème primaire)
- S'intéresse aux activités sportives qu'il rencontre dans son milieu de vie : école, famille et quartier
- Cette étape du développement se distingue par une motricité débordante et un réel enthousiasme
- Les enfants commencent à s'engager véritablement dans une discipline sportive et partent à la découverte des habiletés motrices spécialisées et des mouvements techniques.
- L'engagement sera d'autant plus réussi que l'enfant maîtrise les comportements moteurs fondamentaux impliqués dans l'activité spécialisée
- Le taux d'inscription dans les clubs de football atteint son maximum durant cette période (Groupes hétérogènes : débutants et joueurs expérimentés)
- Grande envie d'apprendre de nouvelles choses
- La concentration augmente

QUELLES SONT LES HABILITÉS À DÉVELOPPER EN U8-U9 ?

BASICS

| EN POSSESSION DE BALLE | EN PERTE DE BALLE |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Conduire (changements de direction) et dribbler• Passe courte• Contrôle sur balle basse• Tir au but sur centre au sol• Se rendre libre et jouable• Se démarquer : être disponible en cherchant l'espace libre | <ul style="list-style-type: none">• Mettre la pression, duel ou recul-frein• Se positionner entre l'adversaire et le but• Marquage court sur passe courte• Intercepter ou contrer la passe courte |

TEAMTACTICS

| EN POSSESSION DE BALLE | EN PERTE DE BALLE |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ouvrir en largeur et en profondeur• Occupation rationnelle des zones : être disponible• Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble ⇒ challenge• Se créer une occasion par une action individuelle• Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but | <ul style="list-style-type: none">• Presser positivement (de face) le porteur du ballon• Ne pas perdre le duel• Ne jamais se faire éliminer par une action individuelle dans sa zone de vérité• Barrer toute tentative au but |

PHYSIQUE

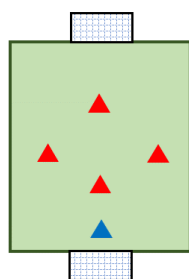
- Agilité/Coordination générale et spécifique : oeil-main & oeil-pied
- Force avec utilisation du poids du corps
- Endurance de base : la durée de séance et à travers les différents ateliers
- Vitesse de réaction, de départ et d'accélération intégrées dans des formes jouées (6 secondes max) + technique de course : observation et amélioration ludique

Recommandations pour le match 5 contre 5

Celles-ci sont détaillées dans le guide ACFF « Les bonnes pratiques en école de foot : jeu à 5 »

- Accorder au moins 50% du temps de jeu à chaque joueur
- Favoriser la polyvalence de ses joueurs : rotation des positions (latérale, axiale, défensive, offensive)
- Inciter le gardien de but à jouer haut et à développer son jeu au pied
- Tenter au maximum de reconstruire le jeu au sol à partir du gardien de but
- Pousser le gardien de but à jouer haut et à développer son jeu au pied (relance courte des deux pieds)
- Stimuler la prise de décision de l'enfant : exemple lors de la rentrée de touche, l'enfant rentre en conduite de balle et défie l'adversaire
- Encourager l'enfant à fixer, défier et dribbler l'adversaire
- Influencer positivement la formation des adversaires : pas de pression abusive sur le gardien de but
- Coacher positivement et s'accorder des périodes de silence dans son coaching
- Remplacer le pénalty d'après match par le « challenge » (=shoot-out)

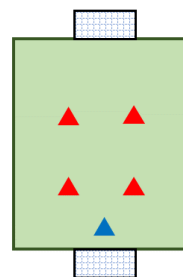
Dispositifs principaux dans le jeu à 5 :



1-1-3-1 (losange)

Le **1-1-2-1** ou losange permet une répartition équitable des espaces à exploiter ou à défendre tout en favorisant le jeu en triangle et permet d'initier les enfants au jeu en zone.

Il favorise également les premières coopérations entre les enfants tout en structurant leurs déplacements et atténuant ainsi progressivement le phénomène de « grappe ». Relativement facile à comprendre pour les enfants tout en les éduquant à la flexibilité des tâches offensives et défensives. Créativité et polyvalence sont de mis : position latérale et position axiale.



1-2-2 (carré)

Le **1-2-2** ou carré n'est indiqué que pour des joueurs aguerris car la compréhension des tâches est beaucoup plus complexe pour les enfants. Le positionnement de joueurs sur une même ligne qui favorise le passing latéral.

U10-U13
8c8

FORMAT DE JEU À 8 - U10 À U13

→ Le format de jeu à 8c8 est idéal pour la passe de 15 mètres (U10-U11) et 20 mètres (U12-U13).

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES D'UN JOUEUR U10-U13 ?

- Le **second âge scolaire** débute vers 9 ans et se poursuit jusqu'à la puberté (12-13 ans)
- Cette période est particulièrement bénéfique pour l'**apprentissage technique**
- La force et la puissance augmentent plus rapidement que la taille et le poids, ce qui favorise la **maîtrise corporelle** et l'**agilité**
- De plus, vers l'âge de 10-11 ans, l'appareil vestibulaire (organe de l'équilibre) et les autres organes sensoriels atteignent leur maturation morphologique et fonctionnelle
- L'enfant a envie d'apprendre : **âge d'or de l'apprentissage**
- Veut se mesurer aux autres et cherche à atteindre un but en équipe
- Est critique vis-à-vis de ses propres prestations et de celles des autres

QUELLES SONT LES HABILITÉS À DÉVELOPPER EN U10-U13 ?

BASICS

| EN POSSESSION DE BALLE | EN PERTE DE BALLE |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Passe mi-longue• Enchaînement contrôle sur balle mi-haute• Tir au but à mi-distance (15-20m) et sur centre mi-haut• Se démarquer, bouger pour être disponible et soutenir• Phases arrêtées : rentrée de touche, corner et coup-franc indirect | <ul style="list-style-type: none">• Mettre la pression, duel ou recul-frein• Se positionner entre l'adversaire et le but• Marquage court sur passe courte• Intercepter ou contrer la passe courte |

PHYSIQUE

- **FORCE** : seulement jouer avec son propre poids du corps, duels entre des groupes homogènes
- **VITESSE /AGILITÉ** : vitesse de réaction, de démarrage et d'accélération intégrée dans des formes jouées (6 secondes max)
- **SOUPLESSE** : diminue donc à stimuler avec une attention particulière lors de la 1^{ère} phase pubertaire
- **ENDURANCE** : la durée de séance et à travers les formes de match et formes intermédiaires (apprendre à respirer)
- **ADRESSE /COORDINATION** : la coordination générale et spécifique est à développer
- **PRÉVENTION DES BLESSURES** : stabilisation du bassin, gainage
- Premières informations concernant la **NUTRITION ET L'HYDRATATION**

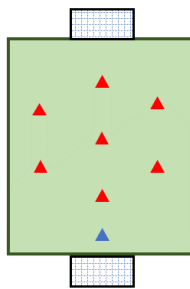
TEAMTACTICS

| EN POSSESSION DE BALLE | EN PERTE DE BALLE |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">U10-U11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter • Construction du jeu progressive (vers l'avant) et orientée (losange 1 vers losange 2) : passes au 1er niveau • Circulation de balle efficace avec précision • Passes diagonales (si disponibilité) • Infiltration efficace avec ballon dans l'espace et au bon moment • Délivrer un centre exploitable au sol devant le but <p style="text-align: center;">U12-U13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circulation de balle efficace précise et en augmentant la vitesse de balle • Jeu en triangle + appui - soutien : disponibilité • Créer de l'espace pour un coéquipier et l'exploiter Surmonter un joueur ou une ligne par une passe en profondeur : passes au 2ème niveau • Infiltration sans ballon après une passe (give&go) • Délivrer un centre exploitable aérien devant le but • Occupation efficace devant le but : par 2 ou 3 joueurs (U12-U13) • Dès la récupération du ballon, la 1^{ère} action doit viser la profondeur | <p style="text-align: center;">U10-U11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fermer/limiter les espaces de jeu • Presser négativement le porteur du ballon • Couvrir le partenaire le plus proche • Le gardien de but couvre son bloc par une position haute • Jouer le duel si 100% sûr de le gagner • Récupérer le ballon par une interception <p style="text-align: center;">U12-U13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empêcher le centre • Occupation efficace devant le but lors d'un centre : T-défensif (2+1) • Immédiatement à la perte de balle, presser et empêcher la passe en profondeur |

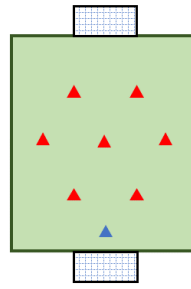
Recommandations pour le match 8 contre 8

- Accorder au moins 50% du temps de jeu à chaque joueur
- Favoriser la polyvalence des joueurs : rotation des positions (axiale, latérale, offensive, défensive)
- Stimuler la prise de décision du joueur : exemple lors de la relance courte ou mi-longue du gardien de but
- Construire le jeu de l'arrière avec le gardien de but et les défenseurs comme point de départ
- Prioriser la possession de balle par une circulation de balle progressive et précise
- Sensibiliser les enfants à la notion de démarquage
- Inciter le gardien de but à jouer haut et à développer son jeu au pied
- Développer la notion de bloc en conservant des distances homogènes entre les lignes : l'attaquant de pointe ne reste pas « planté » devant le but adverse (hors-jeu virtuel)
- Induire la prise d'initiative des joueurs défensifs : infiltration des défenseurs avec et sans ballon
- Favoriser la réflexion, la coopération et la stratégie entre les joueurs : exemple lors de combinaison courte sur corner, coup-franc, coup de pied but et rentrée en touche
- Le jeu en soi est plus important que la victoire

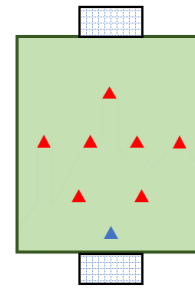
Dispositifs principaux dans le jeu à 8 :



1-3-1-3
(double losange)



1-2-3-2



1-2-4-1

Le **1-3-1-3** ou double losange permet une répartition équitable des espaces tant en perte de balle qu'en possession de balle (largeur et profondeur) tout en favorisant au maximum le jeu en triangle et la construction à partir du gardien de but (plusieurs possibilités). La créativité des joueurs offensifs est de mise et la possibilité de se projeter rapidement vers l'avant = circulation de balle progressive. Ce dispositif autorise des reconversions rapides de la perte de balle vers la possession de balle et inversement.

Le **1-2-3-2** offre une densité axiale et la possibilité de sortir rapidement le ballon sur les 2 attaquants. Il favorise l'alternance jeu court/jeu long et développe la relation des 2 attaquants. Néanmoins, il impose des courses intensives des latéraux pour gérer la profondeur dans les couloirs au risque de voir dézoner les défenseurs.

Le **1-2-4-1** assure une base défensive solide et le jeu combiné dans l'axe. Une gestion déficiente de la profondeur sur les flancs peut déstabiliser l'équipe. Les deux joueurs excentrés doivent couvrir tout le couloir.

Remarque : la polyvalence du joueur dans le jeu est encore d'application à ce stade car chaque poste peut enrichir le bagage technico-tactique du joueur (y compris le gardien de but).



→ Le format de jeu à 11c11 est idéal pour la passe d'environ 30 mètres et plus (avec l'application de la règle du hors-jeu et en tenant compte de l'espace qui s'est créé entre les défenseurs et le but)

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES D'UN JOUEUR U14-U17 ?

- Devient capable de juger, a sa propre opinion et éprouve le besoin de se faire valoir (U14-U15)
- Montre moins de confiance en soi (U16-U17)
- Recherche son égo et s'oppose aux valeurs traditionnelles (U16-U17)
- Ce stade correspond à la puberté et se déroule en 2 phases :
 - La première débute vers 11-12 ans chez les filles et se termine vers 13-14 ans alors que chez les garçons elle débute vers 12-13 ans et se termine vers 14-15 ans.
 - La deuxième débute chez les filles vers l'âge de 13-14 ans et se termine vers 17-18 ans, alors que chez les garçons, elle débute vers 14-15 ans et se termine vers 18-19 ans.
- La puberté représente une période **TRÈS SENSIBLE** pour les sportifs. En effet, il peut exister jusqu'à 4-5 ans de décalage entre l'âge de développement biologique et son âge chronologique. Ceci a évidemment des conséquences sur le développement des joueurs :
- Les jeunes dits « tôt matures », avancés sur le plan physique par rapport à leur âge calendrier, présentent un avantage par rapport aux « tard matures » ;
- après cela, lorsque la croissance s'achève, ce sont les sportifs à maturation tardive (tard matures) qui ont le
- plus de chances d'atteindre le haut niveau.



Prétendre donc à un âge précoce qu'un sportif est promis à une belle carrière au haut niveau constitue une fausse représentation.

Attention, la catégorie U14 constitue le début de la participation des joueurs à une compétition ACFF !

La compétition :

- ne doit **pas nuire au développement du joueur** ;
- doit être **source de plaisir** et non de stress ou de contrainte ;
- doit répondre **aux motivations du sportif**, et non à celles de son formateur, de ses parents ou de son entourage ;
- doit **respecter la santé et le bien-être** du joueur ;
- **ne peut jamais compromettre la sécurité** et l'intégrité physique ;
- doit être **gouvernée** par le souci des grands **principes éducatifs, éthiques et moraux**.

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES D'UN JOUEUR U18-U19 ?

- Ce stade correspond à la phase terminale de l'adolescence
- La croissance en longueur ralentit au profit de la croissance en largeur
- La morphologie devient favorable à l'amélioration des coordinations
- L'augmentation de la force musculaire et l'importante capacité d'apprentissage et de fixation des schémas moteurs expliquent les améliorations de performance très nettes observées durant l'adolescence.
- La seconde phase de la puberté est souvent considérée comme le « **deuxième âge d'or** » de l'apprentissage.

QUELLES SONT LES HABILITÉS À DÉVELOPPER EN U14-U17 ?

- En **U14-U15**, le joueur doit maîtriser les Basics & Teamtactics vus dans le format de jeu à 2, à 5 et à 8 et en développer de nouveaux aux caractéristiques du jeu à 11.
- En **U16-U17**, le joueur doit maîtriser **l'ensemble** des Basics & Teamtactics (perfectionnement via l'entraînement individuel). Le joueur les applique dans le projet de jeu de l'équipe.
- En **U18-U19**, le joueur entre dans sa phase dite de « **Postformation** »

| BASICS | |
|---|---|
| EN POSSESSION DE BALLE | EN PERTE DE BALLE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Passe mi-longue • Enchaînement contrôle sur balle mi-haute • Tir au but à mi-distance (15-20m) et sur centre mi-haut • Se démarquer, bouger pour être disponible et soutenir • Phases arrêtées : rentrée de touche, corner et coup-franc indirect | <ul style="list-style-type: none"> • Mettre la pression, duel ou recul-frein • Se positionner entre l'adversaire et le but • Marquage court sur passe courte • Intercepter ou contrer la passe courte |

| TEAMTACTICS | |
|---|---|
| EN POSSESSION DE BALLE | EN PERTE DE BALLE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes • Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire • Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense • Occupation efficace devant le but : au 1^{er} piquet, au 2^{ème} piquet, 11m et 16m • Plonger en profondeur en évitant le hors-jeu • Persévérer dans la profondeur | <ul style="list-style-type: none"> • Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m) • Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs • Bloc haut : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire • Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors-jeu • Ne pas se croiser entre coéquipiers • Glisser et basculer le bloc • Empêcher la dernière passe en profondeur : fermer l'axe • Occupation efficace devant le but : T-défensif (3+1) • Actionner le pressing collectif en « W » si possibilité de récupérer le ballon (U16-U17) • Marquage serré dans la zone de vérité : • Split-Vision (U16-U17) • Pas de hors-jeu systématique (U16-U17) • Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K (U16-U17) • Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein (U16-U17) • Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT) (U16-U17) |

PHYSIQUE

- **FORCE** : travail avec poids du corps en U14-U15. Début du travail avec charges en U16-U17 à condition de bien maîtriser les mouvements techniques de musculation.
- **VITESSE/AGILITÉ** : capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (attention à la répartition travail/repos) + amélioration de la technique de course. En U16-U17, travailler principalement le temps de réaction, la vitesse (6 sec max. à 100%) et la fréquence gestuelle.
- **SOUPLESSE** : attention particulière lors de la 1ère phase pubertaire, Ensuite, la souplesse doit permettre de maintenir le niveau acquis.
- **ENDURANCE** : à développer à partir de 1ère phase pubertaire en augmentant la durée et l'intensité des séances ou par travail plus spécifique de la puissance et de la capacité aérobie.
- **ADRESSE/COORDINATION** : la coordination et la technique spécifique sont à travailler de manière spécifique partir de la puberté.
- **PRÉVENTION DES BLESSURES** : stabilisation du bassin, gainage.

Remarque :

- La phase de la puberté est une période de restructuration. Les erreurs commises dans la programmation des charges des séances et dans les rapports avec les adolescents sont les premières causes d'abandon de l'activité sportive.
- Il est important de doser les charges d'entraînement en tenant compte de l'âge biologique (degré de maturité physique et mental) du joueur plutôt que son âge calendrier.
- C'est à ce niveau qu'entre en jeu la tâche complexe du formateur qui sera de maintenir intacte la motivation de « ses protégés », de la stabiliser et de résoudre les situations de conflit par une intervention pédagogique appropriée.
- Veiller à :
 - adapter/individualiser certaines séances en fonction des capacités de chacun ;
 - maintenir et perfectionner la technique spécifique ;
 - ne pas insister sur l'acquisition d'habilités trop complexes ;
 - augmenter progressivement la charge des séances ;
 - être à l'écoute des besoins du sportif ;
 - développer les différentes qualités physiques.

Recommandations pour le match 11 contre 11

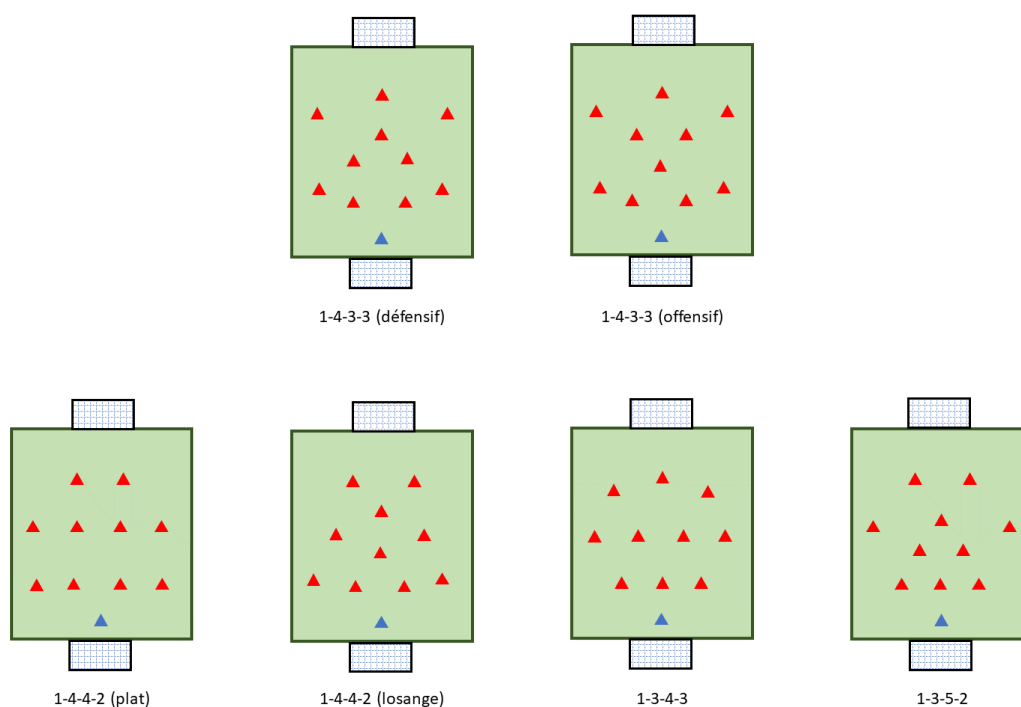
- Les systèmes/dispositifs ont bien moins d'importance que les idées qui les animent : développer des principes de jeu en phase avec la catégorie d'âge
- Le jeu en zone comme fil conducteur
- Aider les joueurs à comprendre le jeu : jouer ne suffit plus
- Viser un temps de jeu équitable pour chacun
- Guider le joueur pour le long terme et non pour l'instant du match
- Accompagner chaque joueur à développer ses compétences mentales :
 - concentration & motivation ;
 - mentalité de gagnant ;
 - stabilité émotionnelle ;
 - contrôle de soi-même et discipline personnelle ;
 - confiance en soi et force mentale ;
 - relations interpersonnelles et relations d'équipe ;
 - gestion du style de vie.
- Le jeu est plus important que le résultat

Dispositifs principaux dans le jeu à 11 :

Le **1-4-3-3** permet une répartition équitable des espaces à exploiter (TT+) ou à défendre (TT-) avec un maximum de jeu en triangle et des reconversions rapides de la perte de balle vers la possession de balle et inversement.

- Une défense de 4 arrières
 - permet de couvrir plus facilement la largeur du terrain ;
 - offre une supériorité numérique (4 c 3) ;
 - favorise la montée d'un arrière et la construction du gardien vers les défenseurs.
- Milieu de terrain de 3 joueurs qui forment un triangle offensif
 - offre une meilleure circulation de balle dans la construction ;
 - permet plus de joueurs devant le but ;
 - permet l'infiltrations des défenseurs centraux.
- Une attaque de 3 joueurs
 - offre plus de possibilités de passes dans les pieds ;
 - stimule l'audace des dribbles et la créativité ;
 - forme le 9 comme « target-man » (appui, remiseur), comme attaquant plongeant en profondeur (dans le dos des défenseurs) et comme finisseur devant le but.

Pour ces différentes raisons, il est conseillé lors du passage dans le jeu à 11 (U14-U15). Par la suite, d'autres dispositifs sont envisagés pour développer la **FLEXIBILITE TACTIQUE** du joueur à la condition d'appliquer certains **PRINCIPES DE JEU** en possession et en perte de balle.



Voir la formation de base « UEFA B » de l'ACFF

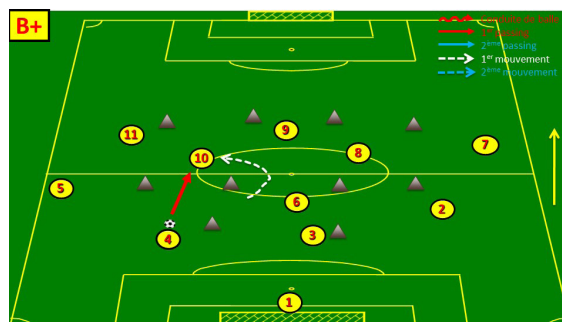
6- LES PRINCIPES DE JEU QUI PEUVENT ÊTRE DÉVELOPPÉS QUEL QUE SOIT LE DISPOSITIF TACTIQUE

Ci-après des **principes de jeu** basés sur la vision de formation, sa philosophie (jeu en zone), son plan d'apprentissage (basics et teamtactics), et à développer par la méthode MIM.

EN POSSESSION DE BALLE

DISPONIBILITÉ : SE DÉMARQUER ET ÊTRE JOUABLE

- Se libérer du marquage : s'écarter, décrocher (hors du champ de vision de l'adversaire)
- Ne pas venir vers le ballon mais être jouable dans le dos de l'adversaire, entre les lignes de l'équipe adverse
- Créer beaucoup de mouvements sans ballons, permuter les positions (switches), réaliser des courses opposées entre joueurs (ex : intérieur ↔ extérieur, montée ↔ descente)
- Coordonner les courses et les déplacements (utilisation rationnelle de l'espace)



DISPONIBLE DANS LE DOS DE L'ADVERSAIRE



COURSES OPPOSÉES : LIBÉRER ET EXPLOITER L'ESPACE



CRÉER DE L'ESPACE + JEU DE POSITION EN LARGEUR ET PROFONDEUR



RELANCE COURTE, MI-LONGUE VOIRE LONGUE

CONSTRUCTION AVEC LE GARDIEN DE BUT ET LES DÉFENSEURS COMME POINT DE DÉPART

- Créer de l'espace en largeur et en profondeur : mouvements coordonnés (disponibilité)
- Progresser par une circulation de balle rapide jusqu'à la création d'une occasion de but
- Prise de risque calculée : passing diagonal ou vertical
- Position du corps adaptée lors de la réception du ballon pour continuer à jouer vers l'avant : ouverte et orientée
- Pas de construction stéréotypée : flexibilité (K + 2, 3 ou plus de joueurs)
- Surmonter un joueur ou une ligne

CIRCULATION DE BALLE PROGRESSIVE (VERS L'AVANT) RAPIDE ET SOIGNÉE

- Passing rapide vers la zone faible de l'adversaire (centre ou flanc ou profondeur)
- Rechercher le jeu en triangle : utiliser le troisième homme
- Créer le décalage en variant dans la largeur
- éviter les pertes de balle stupides
- éliminer l'adversaire ou une ligne par un passing diagonal & vertical ou par un-deux
- Varier la vitesse du ballon (temporiser)



COURT- COURT - LONG



VISER LE JOUEUR LE PLUS HAUT + SOUTENIR

CHANGEMENT DE CÔTÉ (TOURNER LE JEU) ET GAIN DE TERRAIN

- Lorsque l'adversaire ferme les espaces sur un flanc, jouer en soutien vers un partenaire disponible pour contourner le bloc en renversant le jeu
- Passing rapide vers la zone faible de l'adversaire
- Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter
- Gagner du terrain dès que possible: si pas de marquage lors de la prise de balle (prise d'information) ⇒ se retourner rapidement (turn-up) + accélérer balle au pied



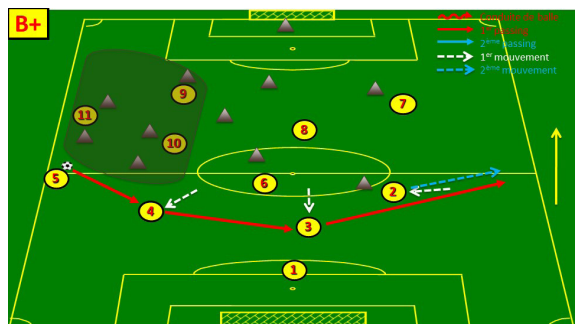
FORMER DES TRIANGLES



CRÉER LE DÉCALAGE : OUT-IN-OUT

VARIATION DANS LA LONGUEUR (PROFONDEUR)

- Verticaliser/diagonaliser vers le joueur le plus haut + joueur en soutien (appui-soutien)
- Surmonter une ligne
- Alternner entre jeu dans les pieds et jeu en profondeur
- Ne pas jouer systématiquement en première intention : chercher le second ou troisième déplacement



CONTOURNER LE BLOC ADVERSE



ACCÉLÉRER LE JEU GRÂCE À LA PRISE D'INFORMATION

INFILTRATION AVEC ET SANS BALLON

- Infiltrer dans le bon espace et au bon moment (timing et prise d'information)
- Gagner du terrain balle au pied, fixer et faire sortir l'adversaire de sa position
- Prise de risque calculée
- Pouvoir surmonter une ligne pour joindre les joueurs lancés



INFILTRATION DU DÉFENSEUR CENTRAL SI ESPACE LIBRE



INFILTRATION DU DÉF. LATÉRAL SI ESPACE LIBRE



COURSE EXTÉRIÈRE/INTÉRIÈURE



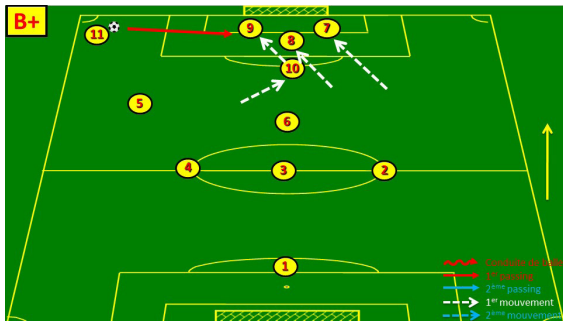
DONNER ET PARTIR (GIVE&GO)

CRÉATION D'OCCASIONS DE BUT PAR UNE PASSE DANS LE DOS DE LA DÉFENSE

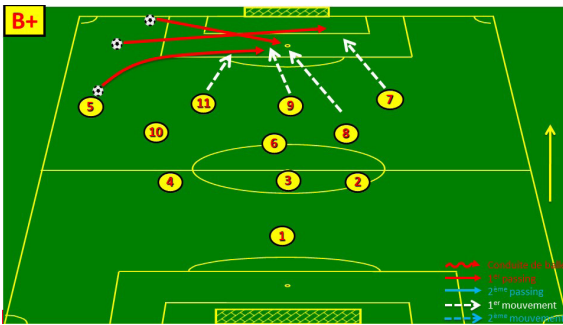
- Créer des espaces dans le dos des défenseurs
- Plonger dans le dos de la ligne défensive (hors du champ de vision des défenseurs) suivi par une passe subtile en profondeur
- Prendre la profondeur tout en évitant le hors-jeu
- Jouer dans l'intervalle pour éliminer les adversaires
- Courir avec et sans ballon
- Passing rapide et précis

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES AU PLUS HAUT NIVEAU





POSITION ET MOUVEMENT DANS LES 16M



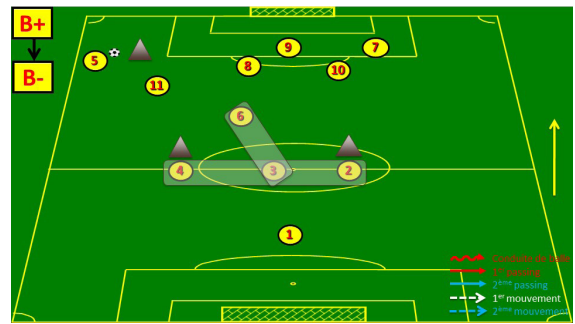
CENTRE DE LOIN, DE PRÈS ET EN RETRAIT

CRÉATION ET CONCLUSION D'OCCASIONS DE BUT SUR CENTRE

- Qualité et timing du centre (position adversaires + partenaires)
- Mouvements rapides et occupation efficace dans les 16 m (1er, 2ème, 11m et 16m) par au moins 4 joueurs
- Course diagonale pour échapper à l'adversaire (hors du champ de vision) ⇒ : timing
- Varier les centres : de loin (fuyant derrière la défense), de près (au sol/lob) et en retrait (45°)
- Anticiper et réagir sur le rebond

PRÉVENTION DE LA CONTRE-ATTAQUE ADVERSE

- Pas de perte de balle stupide : éviter le passing latéral
- Anticipation défensive par la formation du T-défensif (2+1, 3+1 tenant compte de la disposition adverse)
- Marquage offensif sur les attaquants adverses
- Position haute du gardien de but
- Communication



FORMATR UN T-DÉFENSIF + POSITION HAUTE DU K



MARQUER LES ATTAQUANTS ADVERSES



DÈS RÉCUPÉRATION, VISER LA PROFONDEUR

LANCEMENT DE LA CONTRE-ATTAQUE DANGEREUSE

- Anticipation offensive
- Dès la récupération de balle : penser et jouer en profondeur (avec et sans ballon)
- Joindre le joueur libre le plus haut (celui-ci décroche) et continuer à jouer en profondeur
- Plusieurs joueurs accompagnent la contre-attaque : sprint

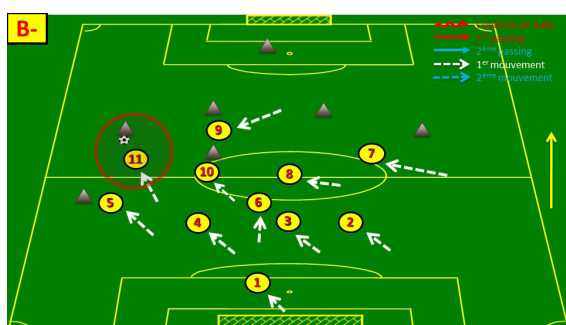
EN PERTE DE BALLE

FORMATION D'UN BLOC COMPACT (EN LARGEUR ET EN LONGUEUR)

- Réduire l'espace de jeu de l'adversaire et l'espace entre les lignes
- Respecter les distances entre les lignes (10-15m) et les distances entre joueurs d'une même ligne (7-10m)
- Coulisser et basculer vers le ballon
- Pas de courses croisées entre les joueurs
- Définir la hauteur du bloc (bas – médian – haut)
- Communication fondamentale entre joueurs et lignes de joueurs
- Le défenseur central le plus près de la balle détermine la ligne de hors-jeu
- Le gardien de but couvre le bloc



LES JOUEURS DE COULOIRS GLISSENT VERS L'AXE



PRESSING POSITIF SUR LE PORTEUR DU BALLON

PRESSION AGRESSIVE SUR LE PORTEUR DU BALLON

- Pression individuelle du joueur (pressing positif) qui se trouve le plus proche du ballon, les autres couvrent
- Empêcher les passes en profondeur
- Si pas de pression sur le ballon anticiper (la passe en profondeur) et reculer
- Actionner un pressing collectif

RÉCUPÉRATION DU BALLON

- Jouer et gagner le duel (position du corps)
- Anticiper et intercepter : couper les lignes/angles de passe
- Pressing négatif (= sprint) : travail défensif des joueurs du bloc offensif



PRESSING NÉGATIF SUR LE PORTEUR DU BALLON



RESSERRER ET FERMER L'AXE

FERMETURE DE L'AXE

- Formation du T-défensif orienté axe ballon-but (assez de joueurs dans l'axe)
- Empêcher l'adversaire de trouver la profondeur
- Réduire l'espace dans le dos de la défense
- Fermer les angles de passe

DÉFENSE EFFICACE DE LA ZONE DE VÉRITÉ

- Marquage plus strict dans la zone de vérité (agressivité positive)
- Ne pas se laisser surprendre par les adversaires lancés dans les 16 m (split-vision)
- Ne pas se faire éliminer en 1c1, gagner le duel, ne pas laisser tirer
- Bloquer les tirs au but et les centres (attention aux mains)
- Occupation efficace devant le but sur les centres : formation du T (couvrir 1er, 2ème et 11m) + position du corps (de trois-quarts)
- Premier sur le ballon dans sa zone (agressivité)
- Suivre et réagir sur le rebond (2ème et 3ème ballon)
- Communication du gardien de but et des défenseurs près du but



FORMATION EN T DEVANT NOTRE BUT SUR CENTRE



RETOUR RAPIDE DANS LE BLOC DES JOUEURS HORS DU T

DÉJOUER LA CONTRE-ATTAQUE

- Dès la perte de balle, pression immédiate sur le porteur du ballon (contre-pressing)
- Anticiper la passe en profondeur : si pas de pression sur le ballon ⇒ reculer
- Recul-frein pour les joueurs du T-défensif
- Retour rapide dans le bloc des joueurs hors du T-défensif



L'ACFF a pour objectif de rendre le football plus attractif pour les jeunes en leur proposant des formats de jeu et un plan d'apprentissage adaptés à leur développement. Un meilleur environnement et une meilleure éducation sportive pour une meilleure expérience qui fidélisera les jeunes sur le long terme.

CONTACT

Xavier Donnay - Manager Football de base - xd@acff.be

Plus d'informations sur www.acff.be

Editeur responsable : acff.be - footdebase@acff.be

Mise en page : Amélie Patte - ameliep@nohanis.be