



Ecole de foot
Coulommiers Brie Football
Saison 2023/2024

Sommaire

- Préambule
- La planification annuelle des entraînements.
- Procédés d'entraînement et méthode pédagogique.
- Séance Type
- Compétences à développer

● Préambule

Largement inspiré par le document « tout pour votre école de foot » de la ligue réunionnaise de football, ce document a pour ambition d'aider chaque éducateur à planifier son action durant la saison.

L'objectif de chaque éducateur est d'assurer la formation technique, tactique, physique et mental de chaque joueur et développer le « vivre ensemble » au-delà de la pratique.

L'École de Foot impacte les catégories U6 à U13 et les éducateurs auront les moyens d'optimiser leurs actions en bénéficiant des ressources matérielles et logistiques du club.

L'École de Foot doit être un « centre de vie » ou règne « une vie de club ». Elle doit maintenir et respecter une philosophie de football à effective réduit.

Les actions seront donc de développer quatre objectifs principaux :

- L'accueil
- L'éveil
- L'initiation
- La préformation

L'objectif pour l'enfant est de prendre du plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football. Par l'intermédiaire de la structure, il va découvrir, apprendre et respecter des règles du jeu, des règles de vie.

Il pourra intégrer un groupe et y trouver sa place. L'objectif est bien de jouer en appréciant et respectant les autres.

● La planification annuelle des entrainements.

L'objectif des entrainements est de mettre en place des process afin de favoriser la progression des joueurs dans les domaines techniques, tactiques, physique et mental.

UNE LOGIQUE DE PROGRESSION DANS LA PEDAGOGIE DE L'EDUCATEUR :

- Permet d'atteindre des objectifs en rapport avec les caractéristiques de joueurs de la catégorie
- Évite de « zapper » une étape d'apprentissage dans l'évolution du joueur
- Structure et quantifie le travail de l'éducateur dans le temps : mise en place d'une organisation annuelle des entrainements par l'entraîneur.
- Permet de mesurer l'évolution du joueur dans les apprentissages
- Garantit la notion de « répétition » dans les acquisitions motrices sur une période précise : mise en place des tests afin de valider la progression de chaque joueur. Ce process sera traité hors document.

UNE LOGIQUE DE FORMATION DU JOUEUR :

- Développe l'ensemble des compétences du joueur de demain dans le jeu (Mental-Tactique-Technique-Athlétique). Le travail d'aérobic et de renforcement musculaire doit être mis en place pour la performance en compétition et pour la prévention des blessures. Le mémoire sur le « Développement de la vitesse maximale aérobic chez les jeunes footballeurs (U13 U15) » est consultable sur www.usroissy77.fr
- Respecte le rythme du joueur dans les apprentissages (développe la confiance !)
- Fixe des objectifs aux joueurs
- Suscite la motivation, la curiosité et l'intérêt des joueurs dans un cycle
- Inspire le joueur dans un projet de jeu défini par le club

UNE LOGIQUE DE CLUB :

- Crée du lien entre la séance et le match
- Favorise les transitions entre les catégories du club
- Entretient les échanges entre éducateurs
- Développe un discours et un langage commun des intervenants, indispensables dans un projet club

A titre indicatif, un exemple de programmation annuelle, de la ligue des Ardennes, rédigé par Romain Offroy est disponible sur le site www.usroissy77.fr (« Programmation-annuelle-U11 »)

Procédés d'entraînement et méthodes pédagogiques

LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT	DÉFINITION	INVARIANTS	ORGANISATION SOUHAITÉE	INTÉRÊTS
<p>Les JEUX PÉDAGOGIE ACTIVE</p>	<p>Forme de travail basée en priorité sur une égalité numérique (+1 ou -1) avec des objectifs et des buts communs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sens de jeu. • Partenaires. • Adversaires. • Ballon. 	<p><u>Phase du jeu</u> : Communiquée aux joueurs.</p> <p><u>Objectifs</u> : Non communiqués aux joueurs.</p> <p><u>Buts et consignes</u> : Communiqués aux joueurs.</p>	<p>Le joueur s'adapte aux contraintes du jeu.</p> <p>Il découvre des solutions.</p> <p>Il construit des réponses adaptées.</p>
<p>Les SITUATIONS PÉDAGOGIE ACTIVE</p>	<p>Forme de travail basée en priorité sur la répétition d'actions de jeu en inégalité numérique (ex : ligne - 2c1) avec des objectifs et des buts différents.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sens de jeu. • Partenaire(s). • Adversaire(s). • Ballon. 	<p><u>Phase du jeu</u> : Communiquée aux joueurs.</p> <p><u>Objectifs</u> : Communiqués aux joueurs.</p> <p><u>Buts et consignes</u> : Communiqués aux joueurs.</p>	<p>Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu.</p>
<p>Les EXERCICES PÉDAGOGIE DIRECTIVE</p>	<p>Adaptatifs</p> <p>Travail à choix multiples (geste ou joueurs) enrichi avec des prises d'information plus importantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sens de jeu. • Partenaire(s). • Sans adversaire(s). (Sauf duels). • Ballon. • Choix (gestes ou joueurs). 	<p><u>Phase du jeu</u> : Communiquée aux joueurs.</p> <p><u>Objectifs</u> : Communiqués aux joueurs.</p> <p><u>Buts et consignes</u> : Communiqués aux joueurs.</p>	<p>Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques.</p> <p>Il imite ou copie.</p> <p>Il se corrige par la répétition du geste.</p>
	<p>Analytiques</p> <p>Forme de travail de base avec une prise d'information faible (Joueur > Ballon)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sens de jeu ou pas. • Partenaire(s) ou pas. • Ballon. 		

- Séance Type

Partie	Durée	Procédé d'entraînement	Objectif	Méthode Pédagogique
1	15 minutes	Les Jeux	S'approprier les règles d'actions collectives C'est la période d'échauffement	Pédagogie active
2	15 minutes	Les exercices	Perfectionner les ressources athlétiques	Pédagogie directive
3	5 minutes	Récupération, échanges	Communication	
4	15 minutes	Les exercices	Perfectionner les moyens techniques	Pédagogie directive
5	15 minutes	Les situations	Résoudre un problème rencontré en match (Tactique)	Pédagogie active/directif
6	5 minutes	Récupération, échanges	Communication	
7	15 minutes	Match/opposition	Retrouver les actions techniques travaillées	Pédagogie active/directif
8	5 minutes	Récupération, échanges	Communication : projection sur le match.	

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER (C F F 1)

LES COMPÉTENCES SPORTIVES			
 TACTIQUE	 TECHNIQUE	 PSYCHOLOGIQUE	 PHYSIQUE
Créer et utiliser des espaces	Prises de balle et enchaînements	Prendre du plaisir	Coordination motrice Renforcement Musculaire Endurance et Vitesse
Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir	Passes et enchaînements	Rester concentré	
Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Dribbles et enchaînements	Être perseverant	
	Conduites et enchaînements	Avoir confiance en soi	
	Tirs	S'engager totalement	
	Duels défensifs	Rester déterminé	
	Jonglage : réaliser 30 jonglages pied droit, 30 pied gauche, 10 têtes, 15 alternés et 15m en mouvement		

LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES *(transverses aux compétences sportives)*

PÉRIODES		Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier/ Février	Mars/ Avril	Mai/ Juin
FFF	ADN	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discrimination	Connaitre les méfaits du tabac	
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité	
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer	
			Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot	
			Maitriser la règle du hors-jeu	S'hydrater pour jouer		