



Formation MSA

Initiation à l'entraînement

L'éducateur : missions – Rôles - Postures



- Exemplaire : Horaire – Tenue – Chrono – Séance préparée
- **Responsable**: Sécurité – Organisateur
- **Autonome** : Actions clubs – Séance - déplacement
- Pédagogue : bienveillant – valorisant – fédérateur
- Entraîneur : Corrige - anime – engage les joueurs
- Guide : Valeurs – Citoyenneté – inclusif

Comment apprendre ?

- **Répétition** -----> **Pas de fil d'attente !!! 1 geste 3à 5''**
 - Dans la situationdans le cycle....sur plusieurs années
- **Imitation** -----> **Démonstration Visuel – Mémoire - Motivation - explication**
- **Adaptation** -----> **Niveau suffisamment exigeant (pas trop sinon échec)**
- **Nouveau comportement** -----> **Le joueur réussi avec de nouvelles acquisitions**
- **Durabilité** -----> **Capable de refaire – de reproduire Ent et Competition**
- **Contexte varié** -----> **Capable de le refaire dans un autre contexte**
- **Compréhension** -----> **Verbalisation – explication du joueur**
- **Acquisition de connaissances** -----> **Les bons termes , connaissances du foot**
- **Mémorisation** -----> **Fin de séance, séance d'aprèsphase de questionnement**
- **Chez les jeunes passer par l'imaginaire** -----> **Jeux pré sportif :rivière/crocodile, déménageur**
- **Autonomie** -----> **le joueur s'auto-évalue, se donne des objectifs**



Comment « toucher » chaque profil

Principe de la méthode pour transmettre un savoir / savoir-faire	Exemple de contexte d'utilisation	V	A	K
Intervention oral	Causerie avant match , avant entrainement	+/+	+++	0
Intervention écrite : Paper Board etc.	Causerie avant match , avant entrainement	+++	++	+
Démonstration terrain	Par un joueur	+++	+	++
	Par tout le groupe	+	++	+++
Utiliser le Brain Storming	Méthode de Réflexion du groupe sur une organisation ou Pb de jeu	-	+++	+
Apport théorique tactique	Tableau noir	++	++	0
Proposer des jeux	Jeux en équipe , à points	+	-	+++
Visionner une vidéo	Approche de match ou retour bilan avec vidéo	+++	0	+
Afficher note dans la salle	Horaire d'entrainement ; composition d'équipe	++	0	+
Raconter une anecdote	Causerie où l'on s'appuie sur autre chose que le football	0	++	+++
Demander un témoignage	S'appuyer sur ce qu'à déjà vécu un joueur	+	+++	+++

Les clefs de l'animation !



- Bien s'exprimer ! Clarté – vocabulaire – précision
- Mettre un climat d'apprentissage favorable (bien-être + confiance en soi)
- Intervenir individuellement et collectivement
- Corriger – apporter des solutions – co contruire les réponses
- Encourager
- Valoriser
- Mettre un enjeu
 - Défi
 - Relais
 - Comptage
 - Réussite
- Compter les points
- Favoriser les objectifs de maîtrise que de performance

Quelles ressources développer ?



Technique

Passe-Tir –Contrôle-conduite –drible-Tête-
Tacle-enchainement

Tactique

Choix du joueur
Déplacement dans le jeu du joueur
Adaptation ind et collective

Approche pluri factorielles

Physiologique

Endurance –Puissance - Force – Vitesse – coordination -

Mental

Concentration – attention – motivation-effort-

Ces ressources sont à prioriser dans les apprentissages



Technique U7 U9 ?

Passe –Contrôle-drible –conduite -tir

Tactique

S'orienter vers la cible

Jouer avec son partenaire

Se reconnaître attaquant et défenseur

Se déplacer pour jouer vers l'avant

Se replacer pour défendre sa cible

**Construire des cycles
de travail**

Physiologique

Vitesse avec et sans ballon– coordination

Mental

Jouer avec –accepter de perdre – tenir
différents rôle

4 procédés /outils pour apprendre en football

Exercice : Développement Technique

Pas d'adversaire

Répétition

Aménagement

Corriger la gestualité

Précision puis vitesse puis intensité.... Adapté au niveau des joueurs

Dans la zone de jeu

Réalité

[Echauffement](#) - [Atelier](#) Atelier 1 – circuit – parcours

Le coach

Il est directif

Démontre

Corrige

Propose des évolutions



4 procédés /outils pour apprendre en football

• La situation tactique

- Rapport de force facilitant 2c1 3c1 3c2 etc....
- Travailler un déplacement /replacement type match
- Travailler les choix des joueurs off et def
- Il aménage les espaces
- Dans les zones de jeu
- Au poste
- Proche de la réalité

Le coach

Il est questionnant
Il implique
Le joueur essaie de
trouver les solutions seul
Démontre
Corrige
Propose des évolutions



4 procédés /outils pour apprendre en football

- **Le jeu d'entraînement**Ce n'est pas un match
- Il doit travailler un objectif collectif (tactique)
- Il peut être aménagé avec des zones
- Les joueurs sont au poste
- La densité du jeu doit être respectée
- On organise les équipes « mini composition d'équipe »
 - En 6 c 6 on peut jouer en 3 – 2 en 2 -1 – 2
 - En 8 c 8 on peut jouer en 4 2 1 en 3 3 1 en 3 2 3 etc....

Le coach
Il est laisse les joueurs se réguler
Il questionne ind ou coll
Il peut proposer des arrêts flash pour figer les comportements
Corrige
Propose des évolutions





Programmation annuelle

SGQ U7 U9



Mois	Cycle technique	Cycle Athlétique	Cycle tactique	Cycle mental
Septembre	Éveil à la passe	Éveil à la coordination	Éveil a la coopération	L'attention
Octobre	Éveil au contrôle	Éveil aux appuis avant -arrière	Éveil à l'opposition	La concentration
Novembre	Éveil au tir	Éveil aux appuis latéraux	Éveil à la notion de camp	L'écoute
Décembre	Éveil à la conduite	Éveil à l'équilibre	Éveil à l'occupation	La verbalisation
Janvier	Éveil à la passe	Éveil à la coordination	Éveil a la coopération	L'attention
Février	Éveil au contrôle	Éveil aux appuis avant -arrière	Éveil à l'opposition	La concentration
Mars	Éveil au tir	Éveil aux appuis latéraux	Éveil à la notion de camp	L'écoute
Avril	Éveil à la conduite	Éveil à l'équilibre	Éveil à l'occupation	La verbalisation
Mai	Éveil aux enchaînements	Éveil	Éveil	Éveil

Priorisez svp

Périodes	Pré pubertaire		Pubertaire	Post pubertaire : adolescence	
	6 – 8 ans	9 – 11 ans	12 – 14 ans	15 – 17 ans	18 ans et +
Psychomotricité	++++	+++	+		
Apprentissages multiples	+++	++++	+++	++	→ →
Apprentissages techniques	++	+++	+++	++++	++ →
Capacité Endurance Aérobie	++	+++	+++	+ → →	→ →
PMA	+	++	++++	+++ →	++ → →
Capacité anaérobie lactique			+	++	++
Vitesse-vivacité	++	+++	++++	→ → →	→ → →
Force Musculaire	++	+++	++++	→ → →	→ →
renforcement général Force max.				++	++++
Puissance musculaire			+	+++	++++
Endurance musculaire	+	++	++	+++ →	+ → →
Souplesse	+	++	++++	→ → →	→ → →

4 procédés /outils pour apprendre en football

- Le procédé athlétique quand il est dissocié (formation Spécifique)
 - Coordination
 - Appui
 - Vitesse
 - Endurance Capacité
 - Endurance Puissance
 - Force

Comment construire une séance ?

AVANT



Définir le ou les thèmes de la séance

Définir le nombre d'exercices et le temps pour chacun:

ATTENTION Cela ne veut pas dire forcément 4 temps de Travail séparés et distincts

1. Il faut absolument qu'il y ait une **cohérence sur toute la séance** Il faut rechercher à jumeler l'ensemble des thématiques
2. Définir les **procédures d'apprentissage** (circuit – jeu – exercice – parcours.....)
3. **Anticiper les aménagements** (dimensions, contraintes, occupation du terrain....)
4. **Définir les attentes: critères de réalisation** : ce qu'il y à faire pour faire : souvent exprimé par la description du geste et **les critères de réussite** (comment je sais si j'ai réussi) souvent exprimé par l'écart entre un nombre de tentative et un nombre de réussite
5. **Anticiper le nombre de passage (le fait de quantifier vous permet de savoir ce qu'ils ont réellement effectué, soit sur la technique soit sur l'athlétique)**
6. **Anticiper la rotation sur les ateliers ou dans l'exercice**
7. **Anticiper les temps de jeu (idem)**
8. **Anticiper la constitution des équipes, le nombre de joueurs.**

PENDANT

- Réajuster- S'adapter – vérifier les dimensions – consignes comprises ?
- Corriger : Le joueur – l'équipe
- **critères de réalisation** : ce qu'il y a à faire pour faire : souvent exprimé par la description du geste
- **les critères de réussite** (comment je sais si j'ai réussi) souvent exprimé par l'écart entre un nombre de tentative et un nombre de réussite
- **Animer et entretenir la motivation**: compter, mettre en rivalité
- Bienveillance – recherche la confiance en soi – l'épanouissement du joueur
- Exemple de séance :illustration
- La répétition « décontextualisée » important
 - La passe en face à face
- La répétition dans un contexte orienté
 - La passe L'exercice dans un ½
- La répétition dans un contexte de situation jouée
 - La passe dans une conservation
- La réalisation en situation de jeu « opposition »
 - La passe dans un jeu avec opposition et avec cible



APRES - BILAN



- **Avec les joueurs**
 - Retour au calme
 - Analyser les temps forts et faibles de la séance (finir par les temps forts)
 - Se projeter sur la séance suivante ou le match
- **Sans les joueurs**
 - Bilan général, évaluation des acquisitions, évaluation de sa séance
- **Préparer la compétition**
 - Groupe de joueurs
 - Anticiper les absents
 - Préparer le déplacement