

LA FORMATION DU JEUNE FOOTBALLEUR



MICHEL BRAHMI

INTRODUCTION

“ L'enfant n'est pas un adulte en miniature ”. Ce concept reconnu de tous les éducateurs sportifs sous-entend bien plus que sa seule prise en compte dans le cadre de l'entraînement. Mieux connaître l'enfant¹, sa physiologie, sa personnalité propre, son évolution psychomotrice sont aujourd'hui essentielles à la bonne intégration du jeune dans son sport. Or dans l'activité sportive la plus pratiquée de la planète qu'est le football, l'éducateur n'est qu'une composante (certes essentielle quant à la formation) de l'environnement du jeune footballeur. Les éducateurs bénévoles, les dirigeants de club, les parents, entourent et conseillent bien souvent l'enfant sur la base de schémas qui se rapportent à leur expérience datant quelques fois de ... plus de 20 ans.

Or si la production d'ouvrages récents tant de portée générale sur l'activité sportive des enfants que spécifique sur le football est importante, peu d'entre eux portent sur ces périodes particulières du football que sont l'initiation et l'apprentissage de base ainsi qu'aux enfants auxquels ils s'adressent.

Parallèlement gaby ROBERT dans une série d'articles sur le football des jeunes publiés dans ” l'entraîneur français ” en février 1993 indiquait :

“ ... Dans la perspective d'amélioration de fond du football français, à laquelle nous devons tous participer, il est notoire que nous souffrons d'un mal qui, à force d'être négligé, conduit à une issue fatale.

Il s'agit évidemment de la grave crise d'encadrement d'équipes de jeunes... En effet d'après les effectifs fédéraux les plus récents on peut estimer que 15 000 équipes benjamins, 20 000 équipes poussins et 25 000 équipes de débutants pratiquent le football 8 à 10 mois par an. Ainsi à raison d'un responsable au moins par équipe, ce sont 60 000 personnes auxquelles on a recours les mercredis et samedis de chaque semaine. Educateurs, mais également parents et accompagnateurs bénévoles, ces derniers le plus souvent dépourvus de toute notion technique ou pédagogique.

Or pour assurer de façon satisfaisante et en permanence l'encadrement des plus jeunes, c'est à 100 000 qu'il faudrait porter le total...Comment accroître et instruire sommairement l'encadrement de ceux qui ont en charge les 600 000 plus jeunes footballeurs licenciés dans nos 18 000 clubs de district ? ”

Cette situation est toujours d'actualité avec près de 2 millions de pratiquants dont 1 million sont des jeunes. Et si le flux de nouveaux adeptes après la Coupe du Monde chez nous est aussi important qu'après l'Euro 84 remporté par la France...

Dans le même temps ou l'on constate un manque crucial de dirigeants, nombres de ceux qui viennent au football n'ont pas la disponibilité voulue pour suivre la formation d'initiateur à court terme et doivent trouver des moyens d'auto formation.

Cet ouvrage, résultat à la fois de connaissances théoriques et pratiques a pour modeste but d'aider les bénévoles sans formation, mais aussi les nouveaux initiateurs de football à mieux appréhender leur rôle et leurs responsabilités dans la formation des jeunes .

Michel Brahmi

Janvier 1996

¹ Nous utiliserons ici, compte tenu de la population visée, c'est à dire 6 à 14 ans, indifféremment les termes d'enfants ou de jeunes. Lorsque nous voudrions spécifier la fourchette d'âge nous utiliserons la catégorie (débutant....-15 ans).

| | |
|---|-----------|
| PARTIE 1 | 8 |
| 1 CROISSANCE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE | 9 |
| 1 Développement Physique | 9 |
| 2 Développement intellectuel et affectif | 12 |
| 2 II. DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR | 15 |
| 1 Développement de la maturation | 16 |
| 2 . stade de la centration | 17 |
| 3 . Démarrage de l'activité sportive | 18 |
| 3 III. PEDAGOGIE | 19 |
| ENTRAINEMENT | 24 |
| 1 . le progrès par réorganisation | 25 |
| 1 . psychomotricité | 26 |
| 2 Exercices de coordination générale | 26 |
| 3 Exercices spécifiques de psychomotricité | 28 |
| APPRENTISSAGE | 35 |
| 1 . Les difficultés de l'apprentissage chez l'enfant | 36 |
| 2 . Les différentes formes d'apprentissage | 37 |
| 1 . Apprentissage par la pratique globale libre | 37 |
| 2 . Apprentissage guidé | 38 |
| 3 . Apprentissage interactif | 40 |
| BIOLOGIE ET BIOMECHANIQUE | 42 |
| 1 . Les sources d'énergies (Première approche) | 42 |
| 2 . Le circuit respiratoire | 44 |
| 3 Le coeur | 45 |
| 4 La vision | 47 |
| 5 . tests physiques sur le terrain | 48 |
| 1 . endurance (aérobie) | 54 |
| 2 . vitesse (anaérobie alactique) | 59 |
| 1 La vitesse de réaction : | 59 |
| 2 La vitesse de coordination : | 59 |
| 3 La force vitesse : | 60 |
| 4 PUISSANCE ANAEROBIE ALACTIQUE | 60 |
| 5 CAPACITE ANAEROBIE ALACTIQUE | 60 |
| 3 . résistance (anaérobie lactique) | 61 |
| 1 PUISSANCE ANAEROBIE LACTIQUE | 61 |
| 2 CAPACITE ANAEROBIE LACTIQUE | 61 |
| 4 . force | 64 |
| 5 . La récupération | 64 |
| 1 . VITESSE (Anaérobie Alactique) | 67 |
| 1 PUISSANCE | 67 |
| 2 CAPACITE | 72 |
| 2 ENDURANCE (aérobie) | 81 |
| 1 INTERVAL TRAINING. | 88 |

| | | |
|----|--|------------|
| 3 | RESISTANCE | 93 |
| 4 | LES ETIREMENTS et LA SOUPLESSE | 99 |
| 5 | l'hygiène de vie | 106 |
| | . Le besoin de sommeil selon l'âge : | 106 |
| 6 | . la nutrition | 106 |
| | technique. | 109 |
| 1 | . les différents gestes techniques et leurs enchaînements | 109 |
| 2 | . Les surfaces de contact: | 110 |
| 3 | contenu de la séance | 110 |
| 4 | méthodologie | 111 |
| 5 | LES JEUX ET EXERCICES | 113 |
| 1 | MAITRISE DU BALLON | 113 |
| 1 | LES JONGLERIES 8 - 12 ANS | 113 |
| 2 | LE JONGLAGE 13 ANS ET PLUS | 115 |
| 1 | JONGLAGES INDIVIDUELS | 115 |
| 2 | JONGLAGES A DEUX | 116 |
| 3 | JONGLERIES A PLUSIEURS | 116 |
| 2 | . le contrôle | 118 |
| 3 | La conduite de balle et le dribble | 122 |
| 1 | DEBUTANTS | 123 |
| 2 | INITIATION | 129 |
| 3 | PRE-FORMATION et FORMATION | 133 |
| 4 | . Le dribble | 139 |
| 1 | INITIATION | 139 |
| 2 | PREFORMATION | 148 |
| 5 | . la frappe de balle | 153 |
| 1 | INITIATION | 153 |
| 6 | . la passe | 156 |
| 1 | INITIATION | 157 |
| 2 | PREFORMATION | 166 |
| 3 | FORMATION | 172 |
| 4 | Travail de passes et travail au poste | 185 |
| 5 | JEUX DE CONSERVATION DU BALLON | 186 |
| 7 | Le centre | 189 |
| 8 | . le tir | 196 |
| 1 | TRAVAIL DE FRAPPE | 198 |
| 2 | TIR APRES CONDUITE | 202 |
| 3 | TIR APRES DUEL | 211 |
| 4 | TIR SANS CONTROLE | 217 |
| 5 | EXERCICES D'APPROCHE TACTIQUE | 223 |
| 6 | JEUX SPECIFIQUES | 226 |
| | 4 contre 4 plus deux remetteurs derrière chaque but. | 229 |
| 9 | Le jeu aérien | 231 |
| 1 | Le jeu de tête | 231 |
| 2 | PREFORMATION | 233 |
| 10 | . Synthèse technique (passe, contrôle, tir etc..) | 239 |
| | . tactique | 241 |
| 1 | . vers une définition plus fouillée de la tactique. | 241 |

| | | |
|----------|--|-------------------|
| 1 | . l'organisation de jeu | <u>241</u> |
| 2 | L'évolution du jeu induit une priorité à la tactique. | <u>249</u> |
| 3 | . Vers un entraînement perfectionnant le sens tactique. | <u>251</u> |
| 2 | base du jeu collectif | <u>254</u> |
| 3 | animation offensive | <u>256</u> |
| 4 | PRINCIPES DU JEU COLLECTIF | <u>259</u> |
| 4 | . défendre | <u>260</u> |
| 1 | Animation défensive | <u>261</u> |
| 1 | Individuelle stricte. | <u>262</u> |
| 2 | <u>La zone</u> (généralité) | <u>263</u> |
| 3 | mixte | <u>266</u> |
| 4 | Pressing | <u>267</u> |
| 5 | La mise hors jeu. | <u>269</u> |
| 6 | comment lutter contre les systèmes de jeu défensif | <u>270</u> |
| | <i>jeux et exercices pour l'entraînement tactique de base</i> | <u>272</u> |
| 1 | BASIC | <u>272</u> |
| 1 | Placement/remplacement | <u>272</u> |
| 2 | Latéralisation / profondeur du jeu | <u>275</u> |
| 2 | INITIATION 9-12 ANS | <u>277</u> |
| 1 | COLLABORATION OFFENSIVE | <u>277</u> |
| 2 | Le jeu sans ballon | <u>282</u> |
| 3 | . le passe et va | <u>293</u> |
| 4 | . la notion d'appui-soutien | <u>295</u> |
| 3 | 13-15 ANS | <u>300</u> |
| 1 | Le jeu en triangle | <u>302</u> |
| 2 | Combinaisons avec overlapping | <u>309</u> |
| 3 | La conservation du ballon. | <u>312</u> |
| 4 | 15 ANS ET + | <u>313</u> |
| 5 | ANIMATION OFFENSIVE | <u>319</u> |
| 1 | INITIATION | <u>319</u> |
| 2 | PREFORMATION | <u>321</u> |
| 6 | * | <u>325</u> |
| 6 | COMBINAISONS OFFENSIVES | <u>326</u> |
| | <i>. défendre</i> | <u>332</u> |
| 1 | LA DEFENSE DE ZONE | <u>333</u> |
| 1 | Les gestes individuels | <u>333</u> |
| 1 | Le recul frein | <u>333</u> |
| 2 | Les tacles | <u>338</u> |
| 3 | exercices généraux de défense | <u>340</u> |
| 1 | 9- 13 ans | <u>340</u> |
| 2 | 14-18 ans | <u>342</u> |
| 2 | ELEMENTS PLUS DETAILLES SUR LA DEFENSE DE ZONE. | <u>346</u> |
| 1 | Principes de jeu : | <u>347</u> |
| 2 | L'organisation visuelle des zones | <u>348</u> |
| 3 | Principes de la Zone : | <u>349</u> |
| 3 | EXERCICES PRATIQUES D'INITIATION A LA DEFENSE DE ZONE | <u>352</u> |
| 1 | Structuration de l'espace. | <u>352</u> |

| | | |
|---|--|------------|
| 2 | EXERCICES DE COUVERTURE DE ZONE | <u>360</u> |
| 3 | DEPLACEMENTS COORDONNES | <u>363</u> |
| 4 | PRESSING | <u>376</u> |
| 4 | Le hors jeu | <u>378</u> |
| 5 | les phases a départ statique | <u>379</u> |
| 1 | Les engagements. | <u>379</u> |
| 2 | . La remise en jeu aux 6 mètres | <u>380</u> |
| 3 | LES COUPS FRANCS | <u>382</u> |
| 4 | Les corners | <u>387</u> |
| 5 | Les rentrées en touches : | <u>391</u> |
| | LA SEANCE D'ENTRAINEMENT | <u>395</u> |
| 1 | Les critères d'une bonne séance | <u>395</u> |
| 2 | Préparation | <u>396</u> |
| 3 | Déroulement de la séance | <u>396</u> |
| | les débutants | <u>398</u> |
| 1 | . Le football à 5 | <u>400</u> |
| 1 | . L'organisation | <u>400</u> |
| 2 | . Exemple de séance pour débutants: | <u>401</u> |
| 3 | . Les objectifs de la formation du débutant | <u>403</u> |
| | . les poussins | <u>404</u> |
| 1 | Le football à 7 | <u>404</u> |
| 1 | . L'organisation | <u>404</u> |
| 2 | exemple d'entraînement : 1h30 | <u>405</u> |
| 3 | Les objectifs de la formation du poussin | <u>406</u> |
| | les benjamins | <u>409</u> |
| 1 | les objectifs de la formation du benjamin | <u>409</u> |
| | 13 ans et 15 ans | <u>412</u> |
| 1 | . Les débuts du football à 11 | <u>412</u> |
| 2 | Exemple de séance d'entraînement | <u>413</u> |
| 3 | Les objectifs de la formation des 13 ans | <u>414</u> |
| 4 | Les objectifs de la formation des 15 ans | <u>415</u> |
| | EFFET DE L'ENTRAÎNEMENT | <u>416</u> |
| 1 | sur le physique | <u>416</u> |
| | LA PLANIFICATION | <u>418</u> |
| | L'EDUCATEUR ,SON ROLE | <u>419</u> |
| 1 | L'entraîneur c'est : | <u>419</u> |
| 2 | Les éléments les plus importants | <u>420</u> |
| 3 | Enseigner | <u>420</u> |
| 4 | La cohésion du groupe | <u>423</u> |
| 5 | Le maintien de la motivation | <u>424</u> |
| | LE MATCH ET L'ENVIRONNEMENT | <u>426</u> |

| | | |
|---|----------------------|------------|
| 1 | L'ENVIRONNEMENT | <u>427</u> |
| 2 | . LE MATCH | <u>429</u> |
| | <i>CONCLUSION</i> | <u>434</u> |
| | <i>BIBLIOGRAPHIE</i> | <u>435</u> |
| | <i>GLOSSAIRE</i> | <u>438</u> |