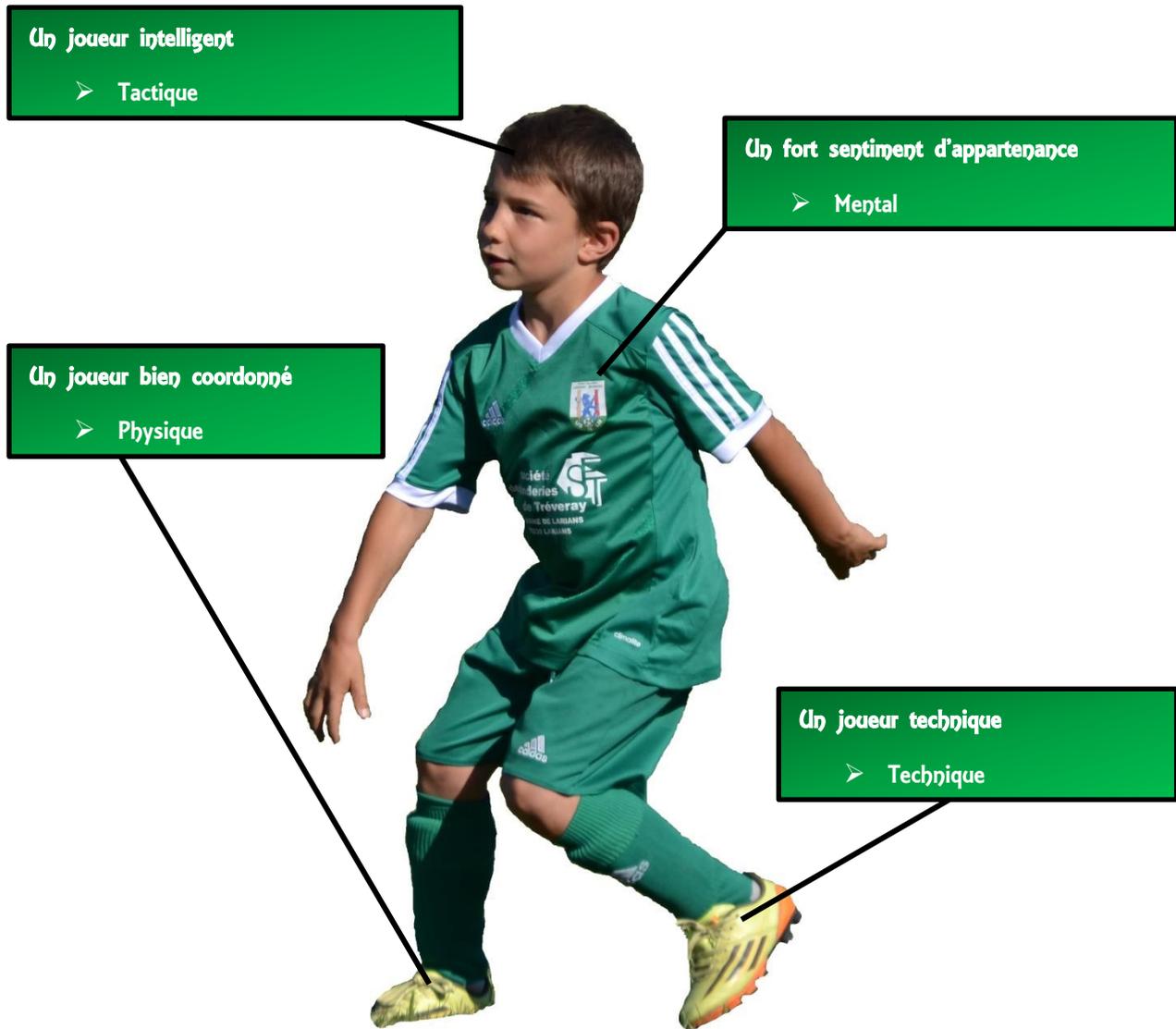


- LE PETIT LARIANAIS

Au vu de l'identité du club, en prenant compte de nos forces et faiblesses, mais également du projet de jeu mis en place, il est très important de se fixer différents objectifs à atteindre au cours de la formation de nos jeunes en ayant comme but de satisfaire chacun des facteurs de la performance.



Un joueur intelligent

- Ne pas être à réaction mais dans l'anticipation (prendre une décision avant de recevoir le ballon)
 - Etre capable de répondre à des problématiques
 - Etre capable de constamment trouver et chercher des solutions dans le jeu
 - Etre capable d'apprendre de ses erreurs (et de ne pas avoir peur d'en faire)
-
- Adopter une pédagogie active en questionnant et guidant les joueurs
 - Accentuer le travail sur les prises d'informations lors des séances
 - Laisser faire des erreurs aux jeunes et les analyser ensuite ensemble



Un fort sentiment d'appartenance

- Fidéliser nos joueurs
- Participer à la vie associative du club pour assurer sa pérennité
- Port du survêtement obligatoire, conseiller l'achat du kit entraînement
- Inciter les jeunes à travailler aux manifestations et aux stages organisés par le club
- Etablir de bonnes relations avec les parents
- Chanter après les matchs/entraînements => « 1,2,3 fiers d'être larianais »
- Fêter les anniversaires au club-house



Un joueur bien coordonné

- Aider le joueur à être bien coordonné au cours de sa croissance
- Inculquer une mentalité d'entraînement dès le plus jeune âge (apprendre à se faire mal)
- Travailler la coordination lors de chaque séance
- Mettre constamment le joueur dans l'inconfort au niveau psychomoteur (utilisation de la fiche contrat)
- Etre très exigeant au niveau de l'intensité mise lors des séances

Un joueur technique

- Etre capable de jongler en fonction des attentes de la fiche contrat
- Etre capable de faire une bonne passe, frappe, conduite, contrôle avant de passer au foot à 11
- Jonglage avec les fiches contrats à chaque début de séance
- Etre très exigeant au niveau de la qualité technique
- Insister pour que le joueur utilise son pied depuis le plus jeune âge
- Adopter une pédagogie directive en étant clair sur les attentes



• RESPECTER UN CANNEVAS DE SEANCE

Afin d'assurer un bon équilibre au niveau du contenu de la séance et de satisfaire les différents facteurs de la performance il est très important de suivre la trame ci-dessous, tant au niveau des procédés d'entraînement que de la durée des séquences.

- **Exercice :**
 - ⇒ Facteur de performance recherché : technique
 - ⇒ Les invariants : ballon, partenaires ou pas, sans adversaires (sauf duels)
 - ⇒ Définition : répétition d'un geste ou d'une action (sans opposition)

- **Situation :**
 - ⇒ Facteur de performance recherché : tactique
 - ⇒ Les invariants : ballon, sens de jeu, partenaires, adversaires
 - ⇒ Définition : forme de travail basée en priorité sur la répétition d'actions de jeu avec des objectifs et buts différents

- **Jeu :**
 - ⇒ Facteur de performance recherché : technique, tactique, physique, mental
 - ⇒ Les invariants : ballon, sens de jeu, partenaires, adversaires
 - ⇒ Définition : forme de travail basée en priorité sur une égalité numérique avec des objectifs et buts communs

			US LARIANS-MUNANS	
			PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE	
Séance	Mercredi 14h15-15h45		Samedi 11h00-12h15	
Catégorie	U9			
Dominante	Technique		Technique	
Canevas	Jonglage "15" Jeu scolaire "15" Exercice de Coordination "15" Exercice / Situation "15" Jeu "15"		Jeu scolaire "15" Exercice de coordination "15" Exercice "15" Jeu réduit "15"	

➤ **La durée des séquences**

Il est important de respecter la durée des différents procédés qui est de 15mn, cependant attention de ne pas faire tout d'un bloc mais de bien séquencer vos charges de travail, ceci pour plusieurs raisons :

- maintenir de l'intensité
- permettre aux joueurs de se reconcentrer
- complexifier ou simplifier en apportant des variantes



• RESPECTER LA PROGRAMMATION

Afin d'assurer un bon équilibre de la charge de travail et d'être sûr que nos jeunes aient appris un panel de choses très important durant la formation, il est primordial de parfaitement respecter la programmation : tant au niveau tactique, technique, physique que psychologique. Des cycles de 2 semaines sont mis en place, il est en revanche possible de continuer sur le même thème s'il y a encore trop de lacunes.

 PROGRAMMATION FORMATION 2018-2019				
SEPTEMBRE				
Semaine	S36 04 -10	S37 11 - 17	S38 18 - 24	S39 25 - 01
Thème	Améliorer la création et l'utilisation de la largeur et profondeur		Améliorer la création de densité autour du porteur de balle (bloc équipe)	
Phase de jeu	CONSERVER-PROGRESSER		S'OPPOSER A LA PROGRESSION	
Principes de jeu	Créer et utiliser des espaces → Agrandir l'espace de jeu effectif sur la largeur et la profondeur → Demander dans un espace libéré par un partenaire ou par soi-même Jouer dans les intervalles et entre les lignes → Voir être vu et joignable → Jouer vers l'avant		Couvrir le partenaire dans l'action défensive → Provoquer la perte du ballon dans une zone identifiée → Marquer les receveurs potentiels les plus proches Densifier et être actif dans le CJD → Densifier la zone autour du ballon (libérées les zones les moins concernées) → Défendre en avançant sans se faire éliminer	
Technique	Contrôle/Passe		Cadrage/Couverture	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Cohésion de groupe / Importance du collectif			
OCTOBRE				
Semaine	S40 02 - 08	S41 09 - 15	S42 16 - 22	S43 23 - 29
Thème	Améliorer la création et l'utilisation d'un surnombre sur les côtés		Améliorer la capacité des défenseurs et du Gdb à repartir court	
Phase de jeu	DESEQUILIBRER-FINIR		CONSERVER-PROGRESSER	
Principes de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre → Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon → Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3		Créer et utiliser des espaces → Agrandir l'espace de jeu effectif sur la largeur et la profondeur → Demander dans un espace libéré par un partenaire ou par soi-même Jouer dans les intervalles et entre les lignes → Voir être vu et joignable → Jouer vers l'avant	
Technique	Centre / Tir		Contrôle/Passe / Orientation du corps	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Prise de risque			

- La durée
Des cycles de 2 semaines sont mis en place, mais il est cependant possible de passer du temps supplémentaire si l'éducateur juge qu'il y a encore trop de lacunes par rapport au thème travaillé.
- La tactique
Hormis pour les U7, U9 et U11 où la technique est la priorité, il est impératif qu'à partir de U13 les éducateurs mettent l'accent sur la tactique. Afin de compléter le thème, les principes de jeu décrits permettent d'expliquer à l'éducateur quelles sont les attentes.
- La technique
Attention de ne pas se concentrer seulement sur la technique en faisant notamment beaucoup d'exercices, mais il est plus intéressant de se concentrer sur la technique à travers des jeux et situations.

• RESPECTER LES METHODES PEDAGOGIQUES

Afin d'assurer un meilleur apprentissage de nos jeunes il est primordial d'adapter les bonnes méthodes pédagogiques en fonction du procédé d'entraînement. En effet, nos éducateurs doivent permettre à nos joueurs de réfléchir et de trouver les solutions d'eux-mêmes pour que ces derniers retiennent plus facilement les réponses aux problèmes.

- Pédagogie active :
 - ⇒ Procédés d'entraînement : situation, jeu
 - ⇒ L'éducateur doit : laisser jouer, observer, guider, questionner.

- Pédagogie directive :
 - ⇒ Procédés d'entraînement : exercice
 - ⇒ L'éducateur doit : faire répéter en étant très exigeant sur la qualité technique.

• LE JONGLAGE

Le jonglage doit être l'axe de travail principal de notre école de foot, cet exercice que les joueurs n'affectionnent guère doit être animé comme un autre exercice et surtout rendu ludique.

C'est pour cette raison qu'une fiche contrat sera mise en place pour travailler le **jonglage en début de séance**, ce qui permettra d'avoir un suivi et des objectifs à atteindre.

➤ Les objectifs

Avant de passer en catégorie supérieure, les licenciés doivent être capables d'atteindre les niveaux suivants :

- U7 : palier 1 / niveau 12
- U9 : palier 2 / niveau 22
- U11 : palier 2 / niveau 43
- U13 : palier 3 / niveau 43



PALIER 1		
Niveau	Exercice à réaliser	Résultats
1	5 fois de suite : pied fort/main	
2	3 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
3	2 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
4	3 jonglages pied fort	
5	10 fois de suite: pied fort/main	
6	5 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
7	5 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
8	5 jonglages pied fort	
9	5 fois de suite : pied faible /main	
10	3 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
11	3 fois de suite: pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	

Chaque joueur doit valider son niveau avant d'enchaîner sur le suivant.

Il donnera son résultat à son éducateur et recommencera au même niveau lors de la prochaine séance.

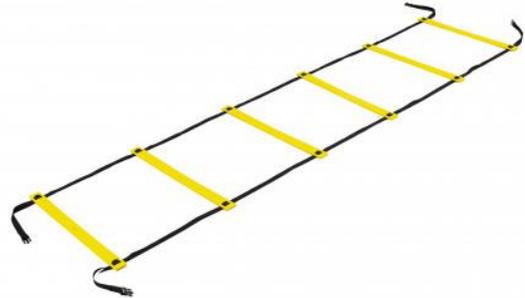
• LA COORDINATION

Après avoir mis l'accent sur le jonglage au niveau de l'école de foot, nous allons également insister sur la coordination en la travaillant à chaque séance et également en ayant un suivi et des objectifs à atteindre selon l'âge.

L'échelle de rythme

L'échelle permet de travailler sous différentes formes, en étant de face, de côté, en avant ou en arrière.

La coordination sera axée autour de cet outil ou une liste de 27 exercices vous sera proposée.



➤ Les objectifs

Avant de passer en catégorie supérieure, les licenciés doivent être capables d'atteindre les niveaux suivants :

- U7 : niveau 5
- U9 : niveau 11
- U11 : niveau 18
- U13 : niveau 27

COORDINATION		Résultats
Niveau	Exercice à réaliser	
1	1 appui entre chaque latte	
2	Cloche pied entre chaque latte	
3	2 appuis entre chaque latte	
4	1 appui latéral entre chaque latte (type pas chassés)	
5	Avancer de 2 lattes et reculer d'une en saut pieds joints	
6	2 appuis latéraux entre chaque latte	
7	Proprioception: un appui de chaque côté (stabiliser Zs)	
8	Pieds joints entre chaque latte	
9	Cloche pied (gauche/intérieur/droit)	
10	2 appuis latéraux avant / 2 appuis latéraux arrière	

Chaque joueur doit valider son niveau avant d'enchaîner sur le suivant.

Valider son niveau c'est à la fois allier la maîtrise des appuis et de la vitesse dans l'exécution des appuis.

- De la technique à la coordination

Après avoir souligné l'importance de la technique et de la coordination, il est important d'établir un lien entre ces différents facteurs. Comme on peut le faire avec des joueurs plus âgés, à qui on va demander de faire des pompes après une erreur technique par exemple, les éducateurs devront mettre une « sanction » aux joueurs qui n'ont pas réussi à faire ce qu'on lui demandait pour leur apprendre tout d'abord à être exigeant avec eux-mêmes.



Un appui avant/arrière pour les U7

Frappe non cadrée, passe ratée, mauvais contrôle, conduite de balle trop longue, dès que le joueur sera en échec il lui sera demandé d'effectuer un saut pieds joints au-dessus du ballon dans les deux sens (appui avant et arrière).

Veiller à ce que les pieds soient bien joints et que le joueur se réceptionne sur la pointe des pieds.



Une roulade pour les U9/U11

Dès que le joueur subit un échec il devra effectuer une roulade avant de pouvoir enchainer.

Il est possible de placer des tapis de gym lorsque le sol est trop sec ou pour les séances en salle.

- Améliorer la sensation avec le ballon

Afin d'améliorer le touché de balle et les sensations avec le ballon, j'invite les éducateurs, lors des séances techniques en salle, à faire pratiquer les jeunes à pieds nus sur des exercices (toutes les formes de travail qui sont sans opposition). Cela peut aussi être un atout pour empêcher les nouveaux licenciés d'utiliser le pointu. Les faire s'entraîner avec un ballon plus petit de temps en temps va également permettre d'élever leur niveau technique.



Pratiquer à pieds nus pour avoir de meilleures sensations.

- FAIRE DES GROUPES DE NIVEAU

Lorsque le nombre de joueurs et d'éducateurs le permettent il est impératif de faire des groupes de niveaux afin de faire progresser les jeunes normalement. En effet les meilleurs progresseront plus rapidement en évoluant en ensemble et les plus faibles également.

Malgré les niveaux hétérogènes, vous devez accorder le même niveau d'attention et de considération à tous les joueurs. Chacun d'entre eux doit repartir de la séance avec une information, une nouvelle compétence, une information, mais ces derniers ne doivent surtout pas souffrir de leur statut.

Il est possible de faire deux séances différentes mais si ce n'est évidemment pas l'objectif, pour des nouveaux U11 et U13 il est notamment possible d'accentuer le travail technique au détriment de la tactique.



Ne pas toujours prendre le même groupe

Etre dans le groupe A doit évidemment être un objectif pour chaque joueur, mais il y est hors de question que des joueurs se considèrent comme joueur de A ou de B. N'hésitez donc pas à valoriser le travail ou le comportement de certains en les intégrant dans le groupe A, au contraire descendre certains dans le second groupe peuvent le permettre de se remettre en question.

- OPTIMISER LE TEMPS DE TRAVAIL

Sur une séance d'une heure trente, il est primordial d'optimiser au mieux ce temps de travail et de tout mettre en œuvre pour que les joueurs pratiquent le plus possible. **Sur une séance de 90mn il est essentiel que les joueurs aient au minimum 75mn de pratique :**

- Mise en place du matériel à l'avance

Etre sur le terrain 30mn avant la séance pour mettre en place le matériel, ce qui permettra d'enchaîner rapidement d'un atelier à l'autre une fois la séance commencée est évidemment la base. Ceci vous permettra de vous concentrer exclusivement sur vos joueurs.

- Faire des groupes réduits

Afin qu'il y ait le plus de répétitions possibles pour chacun des joueurs privilégier les groupes réduits, en effet plus il y aura de joueurs plus il y aura de temps d'attente et donc moins de répétitions. Tout doit être fait pour les joueurs touchent au maximum le ballon durant la séance. **Des groupes de 6 à 8 joueurs sont souhaités.**

En cas de nombre impair, **2 shootball sont disponibles au club** et garantissent une répétition du geste.





➤ Eviter les grands discours

Que ce soit avant, pendant ou après la séance il faut que les interventions soient brèves et qu'il n'y ait pas d'arrêts flash à outrance. Avant la séance, il est impératif de dire aux joueurs ce que l'on va travailler mais le bilan des matchs du week-end qui est facultatif doit être très bref. La séance terminée, l'éducateur peut alors prendre plus de temps pour faire un bilan de la séance pendant le retour au calme.

➤ Séquencer les temps de travail et de récupération

Pour ne pas perdre du temps inutilement il est impératif de séquencer les temps de récupération, ne pas perdre plus de 2mn30 pour enchaîner entre 2 procédés. Afin de ne pas perdre en intensité il est préférable de faire des séquences assez courtes, privilégier la qualité au détriment de la quantité.

• LES TRANSITIONS

Lors d'un exercice ou d'une conservation il est important que les joueurs qui défendent ne se contentent pas seulement de récupérer le ballon pour marquer un point. Il est plus intéressant et valorisant de demander au joueur qui a récupéré de faire une passe dans une porte, de stopper le ballon dans le ballon dans une zone ou encore d'enchaîner par une frappe pour marquer un point. Outre le fait de faire réfléchir le joueur après la récupération cela va également permettre à ceux qui l'ont perdu de le récupérer.

• LE MATCH DE FIN DE SEANCE

Il ne faut surtout pas faire un match par principe ou par habitude mais seulement pour retrouver tout ce qui a été travaillé au cours de la séance, c'est-à-dire qu'il est préférable de mettre des consignes particulières qui permettront de retrouver les situations recherchées. Le match doit en revanche permettre de se mettre en condition de match afin de trouver des repères. C'est pour cette raison qu'il faut respecter le nombre de joueurs et les buts dédiés à la catégorie. S'il y a des remplaçants, il est en revanche hors de questions qu'ils regardent les copains jouer sans pratiquer, il est préférable d'aménager un exercice à côté.

La durée du match de fin de séance ne doit pas dépasser les 15mn, le nombre de ballons touchés lors de ces matchs ne permet pas aux jeunes joueurs de progresser et il est donc préférable de privilégier d'autres procédés ou tout simplement des jeux réduits.



• LEXIQUE FOOTBALL

- Appui : joueur situé en avant du porteur du ballon.
 - Attaque placée : progression collective face à un bloc défensif replacé.
 - Attaque rapide : action offensive, dans le sens de la profondeur, visant par sa rapidité à profiter d'un déséquilibre défensif adverse.

 - Bloc d'équipe : toutes les lignes d'une même équipe (3 lignes compactes) engagées dans une action offensive (bloc offensif) ou défensive (bloc défensif).

 - Cadrer (le porteur de balle) : limiter et fermer l'espace de jeu du porteur.
 - Centre : passe d'un côté vers l'axe dans la zone de finition.
 - Conduite : progression individuelle avec le ballon dans un espace libre
 - Contrôle : action de maîtriser le ballon au sol.

 - Démarquage : opération qui permet à un joueur de se libérer de la surveillance d'un ou de plusieurs adversaires. Se démarquer, c'est échapper aux possibilités d'intervention des adversaires, afin de se trouver libre pour agir, mais c'est aussi être accessible à l'autre pour participer à la conservation et à la progression du ballon ou à la réalisation d'un but. Il est caractérisé par : sa vitesse de course, son origine (direction, dos des défenseurs), sa soudaineté, l'utilisation de l'espace libre.
 - Demi-volée : frappe du ballon au moment où celui-ci rebondit (juste après le rebond).
 - Déséquilibre partiel : lorsqu'une ou deux lignes adverses sont orientées en direction de leur but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.
 - Déséquilibre total : lorsqu'une équipe adverse est orientée en direction de son but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.
 - Déviation : prolonger un ballon sans contrôle en modifiant sa trajectoire, pour un partenaire ou pour soi-même.
 - Dribble : éliminer, ballon au pied, au moins un adversaire et enchaîner...
 - Espace : distance entre deux joueurs de lignes différentes (gardien de but - défenseurs - milieux - attaquants).
- Espaces de jeu
- Nous pouvons distinguer 3 espaces de jeu, fluctuant en fonction de la position du ballon et du porteur de balle :
- l'espace de conservation.
 - l'espace de progression.
 - l'espace de déséquilibre.
-
- Feintes : action de tromperie pour enchaîner ...
 - Fixer la défense : retenir et occuper un ou plusieurs joueurs adverses (ligne, bloc défensif) dans une zone de terrain.

 - Harcèlement : action qui concerne le joueur le plus proche de l'endroit de la perte de balle. Le harcèlement du porteur de balle nécessite de se trouver à une distance adéquate pour empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant.

 - Intercepter : récupérer, en anticipant, le ballon adressé par un adversaire à son partenaire.
 - Intervalle : distance entre deux joueurs d'une même ligne et entre un joueur et une ligne.



- **Marquage** : action de prendre en charge un adversaire dans le but de limiter sa marge de manœuvre.
- **Organisation** : définit les principes de coopération pour la gestion simultanée de l'espace, du temps et de l'évènement (zone, mixte, individuelle).
- **Passes** : transmission du ballon à un partenaire :
 - courte : 1 à 25 mètres (différent selon la catégorie).
 - longue : 25 mètres et plus (jeu long), (différent selon la catégorie).
- **Phases de jeu** : elles traduisent la réversibilité, la dynamique du jeu, et la notion de rapport de force (quoi faire au plan défensif et/ou offensif).
- **Plan de jeu** : c'est l'ensemble des consignes transmises aux joueurs par l'entraîneur pour le match. Elles peuvent être un simple rappel de l'animation défensive et offensive habituelle de l'équipe, ou particulière à ce match. Un plan de jeu peut être identique ou différent d'un match à un autre.
- **Pressing** : action défensive collective permettant de récupérer le ballon de manière coordonnée.
- **Prise de balle** : exécution, en mouvement, d'un geste technique qui permet de maîtriser le ballon au sol (contrôle) et/ou en l'air (amorti) pour une utilisation immédiate.
- **Remise** : rendre le ballon à son partenaire, sans contrôle, dans le sens opposé à la première passe.
- **Soutien** : joueur situé en arrière du porteur du ballon.
- **Système de jeu** : c'est la répartition schématique des joueurs sur le terrain qui correspond à une distribution théorique des postes, et dont rend compte la composition d'équipe, organisée en trois lignes de forces (défenseurs - milieux - attaquants) et qui est décrit par un sigle : 4-3-3 / 4-4-2.
- **Volée** : frappe sans contrôle d'un ballon aérien.
- **Zone-press** : espace sur le terrain qui a été défini comme étant la zone de récupération privilégiée de son équipe. Le but est d'orienter l'adversaire dans cette zone afin de déclencher un pressing.