

Projet sportif

Ecole de Foot FC ouest



Ecole de foot FCO

Le bon fonctionnement d'une école de foot repose sur un PROJET SPORTIF avec des objectifs généraux clairement définis tant sur le plan du jeu que sur le plan humain. Il cadre la philosophie des éducateurs, des dirigeants et des joueurs (état d'esprit) et donne un axe de progression des joueurs au travers des diverses catégories.

Cet axe de progression permet de faciliter le passage d'une catégorie à l'autre et donne la marque de fabrique du club.

Les objectifs de l'école de sport FCO

Offrir le meilleur accueil en proposant des entraînements et un encadrement de qualité. Que les joueurs soient au moins satisfaits d'être là, du travail proposé et accompli même si le match du samedi ne donne pas toute satisfaction.

Former des joueurs en leur donnant un bagage technique solide, de bonnes bases tactiques et un état d'esprit fondé sur la volonté de vouloir progresser

Donner dès le plus jeune âge une éducation sportive basées sur la politesse, le respect et le fair play.

1) Règle de vie - état d'esprit

Joueurs et joueuses :

- Ponctualité : j'arrive à l'heure à mon entraînement ou aux matches, et en tenue.
- Politesse : je dis bonjour à mes partenaires et éducateurs en arrivant et au revoir en partant
- Respect : Je respecte mes partenaires et adversaires. Je leur serre la main que le match soit gagné ou perdu
- Respect : je respecte les éducateurs leur choix et leurs décisions.
- Esprit collectif : Je joue dans une équipe. Je ne joue pas tout seul

Pour les éducateurs :

- Ponctualité
- Politesse-langage
- Je crée un climat positif. Pour stimuler motiver et corriger une attitude j'utilise un langage positif
- Je me préoccupe des enfants qui ne jouent pas et ceux qui ne réussissent pas.
- Je ne cherche pas la performance mais plutôt le bien être et le plaisir des enfants
- J'adapte les ateliers en fonction du niveau des enfants.
- Pendant les match de plateaux, je ne crie pas sur le bord du terrain. J'observe et je profite des mi temps pour passer mes consignes. Pendant le match , je peux remplacer temporairement un joueur pour lui donner des conseils.

Pour les parents :

- Je respecte les horaires des entraînements
- j'emmène mon enfant jusqu'à l'éducateur et je reste avec lui jusqu'à ce que l'entraînement commence

- Sur le terrain, j'encourage mon enfant et je respecte les choix et consignes de l'éducateur.
- Je me tiens informé des dates des plateaux
- Je fais en sorte que mon enfant soit assidu aux entraînements et aux plateaux. Lorsque mon enfant va être absent, je préviens l'éducateur.

2) projet sportif :

OBJECTIFS :

Définir un axe de progression des joueurs au travers des diverses catégories.

Cet axe de progression permet de faciliter le passage d'une catégorie à l'autre et donne la marque de fabrique du club.

La programmation doit être un projet club et chaque éducateur est là pour mettre « Une pierre à l'édifice ».

Les axes de progressions seront définis entre les responsables de l'école de foot et les éducateurs.

Des évaluations seront faites entre chaque phase de plateaux.

Un cahier de liaison entre l'enfant et le club est en préparation, son rôle sera du côté de l'éducateur d'inscrire les progrès de l'enfant, et du côté de l'enfant, d'inscrire les dates des plateaux et les informations utiles pour le bon déroulement de l'année de foot.

LES ENTRAÎNEMENTS :

Règles principales :

A éviter :

- files d'attentes trop longues (exemple : ajouter des retours à la file d'attente par slalom de plots) → la durée d'attente d'un enfant étant d'environ 2 minutes.
- arrêter trop souvent pour corriger, privilégier les explications dans le jeu.
- faire des exercices trop longs → la durée d'un atelier ne doit pas dépasser 15 minutes
- proposer des exercices trop difficiles
- donner de fausses illusions sur l'avenir
- reprendre continuellement les enfants sur leurs fautes techniques
- utiliser des termes humiliants surtout si utilisés pour secouer des sujets fermés ou des sujets particulièrement vifs
- Les tours de terrain pour punition doivent être bannis → préférer de la jonglerie ou tours de terrain ballon au pied

A faire :

- Observer, étudier expérimenter modifier
- Se préoccuper des enfants qui ne jouent pas et ceux qui ne réussissent pas
- créer un climat positif stimuler motiver et corriger une attitude en langage positif
- être patient clair et précis et concis
- vérifier que ce qui a été dit a été compris
- donner peu de règles mais qu'elles soient respectées (ponctualités respect éducateur,

partenaires, adversaires, politesse)

A savoir :

Le type de formation est différent en fonction des catégories :

Catégorie Débutants U6-U7 : Formation Eveil.

Catégorie Poussins U8-U9: Formation Initiation.

Catégorie Benjamins U10-U11 : Formation Initiation.

Catégorie U13 et U15 : Formation Pré-Formation.

Catégorie 15 Ans : Formation Compétition.

Catégorie 18 Ans : Formation Post-Formation.

Programmation des entraînements :

L'année sera découpée en quatre phases en fonction du planning du district:

Phase 1 : de Sept a Nov

Phase 2 de Nov a janvier

Phase 3 de Janv a Mars

Phase 4 d'Avril a juin

Un test à chaque fin de phase permettra à l'éducateur de voir si le joueur a correctement progressé et de définir ses lacunes à travailler sur la phase suivante.

Foot a 5 :

U6-U7

Passe : envoyer le ballon du plat du pied entre 2 cônes

course avec ballon + tir

U8-U9

Jonglerie

Vitesse balle au pied: aller, tour d'un cône, retour

Slalom et tir : mesure du temps – plot renversés - but ou pas

Tir cadré

Foot a 7/8 :

U10-U11

Jonglerie

Vitesse balle au pied: aller, tour d'un cône, retour

Slalom avec tir : mesure du temps - but ou pas

Tir cadré

U12 -U13 :

Jonglerie

Vitesse balle au pied: aller, tour d'un cône, retour

Slalom avec tir : mesure du temps - but ou pas

Tir cadré

Chaque entraînement sera découpé en plusieurs parties :

Échauffement balle au pied 15'

Technique collective 15'

Technique individuelle 15'

Jeu libre 15'

Entre chaque exercice : réhydratation

Objectifs par catégories :

Ce paragraphe donne les objectifs à atteindre par catégorie.

Ces objectifs permettent aux éducateurs d'adapter les séances d'entraînement.

En annexe, un exemple d'entraînement U9 déduite des objectif de cette catégorie.

Catégorie U6 : Foot à 4 - 4 matchs de 10min. Pas de hors jeu

- ⤴ Découverte du football
- ⤴ Connaître les différentes partie du pied
- ⤴ Passe plat du pied
- ⤴ Placement sur le terrain attaquant/défenseur
- ⤴ J'essaye de tenir mon poste ma position
- ⤴ Règles touches, engagement, gardien

Catégorie U7 Foot a 5 - 4 matchs de 10min. Pas de hors jeu

Même chose que U6 plus :

- ⤴ 3 Jonglages
- ⤴ Amélioration de la technique individuelle
- ⤴ travailler les contrôles et les passes
- ⤴ découvrir les différentes surface de pied
- ⤴ Pied droit + pied gauche

Catégorie U8 Foot a 5 - 4 matchs de 10min. Pas de hors jeu

Individuel

- ⤴ 8 Jongles
- ⤴ Préparation U9 (mon équipe a le ballon je me démarque – mon équipe n'a pas le ballon je défends)
- ⤴ Pied droit + pied gauche
- ⤴ Travail de la frappe
- ⤴ travailler les contrôles et les passes
- ⤴ Course avec ballon au pied

Collectif

- ⤴ Technique attaque défense (2c1 ou 1c1) pour développer engagement physique
- ⤴ Savoir se démarquer (Effet de grappe)
- ⤴ Tenir sa position sur le terrain (attaquant défenseur)
- ⤴ Travail de la relance du gardien
- ⤴ Placement sur relance du gardien

Catégorie U9 Foot a 5 - 4 matchs de 10min. Pas de hors jeu

Individuel

Même chose que U8

- ⤴ 10 -12 Jongles

Collectif

- ⤴ passe et le contrôle
- ⤴ se démarquer (Effet de grappe)
- ⤴ défendre individuellement sur un adversaire
- ⤴ défendre collectivement (dès que le ballon est perdu un défenseur sur un adversaire)
- ⤴ tenir leur place sur le terrain
- ⤴ protéger leur balle
- ⤴ écarter le jeu
- ⤴ relance du gardien à la main
- ⤴ tactique sur Corner

Catégorie U10 foot a 8 - 2 matchs de 25 min chacun - hors jeu dans la surface

Individuel

- ⤴ 15 Jongles
- ⤴ Conduite de balle pied droit pied gauche intérieur extérieur.
- ⤴ Frappe de loin
- ⤴ Une deux
- ⤴ Protection de balle

Collectif

- ⤴ Règles FOOT a 7 (règle du hors jeu - Touche a la main)
- ⤴ Découverte tactique placement (tableau noir)
- ⤴ Corner
- ⤴ Relance du gardien (position des joueurs)
- ⤴ Jeu en Appui sur attaquant – jeu en retrait

Catégorie U11 foot a 8 - 2 matchs de 25 min chacun - hors jeu dans la surface

Individuel

Perfectionnement U10 plus

- ⤴ tête
- ⤴ Travail technique devant adversaire : Dribble, élimination directe, jeu de vitesse

Collectif

- ⤴ Développement des tactiques
- ⤴ Tactique sur les Touches
- ⤴ Une deux et Une deux trois
- ⤴ Jeu en Appui – en retrait
- ⤴ Jeu avec les défenseurs
- ⤴ Gérer les efforts pendant les matchs
- ⤴ Déplacement sans ballon : ne pas courir pour ramasser les ballons.
- ⤴ Remplacement en marche arrière
- ⤴ Exercice avec appel de balle

Catégorie U12-U13 2 matchs de 30 min puis 1 match de 1h avec mi temps - hors jeu ligne médiane

Individuel

- ⤴ Tactique

- ♣ Tête
- ♣ Contrôle poitrine
- ♣ Contrôle orienté
- ♣ Jeu en pivot
- ♣ Travail contact, physique,
- ♣ Une deux
- ♣ Dribble passe
- ♣ Appel de balle
- ♣ Travail technique devant adversaire : Dribble, élimination directe, jeu de vitesse
- ♣ Physique : accélération sur 10m – temps de réaction

Collectif

- ♣ Repositionnement en regardant le ballon
- ♣ Penalty – Coup franc
- ♣ Débordement et centre
- ♣ Jeu en contre – appel en profondeur vers but.
- ♣ Défense en ligne
- ♣ Travail sur corner, positionnement, frappe

Projet Sportif FC OUEST

ANNEXE :

exemples d'exercices U9 :

- 1) tout exercices de passe conduite de balle avec contrôle
- 2) passe a 10
- 3) ? - explication orale du placement en fonction de l'action
- 4) passe a 10 - exercice attaque défense
- 5) exercice avec terrain coupé en 2 par la ligne médiane
- 6) Un ou deux contre un dans espace réduit
- 7) jeu avec joker sur les cotés

Proposition d'entraînement U8-U9

Phase 1

Echauffement balle au pied : 15'

- Dans périmètres définis, conduite de balle avec respect des consignes éducateurs (pied droit, pied gauche, stop, marche arrière) – variante s'arrêter dans un cerceau au coup de sifflet.
- Jongles
- Passes courtes

Exercices de technique individuelle : 15'

- 2 cerceaux, 1 ballon. 2 joueurs sont appelés et doivent amener le ballon le plus rapidement possible dans le 2nd cerceau. (découverte du gain de temps sur passe)
- slalom entre plot + tir
- Protéger son ballon : stop ballon 1 défenseur + 1 attaquant dans un petit périmètre
- Passer devant l'attaquant

Exercices de technique collective : 15'

- Passe à 10
- Placement : séparer le terrain en 2 dans sa longueur. les joueurs doivent respecter leur coté
- Relance depuis de gardien vers les défenseurs. Progression conservation

Phase 2

Echauffement balle au pied : 15'

- Idem phase 1 en variant les exercices

Exercices de technique individuelle :

- Dribble : slalom avec dribble. Dribble avec défenseur
- Passe courtes et longues : s'appliquer sur la passe et le contrôle
- slalom entre plot + passe a un coéquipier qui part et tire
- « attaquer » le ballon pour l'attaquant : 2 attaquant un défenseur : l'attaquant doit « attaquer » son ballon.

Exercices de technique collective :

- Passe à 10 à maintenir
- Match avec passe à la main avec but de la tête
- Joker placé sur ligne de touche. Passe pour les libérer : objectif écarter le jeu
- Relance depuis de gardien vers les défenseurs. Progression conservation

Phase 3

Echauffement balle au pied

- Idem phase 1 en variant les exercices

Exercices de technique individuelle :

- Dribble : dribble avec défenseur et tir ou passe
- Passe courtes et longues : s'appliquer sur la passe et le contrôle
- Passes courtes en mouvement
- « attaquer » le ballon pour l'attaquant : 2 attaquant un défenseur : l'attaquant doit « attaquer » son ballon.

Exercices de technique collective :

- Passe à 10 à maintenir
- Match avec passe avec passe en profondeur
- Joker placé sur ligne de touche. Passe pour les libérer : objectif écarter le jeu
- Relance depuis de gardien vers les défenseurs. Progression conservation

Phase 4

Echauffement balle au pied

- Idem phase 1 en variant les exercices

Exercices de technique individuelle :

- Dribble : dribble avec défenseur et tir ou passe
- Passe courtes et longues : s'appliquer sur la passe et le contrôle
- Passes courtes en mouvement
- « attaquer » le ballon pour l'attaquant : 2 attaquant un défenseur : l'attaquant doit « attaquer » son ballon.
- Travailler les touches à la main

Exercices de technique collective :

- Passe à 10 à maintenir
- Match avec passe avec passe en profondeur
- Joker placé sur ligne de touche. Passe pour les libérer : objectif écarter le jeu
- Relance depuis de gardien vers les défenseurs. Progression conservation
- Foot à 7

Quelques informations complémentaires et les questions à se poser :

La valeur d'un éducateur se juge dans la gestion de l'échec ou de la défaite, dans la faculté de savoir faire.

Un exercice, reste un exercice, mais savoir l'animer donner les bon conseils, l'adapter au niveau d'un ou des joueurs demande une certaine philosophie une certaine pédagogie. Le plus dur étant de reconnaître que si ça ne marche pas c'est peut être que « je ne suis pas bon »...

Que les joueurs soient au moins satisfaits d'être là, du travail proposé et accompli même si le match du samedi ne donne pas toute satisfaction. N'est-ce pas aussi cela l'objectif de notre club ?

Posons nous les bonnes questions :

A quel niveau évoluons-nous ?

Qui compose mon effectif ?

Que recherchent mes joueurs ?

Quel est leur marge de progression ?

Où est ce que je peux et veux arriver ?

Comment arriver aux objectifs fixés et dans combien de temps ?

Pourquoi suis-je entraîneur de ce groupe à ce niveau et quel est mon rôle ?

Projet Sportif FC OUEST