

PROGRAMME – PROGRAMM FOD 2006

FUSSBALL

ORGANISATION

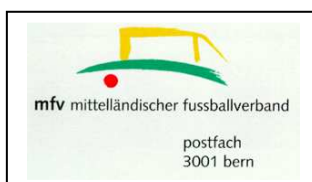
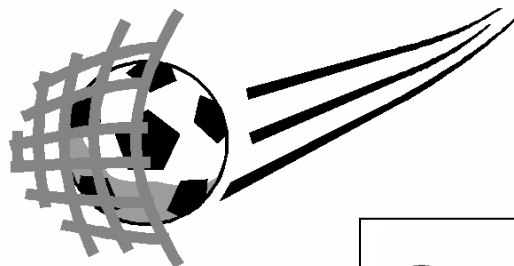
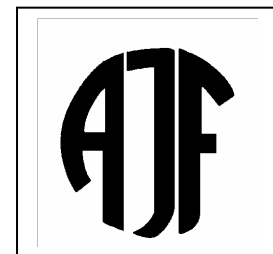
DEMONSTRATION



FOOTBALL

ORGANISATION

DEMONSTRATIONS





Philosophie ASF / AFBJ	M12 / M13 / M14
Philosophie SFV / FVBJ	U12 / U13 / U14

Fil rouge / Roter Faden

Former, mais pas surmener (entraînement simple)	Fordern, aber nicht überfordern (nicht zu komplex trainieren)
Pour chaque année de naissance, répartir en 4 phases de 2 à 3 mois (progression dans la difficulté)	Für jeden Jahrgang aufgeteilt in 4 Phasen von 2 bis 3 Monaten (mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad)
Accents définis et contenu concentré pour des périodes définies	Konkrete Schwerpunkte und Inhalte für längere Trainingsabschnitte konzentriert trainieren
Nombreuses répétitions d'exercices simples à intégrer dans des situations de jeu	Häufiges Wiederholen einfacher Techniken auch in Spielsituationen
Coaching de qualité (explications/démonstrations) est primordial pour la réussite de l'entraînement	Ein gutes Coaching (erklären/vorzeigen) ist entscheidend für ein erfolgreiches Training
Entraîner les capacités de coordination, la technique et tactique	Koordination, Technik und Taktik trainieren

En M12, les joueurs doivent maîtriser 2 à 3 dribbles et être capable de les effectuer en match (sous pression)	U12-Spieler sollten 2 bis 3 Dribblings beherrschen und im Match (unter Druck) anwenden können
En M13, les joueurs doivent maîtriser la qualité et précision de la passe et du tir sous pression avec appel-contre/appel	U13-Spieler sollten Qualität und Präzision von Pass und Schuss beherrschen unter Druck mit Ball verlangen
En M14, les joueurs doivent maîtriser le dribble avec enchaînement du tir ou d'un contrôle sous pression avec appel-contre/appel, avec intégration dans le jeu	U14-Spieler sollten das Dribbling mit anschliessendem Schuss oder Ballkontrolle unter Druck mit Ball verlangen mit Spielübersicht beherrschen

La réussite et l'efficacité de l'entraînement dépendent de la qualité du COACHING	Erfolg und Effizienz des Trainings hängen davon ab, wie gut das COACHING ist.
--	--

Philosophie de formation et de jeu de l'ASF

Préformation 9 : 9

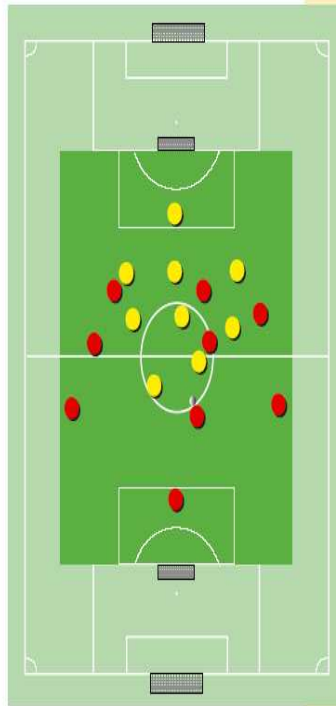


Principes de jeu

- Enthousiasme et courage
- Chercher systématiquement la conclusion ciblée
- Utilisation de la largeur et de la profondeur du terrain pour un jeu construit
- Utilisation des zones extérieures
- Défendre ensemble, attaquer ensemble

Positions

- 3 - 3 - 2, 2 - 3 - 3 ou 3 - 2 - 3 flexible (sur 3 lignes)
- Organisation sans libéro
- Tous les joueurs, y compris le gardien, participent au jeu offensif et défensif
- Les joueurs de couloirs offrent des solutions dans la largeur et la profondeur
- Les joueurs de l'axe offrent des solutions d'appui et de pivot
- Attaquants et les milieux de terrain offrent des solutions en pivot et en profondeur



Accents d'entraînement

Accents de formation collective:

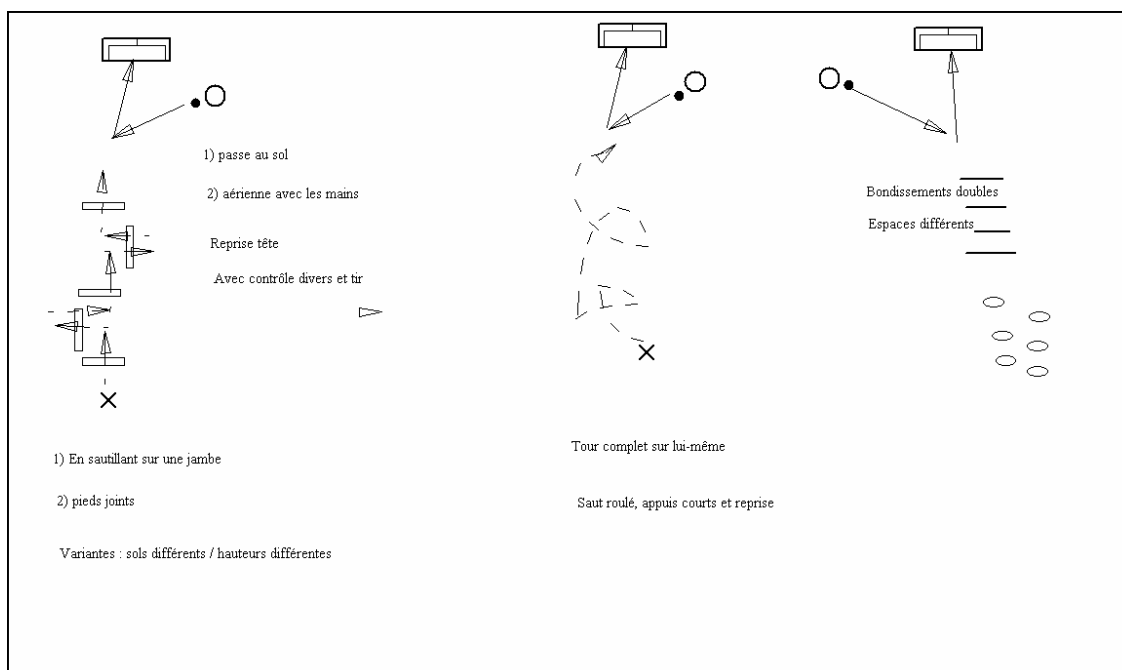
- Du 3 - 3 - 2 en défense au 2 - 3 - 3 en attaque
- La transition de la phase défensive à la phase offensive (première passe et attaquer)
- Conclure les attaques systématiquement
- La construction du jeu depuis derrière, combiner
- Animation du jeu par les côtés
- Marquage de zone
- Dynamisme et engagement

Accents de formation individuelle:

- Duel, dribbling et soutien (1 : 1 / 2 : 1 / 1 : 2 / 2 : 2)
- Perfectionnement technique de tous les gestes importants (jouer des deux pieds)
- Créativité (dribbles, feintes)
- Entraînement spécifique du gardien
- Ecole de course, coordination
- Vitesse et agilité avec et sans ballon
- Enthousiasme, courage et confiance

Méthode
gAG

Capacité de coordination avec geste technique (tir au but)



1) passe au sol
2) aérienne avec les mains
Reprise tête
Avec contrôle divers et tir

1) En sautant sur une jambe
2) pieds joints
Variantes : sols différents / hauteurs différentes

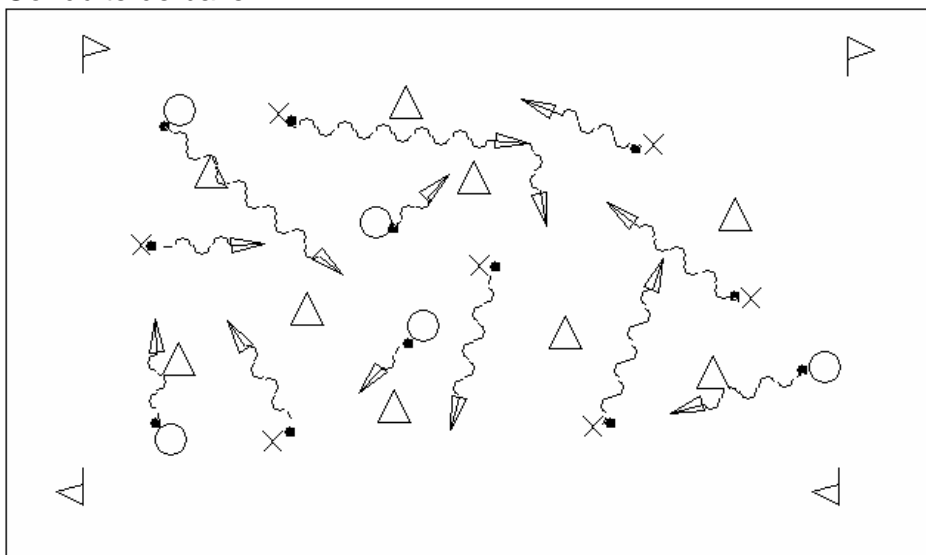
Tour complet sur lui-même

Saut roulé, appuis courts et reprise

Bondissements doubles
Espaces différents

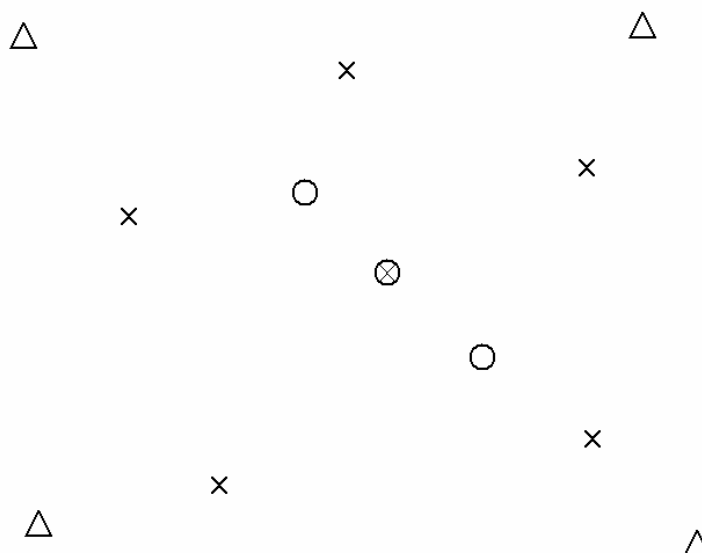
Description	Coaching
<p>5-10 répétitions (5-10 sec) distance 10 à 20 + changement de direction</p> <p>Avec ballon (prise de balle+ tir ou passe) avec différents starters (course arrière, pas blocage et changements de direction</p>	<p>Qualité des appuis : skipping/bondissements/coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - qualité de l'appui (intelligence du pied !) - recherche vitesse maximum

Conduite de balle



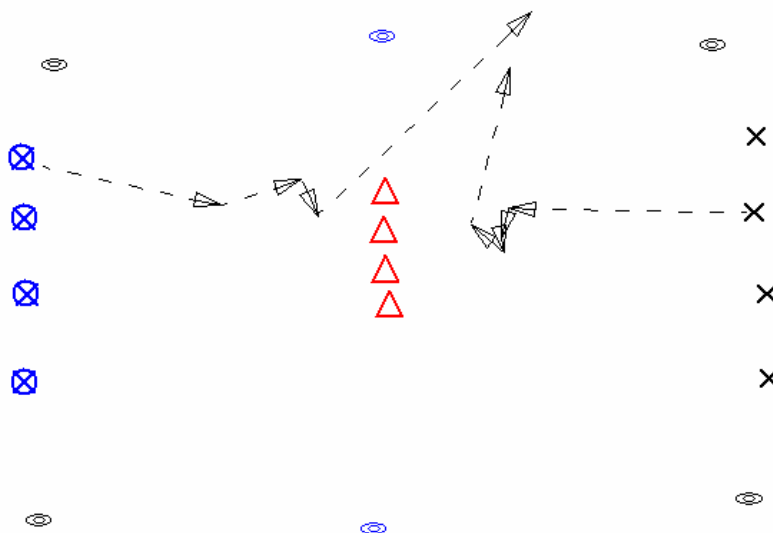
Description	Coaching
<p>Des cônes sur une surface délimitée. Chacun conduit sa balle dans la forêt de cônes en veillant à ne toucher aucun adversaire, cône ou balle adverse. Variantes : Toucher légèrement le cône de la main Toucher légèrement le cône du pied Jeu : Une équipe avec ballon, l'autre sans ballon. Les joueurs avec ballon font tomber les cônes, les autres les relèvent. Durée : 30 secondes / compter les cônes couchés.</p>	<p>Conduite de balle, toucher à chaque pas de façon dynamique</p>

5:2 d'échauffement et de qualité



Description	Coaching
<p>5 contre 2 avec un appui pour le jeu dans l'intervalle. Qualité de la passe et orientation du corps (ouvrir l'angle). Avec l'appui central, compter les fois où l'on peut jouer avec lui ou dans l'intervalle et en plus le nombre de passe avec les extérieurs.</p> <p>Rythme du ballon dosé et plus fort</p>	<p>Qualité du geste (passes et contrôles) et apprendre à lever la tête.</p> <p>Introduire le contrôle orienté côté, la balle toujours en mouvement.</p> <p>Jouer des 2 pieds</p>

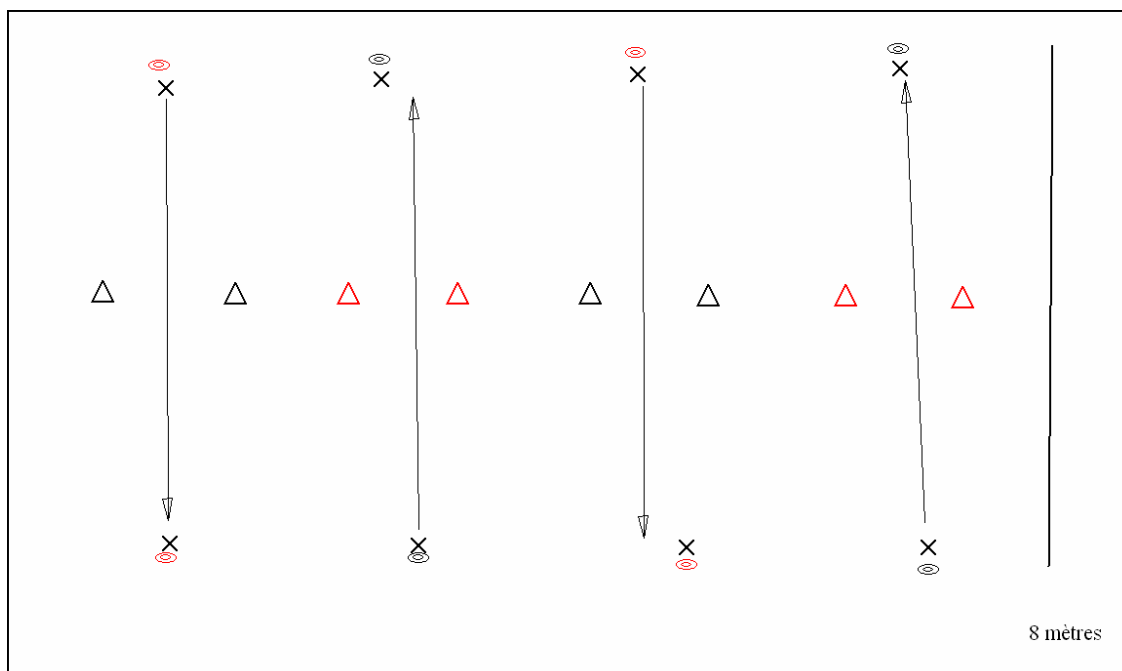
Jeu de vitesse



Diverses courses avec réaction

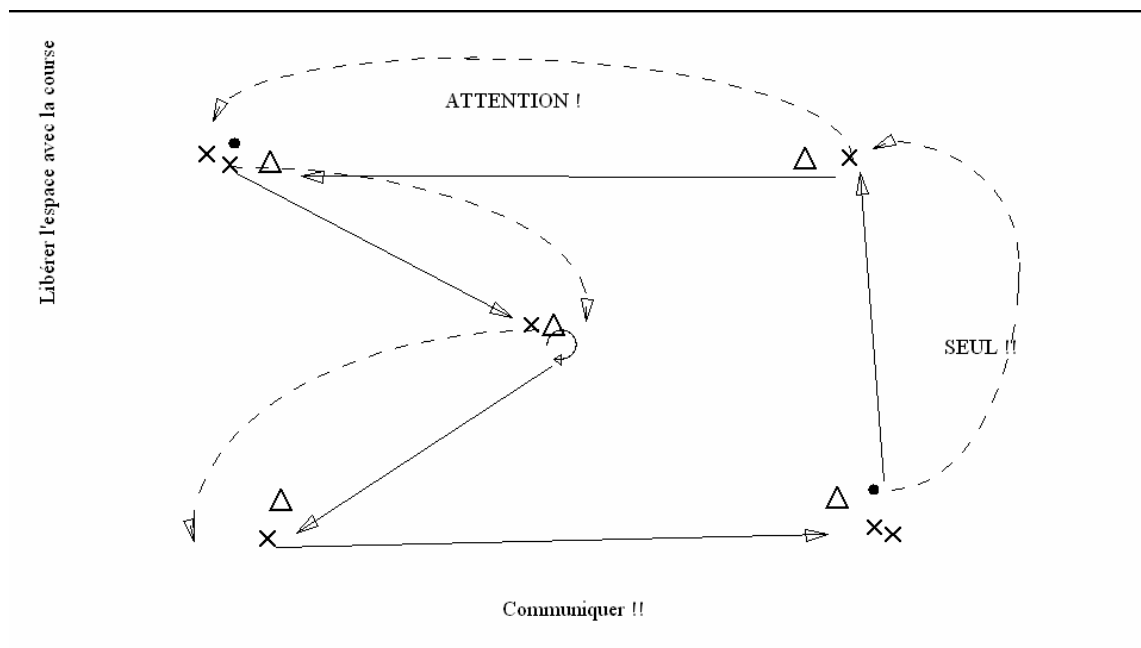
- Visuelle, sonore, toucher,
- courses d'estafettes !!!

Passes et contrôle de balle



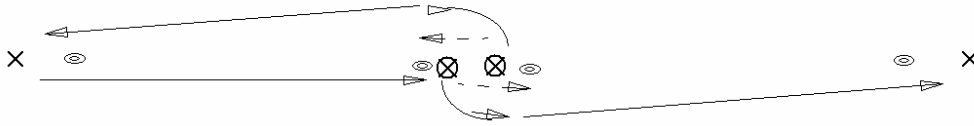
Description	Coaching
<p>Former des paires, chacune avec une balle. Les joueurs se font face et se passent la balle ras terre à travers le but. L'entraîneur peut réduire la largeur des buts ou augmenter légèrement la distance. Contrôle intérieur du pied et passe intérieur de l'autre pied. Contrôle extérieur du pied et jouer du même pied.</p>	<p>Qualité du geste (passes et contrôles) et apprendre à lever la tête.</p> <p>Introduire le contrôle orienté côté, la balle toujours en mouvement.</p> <p>Contrôle orienté devant avec la protection du ballon.</p>
<p>La base de la feinte en passant le ballon derrière le pied d'appui</p>	<p>Jouer des 2 pieds</p> <p>Méthodologie Ballon à l'arrêt, en mouvement, depuis derrière, de côté, etc.</p>

TOTO



Description	Coaching
<p>Passes de qualités et prises de balles. Protéger le ballon et prise de balle en ressortant où l'on se trouve à deux avec la communication "Attention", prise de balle de côté, si le joueur est seul avec information "seul". Passes de qualité et sur le côté ou le joueur peut jouer le ballon et se déplacer. Ne jouer le ballon que lorsque le partenaire est prêt. Essayer de ne pas jouer à plus de 3 touches de balle. Accélérer après la passe et ne pas accélérer en faisant la passe. Libérer espace</p>	<p>Observer la gestuelle de passe (pied d'appui, pied de frappe, regard, épaules, corps). Le porteur du ballon doit changer de rythme après sa passe.</p> <p>Variante : limiter à 3 touches</p> <p>Durée : 2 minutes max. plusieurs séries (corrections)</p>

Passes à 4 joueurs



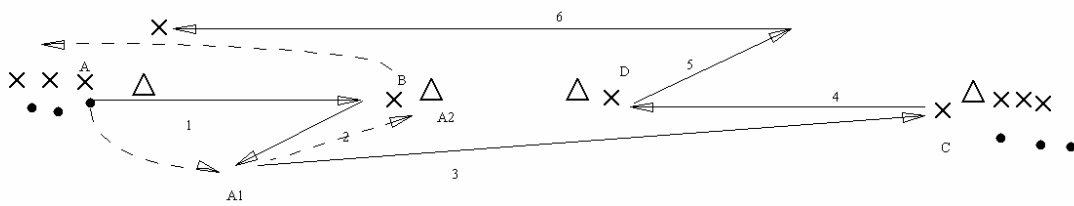
Changer les rôles (les joueurs du milieu viennent à l'extérieur)

Observation : contrôles orientés et passes

Appuis des joueurs (pointes des pieds)

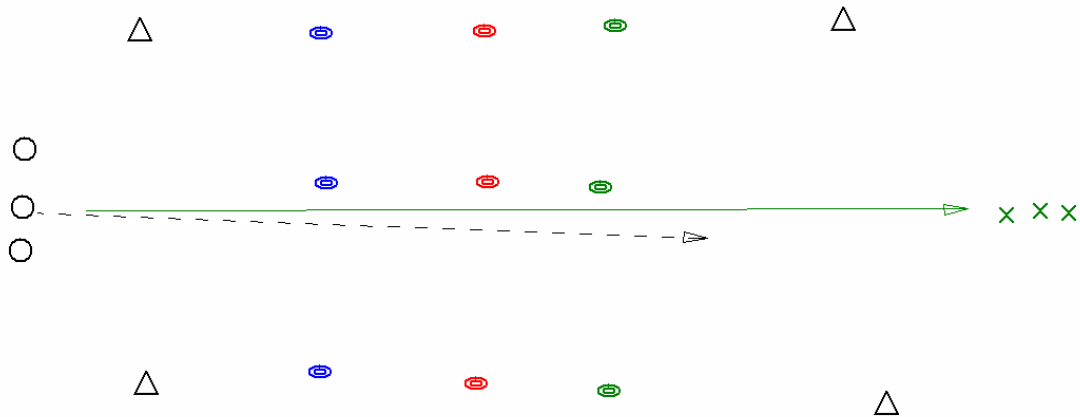
Description	Coaching
<p>Passes et mouvement avec orientation du corps et appui. A passe en profondeur à B, qui lui remet le ballon dans la direction ou A s'est déplacé. A1 joue avec C, qui s'oriente pour passer à B, qui lui remet le ballon dans la course. C1 joue avec E en profondeur et dans les pieds qui joue avec A2 qui a pris la place de B, B ayant remplacé C avec qui il a joué.</p>	<p>Qualité de la passe, orientation du corps, changement de rythme avec la passe et la course. Libérer l'espace après la passe et dosage.</p>

Passes courtes à 4 joueurs / dosage / rythme



Description	Coaching
<p>A passe à B qui lui remet dans la course afin de pouvoir jouer avec C. A prend la place de B, et B va se positionner au départ. Ne pas jouer direct, mais insister sur la passe, le contrôle orienté, la prise d'information et le déplacement.</p> <p>Passes sèches ou dosées.</p>	<p>Qualité de la passe et de la prise de balle orientée. Prises d'informations en fonction de la course du passeur. Communiquer. Orientation du corps. Petits pas dans l'attaque du ballon. Pied d'appui, pied de frappe, position des épaules</p> <p>Variantes : Touches limitées</p>

Défendre en avançant

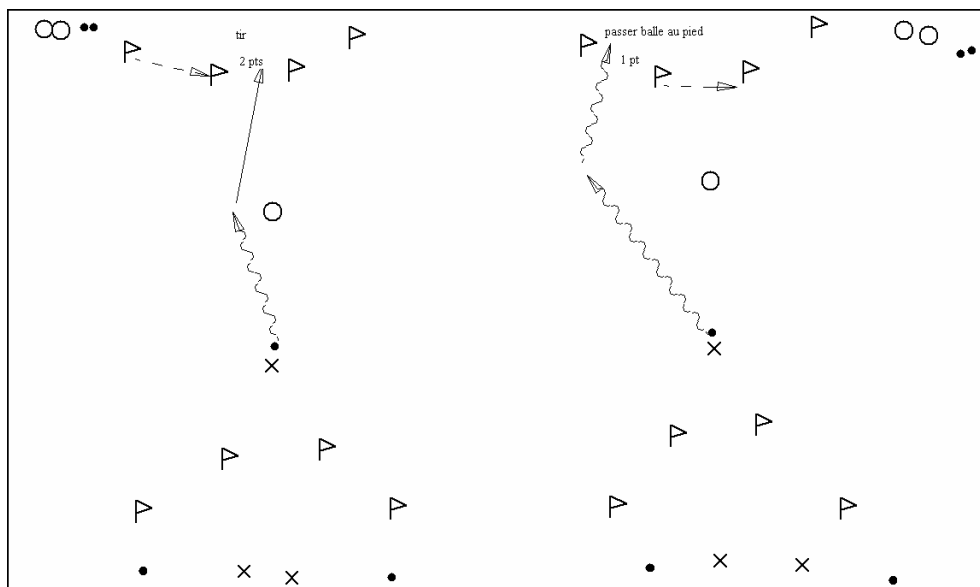


Nous jouons des 1 :1. Le porteur du ballon tente de marquer en passant la ligne balle au pied. Une variante du 1:1 pour obliger le défenseur à défendre en avançant. Si il peut récupérer le ballon avant les 1ères assiettes, 3pts, 2e , 2pts, 1pt derrière et si l'attaquant peut passer sa ligne 0 pt

Donner les principes au défenseur, mettre la pression sur le porteur du ballon, stopper, position du corps et des jambes, orienter l'adversaire dans les zones non dangereuses, recul frein, patience et contre attaque.

Varier les adversaires

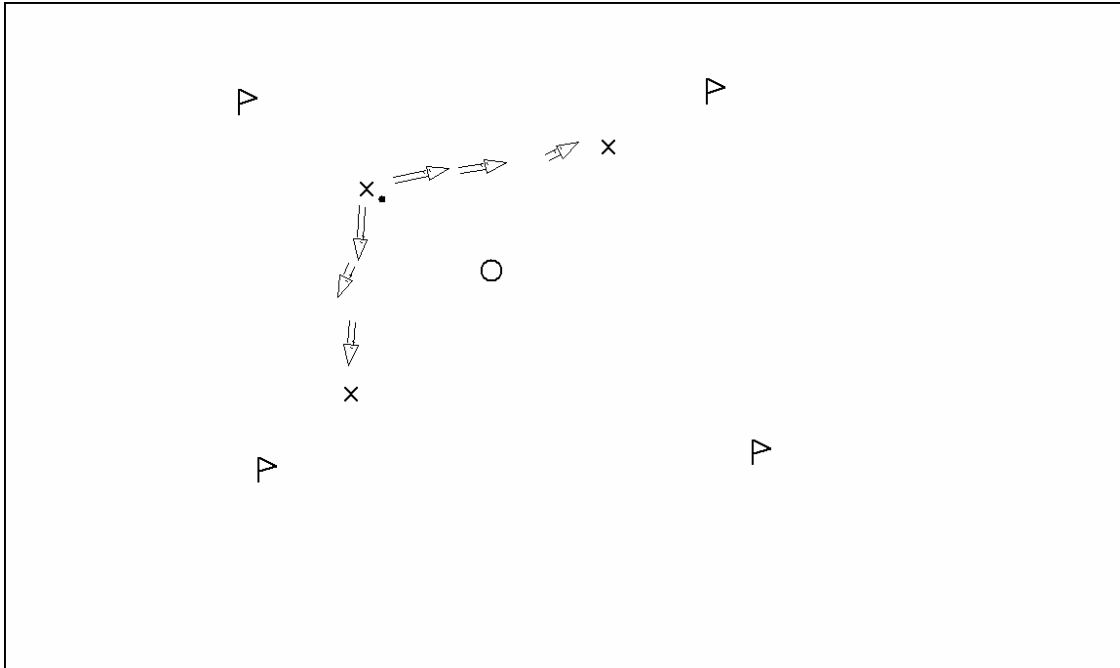
Surveiller la zone



Description	Coaching
<p>Nous jouons des 1 :1. Le porteur du ballon tente de marquer dans le but central (2 points) ou de passer balle au pied dans le but latéral (1 point). Le défenseur protège avant tout le but, mais essaie aussi par un bon placement, d'empêcher son adversaire de passer la ligne balle au pied. Celui qui a le plus de point gagne.</p> <p>Largeur des buts : central 2 mètres et côtés 3 mètres.</p>	<p>Donner les principes au défenseur, mettre la pression sur le porteur du ballon, stopper, position du corps et des jambes, orienter l'adversaire dans les zones non dangereuses, recul frein, patience et contre attaque.</p> <p>Varié les adversaires</p>



Démarquage 3 : 1



Description	Coaching
<p>Former des groupes de 4 joueurs, 3 X et 1 O. Ils jouent à 3 contre 1. L'équipe à 3 essaie de faire le maximum de passes en 1 minute. Dès que le joueur O récupère le ballon, le décompte recommence à zéro. Chaque joueur doit jouer au moins une fois seul.</p> <p>Selon le niveau attention à la grandeur du terrain.</p>	<p>Ne pas exiger des passes directes, le ballon doit toujours rouler.</p> <p>Démarquage, le porteur du ballon en écartant les bras, doit toujours avoir 2 possibilités.</p> <p>En se démarquant, ne pas passer devant le porteur du ballon. Le joueur qui fait la passe a toujours le chemin de démarquage le plus court, l'autre partenaire doit ouvrir l'angle en se déplaçant pour se trouver dans la ligne du joueur avec les bras écartés.</p>

Comportement dans les diverses zones (offensif et défensif)

Principes (voir aussi philosophie de jeu ASF pour la catégorie de jeu concernée)

