







## EXEMPLE DE PROTOCOLE D'AVANT MATCH U12/U13



### \* LE PRETS

**P**laisir,  
**R**espect  
**E**ngagement,  
**T**olérance,  
**S**olidarité.

ZT : Zone Technique

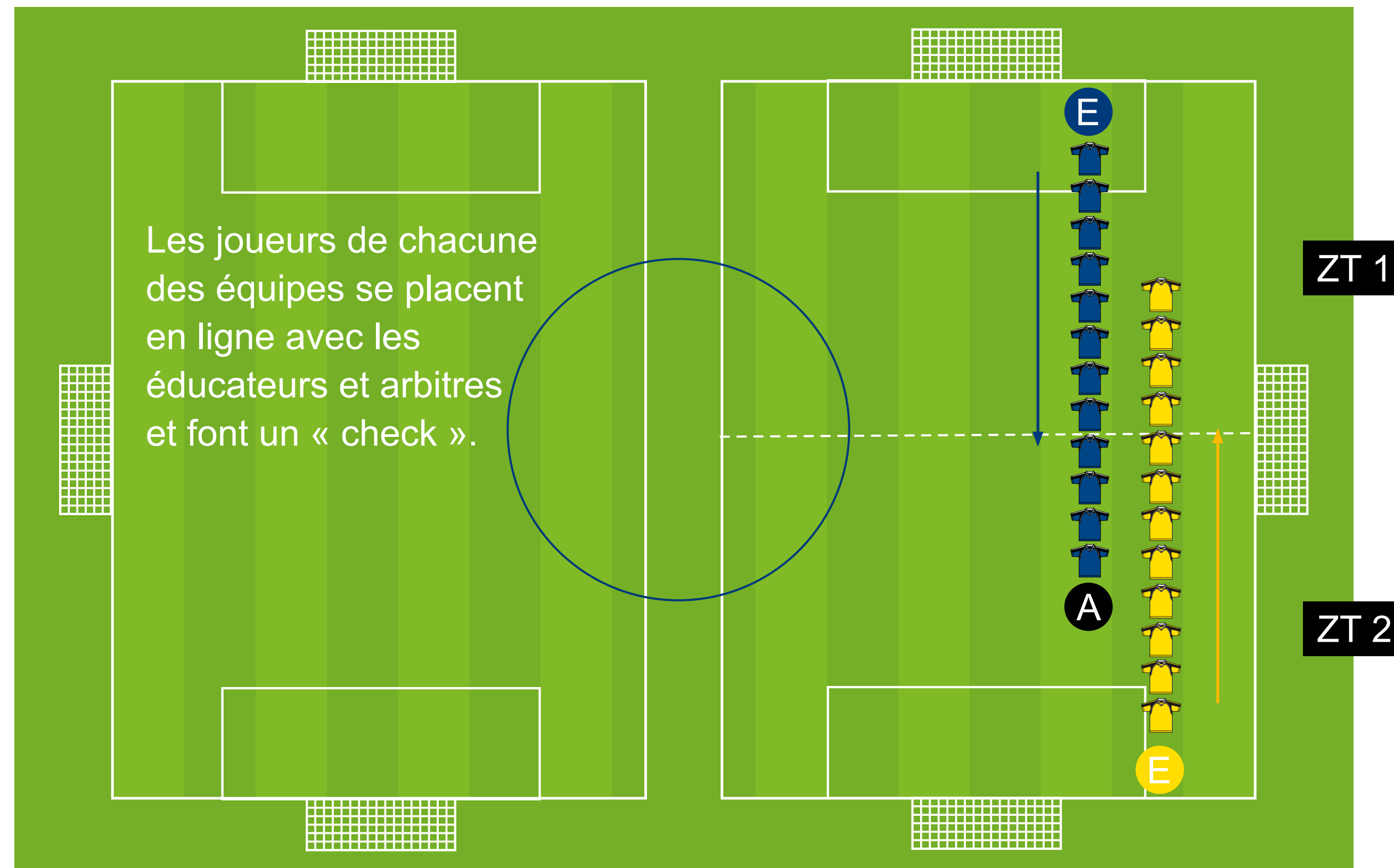
A : Arbitre

E : Entraîneur



## EXEMPLE DE PROTOCOLE D'AVANT MATCH U12/U13

Les joueurs de chacune  
des équipes se placent  
en ligne avec les  
éducateurs et arbitres  
et font un « check ».



ZT : Zone Technique

A : Arbitre

E : Éducateur

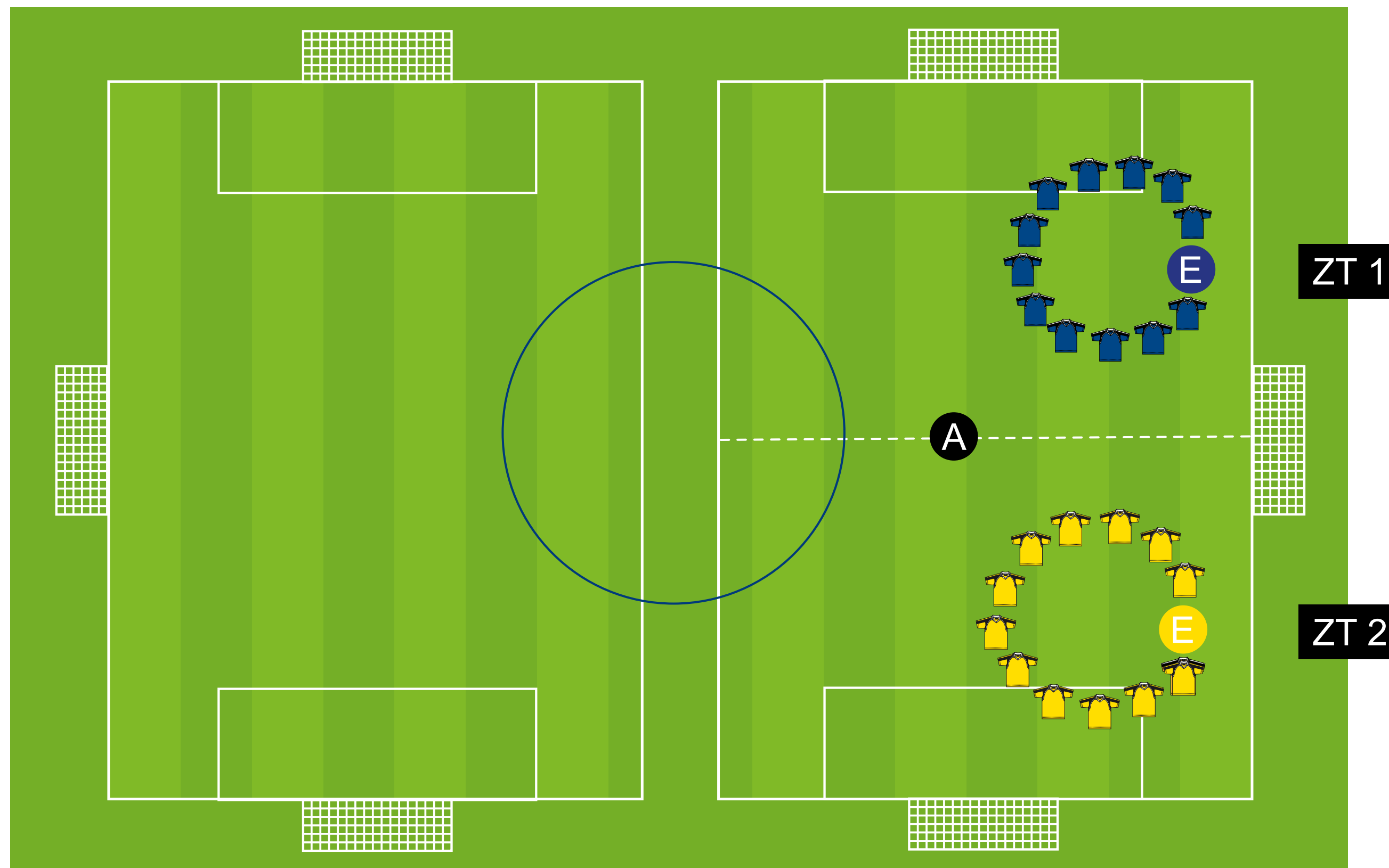


## LA PAUSE COACHING DES U13

PAUSE	COACHING 1	COACHING 2
Quand ?	A la 15 <sup>ème</sup> minutes de jeu - Décision de l'arbitre	A la 45 <sup>ème</sup> minutes de jeu - Décision de l'arbitre
Durée ?	2 minutes	2 minutes
Où ?	Sur le terrain à l'angle des 13 mètres	Sur le terrain à l'angle des 13 mètres
Qui ?	Les joueurs et l'éducateur (max 2 adultes licenciés) - Demandez aux parents de rester à l'écart	
Les bonnes attitudes ?	Faire boire les enfants - Parler calmement et sans précipitation	
Les points importants ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lien avec la causerie d'avant match</li> <li>• Ressortir un point positif</li> <li>• Revenir sur un point du jeu off ou déf</li> <li>• Faire les rotations si nécessaires</li> <li>• Conclure par un élément positif et des encouragements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lien avec la mi-temps.</li> <li>• Ressortir un point positif,</li> <li>• Revenir sur un point du jeu off ou def</li> <li>• Faire les rotations si nécessaires</li> <li>• Conclure par un élément positif et des encouragements</li> </ul>
Sur quels éléments rebondir ? <b>Se limiter à 1 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-on bien organisé ? Par rapport au système de jeu</li> <li>• Les choses que l'on voulait faire off et déf ?</li> <li>• Celles que l'on a bien réalisées off et déf ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-on bien organisé ? Par rapport au système de jeu</li> <li>• Les choses que l'on voulait faire off et déf ?</li> <li>• Celles que l'on a bien réalisées off et déf ?</li> </ul>
Durée ?	Engagement au centre du terrain par l'équipe qui n'avait pas donné le coup d'envoi de la mi-temps	



# DISPOSITIF PAUSE COACHING



ZT : Zone Technique  
A : Arbitre  
E : Éducateur



## LA MI-TEMPS DES U13

PAUSE	MI-TEMPS
Durée ?	10 minutes
Où ?	Sur le terrain ou aux vestiaires
Qui ?	Les joueurs et l'éducateur (max 2 adultes licenciés)
Les bonnes attitudes ?	Faire boire les enfants Parler calmement et sans précipitation
Les points importants ?	<p><b>Se calmer</b> Revenir sur les principes de jeu. <b>Donner la parole aux enfants.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-on bien organisé ? Par rapport au système de jeu</li> <li>• Les choses que l'on voulait faire ? Celles que l'on a bien réalisées ?</li> <li>• Se limiter à un point offensif et un point défensif</li> </ul> <p><b>Positiver</b> et valider les objectifs de la seconde période ou rencontre. Faire les rotations nécessaires.</p> <p><b>Encourager.</b></p>
Sur quels éléments rebondir ? <b>Se limiter à 1 point</b>	<p><b>Les phases de jeu :</b> Mon équipe a la ballon, mon équipe n'a pas la ballon et les transitions.</p> <p><b>Principes de jeu :</b> Occupation du terrain...</p> <p><b>Intentions de jeu :</b> Privilégier les attitudes positives, les initiatives de vos joueurs dans le jeu</p>



## DÉFIS TECHNIQUES

### LE DÉFI JONGLAGE

1

#### A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

#### Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U13 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

#### Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 3' par rubrique (PD, PG, ...).
- > Le temps est géré par le responsable.

4

#### Objectifs évolutifs d'une période à l'autre :

- > Pied fort + tête (période 1/2).
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3).
- > Alterné et tête (période 4/5).
- > Autres possibilités selon les niveaux et les territoires :
  - En mouvement (20 m).

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG	En mouvement
U13	50	50	50	50	20 m en A/R
U12	50	50	30	30	20 m





## DÉFIS TECHNIQUES

## DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

**LES BLEUS, C'EST PARTI  
POUR 1'30 PIED DROIT !**

5

### Organisation :

- > 1 ballon pour 2 ou 12 ballons par terrain.
- > 1 feuille de jongleries.
- > 1 chronomètre.
- > 1 terrain football à 8.

6

### Départs :

- > Au pied sauf pour la tête.
- > Adaptations possibles selon les niveaux et les territoires.

7

### Rattrapage :

- > Aucun rattrapage.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.





## DÉFIS TECHNIQUES

### LE DÉFI CONDUITE DE BALLE - « LE DOUBLE 8 »

1

#### A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau.
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs.
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons.

2

#### Comptage des jonglages :

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).

3

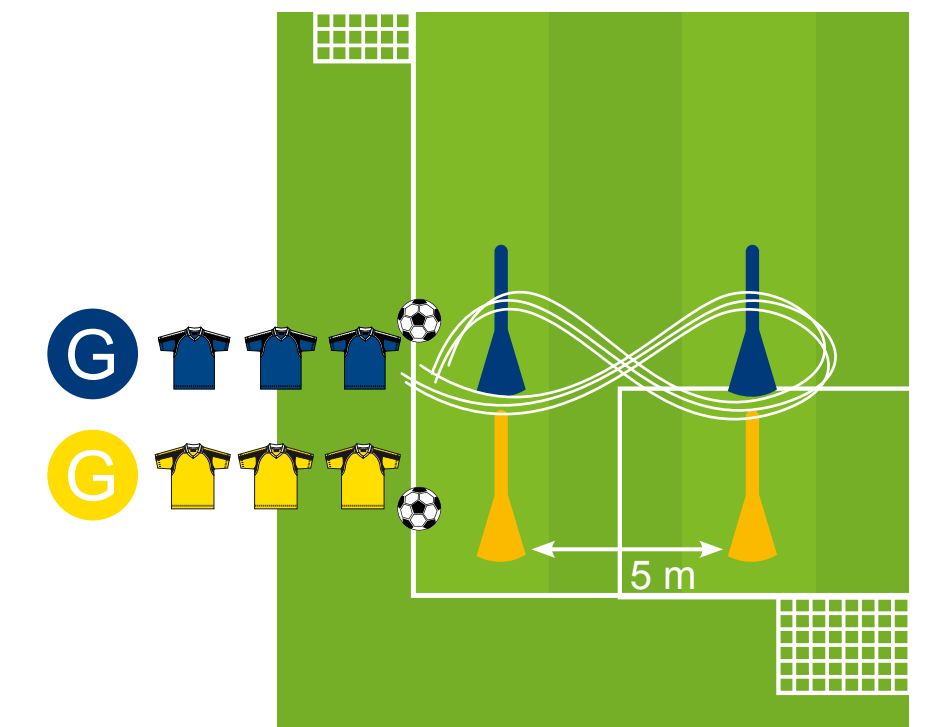
#### Nombre de passages :

- > 3 à 5.
- > Combien de victoires sur 3 à 5 courses.

4

#### Consignes évolutives d'une course à l'autre :

- A - Pied droit uniquement.
- B - Pied gauche uniquement.
- C - Uniquement de l'intérieur des pieds.
- D - Uniquement de l'extérieur des pieds.
- E - Libre ...





## ÉCHAUFFEMENT

### Objectifs :

- > Proposer un cadre de préparation d'avant-match (technique, tactique, physique et mental).
- > Mise en train des joueurs avec le ballon.

**Durée :** 🕒 15' à 🕒 20'

### Proposition :

- > Passe et suit + éducatifs avec le gardien - ATELIER 1 🕒 5'
- > Par 5 ou 6 - jeu à 3 - ATELIER 2 🕒 5'
- > Par 5 ou 6 avec ballon - conservation - ATELIER 3 🕒 5'
- > Libre 🕒 5'

- Pensez à l'hydratation (bidon individuel).
- Tendrez vers une gestion en autonomie de cette mise en train par les joueurs (regard vigilant de l'éducateur).

#### Matériel :

- > 5 chasubles
- > 8 coupelles
- > 4 ballons



**PRÉCONISATION :**  
**PÉRIODE D'APPRENTISSAGE AU TRAVERS**  
**D'EXERCICES À TRAVAILLER LORS DES SÉANCES.**



## EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 1

### Travail technique + éducatifs 5' Passe et suit - contrôles obligatoires

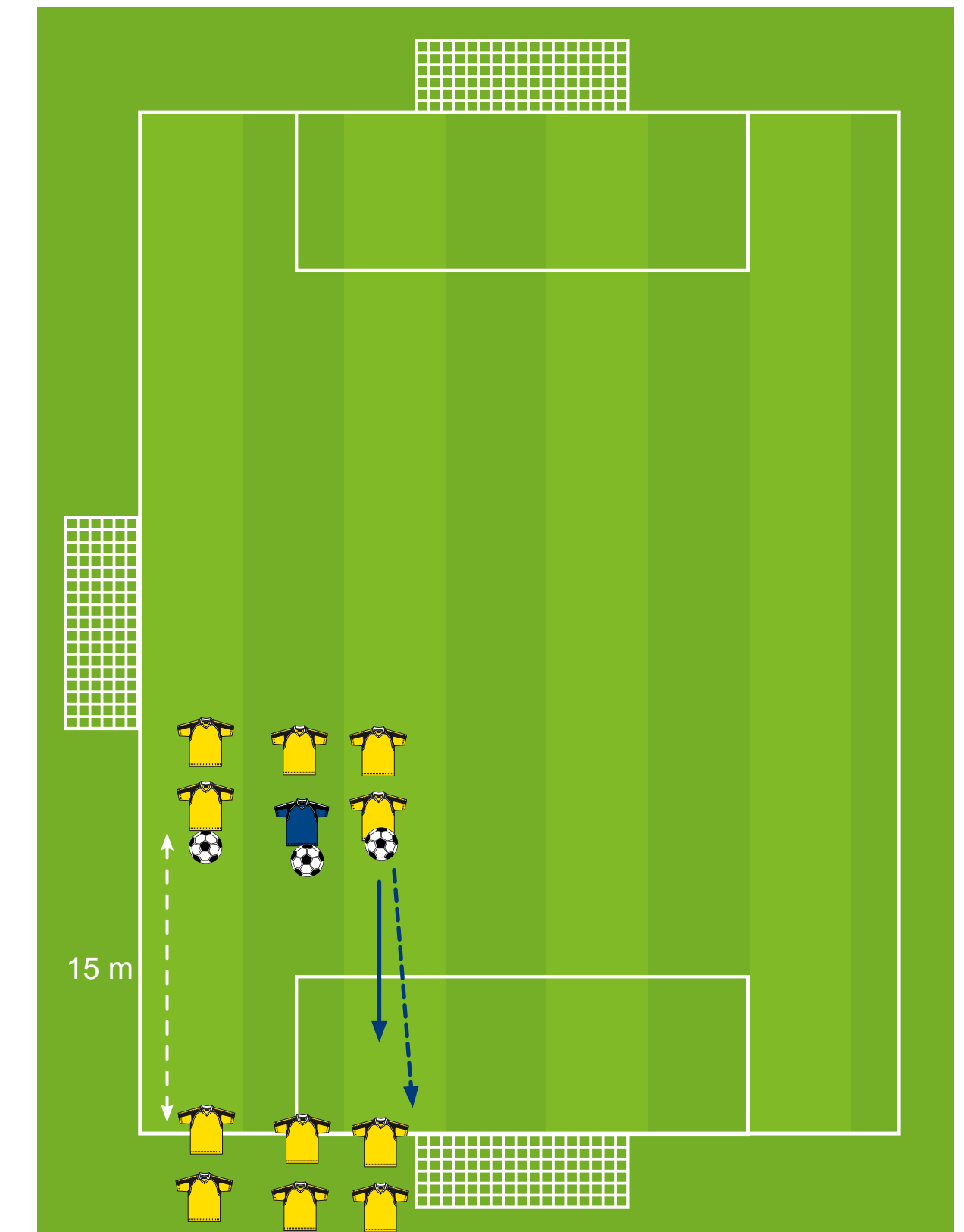
- > 1 - Pied droit
- > 2 - Pied gauche
- > 3 - Intérieur
- > 4 - Extérieur
- > 5 - Prise de balle d'un pied passe de l'autre

Le gardien peut réaliser des prises de balle à la main et passer (relances) à la main.

### Réaliser des éducatifs après la passe pour rejoindre la colonne opposée :

- > a - Mouvements de bras - croisés
- > b - Mouvements de bras - haut et bas
- > c - Montées de genoux
- > d - Talons fesses
- > e - Pas chassés
- > f - Ouverture de hanche
- > g - Fermeture de hanche
- > h - Course arrière

Répéter plusieurs fois chaque mouvement.





## EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 2

### Travail technique 5' Jeu à 3

#### Situation 1

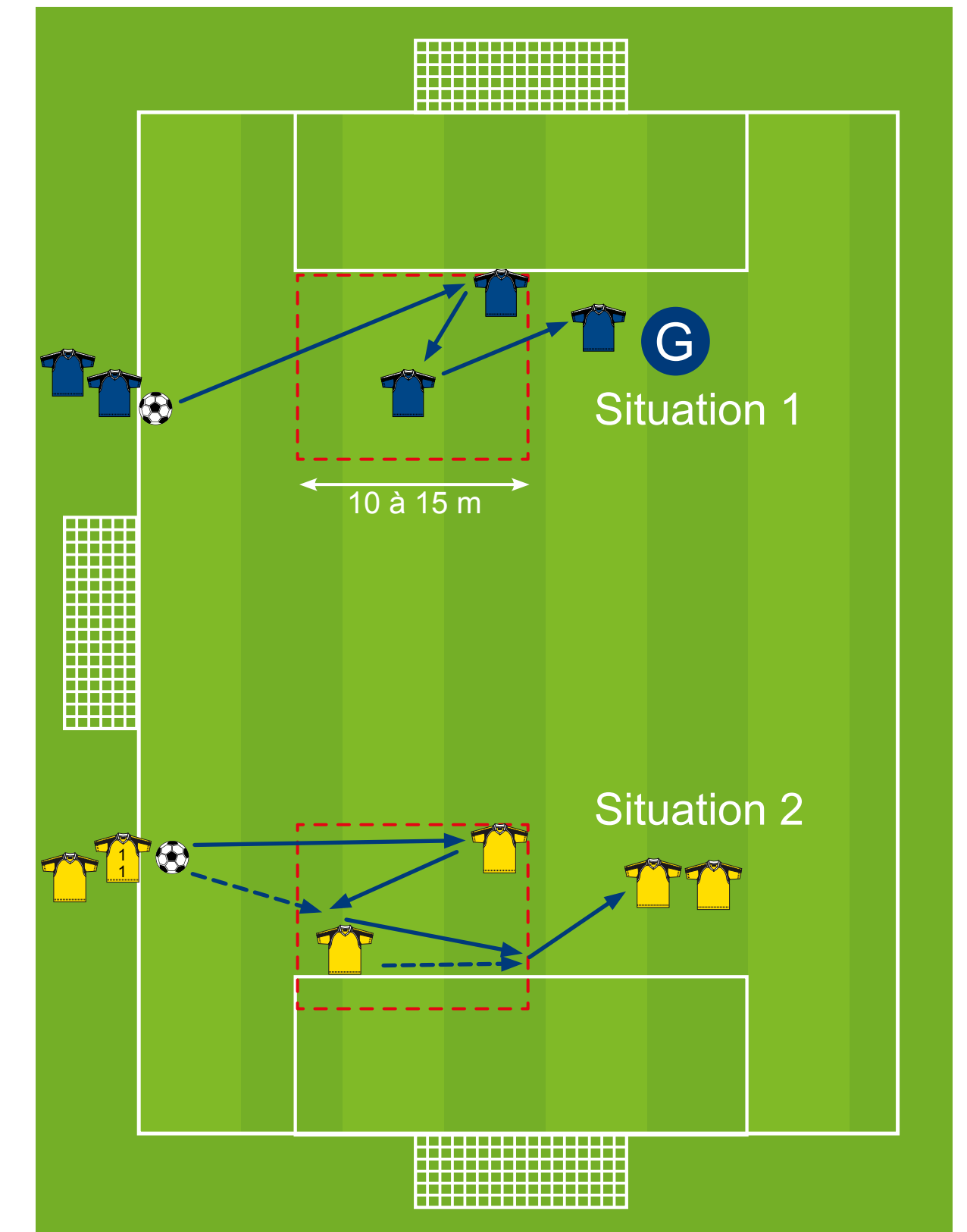
- 1 - Je cherche le joueur le plus loin dans le carré
- 2 - Celui-ci joue de face sur son coéquipier
- 3 - Qui s'est orienté pour pouvoir donner au joueur en attente dans la colonne opposée
- 4 - Chaque joueur suit son ballon

#### Situation 2

- a - Idem situation 1 mais le joueur le plus loin remise de face sur le passeur qui a suivi son ballon
- b - Le second dans le carré effectue un appel de balle vers l'avant pour recevoir le ballon
- c - Donner au joueur en attente dans la colonne opposée
- d - Chaque joueur suit son ballon

#### Situation 3

Au choix les joueurs réalisent la situation  
1 ou 2





## EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 3

### Travail technique collectif 5'

#### Conservation en deux touches minimum

Opposition entre les deux équipes.

#### Consignes :

- 1 - Ballon au sol.
- 2 - Le ballon ne doit jamais s'arrêter.
- 3 - Chercher un appui extérieur puis l'autre.

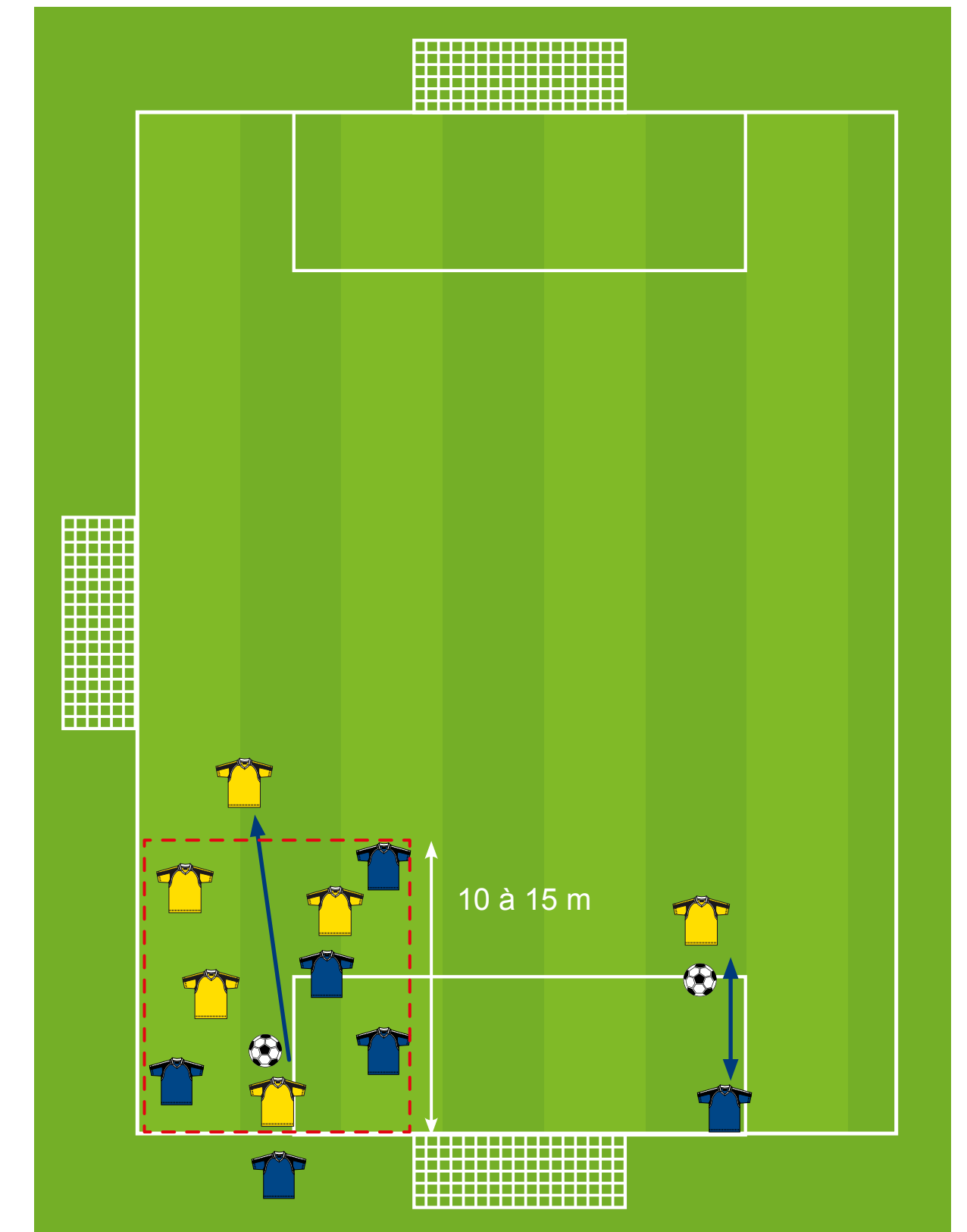
#### Variantes :

- a - Interdiction de remettre au passeur.
- b - Valoriser si tous les joueurs ont touché le ballon.
- c - Mettre un joker ou intégrer un appui.

#### Le gardien :

Un ou deux partenaires lui adressent à la main le ballon sur lui.

Répétitions de prises de balle au sol, mi-haute et haute, suivies d'une relance à la main puis au pied.



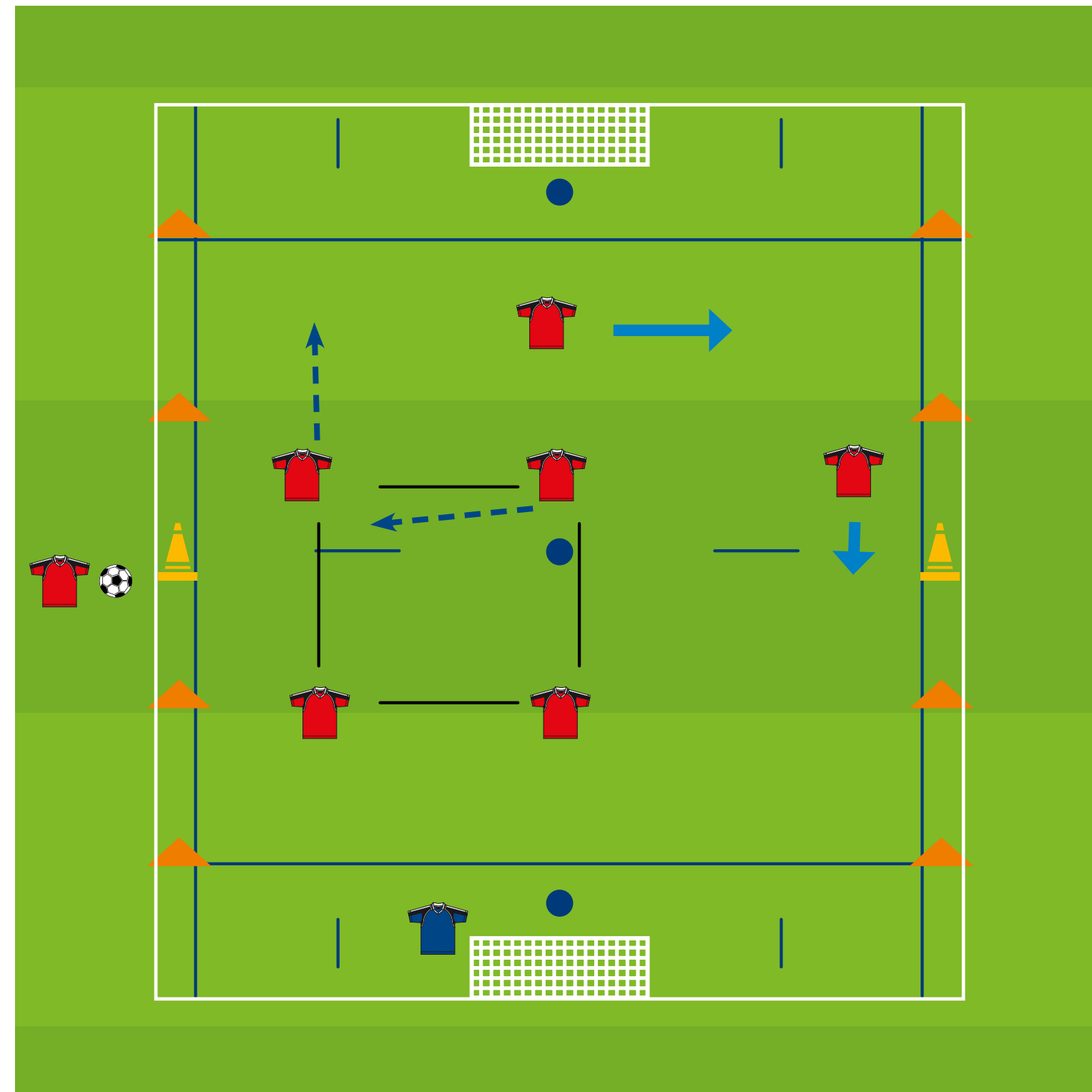


## REMISE EN JEU - TOUCHES

Logique du « Tiroir » :

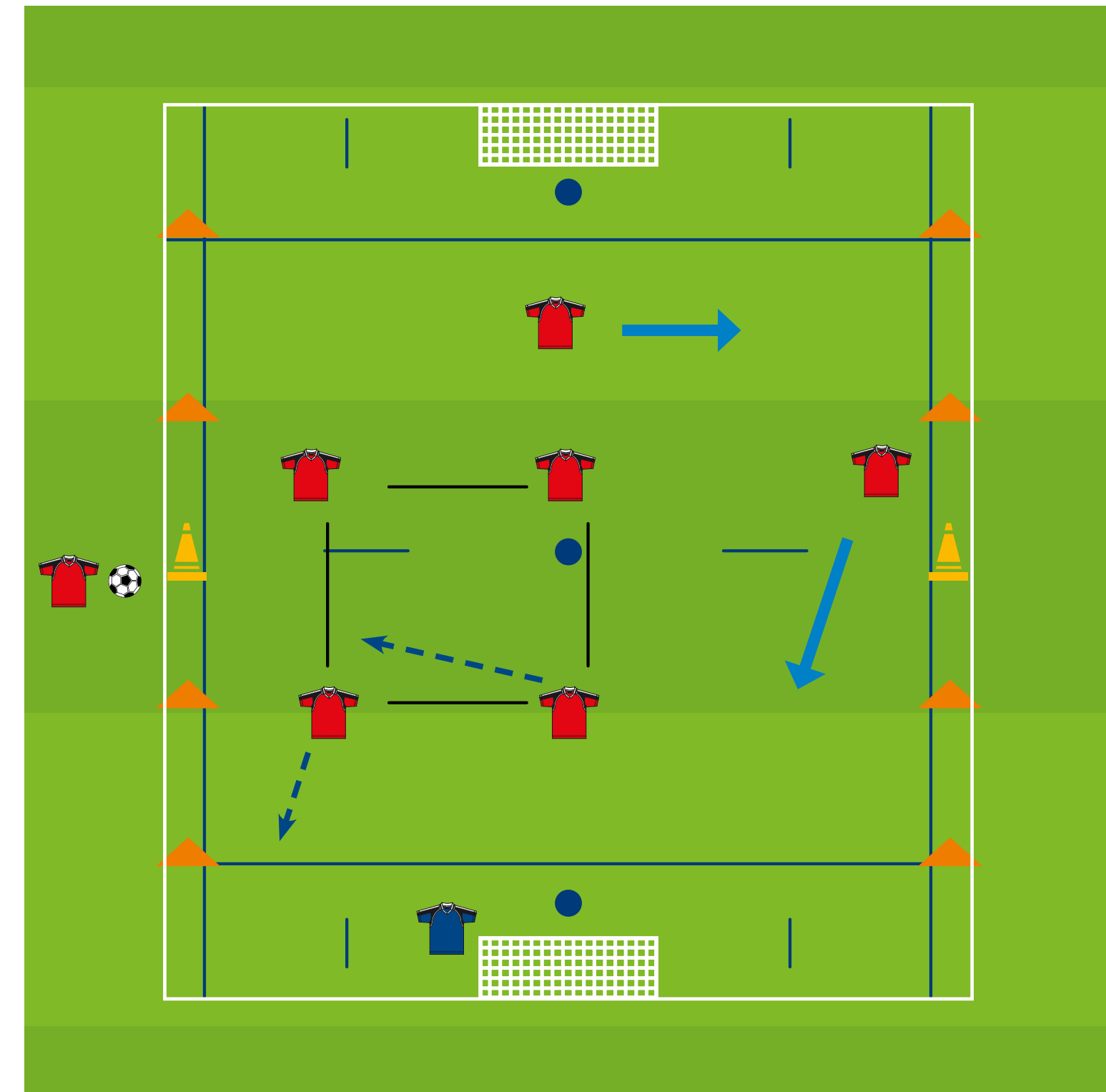
> Verticalité / Horizontalité

En profondeur, avec les 2 joueurs de la ligne haute



## « LES TOUCHES EN FOOTBALL À 8 »

En soutien, avec les 2 joueurs de la ligne basse



Départ « Carré »

Quelque soit la hauteur de la touche, rappeler le rôle actif et primordial du GDB

JEU À 2 - RÉFLEXION BINAIRE ET LINÉAIRE LOGIQUE DU « TIROIR » JEU À 4 - RÉFLEXION ACTIVE OU INCITATIVE LOGIQUE « GÉOMÉTRIQUE »

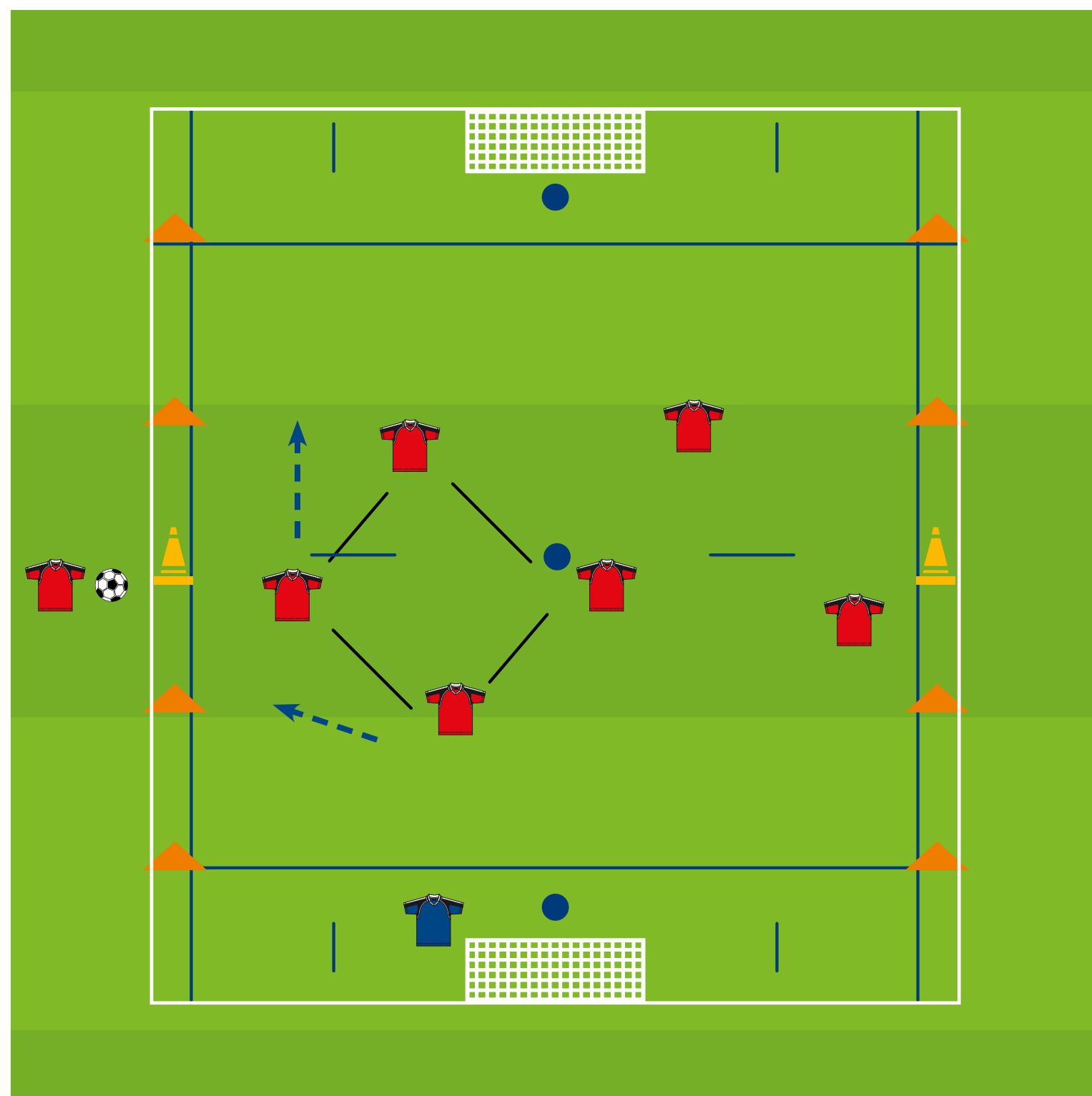


## REMISE EN JEU - TOUCHES

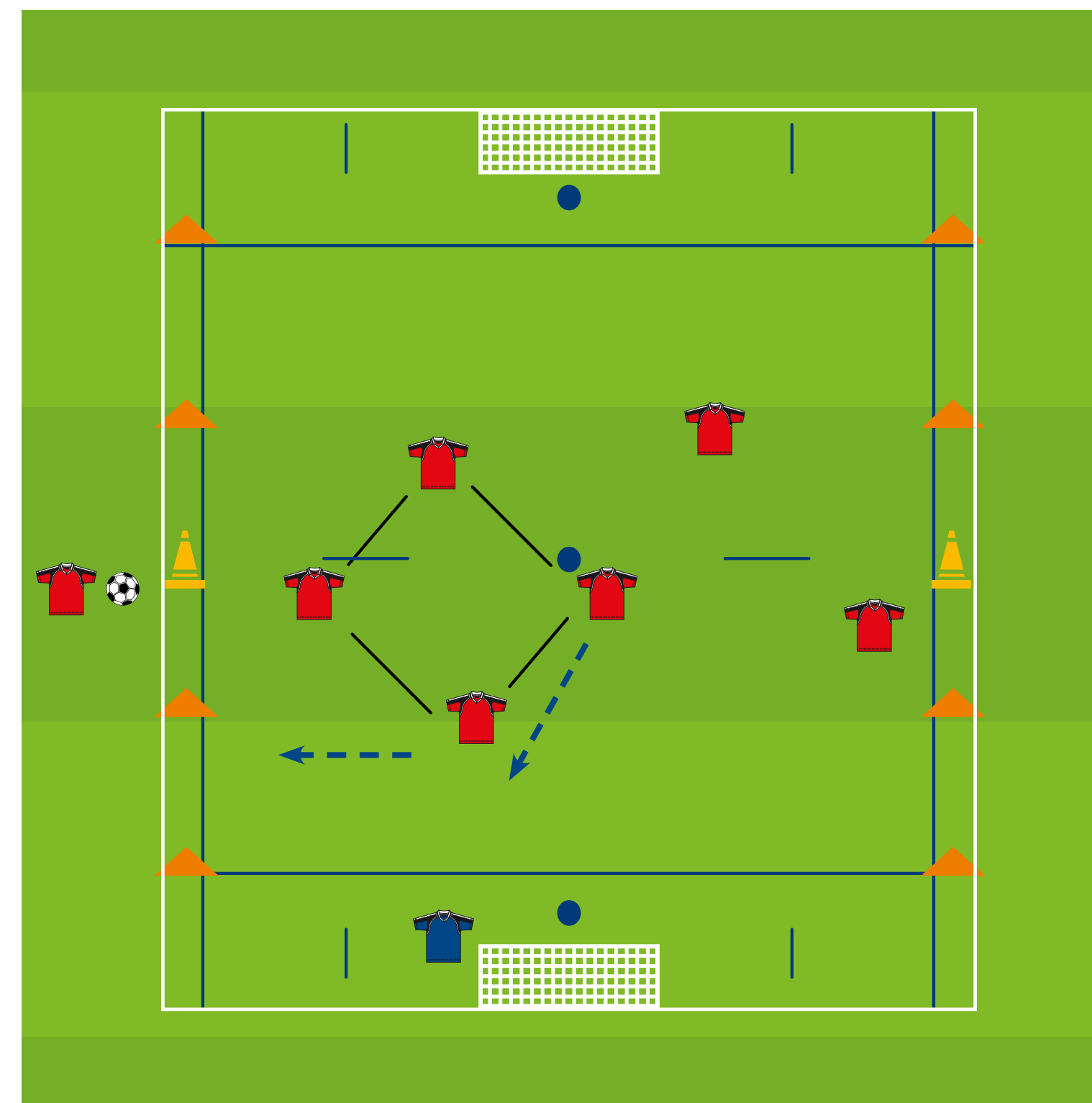
**Logique du « Tiroir » :**

> Verticalité / Horizontalité

En profondeur, avec les 2 joueurs de la ligne verticale de gauche



En soutien, avec les 2 joueurs de la ligne verticale de droite



Départ « Losange »

Quelque soit la hauteur de la touche, rappeler le rôle actif et primordial du GDB



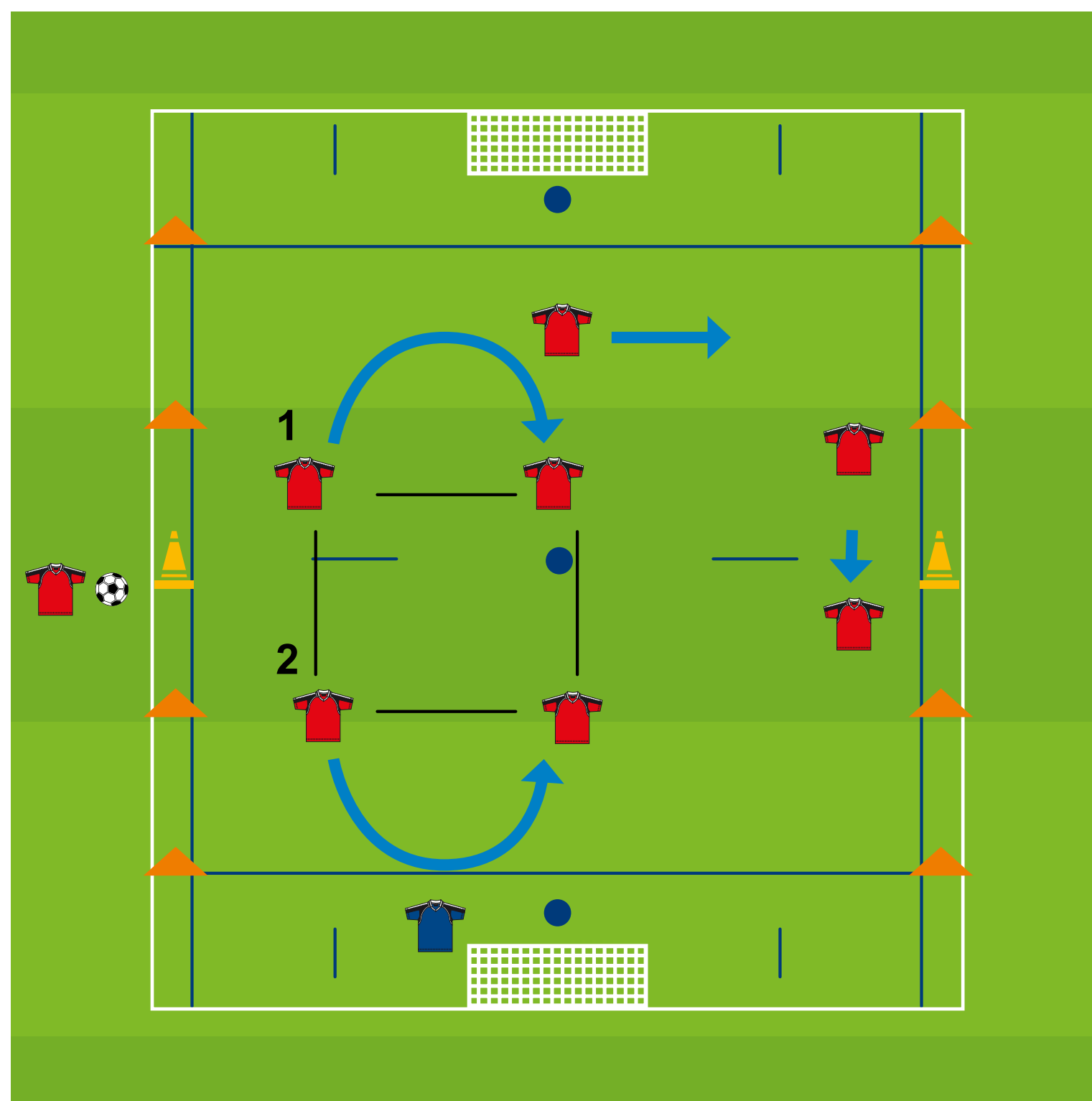


## REMISE EN JEU - TOUCHES

**Logique de rotation « Bi-sens » :**

> Horaire ou contre-horaire

**J'incite à libérer un espace, ou je suis incité à utiliser un espace**

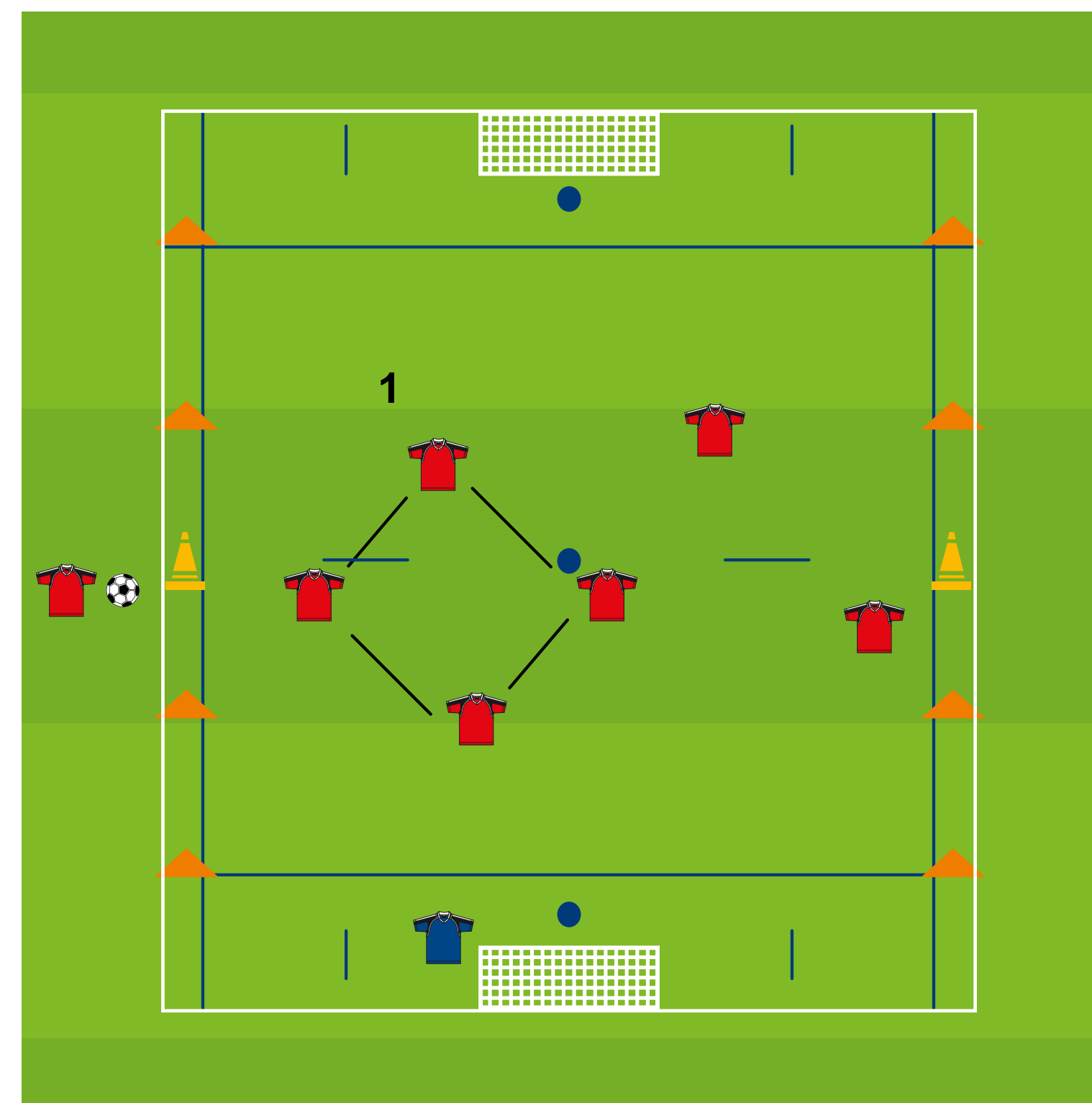


**Les joueurs (1) sera** très souvent à l'origine du signal déclencheur du système.

S'il choisit l'appel vers le porteur, la rotation s'enclenche dans le sens « contre-horaire »

Par contre, s'il choisit la profondeur, la rotation horaire se met en place.

On peut imaginer un passage de carré à losange et inversement





## AMELIORATION DU JEU RELANCE GB

### Principes / objectifs

- > Créer et utiliser les espaces
- > Fixer pour attirer et decaler
- > Augmenter l'incertitude chez l'adversaire en optimisant les solutions

### Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur

- > Occupation de l'espace (largeur / profondeur)
  - Largeur
  - Entre les lignes (intervalles / espace)
  - Appui (profondeur)

### Le défenseur axial : être orienté face au jeu les latéraux : largeur (ligne de touche) + orientés

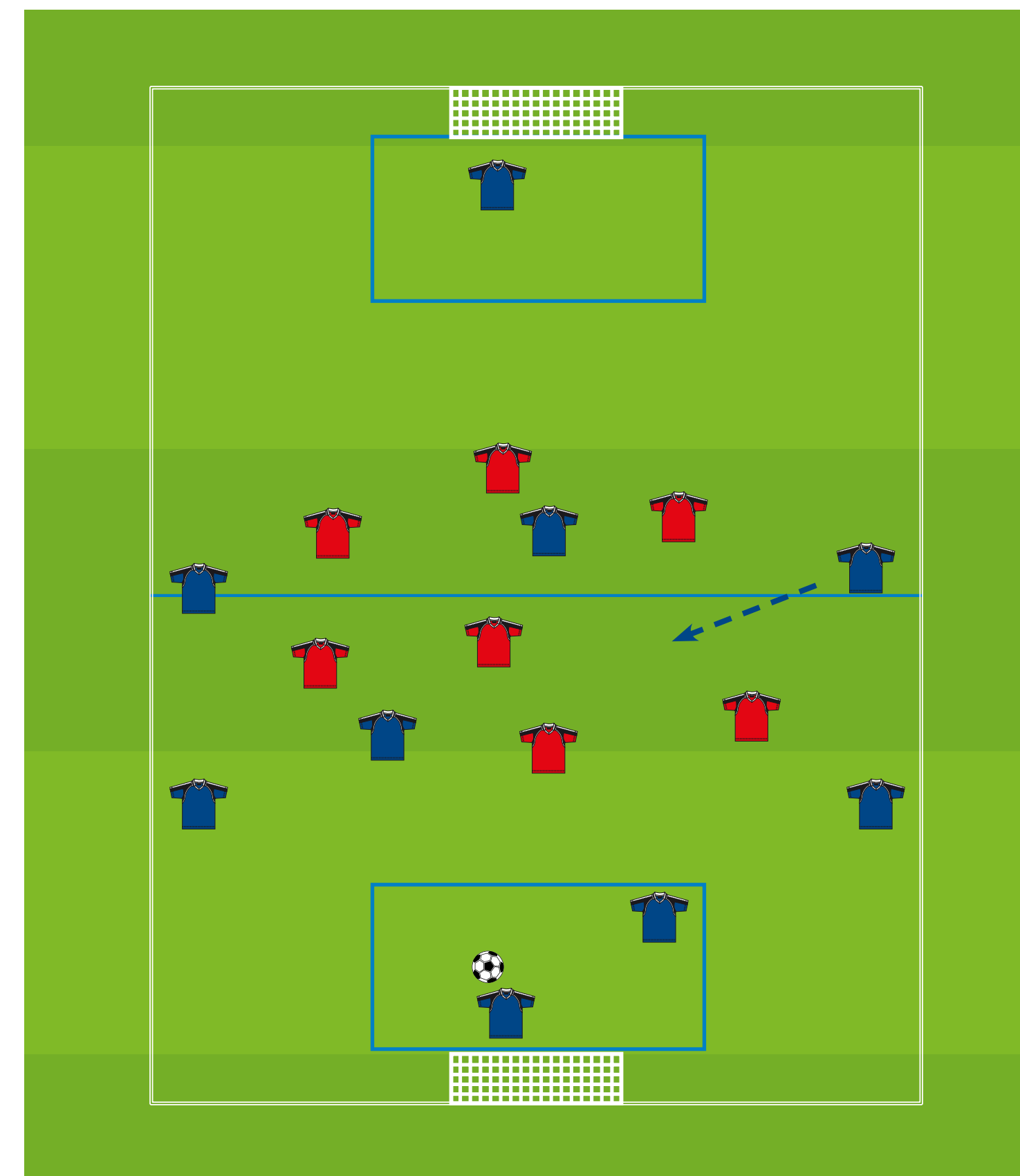
- > face au jeu – corps de  $\frac{3}{4}$

### Être en surnombre (proposition à l'intérieur)

### Ailiers (milieux excentrés) ont 2 options :

- > Rester sur la largeur ou rentrer à l'intérieur (entre les lignes)

### Avant-centre propose en appui (entre les lignes, intervalles)





## AMELIORATION DU JEU RELANCE GB

### Comment animer le jeu après la première relance ?

- > Ailier (ou milieux excentrés) rentrant à l'intérieur du jeu
- > Appui - soutien + 3<sup>ème</sup> joueur
- > Permutation (créer du désordre)

### QUELQUES IDEES POUR OPTIMISER LES SOLUTIONS

- > Conduire le ballon pour fixer un adversaire et trouver le joueur libre qui peut progresser et jouer vers l'avant

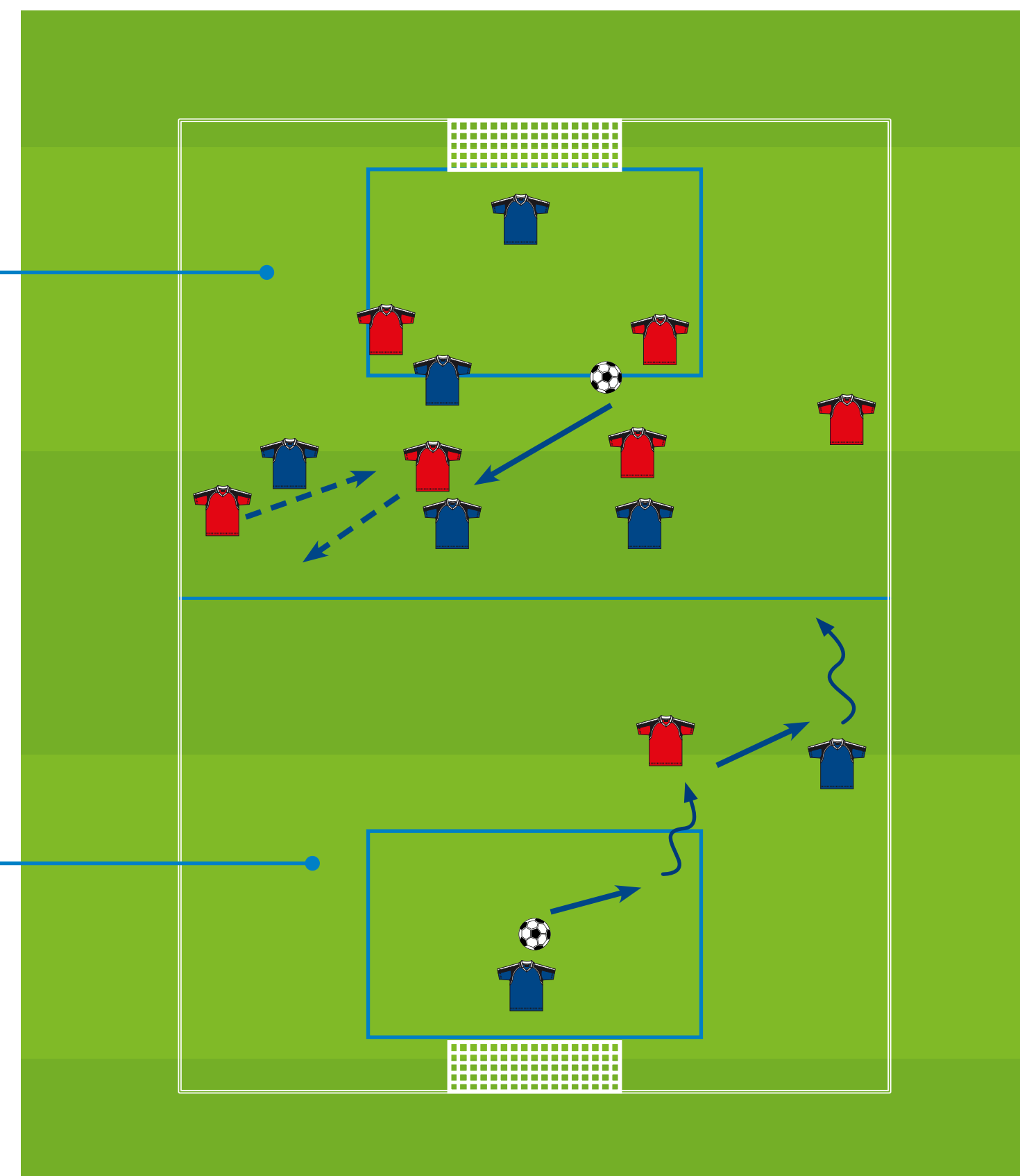
### Comment créer un temps de confort pour éviter le remplacement adverse ?

- > en étant performant dans la transition défensive / offensive

- dès la captation du ballon par le gb (récupération du ballon) :
  - Réactivité « explosion collective »
  - Déploiement collectif (agrandir l'espace de jeu – voir diapo précédente)
  - Orientation des épaules – voir vers l'avant

Exemple :  
permutation mil axe  
avec mil excentré

Exemple





# RÔLE DES ÉDUCATEURS, PARENTS ET ACCOMPAGNATEURS

## Missions de l'encadrement :

L'encadrement d'un jeune joueur est composé d'un tryptique : l'éducateur, l'accompagnateur (« le dirigeant ») et les parents.

Chacun d'entre eux a un rôle à tenir auprès des jeunes joueurs. Leurs missions doivent être COMPLEMENTAIRES et chacun doit rester dans son rôle.

	RÔLES DE L'ÉDUCATEUR	RÔLES DE L'ACCOMPAGNATEUR	RÔLES DES PARENTS
<b>EN DEHORS DE LA PRATIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Participe aux réunions techniques du club</li> <li>&gt; Prépare le calendrier des rencontres</li> <li>&gt; Met en place les conditions d'entraînement (lieu, jour, horaires, stages...)</li> <li>&gt; Met en œuvre une programmation</li> <li>&gt; Intègre le Programme Educatif Fédéral dans son fonctionnement</li> <li>&gt; Prévoit des animations extra-sportives</li> <li>&gt; Assure le lien avec les parents (réunion, contact...)</li> <li>&gt; Met en place la charte de vie avec les joueurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Prépare le déplacement et les conditions matérielles (licences, ballons, équipements, feuille de match, pharmacie, voitures...)</li> <li>&gt; Conçoit le livret de l'équipe à destination des parents (coordonnées, entraînements, calendrier, charte de vie...)</li> <li>&gt; Aide à la mise en place d'animations extra-sportives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Indique l'absence (et son motif) de leur enfant à l'éducateur</li> <li>&gt; Fait respecter les temps de sommeil de leur enfant</li> <li>&gt; Prépare une alimentation adaptée à l'activité physique</li> <li>&gt; Vérifie que le sac du footballeur soit correctement préparé</li> <li>&gt; Participe à la vie du club</li> </ul>
<b>A L'ENTRAÎNEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Prépare et anime la séance d'entraînement</li> <li>&gt; Tient la fiche de présence</li> <li>&gt; Fait le point sur l'organisation des rencontres du week-end (santé, absences, transport)</li> <li>&gt; S'entretient avec les joueurs si besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ouvre et ferme les vestiaires</li> <li>&gt; Accueille les joueurs</li> <li>&gt; Aide à la préparation du matériel</li> <li>&gt; Participe à l'animation de la séance si besoin</li> <li>&gt; Surveille les joueurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Transporte son enfant</li> <li>&gt; Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant</li> </ul>
<b>LE JOUR DE LA RENCONTRE (avant, pendant, après)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Prépare la rencontre</li> <li>&gt; Organise l'équipe et donne les consignes</li> <li>&gt; Noue le contact avec l'adversaire et l'arbitre</li> <li>&gt; Dirige l'équipe</li> <li>&gt; Fait le bilan avec les joueurs</li> <li>&gt; Précise le prochain rendez-vous</li> <li>&gt; Tient la fiche de présence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Distribue les équipements</li> <li>&gt; Accueille l'adversaire et l'arbitre</li> <li>&gt; Seconde l'éducateur dans son rôle (échauffement, remplaçants, pharmacie...)</li> <li>&gt; Prépare la collation d'après-match à domicile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Participe au transport des joueurs de l'équipe</li> <li>&gt; Accueille les parents de l'autre équipe</li> <li>&gt; Encourage tous les joueurs de l'équipe</li> <li>&gt; Aide à la préparation de la collation</li> </ul>



**DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE**  
Développement et animation des pratiques

# GUIDE INTERACTIF DU FOOTBALL DES ENFANTS

---

Vos avis et vos remarques sur [D.A.Pratiques.U6-U13@fff.fr](mailto:D.A.Pratiques.U6-U13@fff.fr)

---