



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Football

### Groupe d'auteurs

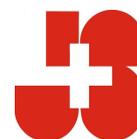
Patrick Bruggmann, instructeur de football ASF et enseignant d'éducation physique  
Daniela Lange, experte J+S-Kids Football et maîtresse de jardin d'enfants

### Conditions cadre

Ages	5 à 7 ans (leçons 1-5) 8 à 10 ans (leçons 6-10)
Taille des groupes	8 à 12 enfants de 5 à 7 ans 10 à 16 enfants de 8 à 10 ans
Environnement	Les terrains en herbe ou synthétiques sont idéaux; les terrains en dur ou les salles sont également possibles en fonction du thème de la leçon.
Aspects sécurité	Des chaussures appropriées sont indispensables sur terrain mouillé: Les chaussures de football à crampons préviennent les glissades et les collisions. Les chaussures de sport conviennent sur terrain sec. Les savates de gymnastique n'offrent pas assez de stabilité.
Autre	Thèmes principaux des contenus: Le football J+S-Kids permet aux enfants de découvrir les trois thèmes suivants: 1. Du maniement de balle au dribble 2. Shooter avec précision et marquer des buts 3. De la passe au jeu avec les coéquipiers Les leçons 1-5 tiennent compte des aptitudes des enfants de 5 à 7 ans et de celles des débutants. «Moi et la balle!» «Moi et toi et la balle!» «Moi et toi en tant qu'adversaire!» Les leçons 6-10 visent les besoins des enfants de 8 à 10 ans et des plus avancés. «Moi et toi et la balle!» «Nous et la balle!» «Nous contre une autre équipe!»  Formes fondamentales de mouvement: Le football en tant que sport, se base sur les formes fondamentales de mouvement suivantes: «courir, sauter» et «lancer, attraper» (shooter la balle et prendre et emmener la balle.

### Vue d'ensemble de la leçon

No	Titre de la leçon	Objectif	Prérequis	Niveau
1	Du maniement de balle au dribble 1: «En mer»	L'enfant joue la balle avec les pieds. Il conduit la balle, lui donne une direction, et la maîtrise.	Aucun	Facile à moyen (pour 5 à 7 ans)
2	Du maniement de balle au dribble 2: «La vie des voleurs»	L'enfant joue la balle avec les pieds. Il conduit la balle, lui donne une direction, il la „maîtrise“.	Aucun	Facile à moyen (pour 5 à 7 ans ou débutants plus âgés)
3	Shooter avec précision et marquer des buts 1: «Viser et toucher»	L'enfant shoote la balle dans ou vers une cible.	Perfectionnement des leçons 1 et 2	Facile à moyen (pour 5 et 6 ans)
4	Shooter avec précision et marquer des buts 2: «Marquer des buts»	L'enfant tire dans un but occupé par un gardien. L'enfant apprend à connaître les rôles de l'attaquant et du gardien.	Perfectionnement des leçons 1 et 2 + 3	Facile à moyen (pour 6 et 7 ans)
5	De la passe au jeu avec les coéquipiers 1: «Au pays des chiffres»	L'enfant reconnaît les comportements suivants: - donner la balle au coéquipier - déplacer le jeu	Perfectionnement des leçons 1 et 2	Moyen à exigeant (pour 6 à 7 ans ou débutants plus âgés)
6	Du maniement de balle au dribble 3: «Traverser la rivière»	L'enfant apprend ... - à garder la balle sous contrôle, - la technique de conduite de balle, - à s'orienter pour réussir un dribble.	Perfectionnement des leçons 1 et 2	Moyen (pour 8 à 10 ans)
7	De la passe au jeu avec les coéquipiers 2: «Un jeu de passes précis»	L'enfant apprend ... - la technique de passe, - à jouer des deux pieds, - à s'orienter (où est mon coéquipier?).		Moyen (pour 8 à 10 ans)



8	De la passe au jeu avec les coéquipiers 3: «Beaucoup de passes»	L'enfant - applique la technique de passe sous différentes formes; - doit davantage utiliser ses capacités d'orientation car la présence d'adversaires peut empêcher le jeu de passes.	Perfectionnement de la leçon 7	Moyen (pour 8 à 10 ans)
9	Shooter avec précision et marquer des buts 3: «Marquer de nombreux buts»	L'enfant - a souvent l'occasion de tirer au but, et apprend ainsi la technique du tir au but; - perçoit qu'un tir au but doit bien être préparé (conduite de balle).		Moyen (pour 8 à 10 ans)
10	Shooter avec précision et marquer des buts 4: «Dribbler et marquer des buts»	L'enfant - applique la technique du tir au but dans différentes situations; - perçoit que le dribble constitue aussi une action préparatoire importante pour le tir au but.	Perfectionnement de la leçon 9	Moyen à difficile (pour 8 à 10 ans)

### Règles de jeu

La balle est jouée avec les pieds ou d'autres parties du corps, mais pas avec les bras ou les mains (exception faite pour les gardiens).

Si la balle sort de la surface de jeu sur les côtés, elle sera remise en jeu par un joueur avec les mains. Dans la salle, on jouera avec les murs là où c'est possible. Sinon remise en jeu d'une balle immobile sur la ligne avec les pieds ou avec les mains.

Si la balle sort de la surface de jeu au-delà des lignes de fond, le gardien procédera à la remise en jeu par un dégagement au pied ou avec les mains, pour autant que l'équipe attaquante soit la dernière à avoir touché la balle. Dans le cas contraire, l'équipe attaquante fera une remise au jeu au pied depuis le coin du terrain (coup de coin).

Après un but, le gardien remettra la balle en jeu par un dégagement au pied ou par un lancer.

Si une faute est commise sur le porteur de la balle, un coup franc sera accordé à cet endroit.

Le nombre adéquat de joueurs par équipe dans le football des enfants est:

- 5 et 6 ans -> équipes de 3 enfants
- 7 et 8 ans -> équipes de 4 enfants
- 9 et 10 ans -> équipes de 5 enfants

### Matériel

La balle:

Qui ne sait pas quelles douleurs une balle peut causer? Il est dès lors essentiel d'utiliser des balles adaptées aux enfants (grandeur 4 / 290 g ou des balles de ce type) si l'on veut qu'un enfant fasse du sport avec plaisir au lieu d'être crispé constamment.

Les buts:

Les buts du football des enfants ont des dimensions de 5 x 2m. Ils doivent être ancrés dans le sol.

Mais les buts peuvent aussi être constitués par d'autres éléments de marquage.

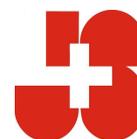
Marquages des terrains, etc.:

Des auxiliaires optiques facilitent le jeu aux enfants.

Les chasubles définissent les équipes ou désignent un rôle particulier dans le jeu.

Les cônes et les piquets permettent de définir des buts ou des parcours.

Les assiettes de marquage sont un moyen simple de visualiser des lignes ou des zones.



## Conseils et astuces

Les techniques constituant les thèmes des 10 leçons sont quelque peu détaillées ci-dessous.

La technique «conduire de balle»:

La balle est jouée vers l'avant avec les pieds tout en restant près du corps.

La technique «dribbler»:

Comme la conduite de balle, avec en plus des changements de directions ou l'élimination de l'adversaire.

La technique «tirer avec précision / marquer des buts»:

La jambe active shoote la balle en direction d'un objectif (but). L'exécution a lieu avec le coup du pied, l'intérieur ou l'extérieur du pied. La jambe d'appui est positionnée à côté ou en position latérale légèrement en arrière de la balle.

La balle est frappée en son centre. Si la balle doit avoir une trajectoire aérienne, elle doit être frappée en dessous du milieu de la balle.

La technique «passer / jouer avec les coéquipiers»:

Le jeu avec les coéquipiers est le plus efficace si la balle est jouée avec l'intérieur du pied.

Mais il existe fondamentalement plusieurs possibilités de frappe lorsque l'on joue avec les coéquipiers: passe avec l'intérieur du pied / passe avec l'extérieur du pied / passe avec le coup du pied (orienter le coup du pied et la pointe du pied vers le bas).

Contrôler la balle et la passer ensuite est plus facile que de jouer la balle directement.

## Légendes pour les schémas

Enfant = lettre «A» ou croix      X

AT = attaquant / G = gardien

• = Balle

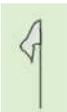
—————▶ = Trajectoire de la balle

~~~~~▶ = Conduite de balle

-----> = Déplacement sans balle

[ ] = But de football des enfants (5 x 2m)

▲ ▲ = Cône (but, but ouvert, marquage d'un parcours)

 = Piquet

## Littérature recommandée

B. Bruggmann: Football des enfants. 1020 Formes de jeu et d'exercices du football des enfants. Editions Walter Bucher.