

VIGOT

Jean-Luc Chesneau  
Gérard Duret

# Fiches techniques de football

665550

Jean-Luc Chesneau / Gérard Duret

**Fiches techniques  
de football**

1605

11090

(113)

Éditions YBROT

25, rue de Valenciennes - 75013 PARIS

1988

Filter technology  
of foodstuffs

Jean-Luc Chesneau / Gérard Duret

443774

443776

60

# Fiches techniques de football

793

**Editions VIGOT**

23, rue de l'école de médecine - 75006 PARIS

**1988**

DL-30121988-32299

Fiches techniques  
de football

Photo de couverture: Patrick Lanoë  
Dessins intérieur: Claude Poisson

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés  
pour tous pays, y compris la Suède et la Norvège.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

© Editions Vigot, 1988

Dépôt légal — Septembre 1988 — I.S.B.N. 2-7114-1069-2

Imprimé en France



# TABLE DES MATIÈRES

N° fiches		N° pages
	AVANT-PROPOS .....	7
	PRÉFACES .....	9
	MATÉRIEL ET CODIFICATION.....	11
1	L'ENFANT EST... L'ÉDUCATEUR LE SAIT ET.	13
2	REPÈRES POUR UNE SÉANCE.....	15
3	UTILISATION D'UNE FICHE.....	17
<b>PSYCHOMOTRICITÉ</b>		
4	ENDURANCE: ENFANT - COURSES - FOOTBALL	19
5 7	6 ENDURANCE.....	21
8 9	VITESSE .....	27
10 12	11 ÉQUILIBRE .....	31
13 15	14 16 COORDINATION: VOIR ET FAIRE.....	37
17 19	18 DEXTÉRITÉ .....	45
20 21	STRUCTURATION DE L'ESPACE.....	51
	A VOUS: FICHES LIBRES.....	55
<b>MAÎTRISE TECHNIQUE</b> (Situations individuelles et inter-individuelles. Situations collectives. Âge concerné 7-11 ans)		
22 24	23 25 CONDUITE DE BALLE.....	59
26 28	27 29 CONDUITE DE BALLE / PASSE.....	67
30	31 CONDUITE DE BALLE / DRIBBLE.....	75
32	33 CONDUITE DE BALLE / TIR.....	79

N° fiches			N° pages
34	35	PASSE - CONTRÔLE - PASSE.....	83
36	37		
38	39	DRIBBLE - CORPS OBSTACLE.....	91
40	41	DRIBBLE - DÉSÉQUILIBRE.....	95
42	43	TIR.....	99
44	45		
46	47	JEU DE TÊTE.....	107
48	49	CONTRÔLES.....	111
		PRÉPAREZ VOS SÉANCES.....	115
		<b>MAÎTRISE COLLECTIVE</b>	
		Âge concerné 9-11 ans	
50	51	PASSE ET VA.....	119
	52	MARQUAGE.....	123
53	54	DÉMARQUAGE.....	125
55	56	APPUI - SOUTIEN.....	129
57	58		
59	60	LE REcul-FREIN.....	137
61			
62	63	LE JEU EN TRIANGLE.....	143
64	65		
66	67	LE JEU EN DOMINO.....	151
68	69		
70	71	ÉQUILIBRE	
		ORGANISATION COLLECTIVE EN ATTAQUE..	159
	72	ÉQUILIBRE	
		ORGANISATION COLLECTIVE EN DÉFENSE..	163
		PRÉPAREZ VOS SÉANCES.....	165



Se trouver face à un groupe d'enfants chaque mercredi «chaussés de leurs crampons et bariolés aux couleurs de leur équipe préférée», rêvant de faire «comme les grands», *ce n'est pas évident!*

Sans vous, entraîneurs bénévoles, sans votre aide, pas de club! Vous n'avez pas forcément le temps de vous former, de participer aux stages fédéraux. Les enseignants reçoivent une formation pédagogique mais vous, vous ne disposez que d'une heure trente par semaine. Or qu'attend-on de vous, sinon d'*enseigner* le football!

Enseigner, c'est avant tout:

- Connaître le public auquel on est confronté: **l'enfant**.
- *Respecter les capacités physiques et physiologiques* de son auditoire:  
**L'enfant n'est pas, ne peut être un adulte en réduction.**
- S'adapter aux rythmes de l'enfant, et faire appel à sa faculté *d'apprendre en jouant*.
- Savoir **prendre le temps de perdre du temps**.
- Se donner les moyens matériels de son enseignement.
- Eduquer par le **jeu** (activité globale) et non dresser par la répétition de gestes stéréotypés.
- Faire appel au *vécu* de l'enfant dans le but de développer sa capacité mentale d'*analyser* le jeu Football.

C'est pourquoi, nous vous proposons cet *outil de travail* (et non une *recette*), qui, nous osons le penser, respecte les rythmes de l'enfant, de 7 à 11 ans, dans sa découverte du football à travers le jeu.

Dans cet ouvrage, *nous vous avons réservé une place*. Pour ce faire, vous trouverez à votre disposition à la fin de chaque grand thème, un certain nombre de fiches vierges qui vous permettront de préparer vos séances, à partir des exercices proposés et de votre propre expérience.

de l'enseignant face à un groupe d'élèves de chaque niveau.  
 - chassés de leur cratère et renvoyés aux coulées de la  
 équipe préparée - devant de tels - comme les grands - la

10 Sans vous enrhumer, bonjour, sans vous fâcher.  
 11 Vous n'avez pas l'impression de vous être  
 garçonnets aux sièges légers. Les enseignants regardent  
 formation pédagogique mais vous ne devez pas  
 haute tenue par semaine. On dit même de voir  
 12 Enseigner le football.

13  
 14 Enseigner, c'est être prêt à tout.  
 - Donner le petit sujet on est content. L'élève

- Préparer les exercices physiques des élèves de  
 15 L'élève n'est pas de bon être en classe en l'absence  
 16 à donner aux élèves de l'élève et leur donner à  
 17 d'obtenir en classe.

18 Savoir donner le temps de l'élève au lycée.  
 19 Se donner les moyens matériels de son enseignement.  
 20 Educateur par le jeu actif (jeu) le non-droit par le  
 21 jeu de cartes et de jeu.

22 Faire appel au jeu de l'élève dans le but de développer  
 23 clé mentale à travers le jeu football.  
 24 C'est pourquoi, nous vous proposons cet acte de l'élève  
 25 par une activité qui nous donne le plaisir, l'enthousiasme  
 26 et l'élève de l'élève de 11 semaines de préparation  
 27 doit à travers le jeu.

28  
 29  
 30  
 31 Dans cet ouvrage, nous avons essayé de vous offrir  
 32 de lire, vous trouverez à votre disposition dans le  
 33 grand thème, un certain nombre de textes originaux qui  
 34 montrent de préparer vos élèves à partir des exercices  
 35 posés et de votre propre expérience.

## PRÉFACE

- Né le 16 janvier 1921.
- Entraîneur au F.C. Nantes de 1960 à 1976; montée en D.2 en 1963; trois finales de Coupe: 1966, 1970, 1973; trois titres de Champion de France: 1965, 1966, 1973.
- Olympique de Marseille: 1976-1977.
- Lille O.S.C.: 1977 à 1982 (champion D.2 en 1978).
- Comité Directeur du District de Loire-Atlantique et de la Ligne d'Atlantique.
- Médaille d'Or de la Fédération Française de Football.
- Chevalier de l'Ordre National du Mérite.



Dans l'éducation sportive le football offre, sans aucun doute, la base de travail la plus profonde, la plus solide et la plus étendue: par le nombre de ses pratiquants, l'universalité de ses adeptes, l'engouement qu'il dégage, et l'intérêt qu'il engendre à tous âges et dans tous les milieux.

De l'initiation au perfectionnement, les chemins de la progression, la somme des exercices et les manières de travail dans la formation, sont particulièrement vastes, extrêmement longs et naturellement précieux.

Ils méritent de la réflexion, des analyses et des conclusions évolutives suscitant une méthodologie et une valeur qualitative que les auteurs de ce livre ont cherché à réunir.

Jean-Luc Chesneau et Gérard Duret en footballeurs convaincus et hommes du terrain se sont associés pour réussir ce manuel pratique et efficace, que les éducateurs de tous niveaux pourront utiliser dans l'exercice de leur mission éducative.

Grâces et mérites leur soient rendus pour cet ouvrage qui sert la cause de l'éducation et celle du football.

José Arribas



- Conseiller Technique Départemental de Football  
Loire-Atlantique

Ce livre de travail, conçu, élaboré, traduit par deux hommes de terrain, offre une flatteuse réflexion aux méthodes d'approche pédagogique pour les jeunes footballeurs.

L'éducateur ne peut plus s'enfermer dans une conception rigide, mais au contraire, s'orienter vers les exigences du jeu moderne par des démarches d'apprentissage approfondi.

L'exécution de qualité, l'épanouissement technique global, la patience provoquent la performance à long terme du footballeur sportif.

La tentation de «l'éducateur» à devenir vite «entraîneur» contrarie inconsciemment la simplicité de l'initiation. La performance recherchée ne se situe pas dans le match mais uniquement dans la somme des acquisitions: maîtrise du ballon, possibilités mentales et motricité des pratiquants, tactique spacio-temporelle.

Je souhaite que cet outil de base, adapté et interprété selon des exigences personnelles, permette de faire réfléchir chaque collègue aux tâches éducatives essentielles de ce football unique, celui de l'avenir.

Jean-Paul Allard

# MATÉRIEL ET CODIFICATION

## MATÉRIEL

Vous pourrez constater que bon nombre d'exercices-jeux demandent un ballon par enfant. Pour des raisons psychologiques (intérêt égocentrique de l'enfant pour le ballon), pédagogiques (plus un enfant touchera le ballon dans une séance, plus les acquisitions seront rapides parce que vécues intensément), il nous semble primordial que les clubs se donnent les moyens matériels d'un bon enseignement, donc de fournir :

- 1 ballon par enfant (adapté à sa catégorie - n° 4, n° 3 plastique);
- plots ou balises (l'enfant n'a pas de notion de l'espace et doit pouvoir se situer dans son espace d'action);
- maillots ou chasubles (l'enfant a besoin de repères visuels);
- mini-buts, cerceaux, poteaux, élastique. Ce matériel permet de multiplier le travail en ateliers sur les exercices interindividuels.

## CODIFICATION

- , ○, ⊙ : équipes en présence
- \* ●, ou ○ ou ⊙ : porteur du ballon
- ~> : joueur en conduite de balle
- > : joueur en déplacement
- trajectoire du ballon
- ▲ balise.

Journal de psychologie expérimentale

MATÉRIEL

Les données constatées sur les résultats d'expériences de coopération ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Pour des raisons psychologiques (éviter l'effet de répétition) les données ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques. Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques.

- L'analyse des données a été effectuée à l'aide de méthodes statistiques.
- Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques.
- Les données ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques.
- Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques.

COOPÉRATION

Les données constatées sur les résultats d'expériences de coopération ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Pour des raisons psychologiques (éviter l'effet de répétition) les données ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques.

Les données constatées sur les résultats d'expériences de coopération ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Pour des raisons psychologiques (éviter l'effet de répétition) les données ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques.

Les données constatées sur les résultats d'expériences de coopération ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Pour des raisons psychologiques (éviter l'effet de répétition) les données ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques.

Les données constatées sur les résultats d'expériences de coopération ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Pour des raisons psychologiques (éviter l'effet de répétition) les données ont été analysées à l'aide de méthodes statistiques. Les résultats ont été analysés à l'aide de méthodes statistiques.

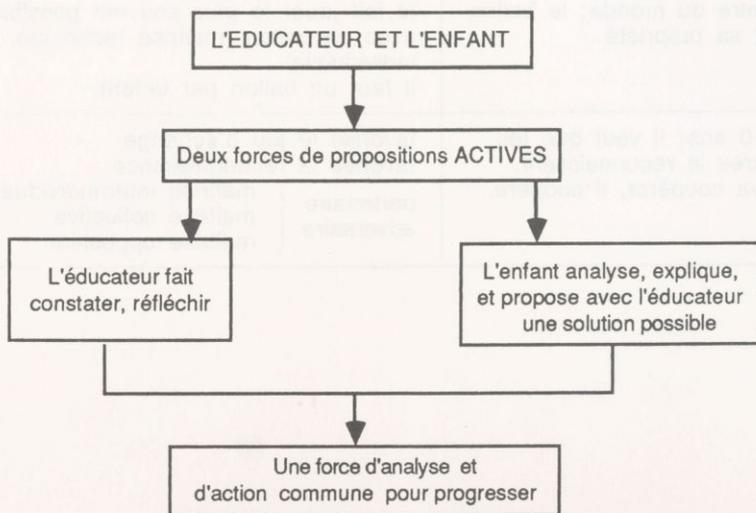
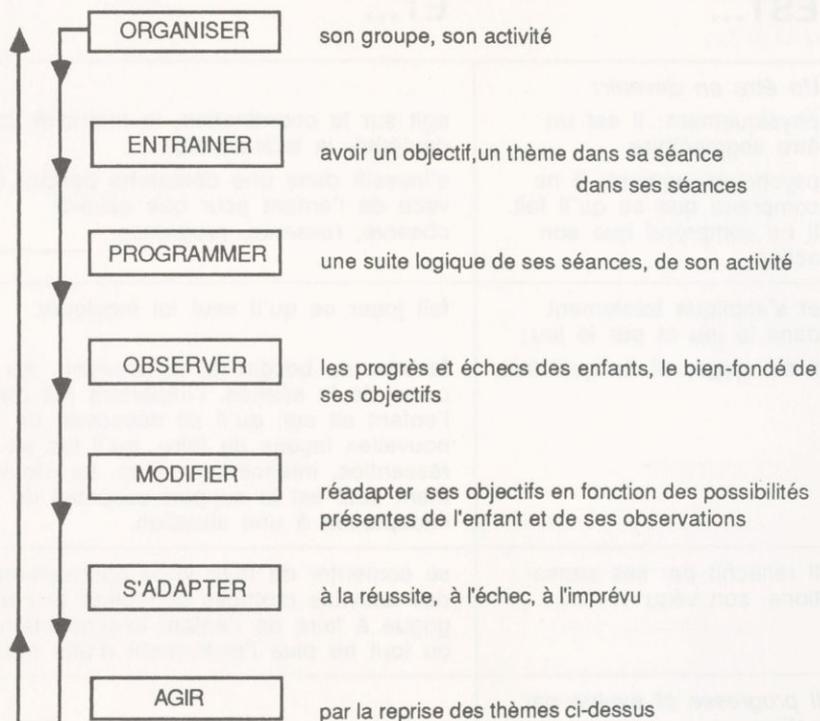
Jean-Paul Allard

## L'ENFANT EST...

## L'ÉDUCATEUR LE SAIT ET...

1

<p><i>Un être en devenir:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- physiquement: il est un être segmentaire</li> <li>- psychologiquement: il ne comprend que ce qu'il fait. Il ne comprend que son action.</li> </ul>	<p>agit sur la coordination, la motricité, la dextérité, la latéralisation...</p> <p>s'investit dans une démarche partant du vécu de l'enfant pour que celui-ci observe, ressente, progresse.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- et s'implique totalement dans le jeu et par le jeu:</li> <li>- Il s'engage, vit ce qu'il fait</li> </ul>	<p>fait jouer ce qu'il veut lui inculquer.</p> <p>favorise ce besoin de mouvement. Au cours de la séance, l'important est que l'enfant ait agi, qu'il ait découvert de nouvelles façons de faire, qu'il les ait ressenties, intensément vécu. Le mouvement actif est le support essentiel de l'adaptation à une situation.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il réfléchit par ses sensations, son vécu</li> </ul>	<p>se contenter de faire vivre passivement des activités motrices conduirait le pédagogue à faire de l'enfant le simple témoin ou tout au plus l'instrument d'une action.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Il progresse et évolue par paliers</i></li> <li>- 7-8 ans: l'enfant est le centre du monde; le ballon est sa propriété</li> </ul>	<p>le satisfait, le reconforte.</p> <p>le fait jouer le plus souvent possible avec un ballon (maîtrise technique individuelle).</p> <p>il faut un ballon par enfant.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 9-10 ans: il veut que les autres le reconnaissent. Il va coopérer, il coopère.</li> </ul>	<p>favorise le jeu d'échange</p> <p>favorise la reconnaissance</p> <p>partenaire { maîtrise inter-individuelle</p> <p>adversaire { maîtrise collective</p> <p>                  { maîtrise opposition</p>



## UN MATCH C'EST:

des situations simples et complexes

- 1 joueur - 1 ballon...  
... des partenaires

- j'ai le ballon...  
... mon partenaire a le ballon

- mon équipe a le ballon

des adversaires...

je n'ai pas le ballon...  
... nous n'avons pas le ballon

mon équipe n'a pas le ballon

Mon équipe veut marquer  
1 but

Je veux marquer un but

Mon partenaire veut marquer  
1 but

Mon équipe veut récupérer la  
balle

Je veux récupérer le ballon

Mon partenaire veut récupérer le  
ballon

Mon équipe défend

Je veux défendre mon but

Mon partenaire veut défendre

## L'ANALYSE DES SITUATIONS DÉTERMINE NOS OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

### COMMENT RÉALISER 1 OBJECTIF - 1 ENTRAÎNEMENT

- fixer un thème dominant...
- retenir un thème dominant
- respecter une progression

REPÈRES RELATIONNELS ET SES APPLICATIONS dans les fiches			→ dans le CANEVAS D'UNE SÉANCE
dominantes	secondaires		
L'enfant et son corps	L'enfant et le ballon		→ Echauffement
L'enfant et le ballon	L'enfant et son corps	Le partenaire + ou l'adversaire	→ Maîtrise technique: - Individuelle - Interindividuelle
L'enfant le ballon + le partenaire ou l'adversaire	L'enfant et son corps		→ Maîtrise collective simple
Le groupe		L'enfant le ballon le partenaire l'adversaire	
Le groupe 1 contre le groupe 2	L'enfant et son corps	L'enfant le ballon + le partenaire + l'adversaire	→ Match Organisation collective ↓                    ↓ Défense            Attaque

- R. Carrasco — *Pédagogie des agrès (Epuisé)*  
 R. Catteau/G. Garoff — *L'enseignement de la natation*  
 P. Conquet — *Contribution à l'étude technique du rugby (Epuisé)*  
 S. Cottureau — *Encyclopédie pratique du jogging*  
 S. Cottureau — *La course de fond*  
 C. Craplet — *Nutrition, alimentation et sport*  
 C. Craplet — *Physiologie et activité sportive*  
 E. L. Fox/D. K. Mathews — *Bases physiologiques de l'activité physique*  
 F. Katch/W.D. Mc Ardle — *Nutrition, masse corporelle et activité physique*  
 W. Lissner/Williams/Le Veau — *Biomécanique du mouvement humain*  
 W.D. Mc Ardle/F. Katch — *Physiologie de l'exercice*  
 F. Maccorigh/E. Battista — *Hygiène et prophylaxie par les exercices physiques (Epuisé)*  
 C. Mandel — *Le médecin, l'enfant et le sport*  
 P. Masino/G. Chautemps — *La barre fixe (Epuisé)*  
 M. Nadeau/F. Peronnet — *Physiologie appliquée à l'activité physique (Epuisé)*  
 F. Peronnet — *Le marathon: équilibre énergétique, endurance et alimentation du coureur sur route*  
 L. Peterson/P. Renström — *Manuel du sportif blessé*  
 R. Rigal — *Motricité humaine. Tome 1: Fondements et applications pédagogiques*  
 O. Rouillon — *Le strapping. Tome 1: membre inférieur*  
 O. Rouillon — *Le strapping. Tome 2: membre supérieur, rachis et tronc.*  
 J. Teissie — *Le football (Epuisé)*  
 R. Whirhed — *Anatomie et science du geste sportif*  
 H.T.A. Whiting — *Sports de balle et apprentissage*



1  
[Faint, illegible text, possibly a stamp or header]