

Plan de formation

Ecole des Jeunes



SAISON 2023 - 2024



Sommaire

INTRODUCTION	3
1. L'ASPECT FUN	4
2. L'ASPECT FORMATION	5
3. ORGANIGRAMME/FONCTION DES ACTEURS	6
4. MODELE D' APPRENTISSAGE DU FOOTBALL <i>Les 5 phases principales</i>	7
5. MODELE DE DEVELOPPEMENT EN FOOTBALL	7
6. LIGNES DIRECTRICES	8
7. SYSTEME DE JEU	8
8. CARACTERISTIQUES ET THEMES SELON L' AGE	
U5-U6 et U7 : le Festifoot - le foot à 2 puis à 3	9
U8-U9 : le foot à 5	10
U10 à U13 : le foot à 8	10
U14-U17 : le foot à 11	11
U18-U19 : la Post-formation	13
9. LES ENTRAINEMENTS SOUS FORME DE PLATEAU	13

INTRODUCTION

Comme vous le savez, notre club veut sans cesse améliorer le fonctionnement de son école de Jeunes. Plusieurs changements ou apports ont déjà eu lieu et cela évoluera encore cette saison.

Le plan de formation présenté dans ce dossier s'inspire largement de la vision du football de l'ACFF (Association des Clubs Francophones de Football) car nous sommes convaincus que leur expérience dans la formation des jeunes joueurs/joueuses de football et des formateurs/formatrices est un atout incontestable dont on doit s'inspirer.

Néanmoins, nous demeurons persuadés qu'un plan reste un modèle théorique demandant une adaptation permanente du Coordinateur Sportif de l'école des Jeunes, ainsi que des formateurs.

Ce plan doit être un véritable instrument de travail pour les membres du Staff sportif du RC Villers-la-Ville des U5-U6 aux U19, voire idéalement jusqu'à notre P3. Afin de mettre en œuvre cet outil, nous réaliserons, une fois par mois, des séances d'entraînements sous forme de plateaux pédagogiques (voir point 9 du dossier). Dans le même ordre d'idée, une évaluation « formative » individuelle sera réalisée pour chaque joueur et ce 2 fois sur l'année (décembre et mai) afin d'optimiser le suivi de chaque jeune du RCVLV.

Respecter ce plan, c'est l'affaire de tous les membres du staff sportif de notre club. Si dans cette chaîne de la formation un maillon est manquant, ou défectueux, c'est l'ensemble de la formation qui est mise à mal. Tous ensemble, faisons en sorte qu'aucun maillon ne manque !

Un formidable défi que ce plan de formation dont l'objectif majeur sera votre enfant, son plaisir, son évolution sportive, ainsi que son épanouissement sur et en dehors du terrain... Une véritable École de la Vie.

Afin de faire évoluer notre club, pour le bien de tous, nous viserons à retrouver notre « Label de qualité 2 étoiles ».

C'est pourquoi, durant cette saison 2023-2024, nous continuerons à sensibiliser plus que jamais nos formateurs aux différentes formations données par l'ACFF, nous mettrons en place le projet « Vivons sport » englobant le projet « Parents Fair-Play », nous consoliderons le rôle du comité des Jeunes mis en place afin de soutenir structurellement le Coordinateur Sportif des Jeunes et ses formateurs, ainsi que le comité du RCVLV .

Pour le RC Villers-la-Ville

Nicolas Dumont, Coordinateur Sportif de l'École des Jeunes

0476 20 83 68

Inicolas.dumont@rcvlv.be

1. L'ASPECT FUN

FUN = apprendre en jouant

- Il faut offrir beaucoup de moments "amusants" dans la formation: du plaisir du jeu via le plaisir de l'entraînement vers le plaisir de compétition.
- Les adultes vont aussi à l'entraînement pour jouer "un match".
- La sensation du plaisir est essentielle pour la confiance en soi, pour le développement du joueur et pour mieux jouer au football.

CHAQUE JOUEUR:

- **joue** pratiquement **tout le temps**
- **reçoit souvent** le ballon
- **a l'occasion de tirer beaucoup** au but
- peut **jouer** de manière **libre**
- est continuellement **encouragé** par le coach
- est **soutenu** par les parents



La sensation du plaisir dans le football est essentielle pour la confiance en soi et pour la réalisation d'une bonne prestation.

2. L'ASPECT FORMATION

La **FORMATION** d'un joueur de football repose sur un processus d'apprentissage :

- **Dirigé vers l'objectif final**: que doit "savoir-faire" le jeune joueur à la fin de la formation (déterminer des objectifs au niveau technique, tactiques, mental et physique)
- **Orienté vers le match**: que doit savoir faire le joueur en match
- **Basé sur une planification** : que doit savoir faire un joueur à chaque étape de sa formation

Le football repose aussi sur des valeurs **EDUCATIVES** telles que:

- Le respect des **valeurs humaines fondamentales** :
 - ➔ Respect des autres : formateurs, partenaires, adversaires,...
 - ➔ Respect de soi-même : repos, alimentation, à l'écoute de son corps,...
 - ➔ Respect du matériel, de l'infrastructure
 - ➔ Respect des lois du jeu (= fair-play)
 - ➔ Respect des principes élémentaires de vie (= discipline)
- **Apprentissage de la compétition** : Le joueur joue pour gagner mais apprend à perdre.

Le climat d'environnement est l'affaire de tous !



3. ORGANIGRAMME/FONCTION DU COORDINATEUR

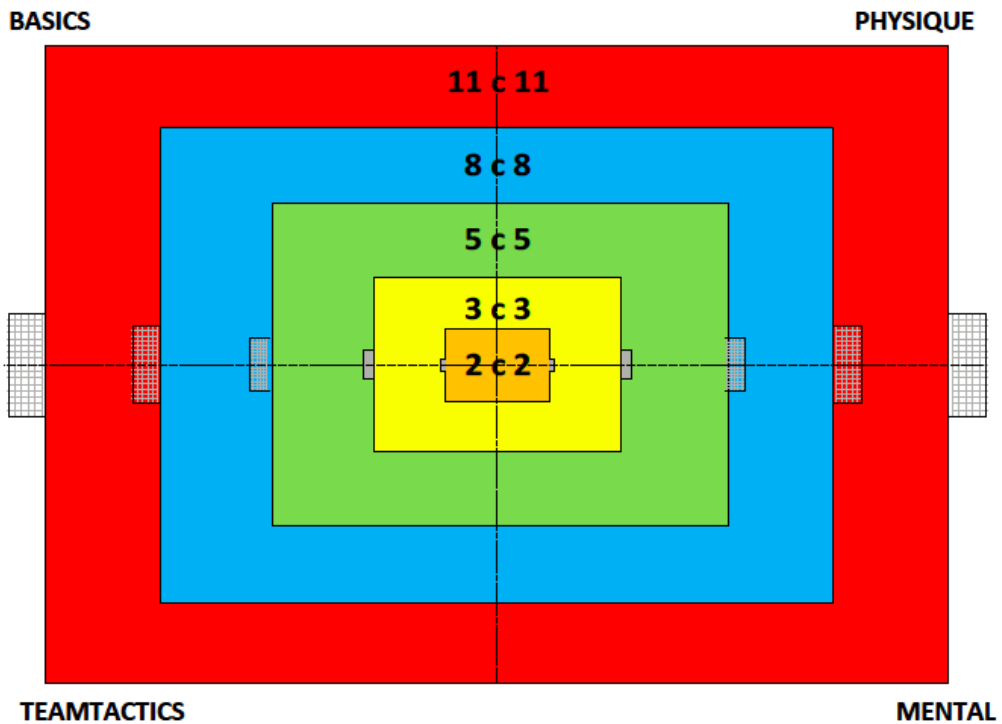
<u>Nom - Prénom</u>	<u>Fonction</u>	<u>Contact</u>
Patrick Boon	Président des jeunes Lien équipes séniors	patrick@rcvlv.be
Nicolas Dumont	Responsable sportif	Nicolas.dumont@rcvlv.be
Olivier Verachtert	Responsable délégués	Olivier.verachtert@rcvlv.be
Fabrice Neuret	Multimédia Communication	Fabrice.neuret@rcvlv.be
Ludovic Dhuyveter	Infrastructures - Matériels	Ludovic.dhuyveter@rcvlv.be
Laurent Herpigny	CQ Club – Accidents	laurent@rcvlv.be
Chrystel Scheepmans	Festivités	Chrystel.scheepmans@rcvlv.be
Christophe Gillard	Coordination Post-Formation	Christophe.gillard@rcvlv.be
Christophe Mussolin	Public Relation - Sponsoring	Christophe.mussolin@rcvlv.be
Gaëtan Lebegge	Lien équipes séniors	Gaetan.lebegge@rcvlv.be
Laurent Grebeude	Administratif - CQ Jeunes Arbitrage	Laurent.grebeude@rcvlv.be

➤ **Coordinateur sportif de l'école des jeunes**

- Trait d'union entre les formateurs, le comité des Jeunes et le CA
- A un rôle de locomotive et développe un état d'esprit et une dynamique autour de l'école des jeunes
- Élaborer une ligne de conduite sportive et une méthode de travail
- Recruter et encadrer les formateurs
- Veiller à la bonne application de la politique sportive via le plan de formation
- Organiser des réunions techniques (4) avec les formateurs afin de guider et d'aider chaque formateur dans le fond et la forme de la conception des séances d'entraînement
- Rapporter périodiquement au CA (situation, problème, ...)

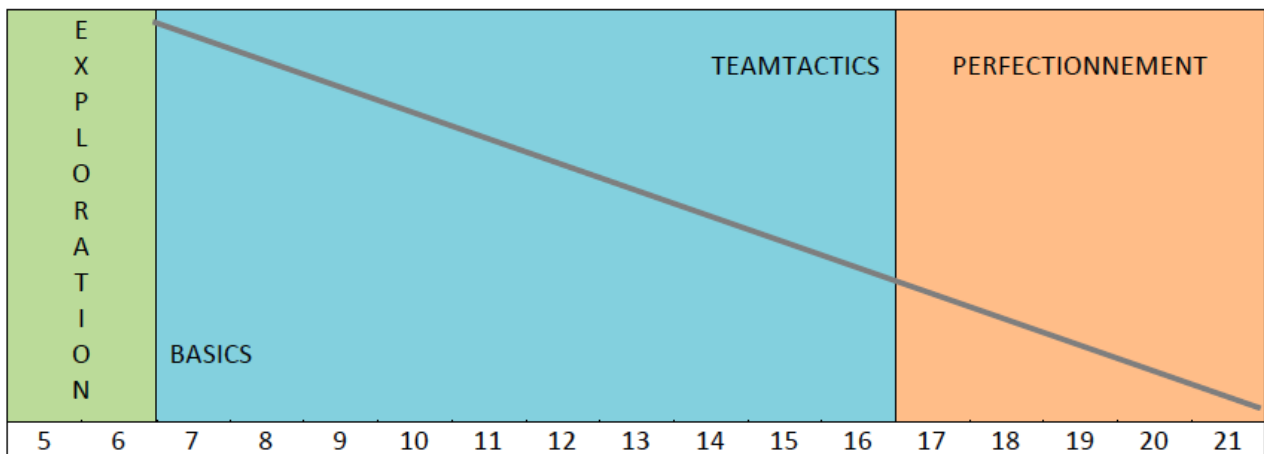
4. MODELE D'APPRENTISSAGE DU FOOTBALL

Les 5 phases principales

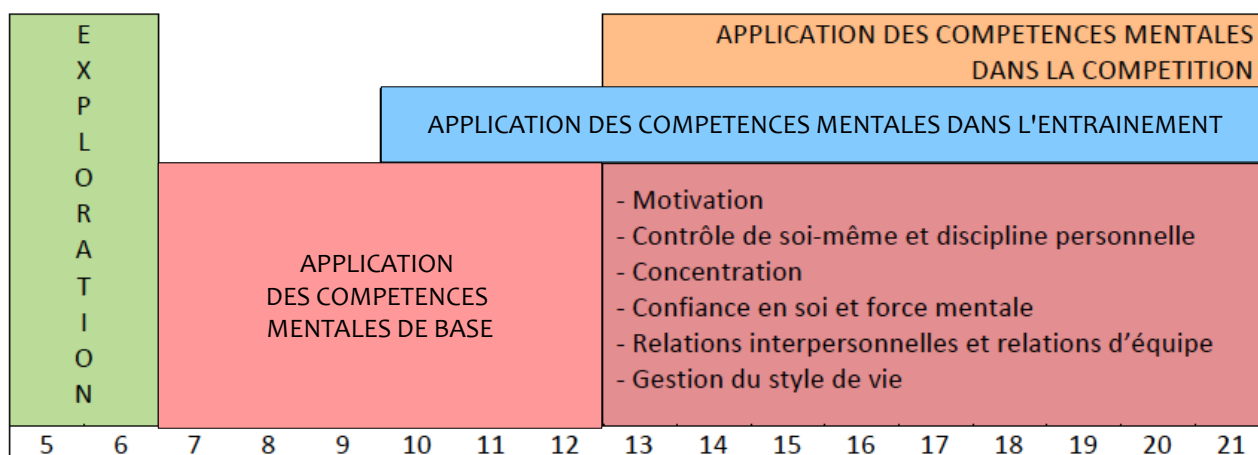


5. MODELE DE DEVELOPPEMENT EN FOOTBALL

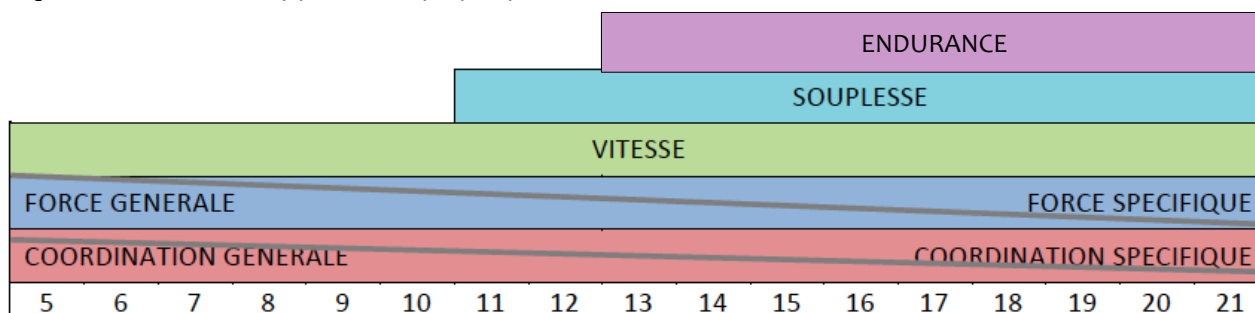
Objectif de développement technique et tactique



Objectif de développement mental



Objectif de développement physique (dépend de l'âge biologique)



6. LIGNES DIRECTRICES

Le but est d'acquérir la maîtrise de la balle (technique) et la maîtrise du jeu (tactique) pour atteindre une conception de jeu en **bloc équipe**.

- Le foot moderne impose le foot **en zones**. Au plus tôt le jeune sera formé dans cet esprit, au plus vite il s'adaptera au système de jeu, à l'intelligence de la lecture du jeu, à la vitesse de prise de décision et à l'application de la règle des **trois C** : **C**oncentration, **C**ommunication, **C**réativité.
- **Éléments déterminants**: la situation du ballon et pas l'adversaire.
Il faut bien distinguer la façon de jouer en possession de balle et en perte de balle.
Travailler la reconversion entre les deux.

7. SYSTEME DE JEU

- Ce n'est pas le système qui fait la réussite mais l'animation du système.
- L'animation doit amener la **supériorité numérique** à tous niveaux.
- Le système est une disposition dans l'espace tenant compte de l'animation des joueurs. Ce système doit être **flexible** mais doit rester une **référence**.
- En cours de match en fonction d'autres facteurs (score, temps...) il faut pouvoir changer de système. Cela doit être connu. Pas d'improvisation.
- **En U8 jusque U11**, le système de jeu est accessoire et la **technique doit primer** mais il est bon d'avoir une disposition sur le terrain qui permette de progresser en triangle.
- **Dès les U8**, l'entraîneur doit penser à animer le **jeu en triangle** (base du 3c3 en U7).

- Un joueur en possession de balle doit avoir au moins deux possibilités de passe, la priorité des passes étant : 1--> Avant 2--> Latéral 3--> Arrière
- Globalement, **le système de jeu en losange** est préconisé.
 - A partir du football à 8, la **zone** sera initiée comme philosophie de formation.
 - Nos équipes de football à 11 privilégieront le **4-3-3** mais d'autres systèmes peuvent également être exploités par l'entraîneur.
- Ce positionnement sera défini comme suit : 4 arrières, 3 médians en triangle et 3 attaquants.

8. CARACTERISTIQUES ET THEMES SELON L'AGE

Quelles sont les habilités à développer en U5-U6 et U7 ?

BASICS	
+ EN POSSESSION DE BALLE	- EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> • Conduire le ballon, garder celui-ci dans la surface de jeu et progresser vers la cible • Stopper le ballon et en garder la maîtrise • Tirer (au sol) pour marquer 	<ul style="list-style-type: none"> • Presser l'adversaire, jouer le duel pour tenter de récupérer le ballon • Se positionner entre l'adversaire et le but
PHYSIQUE	
<ul style="list-style-type: none"> • Stopper le ballon et en garder la maîtrise • Tirer (au sol) pour marquer 	<ul style="list-style-type: none"> • Se positionner entre l'adversaire et le but
PHYSIQUE	
<ul style="list-style-type: none"> • Habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, pousser, tirer, se tenir en équilibre ...) • Coordination oeil-main, oeil-pied (frapper, jeter, attraper, lancer ...) • Perception de l'espace : se déplacer dans un espace délimité • La vitesse de réaction et de déplacement sous forme de jeu 	

« Le Festifoot, c'est l'activité la plus adaptée au développement psychomoteur de l'enfant. »

Ses 4 points essentiels sont :


1. Les relations

Jouer **CONTRE** les autres. 
 Jouer **AVEC** les autres 

 **Mélange des équipes**

3. Des défis ludiques (U6)

Le défi technique - Le challenge (U7)



« Récréation » entre les temps forts
 (les « matchs » 2c2 et 3c3).

2. Le Fair-Play

Au début :

- Les enfants s'alignent tous face au parents et les saluent. Chacun à leur tour, ils remontent la file en « tapant » la main des autres enfants

On se dit « bonjour ». 

A la fin :

- Les enfants s'alignent en se donnant la main. Ils remontent la file des parents en bord de terrain en leur tapant dans la main.







Le tout encadré par les animateurs !


4. Les matchs 2c2 et 3c3

Procure beaucoup d'opportunités de toucher le ballon, de le conduire, de le bloquer, de dribbler, de la shooter et de marquer de buts.

BUT : renforcer **la confiance** et le **sentiment de compétence** chez **tous les enfants**.

Compte des buts.

 **Ballon magique.**

Deuxième chance de concrétiser l'action !

Quelles sont les habilités à développer en U8 et 9?

BASICS	
EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> • Conduire (changements de direction) et dribbler • Passe courte • Contrôle sur balle basse • Tir au but sur centre au sol • Se rendre libre et jouable • Se démarquer : être disponible en cherchant l'espace libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre la pression, duel ou recul-frein • Se positionner entre l'adversaire et le but • Marquage court sur passe courte • Intercepter ou contrer la passe courte

TEAMTACTICS	
<ul style="list-style-type: none"> • Se rendre libre et jouable • Se démarquer : être disponible en cherchant l'espace libre 	

TEAMTACTICS	
EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> • Ouvrir en largeur et en profondeur • Occupation rationnelle des zones : être disponible • Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble ⇒ challenge • Se créer une occasion par une action individuelle • Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but 	<ul style="list-style-type: none"> • Presser positivement (de face) le porteur du ballon • Ne pas perdre le duel • Ne jamais se faire éliminer par une action individuelle dans sa zone de vérité • Barrer toute tentative au but

PHYSIQUE	
<ul style="list-style-type: none"> • Agilité/Coordination générale et spécifique : oeil-main & oeil-pied • Force avec utilisation du poids du corps • Endurance de base : la durée de séance et à travers les différents ateliers • Vitesse de réaction, de départ et d'accélération intégrées dans des formes jouées (6 secondes max) + technique de course : observation et amélioration ludique 	

Quelles sont les habilités à développer de U10 à U13?

BASICS	
EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> • Passe mi-longue • Enchaînement contrôle sur balle mi-haute • Tir au but à mi-distance (15-20m) et sur centre mi-haut • Se démarquer, bouger pour être disponible et soutenir • Phases arrêtées : rentrée de touche, corner et coup-franc indirect 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre la pression, duel ou recul-frein • Se positionner entre l'adversaire et le but • Marquage court sur passe courte • Intercepter ou contrer la passe courte

PHYSIQUE	

TEAMTACTICS

EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<p style="text-align: center;">U10-U11</p> <ul style="list-style-type: none"> Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter Construction du jeu progressive (vers l'avant) et orientée (losange 1 vers losange 2) : passes au 1er niveau Circulation de balle efficace avec précision Passes diagonales (si disponibilité) Infiltration efficace avec ballon dans l'espace et au bon moment Délivrer un centre exploitable au sol devant le but <p style="text-align: center;">U12-U13</p> <ul style="list-style-type: none"> Circulation de balle efficace précise et en augmentant la vitesse de balle Jeu en triangle + appui - soutien : disponibilité Créer de l'espace pour un coéquipier et l'exploiter Surmonter un joueur ou une ligne par une passe en profondeur : passes au 2ème niveau Infiltration sans ballon après une passe (give&go) Délivrer un centre exploitable aérien devant le but Occupation efficace devant le but : par 2 ou 3 joueurs (U12-U13) Dès la récupération du ballon, la 1^{ère} action doit viser la profondeur 	<p style="text-align: center;">U10-U11</p> <ul style="list-style-type: none"> Fermer/limiter les espaces de jeu Presser négativement le porteur du ballon Couvrir le partenaire le plus proche Le gardien de but couvre son bloc par une position haute Jouer le duel si 100% sûr de le gagner Récupérer le ballon par une interception <p style="text-align: center;">U12-U13</p> <ul style="list-style-type: none"> Empêcher le centre Occupation efficace devant le but lors d'un centre : T-défensif (2+1) Immédiatement à la perte de balle, presser et empêcher la passe en profondeur
<ul style="list-style-type: none"> Phases arrêtées : rentrée de touche, corner et coup-franc indirect 	

PHYSIQUE

- FORCE** : seulement jouer avec son propre poids du corps, duels entre des groupes homogènes
- VITESSE / AGILITÉ** : vitesse de réaction, de démarrage et d'accélération intégrée dans des formes jouées (6 secondes max)
- SOUPLESSE** : diminue donc à stimuler avec une attention particulière lors de la 1^{ère} phase pubertaire
- ENDURANCE** : la durée de séance et à travers les formes de match et formes intermédiaires (apprendre à respirer)
- ADRESSE / COORDINATION** : la coordination générale et spécifique est à développer
- PRÉVENTION DES BLESSURES** : stabilisation du bassin, gainage
- Premières informations concernant la **NUTRITION ET L'HYDRATATION**

Quelles sont les habilités à développer de U14 à U17?

En **U14-U15**, le joueur doit maîtriser les Basics & Teamtactics vus dans le format de jeu à 2, à 3, à 5 et à 8 et en développer de nouveaux aux caractéristiques du jeu à 11.

En **U16-U17**, le joueur doit maîtriser l'ensemble des Basics & Teamtactics (perfectionnement via l'entraînement individuel). Le joueur les applique dans le projet de jeu de l'équipe.

BASICS

EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> Passe mi-longue Enchaînement contrôle sur balle mi-haute Tir au but à mi-distance (15-20m) et sur centre mi-haut Se démarquer, bouger pour être disponible et soutenir Phases arrêtées : rentrée de touche, corner et coup-franc indirect 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre la pression, duel ou recul-frein Se positionner entre l'adversaire et le but Marquage court sur passe courte Intercepter ou contrer la passe courte

TEAMTACTICS

EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense Occupation efficace devant le but : au 1^{er} piquet, au 2^{ème} piquet, 11m et 16m Plonger en profondeur en évitant le hors-jeu Persévérer dans la profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m) Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs Bloc haut : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors-jeu Ne pas se croiser entre coéquipiers Glisser et basculer le bloc Empêcher la dernière passe en profondeur : fermer l'axe Occupation efficace devant le but : T-défensif (3+1) Actionner le pressing collectif en « W » si possibilité de récupérer le ballon (U16-U17) Marquage serré dans la zone de vérité : Split-Vision (U16-U17) Pas de hors-jeu systématique (U16-U17) Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K (U16-U17) Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein (U16-U17) Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT) (U16-U17)

PHYSIQUE

<ul style="list-style-type: none"> FORCE : travail avec poids du corps en U14-U15. Début du travail avec charges en U16-U17 à condition de bien maîtriser les mouvements techniques de musculation. VITESSE/AGILITÉ : capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (attention à la répartition travail/repos) + amélioration de la technique de course. En U16-U17, travailler principalement le temps de réaction, la vitesse (6 sec max. à 100%) et la fréquence gestuelle. SOUPLESSE : attention particulière lors de la 1ère phase pubertaire, Ensuite, la souplesse doit permettre de maintenir le niveau acquis. ENDURANCE : à développer à partir de 1ère phase pubertaire en augmentant la durée et l'intensité des séances ou par travail plus spécifique de la puissance et de la capacité aérobie. ADRESSE/COORDINATION : la coordination et la technique spécifique sont à travailler de manière spécifique partir de la puberté. PRÉVENTION DES BLESSURES : stabilisation du bassin, gainage.
--

Quelles sont les habilités à développer en U18 et U19?

En U18-U19, le joueur entre dans sa phase dite de « Post-formation ».

9. LES ENTRAÎNEMENTS SOUS FORME DE PLATEAU

Quand ?

Une fois par mois pour les U8 à U13 et une fois par mois pour le foot à 11 (U14 à U17).

Comment ?

Au sein d'une même catégorie ou au sein d'un même format de jeu. Cela se décide en fonction des besoins. Le Coordinateur des Jeunes donnera des thèmes à aborder lors de ces plateaux en fonction de ses observations mais également selon les besoins des formateurs.

Pourquoi ?

Proposer de la variété et de l'alternance dans les entraînements. Il s'agit de créer plusieurs ateliers de 10'-15' tenu chacun par un formateur différent dans lesquels les enfants, répartis par sous-groupe, circulent durant tout l'entraînement.

Cela permet que le temps en activité des enfants soit accentué, la qualité des exercices donnés soit plus grande, les compétences travaillées soient plus spécifiques, l'esprit de Club soit renforcé, les enfants connaissent tous les formateurs et vice-versa. Cela intègre également tous les enfants d'une même catégorie au sein du club, peu importe le niveau « d'expérience » des enfants. Ceci va notamment renforcer l'esprit « club » dont tout le monde en tirera profit mais également profiter d'interactions sociales différentes (d'autres enfants, d'autres formateurs, formes d'entraînement différentes, thèmes spécifiques,...)

Quels types d'ateliers ?

- coordination générale avec ou sans ballon
- technique
- jeu d'opposition (petits espaces) pour découvrir et utiliser l'espace, le partenaire et l'adversaire.
- formes de match
- ...

