

Bertrand Choffat, Directeur technique AFBJ, technischer Leiter FVBJ
Simon Steiner, Directeur technique adjoint, TLA FVBJ



PROGRAMME – PROGRAMM FOD 2004

FUSSBALL

ORGANISATION

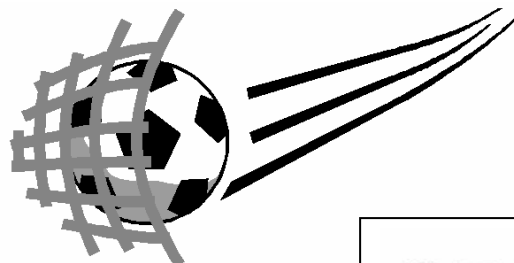
DEMONSTRATION



FOOTBALL

ORGANISATION

DEMONSTRATIONS



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

Fil rouge / Roter Faden

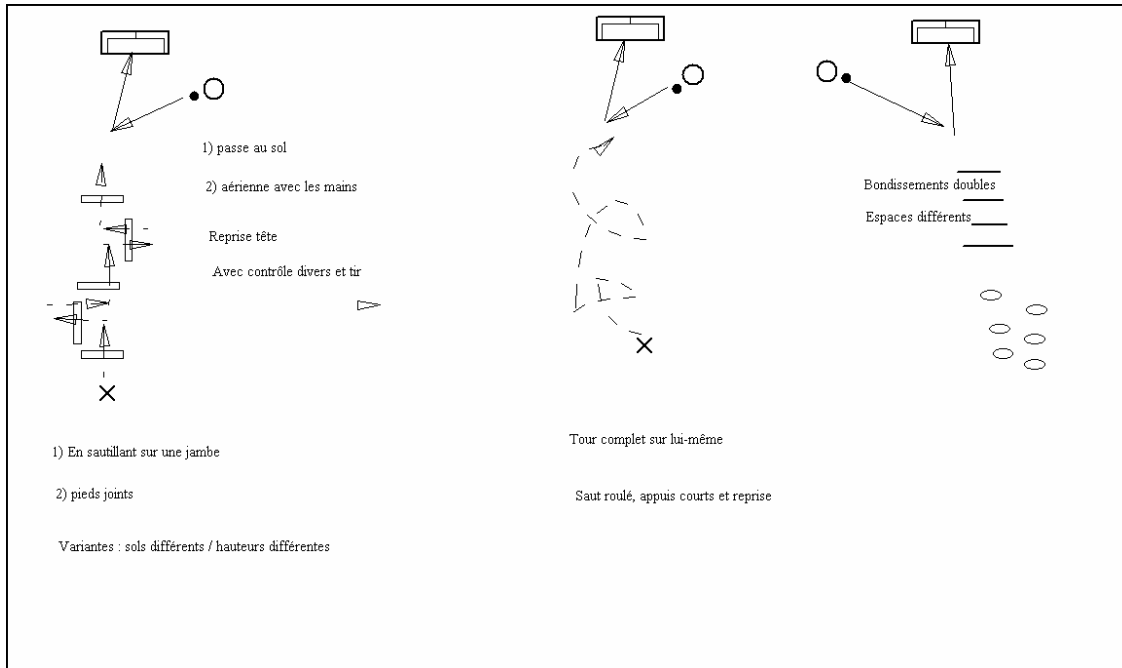
Former, mais pas surmener (entraînement simple)	Fordern, aber nicht überfordern (nicht zu komplex trainieren)
Pour chaque année de naissance, répartir en 4 phases de 2 à 3 mois (progression dans la difficulté)	Für jeden Jahrgang aufgeteilt in 4 Phasen von 2 bis 3 Monaten (mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad)
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.
--	--



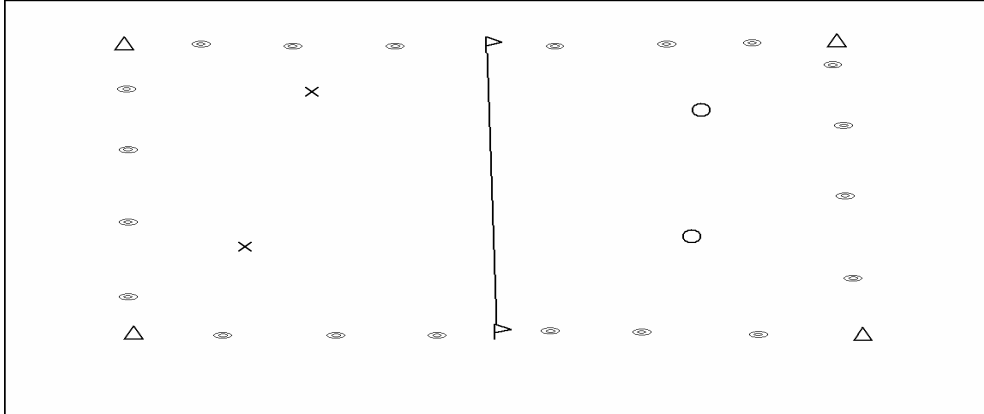
Capacité de coordination avec geste technique (tir au but) /
 Koordinative Fähigkeiten mit technischem Element (Torschuss)



Description	Coaching
5-10 répétitions (5-10 sec) distance 10 à 20 + changement de direction Avec ballon (prise de balle+ tir ou passe) avec différents starters (course arrière, pas blocage et changements de direction)	Qualité des appuis : skipping/bondissements/coordination - qualité de l'appui (intelligence du pied !) - recherche vitesse maximum

Beschreibung	Coaching
5 – 10 Wiederholungen (5-10 Sek.), Distanz 10-20m Unterschiedliche Starts, Laufarten, Sprünge (Richtungswechsel) Abschluss aufs Tor variieren: nach Ballannahme, mit Kopf, Volley auf Zuwurf, gezielt mit Innenrist, etc.	Max. Schnelligkeit und Qualität bei der Bewegungsausführung verlangen (Rhythmus, Armarbeit, Fussballen, schnelle kurze Schritte) Qualität vor Schnelligkeit!

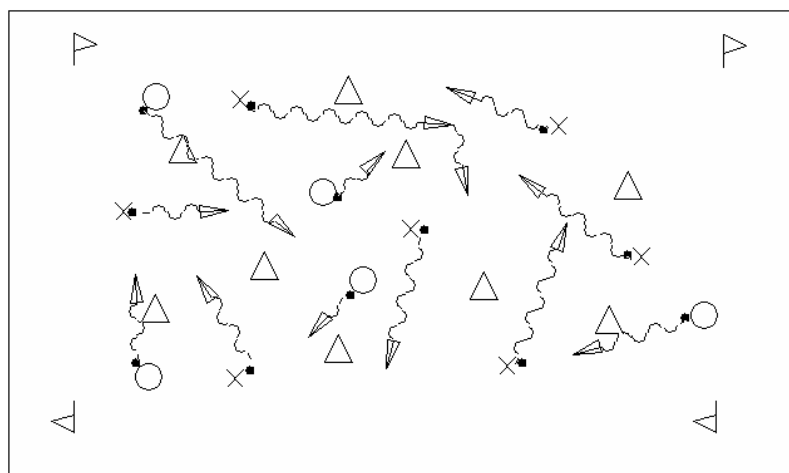
Tennis ballon / Fussballtennis



Description	Coaching
<p><u>Différentes Règles et ballons selon niveau</u> Ballon en main, les joueurs l'envoient de la tête, ou du pied par-dessus la corde. On peut se faire ou obliger les passes dans l'équipe. Si la balle touche la balle dans son propre camp, ceci compte pour une faute. La balle est attrapée des mains par l'adversaire. Autoriser sans les mains une touche de balle au sol entre chaque passe dans son camp. Variantes : après la passe, faire le tour d'un cône.</p>	<p>Adapter le ballon (jeu de tête) par exemple, ballon de volley ou mousse Qualité des gestes Jeu avec la tête seulement (montrer les principes, avec le joueur à genou pour remettre le ballon) Méthodologie</p>

Beschreibung	Coaching
<p><u>Regeln und Bälle dem Niveau anpassen</u> Einführung mit „Ball über die Schnur“: Ball aus den Händen mit Fuss oder Kopf übers Netz spielen, Fehler wenn Ball nicht gefangen werden kann im eigenen Feld Einführung ohne Hände: Ball darf nach jeder Berührung oder Pass einmal den Boden berühren Varianten: Anzahl Pässe vorschreiben / nach jedem Pass, Lauf um eine Markierung, etc.</p>	<p>Ball anpassen (Kopfballsport z.B. mit einem Volley –oder Softball) Zuspiele über die Schnur vorschreiben: z.B. nur mit Kopf, Fuss, links oder rechts Fussballtennis über mehrere Trainings mit Anpassung des Schwierigkeitsgrades aufbauen</p>

Conduite de balle / Ballführen

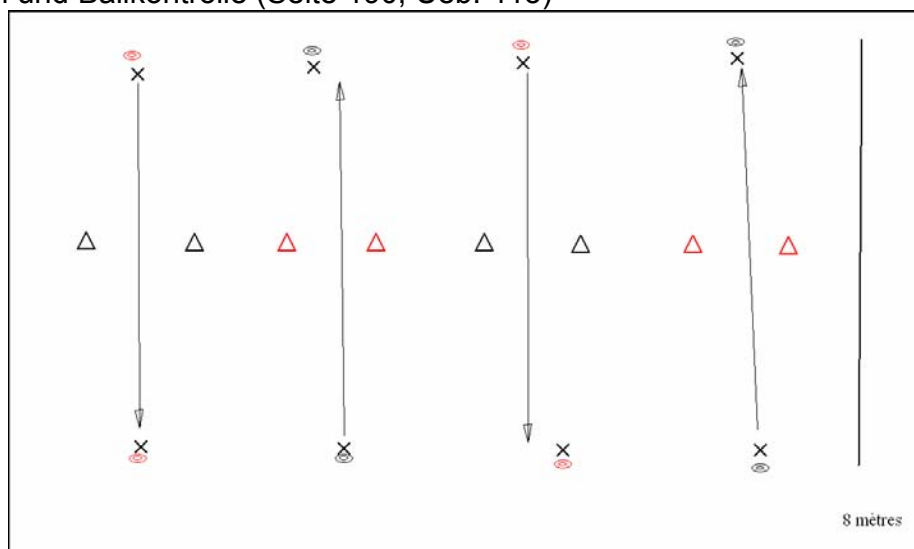


Description	Coaching
<p>Des cônes sur une surface délimitée. Chacun conduit sa balle dans la forêt de cônes en veillant à ne toucher aucun adversaire, cône ou balle adverse.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Toucher légèrement le cône de la main Toucher légèrement le cône du pied <p>Jeu :</p> <p>Une équipe avec ballon, l'autre sans ballon. Les joueurs avec ballon font tomber les cônes, les autres les relèvent.</p> <p>Durée : 30 secondes / compter les cônes couchés.</p>	<p>Conduite de balle, toucher à chaque pas de façon dynamique</p>

Beschreibung	Coaching
<p>In einem begrenzten Feld viele Hütchen aufstellen. Alle führen ihren Ball, ohne dabei ein Hütchen oder einen anderen Spieler zu berühren.</p> <p>Variante: Beim Vorbeigehen Hütchen leicht mit der Hand oder einem Fuss berühren.</p>	<p>Ball eng führen (Kontakt bei jedem Schritt)</p> <p>Tempo variieren (Rhythmuswechsel)</p> <p>Beidfüssig</p> <p>Kopf hoch (Blick immer wieder vom Ball lösen)</p>

Passes et contrôle de balle (page 190 / ex 415)

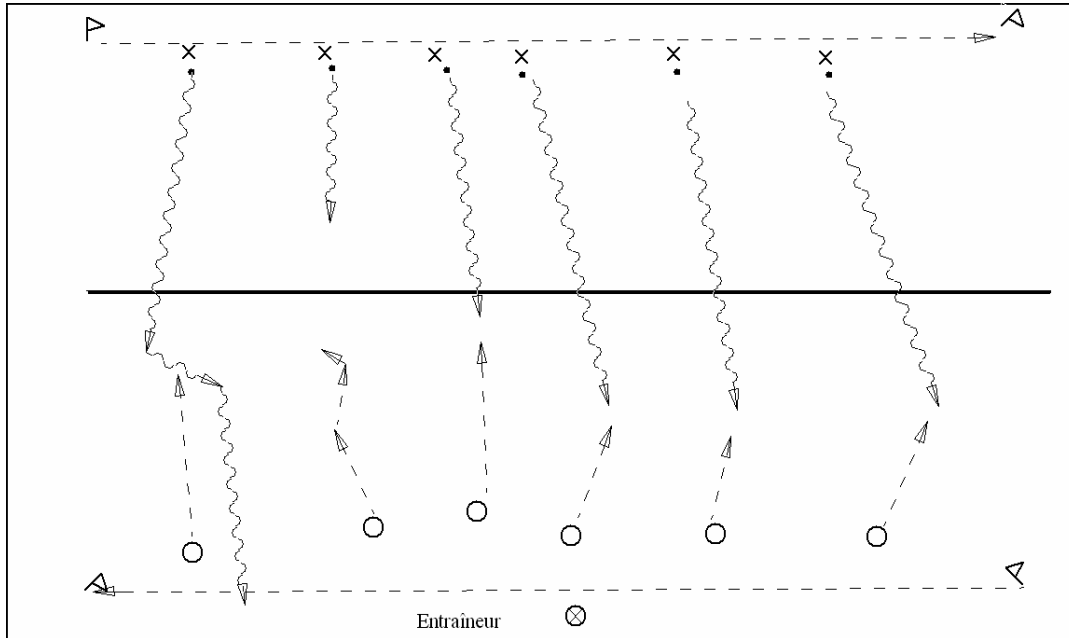
Zuspiel und Ballkontrolle (Seite 190, Ueb. 415)



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.</p> <p>Contrôle extérieur du pied et jouer du même pied.</p> <p>La base de la feinte en passant le ballon derrière le pied d'appui</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>Jouer des 2 pieds</p> <p>Méthodologie Ballon à l'arrêt, en mouvement, depuis derrière, de côté, etc.</p>

Beschreibung	Coaching
<p>Zu zweit den Ball durch ein Hütchentor einander flach zuspiesen.</p> <p>Grösse der Tore dem Niveau anpassen.</p> <p>Ballkontrolle Innenrist und Inneristpass mit dem anderen Fuss.</p> <p>Ballkontrolle Aussenrist und Innenristpass mit demselben Fuss</p>	<p>Qualität bei der Ausführung</p> <p>-Pass (Standbein, Spielbein, Blick)</p> <p>-Orientierte Ballkontrolle (Ball immer in Bewegung, Körper über den Ball)</p> <p>Beidfüssig</p> <p>Methodik: ruhender Ball, rollender Ball, aus der Bewegung, etc.</p>

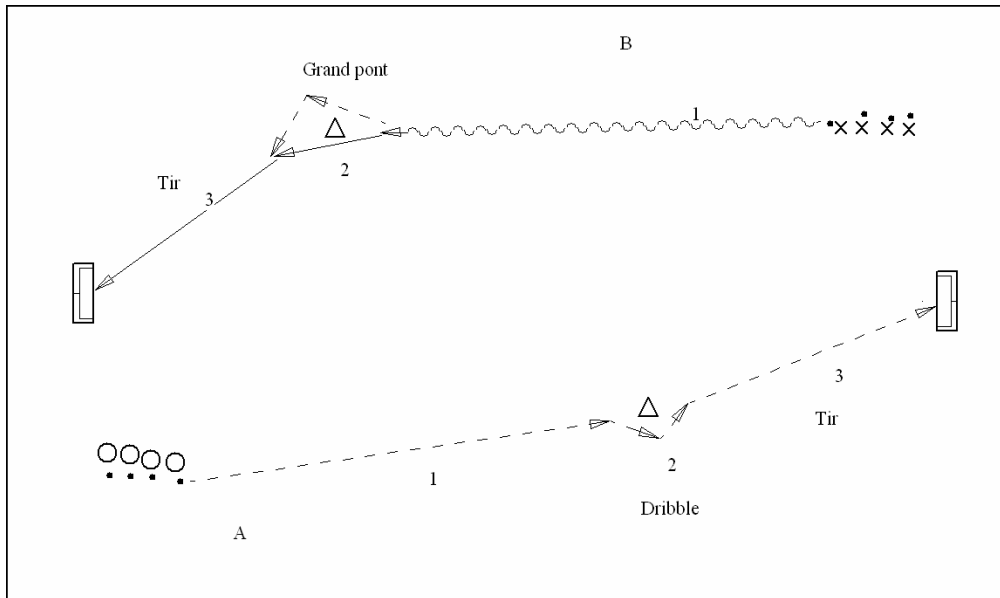
Dribble + conduite de balle (1 :1) / Ballführen, Dribbling (1:1)



Description	Coaching
<p>Surface suffisamment grande (largeur) Délimiter une grande surface avec une ligne médiane visible. Les X se placent d'un côté avec le ballon et les O de l'autre côté sans ballon. Chaque joueur a son adversaire fixe. Les X essaient d'amener leur ballon derrière la ligne des O. Les O ne peuvent attaquer que dans leur camp.</p>	<p>Observer la qualité de la conduite de balle (dynamique). Le porteur du ballon doit changer de rythme après son dribble, jusqu'à la ligne. Inverser les rôles.</p> <p>Variante : Changer les rôles</p> <p>Jeu : compter les points</p>

Beschreibung	Coaching
<p>Breites Feld mit markierter Mittellinie. X mit Ball, auf der anderen Seite ein bestimmter Gegenspieler ohne Ball. X versucht nun mit dem Ball irgendwo den Ball über die gegenüberliegende Linie zu führen. O darf erst hinter der Mittellinie angreifen.</p>	<p>Angreifer: Rhythmuswechsel, Richtungsänderungen</p> <p>Verteidiger: Schnell aufrücken, frühzeitig abbremsen (Tackeln)</p> <p>Rollenwechsel, Punkte zählen</p>

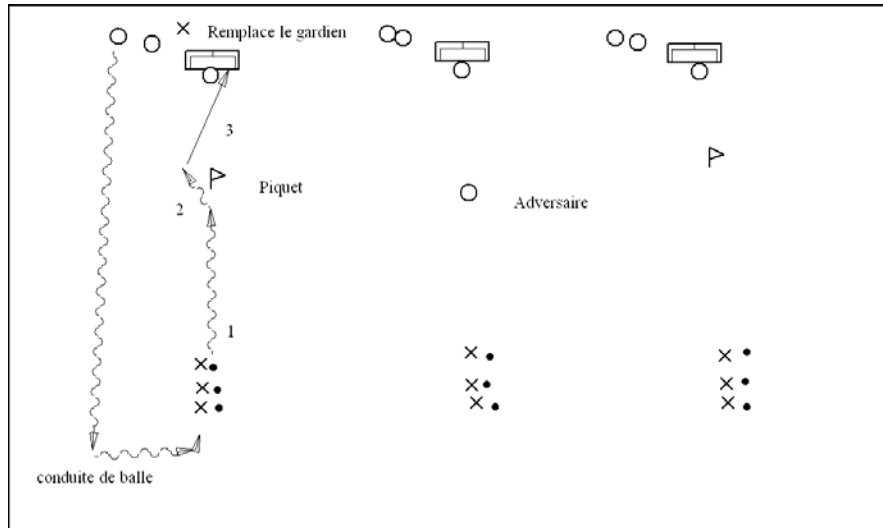
Conduite de balle, feinte et tir au but / Ballführen, Finte und Torschuss



Description	Coaching
<p>Conduire la balle en direction du cône et l'éliminer par une feinte de corps puis tirer tout de suite au but (enchaînement). Les joueurs X éliminent le cône par la droite et tirent du pied droit, les joueurs O éliminent le cône par la gauche et tirent du pied gauche.</p> <p>Variante : Avec gardien</p>	<p>Concentration, conduite de balle, feinte (utilisation des 2 pieds)</p> <p>Dosage lors du grand pont</p> <p>Une seule feinte à la fois Exemple : passément de jambe, puis intérieur-intérieur-extérieur ou extérieur-extérieur-intérieur</p> <p>Qualité du dribble et après, changement de rythme Qualité et précision du tir au but avant la force</p>

Beschreibung	Coaching
<p>Ballführen gegen das Hütchen, umspielen mit Körpertäuschung und sofort Torschuss Mit und ohne Torhüter (ohne Torhüter Ecke vorgeben) Auf beide Seiten üben</p>	<p>Konzentration auf die wichtigsten Punkte: enge Ballführung, Finte, Rhythmuswechsel, Blick Tor/Ball, gezielter Schuss. Nur eine Finte aufs Mal, z.B.: Innenrist-Innenrist- Aussenrist</p>

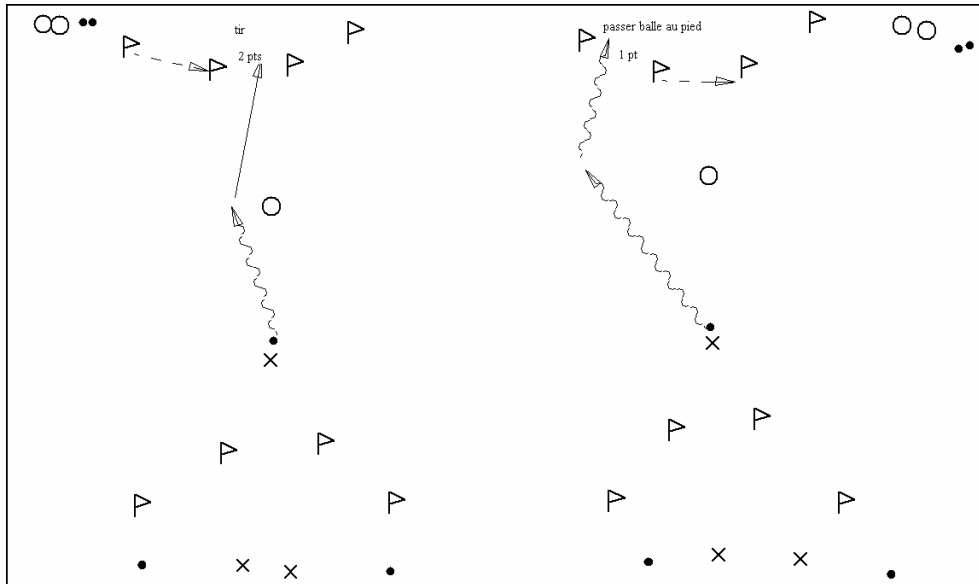
Dribble et tir au but (avec et sans adversaire)
 Dribbling und Torschuss (mit und ohne Gegenspieler)



Description	Coaching
Former des groupes de 4 à 6 joueurs par terrain. Un joueur dans le but qui sera remplacé par le tireur. A mi distance se trouve un cône ou un adversaire (Semi passif – ballon dans le dos). Devant le cône ou l'adversaire, le joueur fait la feinte décidée à droite ou à gauche, puis il tire au but.	L'entraîneur décide tout d'abord d'une feinte, puis il laissera le joueur libre de son choix. Conduite de balle rythmée (lever la tête), distance de l'adversaire avant le dribble, qualité de la feinte, changement de rythme et qualité du tir. (précision avant la force).

Beschreibung	Coaching
Gruppen von 4-6 Spielern. Ein Spieler im Tor. (Wechsel wie im Vierer Drill) Auf halber Distanz zum Tor steht ein Hütchen („Gegner“) oder ein halbaktiver Verteidiger. Vor dem Hütchen/Gegenspieler bestimmte Finte nach links od. rechts ausführen und sofort Torschuss.	Finte zuerst vorschreiben, dann Spieler selber entscheiden lassen. Qualität (enge Ballführung, richtige Ausführung der Finte, Rhythmuswechsel, Blick Tor/Ball, gezielter Schuss) vor Schnelligkeit und Kraft

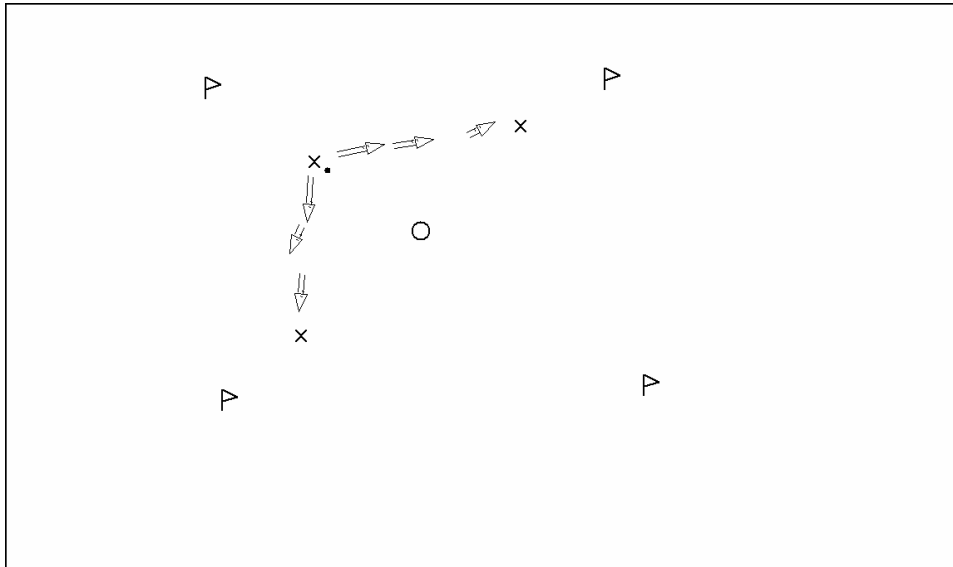
Surveiller la zone / Verteidigen einer Zone, 1:1



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. 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, 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>

Beschreibung	Coaching
<p>Spiel 1 :1. Der Ballführende versucht beim mittleren Tor ein Tor zu erzielen (2 Punkte) oder eines der äusseren Tore mit dem Ball am Fuss zu durchlaufen (1 Punkt). Der Verteidiger verhindert in erster Linie durch gutes Stellungsspiel einen Torschuss oder Durchbruch auf der Seite. Bei Balleroberung sofort Konter. Breite der Tore: Mitte ca. 2m und aussen ca. 3m.</p>	<p>Prinzipien für den Verteidiger: sofort Druck auf Ballführenden, rechtzeitig abbremsen (tackeln), durch entsprechende Körperhaltung (seitlich/leicht in Knie/ Fussballen) Gegenspieler in ungefährliche Zone steuern, Geduld, Angriff auf Ball (Tackling), Konter.</p>

Démarquage 3 :1 / Zusammenspiel, Freilaufen

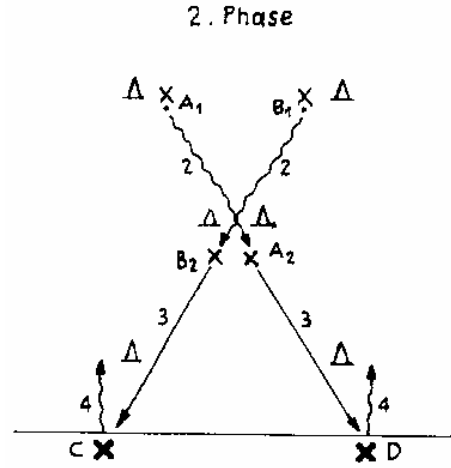
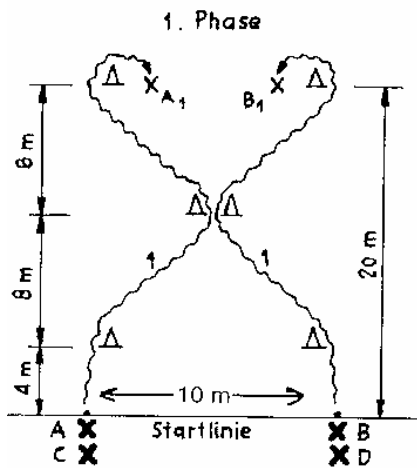


Description	Coaching
<p>Former des groupes de 4 joueurs, 3 X et 1 O. Ils jouent à 3 contre 1. L'équipe à 3 essaie de faire le maximum de passes en 1 minute. Dès que le joueur O récupère le ballon, le décompte recommence à zéro. Chaque joueur doit jouer au moins une fois seul.</p> <p>Selon le niveau attention 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>

Beschreibung	Coaching
<p>Vierergruppen in Feld von ca. 10x10m. Spiel 3:1. Das Dreierteam versucht während 2 Minuten eine lange Serie von Pässen zu spielen. Bei Ballberührung beginnt das Zählen von vorne. Jeder ist einmal in der Mitte. Feldgrösse dem Niveau anpassen.</p>	<p>Keine Direktpässe (es muss mit 2 oder 3 Kontakten gespielt werden), aber der Ball muss immer rollen!</p> <p>Ballbesitzer sollte immer 2 Möglichkeiten haben zum Abspiel (mit Ausstrecken der Arme zeigt er immer an, wie sich seine Mitspieler freilaufen sollen).</p>



Conduite de balle et passe (Drill) / Ballführen und Pass (Viererdrill), S. 243



Description	Coaching
<p>Par 4 joueurs. Conduite de la balle en partant en même temps (ce n'est pas un concours), il faut chercher à conserver le contact visuel avec son partenaire. Passer à l'intérieur des 2 cônes au milieu et changer de rythme pour aller à l'extérieur des cônes les plus éloignés. Revenir par l'intérieur (on garde le contact visuel) et le premier au cônes centraux fait une passe dans la colonne à celle où il est parti, et suit son ballon.</p>	<p>Conduite de balle, dynamique en levant la tête, qualité de la passe au partenaire suivant en utilisant le bon pied. A par exemple fera une passe du pied droit à D et B une passe du pied gauche à C.</p>

Beschreibung	Coaching
<p>Ballführen immer von 2 Spielern gleichzeitig (kein Wettbewerb) und Zuspiel ohne einander zu behindern. Start immer gleichzeitig durch gegenseitigen Blickkontakt. Weil die Startposition jedes Mal von der anderen Seite erfolgt, wechselt das Spielbein beim Umlaufen der Hütchen automatisch jedes Mal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -enge Ballführung -Fuss-Spitze leicht nach oben (Innenrist) -Kopf hoch, Blick vom Ball lösen -beim Pass Ball in der Mitte treffen (Beidfüssigkeit)

Bertrand Choffat, Directeur technique AFBJ, technischer Leiter FVBJ

Référence :

Livres Football des enfants de B.Bruggmann (1020 formes de jeux et d'exercices du football des enfants)

Nous vous recommandons l'achat de ce livre très utile pour l'entraînement dans le football des enfants.



Existe en français et en allemand

Existiert in deutsch und französisch

Ueungen aus dem Buch von B. Bruggmann (1020 Spiel-und Uebungsformen im Kinderfussball).

Wir empfehlen Ihnen das Buch für das Training im Kinderfussball (Wird im KIFU Trainerkurs abgegeben)

