

#416 / Septembre 2019



L'ENTRAÎNEUR

Amicale des Éducateurs de Football

FRANÇAIS

INTERVIEW

Entretien exclusif avec Noël Le Graët

PROJET CLUB

Les conditions pour
une bonne formation



DOSSIER SPÉCIAL U9-U12

Les critères de réalisation des gestes
techniques





PLATEFORME OFFICIELLE DES ÉDUCATEURS

SERVICE GRATUIT

Pour tous les éducateurs et dirigeants licenciés FFF

Pour y accéder rendez-vous sur www.mycoachbyfff.fr

SOMMAIRE

LES INDISCRETS 4

News AEF

ACTUALITÉ 6

La prochaine Assemblée Générale de l'AEF

INTERVIEW 8

Noël Le Graët : un bilan sur les compétitions de l'année

PROJET CLUB 12

Les conditions pour une bonne formation, par Bernard Curel

PSYCHOLOGIE 18

La préparation mentale, par Sylvain Matrisciano

TECHNIQUE U9-UI2 22

L'apprentissage des gestes techniques, par Bernard Curel

EXPÉRIENCE DE COACH 26

L'échauffement avec ou sans ballon ?

ARBITRAGE 29

Les modifications des lois du jeu décryptées, par Franck Schneider



C'EST LA RENTRÉE DES CLASSES ET... DU FOOT !

La fin des festivités estivales a sonné. Rangez les serviettes de plage, les enfants fleurant bon le soleil, les barbecues de fin de soirée... Vous pouvez toujours tenter le coup, mais tout cela n'aura pas la même saveur.

Chaque rentrée se ressemble un peu. J'aurais, d'ailleurs, pu reprendre mots pour mots mes précédents éditos mais, cette fois, j'aimerais attirer votre attention sur un sujet qui me paraît essentiel : l'animation de nos Amicales.

Vous le savez sûrement, la formation a été inscrite comme étant une des priorités fédérales. Dans ce cadre nous devons rappeler l'importance de la formation initiale mais également et surtout, la formation continue : aucun des objectifs que nous nous fixons ne pourra prendre sa véritable dimension sans un encadrement formé et reconnu. Je pense que nous avons, tous et toutes, conscience des conséquences que l'absence de formation continue et d'échanges peut avoir sur notre progression. Bien que cette prise de conscience collective soit ancrée au sein de notre Amicale, les échanges ne me semblent pas encore assez nombreux. Il nous est tous arrivé de se dire : « Si j'avais su que quelqu'un avait déjà essayé cette solution, je n'aurais pas perdu de temps » ou bien encore « C'est incroyable ce que tu me dis là, je n'y avais pas pensé ! ». Il nous faut éviter de vouloir réinventer l'eau chaude à chaque saison. Nous avons tous des qualités et des compétences, mais nous serons meilleurs en les partageant. Cette volonté d'échanges et de formation continue doit être concrétisée au sein de nos réunions d'Amicale. C'est dans ce cadre que mon édito s'inscrit. Il se veut un des outils d'échanges et de transmission d'informations pour permettre la réflexion lors de ces réunions. Car la vie de l'Amicale est l'affaire de tous.

Il ne me reste donc plus qu'à vous inviter à y participer. Faites vivre votre amicale en lui communiquant les idées, réflexions, remarques, documents que vous souhaitez partager.

Enfin, n'oublions pas que le football est un loisir, il ne doit être source que de plaisir. Le plaisir se cultive, son terreau est un mélange de don de soi, d'amitié, de solidarité et de convivialité. Bonne rentrée à tous !

Jean-Marie Lawniczak
Président de l'AEF

ÉDITEUR : Amicale des Educateurs de Football, 87 Boulevard de Grenelle 75015 Paris - Cedex 15. Tél 01 44 31 74 58.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Jean-Marie Lawniczak
RÉDACTRICE EN CHEF : Edwige Giordano
COMITÉ DE RÉDACTION : Jacques Berthommier - Gérard Bellehigue - Bernard Curel - André Molle
ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : Cécile Olivéro - Jessica Marcou - Laetitia Rossi
PHOTOS : Agence Comback, Archives FFF, RC Lens
MAQUETTE : Agence Comback, 5 rue Antoine Gautier, Nice
IMPRESSION : Indugraf Offset, Pol. Ind. Constanti, av. Europa, Illa 11, parcel. La 2, 43120 Constanti - Espagne - N° ISSN : 0992-8960

AEF 92

EN MODE OBSERVATION

L'amicale des Hauts de Seine a collaboré avec son District pour réaliser une observation des comportements sur le banc, pendant les deux finales U13 et WU13. Et les résultats sont excellents. Les éducatrices et éducateurs qui ont été dans l'observation de leurs équipes ont bien compris la valeur éducative de cette action. Lorsque les encouragements se sont révélés trop vindicatifs, les amicalistes modérateurs sont intervenus avec des excuses formulées par le coach. Des écarts dans les temps de jeu des joueurs et joueuses demeurent inégaux mais tous ont pu prendre un réel plaisir. Christian Pornin, président de l'amicale et Charles Morisseau, le secrétaire de l'AEF, ont pu apprécier, avec les quatre autres collègues observateurs, les attitudes positives lors de cette journée.



AEF 71

UN TOURNOI POUR LES FILLES



L'Amicale des éducateurs de Saône et Loire est partenaire du tournoi « Girlsonlycup 2019 » organisé par Jean-Charles Berton et sa société « 1972 Sports Académie ». Ce tournoi gratuit, réservé uniquement aux jeunes filles U13/U15/U18, s'est déroulé pendant la Coupe du Monde Féminine avec des rencontres 5/5. Chaque équipe gagnante s'est qualifiée pour les finales du 3 et 6 juillet. Les équipes perdantes pouvant se réengager à chaque fois sur le tournoi suivant. L'esprit de convivialité et de partage s'est manifesté tout au long de ces rencontres avec auto arbitrage, sous le contrôle des responsables. L'AEF 71 s'est occupé, sur chaque site, du sportif et du bon déroulement des matches. Cette organisation peu commune a permis de rencontrer les élus des municipalités accueillantes, dont Madame la députée et le secrétaire de la L.F.A., des sponsors et, surtout, lors des 1/2 finales du 3 juillet, de partager une journée inoubliable avec un personnage hors du commun mais d'une simplicité et d'une extrême gentillesse : Darren Tulett, journaliste ô combien reconnu au service de BeIN Sports.



AEF 30

UNE SOIRÉE DE RÉCOMPENSES

Le 11 février dernier, de nombreux amicalistes ont participé au colloque mené par Jean-Louis Saez entraîneur de l'équipe féminine du Montpellier Hérault qui était accompagné de trois joueuses : Marion Torrent, Sakina Karchaoui (internationales) et Manon Uffren (future internationale). En présence de Laura Georges, ancienne internationale et ambassadrice de la coupe du monde féminine 2019, cette soirée a été l'occasion de remettre le trophée Georges Boulogne à Bernadette Fercak pour son magnifique travail accompli dans son club Les 3 Moulins. Johnny Ecker (ancien joueur professionnel) a également été récompensé pour son travail au sein de son club EFCB ainsi que Clara Sidobre, Conseiller Technique Départemental.

AEF HAUTS DE FRANCE

200 HEUREUX !



Le 29 juin dernier, le comité directeur de l'AEF régionale des Hauts de France avait invité 200 de ses adhérents pour une journée au programme alléchant : accueil d'Hubert Fournier le matin dans les locaux de l'Université de Valenciennes et match de ¼ de finale de la coupe du monde féminine l'après-midi au stade du Hainaut entre l'Italie et les Pays-Bas. Au cours de son intervention, Hubert Fournier a présenté son rôle et celui des 300 cadres techniques qu'il anime sur tout le territoire avant de répondre aux questions des amicalistes. Les sujets, variés, furent tous dignes d'intérêt : le football d'animation, le football des jeunes, la formation des éducateurs, les pratiques constatées dans les centres de formation étrangers (allemand et espagnol)... Les échanges ont été d'une grande richesse pour tous et d'une grande simplicité et humilité de la part d'Hubert Fournier. Le Président André Molle a remercié l'Université du Hainaut de la mise à disposition de la salle et, bien sûr, adressé toute sa reconnaissance au DTN. Après un sympathique déjeuner, le groupe conduit par Bruno Plumecocq s'est rendu au Stade Hainaut et a rejoint les milliers de supporters et supportrices italiens et bataves prêts à encourager leur équipe dans une ambiance colorée. Les oranges se sont imposées en seconde période par 2 buts à 0.



du département, l'objectif est de consolider, chaque saison, les liens existants et les renforcer même avec ce rassemblement qui se veut fédérateur, convivial et amical. Pour le club accueillant, ce tournoi a été l'occasion de réunir ses bénévoles, dès le début de saison, autour de l'accueil, de la logistique et de la restauration et de mutualiser ses forces avec les 2 amicales (éducateurs et arbitres). Disputé sous un soleil estival, c'est le FC Beaupréau-La Chapelle qui est sorti vainqueur du tournoi en disposant de l'Olympique Saumur 1 à 0. Les organisateurs se sont montrés satisfaits de ce tournoi de jeunes arbitré par des jeunes et notamment par Flavie Salmon, bientôt 16 ans, très prometteuse.



AEF 48

GILLES SALOU,
INVITÉ D'HONNEUR

Le 13 mai, l'Amicale des Éducateurs de Football de Lozère a accueilli Gilles Salou en charge des U17 Nationaux de Nîmes Olympique. Tout a débuté par une séance terrain sur le synthétique du Causse d'Auge avec les U17 de l'AFL et comme thème la prise d'information. L'échauffement, suivi

d'exercices, de jeux et de situations, a permis à l'auditoire de découvrir les attitudes anticipées favorisant la bonne gestion du ballon une fois reçu. Mêlant le geste à la parole, Gilles Salou a dynamisé sa séance pour le plus grand plaisir des joueurs qui se sont prêtés au jeu avec écoute et application. Cette prestation terrain s'est achevée avec une photo collective et les remerciements du président de l'AEF Lozère aux joueurs chers à Daniel Teissier pour leur concours. Les techniciens et amicalistes se sont retrouvés ensuite au Chastel dans les locaux de l'Antenne. Gilles Salou a alors évoqué son riche parcours footballistique : de joueur pro dans de nombreux clubs à entraîneur des U17 Nationaux de Nîmes Olympique qui finissent 3^e derrière l'AS Monaco et l'OM. Il a, enfin, présenté sa réflexion sur le football, vidéos à l'appui, avant d'engager des échanges fructueux avec les éducateurs présents.



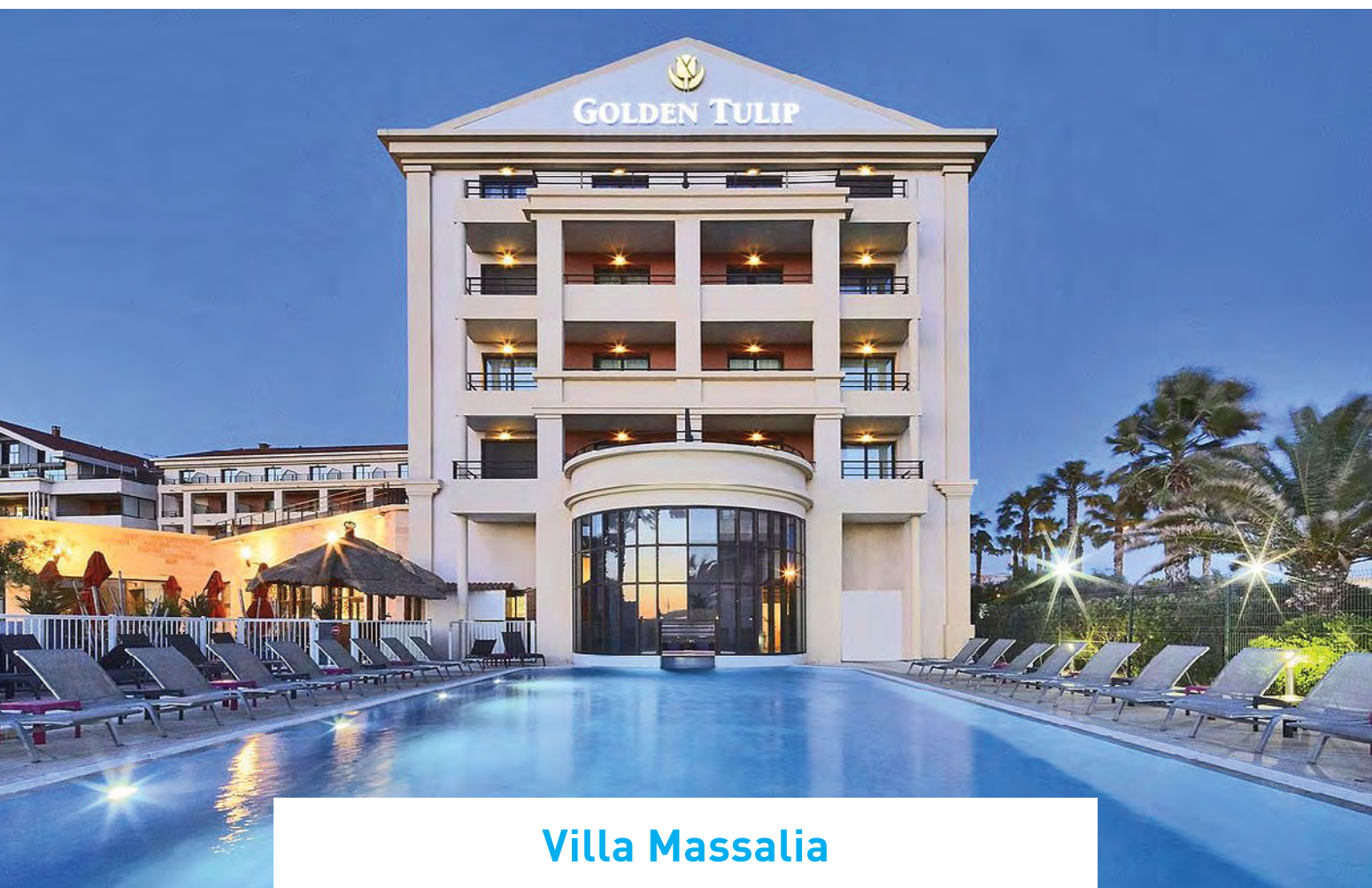
AEF 49

« TOUS LE MÊME BUT ! »

La 12^e édition du tournoi « Tous le même but » a regroupé, comme chaque année, les 8 meilleures équipes U17 de niveau régional du département de Maine et Loire. Organisée par l'AEF et l'UNAF du 49, le 24 août à la Tessoualle (Maine-et-Loire), cette journée a permis aux équipes engagées de peaufiner leur préparation et faire une revue d'effectif, en vue d'aborder la compétition deux semaines plus tard. Pour les éducateurs et les arbitres

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE DE L'AEF

SAMEDI 18 OCTOBRE 2019



Villa Massalia

/ Hôtel 4 étoiles avec restaurant haut de gamme, bar, spa et piscine /

/ 1 000 m² d'espaces réservés pour L'Assemblée Générale /

/ Au pied du parc et de l'hippodrome Borély /

- à 2 minutes des plages
- à 5 minutes du Vélodrome
- à 15 minutes du centre-ville

www.villa-massalia@goldentulip.com

LIEU DE RASSEMBLEMENT



Golden Tulip – Villa Massalia

17 place Louis Bonnefon
13008 Marseille
Tél : 04 91 72 90 00

ACCÈS À MARSEILLE



Depuis l'aéroport en direction de la gare Saint-Charles :

- Navette toutes les 20 minutes
- Temps de trajet : 25 minutes
- Tarifs sur le site : www.navettemarseilleaeroport.com



Accès SNCF :

- TGV Paris – Marseille Saint-Charles
- Durée du trajet : 3h15
- Info trafic sur le site : www.sncf.com



Accès métro (RTM : Régie des Transports Métropolitains), tramways et bus :

- Métros M1, M2, Tramways T1, T2 et T3 et Bus
- Accès Hôtel = Métro ligne 2 arrêt : « Rond-Point du Prado » puis Bus 44 arrêt : « Clos Bey Lycée Leau »
- Site : www.rtm.fr

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE L'AG



7h30 / Installation de la salle sur les postes d'accueil

8h00 / Accueil des Amicalistes

9h00 / Ouverture de l'AG

- Allocution du Président
- Rapport financier
- Rapport moral
- Questions diverses
- Interventions

13h00 / Apéritif puis déjeuner

15h30/16h00 / Temps libre

21h00 / Match OM – Strasbourg, si places disponibles et suivant programmation télévisée

NOËL LE GRAËT : « UN BILAN TRÈS POSITIF »



Président de la Fédération Française de Football depuis 2011, Noël Le Graët a été réélu en mars 2017 pour un mandat de 4 ans. Une fonction qu'il exerce chaque jour avec passion. Celle du ballon rond. Pour l'Entraîneur Français, il a accepté de partager un peu de son précieux temps et de répondre à quelques questions. Le temps de revenir sur une année riche en événements et émotions.

La Coupe du Monde féminine 2019, qui s'est déroulée en France, vous laisse-t-elle un sentiment d'inachevé ou au contraire, êtes-vous globalement satisfait, notamment de son impact sur l'image du football féminin ?

L'impact est phénoménal ! Si l'on juge le nombre de personnes qui ont suivi cette Coupe du Monde et l'intérêt que la presse a montré pour cet événement... Je ne m'attendais pas à un tel engouement. On a largement dépassé les contrats signés FIFA pour la fréquentation des stades et les chaînes de télévision ont battu des records d'audience. Au niveau mondial, il y a eu plus d'un milliard de téléspectateurs. Et surtout nous n'avons eu aucun incident à déclarer en France. Le bilan est donc très positif. Quant au parcours de notre équipe, oui on a forcément un sentiment d'inachevé, mais nos Bleues se sont inclinées devant les championnes du monde. On ne peut donc pas employer le mot « échec ». Les Américaines sont bel et bien les meilleures joueuses, elles sont des salariées fédérales, elles bénéficient de budgets énormes et font beaucoup de matchs. D'ailleurs, les filles sont prêtées dans des clubs et non l'inverse. Quant au jeu pratiqué pendant cette Coupe du Monde, je crois que nous avons tous été fortement surpris : c'était d'un très bon niveau ! Côté retombées dans les clubs, on note déjà un afflux de licences de 6 à 12 ans alors que les écoles ne sont pas encore ouvertes (*ndlr : au moment de l'interview*). Dès fin juillet, des filles sont venues s'inscrire. On peut annoncer une augmentation des inscriptions de l'ordre de 20 %.

LE JEU PRATIQUÉ A ÉTÉ D'UN TRÈS BON NIVEAU



Les Bleues ont-elles rempli leur contrat ? Cette équipe vous a-t-elle séduite ?

Oui. On reste toujours dans les 5 meilleures équipes mondiales. Est-ce qu'on pouvait mieux faire contre les Etats-Unis ? Peut-être. Là, c'est aux techniciens de répondre. En tout cas, les Américaines étaient meilleures que nous et elles l'ont prouvé dans la suite de la compétition. Malheureusement, le tirage ne nous a pas été très favorable. On aurait préféré ne pas les rencontrer aussi rapidement...

Vous avez renouvelé votre confiance à Corinne Diacre. Pourquoi ?

J'aime bien la stabilité, quand on peut. Corinne est quelqu'un qui a montré des compétences dans le football depuis longtemps, d'abord en tant que joueuse, puis au poste d'entraîneur dans un club de filles, l'ASJ Soyaux et un club masculin, le Clermont Foot 63. J'ai beaucoup d'estime pour elle. Je n'ai rien à lui reprocher car elle n'a rien fait de mal. Je crois surtout qu'elle a besoin de temps. Certes, elle ne communique pas très bien mais je ne l'ai pas embauchée pour communiquer. Maintenant, elle doit se concentrer sur le Championnat d'Europe et bien le préparer. Les matchs de qualification vont bientôt commencer avec un premier match officiel au Kazakhstan. La qualification de notre équipe est l'objectif n°1 !



Les Bleues font naître des vocations chez les jeunes, êtes-vous prêt à accueillir davantage de licenciées dans tous les clubs ?

Aujourd'hui, je n'entends plus l'argument qui consistait à dire « Je ne peux pas prendre de filles car je n'ai pas de vestiaires et je n'ai pas de terrain ». Chaque fois qu'un club le décide, il peut obtenir les moyens d'accueillir une section féminine. Récemment, j'ai rencontré Patrick Legoff qui jouait autrefois à Guingamp avant de devenir entraîneur à Plouisy. Il est désormais installé à Perros et vient de créer une section féminine au sein de laquelle il compte déjà 52 licenciées ! C'est la preuve que quand les dirigeants et la mairie acceptent, il n'y a plus de problème. Maintenant, il faudrait que davantage d'éducateurs soient formés pour s'occuper des filles. Je pense qu'on est en bonne voie. On a beaucoup progressé sur les centres de formation. On dispose, en France, de 17 centres et 58 % des contrats stagiaires sortent de nos centres de préformation. Cela montre qu'un travail énorme est accompli.

qu'on remonte d'un cran toutes les équipes. Aujourd'hui, les moins de 21 sont titulaires dans les grands clubs européens et les faire venir en Espoirs, ce n'est pas une motivation extrême ni pour nos équipes, ni pour nos collègues allemands ou anglais. Pour revenir à cet Euro, je crois qu'on aurait pu le gagner, mais le terminer sans les attaquants Bamba, Dembélé et Terrier, c'était difficile. Ce qu'il faut savoir c'est que pour les JO de Tokyo l'année prochaine, ce ne sera plus les mêmes joueurs, en raison de leur âge. Sylvain Ripoll a d'ores et déjà constitué une nouvelle équipe.

Lors de la récente Coupe du Monde en Pologne, les U20 ont été éliminés prématurément en 8^e de finale, pourtant ces jeunes joueurs ont démontré qu'ils avaient de belles qualités...

En effet, je pense vraiment qu'on aurait du gagner ce match contre les Etats-Unis ! On menait 2-1 jusqu'aux vingt dernière minutes. Mais il y a eu pas mal de petites erreurs. En tous cas,

FORMER D'AVANTAGE D'ÉDUCATEURS POUR S'OCCUPER DES FILLES

L'équipe de France Espoirs a perdu en 1/2 finale de l'Euro Espoirs 2019 mais s'est qualifiée pour les JO. Selon vous, augure-t-elle d'un avenir serein pour le football français ? La relève est-elle prête ?

Ces joueurs-là évoluent déjà dans les grands clubs européens, ce ne sont même plus des espoirs. D'ailleurs, je serai d'avis





oui, dans l'ensemble, on peut dire que cette équipe regroupait de bons joueurs. D'ailleurs, combien ont été recrutés par nos voisins allemands et anglais ? On constate, malgré nous malheureusement, que l'Allemagne et l'Angleterre profitent grandement de notre formation. Entre la D2 et la D1, ces deux pays nous ont bien raflé une centaine de joueurs !

Quelles sont vos prochaines grandes échéances ?

D'abord, les qualifications pour les filles et les garçons pour les prochains Championnats d'Europe. Nos jeunes aussi ont toujours des championnats et bientôt se déroulera celui des moins de 17. Entre cette année et l'année prochaine, nos équipes nationales vont disputer toutes les grandes compétitions. L'amélioration de Clairefontaine est aussi un sujet d'actualité. 17 équipes nationales vont préparer leurs compétitions à Clairefontaine quand, il y a 10 ans, on en comptait seulement 9. Il faut savoir que Clairefontaine accueille également les stages des éducateurs et ceux des arbitres, par exemple. Il y a du monde tout le temps ! Nous devons nous pencher sérieusement sur son évolution.



INTERVIEW



LE CENTRE DE FORMATION DE CLAIREFONTAINE

SES MISSIONS

- / Le haut niveau /
- / La formation /
- / La recherche et le développement /
- / L'accueil du monde du football /

EN CHIFFRES

- 56** hectares
- 22 600 m²** de terrains synthétiques
- 65 000 m²** de pelouses engazonnées
- 9** terrains de football



- 2** amphithéâtres
- 7** résidences d'hébergement
- 198** chambres / **300** lits
- 50** semaines de formation par an
- 200** journées de stage en sélection nationale par an (**60** stages)
- 120** événements par an
- 30 000** nuitées par an
- 95 000** repas par an
- 60 000** visiteurs par an



LES CONDITIONS POUR UNE BONNE FORMATION DANS LE CLUB



Par Bernard Curel

(Conseiller Technique Régional Ligue Grand Est)

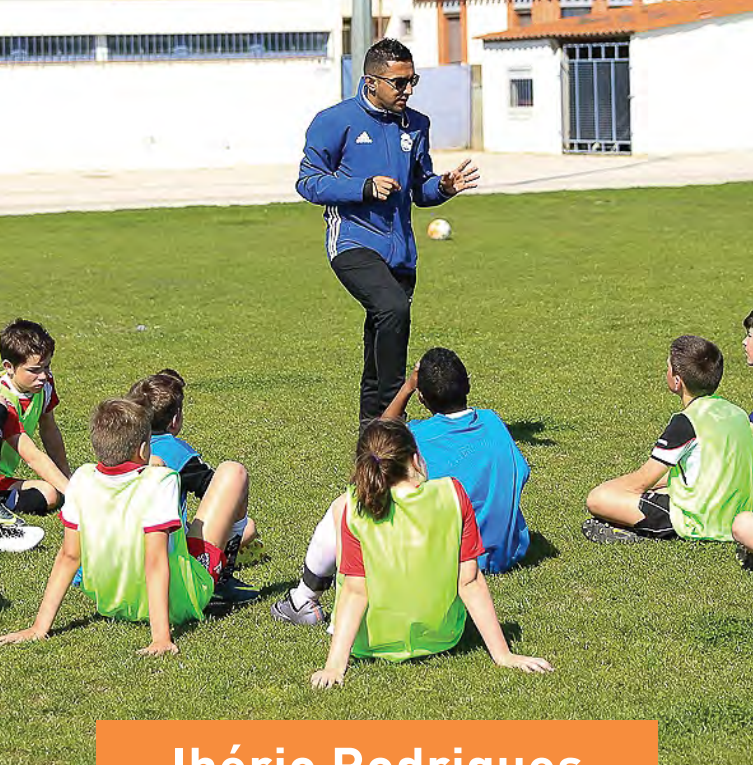
L'organisation de la formation française est reconnue dans le monde entier. Nous vous proposons d'en aborder un aspect, en vous présentant quelques éléments pour structurer la formation des jeunes dans les clubs amateurs. Tout le monde prétend à un moment faire de la formation et se sent formateur. Mais vous êtes-vous demandé si vous aviez les conditions suffisantes pour dispenser une « bonne » formation du joueur ou de la joueuse dans votre club ? Et êtes-vous conscient des moyens qu'il vous faudrait pour y arriver ? Ce dossier propose de vous guider à travers les témoignages de trois responsables techniques de club que nous avons sollicités et une présentation des points essentiels sur la question. Nous souhaitons qu'ils vous aident dans votre démarche pour mieux structurer le projet sportif de votre club.



LES FORMATIONS D'ÉDUCATEURS

LES CONDITIONS D'ACCÈS ET DE PARTICIPATION À CERTAINS MODULES ONT ÉVOLUÉ :

- On peut s'inscrire au Module U11 si on a une licence U15 (ou avoir 14 ans révolus)
- On peut s'inscrire au Module U9 si on a une licence U15 (ou avoir 14 ans révolus)
- On peut s'inscrire au Module U7 si on a une licence U17 (ou avoir 16 ans révolus)
- On peut s'inscrire aux autres modules, CFF et certifier son CFF, si on a une licence U17 (ou avoir 16 ans révolus)



Ibério Rodrigues


Responsable Jeunes au FC Le Soler
 (District Pyrénées-Orientales)

La formation des jeunes est reconnue dans votre club. Quelle est votre philosophie et quels moyens ont été mis en place pour y parvenir ?

Notre club, proche de Perpignan, compte près de 300 licencié(e)s. Il s'inscrit dans un bassin de population d'environ 10 000 à 12 000 habitants, en comptant les villages voisins. La mise en œuvre de notre projet s'est affirmée lors de la saison 2017/2018, à partir des outils reçus lors des formations du CFF4. Nous avons d'abord construit le projet associatif, puis éducatif et sportif, de façon à ne pas perdre l'identité du club et construire dans la durée en étant réaliste. Nous avons proposé à nos dirigeants de suivre toutes les formations fédérales et, depuis 3 saisons, le nombre d'éducateurs ou d'animateurs a largement augmenté. L'essence de notre projet éducatif et sportif, c'est de placer l'enfant au centre de toutes nos attentions. La formation de nos responsables d'équipes nous a permis une meilleure structuration et animation des séances. Cette situation nous a conduit tout naturellement à obtenir le Label FFF Espoir en 2018-2019.


MAINTENIR UNE OFFRE DE QUALITÉ

En tant que « responsable jeunes », comment vous y prenez-vous pour mener ce projet de structuration ?

Il s'agit de faire adhérer et partager le « projet » à tous les bénévoles, plutôt que de le leur imposer. L'idée est d'avoir une même philosophie, un état d'esprit, dans le but de transmettre à l'enfant tous les outils pour progresser tant en football que sur le comportement citoyen. Le fil rouge, c'est : former les responsables d'équipes, grâce aux modules et CFF proposés par la FFF, pour apporter aux enfants une formation de qualité.

J'ai demandé aux éducateurs d'occulter le résultat collectif et de favoriser le développement individuel, en partant du principe que si l'enfant travaille bien et qu'il progresse, alors le collectif aussi et, logiquement, les résultats arriveront.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre projet sportif ?

L'objectif est de réussir, sur le long terme, une formation de qualité auprès de nos plus jeunes jusqu'à 10 ans, afin de leur proposer une offre de pratique intéressante dans les catégories à 11 et de ne plus perdre nos meilleurs joueurs qui s'en vont dans des clubs évoluant en Régional. La prochaine étape sur laquelle nous travaillons est de modéliser un projet de jeu commun à toutes les catégories. Là encore, rien n'est imposé mais l'état d'esprit et la philosophie doivent être connus de tous et acceptés par tous, pour que chacun puisse les adapter avec sa propre sensibilisation.

Pensez-vous que le club peut encore « grandir » dans l'amélioration des conditions de formation du joueur ou a-t-il atteint ses limites ?

Le FC Le Soler fait aujourd'hui partie des cinq meilleurs clubs du département en termes de formation des jeunes. L'ambition est, bien sûr, de grandir et d'atteindre un jour les niveaux régionaux, chez les U15/ U17 au moins. Si notre raisonnement de base est bon, si nous voulons continuer à grandir et développer notre politique de formation, nous devons réfléchir à la mise en place d'un budget « encadrement », avec des exigences requises (BE, BMF, BEF). Le club ne compte aujourd'hui qu'un seul BEF qui est salarié du club. Il semble inéluctable, que pour faire progresser les joueurs vers le plus haut niveau régional, il faut les meilleurs éducateurs et ce qui est rare a un coût. Pour l'instant, le club ne peut pas se le permettre.

Quels sont les objectifs prioritaires que vous avez définis pour les deux prochaines saisons dans l'amélioration des conditions de formation ?

L'objectif premier est de confirmer ce label FFF Espoir en continuant de former nos dirigeants et éducateurs pour maintenir une offre de qualité à destination des enfants. L'obtention du label doit être le départ d'une deuxième phase de progression durant laquelle nous devons nous efforcer d'approfondir le travail auprès de nos jeunes. Le deuxième objectif est de formaliser un projet de jeu commun à tous et de créer une identité FC Le Soler tant sportive qu'extra-sportive, à travers le PEF. La fidélisation et la valorisation de nos meilleurs éducateurs doivent aussi être prioritaires pour que ce travail de longue haleine puisse obtenir des résultats.

Un mot sur les « filles » : la Fédération a mis en place un plan de développement depuis 2012 et la Coupe du Monde 2019 a attiré un public très nombreux. Quelle place accordez-vous à ce projet ?

Depuis la saison dernière, nous avons créé une équipe entièrement féminine chez les U6/ U7. Les autres filles jouent en mixité : 4 en U13, une en U15. À terme, l'objectif est de fidéliser ces U6/ U7F et de les faire monter pour créer une équipe à 8, puis à 11. Un travail de longue haleine. Aujourd'hui, il est difficile de recruter un public féminin nombreux sans dévaliser les clubs voisins. Pour pouvoir attirer ces jeunes filles, nous faisons un tarif préférentiel sur la cotisation et, lors de nos actions périscolaires, nous tentons de tout faire pour que ces jeunes filles, parfois hésitantes, franchissent le pas. Mais ce sont souvent les parents qui bloquent.



Nicolas Sobeck

Responsible technique
du Castelsarrasin Gandalou FC
(Tarn et Garonne)

Présentez-nous le projet de formation des jeunes de votre club, avec les différentes composantes que vous avez identifiées

Ce projet a émergé lors de la saison 2014-2015 quand j'ai pris la responsabilité de l'école de football. Dans le cadre de mon CFF4, j'ai établi un diagnostic qui montrait que nous étions plutôt bien sur la fidélisation des joueurs jusqu'aux U15, mais pas sur les catégories suivantes. Nous avons alors identifié 4 axes d'amélioration : la formation des éducateurs (« se former pour savoir former »), les infrastructures (un terrain de football remis à neuf pour le pôle féminin, des vestiaires et des lieux d'accueil à venir), la programmation annuelle des entraînements pour aborder toutes les phases de jeu ou thèmes et l'image du club. Ce dernier point est le plus délicat à mettre en place car il y a toujours une minorité de personnes autour des terrains, voire sur le terrain, dont le comportement vient ternir le travail de toute une équipe. Enfin, notre projet-club intègre la diversification de la pratique : proposer du futsal, des stages d'initiation ou de perfectionnement, participer à des tournois internationaux comme celui de Guerlédan en Bretagne.

Comment vous y prenez-vous pour mener ce projet de structuration ?

Je hiérarchise. Pour la formation, l'objectif fixé en fin de saison prochaine est d'avoir un éducateur formé pour chaque équipe. À ce jour, nous avons plusieurs diplômés (2 BEF, deux BMF, 2 éducateurs fédéraux et 2 animateurs) mais les animateurs n'ont pas forcément le module adéquat à la catégorie qu'ils encadrent. Les modules de formation sont conçus pour correspondre au public encadré. Ils permettent une bonne connaissance des caractéristiques sociales, physiques et psychologiques des jeunes à encadrer. Concernant l'amélioration des installations, nous bénéficions d'un très bon relationnel avec les élus qui sont à notre écoute. Pour ce qui est de la structuration des séances et de la programmation annuelle, un éducateur formé en comprendra mieux les composantes et les enjeux qu'un non diplômé, d'où encore l'importance de se former. Nous n'avons pas la prétention de maîtriser parfaitement chaque élément d'une programmation mais, petit à petit, en nous appuyant sur les contenus des

livrets de formation de la FFF, nous essayons de proposer des entraînements à thème et de qualité. Enfin, pour l'image du club, nous travaillons sur plusieurs axes : la sensibilisation à l'arbitrage, l'intégration et le rôle des parents, la réception des adversaires, la charte et le règlement intérieur. Nous devons aussi mieux figurer dans les classements des trophées de fairplay dans les catégories jeunes. L'aspect éducatif est essentiel et en cela, nous les encadrants, devons être irréprouchables et unis dans cette mission. Une mauvaise image du club peut ruiner tout espoir d'attraction.

**FURNIR AUX JOUEURS
UN BAGAGE COMPLET**

Avez-vous développé une philosophie et un projet de jeu identique à toutes les catégories ?

Non. Nous n'avons pas défini une philosophie de jeu arrêtée et obligatoire comme avoir la conservation du ballon ou être une équipe de contre. L'idée est de permettre aux joueurs de réfléchir à l'utilisation du ballon : quand conserver ? Quand aller de l'avant ? Quand déséquilibrer ? Mon souhait est de fournir aux joueurs un bagage complet, de faire en sorte qu'ils soient intelligents dans l'utilisation du ballon. Ce qui est certain c'est que nous souhaitons mettre en place une animation défensive commune à toutes nos équipes mais ce n'est pas parce qu'on s'oriente vers un pressing haut qu'il ne faudra pas apprendre à être patients en bloc bas quand nous y serons obligés. L'idée est d'avoir des armes tactiques et techniques pour faire face à toute situation.

Pensez-vous que le club peut encore grandir dans l'amélioration des conditions de formation du joueur ou a-t-il atteint ses limites ?

Le club grandira encore car beaucoup de nos éducateurs ne sont qu'au début de leur parcours de formation. Forcément en se diplômant de plus en plus et en gagnant en expérience, ils proposeront des entraînements encore plus intéressants et cela nous rendra plus attractifs et garantira la fidélisation. Le niveau auquel nous évoluons en sénior n'est plus envisageable par rapport à ce que nous sommes en train de réaliser chez les jeunes. C'est pour cela que nous devons être bons pour garder nos jeunes afin qu'ils participent à la montée des séniors pour, eux aussi, évoluer au niveau qu'ils méritent.

Votre club dispose d'une section féminine conséquente. Comment a-t-il pris en compte ce projet de développement ?

La situation actuelle découle déjà du rôle primordial joué par le district de Tarn et Garonne sous l'impulsion du CTD, Daniel Tristan. En arrêtant la mixité à partir des U8, il y a eu de plus en plus de demandes et les équipes spécifiques féminines se sont créées. Résultats fulgurants : des plateaux U9F-U11F, une compétition départementale U13F, un championnat U15F. Un pari gagné même si certains n'y croyaient guère ! Au club, nous avons créé en 2015 notre première équipe féminine jeune (U15F). Puis en 2016, deux équipes supplémentaires U9-U11F auxquelles s'est ajoutée une U14F en 2017. Pour la saison 2018-2019, nous disposons de deux équipes U9-U11F, une U13F, une U15F et une équipe séniors F. Nous échangeons beaucoup avec les autres clubs car, dans le foot féminin, les rapports sont plus amicaux. Nous bénéficions aussi de l'appui du district (avec le CT DAP, Romaric Arnon), pour nous accompagner dans notre projet de développement du foot féminin.



Thomas Martini

Responsable du développement de l'ASM FF

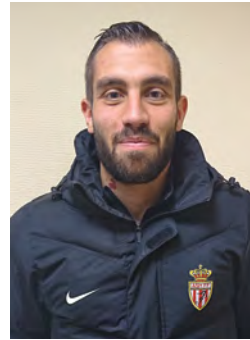
(Association Sportive de Monaco Football Féminin)

Présentez-nous votre club

L'ASM FF est un club 100 % féminin, totalement indépendant de la section professionnelle AS Monaco. L'association a été créée en 2011, avec uniquement 13 licenciées seniors. Si les débuts ont été difficiles, le club a connu un certain essor à partir de 2015, quand nous avons mis en place notre premier projet sur 4 ans, avec comme objectifs principaux la restructuration de l'ensemble des équipes jeunes et l'accession au plus haut niveau régional pour une équipe senior. Résultat, nous avons aujourd'hui 150 licenciées, une école de football pour les 6-12 ans, une équipe U15 en District, une équipe U18 Régional et deux équipes seniors (une en Régional, une en Départementale). Cette année a également marqué un tournant puisque nous nous sommes entourés de personnalités fortes : S.A.S. la Princesse Stéphanie de Monaco est devenue Présidente d'Honneur du Club, Louis Ducruet ambassadeur et Jean Petit a été nommé conseiller sportif. Ces changements sont la preuve de l'intérêt de la Principauté pour le football féminin et pour le club.

Quels moyens mettez-vous en œuvre pour délivrer une bonne formation à vos joueuses ?

Nous avons remis à plat toute l'organisation du club pour offrir une formation de qualité à nos joueuses et leur permettre de grandir dans un environnement sain et sportif, leur apprendre la discipline, le respect et la compétition, toujours en prenant plaisir à pratiquer le sport qu'elles aiment. Plusieurs éléments sont primordiaux pour cela. L'encadrement d'abord : nous avons un entraîneur général qui chapote l'ensemble des équipes, ce qui permet d'avoir une formation cohérente à tout âge et dans toutes les catégories et nous sommes particulièrement vigilants quant au choix des éducateurs pour accompagner les jeunes filles dans leur croissance et leur performance. Puis, nous accordons une grande importance à l'aspect éducatif des joueuses, surtout pour les seniors. Elles ont entre 18 et 21 ans et certaines viennent de loin (région Sud, Le Havre, Rennes, Paris...), il nous semble donc indispensable de mettre à leur disposition tout ce qui est nécessaire pour qu'elles se construisent, même au-delà du football. Par exemples, nous les accompagnons activement dans leurs recherches d'appartement, nous suivons leurs études, nous les aidons à trouver des formations, nous gardons un contact permanent avec les familles... Plus une joueuse est épanouie dans sa vie personnelle, plus elle est performante sur le terrain.



Quels sont vos axes de développement ?

Nous avons à cœur de continuer à progresser au niveau de l'accompagnement et du suivi des jeunes joueuses, notamment en recrutant davantage d'éducateurs diplômés. Nous devons constamment nous renouveler pour correspondre aux évolutions de la société, des attentes des jeunes pratiquantes, mais aussi des parents. Notre axe de développement majoritaire concerne les infrastructures du

club. Aujourd'hui, un des freins principaux pour la croissance du club est le manque d'installations sportives disponibles à Monaco. Nos joueuses U18 et seniors sont contraintes de s'entraîner à Blausasc, à 20 km de Nice, sans desserte par les transports en commun. C'est une véritable barrière pour les jeunes pratiquantes qui ne sont pas véhiculées. On essaie donc de trouver des solutions alternatives, avec l'espoir qu'elles puissent un jour jouer au Louis II ou que l'on dispose d'un centre de formation. D'ici là, on organise des covoiturages entre les joueuses pour simplifier les trajets.

AVOIR UNE FORMATION COHÉRENTE À TOUT ÂGE

L'argent, c'est le nerf de la guerre ?

Tous ces projets ont évidemment un coût, mais ils sont indispensables si l'on veut offrir le meilleur environnement possible à nos joueuses. Au-delà des cotisations payées par les licenciées, nous grandissons grâce aux subventions accordées par la Principauté, mais aussi et surtout grâce à nos sponsors. Pour cette saison, nous avons 35 entreprises partenaires qui partagent nos valeurs et notre vision du jeu. Cela nous permet d'aborder l'année un peu plus sereinement financièrement et donc de continuer à progresser. Sans cela, nous ne pourrions pas subvenir à l'ensemble des besoins pour faire vivre le club.

La Coupe du Monde Féminine et le plan de féminisation FFF ont-ils, d'ores et déjà, un impact positif sur votre club ?

La Coupe du Monde Féminine a permis à la population française de découvrir le formidable pouvoir du football féminin, son image et ses valeurs ; et la FFF essaie de surfer sur cette tendance pour démocratiser la pratique. Il reste encore beaucoup de chemin pour que le football féminin émerge pleinement en France mais nous espérons que le plan Héritage 2020 de la FFF sera cohérent avec les évolutions de la pratique et qu'il sera construit en collaboration avec les clubs, pour plus d'efficacité. Nous attendons avec impatience la rentrée de septembre pour voir si tout cela sera payant. Néanmoins, nous avons déjà reçu des demandes d'adhésion pour les plus jeunes catégories et constatons un intérêt grandissant des jeunes filles pour le ballon rond, c'est une très bonne chose. Charge à nous désormais de leur faire aimer le sport et leur donner envie de rester avec nous pour porter les couleurs de la Principauté de Monaco : le rouge pour la passion, le blanc pour le fair-play, le respect et la solidarité.

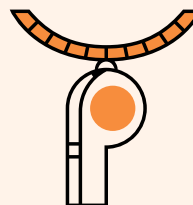


MOI, J'AI TOUT CELA DANS MON CLUB. C'EST POUR CELA QUE J'Y RESTE (FIDÉLISATION) ET QUE JE PROGRESSE.

LA QUALITÉ DES ENTRAÎNEMENTS

(compétence de l'encadrement, profil)

1



Alors, qu'est-ce que je vais bien faire comme entraînement à r

On va commencer par des tou terrain pour s'échauffer... Ah ont besoin de physique, car ils dominer par l'adversaire.

Alors

Y en a terrain même

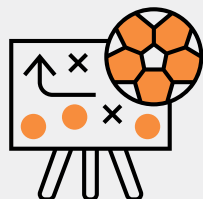


Parce que c'est comme à l'école : avec le grand nombre d'apprentissages à aborder, 1h30 par semaine est bien insuffisant.

Si je veux développer mes aptitudes, il faut que je m'entraîne plus.

2 LA QUANTITÉ D'ENTRAÎNEMENTS

Si je veux être performant, il faut que je maîtrise parfaitement tous les gestes techniques, les différentes situations offensives quand mon équipe a le ballon ou les situations défensives quand mon équipe ne l'a pas. Et cela demande beaucoup de temps. **Je dois donc m'entraîner davantage entre 11 et 17 ans si je veux acquérir toutes les compétences pour devenir un très bon joueur.**



CONDI

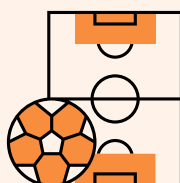
pour

BOI

FORM

dans l

Moi je m'entraîne toute l'année par tout temps, car j'ai un terrain synthétique. Je progresse, car le travail technique est bien plus facilité que sur un terrain en herbe bosselé. En plus, **le club dispose de plusieurs terrains, ce qui nous permet de nous entraîner 3 fois par semaine sur un terrain entier.** On peut donc travailler tous les aspects du jeu durant la saison et respecter le programme de formation.



3 LES CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT (infrastructures, matériel)

Moi, j'étais avant dans un club où il n'y avait pas de douche. Dans le nouveau, elles y sont et l'eau est chaude. **Ça me permet de la prendre et de récupérer après l'entraînement.** De plus, **les vestiaires sont neufs et propres** comme les sanitaires. J'aime bien aussi aller au club-house avant ou après l'entraînement ou le match. **Je peux alors voir les autres personnes du club et discuter avec mes copains** de l'équipe en dehors de l'entraînement, ou participer aux soirées qui y sont organisées dans l'année. Cela favorise la cohésion et la solidarité.

en pouvoir
mes joueurs ?
rs de
! Aussi, ils
se sont fait



, coach, quand est-ce qu'on joue ?

ma marre de faire des tours de
n alors qu'on pourrait faire le
e travail physique avec le ballon !

La compétence de mon éducateur, **c'est de savoir ce qu'il doit m'enseigner sur le plan technique, tactique, athlétique et mental.** Il doit connaître les différents objectifs de formation pour mon âge ou ma catégorie, et connaître mes caractéristiques. Mon organisme et mon cerveau ne peuvent pas faire certaines choses suivant l'âge que j'ai. Avoir été joueur n'est pas une garantie d'être un bon formateur. Mon éducateur doit se former pour posséder ces connaissances s'il veut m'aider à progresser. **Une bonne séance de 1h15 vaut mieux qu'une mauvaise séance de 1h30 ou 1h45.**

Mais je veux aussi qu'il m'explique à quoi ça sert ce qu'il me fait faire. J'ai besoin de comprendre. À partir de là, je peux mieux m'y intéresser, écouter et retenir les consignes ou les conseils. Et pas la peine de s'énerver quand je fais une erreur. **On apprend aussi de ses erreurs. Un homme célèbre a dit : « On gagne ou on apprend ».**



TIONS

une —

UNE

ATION

e club —

LA CONCURRENCE

(effectifs)

5



Jouer contre des adversaires de même niveau que moi ou plus forts va m'inciter à faire plus d'efforts, à être plus concentré, à prendre l'information plus vite, à décider plus vite aussi. Cela va également me contraindre à m'appliquer davantage sur les gestes techniques, pour les réaliser mieux et plus vite et faire le bon choix. Je vais devoir faire preuve d'abnégation, d'engagement dans les moments où je vais être en difficulté ou quand mon équipe le sera. **Donc, jouer au meilleur niveau est un objectif qui améliorera ma formation.**

4

LE NIVEAU DE COMPÉTITION



Cela ne me fait pas peur. Au contraire cela me stimule à être meilleur pour avoir ma place dans l'équipe 1.

Avoir plusieurs équipes dans ma catégorie crée cette concurrence et si je veux être performant, il faut que je m'en donne les moyens. **Cela m'oblige à faire davantage d'efforts, de présence et de motivation.** Moi, j'ai un copain qui est dans un club où il n'a pas besoin de s'entraîner. Il est toujours convoqué le samedi, car il n'y a pas beaucoup d'effectif. Mais je lui ai dit que je deviendrai meilleur que lui, grâce à la concurrence dans mon club.

LA PRÉPARATION MENTALE DU JEUNE JOUEUR



Footballeur professionnel évoluant au poste de gardien, reconverti en entraîneur, Sylvain Matrisciano est, depuis mai 2017, le directeur de la formation du RC Lens.

Très intéressé par la préparation mentale et convaincu de sa pertinence, il s'est spécialisé dans cette voie. Un sujet qu'il a accepté de développer pour nos lecteurs.



SI LA PENSÉE DEVIENT COLLECTIVE, LES COMPORTEMENTS SERONT COLLECTIFS

Vous vous intéressez de très près à la préparation mentale des joueurs et ce depuis longtemps déjà. Pourquoi ?

En tant que joueur, très tôt, j'ai eu la chance d'être formé par Paul Orsatti qui avait 30 ans d'avance quant à la formation des jeunes. Son approche se basait sur l'homme avant le joueur. Très rapidement, j'ai maîtrisé des exercices de relaxation et d'imagerie mentale avant et après match. Cette démarche développe la confiance en soi, permet de mieux gérer ses émotions et de faire, grâce à la lecture des postures, un travail d'anticipation. Des entraîneurs comme Arsène Wenger, Robert Dewilder, Aimé Jacquet ou encore Arnaud Dos Santos m'ont beaucoup inspiré. Tous maîtrisaient les aspects mentaux.

Vous avez beaucoup étudié et glaner un grand nombre d'informations sur le sujet en France et à l'étranger, et aussi auprès de psychologues, qu'avez-vous appris ?

Jeune entraîneur, afin de compléter ma formation, je suis allé chercher d'autres connaissances : à l'INSEP pour le management, à l'Université de Bourgogne pour un diplôme en coaching mental et des stages aux États-Unis et au Canada... Avec François Blaquard et Philippe Lambert, nous avons créé une cellule de recherche à la FFF avec de nombreuses personnes ressources (entraîneurs, psychologues, sociologues,

chercheurs...). Le football est une approche systémique, avec toutes les interactions possibles. Le mental, la technique, le physique, la tactique, l'intelligence de jeu, le quotient relationnel et le quotient émotionnel sont les ingrédients nécessaires à la recette. Aucun n'est plus important que l'autre. Mais s'il vous en manque un, cela devient plus compliqué pour le très haut niveau.

La façon d'aborder le mental est-elle différente en France et à l'étranger ?

Certains pays sont plus sensibles que d'autres. On voit de plus en plus de psychologues ou préparateurs mentaux accompagner les équipes en Italie, en Espagne et en Allemagne. Le Québec est très sensible à l'approche. Certains clubs ont étoffé leur staff avec des adjoints experts aux gardiens et aux attaquants, en préparation physique et mentale et ce sur toutes les équipes de jeunes. C'est le cas notamment en Espagne. La préparation mentale est beaucoup plus utilisée dans les disciplines individuelles, aussi. En France, on évite de parler de psychologue car il y a une connotation « pathologique » dans ce terme. On parle plutôt d'optimisation de la performance.



Justement, quelle place occupe le mental dans la performance ?

Elle est au service du joueur, de l'équipe et du jeu. Pas plus et pas moins que les autres compétences. Elle permet au jeune de prendre conscience que les portes du changement s'ouvrent de l'intérieur et l'aide à trouver le chemin.

À partir de quel âge, les joueurs doivent-ils être « préparés mentalement » ?

On peut avoir une approche à partir de 10 ans dans le football. Mais certains pays apportent des outils aux jeunes, dès 3 ans : des postures, une philosophie, une éducation...

Quels outils sont mis à la disposition de nos entraîneurs ?

Il existe des formations fédérales à Clairefontaine (FFF). Ils peuvent être accompagnés de psychologues ou de préparateurs mentaux. La plupart des coaches connaissent les outils. D'une part, il y a le travail dissocié avec les causeries de cohésion, de préparation de matchs, de débriefing, le travail de cohésion, les entretiens individuels... D'autre part, le travail intégré dans les séances : la gestion des émotions, la recherche de frustration, de remobilisation. En cas de but, on recherche des scénarii de sanctions ou de valorisation. La prise d'information, la concentration, la confiance en soi (équilibre ou pas entre ressources et contraintes), l'estime de soi, le regard des autres... L'important est de formaliser ces outils, de distribuer et de quantifier les différentes charges. À Lens, nous utilisons les services d'une psychologue (clinicienne et préparation mentale), Cécilia Delage, qui travaille sur la cohésion, l'entretien avec les coaches et les entretiens individuels des joueurs. Un deuxième préparateur mental, Franck Leroy, s'occupe du suivi des blessés et des groupes de paroles. Nous disposons aussi d'une prof de yoga : Anne

Lejot et avons, par ailleurs, constaté que le théâtre apporte à nos collégiens des outils intéressants. Il faut savoir que la pensée crée le comportement. Si la pensée devient collective, alors les comportements seront collectifs. Il est important de développer l'anticipation, du temps d'avance, du temps de réaction... Bref, l'art de bien jouer ensemble.

La concentration, la motivation, la faculté d'adaptation, la gestion des émotions, la cohésion de groupe, l'estime de soi... Dans la dimension mentale, y a-t-il une notion qui vous paraît plus importante que les autres ?

Non, tout est important. Ce qu'il faut surtout, c'est détecter les fragilités chez un jeune. Et le plus difficile est de trouver les outils pour le faire progresser en s'appuyant sur ses points forts. Le joueur doit être travailleur, patient, passionné, il doit prendre du plaisir, faire preuve de résilience, avoir du talent et un peu de chance. C'est tout ! Il doit être auteur et acteur de sa performance.

LE JOUEUR DOIT ÊTRE AUTEUR ET ACTEUR DE SA PERFORMANCE

Quels conseils donneriez-vous à un entraîneur pour mettre un joueur en confiance ?

Le dialogue, le dialogue et le dialogue. ! Aider le joueur à mieux se connaître, l'inspirer, l'influencer mais ne pas le manipuler. Pour cela, l'entraîneur doit, avant tout, être équilibré, maître de ses émotions, attentif à l'autre et surtout à lui-même, en confiance. En conclusion : l'éducation de la préparation mentale appartient à tous les acteurs d'un centre de formation : les techniciens, les adjoints, le staff médical, mais aussi le jardinier, le cuisinier et les surveillants de nuit !



UN EXERCICE POUR CERNER LES ATTENTES MUTUELLES

Demander aux acteurs (joueurs et coaches), d'une manière plutôt individuelle, de répondre à deux questions essentielles :

- **Quelles sont tes attentes ?** (du foot, des copains, du coach, du club...)
- **Quelles seront tes contributions ?**

Puis en faire une synthèse « anonyme » devant le groupe.



PROTOCOLE EXERCICE D'ANCRAGE ET COMMUNICATION

DURÉE

45', 1h maximum

ORGANISATION

1 salle assez grande avec des tables et des chaises / 1 animateur

MATÉRIEL

- Des fiches de couleurs différentes correspondant à chaque question
 - Nombre important de stylos
 - 1 tableau ou paperboard

4 PHASES

PHASE A

Travail individuel
10'

PHASE B

Travail par groupe
10'

PHASE C

Travail par groupe
10'

PHASE D

Travail de l'équipe
complète
10'

OBJECTIFS ET INTÉRÊTS DE L'EXERCICE

Travail en commun, communication, construire des ancrages positifs, trouver des mots clefs avec une signification commune, réflexion sur la tâche, réflexion sur les déclarations d'objectifs, lister ses droits et devoirs. Réflexions sur ses ressentis, prise en compte de leurs avis, leadership, échanges constructifs...

Trois sens utilisés V-A-K

Séance de travail faisant appel à la concentration, au sérieux et à la communication tout en gardant une ambiance ludique.

C'est une séance qui obligatoirement en appelle d'autres : groupes de paroles, travail individuel et jeux (cartes, mimes...).

Pour commencer expliquer le pourquoi de la séance, les règles et les objectifs. Mettre en relief le travail « terrain » et le travail en salle. Afin d'inciter la prise de parole et ensuite valoriser le public, poser une première question simple.

A/ PREMIER TEMPS RÉPONSES INDIVIDUELLES

Une réponse minimum par question, pas de maximum, une seule réponse par fiche, 2' par question posée l'une après l'autre. **10'**

Récupérer les fiches par couleurs

Propositions de questions :

- 1/ Mon état d'esprit du moment ? ○ **Fiches blanches**
- 2/ D'après moi, quelles qualités doit avoir un joueur international de haut niveau ? ● **Fiches bleues**
- 3/ D'après moi, quelles qualités doit avoir une équipe compétitive ? ● **Fiches roses**
- 4/ Quelles sont mes attentes ? ● **Fiches jaunes**
- 5/ En un mot, qu'est-ce qu'un entraîneur performant dans ma structure de formation ?
- 6/ Ce qui pourrait nous empêcher d'être champion ?

B/ X GROUPES DE 5 PERSONNES

Même procédure mais travail de groupe, 5' par question, construction des fiches. **20'**

Récupérer les fiches par couleurs

C/ X GROUPES DE 5 PERSONNES

Reconstruire X groupes différents, les joueurs, par équipe, debout autour de chaque table. Les fiches par couleurs sur les tables, Chaque équipe passe 3' pour retirer 3 réponses par thèmes. Une centaine de fiches par table. Chaque groupe retire les mots clefs lui semblant les plus parlants ou les plus importants.

D/ TRAVAIL DE L'ÉQUIPE COMPLÈTE

Réunir les groupes, n'en faire qu'un seul. Synthèse et bilan du travail :
X groupes x 4 questions x 3 fiches = X fiches

Objectifs : réduire à 4 fiches maximum par question, trouver les mots clefs. **15'**

Faire un document écrit et remettre une copie à chaque joueur.

! Éviter les mots « fourre-tout » ou « bateau », faire verbaliser et pourquoi pas filmer l'exercice.

TRAVAIL POUVANT ÊTRE RÉALISÉ PAR LE STAFF EN AMONT

Exemple de réponses possibles pour les 4 premières questions

- 1/ Curieux, ouvert, à l'écoute, enthousiaste, inquiet, joie, peur...
- 2/ Technique/ tact/ athlétique et mental (pugnacité, agressif, courageux, intelligent, prise et traitement de l'info, anticipation, attentif, motivé, exemplaire, adhérent au projet...)
- 3/ Dynamique de groupe, bien communiquer, camaraderie, projet commun (de jeu, de vie), plaisir, clarté des objectifs...
- 4/ Progresser, expérience....

Possibilité d'autres questions, comme :

1. Qu'est-ce que je suis prêt à donner ?
2. Valeurs incontournables (individuelles et collectives) à respecter afin de performer ?
3. Les attentes mutuelles ?

L' APPRENTISSAGE DES GESTES TECHNIQUES

Par Bernard Curel

(Conseiller Technique Régional Ligue Grand Est)

En ce tout début de saison, il nous a paru utile de vous interpeller sur la partie de la séance se référant aux apprentissages techniques durant la période d'initiation (8-11 ans). Outre les aptitudes pédagogiques (faire-faire), enseigner un geste technique à un enfant de 9 ans demande des connaissances et un « savoir faire », afin de communiquer au joueur les éléments essentiels de la réalisation correcte du geste technique. Nous proposons donc à tous ceux et celles qui s'occupent des joueurs(es) de 8-11 ans, un « focus » sur les « critères de réalisation » des principaux gestes techniques à maîtriser et à enseigner sur les quatre années de la période d'initiation qui constitue l'âge d'or des acquisitions motrices. Tous ces éléments doivent être communiqués aux joueurs au moment de la démonstration et dans les temps de correction (pédagogie directive).

LES PRISES DE BALLE : CONTRÔLES ET AMORTIS

- 1) Mobilité des appuis pour bien positionner le pied d'appui.
- 2) Pied d'appui proche de l'axe d'arrivée du ballon et légèrement derrière au moment du contact. Jambe d'appui fléchie.
- 3) Décoller légèrement le pied d'accueil. « Accueillir » le ballon : au moment du contact, reculer légèrement le pied d'accueil.
- 4) Pied d'accueil légèrement incliné vers le bas pour toucher le ballon au milieu et dans sa partie supérieure.
- 5) Haut du corps légèrement penché vers l'avant. Equilibration des bras (accompagnement).
- 6) Réorientation dynamique du pied d'appui en direction du choix du geste suivant (enchaînement).
- 7) Amortis (pied, cuisse, poitrine) : au moment du contact avec le ballon reculer la surface de contact (mouvement d'avant en arrière).



LE TIR

- 1) Régler et raccourcir ses appuis dans la course d'élan pour se décaler légèrement du ballon.
- 2) Prendre un appui ferme à hauteur du ballon, jambe légèrement fléchie.
- 3) Pied d'appui et bassin orientés vers le but.
- 4) Frapper le ballon au milieu (pas en dessous, sinon il monte).
- 5) Genou fléchi, buste au-dessus du ballon.
- 6) Cheville bloquée = pied dur, pointe du pied tendue vers le sol.
- 7) Rester équilibré pendant la frappe.



LA PASSE COURTE



- 1) Pied d'appui stabilisé à hauteur du ballon.
- 2) Epaules et bassin orientés vers le partenaire.
- 3) Jambe d'appui fléchie, cheville maintenue.
- 4) Surface de contact = plat du pied.

5) Maintenir ouvert le pied de frappe, « cheville bloquée » (la jambe ne doit pas monter).

6) Frapper le ballon bien au milieu (pas en dessous, ni sur un côté). La trajectoire doit être droite, au sol, sans rebond (pas d'effet au ballon).

7) Equilibration des bras, appuis raccourcis dans la prise d'élan.

8) Avant la passe, « se connecter des yeux » avec le receveur (être sûr qu'il est prêt à recevoir le ballon).

9) Maîtriser et doser la puissance (le ballon reçu doit être facilement jouable pour le partenaire).

LE JONGLAGE (PIED)



- 1) Disponibilité de la jambe d'appui se réajuster entre chaque contact (reprise d'appui entre chaque contact).
- 2) Surface de contact : cou-du-pied (partie la plus dure au niveau des lacets).
- 3) Contact (cou-du-pied) centré sous le ballon.
- 4) Pied parallèle au sol, jambe de contact fléchie.
- 5) Pied dur (cheville bloquée).

6) Rester décontracté mais concentré.

Critères de réalisation :

- Le ballon ne doit pas tourner (effet). Si le ballon « tourne », c'est que le joueur a utilisé la partie avant du pied (molle) au lieu du cou-de-pied.
- Le ballon doit rester au-dessus du pied de contact (pour pouvoir le retoucher ensuite).
- Le ballon ne doit pas aller à droite, ni à gauche, ni en arrière (ou toucher la poitrine). Le joueur ne doit pas se déplacer.

CONDUITE DE BALLE



- 1) Ballon proche de la surface de contact (10 cm). Etre en capacité de le retoucher rapidement (pour l'arrêter ou modifier sa trajectoire).

L'éducateur peut aider les joueurs en donnant un nombre de contacts minimum

à respecter sur une distance donnée (10 m ou entre 2 plots par exemple).

2) Réajustement de la jambe d'appui entre chaque contact. Rester équilibré.

3) Varier les contacts (intérieur, extérieur, arrêt semelle, utiliser les 2 pieds).

4) Dégager le regard du ballon (prendre l'info où l'on doit aller).

5) Progresser dans la vitesse d'exécution.

Remarque sur la protection du ballon : savoir mettre son corps en opposition = en match, si l'adversaire se trouve sur ma gauche, je dois conduire le ballon du pied droit et mettre mon épaule et ma jambe gauche en opposition.

Par exemple, si vous proposez un circuit en quinconce, vous devez demander au joueur de conduire son ballon du pied droit s'il se dirige vers la droite ou du pied gauche s'il se dirige vers la gauche.

LE JONGLAGE (TÊTE)

1) Veiller à la qualité du 1^{er} lancer (au-dessus de la tête)

2) Jambes fléchies, être équilibré

3) « Contact front » centré sous le ballon (garder les yeux ouverts)

4) Nuque dans la prolongement de la colonne vertébrale à ne pas avoir une hyper-extension. Pour cela, on peut abaisser une épaule en reculant un appui.

5) Disponibilité des appuis pour se réajuster entre chaque contact

6) Rester décontracté mais concentré.

Démarche d'apprentissage : y aller progressivement



- 1 contact et récupérer le ballon à la main au-dessus de la tête (objectif : 5 à 10 fois sans se déplacer)
- puis si le 1^{er} contact est correct, passer à des séries de 2 contacts, puis 3 (toujours sans se déplacer).

Critère de réussite : le ballon doit rester au-dessus de la tête et ne doit pas partir devant, ni à droite, ni à gauche. La qualité des appuis est un critère indispensable pour se réajuster à la trajectoire du ballon (quelques centimètres). Rester « sous » le ballon et conserver son équilibre.



LE JEU DE TÊTE (FRAPPE)

1) Veiller à la qualité du 1^{er} lancer (partenaire)

2) Frapper avec le front en gardant les yeux ouverts.

3) « Sortir des épaules » (les enfants ont tendance à « rentrer » les épaules par peur du contact)

4) Tête solidaire du buste, muscles de la nuque contractés.

5) Veiller à la réalisation de « l'armer-frapper » (bascule du buste d'arrière en avant).

Attention :

- Les premiers contacts « tête-ballon » doivent être rassurants pour le jeune joueur.
- Insister sur la qualité du lancer (distance raisonnable).
- Veiller aux conditions météorologiques et matérielles (qualité des ballons)

CONSEILS PÉDAGOGIQUES

Etre capable de « démontrer » : la « démonstration » vaut explication pour l'enfant qui retient avec ses yeux et son cerveau et va chercher à imiter ce qu'il a vu. Une démonstration de qualité est donc indispensable.

Présenter les critères de réalisation en même temps que vous démontrez. Etre vu par tous les joueurs.

Etre patient (et tolérant) : les apprentissages se font par étape et les enfants ne progressent pas tous à la même vitesse.

Donner du sens au « geste technique » enseigné : après des répétitions à l'arrêt, proposer des enchainements simples à partir de phases de jeu tirées du match (sans adversaire) : conserver-progresser-déséquilibrer-finir.

Moi et le ballon (U9) puis moi, le ballon avec un partenaire (U9) et moi, le ballon avec deux partenaires (U11).

Associer un travail régulier de la coordination tout au long de la période d'éveil et d'initiation qui favorisera grandement les apprentissages techniques (dans les exercices psychomoteurs que vous proposez, il y a aussi les critères de réalisation à communiquer et les correctifs à amener au joueur).

Donner confiance au joueur : votre capacité à valoriser le joueur, à l'encourager, va augmenter son « estime de lui » et provoquer non seulement un sentiment de satisfaction, mais générer chez lui encore plus d'engagement, d'écoute, d'attention et de persévérance pour progresser.

EXERCICE

INITIATION AUX REMISES/DÉVIATIONS

BUT : après un appui remise, faire un appel de balle avant de donner à un 3^e joueur.

CONSIGNE : Passe et suit sous forme de circuit (groupe de 4 ou 5) phase 1 appui-remise sur le passeur (remise à une touche)

- 2 course en arc de cercle (contourner plot)
- 3 passe dans la course 4 appui-remise avec le 3^e joueur
- 5 course arrondie 6 remise dans la course
- 7 passe au joueur n° 4

Mettre en place 2 ateliers pour augmenter le nombre de répétitions.

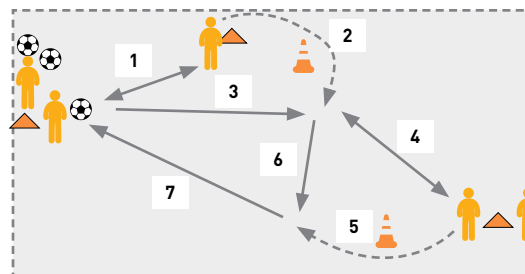
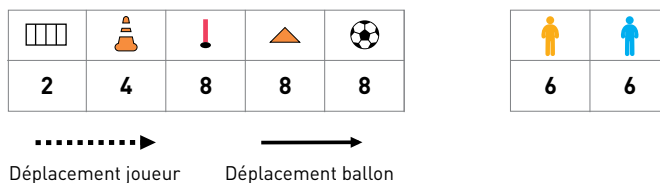
VARIABLES :

- 1) laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique
- 2) varier le sens de rotation
- 3) imposer les surfaces de contact
- 4) imposer une demande du ballon de l'appui (starter)
- 5) imposer remise pied droit ou pied gauche
- 6) faire partir 2 ballons (ajouter 1 joueur)

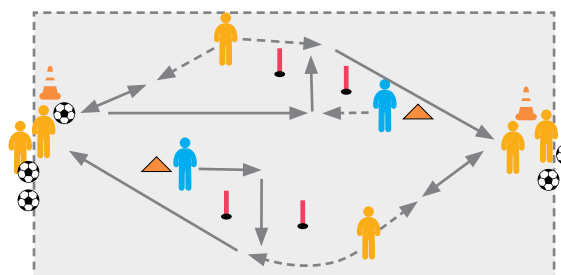
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : DIRECTIVE
Démontrer/Expliquer - Corriger - Faire répéter

VEILLER À (CRITÈRES DE RÉALISATION) :

- toujours regarder le ballon pendant le déplacement
- gérer son allure pour arriver en mouvement
- être orienté par rapport aux partenaires
- ce que les joueurs en appui soient en mouvement et à distance (ni trop loin, ni trop proches)



VARIANTE (U13) : exercice adaptatif
→ rajout déviation (joueur BLEU)



CONSIGNE : le joueur BLEU dévie avec extérieur pied droit
Remise et déviation en 1 touche de balle
Veiller au timing de l'enchainement

NOTE : pour les U13 ou U15, placer l'atelier dans le sens du jeu, pour pouvoir enchaîner par une frappe ou un centre

EXERCICE

INITIATION À LA PASSE COURTE

BUT : par équipe de 5 (ou 6), réaliser des passes au sol correctement selon un circuit imposé par l'éducateur.

CONSIGNES: 8 m entre les joueurs. 1^{re} passe à droite sur le joueur 2 (progression). 2 donne à 3 (conservation), 3 donne à 4 (progression), puis retour du ballon : 4 → 2, 2 → 3, 3 → 5
Ballon au sol, ne pas toucher un plot ou manquer la porte. Positionner les joueurs 4 devant la ligne des 13 m

VARIABLES :

- en « passe et suit » (5 joueurs mini par équipe)
 - changer la direction de la 1^{re} passe
 - augmenter les distances entre les joueurs (8 m → 15 m)
 - **forme jouée :** 1 point à celle qui réalise 2 tours la première
 - **évolution :** enchaînement par un tir (schéma de droite) :
- BLEU : contrôle intérieur PG et Tir PG,
JAUNE : contrôle intérieur PD et Tir PD
Enchaînement n° 2 : l'attaquant joue le 1-2 avec le milieu

1	4	0	8	2

5	5	2

VEILLER À (CRITÈRES DE RÉALISATION) :

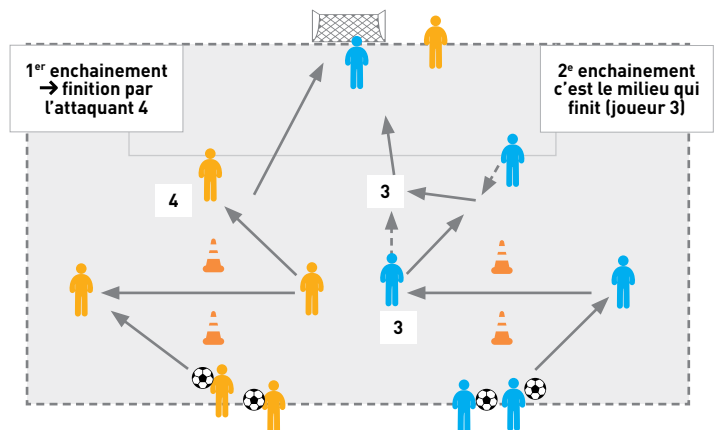
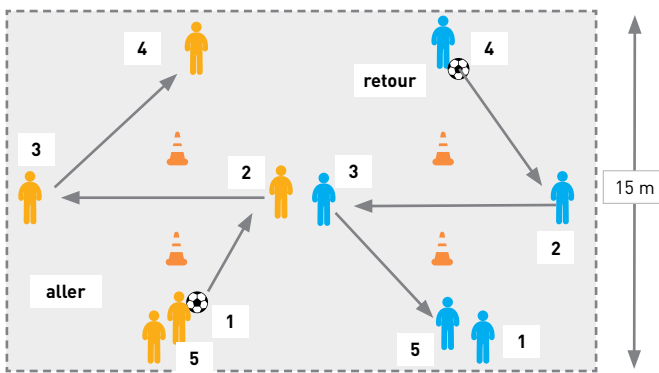
- pied d'appui stabilisé à hauteur du ballon
- épaules et bassin orientés vers le partenaire
- frapper le ballon au milieu avec le plat du pied
- maintenir le pied de frappe ouvert, cheville bloquée
- avant la passe « se connecter des yeux » avec le receveur

VARIABLES :

- Critères de réussite** → le ballon doit arriver sur le partenaire et être facilement jouable (maîtriser la puissance)
- la trajectoire doit être droite (pas d'effet au ballon)
- le ballon reste **au sol sans rebond**
- le partenaire reçoit le ballon lui permettant de réaliser facilement la passe suivante (EC de jouer à 1 touche)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : DIRECTIVE

Démontrer/Expliquer - Corriger - Faire répéter



ÉVOLUTION SUR LES CATÉGORIES U13-U16

PERFECTIONNEMENT DE LA PASSE COURTE

BUT : réaliser collectivement sans faire d'erreur le circuit demandé par l'éducateur (sens de progression)

CONSIGNES : transmettre le ballon au sol au partenaire phase de conservation/progression : 3 → 4, 4 → 5, 5 → 8 qui a décroché, 8 remise sur 4 en 1 touche, 4 → 7 dans l'espace (couloir), 7 centre sur 8, 8 termine par une frappe.

VARIABLES :

- alterner circuit gauche (n° 3 + 7) et circuit droit (n° 2 + 6)
- choix multiples : appel d'un des 2 milieux (le 4 ou le 5)
- remise de l'attaquant (8) sur le milieu (4 ou 5) déterminant ensuite la direction du jeu : avec le 7 (à gauche) ou le 6 (à D)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : DIRECTIVE

Démontrer/Expliquer - Corriger - Faire répéter

CRITÈRES DE RÉALISATION : passe → même que ci-dessus

RÉUSSITE : EC de réaliser le circuit en 2 touche maxi par joueur

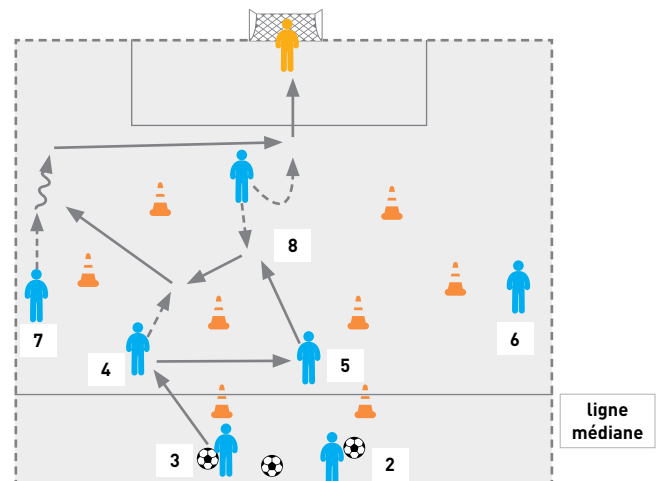
VEILLER À :

- la demande du ballon : c'est le non-porteur qui déclenche par un appel
- coordination des joueurs dans les déplacements (timing)
- **angle de passe :** donner où le partenaire demande.

Dispositif en 2 - 4 - 1 pour les U13 (départ dans son camp)

→ Travailler dans le sens du jeu et sur le terrain correspondant à la catégorie = repères pour les joueurs (terrain à 8 pour les U13)

Doubler les postes 6, 7, 8 (courses importantes)



De nombreuses variantes sont possibles sur le thème « conserver-progresser ».

Veiller à positionner les joueurs dans un système de jeu (dans leur zone) que vous utilisez le samedi (repères → confiance).



L'ÉCHAUFFEMENT : AVEC OU SANS BALLON ?



Quelle que soit la discipline sportive dans laquelle on s'engage, l'échauffement est indispensable et, bien entendu, le football ne déroge pas à la règle. Préparer ses muscles et son système cardio-pulmonaire, prévenir le risque de blessure et améliorer ainsi ses performances demeurent les principaux intérêts de cet échauffement. Doit-on pour autant introduire le ballon dès celui-ci ? Michel Klein, référent U13 au Club Sportif Sedan Ardennes, nous fait part de son expérience.

Le débat échauffement avec ou sans ballon est-il encore d'actualité ?

Il existe de nombreuses théories sur cet échauffement suivant la position du responsable technique du club. Du fait de mon vécu sportif avec les jeunes catégories en foot réduit, je constate qu'il est important de mixer l'échauffement en plusieurs étapes avec et sans ballon.

Comment cet échauffement doit-il se construire ? Quelles sont les étapes indispensables ?

L'échauffement doit servir à préparer le corps dans son ensemble à l'effort sportif demandé et permettre également de réduire le risque de blessure des joueurs. Tout d'abord, il est très important que tous les membres du groupe sortent ensemble des vestiaires et débutent ensemble l'échauffement afin qu'il soit maîtrisé par tous et ainsi plus efficace. La mise en train doit débuter avec ou sans ballon (type FIFA), en intégrant des exercices de coordination et d'assouplissements (statique ou dynamique). Elle permet l'augmentation

de la température du corps et des muscles ainsi que la préparation des articulations, des chevilles et des genoux aux efforts demandés. Le jeu doit terminer l'échauffement avec ou sans opposition. Les organismes étant chauds, des contacts raisonnés peuvent avoir lieu. Le plus important c'est que l'échauffement soit en concordance avec le thème d'entraînement.

L'échauffement est-il le même pour tous les thèmes et tous les postes ?

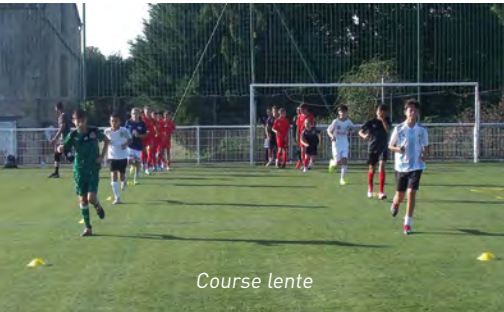
La base de l'échauffement est la même, mais la partie finale est différente suivant l'activité recherchée : travail d'explosivité, de vitesse (échauffement avec accélérations), travail de frappes de balles (échauffement des ischio-jambiers et quadriceps). Dans les catégories à foot réduit, le gardien peut suivre l'échauffement complet avec son groupe avant de s'orienter vers un entraînement spécifique gardien. Mais ce qui compte par-dessus tout c'est d'être ludique et créatif !



DURÉE DE
10 À 15'

ÉCHAUFFEMENT FIFA 11

COURSE LÉGÈRE (footing lent)

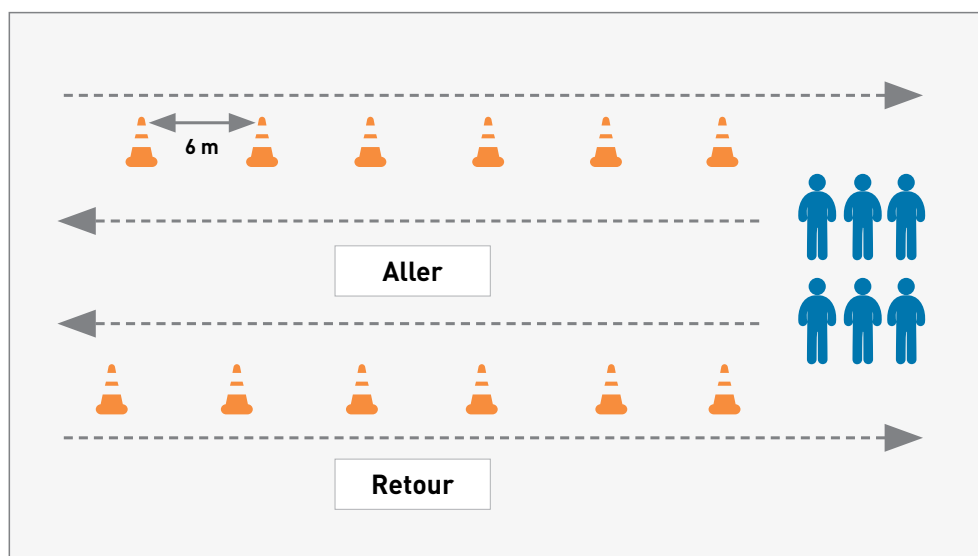


EXERCICES DE RÉVEIL MUSCULAIRE AXÉS SUR LES JAMBES, LA HANCHE, LE BASSIN ET LE TRONC

Pas chassés horizontaux par paire entre les plots avec :

- mouvements de bras,
- talons aux fesses,
- monté des genoux,
- ouverture de la hanche droite et gauche,
- lancé de jambe D + G direction main opposée,
- flexions.

COURSES RAPIDES (maxi 75 % VMA) combinées avec :
changements de directions et course arrière.



JEU AU SOL

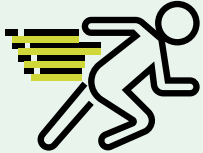
Travail des 2 pieds dans un sens puis dans l'autre sur des séquences de 4 à 6'



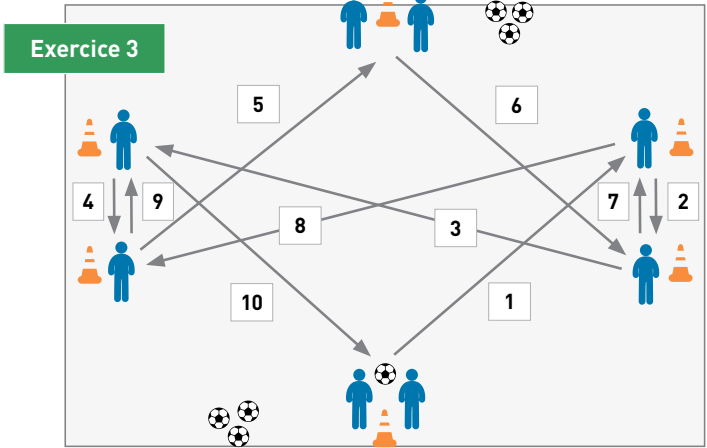
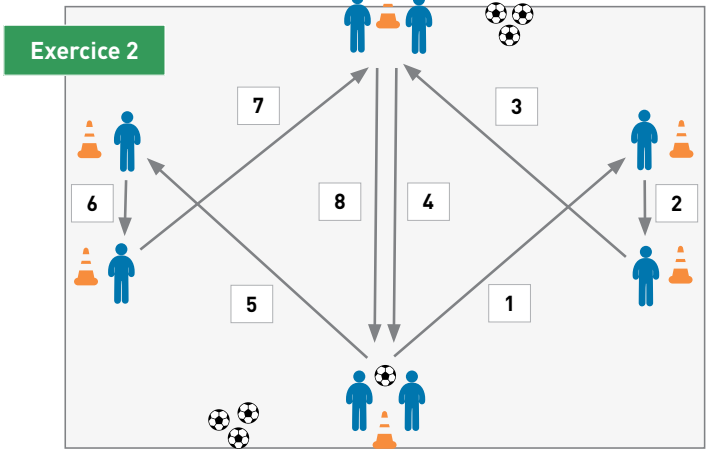
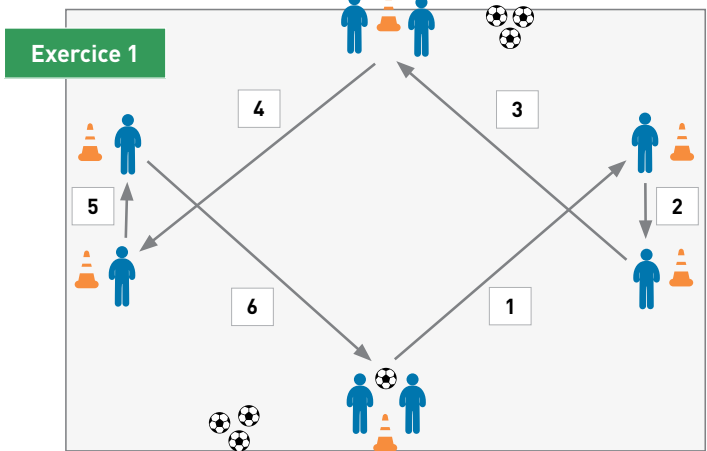
TACTIQUEMENT
 Jeu à 3 Appui-Soutien-Chercher le 3^e joueur
 Changement d'orientation
 Travail en passe et suit



MENTALEMENT
 Concentration, attention et application (lorsque l'on sait faire un contrôle-passe, on sait jouer au foot !)



PHYSIQUEMENT
 Endurance capacité (volume 6 x 4 à 6' = 24 à 36')



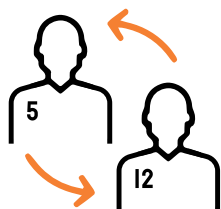
LES MODIFICATIONS APPORTÉES AUX LOIS DU JEU 2019/2020

Lors de sa dernière assemblée générale, l'IFAB (International Football Association Board) qui édicte les lois du jeu du football a acté plusieurs changements. Zoom sur ces changements avec les clarifications d'un arbitre chevronné : Franck Schneider.



FRANK SCHNEIDER EN QUELQUES MOTS

Arbitre FIFA (International), il a joué au FCSK 06 et devient arbitre en 1995. Il a suivi la formation d'Éducateur de Football en même temps que celle d'arbitre et été membre de l'AEF 67. Il arbitre son premier match de Ligue 2 en 2009/2010, celui de Ligue 1 en 2010/2011 et en Ligue Europa en 2016. Il poursuit la tradition des arbitres internationaux alsaciens après Pierre Schwinte, Georges Konrath, Robert Wurtz et Philippe Kalt.



LOI 3

Remplacement d'un joueur

Un joueur amené à être remplacé doit quitter le terrain par le point des limites du terrain le plus proche de l'endroit où il se trouve, sauf indication contraire de l'arbitre l'autorisant à sortir rapidement et immédiatement au niveau de la ligne médiane ou à tout autre endroit (par exemple pour des raisons de sécurité ou en cas de blessure).

Ce joueur doit immédiatement gagner la surface technique ou le vestiaire.



Il s'agit de lutter contre une technique bien connue pour gagner du temps. On remplace un joueur situé à l'autre bout du terrain. Ce dernier prend son temps pour rejoindre le milieu quitte à prendre un carton jaune. Et voilà pratiquement une minute d'écoulée !

LOI 8

Coup d'envoi

Le coup d'envoi permet de débiter chaque période d'un match. Avant le match, il y a tirage au sort (Le « toss » ou « pile ou face ») pour le coup d'envoi ou le choix du terrain pour la première mi-temps. Le gagnant du « toss » peut choisir de quel côté attaquer en première période ou de prendre le coup d'envoi (le ballon). Le perdant prendra évidemment l'autre option.



Balle à terre

Lorsque l'arbitre arrête le jeu, à cause d'une blessure par exemple, ce dernier rendra désormais le ballon à l'équipe qui l'avait au moment du coup de sifflet, à l'endroit du dernier contact. La balle sera précisément rendue à un joueur et tous les autres, partenaires compris, devront se tenir au moins à 4 mètres de distance.

Pour les « balles à terre » dans la surface de réparation, le ballon est toujours donné au gardien de but.



Avant, le gagnant du « toss » choisissait obligatoirement et uniquement le côté du terrain et laissait le coup d'envoi (le ballon) à l'adversaire.



Fini les « entre-deux ». Dans la majeure partie des cas, les joueurs faisaient preuve de fair-play. Maintenant il n'y a plus débat.



LOI 12

Fautes et incorrections. Les mains « involontaires » ou « accidentelles ».

Pas de changement si un joueur :

- touche délibérément le ballon du bras ou de la main, avec mouvement du bras ou de la main vers le ballon,
- récupère la possession ou le contrôle du ballon après avoir touché le ballon du bras ou de la main et ensuite marque un but ou crée une occasion de but.

Les changements : il y a faute

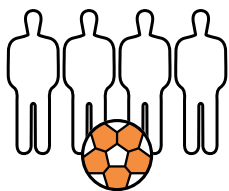
- si un joueur marque directement de la main ou du bras, même de manière accidentelle,
- si la position du bras ou de la main a artificiellement augmenté la surface couverte par son corps,
- si le bras ou la main est au-dessus du niveau de l'épaule (à moins qu'il ait délibérément joué le ballon et que ce dernier touche ensuite son bras ou sa main).

L'arbitre ne sifflera pas faute si le ballon touche le bras ou la main d'un joueur :

- directement depuis sa tête, son tronc ou sa jambe,
- directement depuis la tête, le tronc ou la jambe d'un autre joueur à proximité,
- si le bras ou la main est près du corps et n'en augmente pas artificiellement la surface,
- si un joueur tombe et que son bras ou sa main est positionné(e) entre son corps et le sol pour amortir la chute par exemple lors d'un tacle (et non pas latéralement ou verticalement),
- si le bras ou la main sont collés au corps,
- si le joueur touche le ballon de la main ou du bras en tombant et pour se rattraper (sauf si la main est anormalement écartée de son corps).



C'est le changement principal apporté aux Lois du jeu. Avec la mise en place du VAR, il a été décidé de clarifier la règle. Les mains volontaires seront toujours sanctionnées mais pour les involontaires ou accidentelles, il y a lieu d'être plus précis. La main de l'attaquant sera systématiquement sanctionnée alors que la main du défenseur ne sera sanctionnée que si elle répond aux critères cités ci-dessus.



LOI 13

Le mur sur coup franc

Régulièrement sur coup franc, on apercevait des attaquants au milieu du mur adverse pour gêner et/ou se baisser au dernier moment pour laisser passer le ballon. Désormais, chaque fois qu'une équipe mettra en place un mur de 3 joueurs ou plus, les adversaires devront se tenir au moins à un mètre de distance du mur constitué. En cas de non-respect de la consigne, l'arbitre pourra sanctionner les perturbateurs par un coup franc indirect.



Il ne doit plus y avoir de perturbateur dans l'exécution d'un coup franc avec un mur. C'était un bon sujet d'embrouilles.

Reprise du jeu retardée pour infliger un carton

Lorsque l'arbitre a décidé d'avertir ou d'exclure un joueur, le jeu ne doit pas reprendre avant que la sanction ait été infligée à moins que l'équipe adverse joue rapidement le coup franc et se procure une occasion de but claire avant que l'arbitre ait pu commencer la procédure de signification de la sanction disciplinaire ; la sanction sera alors infligée au prochain arrêt de jeu. Si la faute annihilait une occasion de but manifeste, le joueur est averti.



L'esprit des lois du jeu est de permettre au maximum à l'équipe victime d'une faute de profiter d'une opportunité de marquer.

LOI 16

Coup de pied de but

Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a clairement bougé. Désormais, le gardien ou le joueur faisant la remise en jeu peut passer le ballon à un équipier se trouvant juste à côté de lui, dans la surface de réparation. La règle est la même pour l'exécution d'un coup franc dans les 16,50 mètres. Les adversaires doivent toujours se tenir à distance hors de cette surface jusqu'à ce que le ballon soit en jeu. Il est néanmoins interdit pour le gardien de soulever le ballon à un joueur qui jouerait directement de la tête pour lui permettre de se saisir du ballon.



L'ancienne règle semblait une complication inutile et n'incitait pas au jeu rapide.



LOI 14

Pénalty

Le gardien de but doit rester sur sa ligne de but, face au tireur, entre les poteaux et ne toucher ni les poteaux, ni la barre transversale, ni les filets de but, avant que le tir ne soit effectué. Il peut se déplacer sur sa ligne de but, toutefois, ses pieds doivent être dans le même alignement (pas chassés) et il doit être face au jeu. Au moment du tir, le gardien de but doit avoir au moins un pied sur sa ligne (ou au même niveau si le pied ne touche pas le sol). Le non-respect de ces règles entraîne un carton jaune pour le gardien.



Éviter les gesticulations du gardien avant l'exécution du tir dans la perspective de déconcentrer le tireur.

Cas particulier : un joueur blessé dans la surface de réparation doit quitter le terrain si l'arbitre n'a pas donné de carton jaune ou rouge au joueur qui l'a blessé. Toutefois, si le joueur blessé est l'exécuteur d'un pénalty, il est dispensé de cette sortie du terrain, même après l'exécution du pénalty.

DEUX POINTS PARTICULIERS PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE ÉVOQUÉS

• Les célébrations de but interdites

Un joueur sanctionné d'un carton jaune pour avoir célébré d'une manière interdite (en enlevant son maillot, par exemple) ou trop longue verra son carton maintenu, même si sa réalisation est ensuite annulée, avec ou non intervention du VAR. Nous sommes dans la double peine.

• Les pauses « rafraîchissement » et pauses « boisson »

En cas de forte chaleur durant un match et pour préserver la santé des joueurs, les officiels pourront décider de deux pauses différentes :

- Une pause rafraîchissement allant de 90 secondes à 3 minutes pour faire descendre la température corporelle
- Une pause boisson d'une minute maximum pour s'hydrater

LE SPORT
COMME
ÉCOLE DE LA VIE

