

Cédric
CATTENOY

François
GIL

École de Football

ÉVEIL et INITIATION



140 SÉANCES

+ TESTS D'ÉVALUATION



@mphora
tous les sports

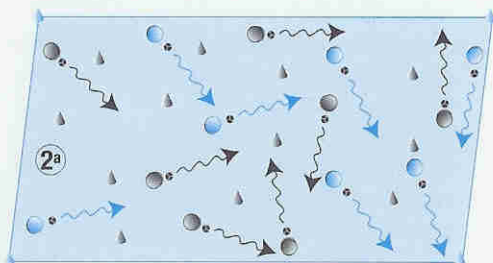
Sommaire

> ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE L'ÉCOLE DE FOOTBALL	7
– Avant-propos.....	7
– Fonctionnement d'une école de football.....	7
– Les objectifs de l'école de football.....	8
– L'encadrement au sein de l'école de football.....	8
• Le responsable de l'école de football.....	10
• Le responsable de catégorie.....	10
• Le rôle de l'éducateur.....	11
• Le rôle du dirigeant.....	12
• Le rôle des parents.....	13
– L'état d'esprit à instaurer au sein de l'école de football.....	14
– Les possibilités d'accueil et le matériel.....	15
– Le nombre d'entraînements hebdomadaires par catégorie.....	16
> L'ENTRAÎNEMENT DES DÉBUTANTS	17
– Les caractéristiques de la catégorie débutants (6-8 ans).....	18
– Le plan annuel d'entraînement.....	20
– La programmation annuelle.....	22
– La séance d'entraînement.....	28
– Légendes des séances d'entraînement.....	30
– 30 séances d'entraînement type.....	31

INITIATION BENJAMINS

ÉCHAUFFEMENT: 20 minutes

Jonglage et conduite de balle



> **Matériel:** 1 ballon/joueur, plots et chasubles.

> **Consignes:**

① **Jonglage (10 minutes):**

a. Chaque joueur jongle successivement du pied droit et du pied gauche.

b. Jonglage sous forme d'enchaînement pied faible/cuisse.

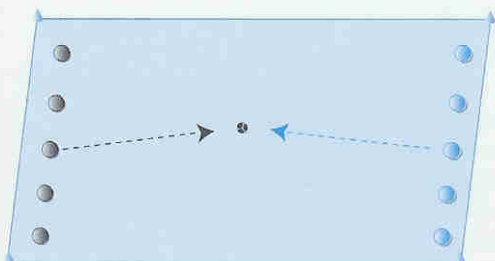
② **Conduite de balle (10 minutes):**

a. Les joueurs conduisent leur ballon dans un espace réduit (25 m x 25 m) parsemé de plots. À chaque fois qu'un joueur se retrouve face à un plot, il exécute un passément de jambe pour l'éviter et un crochet extérieur pour repartir.

Si réussite, réaliser un double passément de jambe.
b. Relais de conduite de balle en utilisant des surfaces imposées (intérieur, extérieur...).

> **Variante:** utiliser le pied droit et le pied gauche.

ATELIER VIVACITÉ: 15 minutes



JEU DU BÉRET

> **Matériel:** plots, chasubles et ballons.

> **Consignes:**

2 équipes chacune dans leur camp. Chaque joueur a un numéro. Les mêmes numéros sont utilisés pour les 2 équipes.

À l'appel d'un numéro, le joueur concerné de chaque équipe doit essayer de prendre en premier le foulard pour le ramener dans son camp. S'il réussit sans se faire toucher par son adversaire, il fait marquer un point à son équipe.

Les auteurs :

Cedric CATTENROY

» Au FCM Villepinte (93)
de 1989 à 1997 :

• entraîneur de jeunes.

» Au Red Star 93
de 1997 à 1999 :

• responsable de l'école
de football.

» Au FCM Villepinte (93)
de 1999 à 2001 :

• responsable technique.

» Au Paris Saint-Germain
depuis 2001 :

• entraîneur des 17 ans DH,
• puis entraîneur des 16 ans
nationaux.

François GIL

» Championnet Sport de
1976 à 1984 :

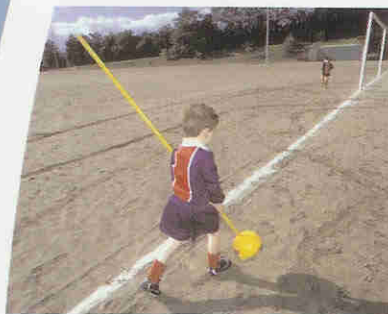
• entraîneur de jeunes.

» Au Red Star 93 de
1984 à 1999 :

• directeur sportif de la
section amateur,
• directeur administratif
du centre de formation,
• responsable des
éducateurs et des
-17 ans nationaux.

» Au Paris Saint-Germain
depuis 1999 :

• responsable de la
préformation et des
15 ans nationaux.



ÉCOLE DE FOOTBALL

DÉBUTANTS

POUSSINS

BENJAMINS

Les auteurs proposent, en préambule, des conseils sur la mise en place, le fonctionnement et l'organisation d'une école de football.

Les caractéristiques de chacune des catégories sont parfaitement détaillées, d'un point de vue morphologique et psychologique, et permettent à l'éducateur de mieux connaître l'enfant qui pourra ainsi optimiser son apprentissage du football.

La partie principale de l'ouvrage présente des plans d'entraînement annuels par catégorie (débutants, poussins, benjamins), des tests d'évaluation et 140 séances pour l'éveil et l'initiation du jeune footballeur.

Ce manuel, par un contenu complet, progressif et facilement applicable sur le terrain, permet aux éducateurs de jeunes de bien préparer leur saison.

www.ed-amphora.fr

