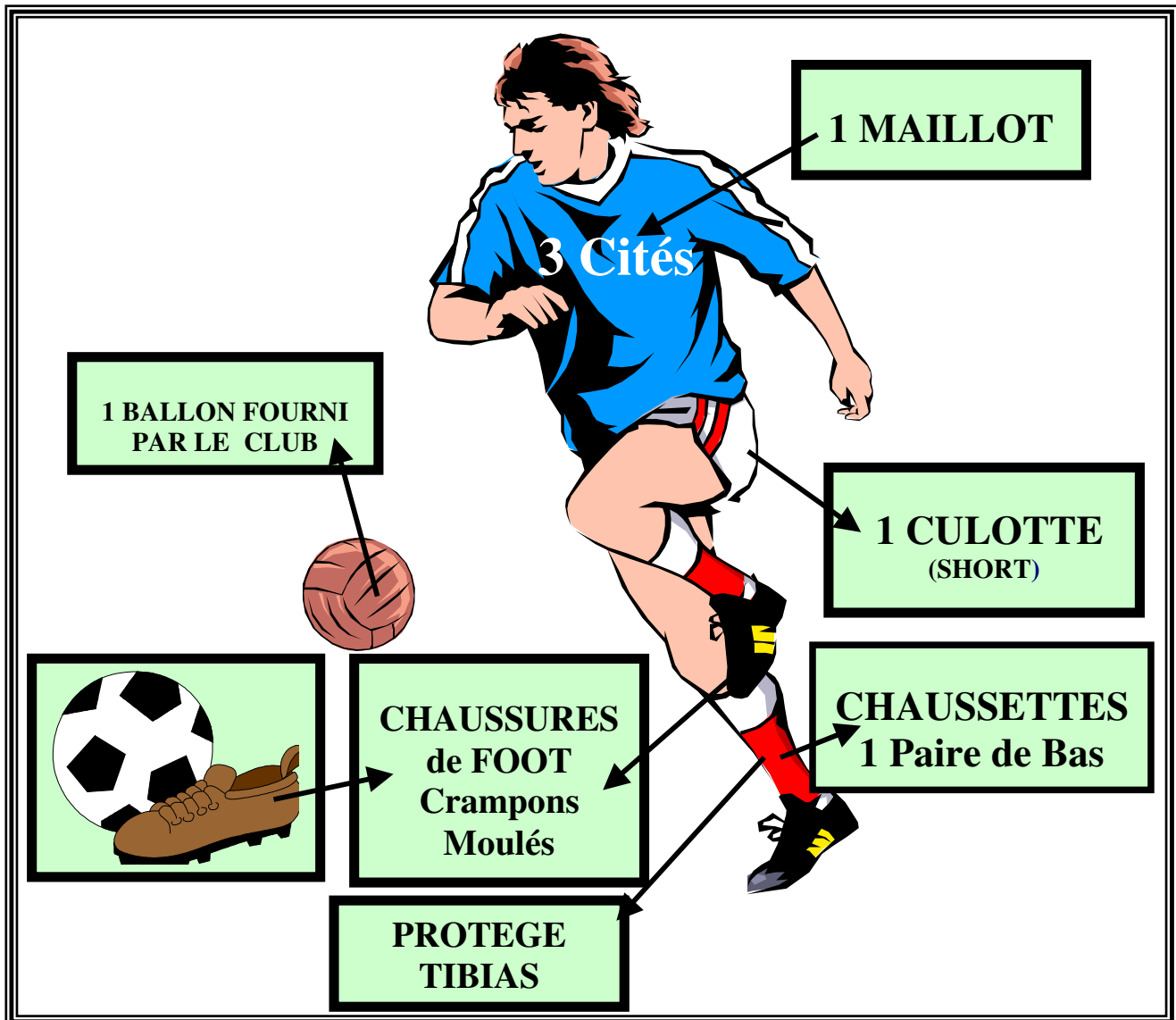




# E.S. 3 CITES



## L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE DU JEUNE FOOTBALLEUR



### EQUIPEMENT UTILE

- ⇒ 1 Coupe vent imperméable quand il pleut.
- ⇒ 1 Paire de gants en hiver.
- ⇒ 1 Survêtement
- ⇒ Des affaires de toilette pour la douche après l'entraînement ou le match.

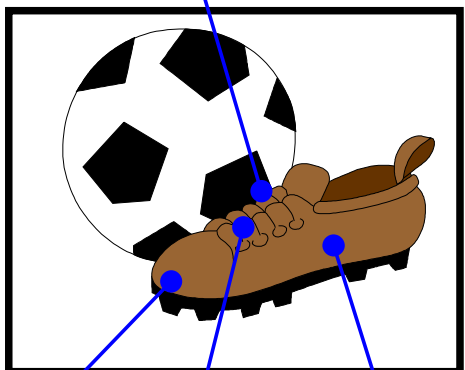
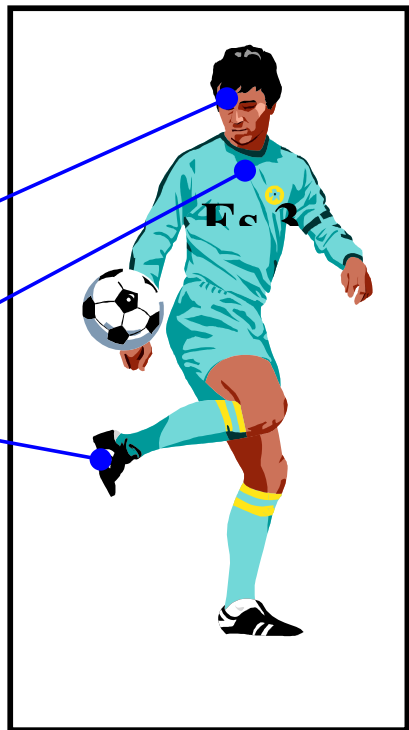
# Les Surfaces de contact



LE FRONT

LA POITRINE

L'EXTERIEUR DU PIED



LA POINTE DU PIED

L'INTERIEUR DU PIED

LA SEMELLE



LE COUP DU PIED

LE TALON

## LES PARTIES DU CORPS UTILISEES PAR LE FOOTBALLEUR

# LE VOCABULAIRE DU FOOTBALLEUR

## LA TECHNIQUE

### LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

DEFINITION	LES DIFFERENTS GESTES
<p style="text-align: center;"><b>LA CONDUITE DE BALLE</b></p> <p>C'est l'action de conduire le ballon au pied dans un espace libre. Le ballon est propulsé par de brèves et légères touches, avec toutes les surfaces de contact du pied.</p>	<p>LA CONDUITE DE BALLE implique simultanément la maîtrise des déplacements et du ballon , en LIGNE DROITE , COURBE ou BRISEE , REGARD levé, VISION PERIPHERIQUE. Une souplesse de LA CHEVILLE est nécessaire pour pouvoir utiliser les différentes surfaces de contact.</p>
<p><b>LE DRIBBLE</b></p> <p>C'est un geste technique individuel , très important dans le football qui permet soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ de conserver le ballon face à 1 ou plusieurs adversaires</li> <li>→ de passer, éliminer 1 ou plusieurs adversaires en direction du but adverse.</li> </ul> <p>GESTE INSTANTANE et SPECTACULAIRE Le travail de ce geste doit être privilégié chez les jeunes :</p> <p style="text-align: center;"><b>UNE PRIORITE</b></p> <p>LE CHANGEMENT DE RYTHME EST IMPORTANT DANS L'EFFICACITE ET LA REUSSITE DU DRIBBLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ LE DRIBBLE EN FORCE &amp; DRIBBLE DE FACE</li> <li>▶▶ LE DRIBBLE DE SECURITE ou de DEGAGEMENT ou de COUVERTURE</li> <li>▶▶ LE CROCHET</li> <li>▶▶ LE CONTRE PIED</li>   <li>▶▶ LE DOUBLE CONTACT             <ul style="list-style-type: none"> <li>→INTERIEUR+INTERIEUR : intérieur d'un pied suivi de l'intérieur du pied opposé.</li> <li>→INTERIEURS du même pied suivis de l'extérieur du même pied</li> </ul> </li> <li>▶▶ LE PETIT PONT</li> <li>▶▶ LE GRAND POND</li>   <li>▶▶ LES FEINTES : LES PROUESSES ET FANTAISIES             <ul style="list-style-type: none"> <li>→LA ROULETTE</li> <li>→LE RATEAU</li> <li>→LE RATEAU DERRIERE LA JAMBE D'APPUI</li> <li>→LE DRIBBLE EN PASSEMENTS DE JAMBES</li> </ul> </li> </ul>

# LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

## LE CONTROLE

Réalisé avec toutes les surfaces de contact du corps :

➔ LE PIED :

- ⇨ INTERIEUR
- ⇨ EXTERIEUR
- ⇨ SEMELE
- ⇨ COUR DE PIED

➔ LA JAMBE

- ⇨ CUISSE

➔ LE CORPS

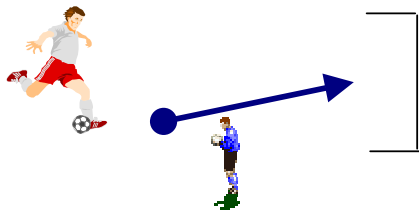
- ⇨ POITRINE

➔ LA TETE

- ⇨ LE FRONT

- ▶▶ LE BLOCAGE
- ▶▶ LE SEMI BLOCAGE
- ▶▶ L'AMORTI
- ▶▶ LE CONTROLE ORIENTE
- ▶▶ LA PRISE DE BALLE

## LE TIR AU BUT

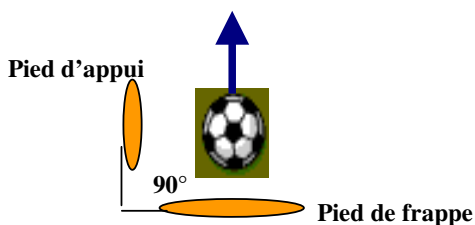


L'ACTE ou LE GESTE FINAL DANS LE FOOTBALL.  
C'est le geste qui permet d marquer des buts.

# LA TECHNIQUE COLLECTIVE

## LA PASSE

C'est le geste technique essentiel du FOOTBALL un sport collectif.  
C'est le geste qui permet d'adresser le ballon à un partenaire C'est le lien entre les partenaires, c'est le ciment d'une équipe.  
La passe requiert équilibre et concentration.



### La passe de l'intérieur du pied droit

Le pied de frappe est positionné perpendiculairement au pied d'appui.

Ne pas bloquer sa jambe au sol après la frappe, la jambe doit accompagner la balle vers le haut après la frappe tout en conservant le pied de frappe perpendiculaire au pied d'appui.

LA PASSE COURTE ( intérieur ou extérieur du pied )

- ➔ LA REMISE
- ➔ LA DEVIATION

LA PASSE LONGUE ( Coup du pied )

- ➔ LA TRANSVERSALE
- ➔ LA DIAGONALE

LA PASSE BROSSEE qui réclame une grande souplesse de la cheville  
( intérieur ou extérieur du pied )

LA PASSE LOBEE ( Coup du pied )  
➔ LA LOUCHE ( Coup du pied )

## LE CENTRE

LE CENTRE LONG ( Coup du pied ou intérieur du pied )

- ➔ AU DEUXIEME POTEAU
- ➔ AU PREMIER POTEAU

LE CENTRE EN RETRAIT ( Intérieur du pied )

## LE JEU DE TETE

LE BALLON EST JOUE AVEC LE FRONT

- ▶▶ Pour passer le ballon à un partenaire
- ▶▶ Pour Amortir un ballon aérien
- ▶▶ Pour tirer au but en reprenant un centre



# **ES 3 CITES POITIERS**

## **LA SEANCE**

**CONSIGNER LA SEANCE SUR UNE FICHE DE SEANCE  
VOIR MODELE**

### **THEMES**

- 1. CONDUITE DE BALLE – DRIBBLES**
- 2. CONTROLES – PASSES**
- 3. LE TIR AU BUT + LE CENTRE**
- 4. LE JEU DE TETE**

### **CYCLES DE TRAVAIL**

**2 SEMAINES : 4 SEANCES  
VOIR**

**3 SEMAINES : 6 SEANCES SI NECESSAIRE ET SELON BESOINS**

**1 SEMAINE GRANDS JEUX TRAVAIL DES PRINCIPES DE JEU COLLECTIFS**

**EX : OCCUPATION DU TERRAIN EN LONGUEUR – EN LARGEUR  
RELATIONS ENTRE LES LIGNES  
ETC...**

### **TRAVAIL COMPLEMENTAIRES**

**TRAVAIL DE JONGLERIE  
TRAVAIL DE PSYCHOMOTRICITE AVEC BALLON (3/4 des EXERCICES 1//4 avec ENGIN  
CERCEAUX )**

**TRAVAIL D'ENDURANCE AVEC BALLON (CIRCUITS PHYSICO-TECHNIQUES)**


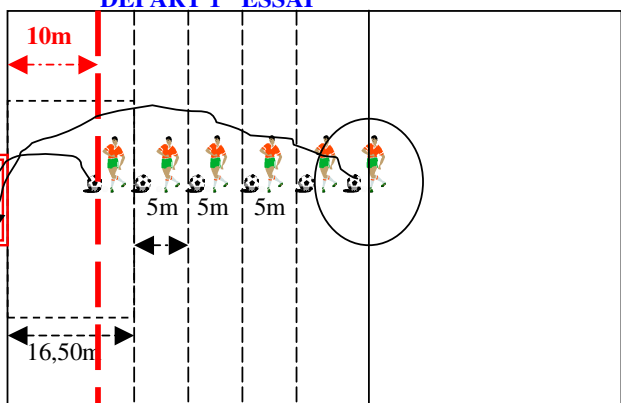
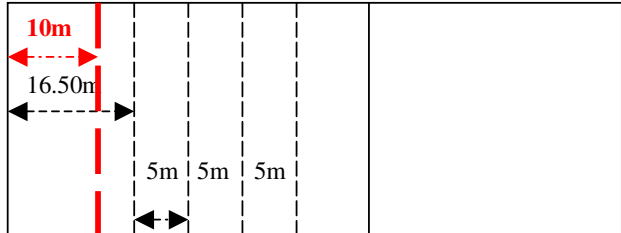
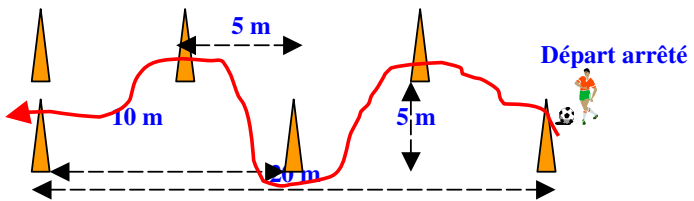
**TRAVAIL DE VIVACITE – VITESSE AVEC ET SANS BALLON**

**ETIREMENTS - ASSOUPPLISSEMENTS**

**RANGEMENT DU MATERIEL  
RELEVER LES PRESENCES DES JOUEURS**


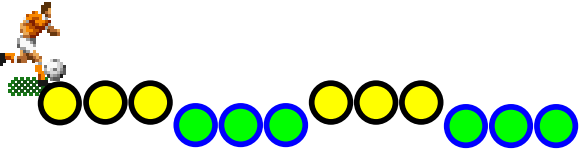
**REUNION MENSUELLE**

**LE PREMIER SAMEDI DE CHAQUE MOIS**

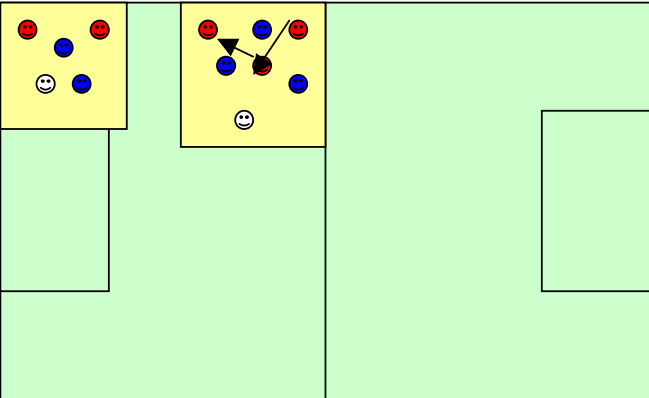
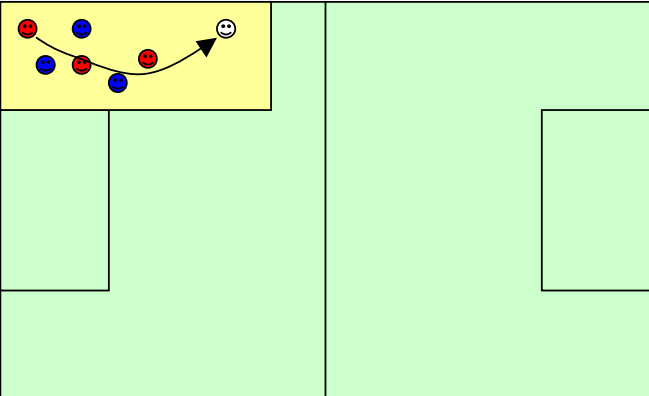
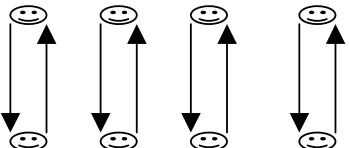
<b>TESTS BILAN</b>			
TESTS	TESTS : ORGANISATION		EXPLICATIONS
<b>JONGLERIE</b>	 <b>OBJECTIFS</b>	<b>PIED GAUCHE</b> <b>PIED DROIT</b> <b>PIEDS ALTERNES</b>	<b>TETE</b>
	<b>POUSSINS</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
	<b>BENJAMINS</b>	<b>50</b>	<b>25</b>
	<b>MOINS 13</b> <b>MOINS 15</b> <b>MOINS 17</b> <b>SENIORS</b>	<b>100</b>	<b>50</b>
<b>LA PASSE LONGUE EST UNE PASSE AERIENNE</b>  <b>RECHERCHE DE LA PRECISION</b>  <b>LE BALLON DOIT RENTRER DANS LE GRAND BUT SANS TOUCHER LE SOL</b>  <b>SENIORS &amp; 17 ANS FRAPPE DU ROND CENTRAL</b>   <b>LA RENTREE EN TOUCHE</b>	<b>DEPART 1<sup>er</sup> ESSAI</b>  		<b>BALISER LE TERRAIN TOUS LES 5 m en utilisant un double décimètre</b> <b>VOIR SCHEMA</b>  <b>1. POUSSINS &amp; BENJAMINS &amp; MOINS 13 &amp; MOINS 15 ANS</b> <b>DEMARRER le premier essai à partir de la balise 10 m et reculer d'une balise à chaque essai réussi</b> <b>RETENIR la longueur qui précède les 3 derniers essais non réussis et noter le nombre d'essais réussis.</b>
<b>TESTS PHYSICO-TECHNIQUES</b> <b>CONDUITE DE BALLE EN ZIG-ZAG CHRONOMETREE SUR 20 m</b> <b>DEPART ARRETE</b>	 <b>ENTRAINEUR</b> <b>CHRONO A DECLENCHER AU DEPART DU JOUEUR</b> <b>ARRETER LE CHRONO AU PASSAGE DU JOUEUR ET NON</b>		<b>RECHERCHE DE LA VITESSE AVEC BALLON</b> <b>RECHERCHE DE LA MAITRISE DU BALLON</b> <b>RECHERCHE DE LA MAITRISE DES APPUIS</b> <b>2 ESSAIS</b> <b>NOTER LES 2</b>





Date :	Categorie	Educateur
Thème :		
OBJECTIFS	ORGANISATION	EXPLICATION
<p>1- Jongleries</p> <p>2- Psychomotricité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec ballon</li> <li>- Sans Ballon</li> </ul>	 <p>Passements de jambes</p> <p>Sans Ballon</p> 	
Exercice 1		
Exercice 2		
Jeu		

**STAGE DE RECYCLAGE 08 MAI 2000 SEANCE ANDRE MERELLE 13 – 16 ANS INF CALIREFONTAINE**

OBJECTIFS	ORGANISATION	EXPLICATION
<p>13 – 16 ANS ( ANNEE 1985 )                      Meme entraineur 3 ans                      3<sup>ème</sup> année compétition                      JEU + VITESSE                      METHODE EMPIRIQUE                      Pas de travail au poste                      CONSERVATION DU BALLON                      JEU Libre                      JEU à 2 contre 2 avec 1 JOCKER                      JEU à 3 contre 3 avec 1 JOCKER                      DEMARQUAGE                      PASSES                      ENDURANCE                      VIVACITE                      VITESSE D'EXECUTION</p>		<p>JEU à 3 contre 2 :                      se disposer en triangle et faire varier la forme du triangle par des déplacements : DEMARQUAGE.                      Bien Occuper l'espace, l'aire du JEU.                      VOIR entre 2 ADVERSAIRES                      ETRE VU entre 2 ADVERSAIRES                      JEU à 4 contre 3 ou plus :                      Se disposer en QUADRILATERE et faire varier sa forme par des déplacements courts : DEMARQUAGE                      Pas de travail au poste                      JEUX : Equilibrer les forces                      TECHNIQUE INDIVIDUELLE                      PAS DE TRAVAIL PHYSIQUE SPECIFIQUE                      *** VITESSE                      NE PAS AVOIR CONSTEMMENT à l'esprit LE MATCH                      COMPETITION</p>
<p>JEU COURT                      JEU LONG                      LEVER LA TETE                      ATTIRER pour jouer long</p>		
<p>TRAVAIL TECHNIQUE DE BASE                      REPETITION FACE à FACE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe sans contrôle</li> <li>2. JONGLERIE                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 touches</li> <li>• 2 touches même pied</li> <li>• 2 touches 1 P + passe autre P</li> <li>• 1 touche</li> <li>• tête</li> </ul> </li> </ol>		

**FONCTIONNEMENT DE L'ECOLE DE FOOT  
3 GRANDS AXES**

<b>Educatif</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Matches</b>
<b>Respect</b> <b>Savoir vivre</b> <b>Politesse</b> <b>Citoyenneté</b>  <b>Respect de l'heure</b> <b>Bonjour à l'arrivée</b> <b>Respect des partenaires</b> <b>Respect des responsables</b> <b>Respect de l'adversaire</b>	<p align="center"><b>EQUIPEMENT</b></p> <b>Maillot</b> <b>Culotte</b> <b>Chaussettes</b> <b>Protège-tibias</b> <b>Affaires de toilette</b> <b>Port des protège-tibias</b> <b>Maillot dans le short</b> <b>Chaussettes à hauteur du genou</b>	
		<b>Laissons les jouer</b> <b>Laissons les créer, imaginer</b> <b>Transfert Entraînements</b> <b>Rappeler les principes de jeu</b> <b>Occupation des Zones</b>
<p align="center"><b>Suivi scolaire , concilier football &amp; bonnes études</b>  <b>Présentation du bulletin scolaire au responsable</b></p>		

## COORDINATION

Politique sportive commune → Concertation

Adhésion des éducateurs au contenu

Arbitrage du comité directeur si non cohésion

Investissement dans les séances

Programmation des cycles – Thème dominant – Séances consignées

Exercices – Jeux types – Principes tactiques de base - Jeux types

Réunion tous les Mercredis pour faire les équipes 16 ans & Séniors

Réunion Technique mensuelle avec tous les éducateurs du club

PREMIER SAMEDI DU MOIS LE MATIN

### COMPETITION & FORMATION

SECTION  
FEMININE  
EQUIPE 1  
EQUIPE 2  
EQUIPE 3  
16 ANS

SECTION  
MASCULINE  
EQUIPE 1  
EQUIPE 2  
EQUIPE 3  
18 ANS

### PRE FORMATION

FOOT A 11  
FILLES + GARCONS  
EQUIPE 13 ANS  
EQUIPE 15 ANS

### ECOLE DE FOOT

EVEIL & INITIATION

FOOT A 5 & FOOT A 7  
FOOT A 9  
DEBUTANT(E)S  
POUSSIN(E)S  
BENJAMIN(E)S

Réunion tous les premiers mercredis du mois : ECHANGES & MISE EN PLACE DU CYCLE & THEMES

( PV de REUNION BULLETIN )

SEANCES ENTRAINEMENT CONSGNEES SUR ECRITS FICHE DE SEANCE

Jeunes + Séniors

RECRUTEMENT : 3 SEANCES  
CHARTRE DU JOUEUR ES 3 CITES.  
GROUPES DE TRAVAIL

◆ Equipe 1 : ≥ 20 joueurs Séniors + 16 Ans

◆ Equipe 2 : ≥ 18/20 Séniors

◆ 2 / 3 SEANCES ENTRAINEMENT/ SEM

◆ GRANDS PRINCIPES DE JEU

◆ 16 ANS : Au moins 1 fois par mois (MUS)

Séance Technico-tactique + Principes de Jeu

◆ Spécifiques GB+ATT+DEF

Entraînement commun : Mardi + Mercredi

PARRAINAGE DES EQUIPES DE JEUNES PAR UNE VOIR  
PLUSIEURS JOUEUSES EQUIPES 1 & 2 Voir 16 ans (VOLONTARIAT)  
( Accompagnement + Conseils ) + Encadrement de stages vacances)

◆ GROUPES DE TRAVAIL

◆ 2 SEANCES ENTRAINEMENT Mercredi + Vendredi

◆ PLATEAUX DEBUTANTS AVEC CLUBS DE POITIERS

◆ PLATEAUX POUSSINS AVEC CLUBS DE POITIERS

◆ Spécifiques Gardien de but

◆ Départ Equipes de Jeunes Rendez Vous STADE GABOREAUION

ECOLE DE FOOT

• Plaque

• Cours théoriques

• Diplôme

• Fiche Tests

• Partenariat avec l'école PRIMAIRE + CENTRE AÉRÉ

• Tournoi de jeunes 1<sup>er</sup> Mai

• Tournoi inter quartiers ( Voir avec Aziz)

◆ Réunion tous les Mercredis soir pour  
composer les équipes

◆ Début de saison : La priorité est la joueuse

◆ Mi-Fin de saison la priorité est l'équipe la  
mieux placée ou celle qui est en difficulté

### ACTIONS DE PROMOTION

▶▶ STAGES VACANCES SEMAINE PRECEDANT LA RENTREE SCOLAIRE 28 – 29 –30 aout 2008

▶▶ JOURNEE PORTES OUVERTES DEBUT DE SAISON : TOURNOI DE JEUNES

SOUS FORME DE PLATEAU

( Présentation des Nouveaux aux Anciens (Jeunes et Séniors) + Parents

▶▶ SOIREES A THEME - ARBRE DE NOEL CLUB

▶▶ LOTO ECOLE DE FOOTBALL

▶▶ VISITE D'UN CENTRE DE FORMATION + MATCH PRO

## **ORGANIGRAMME TECHNIQUE SECTION FEMININE MATURATION - UTILISATION - COMPETITION**

**HORAIRES & LIEUX DES SEANCES D'ENTRAINEMENT**

### **SENIORS**

<b>EQUIPES</b>	<b>ENTRAINEUR</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRES</b>	<b>LIEU</b>
<b>EQUIPE 1 (NATIONALE 3)</b>	<b>Mustapha Dafrouallah 06 60 88 46 58 Christophe MOREAU 06 72 79 14 29 Gérard RABOISSON Sylvie TESSERAU</b>	<b>MARDI MERCREDI VENDREDI</b>	<b>19 h 30 à 21 h 00</b>	<b>STADE CLOS GAULTIER</b>
<b>EQUIPE 2 Division HONNEUR</b>	<b>Christophe MOREAU 06 72 79 14 29 Mustapha Dafrouallah 06 60 88 46 58</b>	<b>MERCREDI VENDREDI</b>	<b>19 h 30 à 21 h 00</b>	<b>STADE CLOS GAULTIER</b>
<b>EQUIPE 3 14 ans 1<sup>ère</sup> A FOOT à 7</b>		<b>MERCREDI VENDREDI</b>		<b>STADE CLOS GAULTIER</b>

**COUPE FEDERALE : 7 matches**

**PREFORMATION**

**16(3) : 6 - 16(2) : 4 - 16(1) : 4 Matches le Samedi**

<b>EQUIPE 16 ANS FILLES (D.H) (DISRICT)</b>	<b>Jérôme BOUFFEY 06 11 75 71 07 Marie-Thé JOLLY 05 49 01 06 22</b>	<b>MERCREDI VENDREDI</b>	<b>17 h 00 -18 h30 18 h 00 -19 h 30</b>	<b>STADE CLOS GAULTIER</b>
<b>EQUIPE 13 ANS FILLES</b>	<b>Valérie SOARES 06 19 40 23 82</b>	<b>MERCREDI VENDREDI</b>	<b>17 h 00 -18 h30 18 h 00 -19 h 30</b>	<b>STADE CLOS GAULTIER</b>



## SECTION MASCULINE SENIORS

EQUIPES	ENTRAINEUR	JOURS	HORAIRES	LIEU
EQUIPE 1	Roland KABONGO 06 65 36 11 84	MARDI JEUDI	19 h 00 à 21 h 00	
EQUIPE 2	Simon Pierre FAYE 06 30 46 08 88	MARDI JEUDI	19 h 00 à 21 h 00	
EQUIPE 3	Emile DEJEAN 05 49 01 29 89	MARDI JEUDI	19 h 00 à 21 h 00	

### PREFORMATION

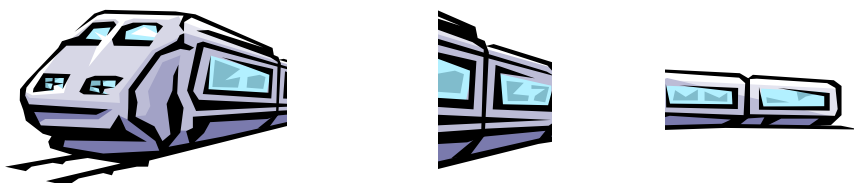
EQUIPE 15 ANS GARCONS	Simon Pierre FAYE 06 30 46 08 88	<b>MERCREDI</b> VENDREDI	16 H 00 – 17 H 30 18 H 00 – 19 H 30	
EQUIPE 13 ANS GARCONS	Ange NGADOU YIMGA 06 24 87 04 59	<b>MERCREDI</b> VENDREDI	16 H 00 – 17 H 30 18 H 00 – 19 H 30	

## ECOLE DE FOOT

RESPONSABLE ECOLE DE FOOT		ENTRAINEUR GENERAL Mustapha Dafrouallah (BEES 2 – DEF) 06 60 88 46 58	
Charles BADJI 06 09 57 23 69	DEBUTANTS	<b>MERCREDI</b>	14 H 00 - 15 H 30
Gaspard NTISKA 05 49 01 11 42	POUSSINS	<b>MERCREDI</b>	14 H 00 – 15 H 30
Aimée 06 24 18 53 22 Victor VANDERF 06 85 13 10 54	BENJAMINS  Pour les Volontaires	<b>MERCREDI</b> VENDREDI	14 H 00 – 15 H 30 18 H 00 – 19 H 30
<b>MATCHES SAMEDI APRES MIDI</b>			

STAGES – VACANCES <b>FOOTBALL</b>	Mois d'AOUT : La semaine précédant la rentrée scolaire : 29 – 30 & 31 AOUT 2008 VACANCES de LA TOUSSAINT VACANCES de PAQUES VISITE D'UN CENTRE DE FORMATION ASSISTER A UN MATCH PROFESSIONNEL
<b>TOURNOIS</b>	Participation à 5 ou 6 tournois par catégorie. <b>FICHE TOURNOIS</b>

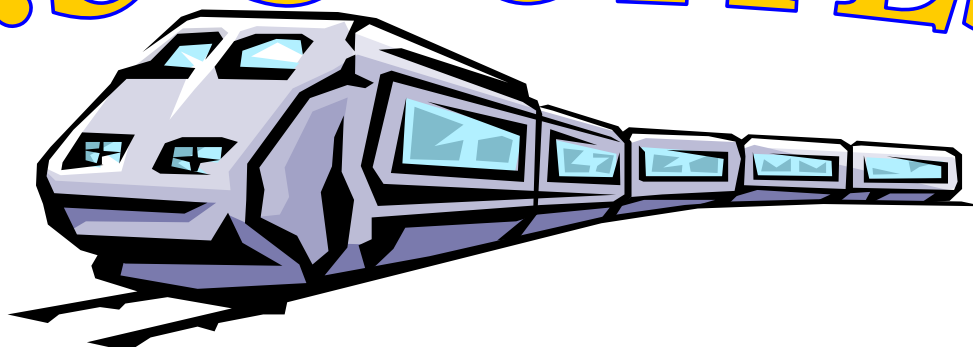
**IL EXISTE DES CLUBS  
SANS PROJET SPORTIF COHERENT  
SANS POLITIQUE**



**Avec des CLUBS dans le CLUB**



**E.S. 3 CITES**



**Un projet Commun + une ligne directrice**