

# Principes fondamentaux du football



Les principes organisateurs du jeu

## Ce qui définit le football...



Succession de confrontations permanentes  
ou la seule maîtrise technique du joueur ne  
saurait être l'unique réponse aux problèmes  
posés par le jeu.

Trouver des solutions pour que le geste trouve  
son efficacité en se mettant au service du jeu.

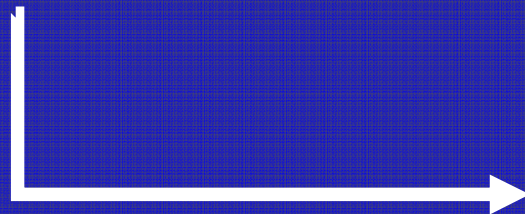
# Principes organisateurs du jeu... ...lors de l'entraînement

2 séances d'entraînement  
par semaine



1 séance liée à la maîtrise du  
geste.

1 séance liée à la maîtrise des  
savoir-faire.



1 séance d'entraînement  
par semaine



Il conviendra de veiller à ce  
que la maîtrise individuelle  
soit travaillée pour :

➤ 1/3 du temps à partir des  
benjamins

➤ 50 % pour les poussins et  
débutants



Relations entre joueurs à  
l'intérieur du jeu.

# Les principes organisateurs du jeu.



1. Créer et maîtriser le surnombre.
2. Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu.
3. Maîtrise collective du ballon dans une réalité de jeu.
4. Mouvement vers la cible.
5. Certitude / Incertitude.
6. Réduction / Augmentation des espaces et des durées.
7. Adaptation à l'organisation adverse.
8. Adaptation à un rapport de force.
9. Les principes de l'attaquant.
10. Les principes du défenseur.

# 1. Créer et maîtriser le surnombre.

U9 → Ne pas aborder

---

(jeu à 2) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au but, ou fixer l'adversaire et libérer son partenaire.

U11



Pour le non porteur de balle, être en mouvement, visible de son partenaire et à distance de passe.

---

U13



(jeu à 3) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au but, ou fixer l'adversaire et donner au partenaire le mieux placé.

Pour les non porteurs de balle, être en mouvement, équilibrer le terrain (occuper systématiquement l'espace libéré par un des deux partenaires), se rendre visible et à distance de passe. Notion d'appui et de soutien.

# 1. Créer et maîtriser le surnombre.

U15



Dans un système de jeu, être capable de créer le surnombre sur tout le terrain, en tenant compte de ses capacités physiques (jeu long ou latéral limité).

U17



U19

Dans le cadre d'un ou plusieurs systèmes de jeu, être capable de créer le surnombre sur tout le terrain.

Seniors

## 2. Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu.

U9	→	<p>Vivre tous les gestes.</p> <p>Un contre un : savoir conserver son avance, apprendre à maîtriser la vitesse et la trajectoire du ballon, les déplacements de l'adversaire.</p> <p>Commencer à lever la tête.</p> <hr/>
U11	→	<p>Jouer avec toutes les surfaces de contact.</p> <p>Trouver et maîtriser sa zone de sécurité pour conserver son ballon.</p> <hr/>
U13	→	<p>Libérer son regard.</p> <hr/>
		<p>Détacher systématiquement son regard du ballon pour voir le jeu, être capable de changer de rythme, de vitesse, de donner des fausses pistes.</p> <p>Maîtriser son ballon dans un succession de gestes malgré l'adversité.</p>

## 2. Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu.

U15



Maîtriser son ballon dans une succession d'adversité.  
Voir et faire de plus en plus vite.  
Maîtriser les ruptures (rythmes vitesse).  
Savoir lire et anticiper les trajectoires (jeu aérien et réceptions).

---

U17-U19



Affiner sa maîtrise individuelle par une recherche d'un geste plus juste, en réduisant les espaces et le temps.

La répétition et le volume de travail sont la règle de l'efficacité

---

Seniors



Entretien des acquis antérieurs



### 3. Maîtrise collective du ballon dans une réalité de jeu.

U9 → Ne pas aborder

---

U11 → S'écarter autour du porteur de balle.  
Se reconnaître attaquant ou défenseur.  
Progresser ensemble vers le but.

---

U13 → Commencer à établir des liaisons entre les lignes.  
Jouer sur toute la largeur du terrain.  
Prendre et donner en mouvement.  
Être capable d'alterner différentes circulation du ballon (jeu au sol, jeu aérien, jeu en N touches de balle).

### 3. Maîtrise collective du ballon dans une réalité de jeu.

U15



Maîtriser un système de jeu.

Notion de zones de récupération, de préparation et de finition.

Travailler par blocs (défenseurs, milieux, attaquants) et respecter les espaces entre eux.

Prendre et donner en mouvement.

Être capable d'alterner différentes circulation du ballon (jeu au sol/ jeu aérien, jeu court/jeu long, jeu en N touches de balle).

U17



U19



Maîtriser plusieurs systèmes de jeu. Allier modes de circulation du ballon et rythme de jeu. Adapter son schéma tactique aux qualités de l'équipe adverse.

Seniors

Entretien des acquis sur le jeu en mouvement, avec plus de vitesse, plus de réactivité, avec moins d'espace et moins de temps.

## 4. Mouvement vers la cible.

U9



Toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif :  
*MARQUER*

---

U11



Du bloc compact vers la coopération grâce à l'éclatement  
de la grappe, le début du jeu construit

---

U13



Trouver par le placement et la combinaison des déplacements  
le moyen le plus efficace et le plus rapide d'arriver au but et  
marquer.

## 4. Mouvement vers la cible.

U15



Dans un système de jeu défini, trouver par son placement à l'intérieur d'un bloc, et par la liaison entre les blocs, le moyen le plus rapide et efficace d'arriver au but et marquer.

---

U17

U19



Démarche identique avec une plus grande vitesse d'exécution : accéder au but pour marquer avec un minimum de passes et en un minimum de temps (75 % des buts sont marqués sur des séquences de jeu de 1 à 3 passes).

Seniors

# 5. Certitude / Incertitude

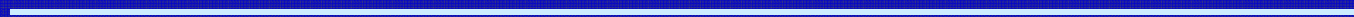
*Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes.*

U9



Ne pas aborder.

U11



L'appel provoque la passe.

U11



L'appel est visible par le porteur du ballon.

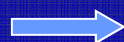
L'espace libéré est pris.



## 5. Certitude / Incertitude

*Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes.*

U15



L'appel dans l'espace proche provoque la passe. L'appui incite le relais (une-deux possible)

---

U17



L'appel dans l'espace proche et lointain provoque la passe.  
L'alternative, jouer d'un côté pour conclure ailleurs se développe. Les blocs sont solidaires et flottent côté ballon.  
Le jeu sans ballon devient un élément majeur (disponibilité, mobilité), et crée l'incertitude pour l'adversaire.

---

U19



Seniors

Des appels combinés et programmés selon la position du ballon et/ou de l'espace joué.

Le système de jeu est évolutif.

Au-delà de la mobilité en attaque, le jeu sans ballon complexifie la tâche défensive de l'adversaire.

## 6. Réduction / Augmentation des espaces et des durées.

**EN ATTAQUE** : Plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

**EN DEFENSE** : Moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

U9



Ne pas aborder

U11



Plus je laisse d'espace à mon partenaire, plus mon adversaire aura de difficultés à récupérer la balle.

## 6. Réduction / Augmentation des espaces et des durées.

U13



**En attaque** : utiliser et/ou créer des espaces libres pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires, et assurer la progression du ballon vers le but.

**En défense** : réduire l'espace de jeu en fonction de la cible (à un moment donné, à une distance de tir, on ne peut plus reculer), être dans l'espace convoité avant l'attaquant et récupérer la balle.

---

**En attaque** : fixer la défense adverse dans la zone où se trouve le ballon pour renverser le jeu.

U15



**Valoriser** : donner et recevoir en mouvement.

**En défense** : réduire les espaces de façon coordonnée entre les blocs.

Etre attentif, disponible pour ne pas être en retard dans ses déplacements, ses interventions.



## 6. Réduction / Augmentation des espaces et des durées.

U17

**En attaque** : ne pas interrompre le mouvement pour favoriser l'exploitation des espaces et créer du temps.

U19

**En défense** : s'organiser pour couper toutes les lignes de passes, et adapter ses déplacements au dispositif adverse.

Seniors



# 7. Adaptation à l'organisation adverse.

U9

→ Ne pas aborder.

U11

---

En attaque : face à une défense groupée, savoir contourner par les côtés.

Face à une équipe qui occupe la largeur, savoir jouer dans la profondeur.

U13



En défense : face à une équipe qui joue par les côtés, savoir occuper la largeur.

Face à une équipe qui joue dans la profondeur, savoir se regrouper.

## 7. Adaptation à l'organisation adverse.

U15



**En attaque comme en défense** : être capable de réagir collectivement et de façon coordonnée au système de jeu adverse pour le contrarier.

---

U17



U19



Etre capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et les exploiter grâce à une organisation tactique prévue.

Seniors

Etre capable d'alterner des réponses en fonction de la maîtrise dans la possession de balle.

## 8. Adaptation à un rapport de force.

U9 → Ne pas aborder.

U11 → A 1 contre 0, être capable de conserver son avance sur son défenseur.

### En attaque

-En supériorité numérique : être capable de conserver son avance et profiter de cet avantage dans la progression vers le but.

-A égalité numérique : créer le surnombre.

U13 → -En infériorité numérique : garder pour attendre du renfort.

### En défense

-En supériorité numérique : harceler le porteur du ballon pour récupérer rapidement.

-A égalité numérique : harceler et/ou surveiller.

-En infériorité numérique : savoir reculer et cadrer.

## 8. Adaptation à un rapport de force.

U15

U17

U19

Seniors

Renforcer les principes de base en :

- Affinant la vitesse de réaction.
- Augmentant les gains de ballons (diminuant les pertes).
- Diminuant les gestes inutiles.



# 9. Les principes de l'attaquant.

U9



Le jeu, c'est de marquer des buts.

U11

Je peux tirer, je tire.



Je ne peux pas tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer ni passer, je garde.

A seniors

# 10. Les principes du défenseur.

U9



Le jeu, c'est de marquer des buts.

U11

Si je peux intercepter, j'intercepte.



Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.

Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A seniors

# LA PEDAGOGIE

*C'est l'art d'enseigner ou la manière de transmettre son savoir.*



Le principal atout de l'éducateur, en charge de la formation d'un effectif, est sa capacité à cerner les joueurs auquel il s'adresse.