



Livret Parent : école de football de Spay



Catégorie U7



CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT U7 ET APPROCHE PEDAGOGIQUE

Enfant âgé de 5 à 7 ans (maternelle et CP), fragile et en pleine croissance. Il présente des difficultés de coordination. Sa concentration et son attention sont limitées. Il possède une grande faculté d'imitation, il aime le jeu mais joue pour lui : il est égocentrique. C'est un enfant tout simplement.

Caractéristiques de l'enfant U7	Contenu de l'entraînement
Fragile et en pleine croissance Difficultés de coordination Concentration et attention limitées Grande faculté d'imitation Aime le jeu et joue pour lui. Egocentrique <i>Un enfant tout simplement</i>	Technique de base et coordination Jeu d'éveil et familiarisation avec le ballon Jeu à effectif réduit Alterner matchs, jeux d'éveils et exercice Groupes et équipes équilibrés <i>Jouer et prendre du plaisir</i>

CONTACT EDUCATEUR ET HORAIRES DE PRATIQUE

Responsable des U7 : **Alain YVON** : **06 78 66 35 24**

Ses adjoints :

Entraînements tous les mercredis pendant les périodes de scolarité

De 14h30 à 16h30.

Plateaux de jeu les samedis à Spay ou à l'extérieur

De 10 h à 12 h (convocation à 9h au stade)

METHODE PEDAGOGIQUE UTILISEE AVEC LES ENFANTS U7

Pédagogie active (la pédagogie du guidage)

Les méthodes	L'éducateur	Le joueur
<ul style="list-style-type: none"> - Faire répéter l'action - Questionner - Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> - Connait les principes de jeu - Propose des phases de jeu avec choix. - Aménage l'espace et le nombre de joueurs. - Communique le but et les consignes - Utilise « les arrêts flash » - Questionne pour permettre de trouver les réponses. - Est dynamique et actif 	<ul style="list-style-type: none"> - S'adapte au problème - Met en œuvre des solutions - Prend des décisions - Est responsable de ses initiatives. - Verbalise ses actions. - Est actif, recherche et construit son savoir.

SEANCE TYPE D'ENTRAINEMENT

objectifs	contenu	durée
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail	5'
Echauffement	Jeux en relation avec le thème	10'
Découverte tactique et technique	Jeux pré-sportif	10'
Découverte tactique individuelle: opposition	Petits matchs en nombre réduit avec ou sans gardien	10'
Récréation: Maniement du ballon	On joue avec le ballon tout en découvrant ce que l'on peut en faire	5'
Développer la motricité	Coordination avec ou sans ballon	10'
Découverte technique: Geste de base	Exercices d'apprentissages des gestes élémentaires	10'
Découverte tactique collective: jeu	Match 5c5 avec gardien. Jeu dirigé en plaçant les joueurs puis jeu libre	1x10'
Retour au calme	Bilan de la séance et rangement	5'

OBJECTIF ANNUEL D'ENTRAINEMENT U7

technique	tactique
<p>Eveil au jonglage</p> <p>Eveil à la conduite de balle</p> <p>Eveil au tir</p> <p>Eveil à la passe courte</p> <p>Eveil au contrôle</p> <p>Eveil au dribble</p>	<p>Assimiler les règles du foot à 5</p> <p>Occupation du terrain : Dans la largeur, la profondeur, en phase offensive et défensive</p> <p>Acquérir des principes de jeu simple: Mon équipe a la balle, j'attaque : - recherche du jeu sur les côtés, - recherche du jeu vers l'avant, - jouer ensemble</p> <p>Mon équipe n'a pas la balle, je défends : - comment défendre? - défendre ensemble.</p>
physique	mental
<p>Coordination / Motricité Maîtrise des déplacements avant et arrière Latéralisation Dissociation membres inférieurs/supérieurs Agilité Equilibre Orientation dans l'espace</p> <p>Vitesse de réaction et vivacité Sous forme de relais...</p>	<p>Recherche de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs.</p> <p>Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play.</p> <p>Développer la notion d'autonomie.</p> <p>Insister sur la notion de groupe</p>

PLANNIFICATION ANNUELLE D'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLE

cycles	périodes	Nb de séances	Thèmes de travail	
1	De septembre aux vacances de la Toussaint	6 séances	Technique Tactique Motricité	-Eveil au jonglage pied fort avec rebond -Eveil à la conduite de balle - Assimiler les règles de base du foot à 5 -Occupation de l'espace -Coordination: maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation
2	De novembre aux vacances de Noël	6 séances	Technique Tactique Motricité	-Eveil au jonglage pied fort sans rebond -Eveil à la passe courte -Recherche du jeu sur les côtés -Développement de la latérisation -Vitesse à travers les relais
3	De janvier aux vacances de février	6 séances	Technique Tactique Motricité	-Eveil au jonglage pied faible avec rebond -Eveil au dribble -Recherche du jeu dans la profondeur -Coordination: maîtrise des appuis, équilibre et orientation -Vivacité à travers les relais
4	De mars aux vacances de Pâques	6 séances	Technique Tactique Motricité	-Eveil au jonglage pied faible sans rebond -Eveil au contrôle -Occupation de l'espace pour défendre -Dissociation haut et bas du corps -Vivacité à travers les relais
5	D'avril aux vacances d'été	6 séances	Technique Tactique Motricité	-Eveil au jonglage de la tête -Eveil au tir -Jouer ensemble -Développer l'agilité -Vivacité à travers les relais

EQUIPEMENT DE VOTRE ENFANT

Votre enfant est inscrit à l'US.N. SPAY, dans le cadre de son activité sportive, nous vous demandons de bien vouloir veiller à la tenue de votre enfant lors de son arrivée au club. En effet un enfant ne doit pas venir au club en tenue de footballeur. Il doit se présenter en tenue civile, survêtement basket ou autre, et avec son sac de sport

Le sac de foot doit être composé de :

- Maillot, short et chaussettes de football
- Protège-tibias (obligatoires)
- Bas et haut de survêtement
- Accessoires pour la douche (obligatoire) : savon, serviettes, sandales. La douche est un moment apprécié par les enfants (détente, retour au calme)
- Tenue de rechange, de pluie et des gants (pour temps froid)
- Sac pour séparer le propre du sale
- Gourde
- Crampons moulés ou chaussures à semelles multi-crampons caoutchouc (Les chaussures de base conviennent très bien). Ces chaussures limitent les blessures et permettent un meilleur apprentissage des gestes du football

Laissez l'enfant faire son sac tout en surveillant qu'il n'ait rien oublié.

Texte et avis d'un médecin de l'INSEP spécialiste du sport

L'importance de la douche juste après une séance d'entraînement ou un match est quelque chose d'essentiel pour l'hygiène, et donc la bonne santé des joueurs. Au-delà du simple fait de se sentir propre, sain et donc bien dans sa peau et dans sa tête, la douche est aussi une prévention sur les blessures. En hiver par exemple, quand la température corporelle redescend et qu'on rentre chez soi sans se doucher, en gardant sa transpiration, il y a un risque d'infection virale (rhume, rhinopharyngite), et en cas d'infection de ce type, le joueur est fragilisé et s'expose à des possibilités de claquages musculaires par exemple. Il faut donc se doucher et bien se couvrir après. Et puis, sortir en transpirant, cause également des infections et des irritations de la peau qui peuvent faire apparaître des mycoses (petits champignons). En cas de lésions (égratignures et petits bobos....) Il faut les nettoyer rapidement pour éviter des infections

Il est aussi indispensable de « marquer » tous les habits de vos enfants, car le nombre de blousons, maillots, pulls, pantalons, chaussures oubliés (et non réclamés) sur les terrains ou dans les vestiaires est impressionnant!

Une alimentation équilibrée

De par son âge et son développement physique, l'enfant n'effectue que des efforts brefs. Les temps de repos sont importants et doivent être nombreux. Possédant très peu de réserves énergétiques, le joueur devra consommer de l'eau régulièrement avant, pendant et après l'effort. L'enfant devra également manger des

aliments sucrés (fruits, produits céréaliers) et boire de l'eau pendant les périodes de repos, ce qui lui permettra de reconstituer ses réserves.

ROLE DES PARENTS

ETRE PARENT D'UN JEUNE FOOTBALLEUR C'EST

L'accompagner

- Si possible, être présent aux rencontres de vos enfants
- Si possible, accompagner les équipes (une organisation sera mise en place avec l'éducateur)
- Le soutenir aussi bien dans les « victoires » que dans les « défaites »
- Participer aux manifestations de la saison du club

Faire respecter la charte du jeune footballeur

- Vous êtes la référence aux yeux de votre enfant, donc le relais idéal pour valoriser les attitudes de fairplay de l'arbitre
- Respect de l'adversaire, des dirigeants qui sont des bénévoles et qui transmettent leur passion du football
- Etre positif et garder le sourire quoi qu'il arrive, rester maître de soi en toutes circonstances
- Respect des équipements et de l'environnement sportif (terrains, vestiaires propres, matériel mis à disposition gratuitement par les collectivités locales,...)
- Cultiver l'esprit d'équipe plutôt que l'esprit de compétition.

Créer un lien avec sa famille foot

Dialoguer avec les dirigeants, les bénévoles, l'éducateur du club de votre enfant, rien de tel pour vous tenir au courant de sa progression et de sa vie du club (changement d'horaires des entraînements, lieu de rencontres, perte de vêtements, progression sportives, ...), participer à la vie du club.