



# *FOOT À CINQ*

*FOOTBALL DES ENFANTS  
JUNIORS F*



## IMPRESSUM

### Editeur

Association Suisse de Football (ASF)  
Département Technique  
Case postale  
3000 Berne 15

### Design

m.a.d. - marketing, advertising & design, Basel

### Impression

Werner Druck AG, Basel

### Images/Graphiques

Association Suisse de Football (ASF)

© Association Suisse de Football (ASF), Berne 2007  
2<sup>ème</sup> édition 2007

www.football.ch



## SOMMAIRE

<b>Préface</b>	<b>4</b>
<b>Pourquoi le football à 5?</b>	<b>5</b>
<b>Organisation du jeu</b>	<b>6/7</b>
• dimensions du terrain de jeu	
• autorisation de jeu	
• nombre de joueurs	
• buts	
• durée de jeu	
• ballons	
• règles de jeu	
• direction de jeu	
<b>Après-midi de jeu</b>	<b>8</b>
<b>Exemple d'une organisation de terrain pour les tournois à 5</b>	<b>9</b>
<b>Exemple du déroulement d'un tournoi de juniors F de football à 5</b>	<b>10/11</b>
<b>Les tournois à 5... une fête du football!</b>	<b>12</b>
<b>Je suis débutant</b>	<b>13</b>
<b>Matériel pour le football des enfants</b>	<b>14/15</b>
• Laura et ses amis rêvent du grand match	
• «1020 formes de jeu et d'exercices pour le football des enfants» (Leçons, recueil d'exercices, théorie, appendice)	
• Vidéos de formation (5:5, drill à quatre)	
• La protection des enfants et des jeunes dans le football	

## PRÉFACE

**Cher/chère entraîneur,**

**Merci beaucoup d'avoir décidé de travailler avec les jeunes, dans notre grande famille du football.**

Tu as pris en charge une belle et enrichissante mission. Avec cette brochure, nous voulons soutenir tes efforts dans l'enseignement de l'ABC du football aux jeunes. Tu ne vas pas recevoir une série d'exercices car ceux-là tu peux les trouver dans l'excellent livre sur le football des enfants de Beni Bruggmann.

Notre intention est de t'apporter quelques informations pratiques et utiles sur le football à 5. Nous espérons ainsi te rendre service et te souhaitons beaucoup de plaisir et de satisfactions dans cette tâche pleine de responsabilités.

Association suisse de football  
Département technique, Service du football de base



## POURQUOI LE FOOTBALL À 5?

La psychologie du développement et l'expérience que nous avons acquise dans le domaine du football des enfants de 6 à 8 ans, démontrent qu'ils ne sont capables d'avoir une vision d'ensemble que sur des petits groupes, qui plus est, dans une surface relativement limitée.

La forme de jeu 5 contre 5 sur surface réduite s'adapte très bien aux capacités physiques, psychiques et intellectuelles de l'enfant. Le terrain et le nombre restreint de joueurs lui permettent d'avoir, pendant le jeu, une vue d'ensemble optimale.

Le nombre de touches de balle est considérable par rapport au football à 7, particulièrement pour les joueurs moyens et plus faibles. Des expériences ont prouvé que le joueur touche deux fois plus le ballon qu'au football à 7. Nous avons la même conviction s'agissant des possibilités de conclusion.

Un autre avantage réside dans le fait que, sur un terrain normal, plusieurs terrains de football à 5 et plusieurs parcours techniques peuvent être tracés, permettant ainsi de faire jouer un grand nombre d'enfants (jusqu'à 100). Tu trouveras, à la page suivante, l'exemple d'une organisation de terrain pour les tournois à 5. S'il y a moins d'équipes, on réduira le nombre de parcours techniques (p.ex. 4 terrains et seulement 1 parcours lorsqu'il y a 10 équipes participantes).



## ORGANISATION DE JEU

### DIMENSIONS DU TERRAIN DE JEU

<b>Longueur</b>	35 m
<b>Largeur</b>	25–30 m
<b>Marquages</b>	Avec des rubans, des cônes, des piquets, év. des lignes d'autres couleurs. Pour orienter les joueurs, les 4 angles du terrain doivent être marqués.

### AUTORISATION DE JEU

Les entraîneurs et responsables prennent la responsabilité que la liste des joueurs soit conforme à l'âge des juniors F.

### NOMBRE DE JOUEURS

5 y compris le gardien, 2 à 3 remplaçants au maximum. Il est important d'éviter aux enfants une trop précoce spécialisation; lors de chaque match, ils devraient être alignés à différentes positions (gardien compris). Changements libres de joueurs.

### BUTS

<b>Buts de 5 m</b>	Dans les tournois, il serait profitable de jouer sur au moins 2 terrains avec des buts de 5 m ou des buts de handball. Il faut contrôler que les buts soient bien ancrés.
<b>Piquets</b>	Buts de 5 m de large. Hauteur: piquets
<b>Autres</b>	Cônes, etc...

### DURÉE DE JEU

<b>Jeu simple</b>	2 x 30 minutes avec 10 minutes de pause
<b>Tournoi</b>	10 à 15 minutes par match

### BALLONS

Grandeur No 4 (poids 290 gr.) ou des ballons de volley pour juniors.

### RÈGLES DE JEU

<b>Hors-jeu</b>	Aucun
<b>Passe en retrait</b>	Pas appliquée
<b>Dégagement</b>	Avec la main ou avec le pied (distance de l'adversaire: 6 m) Recommandation: le ballon doit toucher le sol ou un joueur dans sa propre moitié de terrain. Sinon coup-franc indirect.
<b>Corner</b>	depuis les angles du terrain
<b>Penalty</b>	6 m devant le but
<b>Zone de réparation</b>	marquée avec des cônes de côté, 8 m devant la ligne de fond

### DIRECTION DE JEU

Au lieu de diriger le jeu, nous recommandons d'accompagner le jeu. Les enfants doivent apprendre à décider eux-mêmes sur le jeu correct. De la touche, les entraîneurs suivent et n'interviennent qu'en cas de nécessité. Si des adultes perturbent le jeu, il convient alors qu'un dirigeant y prenne une place de conseiller, de régulateur.



## APRÈS-MIDI DE JEU

### EN GÉNÉRAL

- Tout le terrain doit être à disposition de l'entraîneur et des enfants. Les spectateurs sont à l'extérieur du terrain de jeu.
- L'organisateur prépare des ballons ainsi que des casques (6 par terrain).
- L'organisateur met à disposition des enfants des boissons en suffisance (thé).
- Les exercices du parcours technique et les formes jouées sont disposés de telle sorte que les enfants soient occupés continuellement.
- On peut également organiser des après-midi de jeu sans parcours technique.

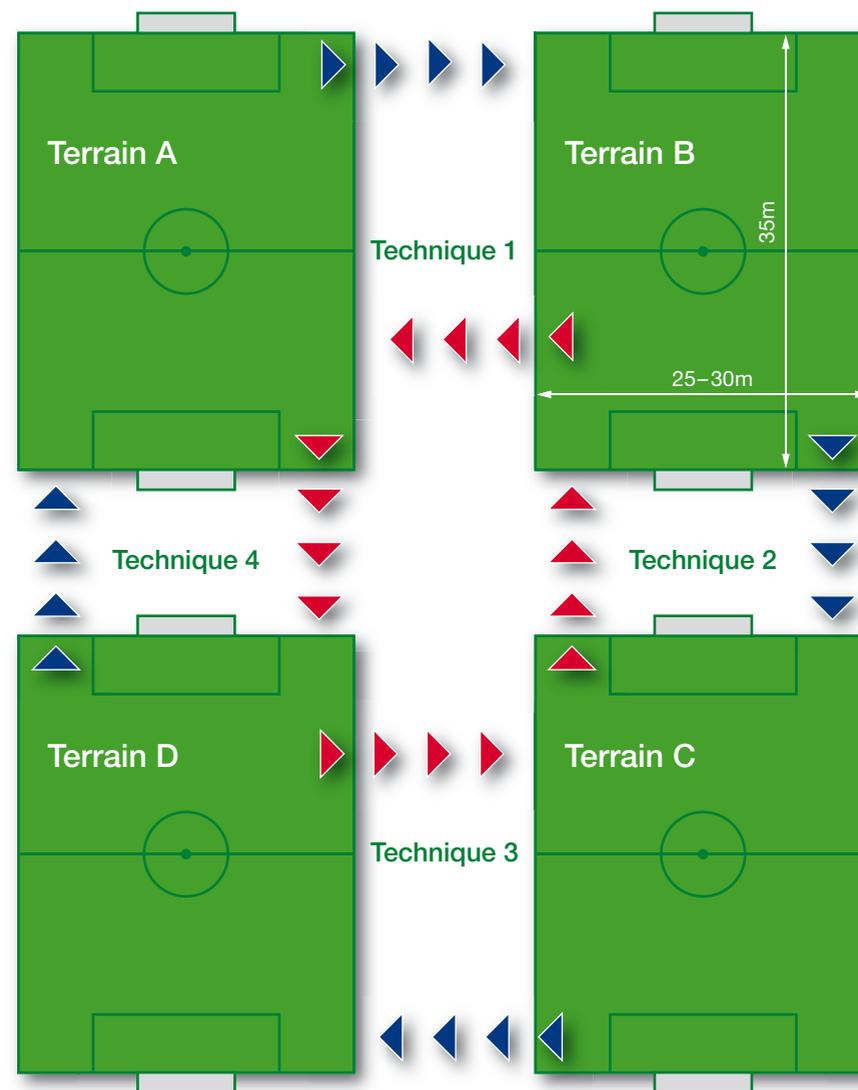
### PARCOURS TECHNIQUE

- Le parcours peut être incorporé dans le déroulement du tournoi ou organisé séparément.
- Les exercices doivent être accomplis sous forme de concours et non pas sous forme d'entraînement. Ils doivent être intégrés dans le programme d'entraînement de telle sorte que les enfants puissent constater leur progrès. Pour le choix de la matière, nous vous recommandons le livre de Beni Bruggmann.
- Au cas où un concours technique se termine plus vite, une forme modifiée ou une revanche peut être organisée.

### DÉROULEMENT DU TOURNOI

<b>Durée</b>	Environ 2 à 3 heures lors d'un après-midi de congé scolaire, d'un samedi matin, d'un samedi après-midi ou d'un dimanche après-midi.
<b>Durée de jeu</b>	7 à 9 tours, de 10 à 15 minutes 15 minutes de pause après 4 tours Après chaque changement d'emplacement et dès que toutes les équipes sont prêtes, le début des activités est signalé par un coup de sifflet du directeur du tournoi.

## EXEMPLE D'UNE ORGANISATION DE TERRAIN POUR LES TOURNOIS À 5



## EXEMPLE DU DÉROULEMENT D'UN TOURNOI DE JUNIORS F DE FOOTBALL À 5

### 10 ÉQUIPES

Tour	Terrain A	T1	Terrain B	T2	Terrain C
1	1 : 6	2 : 7	3 : 8	4 : 9	5 : 10
2	7 : 5	8 : 1	9 : 2	10 : 3	6 : 4
3	4 : 8	5 : 9	1 : 10	2 : 6	3 : 7
4	9 : 3	10 : 4	6 : 5	7 : 1	8 : 2
5	10 : 2	6 : 3	7 : 4	5 : 8	9 : 1
6	5 : 1	2 : 4	6 : 9	10 : 7	8 : 3
7	2 : 3	10 : 6	7 : 8	5 : 1	9 : 4
8	9 : 10	1 : 3	4 : 5	6 : 8	2 : 7

### 12 ÉQUIPES

Tour	Terrain A	T1	Terrain B	T2	Terrain C	T3
1	1 : 7	2 : 8	3 : 9	4 : 10	5 : 11	6 : 12
2	6 : 8	1 : 9	2 : 10	3 : 11	4 : 12	5 : 7
3	5 : 9	6 : 10	1 : 11	2 : 12	3 : 7	4 : 8
4	4 : 11	5 : 12	6 : 7	1 : 8	2 : 9	3 : 10
5	3 : 12	4 : 7	5 : 8	6 : 9	1 : 10	2 : 11
6	2 : 7	3 : 8	4 : 9	5 : 10	6 : 11	1 : 12
7	10 : 11	2 : 5	7 : 12	1 : 4	8 : 9	3 : 6
8	5 : 6	11 : 12	1 : 2	7 : 8	3 : 4	9 : 10

### 14 ÉQUIPES

Tour	Terrain A	T1	Terrain B	T2	Terrain C	T3	Terrain D
1	1 : 8	2 : 9	3 : 10	4 : 11	5 : 12	6 : 13	7 : 14
2	7 : 9	1 : 10	2 : 11	3 : 12	4 : 13	5 : 14	6 : 8
3	6 : 10	7 : 11	1 : 12	2 : 13	3 : 14	4 : 8	5 : 9
4	5 : 11	6 : 12	7 : 13	1 : 14	2 : 8	3 : 9	4 : 10
5	4 : 12	5 : 13	6 : 14	7 : 8	1 : 9	2 : 10	3 : 11
6	3 : 13	4 : 14	5 : 8	6 : 9	7 : 10	1 : 11	2 : 12
7	2 : 14	3 : 8	4 : 9	5 : 10	6 : 11	7 : 12	1 : 13



### 16 ÉQUIPES

Tour	Terrain A	T1	Terrain B	T2	Terrain C	T3	Terrain D	T4
1	1 : 9	2 : 10	3 : 11	4 : 12	5 : 13	6 : 14	7 : 15	8 : 16
2	8 : 10	1 : 11	2 : 12	3 : 13	4 : 14	5 : 15	6 : 16	7 : 9
3	7 : 11	8 : 12	1 : 13	2 : 14	3 : 15	4 : 16	5 : 9	6 : 10
4	6 : 12	7 : 13	8 : 14	1 : 15	2 : 16	3 : 9	4 : 10	5 : 11
5	5 : 14	6 : 15	7 : 16	8 : 9	1 : 10	2 : 11	3 : 12	4 : 13
6	4 : 15	5 : 16	6 : 9	7 : 10	8 : 11	1 : 12	2 : 13	3 : 14
7	3 : 16	4 : 9	5 : 10	6 : 11	7 : 12	8 : 13	1 : 14	2 : 15
8	2 : 9	3 : 10	4 : 11	5 : 12	6 : 13	7 : 14	8 : 15	1 : 16

### 18 ÉQUIPES

Tour	Terrain A	T1	Terrain B	T2	Terrain C	T3	Terrain D	T4	Terrain E
1	1 : 10	2 : 18	3 : 17	4 : 16	5 : 19	6 : 14	7 : 13	8 : 12	9 : 11
2	9 : 18	1 : 17	2 : 16	3 : 15	4 : 18	5 : 13	6 : 12	7 : 11	8 : 10
3	8 : 17	9 : 16	1 : 15	2 : 14	3 : 17	4 : 12	5 : 11	6 : 10	7 : 18
4	7 : 16	8 : 15	9 : 14	1 : 13	2 : 16	3 : 11	4 : 10	5 : 18	6 : 17
5	6 : 15	7 : 14	8 : 13	9 : 12	1 : 15	2 : 10	3 : 18	4 : 17	5 : 16
6	5 : 14	6 : 13	7 : 12	8 : 11	9 : 14	1 : 18	2 : 17	3 : 16	4 : 15
7	4 : 13	5 : 12	6 : 11	7 : 10	8 : 13	9 : 17	1 : 16	2 : 15	3 : 14
8	3 : 12	4 : 11	5 : 10	6 : 18	7 : 12	8 : 16	9 : 15	1 : 14	2 : 13
9	2 : 11	3 : 10	4 : 18	5 : 17	6 : 11	7 : 15	8 : 14	9 : 13	1 : 12

## **LES TOURNOIS À 5... UNE FÊTE DU FOOTBALL**

-  adapté aux enfants
-  davantage de touchers de balle et de situations de but
-  plusieurs terrains, ceux-ci préservent les zones critiques d'un terrain (4 terrains dans les coins du terrain)
-  aucun classement n'est nécessaire
-  ce qui est primordial, est l'esprit du jeu
-  Fête du football avec des perspectives économiques pour les organisateurs
-  Travail en commun avec les autres clubs: Coordination des tournois à 5
-  éventuellement, parcours technique comme «cerise sur le gâteau»
-  ...

## **JE SUIS DÉBUTANT/E**

### **APPEL À TOUS LES ADULTES!**

Aujourd'hui, c'est notre Fête. Nous sommes venus pour jouer au football avec plaisir. Il est clair que nous voulons gagner, mais avant la victoire il y a le jeu.

### **ALORS, LAISSEZ-NOUS JOUER!**

Ne hurlez pas toujours durant les matches, ne réclamez pas après chaque erreur, car c'est démotivant et cela ne nous encourage pas à progresser.

Ne criez pas contre les directeurs de jeu et de tournoi, car ils sont là pour nous.

### **ALORS, SOYEZ INDULGENTS ET SPORTIFS!**

Laissez-nous tous participer au jeu, entrer et sortir régulièrement, car celui qui n'entre jamais en jeu est triste, c'est injuste, surtout un jour de Fête! Nous sommes jeunes et nous voulons apprendre en jouant avec et contre d'autres enfants, c'est très simple!



**MERCI AU NOM  
DE TOUS LES ENFANTS!**

## MATÉRIEL POUR LE FOOT DES ENFANTS

### «LAURA ET SES AMIS RÊVENT DU GRAND MATCH»



Enfants et parents ne connaissent souvent pas grand chose sur la vie de club. Des aides très utiles sur le comportement des enfants, des parents et de l'entraîneur sont résumées dans l'histoire de deux filles et trois garçons. Ce livre est tout à fait conseillé pour la discussion en groupe ou pour une lecture devant l'équipe.

**Les clubs peuvent se le procurer gratuitement, pour leurs juniors F, auprès de l'ASF.**

### «1020 FORMES DE JEU / D'EXERCICES DANS LE FOOTBALL DES ENFANTS»



Le jeu et le mouvement sont des besoins naturels, spécialement chez les enfants. Chez les enfants, l'habileté et les capacités de jeu, tout comme un comportement correct, peuvent être encouragés de façon ciblée. Grâce à un enseignement adapté, les enfants vivent le football de façon positive, la joie de se mouvoir et de jouer reste intacte.

43 leçons, un riche recueil d'exercices ainsi qu'une courte partie théorique forment les bases de l'entraînement moderne dans le football des enfants.

**Ce livre jouit d'une reconnaissance européenne.**

Volume: 305 pages

Prix: CHF 37.–

### PROTECTION DES ENFANTS ET DES JEUNES DANS LE FOOTBALL

Brochure de Klaus Käppeli, instructeur ASF et psychologue FSP

Lors de la pratique d'un sport, les enfants et les jeunes sont sous la responsabilité d'adultes qui les accompagnent et les encouragent. Objectif premier: le bien-être des jeunes.

Cela comprend la personne dans son entier: le corps, les émotions et les sensations, les besoins et la sexualité. Chaque comportement inconvenable envers les enfants et les jeunes est un acte manqué.

Nous distinguons: – Acte manqué corporel, – Négligence, abandon,  
– Acte manqué émotionnel, – Sévices sexuels

**Cette brochure peut être commandée auprès du département technique de l'ASF.**

### VIDÉOS DE FORMATION / D'ENTRAÎNEMENT DE L'ASF



#### Résumé: football des enfants «5 : 5»

Le film vidéo montre et analyse le jeu des enfants dans les tournois à 5 : 5. Il décrit la relation entre les actions de jeu et l'état de développement moteur, cognitif et social des enfants. De plus, les entraîneurs et les responsables du football des enfants trouveront tous les conseils et astuces, pour que l'organisation et la réalisation d'un tournoi 5 : 5 deviennent un jeu d'enfants.

Durée: 8 min. 54 sek.

Prix: CHF 28.–



#### Résumé: football des enfants «drill à quatre»/

##### Leçons «jouer ras-terre»

Pour apprendre les bases de la technique en football, il faut travailler autant les exercices que l'on retrouve dans le football des enfants que le jeu. Les cinq drills à quatre montrent comment les parties d'exercice peuvent être mises en place.

Une leçon de football des enfants s'articule en différentes parties: échauffement – jouer – exercer – jouer – retour au calme.

Durée: 22 min. 15 sek.

Prix: CHF 20.–



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz  
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse  
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera  
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs  
Maison du football suisse  
Casa del calcio svizzero  
The House of Swiss Football  
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11  
F +41 31 950 81 81  
info@football.ch · www.football.ch