

PACK EVOLUTION

PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT

POUR LES
U10-U13



11+ KIDS

L'ACFF propose un programme d'échauffement pour des jeunes joueurs U10-U13 inspiré du modèle « 11+ Kids » de la FIFA.

Le programme d'échauffement « 11 + Kids » a été développé par une équipe d'**experts internationaux** originaires de Suisse, d'Allemagne, de République tchèque et des Pays-Bas.

3895 joueurs âgés de 7 à 13 ans (243 équipes) ont pris part à une étude sur l'échauffement.

Résultat : en une saison, le taux de blessures chez les jeunes footballeurs appliquant le « 11 + Kids » a baissé de **48%**. Pour les blessures graves, la réduction était de 74%.



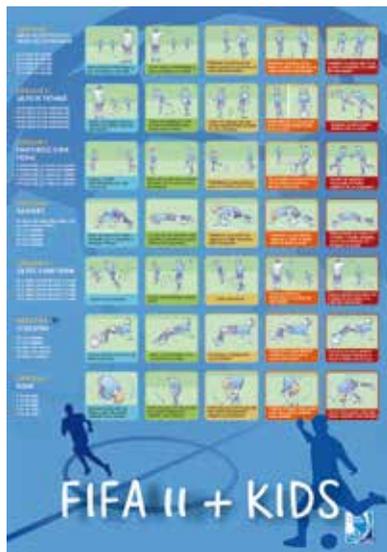
FIFA 11+ KIDS



Le « 11 + Kids » est un programme d'échauffement comportant **7 exercices** pour **3 domaines** clés de la prévention des blessures :

- Amélioration de la coordination et l'équilibre
- Renforcement musculaire des jambes et du tronc
- Optimisation des techniques de chute

L'ACFF propose une version ADAPTÉE de cet échauffement en y intégrant le ballon.



AVANT 14 ANS :
PROGRAMME FIFA
11+ KIDS

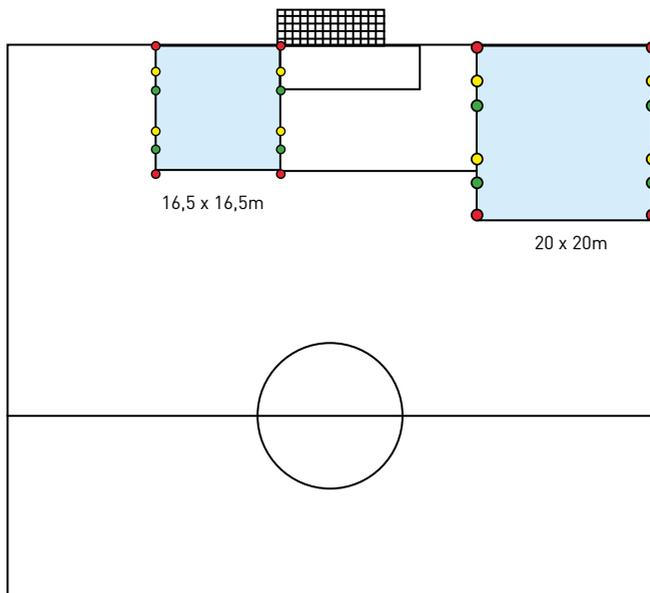
PRINCIPES À RESPECTER

→ L'échauffement doit :

- être **attractif** et **amusant** : FUN
- être **progressif** : du niveau 1 vers le niveau 3
- être **exécuté correctement**
- tenir compte de plusieurs **paramètres** : l'âge, les conditions climatiques, etc.
- permettre au jeune joueur d'**être prêt mentalement** à sa pratique sportive
- être réalisé **à chaque entraînement**
- contenir un **minimum de consignes** : c'est une phase de préparation !
- mettre **tous les joueurs en activité**

ORGANISATION

- Délimitez une surface de 15-20m x 15-20m par 4 plots
- Placez 2 plots à 3m (jaune) et à 5m (vert) de chaque plot rouge
- Utilisez les lignes existantes
- 1 ballon par joueur

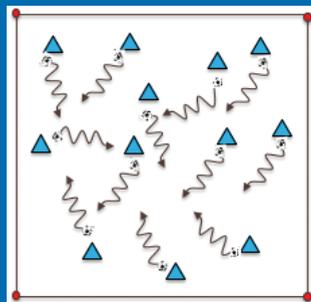


→ Le programme d'échauffement

- est à exécuter à chaque entraînement
- dure 15'
- comprend 7 exercices de prévention
- comporte 3 niveaux de difficulté

→ Les joueurs

- réaliseront les 7 exercices dans l'ordre
- débiteront par le niveau de difficulté 1
- progresseront vers les niveaux 2 et 3



EXERCICE 1

→ POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.

→ EXERCICE :

- En dispersion, conduisez la balle de l'extérieur (revers) du pied gauche (ensuite du droit).
- Au signal du coach, bloquez le ballon de la semelle.
- Tenez la position en équilibre 2 secondes puis reprenez la conduite du même pied.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 5 à 10x chaque pied.



VARIANTE FUN :
utiliser d'autres balles –
varier les signaux (visuels
ou sonores).

EXERCICE 2

→ POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.

→ EXERCICE :

- Conduisez la balle librement et prenez la position au signal : en équilibre sur un pied, le ballon en mains, bras tendus au-dessus de la tête.
- Ensuite, allez toucher le sol avec le ballon et puis remontez en gardant le ballon en main tout en restant en équilibre sur le pied.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 3 à 5x chaque pied.



VARIANTE FUN :
tenir le ballon d'une main -
utiliser d'autres balles.

EXERCICE 3

→ POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.

→ EXERCICE :

- En dispersion, conduisez la balle librement et effectuez l'exercice suivant au signal : en équilibre sur un pied, saut vertical en gardant le ballon en main (3x).
- Réceptionnez-vous sur le même pied en gardant le ballon en main.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 2x chaque pied.



VARIANTE FUN :
balle dans les 2 mains
ou 1 main (déséquilibre),
avec des balles de tailles
différentes.

EXERCICE 4

→ POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.

→ EXERCICE :

- En dispersion, conduisez la balle librement et prenez la position suivante au signal : en chute faciale, avec un ballon entre les mains.
- Faire rouler le ballon autour d'une main 5x, puis changez de main.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 2x la série.



EXERCICE 5

→ POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon.

→ EXERCICE :

- Placez les joueurs à 3m de leur ballon : enchaînement culbute avant + conduite de balle sur 14m.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 2 à 4x.

VARIANTE FUN : utiliser des balles de tailles différentes.



EXERCICE 6

- POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.
 → EXERCICE :
 • En dispersion, conduisez la balle librement et prenez la position suivante au signal : en chute dorsale, une jambe fléchie, l'autre jambe tendue avec le talon sur le ballon.
 → DURÉE OU RÉPÉTITION : ramenez 5-10x le ballon de la semelle jusqu'à hauteur de l'autre pied.



VARIANTE FUN : utiliser des balles de tailles différentes.

EXERCICE 7

- POSITION INITIALE : 2 joueurs face-à-face à 3-5m de distance avec un ballon.
 → EXERCICE :
 • Effectuez des passes courtes au sol, précises et appuyées.
 • Ne soyez pas statiques (attaquez le ballon puis revenez en position).
 → DURÉE OU RÉPÉTITION : 2x 1'30''.



EXERCICE 1

- POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.
- EXERCICE :
- En dispersion, conduisez la balle de l'extérieur (revers) du pied gauche (ensuite du droit).
 - Au signal du coach, bloquez le ballon de la semelle.
 - Tenez la position en équilibre 2 secondes puis reprenez la conduite de l'autre pied.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 5 à 10x chaque pied.



VARIANTE FUN :
utiliser d'autres balles – varier les signaux (visuels ou sonores).

EXERCICE 2

- POSITION INITIALE : 2 joueurs placés face-à-face à 2-3m de distance avec un ballon.
- EXERCICE :
- En équilibre sur un pied, effectuez 5-10 passes en lançant la balle des 2 mains tout en restant en équilibre dans la position initiale.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 1 à 2x chaque pied.



EXERCICE 3

- POSITION INITIALE : 2 joueurs placés face-à-face à 3m de distance avec un ballon.
- EXERCICE :
- En équilibre sur 1 pied, lancez le ballon à 1m au-dessus de la tête du partenaire.
 - Réceptionnez-vous sur le même pied en gardant la balle en main (6x).
 - Changez de côté en conduite de balle pour l'un et en course avant sans ballon pour l'autre.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 2x chaque pied.

VARIANTE FUN :
utiliser d'autres balles.



EXERCICE 4

→ POSITION INITIALE : 2 joueurs en chute faciale face-à-face à 2-3m de distance avec un ballon.

→ EXERCICE :

- En position chute faciale, effectuez 6 passes en faisant rouler la balle.
- Changez de côté en conduite de balle pour l'un et en course avant sans ballon pour l'autre.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 1 à 2x chaque main.



VARIANTE FUN : utiliser des balles de tailles différentes.

EXERCICE 5

→ POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon.

→ EXERCICE :

- Placez les joueurs à 3m de leur ballon : enchaînement culbute avant + conduite de balle sur 14m.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 2 à 4x.

**EXERCICE 6**

→ POSITION INITIALE : chaque joueur en chute dorsale, les jambes fléchies, le ballon entre les pieds.

→ EXERCICE :

- Avancez en gardant le ballon entre les pieds sur 10-20m.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 2x.

**EXERCICE 7**

→ POSITION INITIALE : 2 joueurs placés face-à-face à 3-5m de distance avec un ballon.

→ EXERCICE :

- Effectuez des passes courtes au sol : un joueur effectue une passe courte du bon pied sur le moins bon pied du partenaire.

→ DURÉE OU RÉPÉTITION : 2 x 1'30".



EXERCICE 1

- POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.
- EXERCICE :
 - En dispersion, conduisez la balle de l'extérieur (revers) du pied gauche (ensuite du droit).
 - Au signal du coach , réalisez 1 à 3 gestes techniques (alternez pied gauche/droit).
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 5 à 10x chaque pied.

VARIANTE FUN : utiliser d'autres balles – numéroté les gestes techniques (signal = 1 numéro).



EXERCICE 2

- POSITION INITIALE : 2 joueurs placés face-à-face à 2-3m de distance avec un ballon.
- EXERCICE :
 - Les 2 joueurs sont en équilibre sur un pied.
 - Effectuez 6 passes de la main au partenaire qui lui remise du pied.
 - Changez de côté en conduite de balle pour l'un et en course avant sans ballon pour l'autre.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 1 à 2x chaque pied.



EXERCICE 3

- POSITION INITIALE : 2 joueurs placés face-à-face à 3m de distance avec un ballon.
- EXERCICE :
 - Les 2 joueurs en équilibre sur un pied, un ballon dans les mains d'un joueur.
 - Lancez le ballon à 1m au-dessus de la tête du partenaire (6x chacun).
 - Réceptionnez-vous sur l'autre pied en gardant la balle en main.
 - Changez de côté en conduite de balle pour l'un et en course avant sans ballon pour l'autre.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 1 à 2x chaque pied.

VARIANTE FUN : utiliser des balles de tailles différentes ou d'autres balles ou varier les surface de contact.



EXERCICE 4

- POSITION INITIALE : 2 joueurs placés en chute faciale face-à-face à 2-3m de distance avec un ballon.
- EXERCICE :
- Effectuez 6 passes avec un rebond en restant position chute faciale.
 - Changez de côté en conduite de balle pour l'un et en course avant sans ballon pour l'autre.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 1 à 2x chaque main.

**EXERCICE 5**

- POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon.
- EXERCICE :
- Placez les joueurs sur une ligne avec le ballon entre les pieds : enchaînement culbute avant + conduite de balle sur 14m.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 2 à 3x.

**EXERCICE 6**

- POSITION INITIALE : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.
- EXERCICE :
- En dispersion, conduisez la balle librement et prenez la position suivante au signal : en chute dorsale, les 2 jambes tendues avec les talons sur le ballon.
 - Ramenez le ballon près du corps de la semelle en fléchissant les jambes.
 - Revenez en position initiale puis repartez en conduite de balle.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 2 à 3x.



VARIANTE FUN :
varier la balle pour faire la culbute, puis reprendre la conduite avec ballon football qui se trouve à 3m.

EXERCICE 7

- POSITION INITIALE : 2 joueurs placés face-à-face à 3-5m de distance avec un ballon.
- EXERCICE :
- Effectuez des passes courtes au sol : un joueur avance, l'autre joueur en course arrière sur 15m.
 - Inversez les rôles pour le retour.
- DURÉE OU RÉPÉTITION : 2 à 3x.





www.acff.be



twitter.com/acff_urbsfa



facebook.com/acffasbl



bit.do/acff-youtube



Rue de Bruxelles 486
1480 Tubize
Tel : 02/367 67 26
www.acff.be



LaMeuse LaGazette LaProvince NordEclair LaCapitale

SUPPRESSE