

MANUEL POUR ENTRAÎNEURS/EURES

UBS FOOTBALL SKILLS POUR LE FOOTBALL DES ENFANTS

UBS FOOTBALL SKILLS POUR LE FOOTBALL DES ENFANTS

Avec UBS Football Skills, tu peux développer différentes compétences autour du football de manière ludique. Pour le football des enfants, 15 tâches adaptées à chaque catégorie d'âge (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12) ont été conçues pour permettre aux joueurs/euses de démontrer leurs compétences footballistiques. Pour chaque tâche accomplie, ils reçoivent une carte à collectionner en guise de récompense : la « Skill Card ». Ainsi, UBS Football Skills devrait motiver davantage les enfants et les enthousiasmer pour le football. Et tu peux compléter ton entraînement par un jeu utile et amusant.

Tu trouveras encore plus de tâches dans l'app UBS Football Skills. Les enfants y reçoivent pour chaque tâche une carte à collectionner numérique et des points qu'ils peuvent échanger contre des prix dans la boutique. Et les joueurs/euses et les clubs ayant obtenu le plus de points gagnent de grands prix attrayants.



WWW.UBS-FOOTBALL-SKILLS.CH/COACH



CONTENU

COMMENT CELA FONCTIONNE	6
TÂCHES	9
Carte de départ : UBS Football Skills Player	10
Aperçu de toutes les tâches	11
CATÉGORIE D'ÂGE G/FF-7	13
Skills	15
Activities	25
CATÉGORIE D'ÂGE F/FF-9	27
Skills	29
Activities	39
CATÉGORIE D'ÂGE E/FF-12	41
Skills	43
Activities	53
QUESTIONS ET RÉPONSES	55
L'APP POUR ENCORE PLUS DE DIVERTISSEMENT AVEC SKILLS	56
CONTACTS	57

COMMENT CELA FONCTIONNE

UBS Football Skills est un jeu dans lequel les enfants sont récompensés par une « Skill Card » pour les tâches qu'ils ont accomplies. Chaque tâche représente des compétences spécifiques. Qui parviendra à collecter toutes les cartes ?

SKILLS

Avec les Skills, les enfants peuvent montrer leur savoir-faire en matière de football. Ces tâches développent des compétences telles que la passe, le contrôle du ballon, le dribble ou le tir au but. Elles constituent donc un élément ludique idéal pour l'entraînement.

Pour chaque catégorie d'âge (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12), il y a 10 Skills, dont trois types :

● TÂCHES INDIVIDUELLES

Tâches que chaque enfant peut accomplir individuellement. Si l'enfant réussit la tâche, il reçoit la Skill Card correspondante.

●● TÂCHES D'ÉQUIPE

Tâches que les enfants accomplissent ensemble en équipe. S'ils réussissent la tâche, tous les enfants impliqués reçoivent la Skill Card correspondante.

●●● DUEL D'ÉQUIPES

Tâches dans lesquelles les enfants sont répartis en deux équipes et s'affrontent. Les enfants de l'équipe gagnante reçoivent la Skill Card correspondante.

Les tâches de Skills peuvent être répétées jusqu'à ce que tous les enfants de l'équipe aient réussi et gagné la carte. Chaque enfant peut recevoir une Skill Card seulement une fois !

COMMENT ATTRIBUER DES SKILLS ?

1. CHOISIR UNE TÂCHE

Entraîne-toi et réalise l'une des tâches Skills lors de l'entraînement avec ton équipe. Tu trouveras un aperçu de toutes les tâches à la page 11. Choisis une tâche qui correspond à la catégorie d'âge de tes junior/e/s.

2. EXÉCUTER LA TÂCHE

Etudie les instructions et mets en place la tâche choisie avec tes junior/e/s.

3. DISTRIBUER LA SKILL CARD

Lorsqu'un enfant a réussi la tâche, il reçoit la Skill Card correspondante. En tant que Skills Coach, tu décides qui la mérite.

ACTIVITIES

Avec les Activities, tu peux aussi récompenser les enfants pour des performances particulières (p. ex. pour un beau dribble ou une belle parade) et pour des « soft skills » (p. ex. pour la disponibilité ou pour une action de fairplay).

Il y a 5 Activities par catégorie d'âge (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12), dont deux types :

⚡ PERFORMANCES PARTICULIÈRES

Pour des performances particulières à l'entraînement ou en match, par exemple pour avoir marqué le premier but lors d'un tournoi, un enfant reçoit la Skill Card correspondante.

⚡ RÔLES

Avant un entraînement ou un match, un rôle est attribué à un enfant, par exemple celui de responsable du rangement du matériel sur le terrain et aux vestiaires. Si l'enfant remplit ce rôle, il reçoit la Skill Card.

Les Activities ne peuvent pas être pratiquées, mais sont attribuées par les entraîneurs/eures lorsqu'un enfant a réussi l'une de ces tâches (par exemple après une action de fair-play dans un match). Ces « Skill Cards » particulières ne peuvent être attribuées qu'une seule fois à chaque enfant. Ne les donne donc pas trop généreusement.

COMMENT ATTRIBUER DES ACTIVITIES ?

1. VOIR UN APERÇU

Sur la page 11, tu peux voir quelles Activities sont proposées dans chaque catégorie d'âge (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12).

2. MÉMORISER LES ACTIVITIES

Etudie les différentes Activities et note les performances particulières ou les rôles pour lesquels une Skill Card est attribuée. Bien entendu, tu peux aussi consulter ce livret à tout moment si tu ne te souviens pas des critères des différentes Activities.

3. DISTRIBUER LA SKILL CARD

Lorsqu'un enfant remplit les conditions requises pour une Activity, il reçoit la Skill Card correspondante.



TÂCHES

CARTE DE DÉPART: UBS FOOTBALL SKILLS PLAYER

Au début, chaque enfant qui participe à UBS Football Skills pour le football des enfants reçoit la carte « UBS Football Skills Player », indépendamment du fait qu'il soit dans la catégorie d'âge G/FF-7, F/FF-9 ou E/FF-12. Cette carte ne peut être attribuée qu'une seule fois par enfant !



APERÇU DE TOUTES LES TÂCHES

	G/FF-7	F/FF-9	E/FF-12
SKILLS	UBS SKILLS PLAYER		
	COURSE EN FORÊT	BOOMERANG	TAPE-TOI DES BARRES
	VISÉE SUR RÉCIPIENT	JEU DE PYLÔNES	PIEUVRE
	BOUCLIER PROTECTEUR	LANCE ET TAPE DES MAINS	SAUT D'OBSTACLES
	LABYRINTHE	COUP DE GOLF	JONGLERIE
	EN PLEIN DANS LE MILLE	PENDULE MAGIQUE	CHANSON DE L'ÉQUIPE
	BALLON EN VOL	JOIE COMMUNE	LUTIN MAGIQUE
	CRI DU COEUR	TEMPÊTE MAGIQUE	FANTÔME
	DANSE DU SERPENT	CHASSE AU LIÈVRE	ÉQUIPE RÉDUITE
	JEU DE BILLES	TORNADE	8X8
	YOYOKICK	TOHU-BOHU	TERRAIN DE FOOT
	RESPONSABLE DU MATÉRIEL	CAPTAIN	COACH
	COEUR DE GUERRIER	GARDIEN/NE DE BUT	PARADE DE RÊVE
	ENTRAÎNEUR/E DE FITNESS	TOUR DE MAGIE	DRIBBLE STAR
CHAUSSURE D'OR	BUT DE RÊVE	HATTRICK	
PRO DES VESTIAIRES	CLUB FAN	HÉROS/HÉROÏNE DU FAIRPLAY	

ACTIVITIES

CATÉGORIE D'ÂGE G/FF-?

TÂCHES: CATÉGORIE D'ÂGE G/FF-7

SKILLS

Course en forêt	15
Visée sur récipient	16
Bouclier protecteur	17
Labyrinthe	18
En plein dans le mille	19
Ballon en vol	20
Cri du coeur	21
Danse du serpent	22
Jeu de billes	23
Yoyokick	24



ACTIVITIES

Responsable du matériel	25
Coeur de guerrier	25
Entraîneur/e de fitness	25
Chaussure d'or	26
Pro des vestiaires	26

COURSE EN FORÊT

Une chasse aux buts et aux points avec des obstacles.

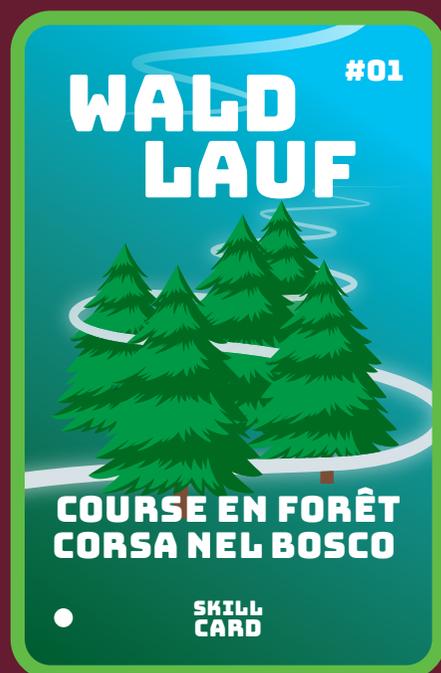
CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Dribble

Tir au but

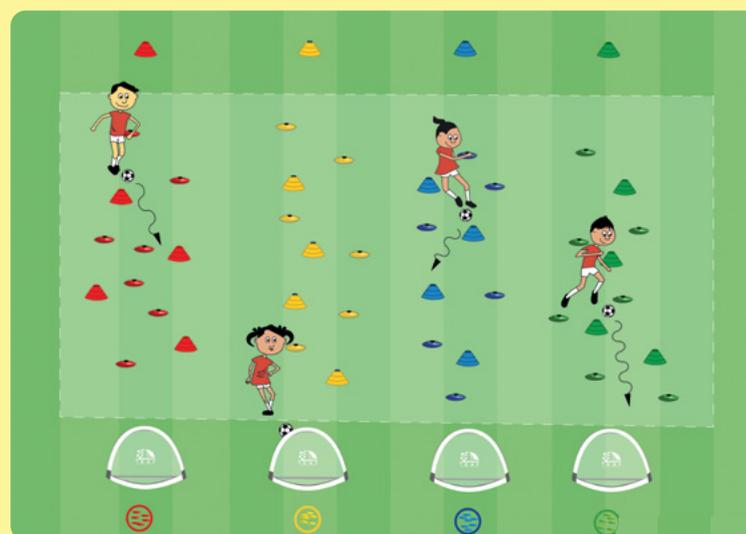


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants partent avec le ballon depuis leur gourde, dribblent à travers la « forêt d'obstacles » et tirent au but.
2. S'ils marquent, ils peuvent prendre un cône dans le dépôt derrière le but, courir jusqu'à leur gourde et poser le cône à côté.
3. S'ils ramassent 5 cônes en l'espace de 3 minutes, ils obtiennent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une gourde par enfant
- Plusieurs cônes (ou piquets, pylônes, etc.) pour la « forêt d'obstacles »
- Un mini-but par enfant
- Un dépôt de chapeaux par enfant (par ex. un pneu)
- Plusieurs ballons



VOIR LA VIDÉO



BALLON AU PANIER

En 10 essais, mettre 3 fois le ballon dans le panier.

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes

Contrôle du ballon



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. A une distance d'au moins 2 mètres, les enfants envoient 10 fois le ballon dans le panier avec la main ou le pied.
2. S'ils marquent au moins trois fois dans le panier, ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon par enfant
- Un ou plusieurs paniers

BOUCLIER PROTECTEUR

Qui peut défendre le ballon ?

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Dribble

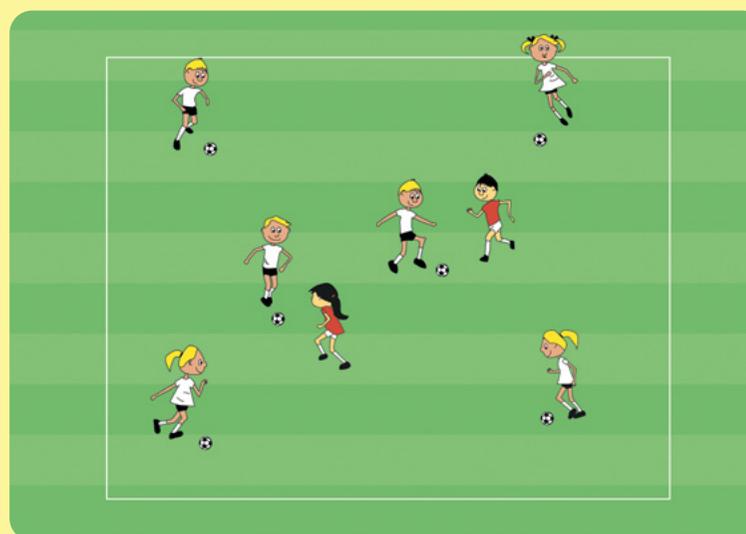


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Tous les enfants, sauf un ou deux (selon le nombre d'enfants qui participent), prennent le départ à l'intérieur du terrain délimité, un ballon au pied.
2. Un tour dure 45 secondes. Pendant ce temps, les enfants sans ballon essaient de prendre le ballon de tous les autres enfants et de le jouer hors du terrain. Si un enfant se fait prendre le ballon, il peut aller le chercher et revenir sur le terrain.
3. Chaque enfant fait un tour sans ballon.
4. Tous les enfants qui ne se sont pas fait prendre le ballon pendant un tour reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 8-12 cônes (ou pylônes, etc.) pour un terrain d'environ 15x15 mètres
- Un ballon par enfant



VOIR LA VIDÉO



LABYRINTHE

Un parcours varié qui se termine en apothéose.

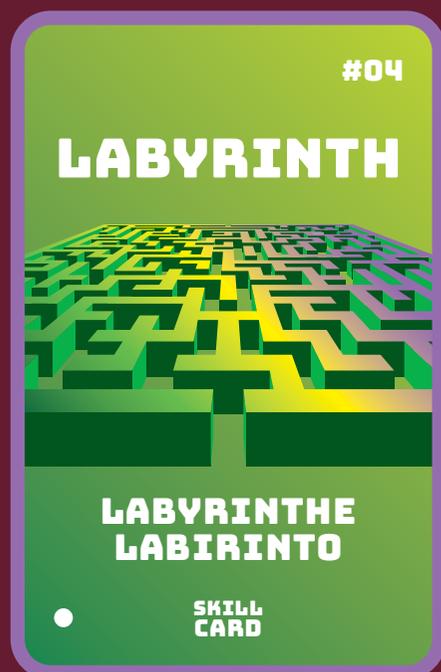
CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Dribble

Tir au but

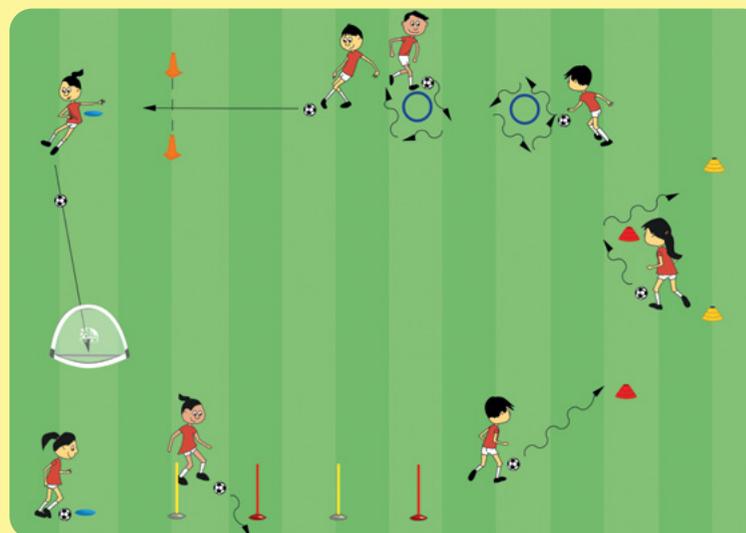


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Avec le ballon au pied, les enfants dribblent à travers le parcours de slalom.
2. Ensuite, ils continuent à dribbler autour du parcours en zigzag.
3. Ensuite, les enfants dribblent une fois autour des deux cerceaux.
4. Ils passent ensuite le ballon entre les deux pylônes (ou cônes, piquets, etc.) avant de l'envoyer dans les mini-but.
5. Si les enfants réalisent le parcours de manière fluide, sans toucher les obstacles - ni avec le pied ni avec le ballon - ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 10 cônes (ou piquets, pylônes, etc.)
- 2 cerceaux
- Un mini-but
- Plusieurs ballons



VOIR LA VIDÉO



EN PLEIN DANS LE MILLE

Toucher trois cibles différentes
avec précision.

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes

Contrôle du ballon

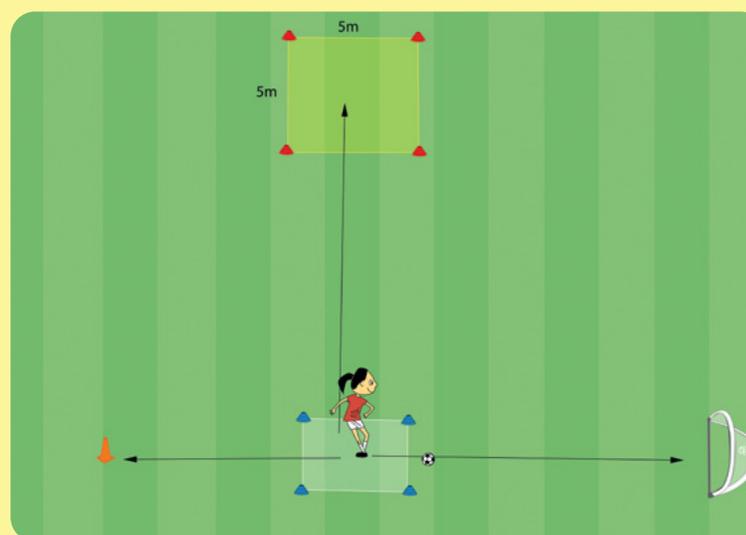


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Au premier but, les enfants tirent sur un pylône. Le pylône ne doit pas forcément tomber, mais être touché.
2. Pour le deuxième but, les enfants tirent le ballon dans la zone marquée. Le ballon doit rester dans la zone.
3. Au troisième but, les enfants tirent le ballon dans le mini-but.
4. Les enfants ont 10 essais au total pour atteindre une fois les trois cibles. Ils reçoivent ensuite la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un mini-but
- Un pylône
- 4 cônes (ou pylônes, etc.) pour une zone d'environ 2x2 mètres
- Plusieurs ballons



BALLON EN VOL

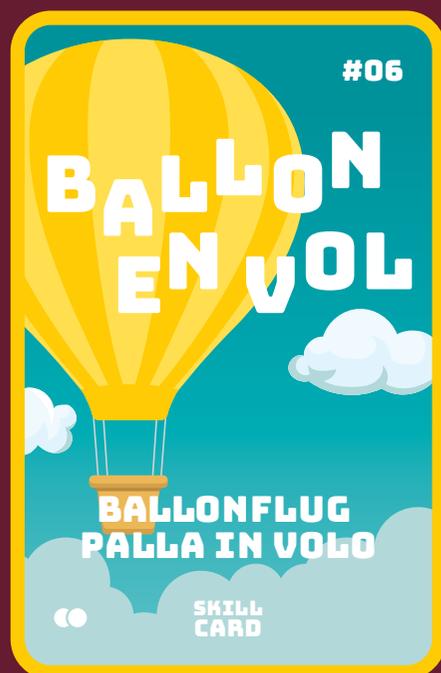
Maintenir le ballon en l'air grâce au travail d'équipe.

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Vivre la polyvalence

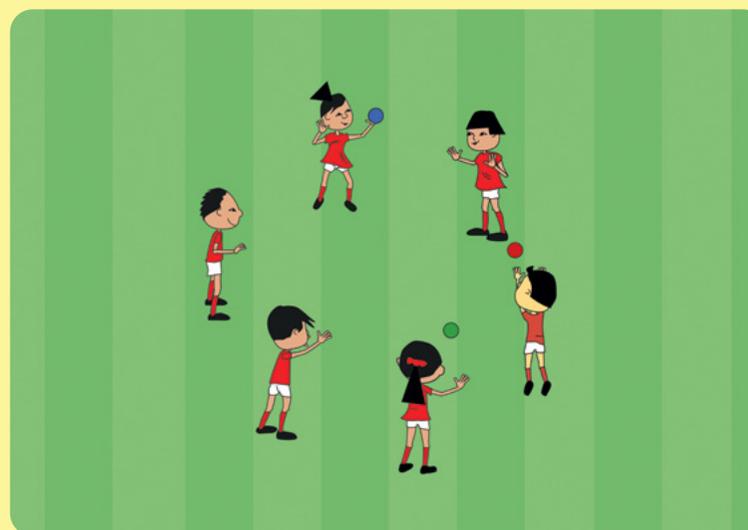


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. En équipe, les enfants jonglent avec les trois ballons avec le pied, la tête ou la main.
2. S'ils parviennent à faire en sorte qu'aucun des ballons ne tombe au sol pendant 90 secondes, tous les enfants qui ont participé à la tâche reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 3 ballons de baudruche



CRI DU COEUR

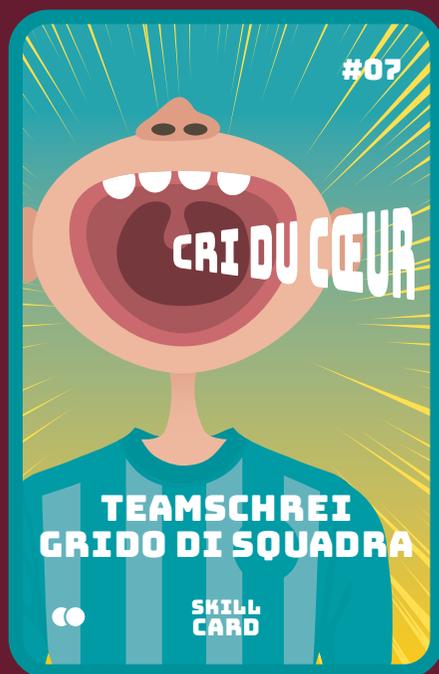
Vous avez un cri d'équipe ?

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Esprit d'équipe



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

Les enfants imaginent eux-mêmes un cri d'équipe avec lequel ils terminent leur entraînement ou se motivent avant un match.

DANSE DU SERPENT

Capture de la chaîne :
Serpent contre lapins.

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Vivre la polyvalence



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants sont répartis en une équipe du serpent et une équipe de lapins (si possible, même nombre d'enfants dans les deux équipes).
2. L'équipe du serpent forme une chaîne et essaie d'attraper les lapins sur le petit terrain.
3. Si les lapins parviennent à ne pas se faire attraper par le serpent pendant 2 minutes, ils reçoivent la Skill Card. Ensuite, les équipes changent de rôle (serpent et lapins).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Petit terrain (environ 25x20 mètres)

VOIR LA VIDÉO



JEU DE BILLES

Quelle équipe enverra-telle le plus de ballons dans le camp adverse ?

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes

Contrôle du ballon

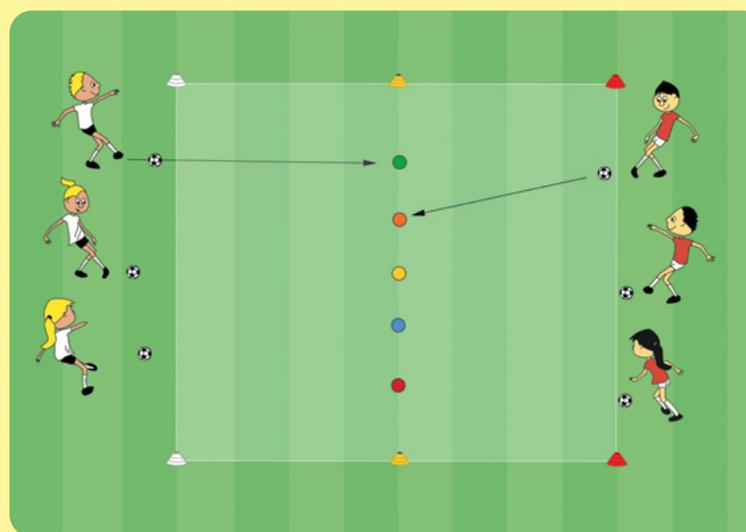


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux équipes se placent de part et d'autre du terrain délimité. Chaque enfant reçoit un ballon et tire avec la main ou le pied sur les ballons situés au centre (idéalement des ballons de différentes tailles/couleurs).
2. Les équipes tirent des deux côtés sur les ballons du centre, pour qu'ils roulent sur la ligne de l'équipe adverse. Si un ballon franchit la ligne de fond, il est retiré du jeu.
3. L'équipe qui, en trois minutes, a fait passer le plus de ballons du centre pardessus la ligne de fond de l'équipe adverse gagne le jeu de billes.
4. Si aucune équipe n'y parvient en 3 minutes, l'équipe qui a le moins de ballons dans sa moitié de terrain gagne. Les gagnants reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 8-12 cônes plats pour un terrain d'environ 5x10 mètres
- 5 mini-ballons, ballons de football ou autres ballons
- Au moins un ballon par enfant



VOIR LA VIDÉO



YOYOKICK

Quelle équipe marquera-t-elle le plus de buts en 1 : 1 ?

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Dribble

Tir au but

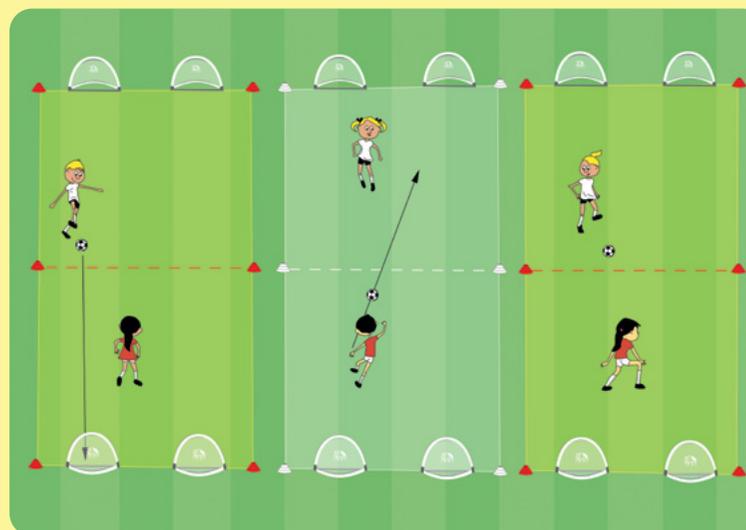


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants sont répartis en deux équipes. Sur chacun des terrains, un duel 1:1 a lieu entre deux enfants d'une même équipe.
2. A tour de rôle, chaque enfant essaie de marquer ou d'empêcher un but (2 mini-buts de chaque côté) chez l'adversaire. La ligne médiane ne doit pas être franchie.
3. Pour 6 enfants, on joue 3 manches d'une minute et demie chacune, pour que les enfants aient un adversaire différent à chaque manche. Pour 8 enfants, 4 manches sont jouées, etc.
4. Les enfants de l'équipe qui remporte le plus de manches reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 mini-buts par enfant
- Plusieurs cônes (ou pylônes, etc.) pour des terrains d'environ 9x12 mètres, y compris la ligne médiane
- Plusieurs ballons



VOIR LA VIDÉO





RESPONSABLE DU MATÉRIEL

Avant chaque entraînement, désigne un enfant qui sera responsable du rangement du matériel sur le terrain et aux vestiaires. L'enfant ne doit pas tout ranger lui-même, mais guider l'équipe. Si l'enfant remplit cette tâche, il est un « responsable de matériel ».

TÂCHE

Responsable du rangement

CATÉGORIE

Rôle



COEUR DE GUERRIER

Si un enfant se distingue costamment par un engagement particulièrement important à l'entraînement ou lors d'un match, il mérite de recevoir cette Skill Card.

TÂCHE

Engagement total à l'entraînement ou en match

CATÉGORIE

Performance spéciale



ENTRAÎNEUR/E DE FITNESS

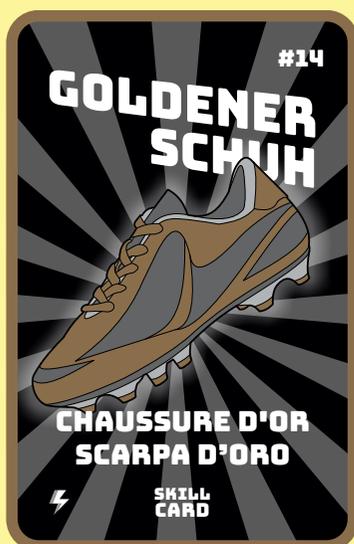
Avant chaque entraînement, désigne un enfant qui propose un jeu d'échauffement et l'explique aux autres enfants, par exemple un jeu d'attrapenigaud. Si l'enfant remplit cette tâche, il/elle est un/e « entraîneur/e de fitness ».

TÂCHE

Proposer et expliquer un jeu d'échauffement

CATÉGORIE

Rôle



CHAUSSURE D'OR

Lorsqu'un enfant marque son premier but lors d'un tournoi, cette récompense spéciale l'attend.

TÂCHE

Premier but dans un tournoi

CATÉGORIE

Performance spéciale



PRO DES VESTIAIRES

Un enfant qui peut s'habiller et se changer seul sans l'aide de ses parents ou de son entraîneur/e peut être appelé « Pro des vestiaires ».

TÂCHE

S'habiller et se changer seul

CATÉGORIE

Performance spéciale



CATÉGORIE D'ÂGE
F/FF-9

TÂCHES: CATÉGORIE D'ÂGE F/FF-9

SKILLS

Boomerang	29
Jeu de pylônes	30
Lance et tape des mains	31
Coup de golf	32
Pendule magique	33
Joie commune	34
Tempête magique	35
Chasse au lièvre	36
Tornade	37
Tohu-bohu	38



ACTIVITIES

Captain	39
Gardien/ne de but	39
Tour de magie	39
But de rêve	40
Club Fan	40

BOOMERANG

Tir au mur avec le pied gauche et le pied droit.

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes

Contrôle du ballon



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants se placent à environ 2 mètres d'un mur, le ballon au pied.
2. Les enfants tirent le ballon au mur, le réceptionnent d'un contact et le renvoient contre le mur.
3. Le ballon doit être réceptionné avec le pied avec lequel le ballon sera ensuite tiré au mur (p. ex. réception à gauche, passe au mur à gauche, réception à droite, passe au mur à droite, etc.).
4. Si les enfants réussissent 20 passes consécutives (10 fois de la gauche et 10 fois de la droite), ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un mur
- Un ballon par enfant

JEU DE PYLÔNES

Qui atteindra les
5 pylônes ?

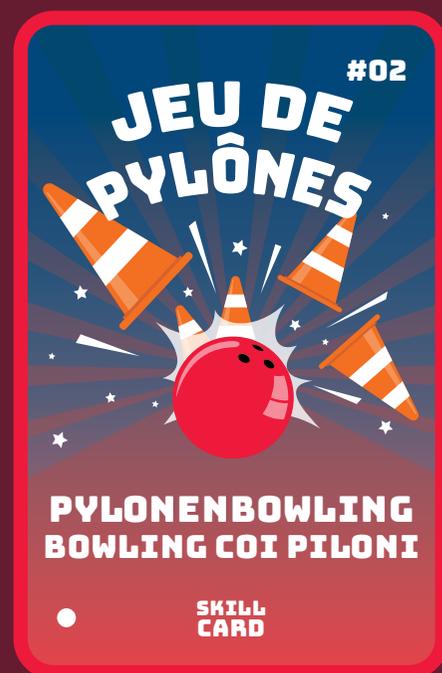
CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes

Contrôle du ballon



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants tirent sur les pylônes à une distance d'au moins 5 mètres, avec l'objectif de les faire tomber.
2. Si les enfants atteignent les 5 pylônes en 10 tirs, ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 5 pylônes (ou bouteilles PET remplies d'eau) par enfant, placés les uns à côté des autres à une distance d'environ 0,5 mètre
- Un ballon par enfant

LANCE ET TAPE DES MAINS

Lancer, taper dans les
mains, attraper.

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Vivre la polyvalence



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants lancent le ballon en l'air d'une main (au moins à hauteur de la tête), frappent 3 fois dans leurs mains et rattrapent le ballon avec l'autre main.
2. Pour réussir la tâche, les enfants doivent effectuer 10 tapes de mains en 60 secondes.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon par enfant

COUP DE GOLF

Atteindre les cibles avec des passes précises et bien dosées.

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes

Contrôle du ballon

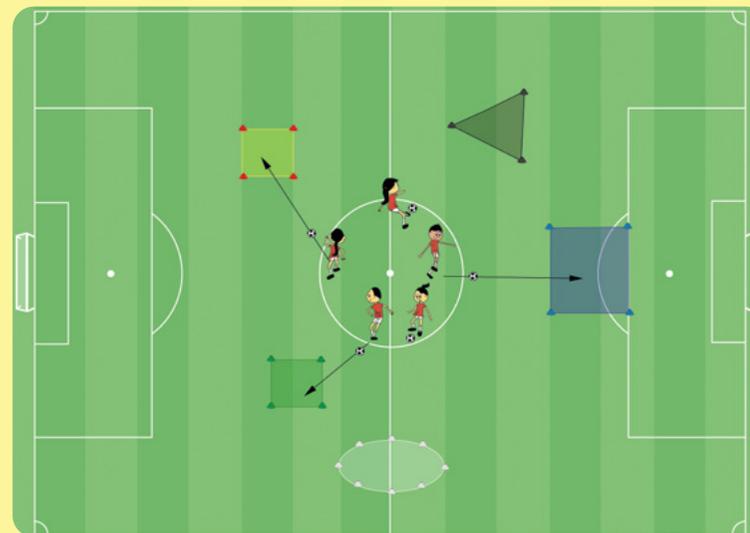


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Depuis le point de départ, les enfants passent ou envoient le ballon dans les différentes zones. Les ballons doivent rester dans la zone.
2. Si les enfants touchent toutes les zones en 10 essais, ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plusieurs plots pour 5 zones de tailles différentes autour du cercle de mise en jeu
- Plusieurs ballons



PENDULE MAGIQUE

Faire des allers-retours
en hauteur.

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes

Contrôle du ballon



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux enfants se passent le ballon en l'air avec le pied. Entre les deux, le ballon ne doit toucher le sol qu'une seule fois.
2. Si les enfants font 10 allers-retours en l'air avec le ballon sans que celui-ci ne touche le sol plus d'une fois entre les deux, ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon pour 2 enfants

JOIE COMMUNE

Les buts doivent être fêtés.

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Esprit d'équipe



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants choisissent ensemble une acclamation d'équipe qu'ils montrent après les buts.
2. Pour accomplir la tâche, les enfants doivent avoir réalisé leur célébration d'équipe commune après les buts 10 fois lors d'un tournoi.

TEMPÊTE MAGIQUE

Mettre en scène
l'attaquant lors du 3:3.

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes, Contrôle du
ballon, Tir au but

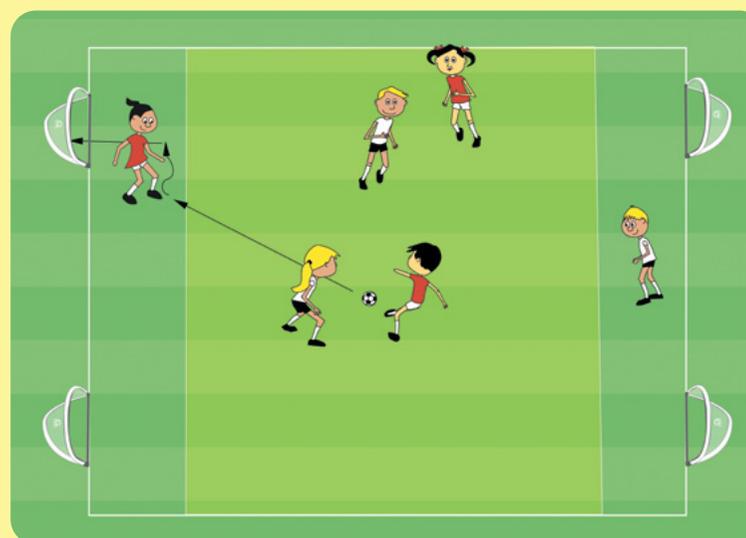


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux équipes de 3 enfants s'affrontent. Chaque équipe a un attaquant magique.
2. Pour marquer un but, l'attaquant magique doit être placé dans la zone d'attaque. Lorsqu'il reçoit le ballon, tous les coéquipiers et adversaires peuvent défendre ou attaquer.
3. Toutefois, l'attaquant magique doit rester dans la zone d'attaque. Après chaque but, l'attaquant magique change.
4. Un match dure 2x3 minutes. Les enfants de l'équipe qui marque le plus de buts reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 4 mini-buts
- 12-16 cônes pour un terrain d'environ 25x25 mètres et des zones d'attaque d'environ 5x25 mètres
- Un ballon



VOIR LA VIDÉO



CHASSE AU LIÈVRE

Jeu de la capture : Quelle équipe échappera-t-elle le plus souvent aux renards ?

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Vivre la polyvalence

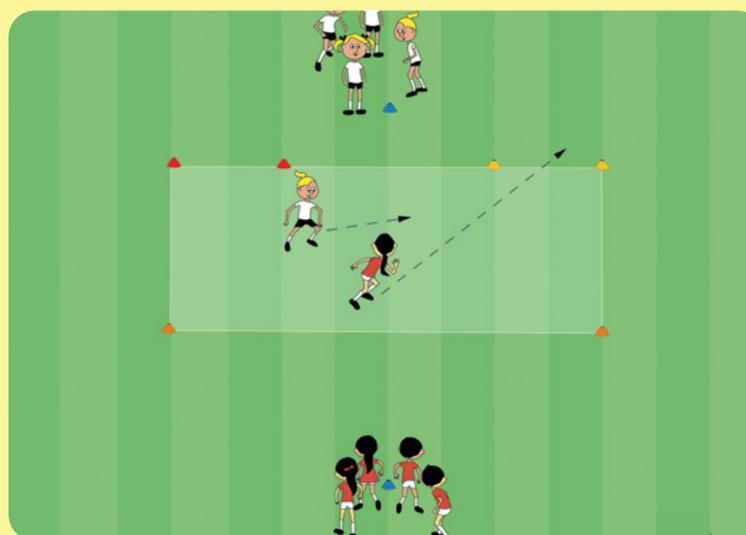


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants sont répartis en une équipe de lièvres et une équipe de renards. Un enfant des lièvres se déplace dans le terrain sans ballon et essaie de traverser l'une des deux zones de passage marquées du côté des renards. Un enfant des renards essaie d'empêcher l'enfant des lièvres de passer et de l'attraper (le toucher).
2. Si l'enfant des lièvres parvient à traverser l'une des deux zones de passage sans se faire attraper, les lièvres marquent un point.
3. Après 3 minutes, les équipes changent de rôle (lièvres et renards). Les enfants de l'équipe qui obtient le plus de points reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 6 cônes pour un terrain d'environ 15x10 mètres et des zones de passage d'environ 3 mètres de large



VOIR LA VIDÉO



TORNADE

Une tornade sur le terrain :
quelle équipe marquera-t-elle le plus de buts ?

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Tir au but

Gardien/ne de but

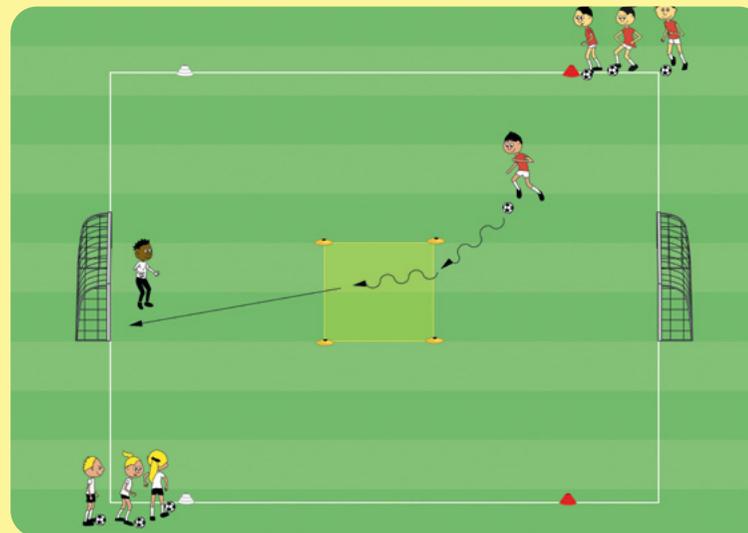


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux équipes forment chacune une ligne à un coin du terrain, de manière à se faire face en diagonale. Un enfant de l'équipe A commence comme gardien/ne de but.
2. Un enfant de l'équipe B dribble vers la zone du milieu et essaie de marquer un but. Ensuite, il doit aller le plus vite possible dans son propre but. En effet, dès qu'il a marqué, l'enfant suivant de l'équipe A peut dribbler dans la zone pour tenter de marquer un but. Cela continue ainsi pendant cinq minutes. Ensuite, les équipes changent de côté.
3. Les enfants de l'équipe qui a marqué le plus de buts en 2x5 minutes reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Deux buts de 5 mètres
- 12-16 cônes pour un terrain d'environ 20x15 mètres et une zone d'environ 5x4 mètres au centre
- Plusieurs ballons



VOIR LA VIDÉO



TOHU-BOHU

Qui garde la vue ?

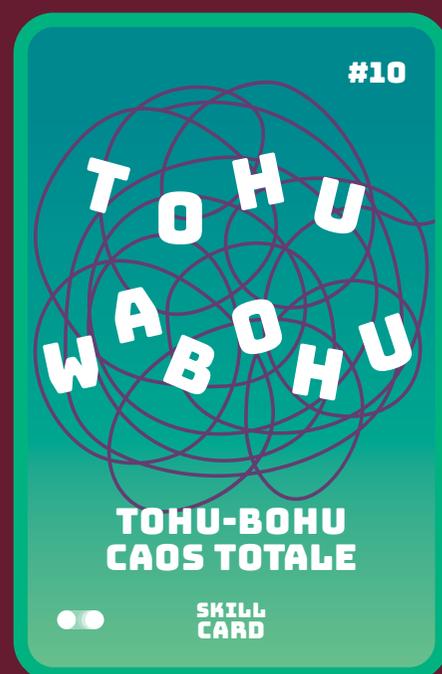
CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Dribble

Tir au but

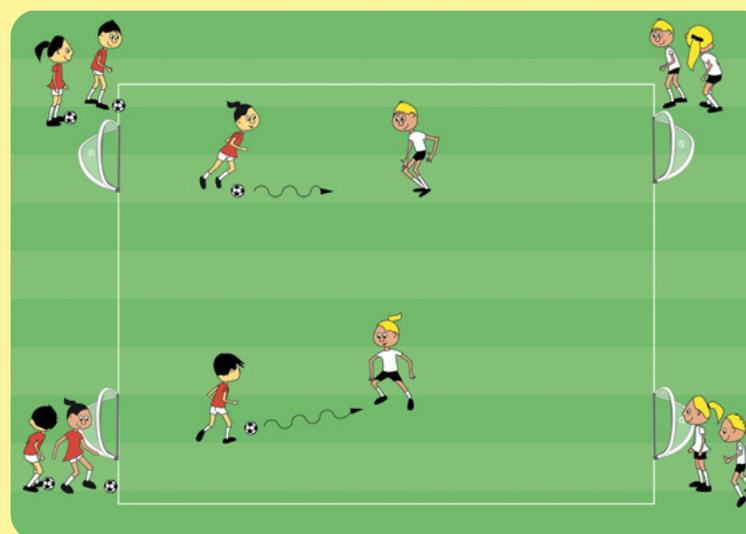


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux équipes se placent en 2 groupes à côté des mini-buts. Une équipe commence par défendre, l'autre par attaquer.
2. Les deux enfants les plus avancés de l'équipe qui attaque ouvrent le duel en dribblant simultanément vers l'avant et en essayant de marquer un but en 1:1 sur l'un des deux mini-buts de l'équipe qui défend.
3. Si un enfant de l'équipe défendante s'empare du ballon, il peut tirer sur l'un des deux mini-buts de l'équipe attaquante. Si un but est marqué ou si le ballon sort, le duel 1:1 est terminé et le duel 1:1 suivant est ouvert du côté correspondant. L'autre duel 1:1 se poursuit jusqu'à ce qu'un but soit également marqué ou que le ballon soit sorti du terrain.
4. Après 5 minutes, il y a un changement de côté et les équipes changent de rôle (attaque et défense). Les enfants de l'équipe qui a marqué le plus de buts au bout de 10 minutes reçoivent la Skill Card.

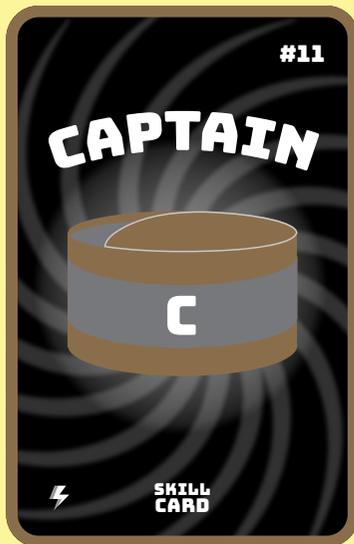
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 4 mini-buts
- 8 à 12 cônes pour un terrain d'environ 20x15 mètres
- Plusieurs ballons



VOIR LA VIDÉO





CAPTAIN

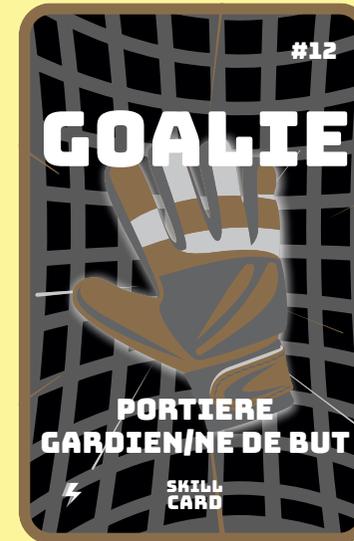
Avant un match ou un tournoi, désigne un enfant qui sera chargé de motiver et de diriger ses coéquipiers sur le terrain. Il/elle recevra ainsi la Skill Card « Captain ».

TÂCHE

Motiver et diriger les autres joueurs/euses

CATÉGORIE

Rôle



GARDIEN/NE DE BUT

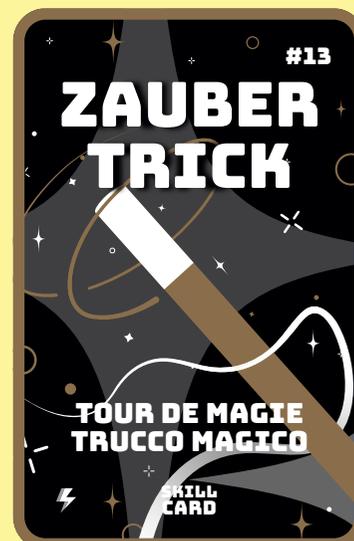
Chaque enfant qui assume le rôle de gardien/ne de but lors d'un match sur grand terrain dans le cadre d'un tournoi, peut obtenir cette Skill Card.

TÂCHE

Gardien/ne de but en match

CATÉGORIE

Rôle



TOUR DE MAGIE

Si un enfant réussit un dribble lors d'un match de tournoi, la Skill Card « Tour de magie » l'attend.

TÂCHE

Dribble réussi en match

CATÉGORIE

Performance spéciale



BUT DE RÊVE

Qu'il s'agisse d'un coup de pied ciseau ou simplement d'un coup d'oeil : cette Skill Card récompense un but de rêve à l'entraînement ou en match.

TÂCHE

Marquer un but magnifique

CATÉGORIE

Performance spéciale



CLUB FAN

De nos jours, la fidélité à un club ne va plus de soi. C'est pourquoi un enfant reçoit cette Skill Card lorsqu'il assiste à un match d'une équipe active de son propre club et l'encourage bruyamment.

TÂCHE

Assister à un match d'une équipe active du club

CATÉGORIE

Performance spéciale



**CATÉGORIE D'ÂGE
E/FF-12**

TÂCHES: CATÉGORIE D'ÂGE E/FF-12

SKILLS

Tape-toi des barres	43
Pieuvre	44
Saut d'obstacles	45
Jonglerie	46
Chanson de l'équipe	47
Lutin magique	48
Fantôme	49
Équipe réduite	50
8x8	51
Terrain de foot	52



ACTIVITIES

Coach	53
Parade de rêve	53
Dribbling Star	53
Hattrick	54
Héros/héroïne du fairplay	54

TAPE-TOI DES BARRES

Qui parviendra à toucher la barre de but au moins 3 fois en 10 essais ?

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Tir au but, contrôle du ballon



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Depuis le point de penalty (8 mètres devant le but), les enfants tirent sur la barre de but.
2. S'ils touchent la barre au moins 3 fois en 10 essais, ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un but à 5 mètres
- Plusieurs ballons

PIEUVRE

Exercice de lancer et de réception, y compris la culbute.

CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Vivre la polyvalence



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants lancent le ballon vers le haut et le rattrapent derrière le dos.
2. Les enfants relancent le ballon de derrière le dos vers l'avant et l'attrapent.
3. Les enfants lancent le ballon vers l'avant, font une roulade avant et le rattrapent.
4. Si les enfants réussissent ces trois exercices de manière fluide et successive, ils obtiennent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon par enfant

SAUT D'OBSTACLES

Tirer le ballon pardessus un obstacle dans le mini-but.

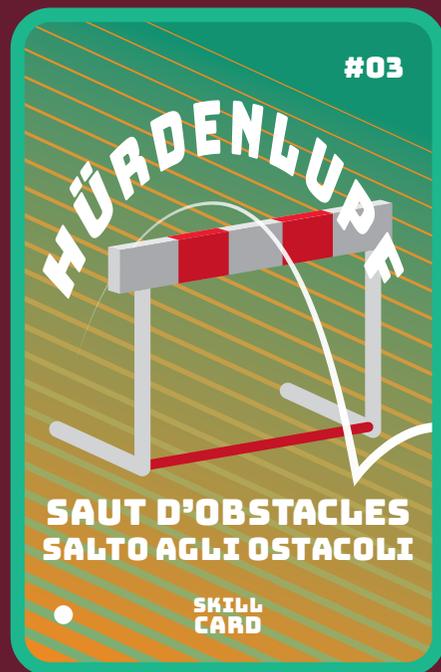
CATÉGORIE

Tâche individuelle

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Contrôle du ballon

Tir au but

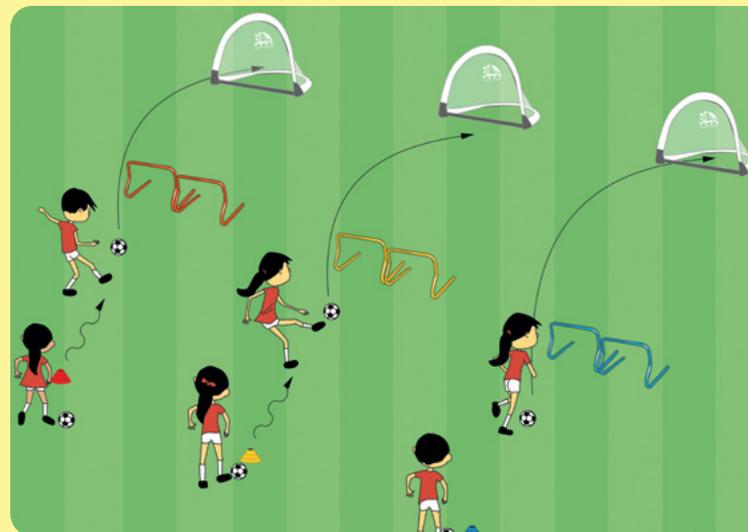


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les enfants font passer le ballon par-dessus la haie pour qu'il atterrisse dans le mini-but. Ils peuvent choisir librement la position de tir.
2. Si les enfants réussissent à marquer dans les trois minibuts en cinq essais (distance différente entre la haie et le mini-but), ils reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 3 mini-buts
- 3 haies (p. ex. une haie d'honneur ou d'autres objets surélevés), placées à différentes distances devant chaque mini-but.
- Un ballon par enfant



JONGLERIE

Jonglerie d'équipe
avec tir au but.

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Contrôle du ballon
Tir au but



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Au moins 5 enfants se répartissent en formation en zigzag devant le but.
2. Les enfants jonglent avec le ballon d'un/e joueur/euse à l'autre sans que le ballon ne tombe par terre (plus d'un contact avec le ballon possible par joueur/euse).
3. Le dernier/la dernière joueur/euse envoie le ballon de plein fouet dans le but.
4. S'il/elle y parvient, chaque enfant ayant participé au relais reçoit la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un but
- Un ballon

CHANSON DE L'ÉQUIPE

Chanter pour l'esprit d'équipe.

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Esprit d'équipe



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

Les enfants choisissent une chanson commune qu'ils apprennent par coeur et la chantent ensemble. Tous les enfants qui chantent avec eux reçoivent une Skill Card.

LUTIN MAGIQUE

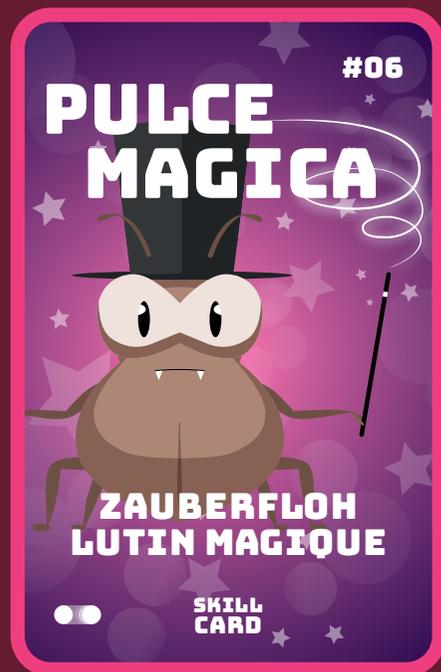
Dribbler dans la zone adverse : quelle équipe remportera-t-elle le plus de duels ?

CATÉGORIE

Tâche d'équipe

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Dribble

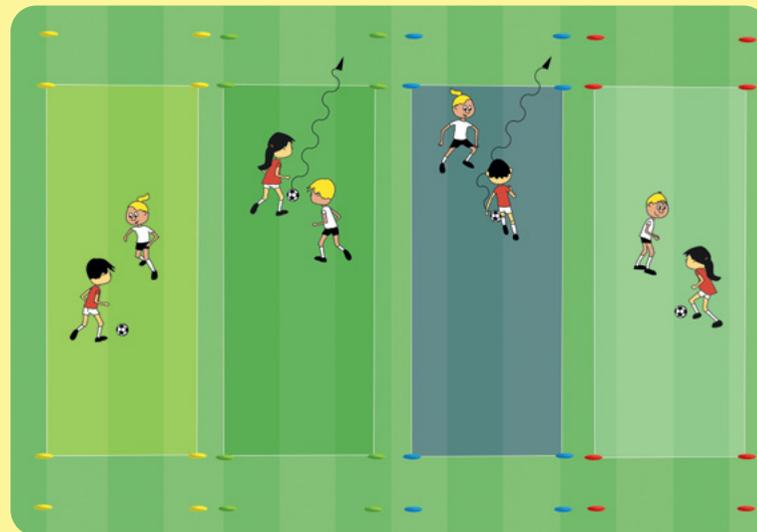


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Sur chaque terrain, un duel 1:1 a lieu entre deux enfants des deux équipes.
2. Un duel 1:1 s'ouvre par une passe à l'adversaire. Celui-ci essaie de dribbler et d'arrêter le ballon sur la ligne adverse. S'il y parvient, il marque un point et l'adversaire recommence le duel 1:1.
3. Chaque tour de duel dure 90 secondes. Les gagnants montent d'un terrain et reçoivent un point d'équipe. Les perdants descendent d'un terrain. Il y a 6 tours au total.
4. Les enfants de l'équipe qui obtient le plus de points d'équipe en 6 tours reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plusieurs cônes pour des terrains d'environ 5x10 mètres
- Plusieurs ballons



VOIR LA VIDÉO



FANTÔME

Jeu sur petit terrain avec joueur/euse mural/e.

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes, Contrôle du ballon, Tir au but

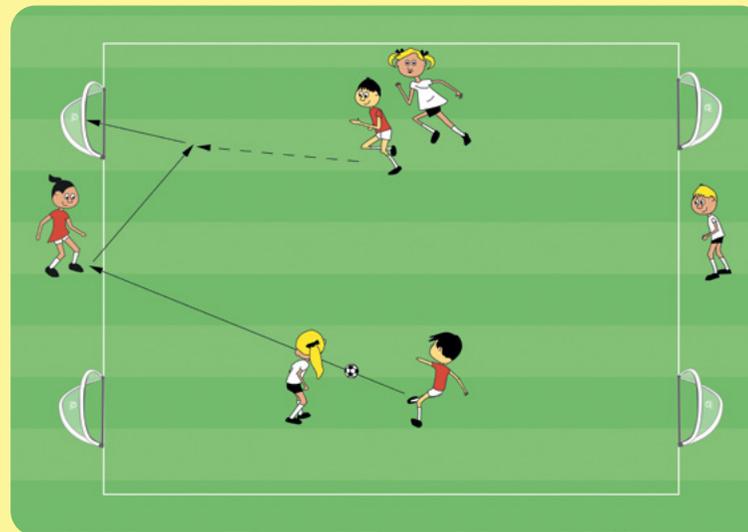


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux équipes s'affrontent sur un petit terrain avec deux mini-buts de chaque côté. Chaque équipe compte 2 enfants + un « fantôme » (joueur/euse mural/e).
2. Pour marquer un but, il faut d'abord faire une passe au fantôme. Ensuite, le but est débloqué. Le fantôme ne peut pas entrer sur le terrain.
3. Un tour dure 3 minutes. Après chaque tour, les deux équipes changent le fantôme. Au total, trois manches sont jouées, de sorte que chaque enfant est le fantôme pendant une manche. Les enfants de l'équipe qui a marqué le plus de buts reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 4 mini-buts
- Petit terrain (environ 25x20 mètres)
- Un ballon



VOIR LA VIDÉO



ÉQUIPE RÉDUITE

Après chaque but, un enfant doit sortir.

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes, Contrôle du ballon, Dribble, Tir au but



VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux équipes de trois enfants s'affrontent sur un petit terrain avec deux buts de chaque côté.
2. Lorsqu'un enfant marque un but, il doit quitter le terrain. Il y reçoit une tâche de dribble.
3. Les enfants de l'équipe qui n'a plus de joueurs/euses ou dont le nombre de joueurs/euses sur le terrain a diminué après 5 minutes reçoivent la Skill Card.

Le jeu peut également se dérouler sur grand terrain avec 7 joueurs/euses contre 7. Il faut alors prévoir plus de temps.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 buts
- Petit terrain (environ 25x20 mètres)
- Un ballon

VOIR LA VIDÉO



8X8

Course d'attrape en huit.

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Vivre la polyvalence

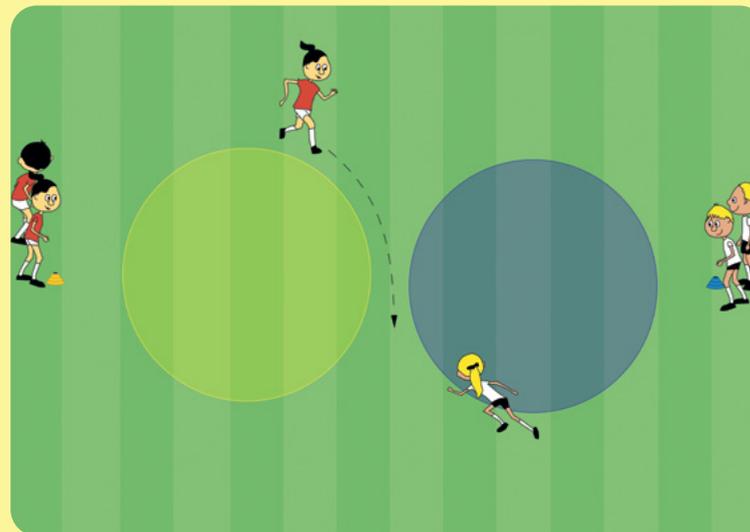


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Les deux équipes forment chacune une ligne derrière l'un des 2 cercles marqués, de manière à se faire face.
2. Deux enfants de chaque équipe s'affrontent à tour de rôle. Le receveur dispose de 10 à 15 secondes pour attraper l'enfant de l'équipe adverse. Si l'enfant de l'équipe adverse ne parvient pas à se faire attraper, son équipe gagne un point.
3. Chaque équipe doit attraper 8 fois et s'échapper 8 fois. Les enfants de l'équipe qui a obtenu le plus de points reçoivent la Skill Card. En cas d'égalité, il y a une manche décisive.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plusieurs cônes (ou pylônes, etc.) pour deux cercles d'environ 1,5 mètre de diamètre



VOIR LA VIDÉO



TERRAIN DE FOOT

Jeu libre 2:2 avec remplaçant/e.

CATÉGORIE

Duel d'équipes

THÈME D'ENTRAÎNEMENT

Passes, Contrôle du ballon, Tir au but

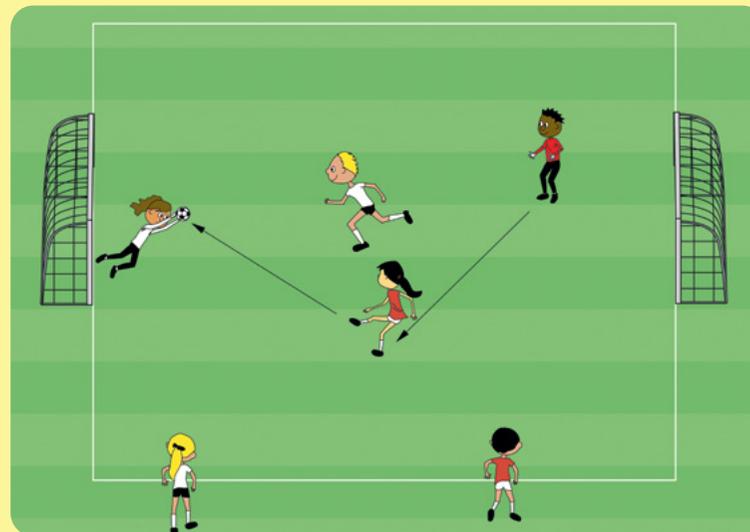


VOICI COMMENT FONCTIONNE LA TÂCHE

1. Deux équipes s'affrontent. Chaque équipe a un/e gardien/ne de but, un/e joueur/euse de champ et un/e remplaçant/e. Le/la gardien/ne de but peut toucher le ballon avec les mains.
2. Après deux minutes ou après un but, les deux équipes font une rotation. Il y a 6 manches au total. Les enfants de l'équipe qui a marqué le plus de buts reçoivent la Skill Card.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plusieurs cônes (ou pylônes, etc.) pour un terrain de jeu d'environ 15 x 10 mètres
- Deux buts de 5 mètres



VOIR LA VIDÉO





COACH

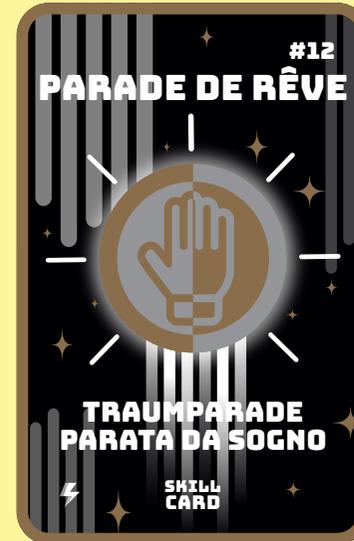
Demande à un enfant d'expliquer la formation et la tactique d'un match à ses coéquipiers. Il gagnera alors la Skill Card du « Coach ».

TÂCHE

Communiquer la formation et la tactique

CATÉGORIE

Rôle



PARADE DE RÊVE

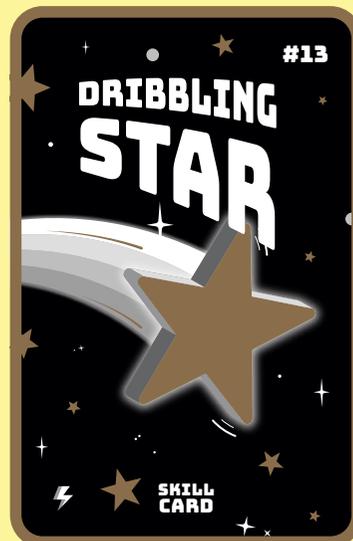
Si un/e gardien/ne de but réussit une parade spectaculaire du type « impossible à arrêter » au cours d'un match, cette Skill Card lui appartient.

TÂCHE

Montrer une superbe parade dans le but

CATÉGORIE

Performance spéciale



DRIBBLING STAR

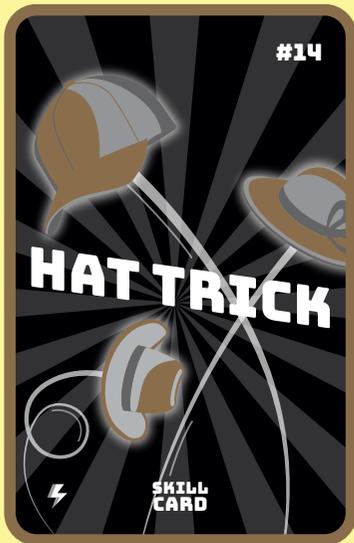
Un enfant a réussi à dribbler plusieurs fois ses adversaires et a ainsi attiré tous les regards ? Récompense-le avec cette Skill Card.

TÂCHE

Plusieurs dribbles réussis dans le match

CATÉGORIE

Performance spéciale



HATTRICK

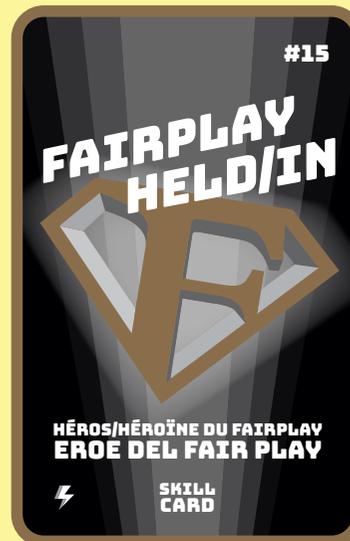
Un enfant qui marque 3 buts lors d'un match de tournoi ne voit pas les chapeaux s'envoler, mais cette Skill Card spéciale.

TÂCHE

Marquer 3 buts dans un match

CATÉGORIE

Performance spéciale



HÉROS/HÉROÏNE DU FAIRPLAY

Un enfant qui marque 3 buts lors d'un match de tournoi ne voit pas les chapeaux s'envoler, mais cette Skill Card spéciale.

TÂCHE

Se faire remarquer par une action extraordinairement de fair-play

CATÉGORIE

Performance spéciale

QUESTIONS & RÉPONSES

POURQUOI DEVRAIS-JE UTILISER UBS FOOTBALL SKILLS POUR LE FOOTBALL DES ENFANTS ?

Grâce aux différents défis et aux cartes à collectionner, tu peux ajouter un élément ludique à ton entraînement avec les enfants tout en leur faisant acquérir des compétences footballistiques.

QUAND, OÙ ET À QUELLE FRÉQUENCE DEVRAIS-JE METTRE EN PLACE LES TÂCHES DE UBS FOOTBALL SKILLS AVEC LES ENFANTS ?

Tu peux intégrer les différentes tâches comme partie intégrante de chaque entraînement ou toutes les quelques semaines comme partie intégrante de l'entraînement. C'est à toi de décider. Jusqu'à ce que tous les enfants aient réussi la tâche et obtenu la carte à collectionner, tu devras probablement effectuer la tâche plusieurs fois.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE SKILLS ET ACTIVITIES ?

Les Skills sont des exercices de football qui mettent l'accent sur les compétences footballistiques. Les Activities récompensent les performances particulières et encouragent les « soft skills » (compétences générales), comme le fairplay.

PUIS-JE ATTRIBUER PLUSIEURS FOIS UNE CARTE DE COMPÉTENCE À UN ENFANT ?

Non, chaque enfant ne peut recevoir qu'une seule fois chaque carte à collectionner. Cependant, les enfants participent quand même aux tâches et aux duels par équipe, même s'ils ont déjà réussi la tâche.

COMMENT GÉRER LA FRUSTRATION D'UN ENFANT QUI NE PARVIENT PAS À ACCOMPLIR SA TÂCHE ?

Le plaisir et la participation sont au premier plan - n'hésite pas à donner un coup de pouce ou à réduire les exigences pour qu'il obtienne quand même toutes les cartes à collectionner.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE AVEC L'APP (UBS-FOOTBALL-SKILLS.CH)?

L'app est une version électronique et fonctionne également en dehors de l'entraînement. Les enfants peuvent s'entraîner aux tâches à la maison ou avec leurs parents. En plus de la Skill Card, les enfants reçoivent également des points pour chaque tâche accomplie, qui comptent pour les classements individuels et de club et qu'ils peuvent échanger contre des prix dans la boutique. Étant donné que les plus jeunes enfants en particulier ne sont pas encore tous autorisés à utiliser un téléphone portable, nous avons créé une version hors ligne pour le football des enfants.

LES TÂCHES SONT-ELLES LES MÊMES DANS L'APP ?

Non, l'app propose d'autres défis qui sont également axés sur les catégories d'âge correspondantes. Les enfants peuvent télécharger des vidéos sur la manière dont ils ont relevé le défi. Si tu t'inscris toi-même comme « Skills Coach » et que tu formes un groupe avec les enfants (tu trouveras des instructions sur ubs-football-skills.ch/coach), tu recevras les vidéos dans l'app et tu pourras attribuer des points. Mais les enfants peuvent aussi utiliser l'app sans toi. C'est alors l'Association Suisse de Football qui attribue les points.

L'APP POUR ENCORE PLUS DE PLAISIR DE SKILLS

UBS Football Skills existe aussi en ligne ! Avec l'app pour la communauté suisse de football, tu peux donner un coup de pouce supplémentaire à ton entraînement et pratiquer encore plus de tâches avec tes joueurs/euses. Les enfants peuvent également démontrer leurs compétences footballistiques en dehors du terrain d'entraînement en téléchargeant des vidéos des tâches.

En tant que « Skills Coach », tu attribues à tes joueurs/euses une Skill Card numérique et des points pour les tâches accomplies, qu'ils peuvent ensuite échanger contre des prix dans la boutique. Les points comptent également pour les classements, où les meilleurs joueurs et clubs peuvent gagner des prix attrayants.

Tu trouveras de plus amples informations sur l'app et sur l'inscription, ainsi qu'une vidéo d'instruction pour les entraîneurs sur :



WWW.UBS-FOOTBALL-SKILLS.CH/COACH



CONTACTS

Les questions sur UBS Football Skills peuvent être posées par e-mail à ubs-football-skills@football.ch.



IMPRESSUM

Association Suisse de Football
Worbstrasse 48
3074 Muri

Responsables du projet :
Raphael Kern, Chef du service Football de base
Felix Grütter, Responsable du marketing football de base & eFootball

Collaboration :
Dominik Müller, Responsable du football des enfants
Joy Lara Walker, Collaboratrice du service Football de base

Groupe de travail :
Joris Stöckli, Vincent Bröckelmann, Thomas Grolp

Conception, rédaction & design :
Branson Kirk Public Relations

Design Skill Cards :
Martina Kunz & Gina Gysi

Graphiques explicatifs :
sports-graphics.com

Photos :
Keystone

Édition :
2025

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion de tous types - même d'extraits - n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et en mentionnant la source.

