

PARCOURS de FORMATION

U10 à U15 Garçons

U11 à U15 Filles

saison 2019/2020



Détecter, Orienter, Accompagner

Les « **Défis Sportifs** » sont avant tout un moyen pour les jeunes joueurs et joueuses de **connaître leur progression** dans la pratique de leur sport préféré.

Ils doivent donc être passés dans un **climat de confiance et de plaisir** indispensable à leur réussite. La progression de chacun n'étant que l'unique but visé, il paraît donc logique que les jeunes puissent **effectuer ces tests le plus grand nombre de fois possible** afin d'obtenir une réelle évolution.

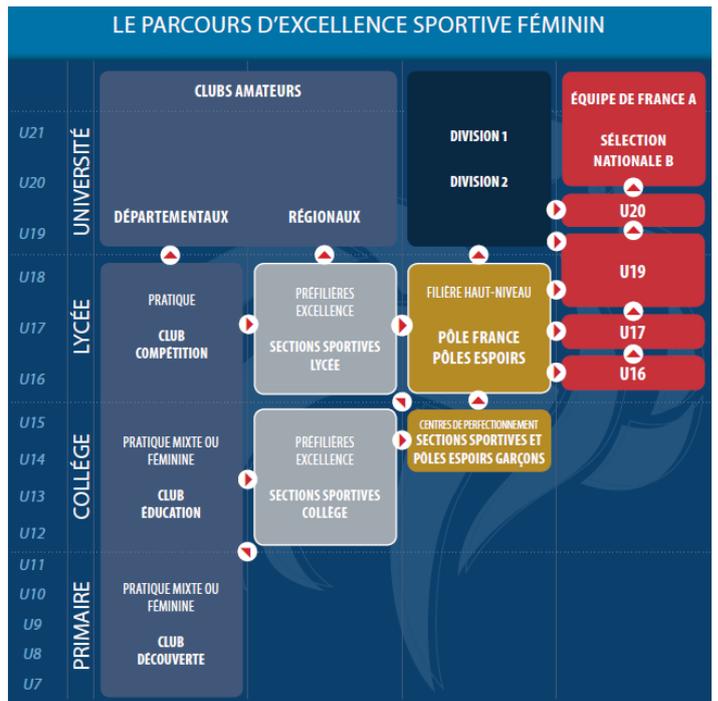
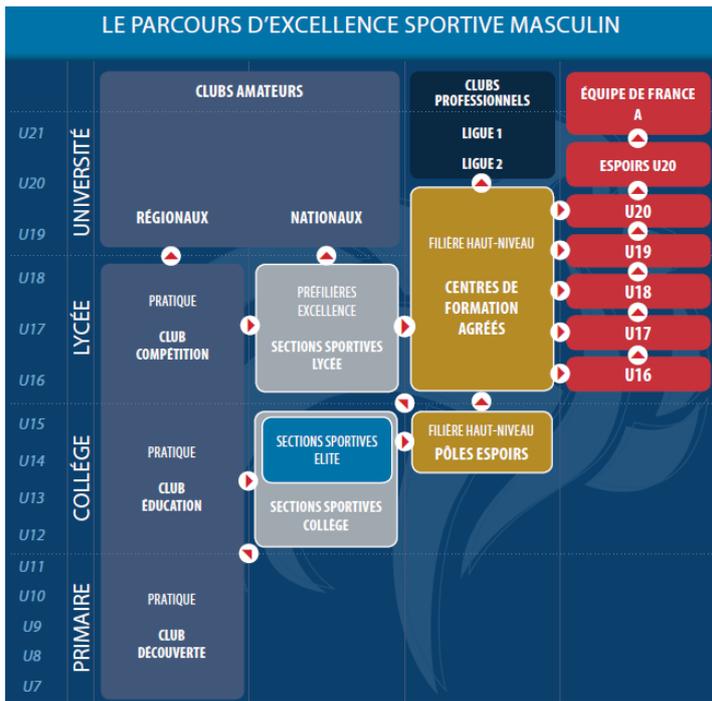
Pour les U10-U11G et U11F, il s'agit juste de **faire connaître et d'habituer** les joueurs/es à ces défis sans rechercher toutes formes de performances.



*LA PASSION DU FOOT,
LA DYNAMIQUE EN PLUS !*

Pour le Pôle P.P.F 86,
Anthony ALLOUIS – C.T.D 86.

RAPPEL : les fiches de résultats sont à retourner (une fois dans la saison) au siège du District AVANT le 17/01/2020.



OBJECTIFS

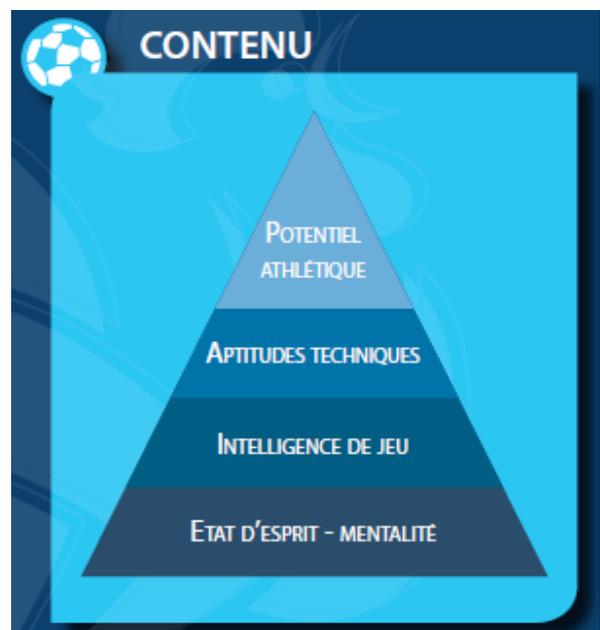
- DÉTECTER DE FAÇON OPTIMISÉE ET PRÉCISE
- ORIENTER EN PERMANENCE VERS LES STRUCTURES ADAPTÉES
- ACCOMPAGNER LE JOUEUR DANS SON ÉPANOUISSEMENT ET VERS LE HAUT-NIVEAU

CADRE

- ÉVITER LA DÉTECTION PRÉCOCE
- PARTAGER UN PROGRAMME NATIONAL DE PRÉFORMATION DES TALENTS
- IDENTIFIER LES JOUEURS DE DEMAIN

CONTENU

- AIDER LE JOUEUR À SE CONSTRUIRE AU TRAVERS DU JEU ET DE LA VIE D'ÉQUIPE
- PRÉPARER LE JOUEUR AUX EXIGENCES DU JEU DANS TOUTES SES DIMENSIONS
- SENSIBILISER LE JOUEUR AUX CARACTÉRISTIQUES DE SON POSTE



Les 5 TESTS à effectuer en « District »

	U13		U14			U15				
			Espoirs du Football							
	Secteur	Ligue	Secteur	Ligue	Interligues	National	Secteur	Ligue	Interligues	National
	← FÉMININ →									
	← MASCULIN →									
 MATCH										
 JEUX RÉDUITS										
QUESTIONNAIRE SUR MA PASSION DU FOOTBALL										
GARDIENS DE BUT										
 CONDUITE DE BALLE										
 JONGLERIE STATIQUE										
JONGLERIE EN MOUVEMENT										
ANTHROPOMÉTRIE (Taille assise / debout, poids)										
VIVACITÉ										
 VITESSE LINÉAIRE										
VITESSE MAXIMALE AÉROBIE										
DÉTENTE HORIZONTALE										

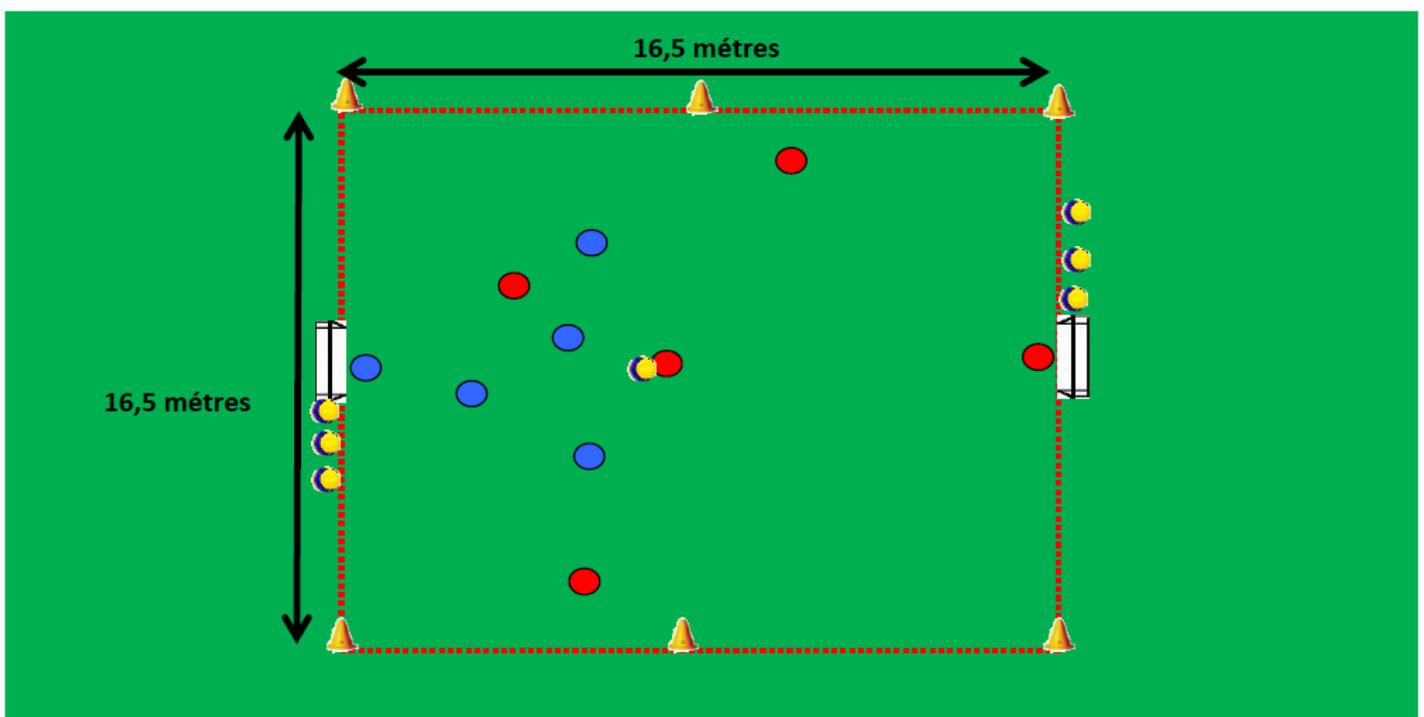
Pour le test « MATCH », il s'agit d'une opposition dite « classique » (8x8 ou 11x11)

Ci-dessous, la présentation des 4 autres tests :

- Jeux réduits (4x4 avec Gardien de But et 6x6 Stop Ball)
- Conduite de Balle
- Jonglerie statique (Pied Droit, Pied Gauche, Tête)
- Vitesse linéaire (10 et 30 mètres)

DESCRIPTION

ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Définir une surface de jeu de 16,50 mètres/16,50 mètres • Opposition en 5 contre 5 • Placer des ballons dans les buts pour une reprise rapide du jeu 	CONSIGNES	<p>Principe de jeu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives 	REGLES	<ul style="list-style-type: none"> • Si corner relance avec son propre gardien • Si but relance du gardien adverse • Remise en jeu au pied • Possibilité de frappe pour le gardien
---------------------	--	------------------	--	---------------	--



EVALUATION

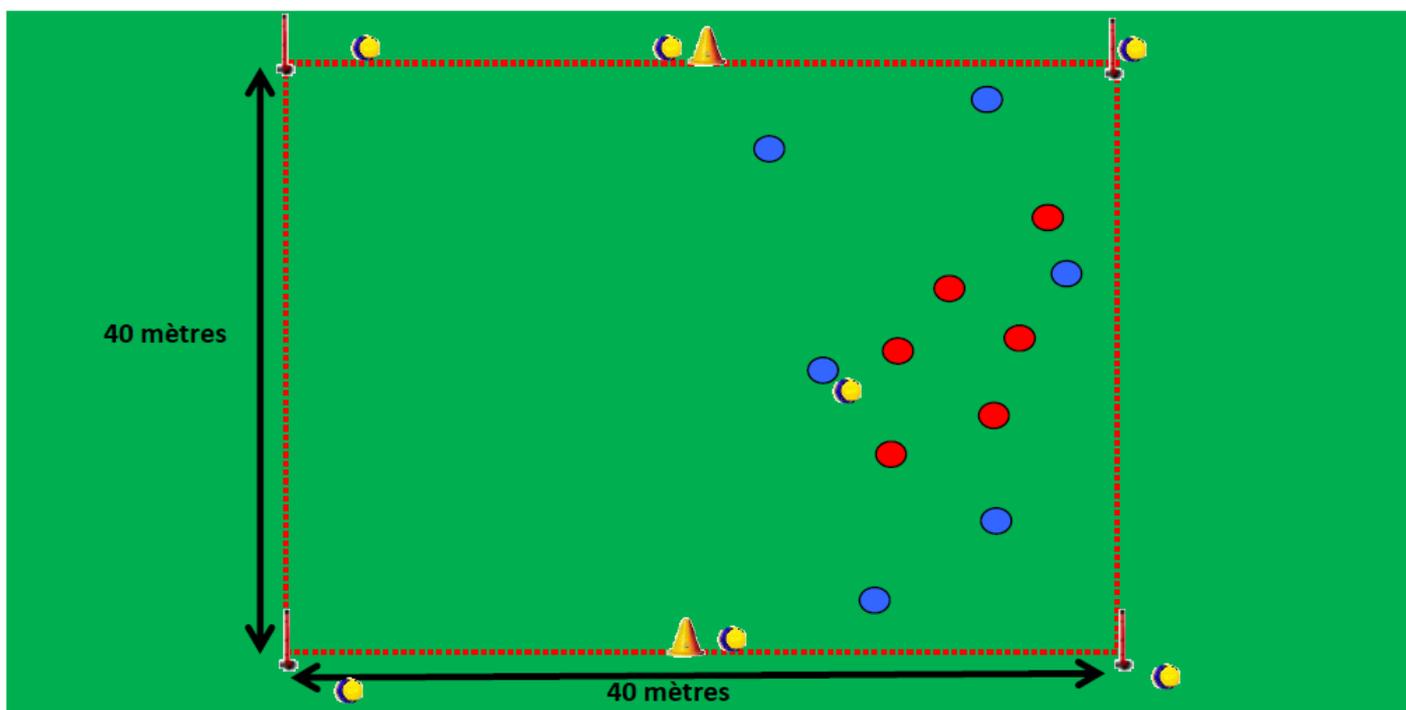
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none"> • Placement, déplacement, remplacement • Maîtrise et utilisation du ballon • Engagement, concentration, comportement 	BAREMES	<ol style="list-style-type: none"> 1) Etat d'esprit 2) Intelligence de jeu 3) Potentiel technique 4) Potentiel athlétique <p>Très bien: ++ Bien: + Moyen: = Insuffisant: -</p>	ATTENTES	<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evoluer dans un contexte de pression spatiale et temporelle renforcé • Gagner les duels et prendre des risques
---------------------	--	----------------	---	-----------------	--

Jeu réduit

6 contre 6 sans gardiens (Stop-Ball)



DESCRIPTION		
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Définir une surface de jeu de 40 mètres/40 mètresOpposition en 6 contre 6	CONSIGNES
	Principe de jeu: <ul style="list-style-type: none">Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives	REGLES
		<ul style="list-style-type: none">Déposer la balle en conduite ou/et en réception de passe derrière la ligne de butSi but, l'équipe repart à l'opposé



EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">Placement, déplacement, remplacementMaitrise et utilisation du ballonEngagement, concentration, comportement	CRITERES
	<ol style="list-style-type: none">Etat d'espritIntelligence de jeuPotentiel techniquePotentiel athlétique <p>Très bien:++ Bien:+ Moyen: = Insuffisant:-</p>	ATTENTES
		Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">Evoluer dans un contexte de pression spaciale et temporelle renforcéeLire le jeu et gérer les situations

Conduite de balle

Parcours en Aller et Retour



DESCRIPTION

ORGANISATION

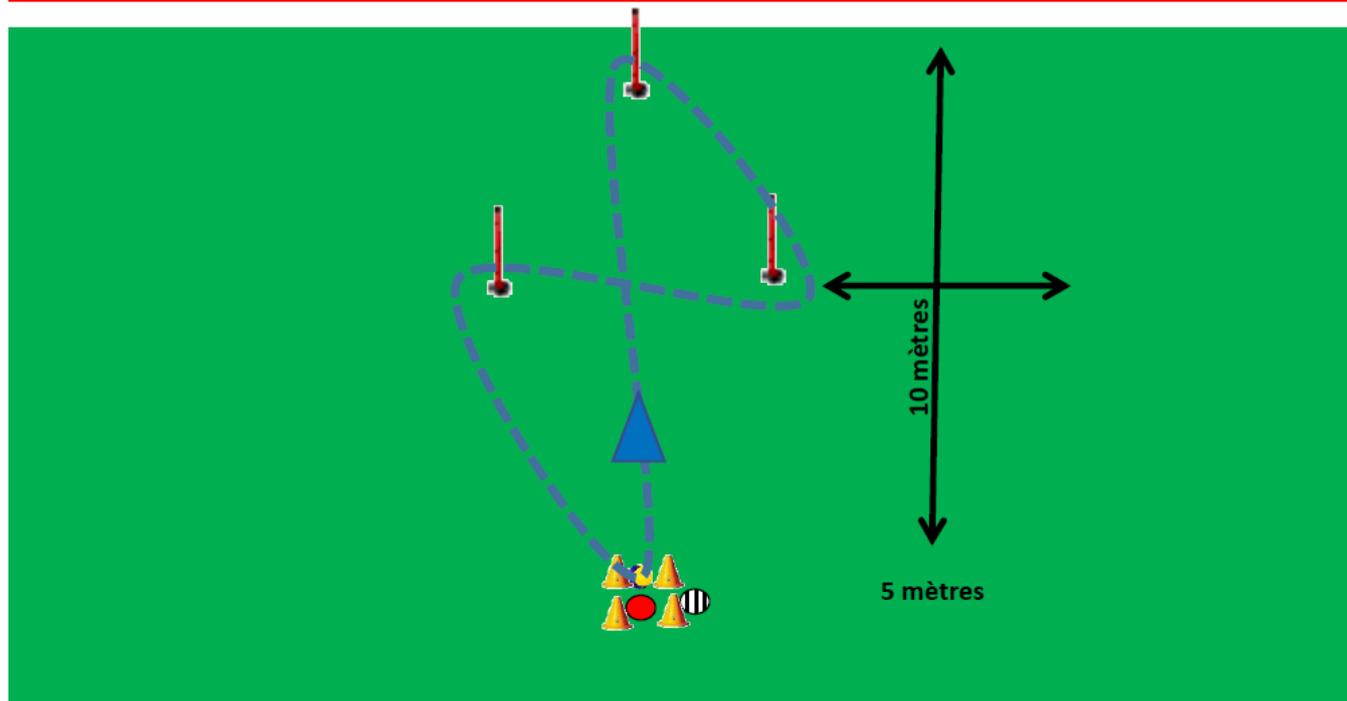
- Placer les plots comme indiqué sur le schéma
- Les 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond

CONSIGNES

- Conduire le ballon en contournant le piquet du fond puis les 2 piquets latéraux (par la gauche ou par la droite)
- Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 plots (1m²)

REGLES

- 2 essais**
- Départ et arrêt du chronomètre avec le franchissement de la porte
- Test Validé:**
- Pied sur le ballon au milieu des plots
- Piquets debouts



EVALUATION

APPRECIATION

- Vitesse Gestuelle
- Posture
- Coordination
- Touché de balle

BAREMES

- Temps de passage

ATTENTES

- Etre capable de:**
- Utiliser les 2 pieds
- Utiliser plusieurs surfaces de contacts
- Maîtriser son ballon et sa course



DESCRIPTION					
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Placer les joueurs sur un espace suffisant avec un sol uniformément plat	CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">Monter le ballon avec les pieds et réaliser la jonglerie sans surface de rattrapage (1 surface par test)Pour les jongles avec la tête les joueurs peuvent monter le ballon avec les mains	REGLES	<ul style="list-style-type: none">2 essais par surfacePas de surface de rattrapageFin du test si le ballon touche le sol



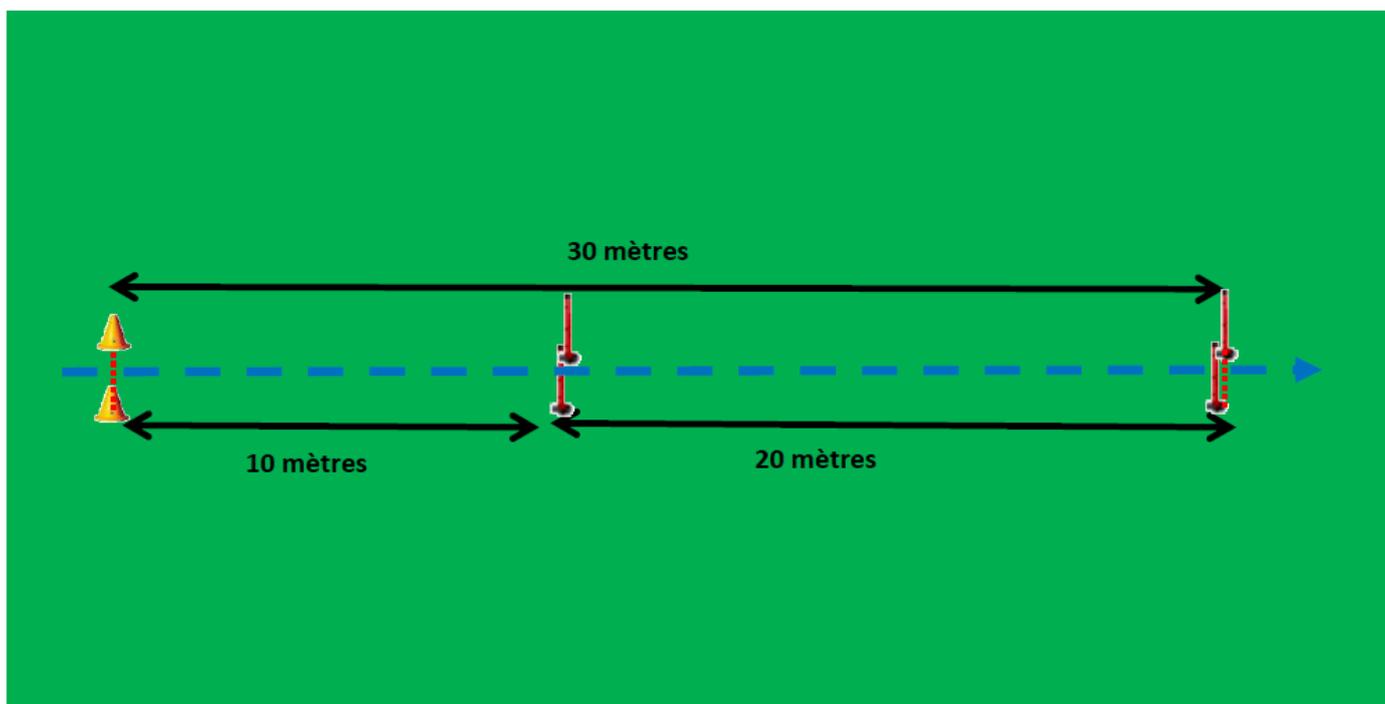
EVALUATION					
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">EquilibreCoordinationTouché de balleAisance	BAREMES	Objectifs à atteindre <u>En U10/U11 :</u> 30 jongles Pied Droit, 30 jongles Pied Gauche et 30 jongles de la Tête <u>En U12/U13/U14/U15 :</u> 50 jongles Pied Droit, 50 jongles Pied Gauche et 50 jongles de la Tête	ATTENTES	Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">De garder la maîtrise du ballon avec des jongles rapprochés

Vitesse linéaire

10-30 mètres



DESCRIPTION		
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Placer les plots comme indiqué sur le schémaRéaliser les test sur un terrain de football (préférence synthétique)	CONSIGNES
		<ul style="list-style-type: none">Réaliser un sprint sur 30 mètresFranchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse
		REGLES
		<p>1 essai</p> <ul style="list-style-type: none">Départ et arrêt du chronomètre avec les franchissement des portes de départ et d'arrivéePrendre le temps de passage aux 10 mètres



EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">MaitriseExplosivitéPuissanceVitesse	BAREMES
		<ul style="list-style-type: none">Temps de passage
		ATTENTES
		<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none">Maîtriser sa course sur la phase de démarrage, et en vitesse lancée