

# PARCOURS de FORMATION

## U10 à U15 Garçons

## U11 à U15 Filles

saison 2020/2021



*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.

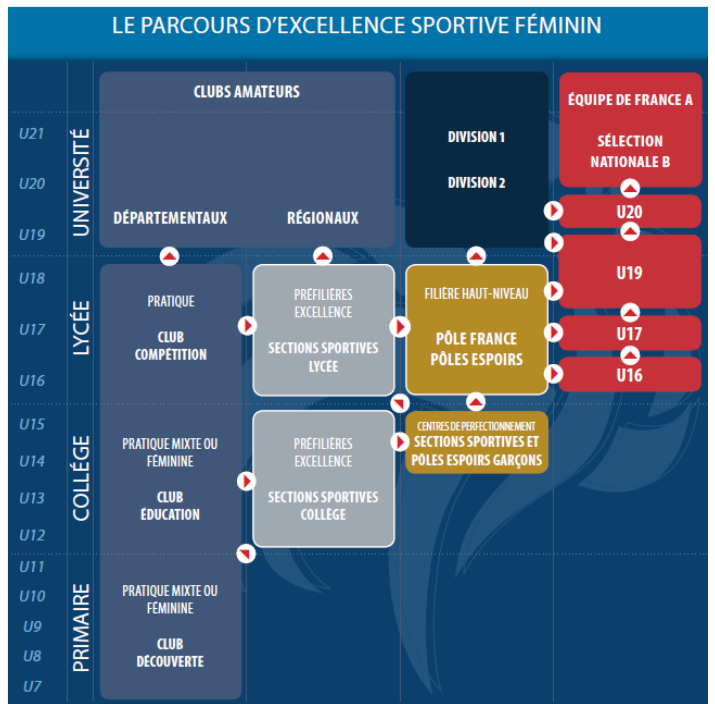
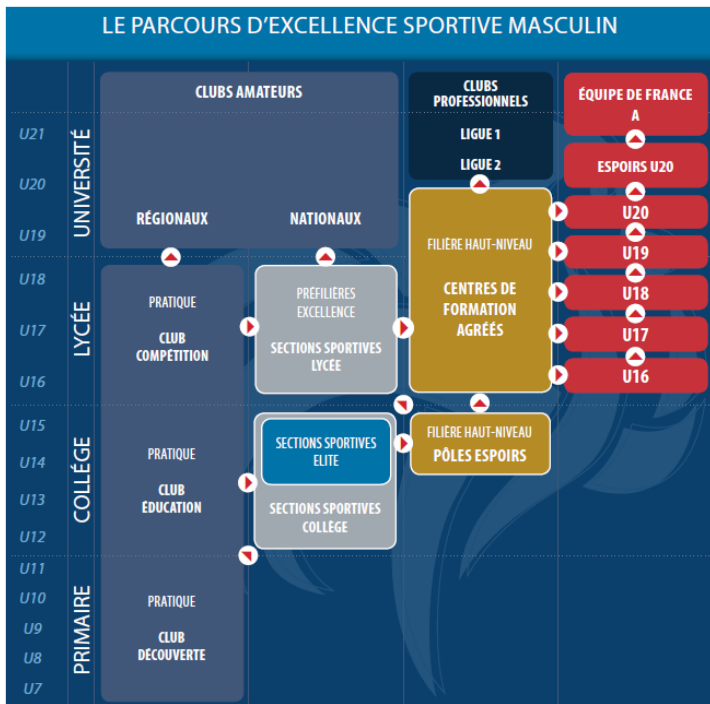
Pour les U10-U11G et U11F, il s'agit juste de **faire connaître et d'habituer** les joueurs/es à ces défis sans rechercher toutes formes de performances.



*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 04/12/2020.**



## 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 →									
 <b>MATCH</b>										
 <b>JEUX RÉDUITS</b>										
<b>QUESTIONNAIRE SUR MA PASSION DU FOOTBALL</b>										
<b>GARDIENS DE BUT</b>										
 <b>CONDUITE DE BALLE</b>										
 <b>JONGLERIE STATIQUE</b>										
<b>JONGLERIE EN MOUVEMENT</b>										
<b>ANTHROPOMÉTRIE</b> (Taille assise / debout, poids)										
<b>VIVACITÉ</b>										
 <b>VITESSE LINÉAIRE</b>										
<b>VITESSE MAXIMALE AÉROBIE</b>										
<b>DÉTENTE HORIZONTALE</b>										

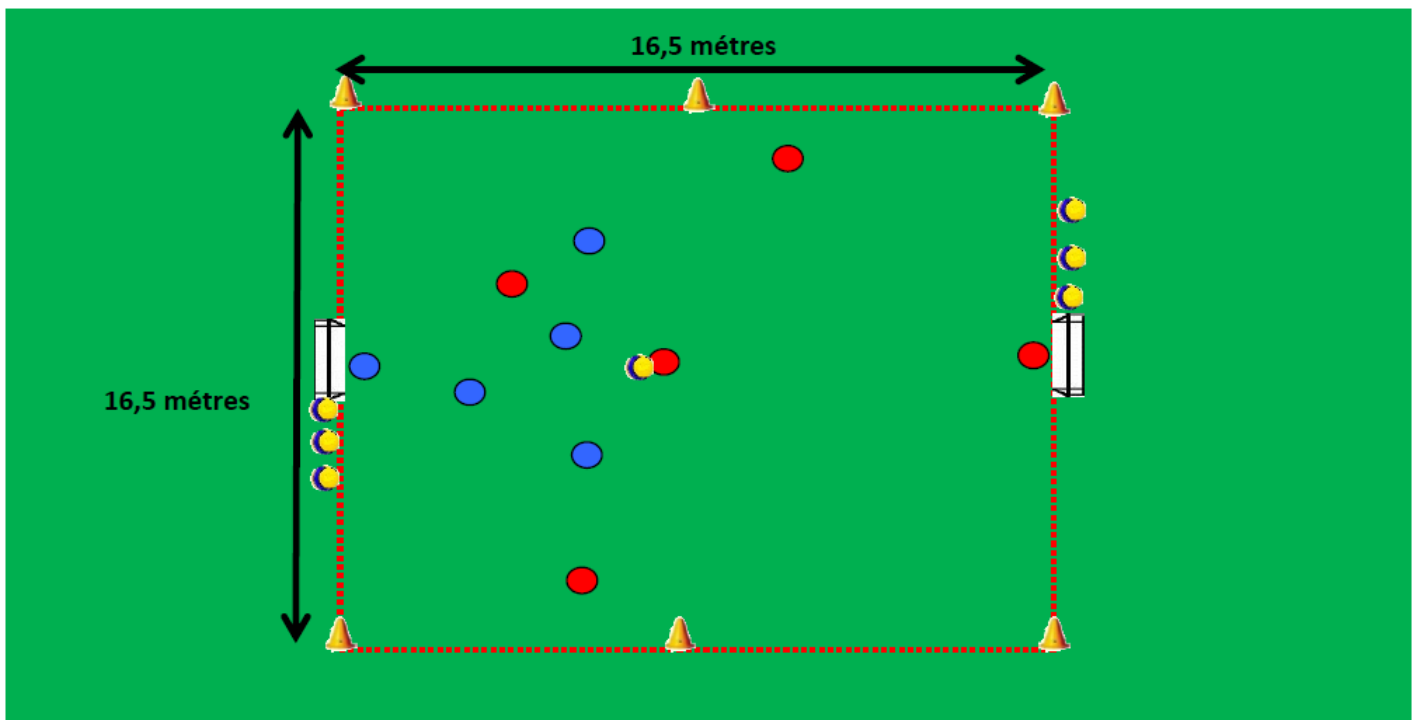
Pour le test « MATCH », il s'agit d'une opposition dite « classique » (8x8 ou 11x11)

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

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



### EVALUATION

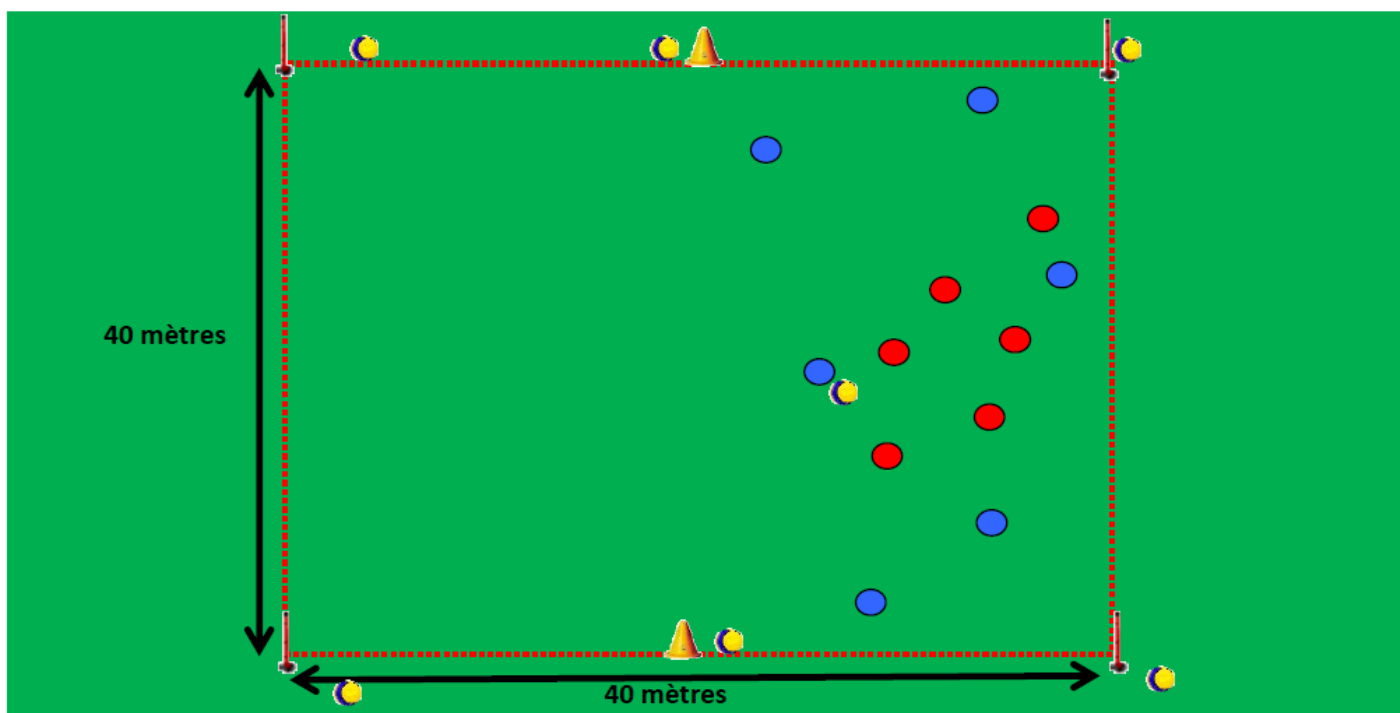
<b>APPRECIATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placement, déplacement, remplacement</li> <li>• Maîtrise et utilisation du ballon</li> <li>• Engagement, concentration, comportement</li> </ul>	<b>BAREMES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Etat d'esprit</b></li> <li>2) <b>Intelligence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

# Jeu réduit

## 6 contre 6 sans gardiens (Stop-Ball)



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



EVALUATION		
<b>APPRECIATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Placement, déplacement, remplacement</li><li>Maitrise et utilisation du ballon</li><li>Engagement, concentration, comportement</li></ul>	<b>CRITERES</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Etat d'esprit</li><li>Intelligence de jeu</li><li>Potentiel technique</li><li>Potentiel athlétique</li></ol> <p>Très bien:++ Bien:+ Moyen: = Insuffisant:-</p>	<b>ATTENTES</b>
		<b>Etre capable de:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Evoluer dans un contexte de pression spaciale et temporelle renforcée</li><li>Lire le jeu et gérer les situations</li></ul>

# Conduite de balle

## Parcours en Aller et Retour



### DESCRIPTION

#### ORGANISATION

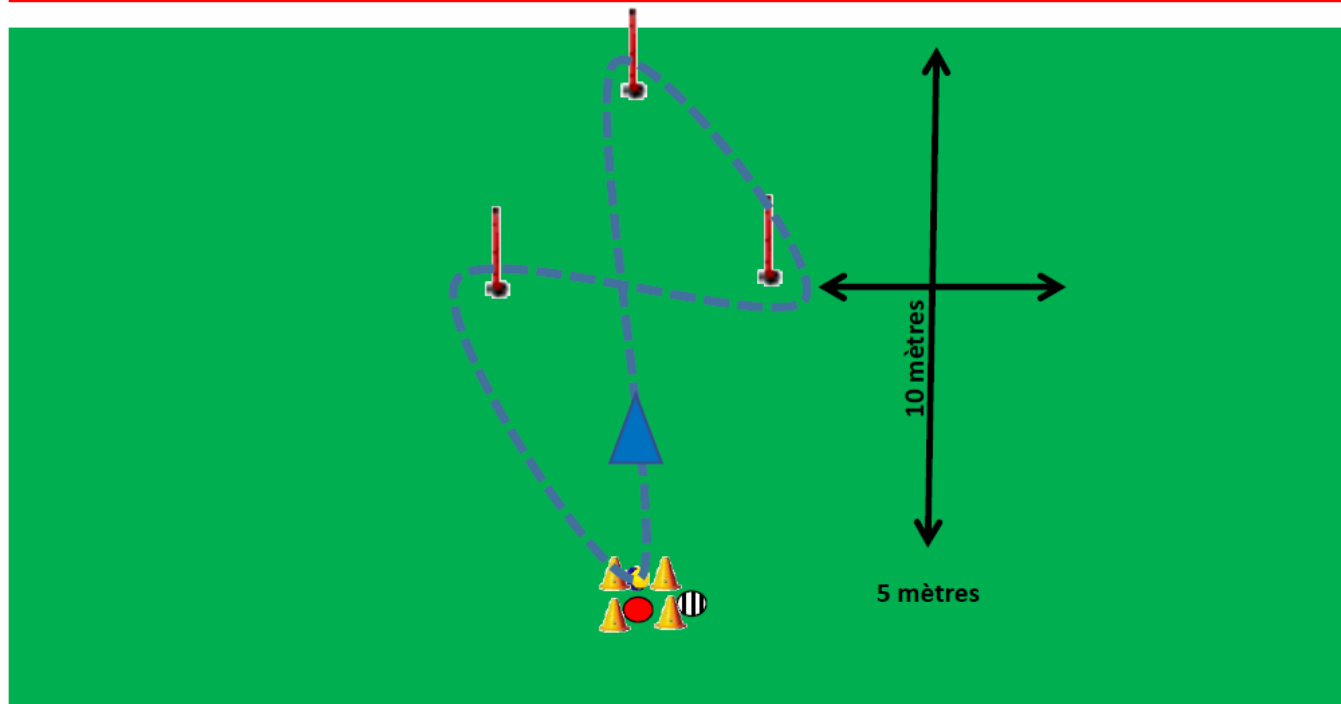
- Placer les plots comme indiqué sur le schéma
- Les 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond

#### 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 (1m<sup>2</sup>)

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



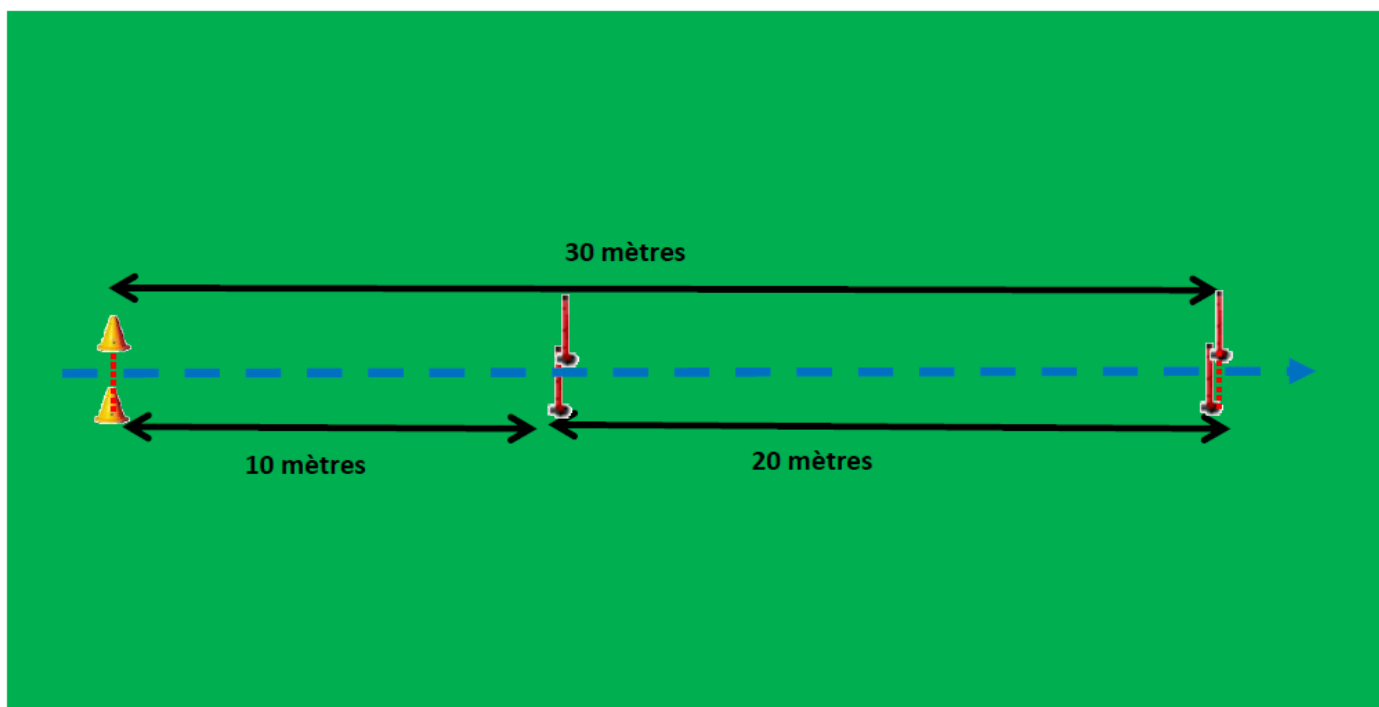
EVALUATION					
<b>APPRECIATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Equilibre</li><li>Coordination</li><li>Touché de balle</li><li>Aisance</li></ul>	<b>BAREMES</b>	<b>Objectifs à atteindre</b> <u>En U10/U11 :</u> 30 jongles Pied Droit, 30 jongles Pied Gauche et 30 jongles de la Tête  <u>En U12/U13/U14/U15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

# Vitesse linéaire

## 10-30 mètres



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



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