

# PARCOURS de FORMATION

## U10 à U15 Garçons

## U11 à U15 Filles

saison 2024/2025



*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.

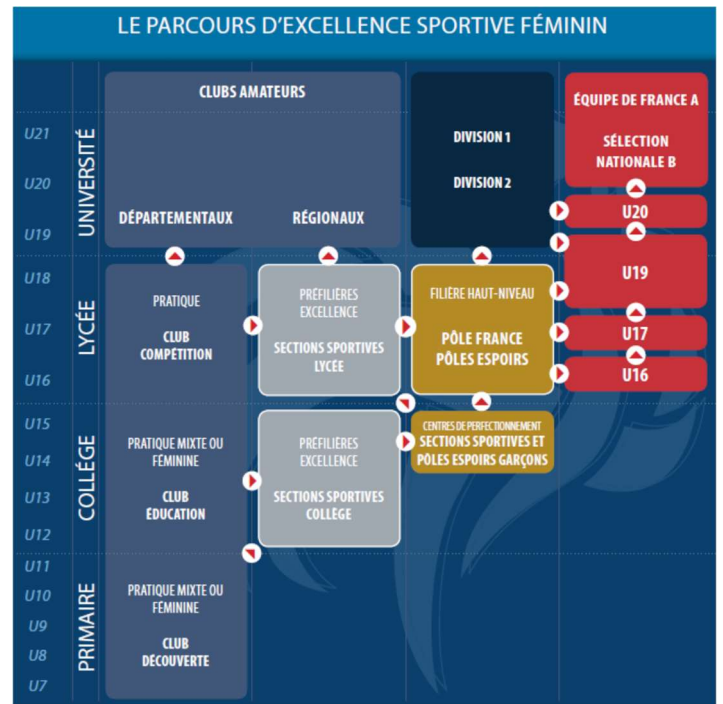
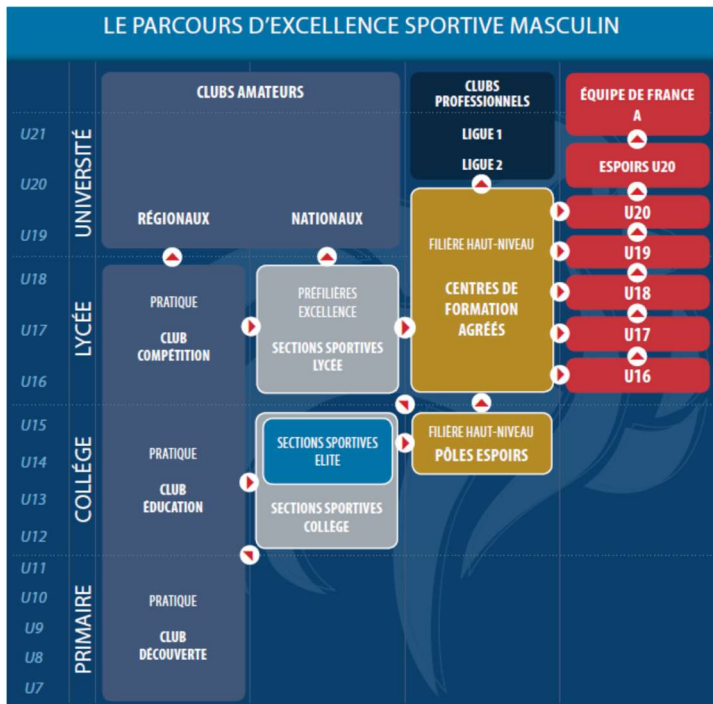
Pour les U10-U11G et U11F, il s'agit juste de **faire connaître et d'habituer** les joueurs/es à ces défis sans rechercher toutes formes de performances.

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



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

**RAPPEL : les fiches de résultats sont à retourner (une fois dans la saison) au siège du District AVANT le 30/11/2024.**



## OBJECTIFS

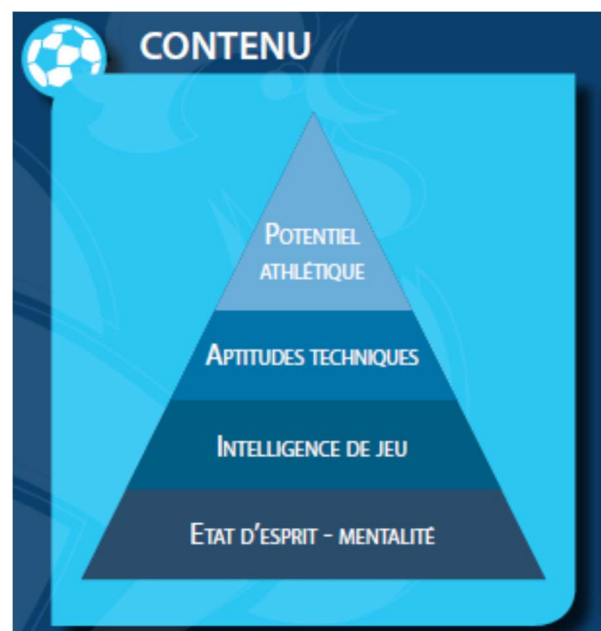
- DÉTECTER DE FAÇON OPTIMISÉE ET PRÉCISE
- ORIENTER EN PERMANENCE VERS LES STRUCTURES ADAPTÉES
- ACCOMPAGNER LE JOUEUR DANS SON ÉPANOUISSEMENT ET VERS LE HAUT-NIVEAU

## 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

#### ORGANISATION

- 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

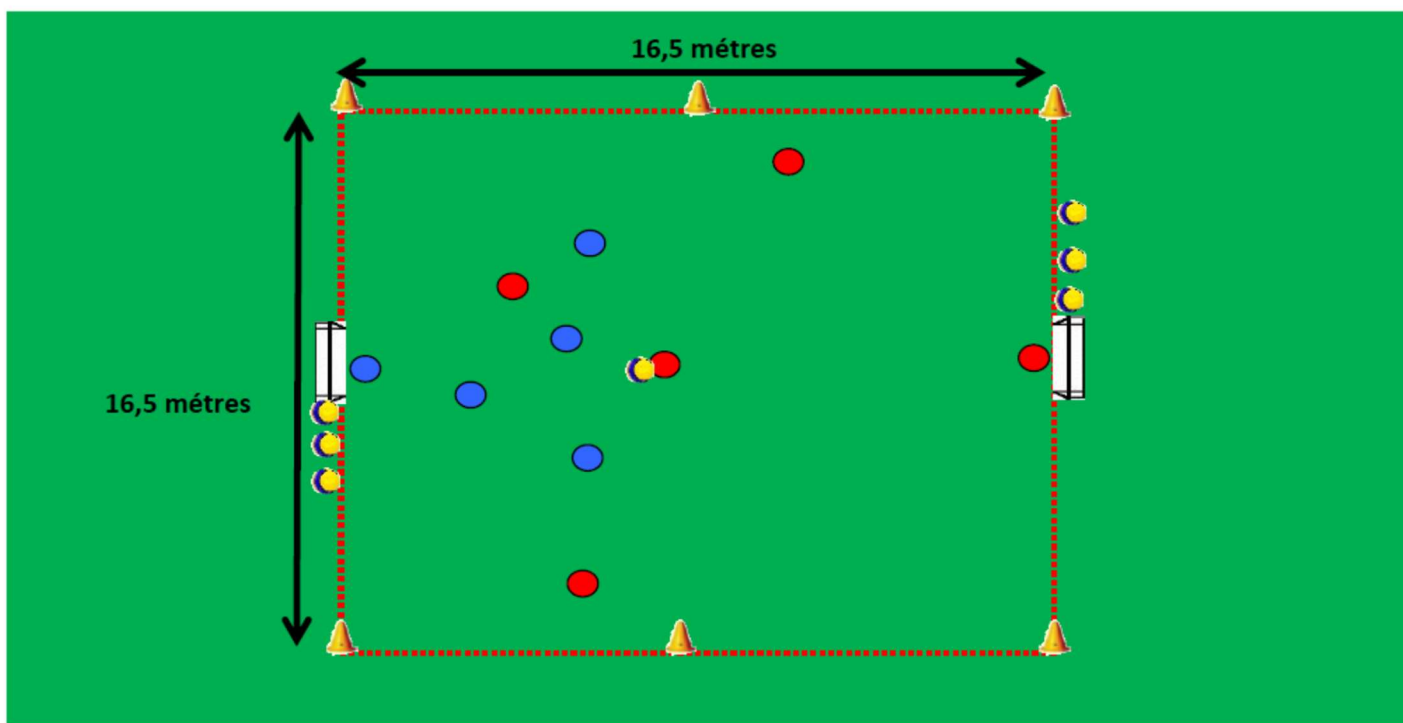
#### CONSIGNES

#### Principe de jeu:

- Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives

#### REGLES

- 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

- Placement, déplacement, remplacement
- Maîtrise et utilisation du ballon
- Engagement, concentration, comportement

#### BAREMES

- 1) **Etat d'esprit**
  - 2) **Intelligence de jeu**
  - 3) **Potentiel technique**
  - 4) **Potentiel athlétique**
- Très bien: ++  
 Bien: +  
 Moyen: =  
 Insuffisant: -

#### ATTENTES

#### Etre capable de:

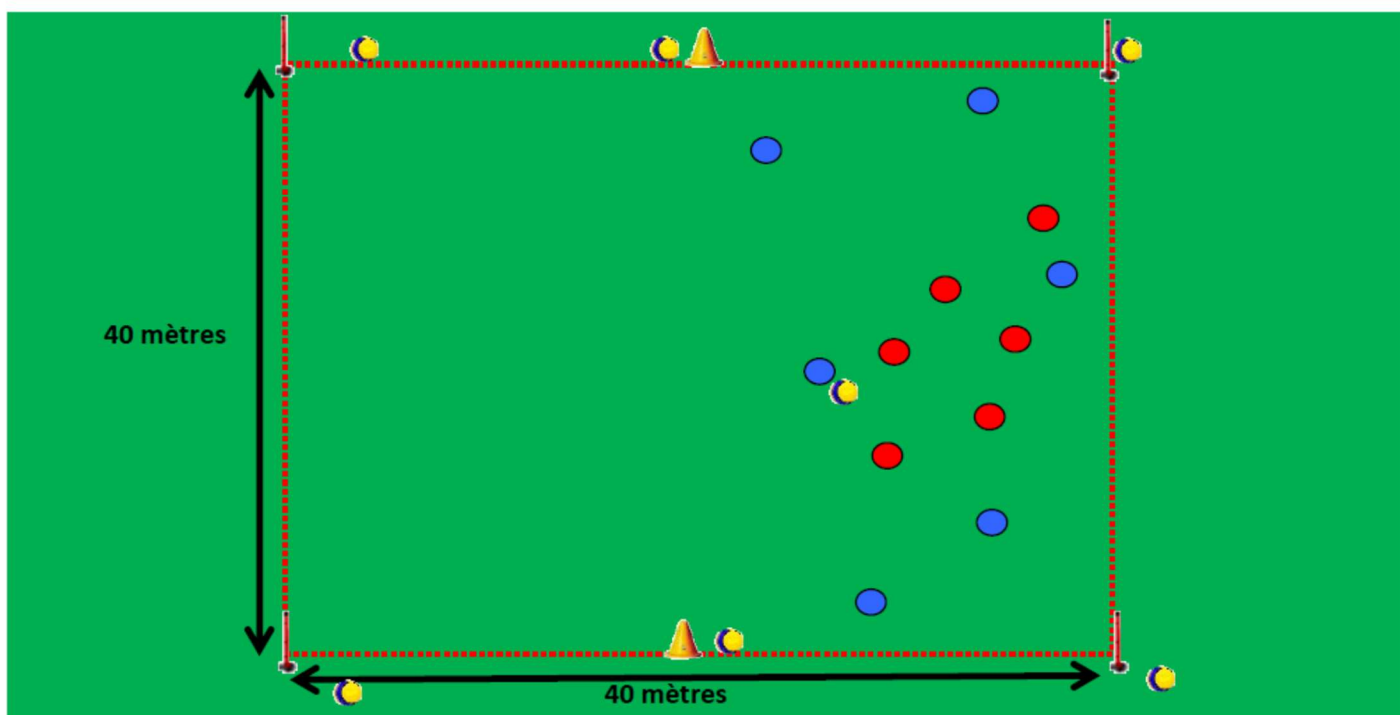
- Evoluer dans un contexte de pression spatiale et temporelle renforcé
- Gagner les duels et prendre des risques

# Jeu réduit

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



DESCRIPTION		
<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>• Maîtrise et utilisation du ballon</li><li>• Engagement, concentration, comportement</li></ul>	<b>CRITERES</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>
		<b>Etre capable de:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evoluer dans un contexte de pression spatiale et temporelle renforcée</li><li>• Lire le jeu et gérer les situations</li></ul>

# Conduite de balle

## Parcours en Aller et Retour



### DESCRIPTION

#### ORGANISATION

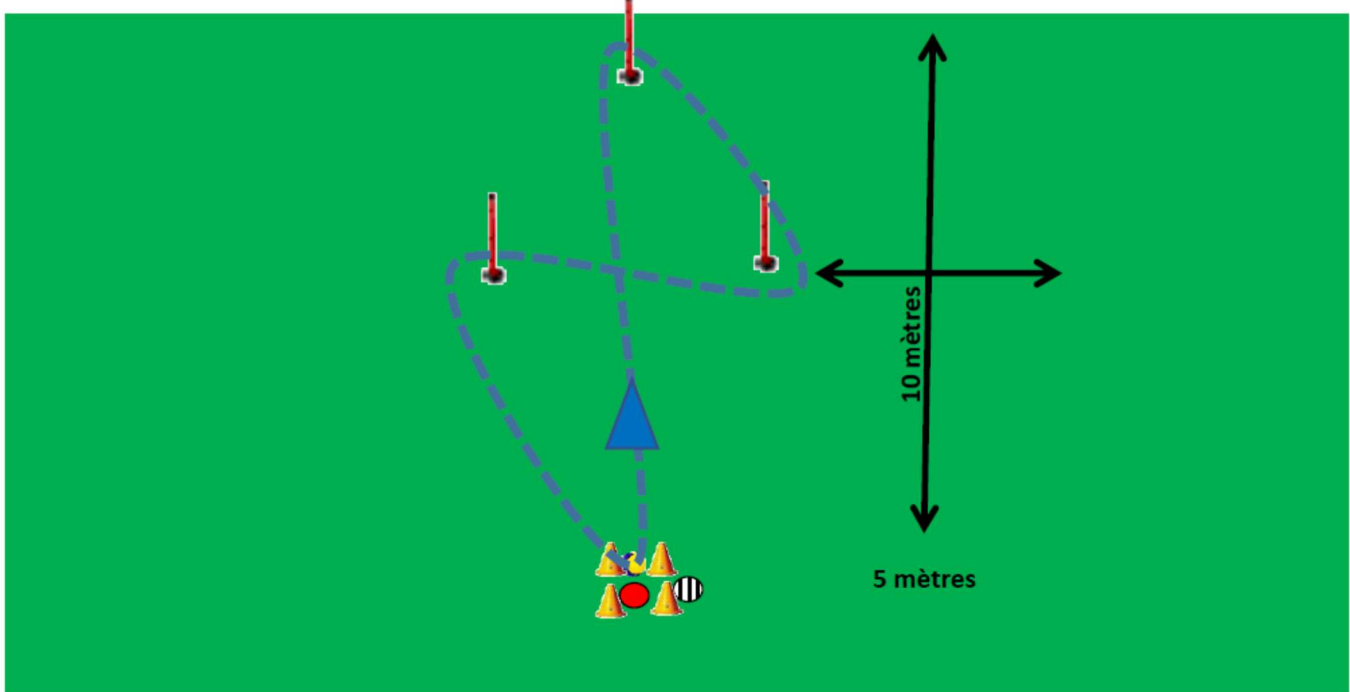
- Placer les plots comme indiqué sur le schéma
- Les 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond

#### 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>2 essais par surface</li><li>Pas de surface de rattrapage</li><li>Fin du test si le ballon touche le sol</li></ul>



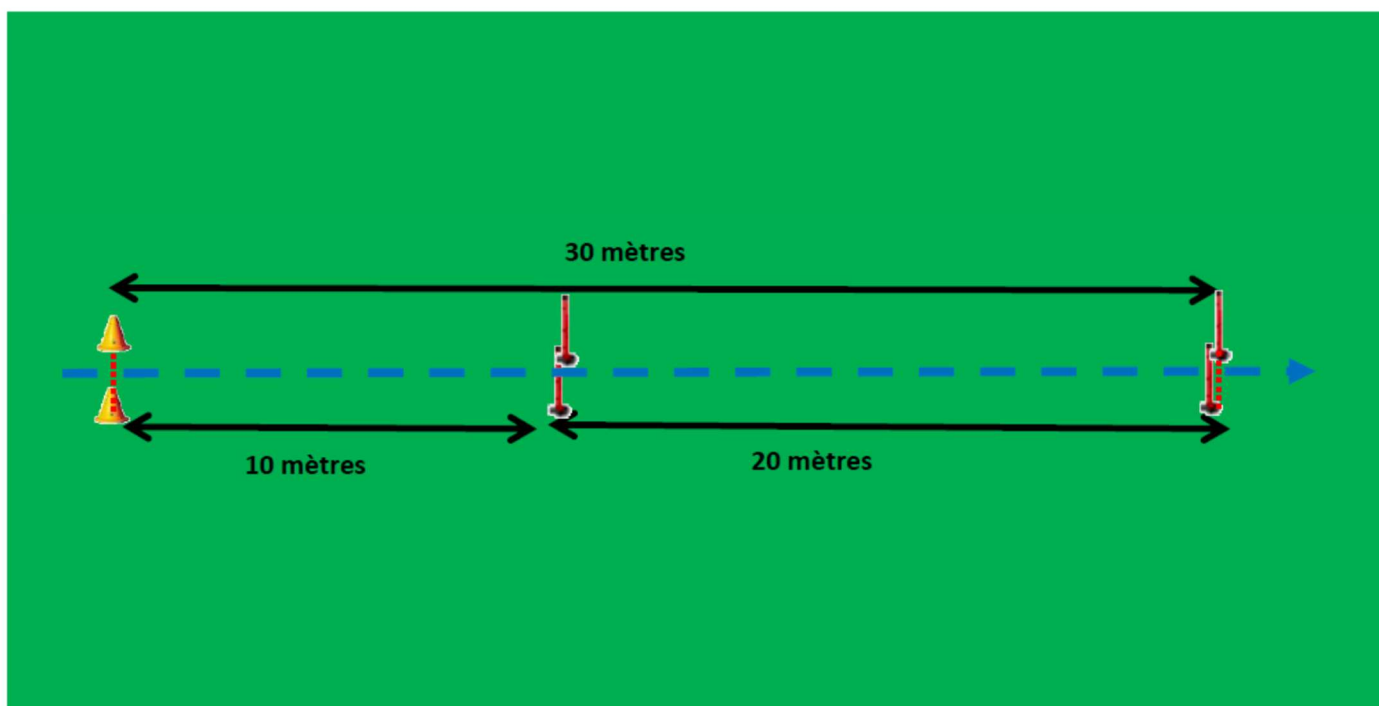
EVALUATION					
<b>APPRECIATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Equilibre</li><li>Coordination</li><li>Touché de balle</li><li>Aisance</li></ul>	<b>BAREMES</b>	<b>Objectifs à atteindre</b> <u>En U10/U11 :</u> 30 jongles Pied Droit, 30 jongles Pied Gauche et 30 jongles de la Tête  <u>En U12/U13/U14/U15 :</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>