

PARCOURS de FORMATION

U10 à U15 Garçons

U11 à U15 Filles

saison 2025/2026



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.

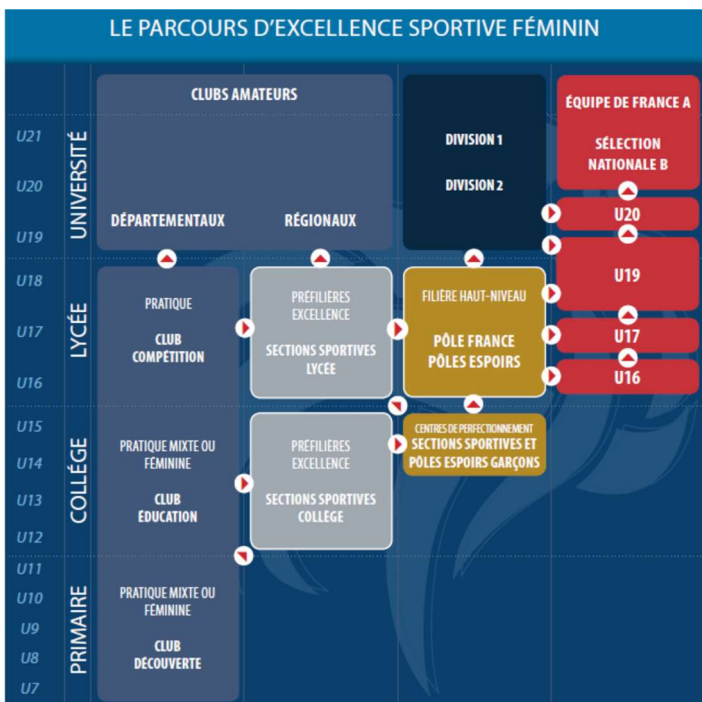
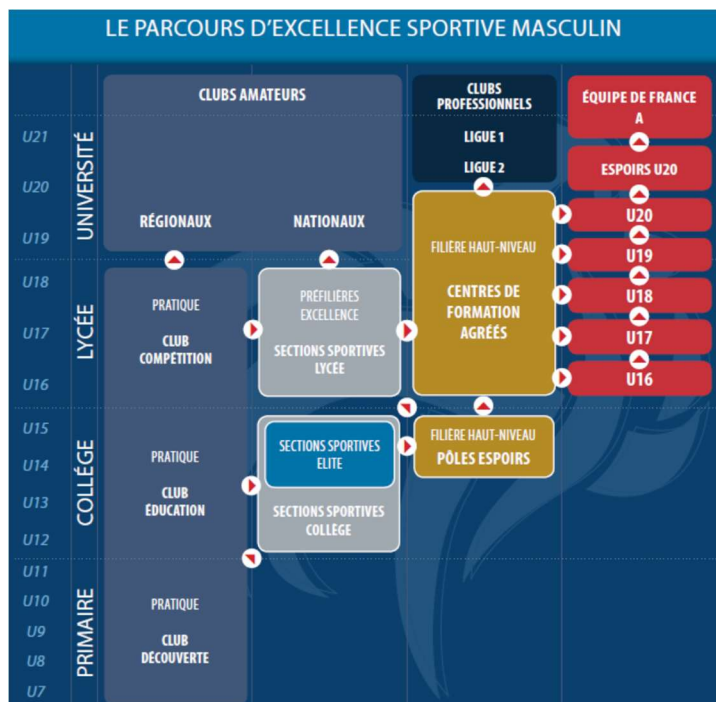
Ils doivent donc être passés dans un **climat de confiance et de plaisir** indispensable à leur réussite. La progression de chacun n'étant que l'unique but visé, il paraît donc logique que les jeunes puissent **effectuer ces tests le plus grand nombre de fois possible** afin d'obtenir une réelle évolution.

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



RAPPEL : les fiches de résultats sont à retourner (une fois dans la saison) au siège du District AVANT le 30/11/2025.



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

- 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

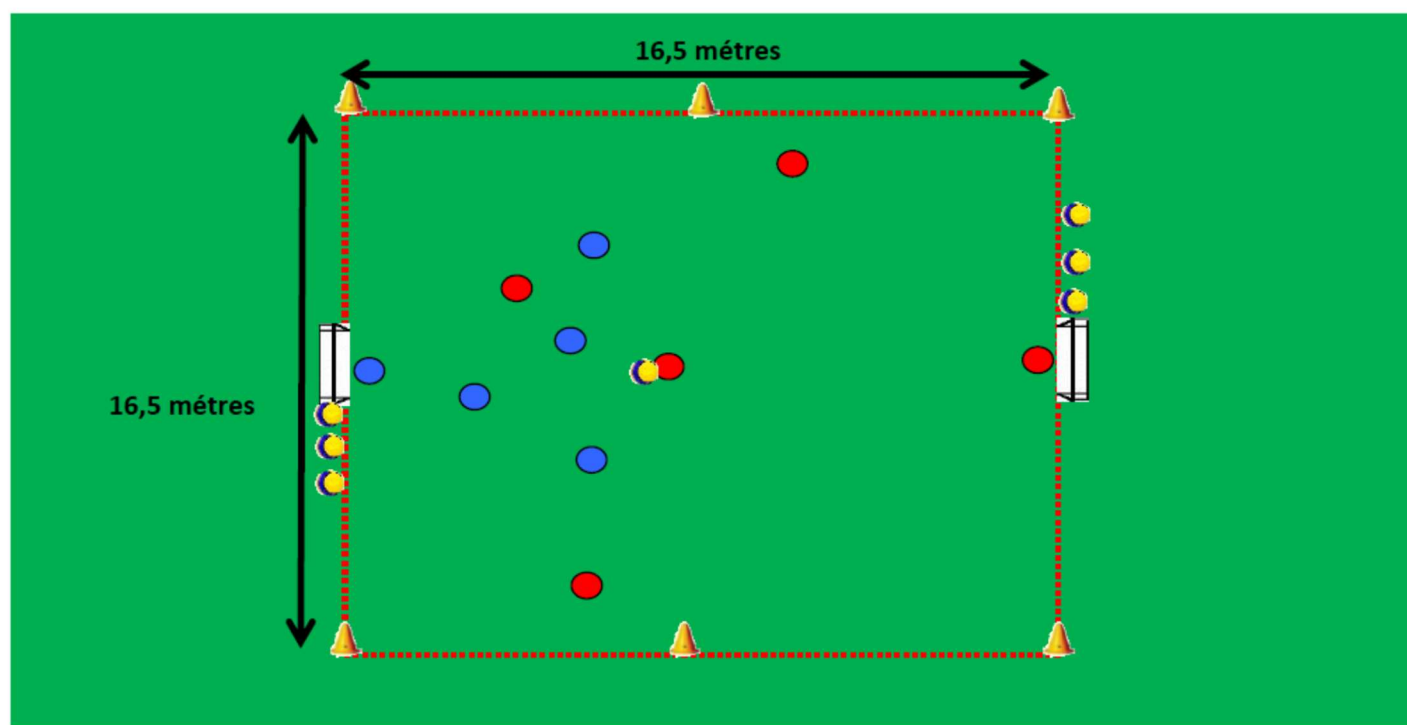
CONSIGNES

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:

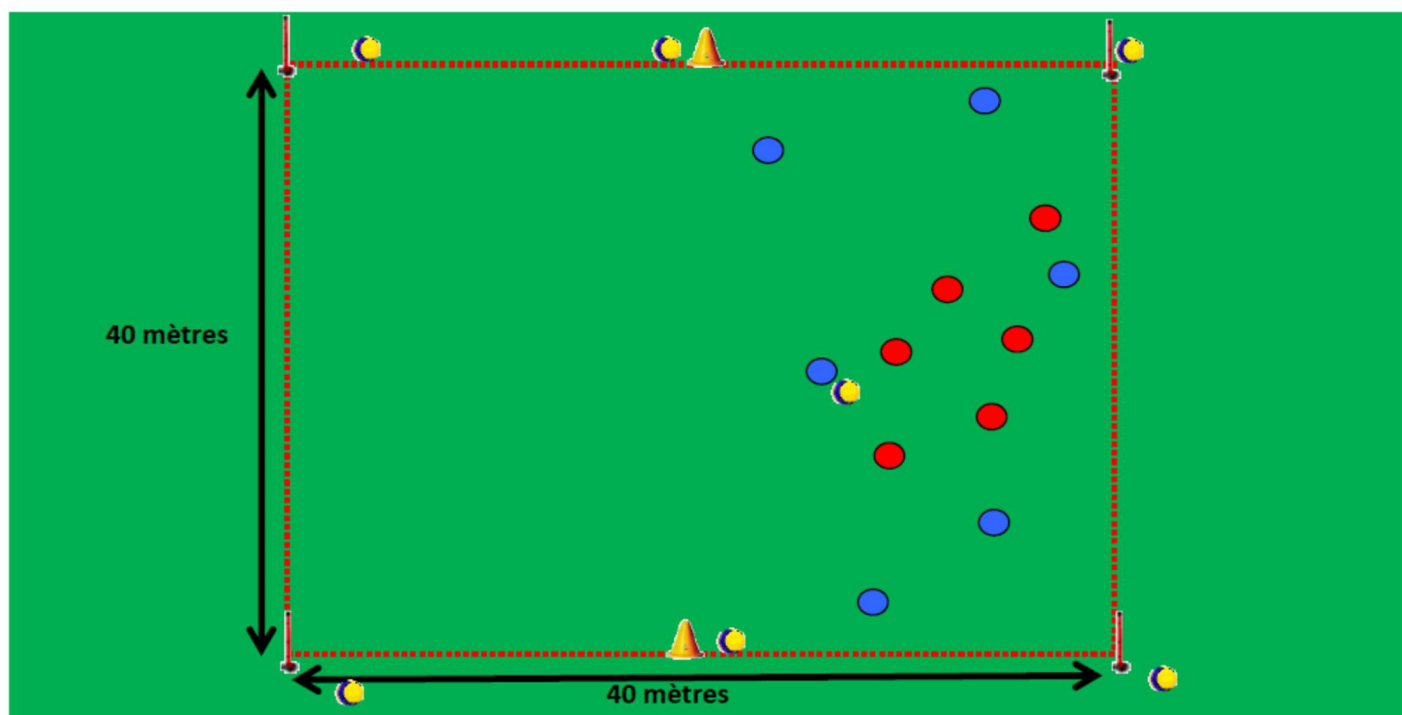
- Evoluer dans un contexte de pression spatiale et temporelle renforcé
- Gagner les duels et prendre des risques

Jeu réduit

6 contre 6 sans gardiens (Stop-Ball)



DESCRIPTION			
ORGANISATION	• Définir une surface de jeu de 40 mètres/40 mètres • Opposition en 6 contre 6	CONSIGNES	Principe de jeu: • Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives
		REGLES	• Déposer la balle en conduite ou/et en réception de passe derrière la ligne de but • Si but, l'équipe repart à l'opposé



EVALUATION			
APPRECIATION	• Placement, déplacement, remplacement • Maîtrise et utilisation du ballon • Engagement, concentration, comportement	CRITERES	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 renforcée • Lire 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)

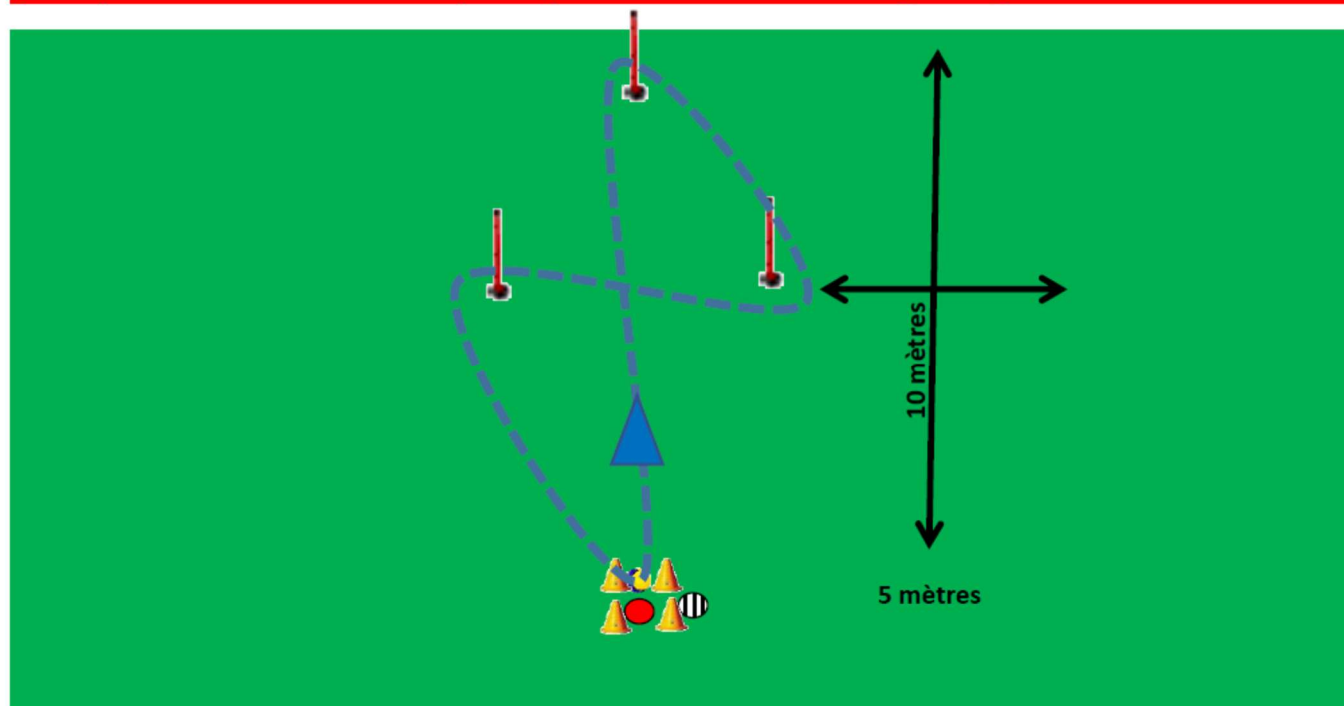
REGLES

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	Placer les joueurs sur un espace suffisant avec un sol uniformément plat	CONSIGNES	- 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	2 essais par surface - Pas de surface de rattrapage - Fin du test si le ballon touche le sol



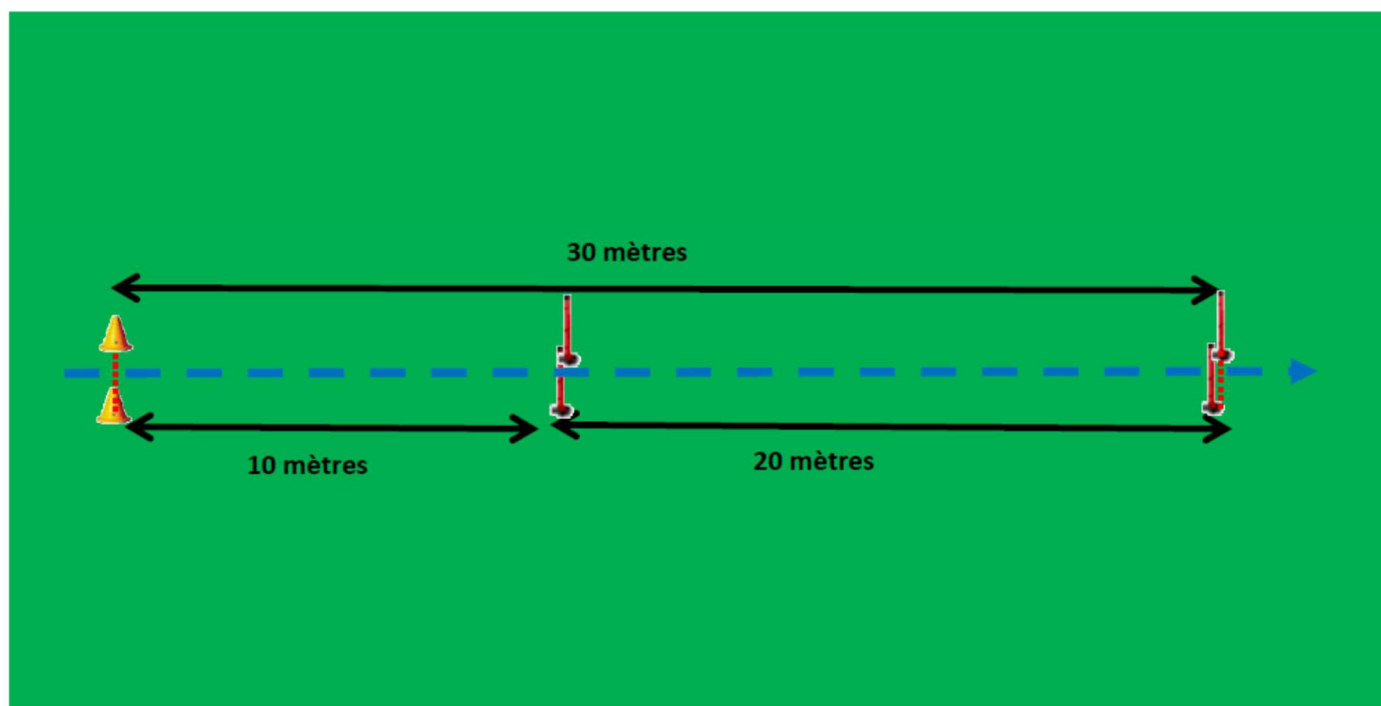
EVALUATION			
APPRECIATION	- Equilibre - Coordination - Touché de balle - Aisance	BAREMES	Objectifs à atteindre <u>En U10/U11 :</u> 30 jongles Pied Droit, 30 jongles Pied Gauche et 30 jongles de la Tête <u>En U12/U13/U14/U15 :</u> 50 jongles Pied Droit, 50 jongles Pied Gauche et 50 jongles de la Tête
		ATTENTES	Etre capable de: De garder la maitrise du ballon avec des jongles rapprochés

Vitesse linéaire

10-30 mètres



DESCRIPTION			
ORGANISATION	• Placer les plots comme indiqué sur le schéma • Réaliser les test sur un terrain de football (préférence synthétique)	CONSIGNES	• Réaliser un sprint sur 30 mètres • Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse
		REGLES	1 essai • Départ et arrêt du chronomètre avec les franchissement des portes de départ et d'arrivée • Prendre le temps de passage aux 10 mètres



EVALUATION			
APPRECIATION	• Maitrise • Explosivité • Puissance • Vitesse	BAREMES	• Temps de passage
		ATTENTES	Etre capable de: • Maîtriser sa course sur la phase de démarrage, et en vitesse lancée