

# PARCOURS de FORMATION

## U10 à U15 Garçons

## U11 à U15 Filles

saison 2022/2023



*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.

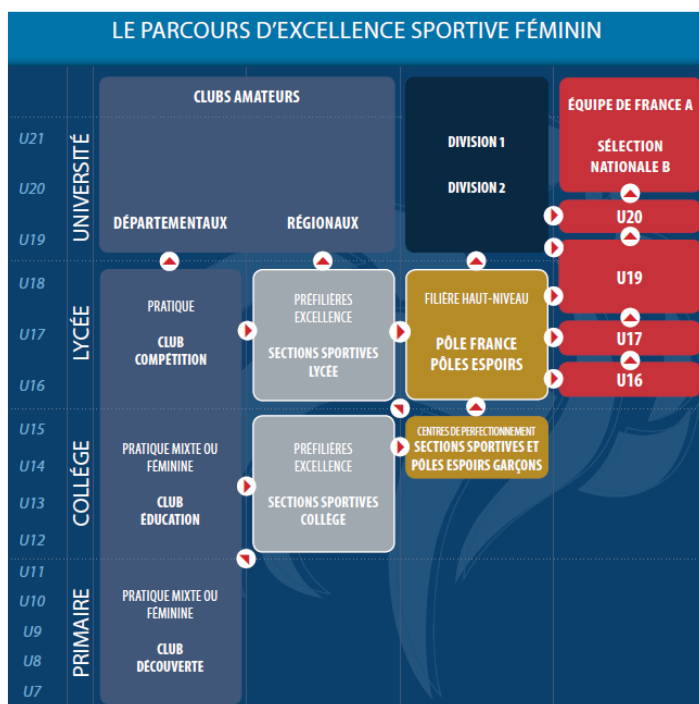
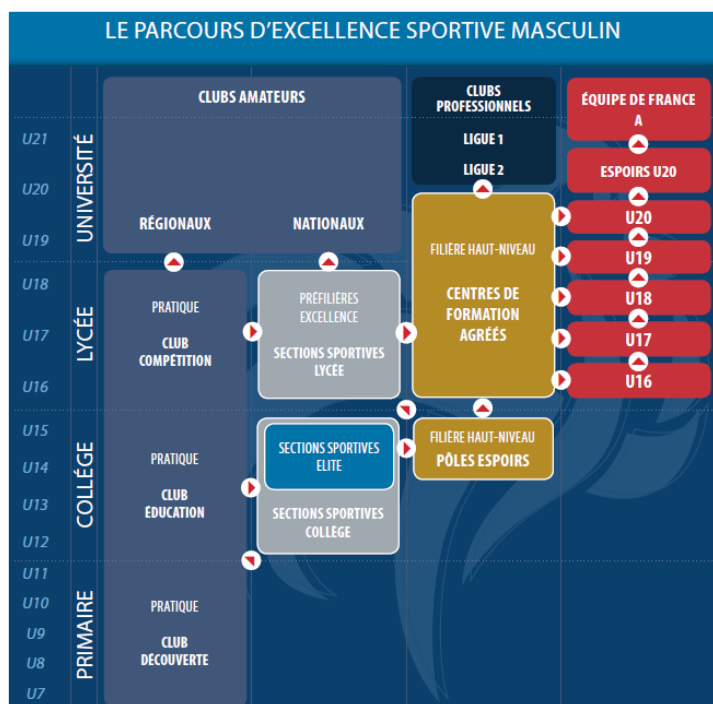
Pour les U10-U11G et U11F, il s'agit juste de **faire connaître et d'habituer** les joueurs/es à ces défis sans rechercher toutes formes de performances.

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 05/12/2022.**



### 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                                                                            |
|                                                                                                     | F É M I N I N                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
|                                                                                                     | M A S C U L I N                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
|  MATCH              |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |
|  JEUX RÉDUITS       |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |
| QUESTIONNAIRE SUR MA PASSION DU FOOTBALL                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |    |  |                                                                                       |                                                                                       |    |  |
| GARDIENS DE BUT                                                                                     |                                                                                     |    |                                                                                     |    |    |                                                                                    |                                                                                       |    |    |                                                                                     |
|  CONDUITE DE BALLE  |    |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                    |    |                                                                                       |    |                                                                                     |
|  JONGLERIE STATIQUE |    |                                                                                     |    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
| JONGLERIE EN MOUVEMENT                                                                              |                                                                                     |  |                                                                                     |  |  |                                                                                    |                                                                                       |  |  |                                                                                     |
| ANTHROPOMÉTRIE<br>(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

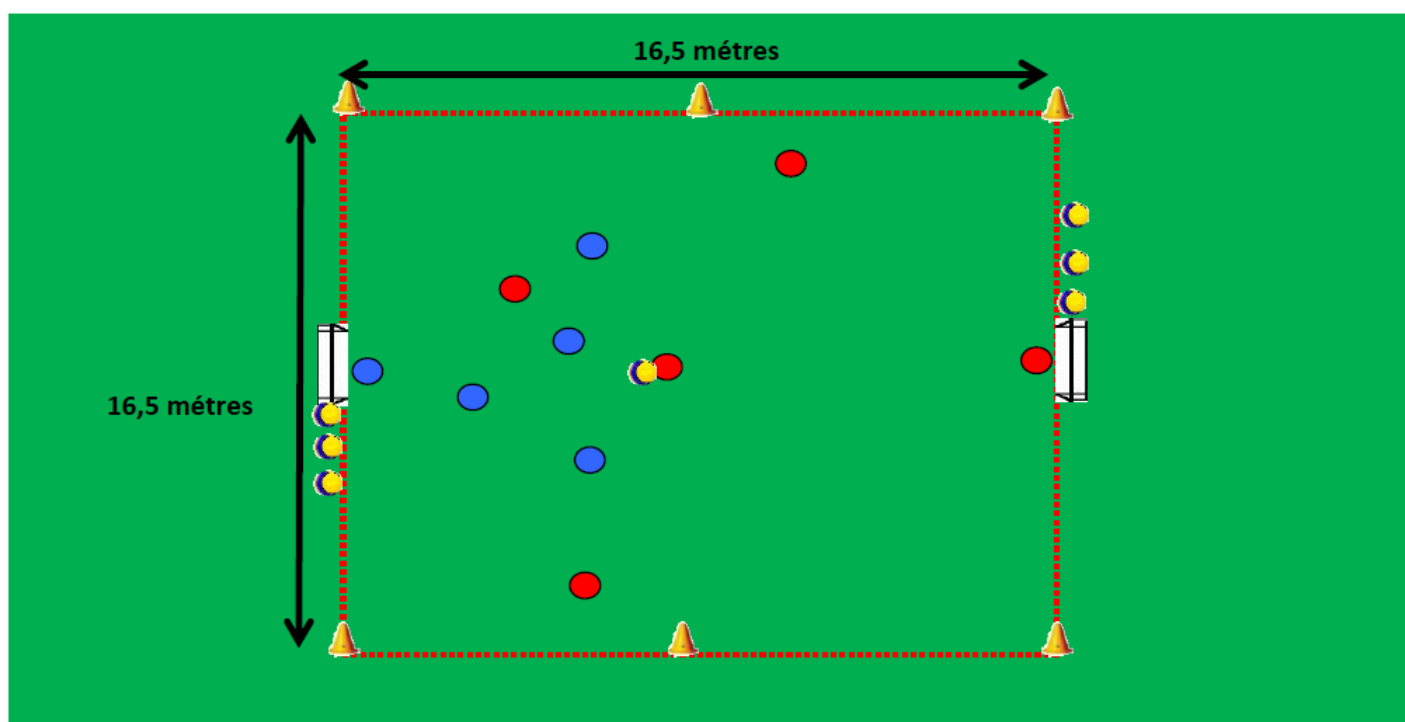
#### CONSIGNES

##### 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:

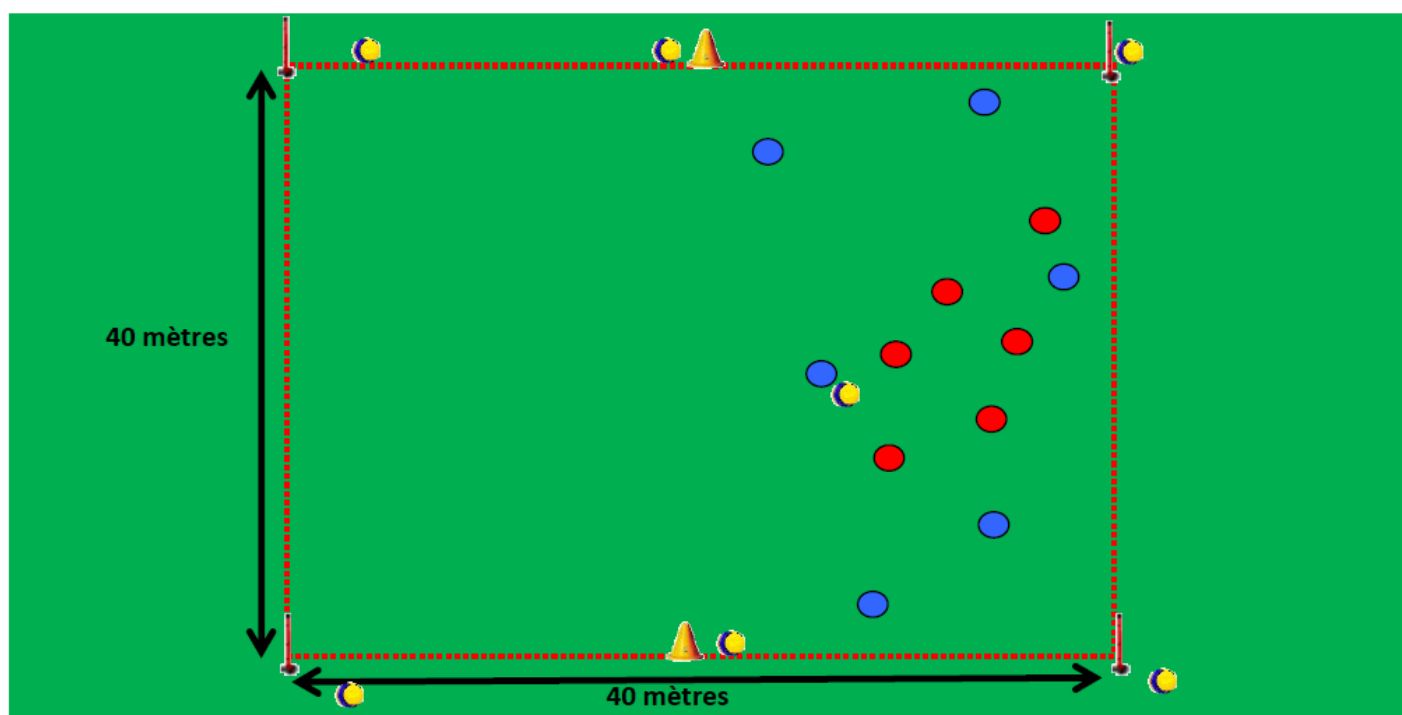
- Evoluer dans un contexte de pression spaciale et temporelle renforcé
- Gagner les duels et prendre des risques

# Jeu réduit

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



| DESCRIPTION  |                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ORGANISATION | <ul style="list-style-type: none"><li>• Définir une surface de jeu de 40 mètres/40 mètres</li><li>• Opposition en 6 contre 6</li></ul> | CONSIGNES | <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> |
|              |                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                      |
|              |                                                                                                                                        |           | <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>                     |



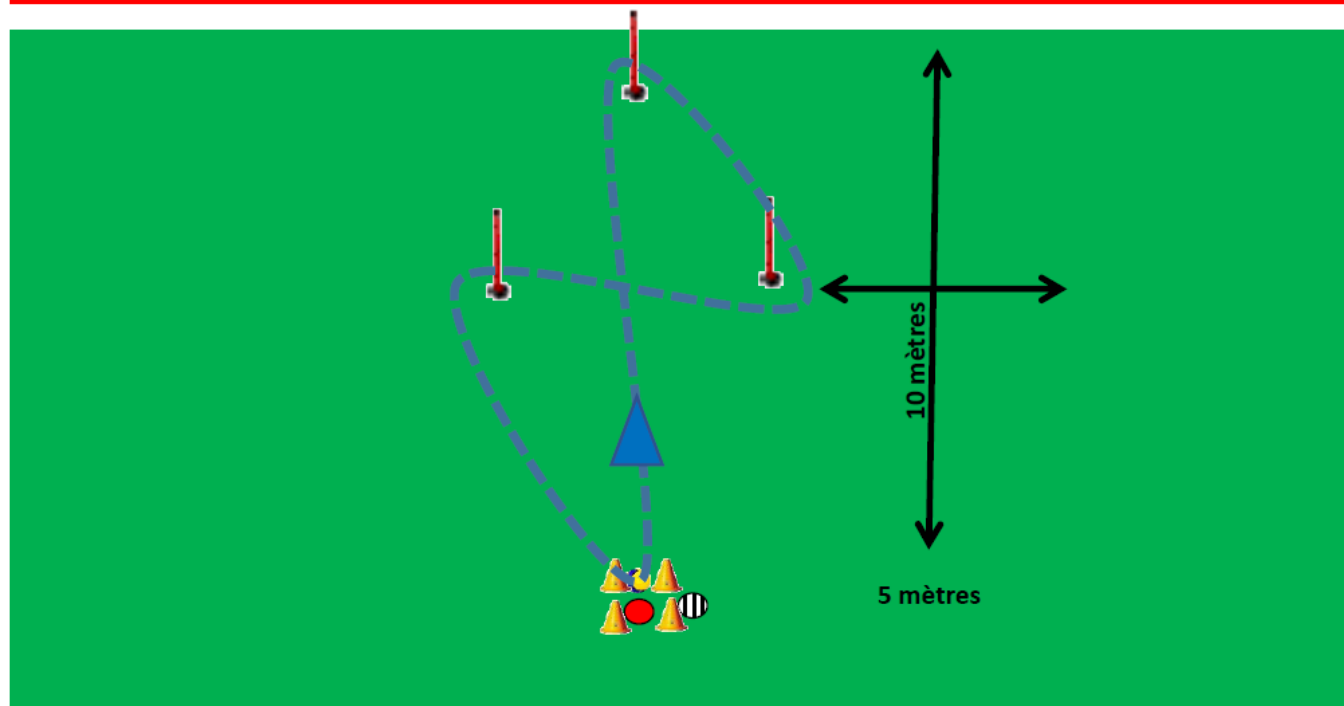
| EVALUATION   |                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| APPRECIATION | <ul style="list-style-type: none"><li>• Placement, déplacement, remplacement</li><li>• Maitrise et utilisation du ballon</li><li>• Engagement, concentration, comportement</li></ul> | CRITERES | 1) Etat d'esprit                                                                                                                                                                       |
|              |                                                                                                                                                                                      |          | 2) Intelligence de jeu                                                                                                                                                                 |
|              |                                                                                                                                                                                      |          | 3) Potentiel technique                                                                                                                                                                 |
|              |                                                                                                                                                                                      |          | 4) Potentiel athlétique                                                                                                                                                                |
|              |                                                                                                                                                                                      |          | Très bien:++<br>Bien:+<br>Moyen: =<br>Insuffisant:-                                                                                                                                    |
|              |                                                                                                                                                                                      | ATTENTES | Etre capable de: <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         |                                                                                                                                                                                                     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ORGANISATION</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les plots comme indiqué sur le schéma</li> <li>Les 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond</li> </ul> | <b>CONSIGNES</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conduire le ballon en contournant le piquet du fond puis les 2 piquets latéraux (par la gauche ou par la droite)</li> <li>Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 plots (1m<sup>2</sup>)</li> </ul>                                  |
|                     |                                                                                                                                                                                                     | <b>REGLES</b>    | <p><b>2 essais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Départ et arrêt du chronomètre avec le franchissement de la porte</li> </ul> <p><b>Test Validé:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pied sur le ballon au milieu des plots</li> <li>Piquets debouts</li> </ul> |



| EVALUATION          |                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>APPRECIATION</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitesse Gestuelle</li> <li>Posture</li> <li>Coordination</li> <li>Touché de balle</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>Utiliser les 2 pieds</li> <li>Utiliser plusieurs surfaces de contacts</li> <li>Maîtriser son ballon et sa course</li> </ul> |



# Jonglerie statique

## Pied gauche, Pied Droit, Tête



| 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>                                                                                            |



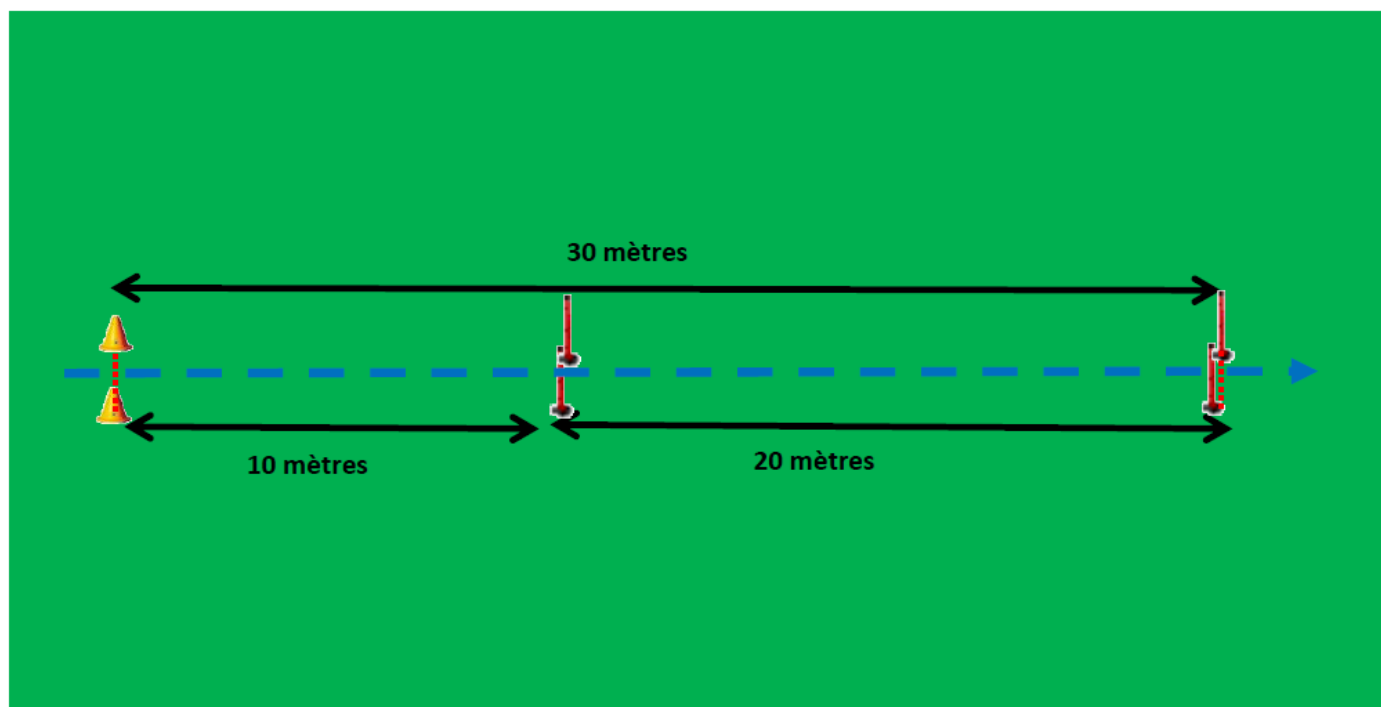
| EVALUATION          |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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><br><u>En U10/U11 :</u><br>30 jongles Pied Droit, 30 jongles Pied Gauche et 30 jongles de la Tête<br><br><u>En U12/U13/U14/U15 :</u><br>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>    | <b>1 essai</b> <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> | <b>Etre capable de:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maîtriser sa course sur la phase de démarrage, et en vitesse lancée</li></ul> |