Direction Technique Nationale **Plan de Performance Fédéral**

PARCOURS de FORMATION

U10 à U15 Garçons

U11 à U15 Filles

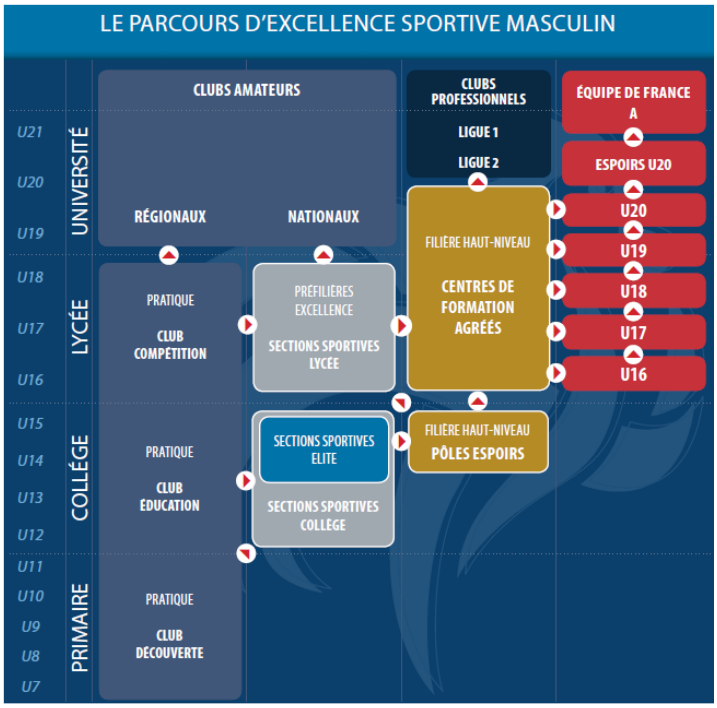
saison 2026/2027

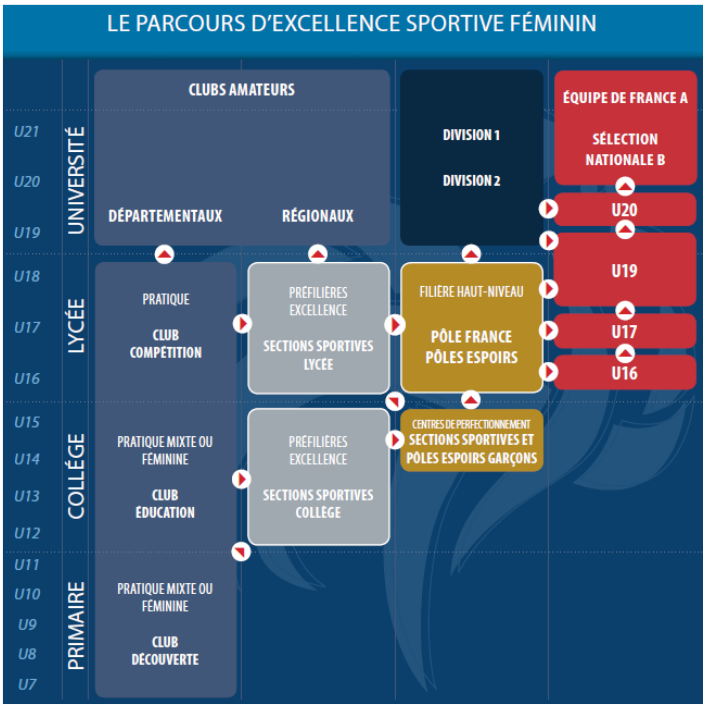
Détecter, Orienter, Accompagner

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 30/11/2026.





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

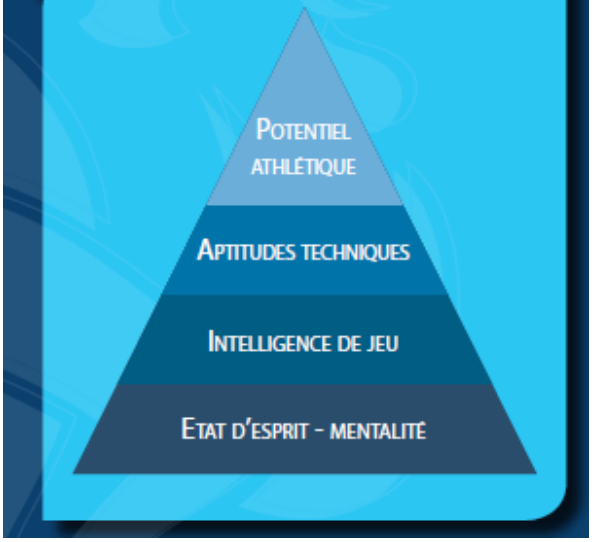
CADRE

- Eviter la détection précoce
- Partager un programme national de préformation des talents
- Identifier les joueurs de demain

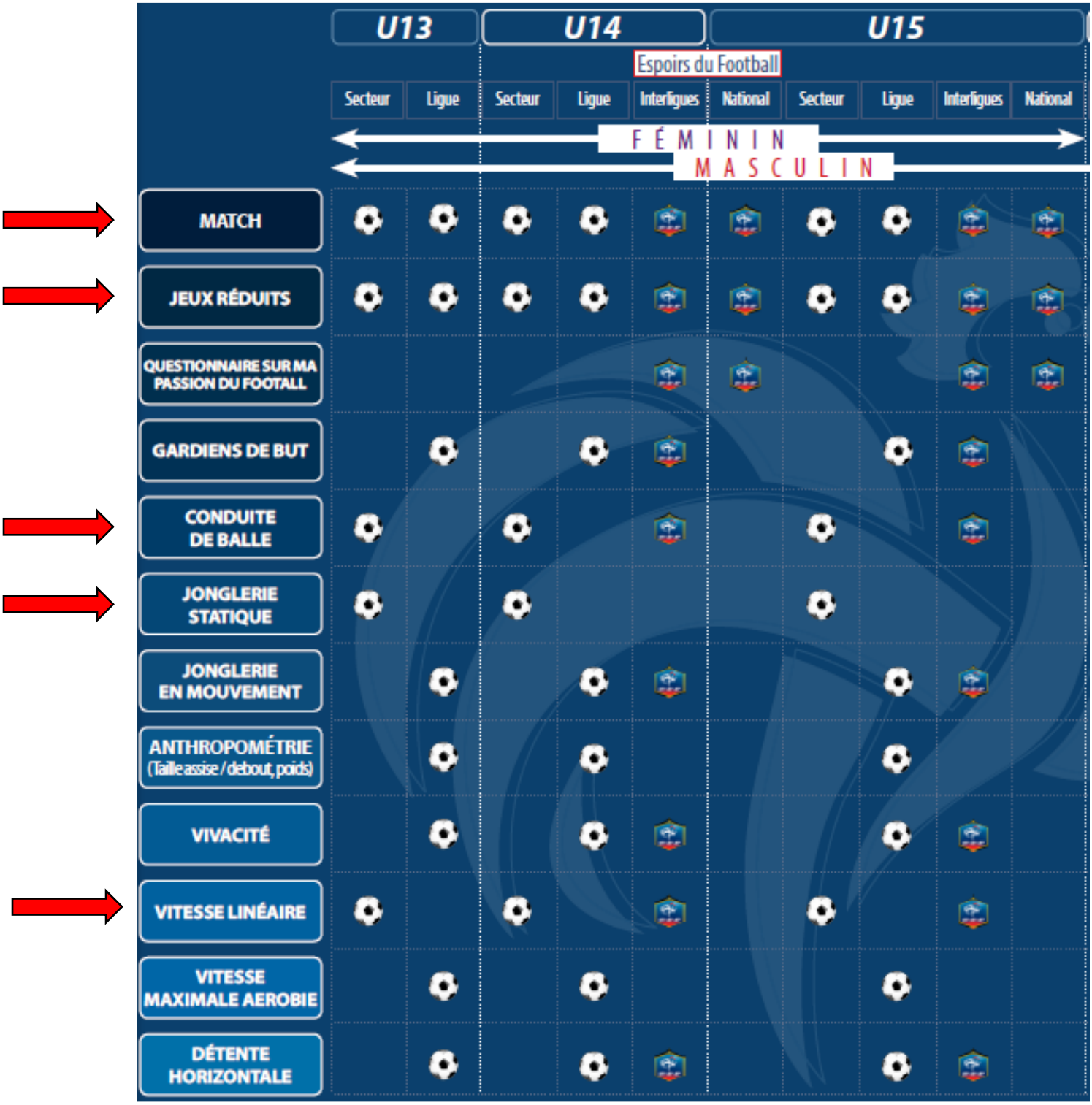
CONTENU

- 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

CONTENU



Les 5 TESTS à effectuer en « District »



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)**

Jeu réduit

4 contre 4 avec gardiens

DESCRIPTION

ORGANISATION

- Définir une surface de jeu de 16,50 métres/16,50 métres
- Opposition en 5 contre 5
- Placer des ballons dans les buts pour une reprise rapide du jeu

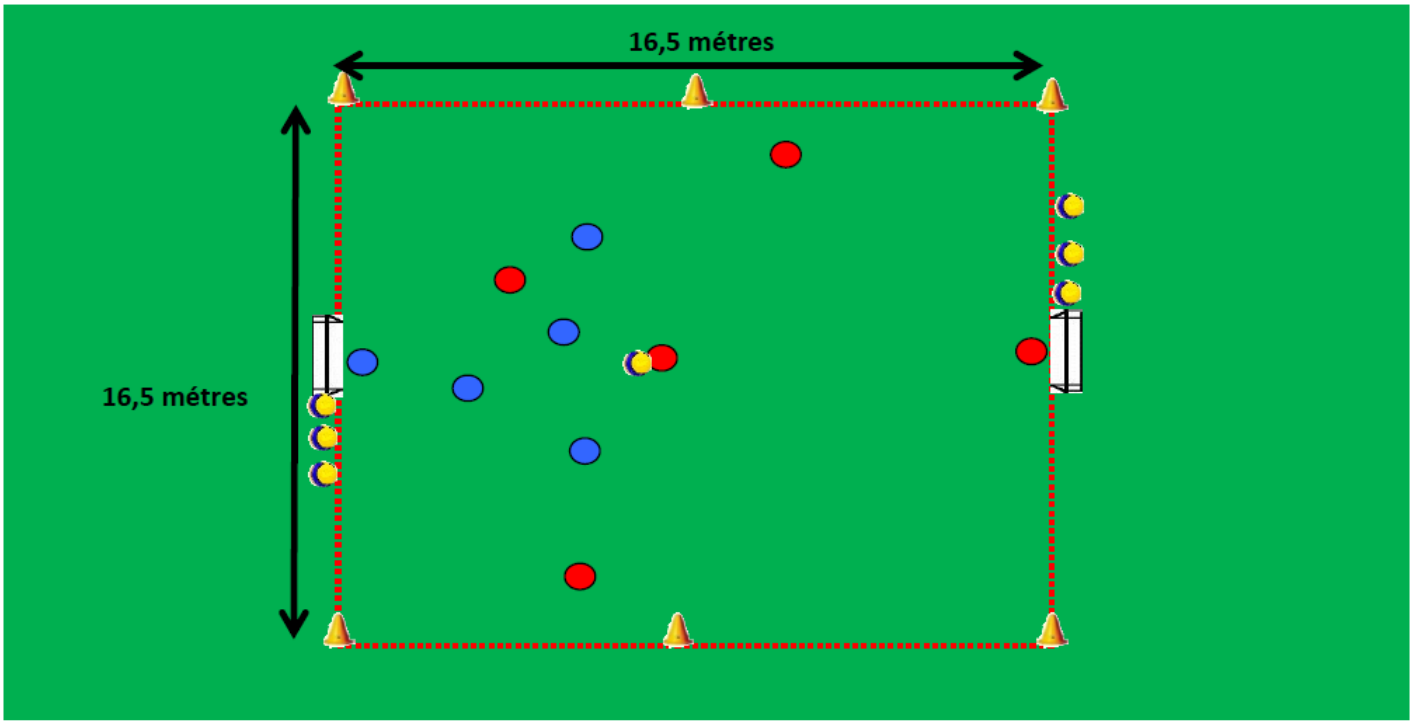
CONSIGNES

Principe de jeu:

- Occupation rationelle 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, replacement
- Maitrise 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

- Définir une surface de jeu de 40 métres/40 métres
- Opposition en 6 contre 6

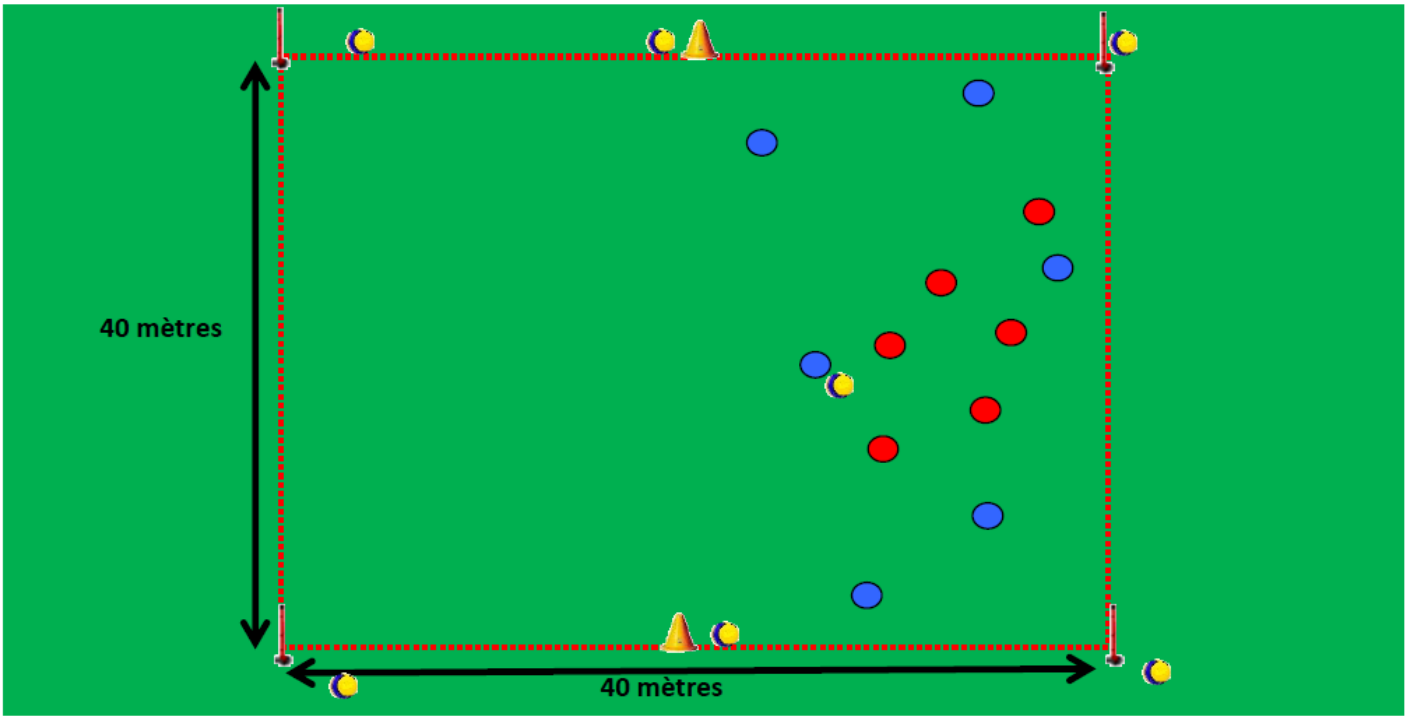
CONSIGNES

Principe de jeu:

- Occupation rationelle 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 dérriere la ligne de but
- Si but, l'équipe repart à l'opposé



EVALUATION

APPRECIATION

- Placement, déplacement, replacement
- Maitrise 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 spaciale 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)

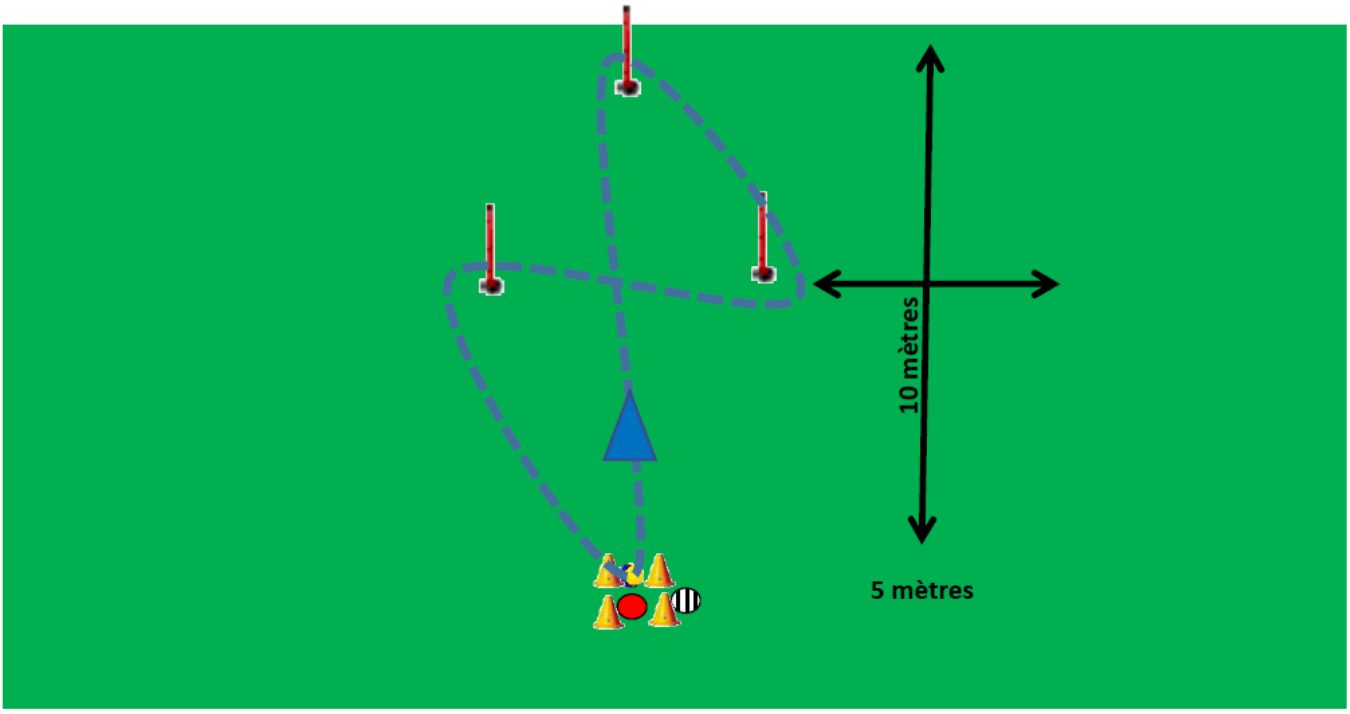
REGLES

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:

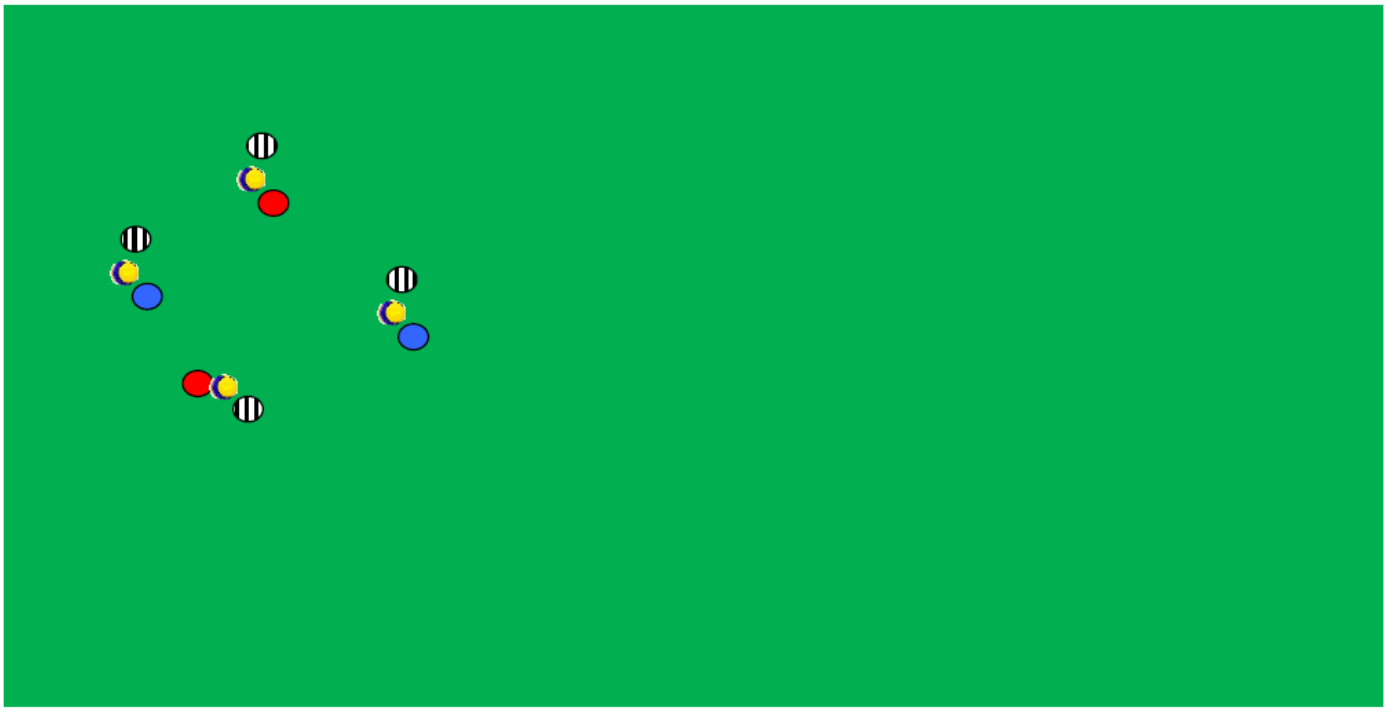
- Utiliser les 2 pieds
- Utiliser plusieurs surfaces de contacts
- Maîtriser son ballon et sa course

Jonglerie statique

Pied gauche, Pied Droit, Tête

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

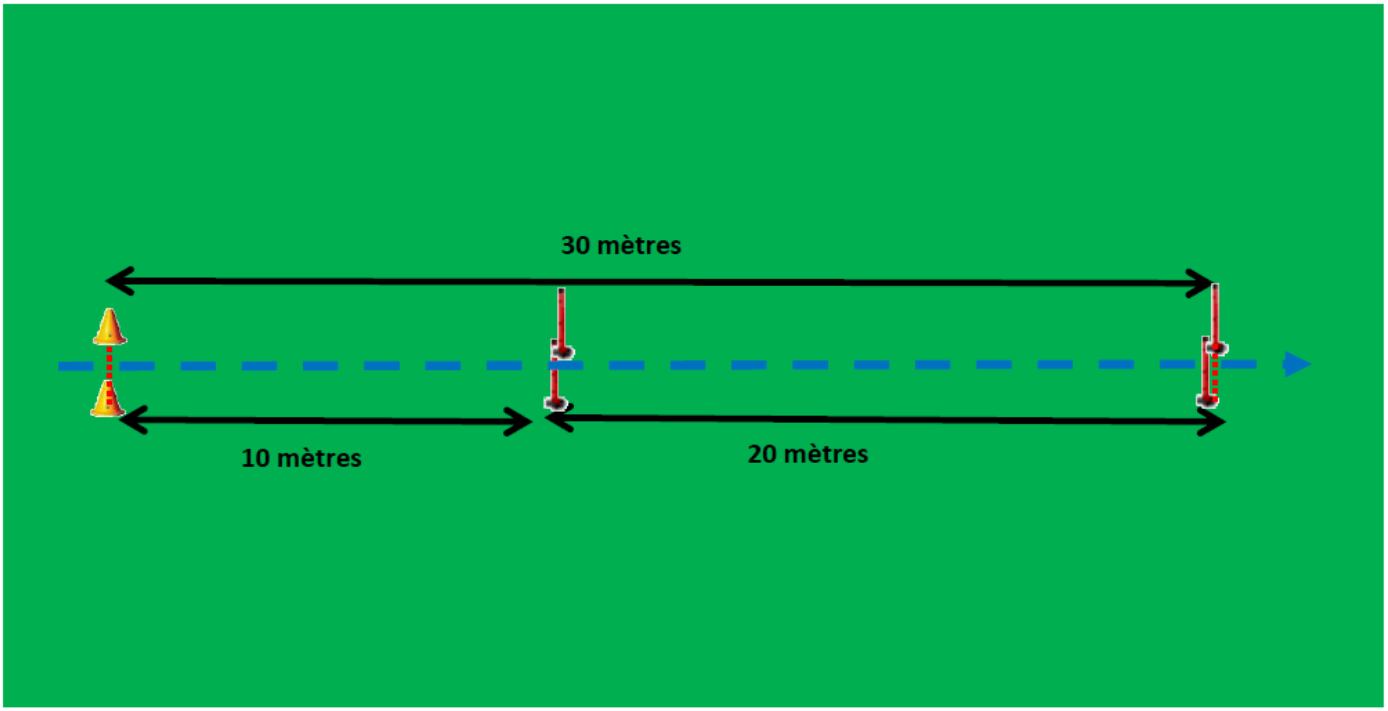
APPRECIATION	• Equilibre • Coordination • Touché de balle • Aisance	BAREMES	**Objectifs à atteindre** **<u>En U10/U11 :</u>** 30 jongles Pied Droit, 30 jongles Pied Gauche et 30 jongles de la Tête **<u>En U12/U13/U14/U15 :</u>** 50 jongles Pied Droit, 50 jongles Pied Gauche et 50 jongles de la Tête	ATTENTES	**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 métres • 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 métres



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