

PARCOURS de FORMATION

U10 à U15 Garçons

U11 à U15 Filles

saison 2019/2020



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.

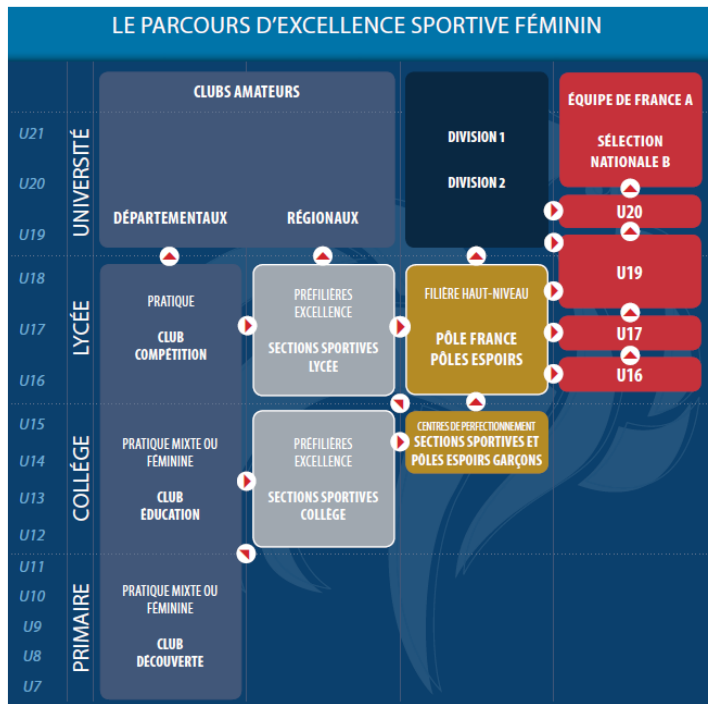
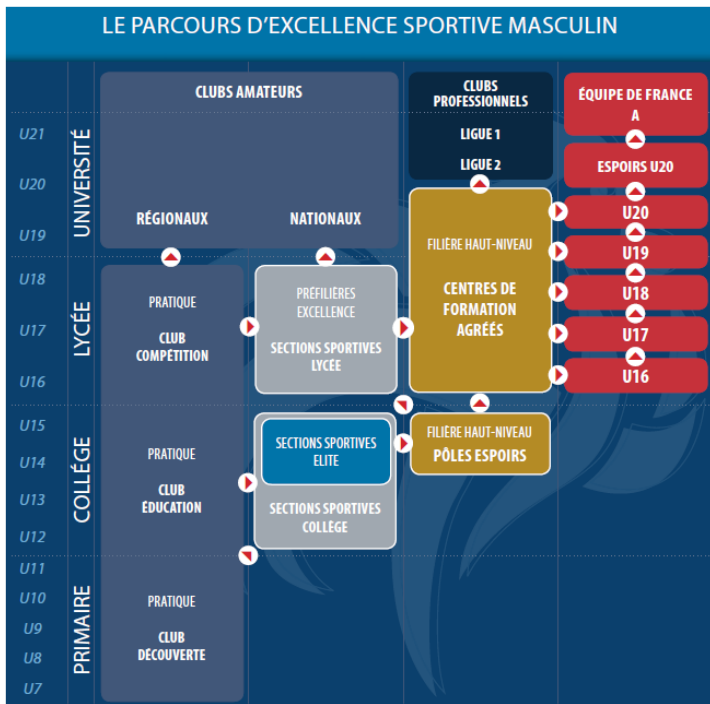
Pour les U10-U11G et U11F, il s'agit juste de **faire connaître et d'habituer** les joueurs/es à ces défis sans rechercher toutes formes de performances.



*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 17/01/2020.



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				
	Secteur	Ligue	Secteur	Ligue	Espoirs du Football					
					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										

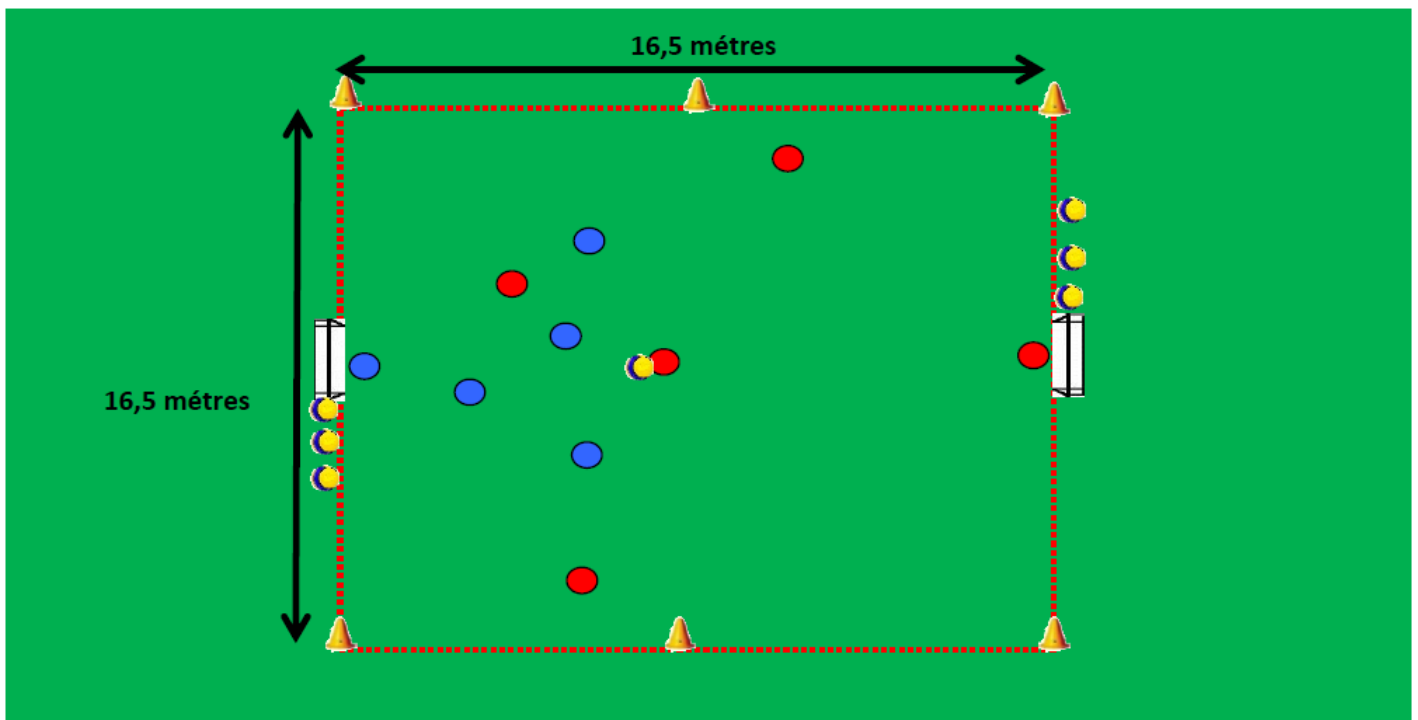
Pour le test « MATCH », il s'agit d'une opposition dite « classique » (8x8 ou 11x11)

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Principe de jeu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives 	REGLES	<ul style="list-style-type: none"> • 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

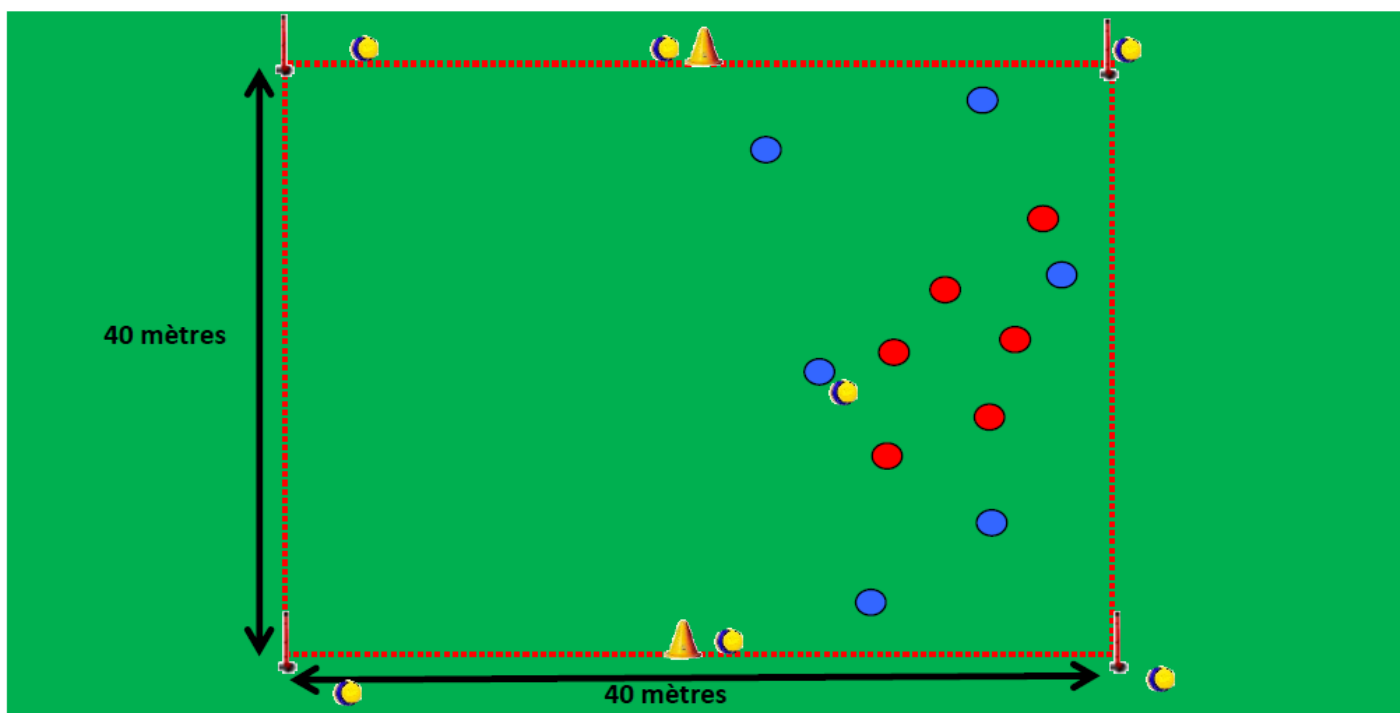
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none"> • Placement, déplacement, remplacement • Maîtrise et utilisation du ballon • Engagement, concentration, comportement 	BAREMES	<ol style="list-style-type: none"> 1) Etat d'esprit 2) Intelligence de jeu 3) Potentiel technique 4) Potentiel athlétique <p>Très bien: ++ Bien: + Moyen: = Insuffisant: -</p>	ATTENTES	<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">Définir une surface de jeu de 40 mètres/40 mètresOpposition en 6 contre 6	CONSIGNES
	Principe de jeu: <ul style="list-style-type: none">Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives	REGLES
		<ul style="list-style-type: none">Déposer la balle en conduite ou/et en réception de passe derrière la ligne de butSi but, l'équipe repart à l'opposé



EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">Placement, déplacement, remplacementMaitrise et utilisation du ballonEngagement, concentration, comportement	CRITERES
	<ol style="list-style-type: none">Etat d'espritIntelligence de jeuPotentiel techniquePotentiel athlétique <p>Très bien:++ Bien:+ Moyen: = Insuffisant:-</p>	ATTENTES
		Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">Evoluer dans un contexte de pression spaciale et temporelle renforcéeLire le jeu et gérer les situations

Conduite de balle

Parcours en Aller et Retour



DESCRIPTION

ORGANISATION

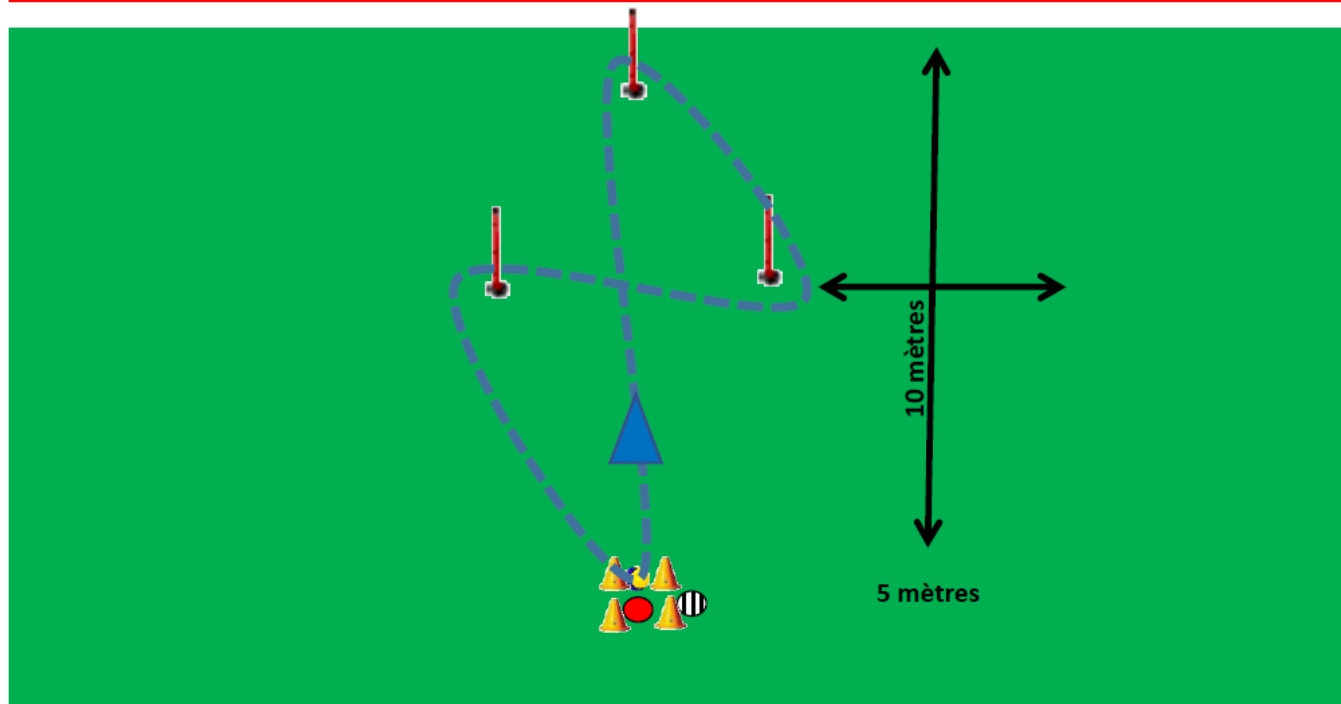
- Placer les plots comme indiqué sur le schéma
- Les 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond

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

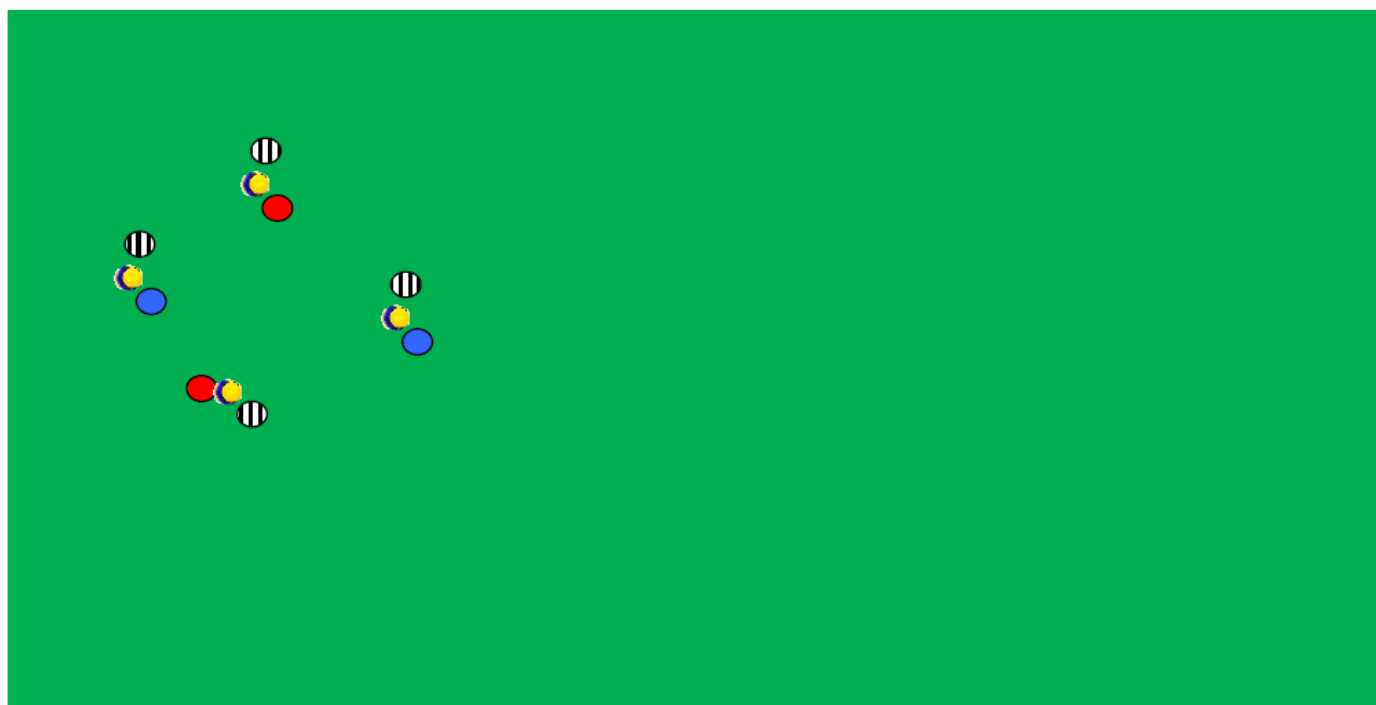
- Placer les joueurs sur un espace suffisant avec un sol uniformément plat

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

En U10/U11 :

30 jongles Pied Droit, 30 jongles Pied Gauche et 30 jongles de la Tête

En U12/U13/U14/U15 :

50 jongles Pied Droit, 50 jongles Pied Gauche et 50 jongles de la Tête

ATTENTES

Etre capable de:

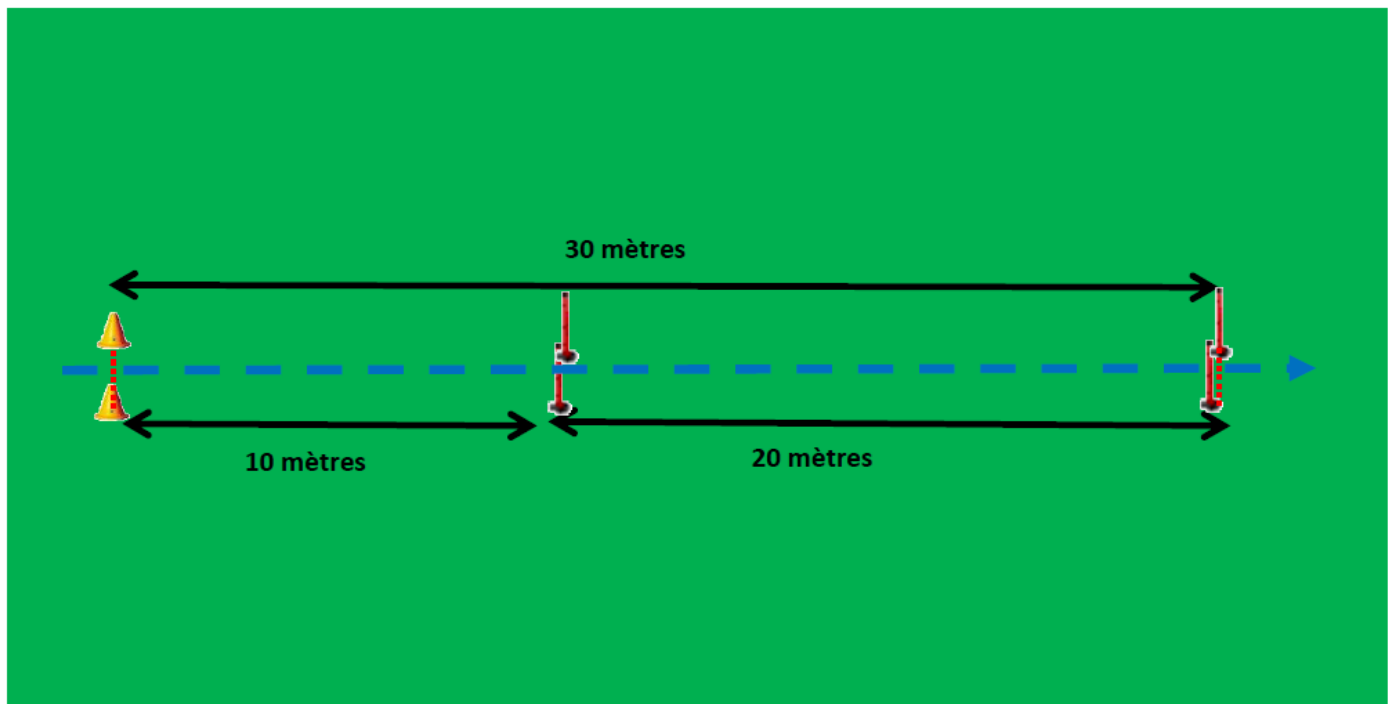
- De garder la maîtrise du ballon avec des jongles rapprochés

Vitesse linéaire

10-30 mètres



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



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