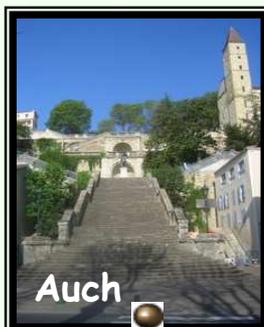


Journée de Détection / Perfectionnement Départementale

U14 Nés en 2004

**Mardi 24 Octobre 2017
&
Mardi 31 Octobre 2017**



**District
du Gers de Football**

Encadrement :

MARSEILLOU Patrice (CTD)

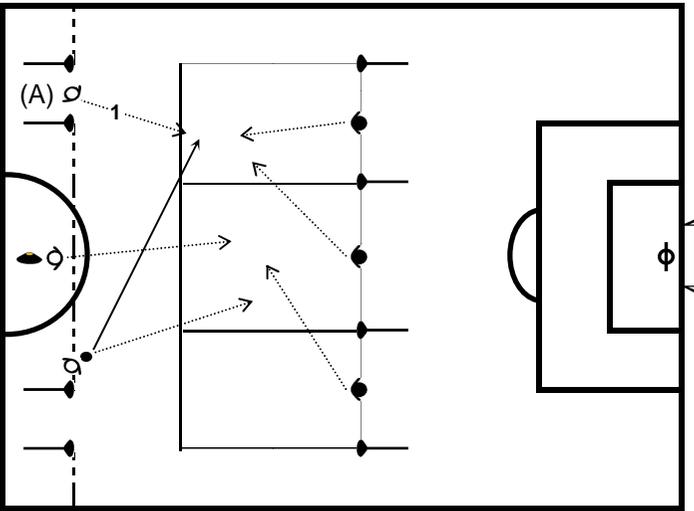
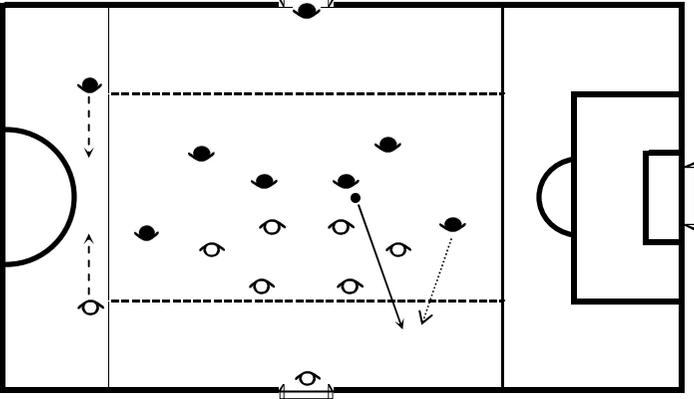
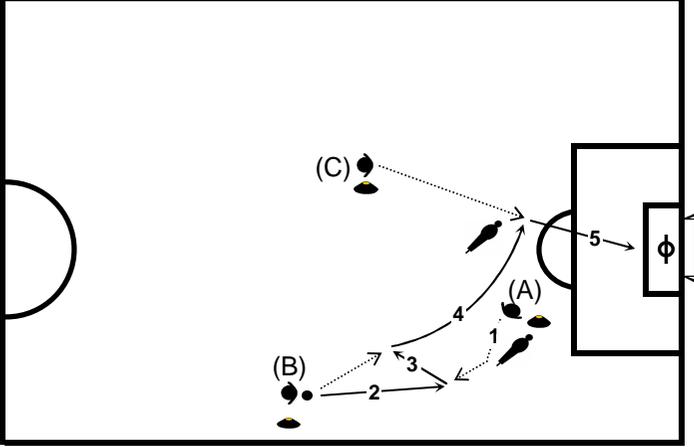
Membres de la Commission

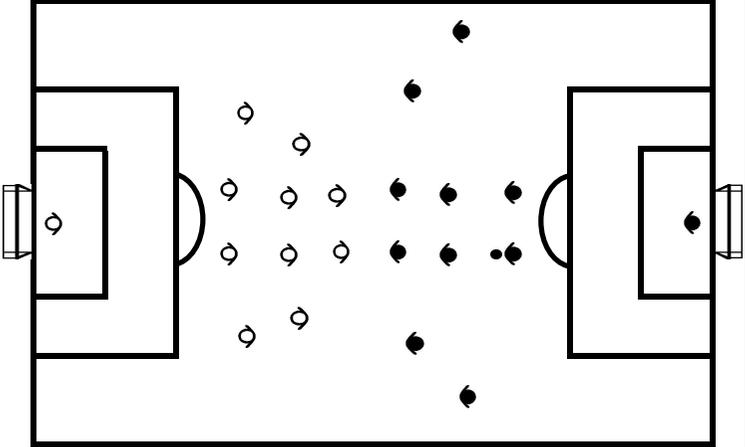
Technique Départementale

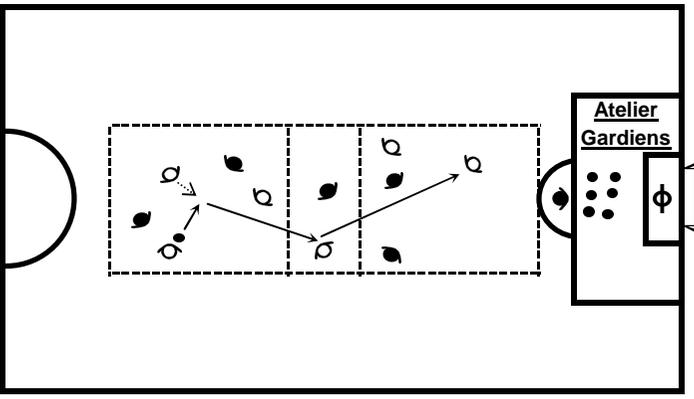
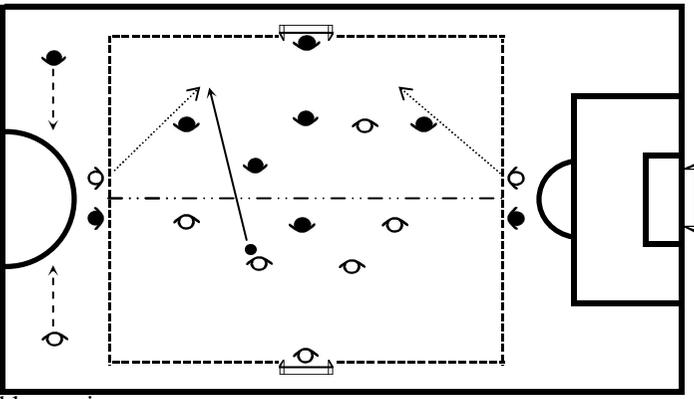
des Jeunes.

SAISON 2017-2018

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Echauffement : 15'</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Technique :</u> Refaire les gammes sur passe courte et contrôle orienté.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par cinq avec un ballon, sur un carré de 15mX15m. 1- (B) sollicite le ballon. 2- (A) fait un une-deux avec (B) puis, 3- (B) sollicite le ballon en contournant l'assiette. 4- (A) fait une passe dans la course de (B) etc... <p>Faire l'exercice sur passe des deux sens.</p> <p>* <u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - (A) fait un une-deux avec (B) puis (A) donne à (C), (C) fait un une-deux avec (B) puis (B) donne à (D). <p>Remarques : Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. Minimiser le nombre de touche de balle.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p>
<p>Echauffement : 15'</p> <p>Spécifique au poste</p> <p><u>Gardiens/Spécifique :</u> Prise de balle Gégagement Sortie</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Travail spécifique des gardiens, sur exercices ou situations 		<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p>
<p>Perfectionnement 20'</p> <p>Tactique Individuel : Situation</p> <p><u>Gestion offensive en infériorité numérique :</u> Objectifs de l'attaquant : -Déséquilibrer son adversaire par le dribble. -Eviter le retour d'un adversaire. -Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p>	<p>Consignes : ATELIER : N°1</p> <ul style="list-style-type: none"> * 1 contre 2 dans la partie finition + Un gardien. * Tracer une zone de 8mX8m. * L'attaquant marque dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les deux constris, protégée par un défenseur. * Départ de la situation : 1- (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire. * Dès qu'un attaquant franchi la porte, (B) peut défendre. * Dès que le défenseur dribblé touche son constri extérieur, il peut continuer à défendre. * Si le ballon sort de la zone de jeu par un autre côté que celui des deux constris ; La situation est terminée. * Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 20" ; La situation est terminée. * Varier la position de départ du défenseur (B). <p>Remarques : Demander à l'attaquant qui sort de la zone, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>2 constris</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Observations Générales sur la Séance :</p>	<p>Pour les joueurs : Au début de la séance, 4 groupes sont constitués : Les groupes alternent les ateliers. L'échauffement est identique pour tous les groupes.</p> <p>Pour les gardiens : Travail spécifique avec alternance des gardiens pour 4 ateliers</p>		

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	MATÉRIEL
<p>Situation problème 20'</p> <p><u>Gestion défensive en infériorité numérique :</u> Objectifs des défenseurs : -Mettre la pression sur le porteur du ballon. -Resserrer les intervalles. -Aider en couverture dans les zones. -Faire les couvertures en dehors des zones. -Récupérer le ballon pour relancer.</p>	<p>Consignes : ATELIER : N°2</p> <ul style="list-style-type: none"> * 3 contre 2 sur 1/2 d'un terrain en longueur + Un gardien. * Tracer deux zones de 15mX15m, espacées l'une de l'autre d'une zone de 15mX20m, dans l'axe de la partie défensive. * Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les constris. Les défenseurs marquent dans les deux portes. * Départ de la situation : 1- (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire. * Dès que la passe est faite, les six joueurs jouent réels. * Les attaquants peuvent se déplacer librement dans les zones. * Les défenseurs peuvent au maximum être deux dans les zones. * Dès que le ballon sort entre deux constris, le défenseur qui est passé est éliminé, les deux autres touchent un constri et participent à la situation défensive. * Les joueurs jouent alors un 3 contre 2. Après 30", la situation est terminée. * Ne compter le hors jeu qu'après la zone axiale. <p>Remarques : Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon, changer de zone et laisser la zone opposée libre.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>8 constris</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Situation problème sous forme joué 20'</p> <p><u>Déplacement :</u> Rechercher le jeu vers l'avant. Jeu entre 2</p>	<p>Consignes : ATELIER : N°3</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dans une zone de 40mX30m, jeu 6 contre 6 * Une équipe marque sur le but après qu'un joueur ai fait une passe à un partenaire dans la zone de finition. Dès qu'un défenseur récupère le ballon, il est inattaquable. * L'autre équipe marque après qu'un joueur ai fait une passe à un partenaire derrière la ligne de but. * Ou pour les deux équipes les mêmes consignes, si deux buts. * A l'intérieur de la zone conservation du ballon. <p>Remarques : Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant.</p>		<p>2 constris pour 1 but</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Perfectionnement Technique : 20' Animation Aléatoire</p> <p><u>Placement et déplacement pour se démarquer :</u> Animation offensive à 3 afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe.</p>	<p>Consignes : ATELIER : N°4</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par trois avec un ballon + Un gardien. * Faire 2 enchaînements, puis sur le 3ème laisser le choix aux joueurs. <p><u>Exemple d'enchaînement</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- (A), sollicite le ballon vers la ligne de touche. 2- (B) fait une passe dans les pieds de (A) puis, 3- (A) remise en soutien sur (B). 4- (B) donne long à l'opposé dans la course de (C) et dans le dos du défenseur (Mannequin), avant que celui-ci soit en position de hors jeu. 5- (C) contrôle puis frappe au but. <p>* Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</p> <p>Remarques : Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	MATERIEL																								
<p>Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p>	<p>Consignes :</p> <p>* Refaire les gammes sur geste technique.</p>	<p>1 ballon par joueur</p>																								
<p>Jeu 3x20' Match Libre</p> <p>Tournoi :</p> <table border="1" data-bbox="129 550 277 730"> <tr> <td>J1</td> <td>A</td> <td>x</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td></td> <td>C</td> <td>x</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>J2</td> <td>A</td> <td>x</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td></td> <td>B</td> <td>x</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>J3</td> <td>A</td> <td>x</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>x</td> <td>C</td> </tr> </table>	J1	A	x	B		C	x	D	J2	A	x	C		B	x	D	J3	A	x	D		D	x	C	<p>Consignes :</p> <p><u>Tournoi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Toutes les équipes se rencontrent. * Jeu 11 contre 11 sur terrain entier. * Règles foot à 11. * Jeu organisé en 4-4-2. * Observer et laisser jouer. <p>Observation des capacités et attitudes</p> <p><u>Technique :</u> Duels (Déf. et Off.), prise de risques (tirs)</p> <p><u>Tactique :</u> Jeu à 2, à 3, 1-2, jeu instantané</p> <p><u>Jeu :</u> Analyse des situations, spontanéité des choix</p> <p><u>Physique :</u> Appuis, maîtrise des espaces, engagement</p> <p><u>Mental :</u> Volonté, combattivité...</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
J1	A	x	B																							
	C	x	D																							
J2	A	x	C																							
	B	x	D																							
J3	A	x	D																							
	D	x	C																							
<p>Observations Générales sur la Séance :</p>																										

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. —> = Passe ou tir.	MATÉRIEL
<p>Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u> Récupération ou conservation du ballon pour le transmettre à un coéquipier dans une autre zone en utilisant un relais.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dans deux zones de 15mX15m, espacées l'une de l'autre d'une zone de 5mX15m. * Taureau avec 2 équipes de 5 joueurs + 1 "Joker" par équipe. * Dans une zone 3 attaquants contre 2 défenseurs de chaque équipe, dans l'autre l'inverse. * Les joueurs se déplacent librement dans la zone. * Le "Joker" est inattaquable. * Touches de balle libres, trois puis deux. * Transmettre le ballon, directement, à un de ses coéquipiers dans l'autre zone ou en utilisant le "Joker" comme relais. * 1 point à chaque fois que le ballon est transmis d'une zone à l'autre. * Changer les groupes de joueurs toutes les 3'. <p>Remarques : Obliger les attaquants à se déplacer dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Perfectionnement 20' Tactique Collectif : Jeu</p> <p><u>Déséquilibre de la défense, attaque rapide :</u> Objectifs du match : -Jouer et aller de l'avant. -Donner à un joueur libre en attaque sur le côté pour rechercher une situation de finition en supériorité numérique.</p>	<p>Consignes : ATELIER : N°1</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 7 contre 7 sur une surface de 50mX40m avec deux buts de foot à 11. * Règles foot à 11. Ne compter le hors jeu qu'après qu'un attaquant soit en possession du ballon dans la zone offensive. * Touches de balle libres, trois puis deux. * Mettre deux joueurs "Jokers", de chaque équipe, derrière la ligne de touche dans la partie offensive et les changer toutes les 3'. * Dès que le ballon franchit la ligne médiane, les deux "Jokers" rentrent en jeu. * Dès que le ballon est récupéré par l'adversaire, les "Jokers" se repositionnent à leur place initiale. <p>Règles d'Action :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Equipe : Vouloir tous aller de l'avant. Bloc haut quand l'équipe à le ballon. * Porteur : Jouer vite vers l'avant et sur les côtés. Utiliser la feinte pour passer, dribbler ou tirer. * Non Porteur : Sortir du champ de vision du déf. Suivre les actions et toujours vouloir donner une solution. Arriver lancé devant le but. 		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constris pour 2 buts</p>
<p>Observations Générales sur la Séance :</p>	<p>Remarques :</p> <p><u>Organisation de la séance :</u> Au début de la séance, 4 groupes sont constitués. L'échauffement est identique pour tous les groupes. Les groupes alternent les ateliers.</p>		

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : → = Course sans ballon. → = Course avec ballon. = Passe ou tir.	MATIERIEL
<p>Apprentissage 20'</p> <p>Tactique Individuelle : Situation</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique :</u> Objectifs de l'attaquant porteur du ballon : -Fixer et donner. Feinter la passe et dribbler. Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon : -Aider son partenaire.</p>	<p>ATELIER : N°2</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * 2 contre 1 sur une surface de 25mX20m + Un gardien. * Marquer dans un but avec gardien. * Départ de la situation : 1- (A), l'attaquant sollicite le ballon plein axe. 2- (B), son partenaire, fait une passe dans sa course puis passe dans son dos. Dès que (B) a fait la passe, les trois joueurs jouent réels. * Dès que le ballon sort de la surface de jeu ou après 20", la situation est terminée. * Compter le hors jeu. <p>Remarques : 1 atelier pour 13 joueurs. L'attaquant non porteur du ballon doit être vigilant au hors jeu. Le critère de réussite est de marquer à chaque attaque.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>2 constris pour 1 but</p>
<p>Perfectionnement 20'</p> <p>Technique : Relation</p> <p><u>Placement et déplacement pour se démarquer :</u> Animation offensive à 3 afin d'utiliser des joueurs sur le côté pour mettre un partenaire en situation de frappe.</p>	<p>ATELIER : N°3</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par trois avec un ballon + Un gardien. * 1- (A), fait appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. 2- (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon sur le côté. 3- (A) remise en soutien sur (C) puis sollicite le ballon dans son dos. 4- (C) donne dans la course de (B) et dans le dos du défenseur (Mannequin), avant que celui-ci soit en position de hors jeu. 5- (B) remise dans la course de (A). 6- (A) contrôle puis frappe au but. * Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>Remarques : Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>Mannequins</p>
<p>Tactique Individuel : Situation</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des attaquants : -Utiliser la supériorité numérique pour aller de l'avant. -Prendre la largeur. Objectifs des défenseurs : -Monter sur le porteur et jouer le hors jeu.</p>	<p>ATELIER : N°4</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * 3 contre 2 sur 3/4 d'un demi terrain en longueur + Un gardien. * Les attaquants marquent dans le but, les défenseurs marquent dans l'une des deux portes. * Départ de la situation : 1- (A), l'attaquant sollicite le ballon plein axe. 2- (B), son partenaire, fait une passe dans sa course. Dès que (B) a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels. <p>Remarques : Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p> <p>5 constris</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIFS	EXERCICES <i>LEGENDE :> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.</i>	MATRIEL																								
<p>Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Refaire les gammes sur geste technique. 	<p>1 ballon par joueur</p>																								
<p>Jeu 3x20' Match Libre</p> <p><u>Tournoi :</u></p> <table border="1" data-bbox="129 550 277 730"> <tr> <td>J1</td> <td>A</td> <td>x</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td></td> <td>C</td> <td>x</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>J2</td> <td>A</td> <td>x</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td></td> <td>B</td> <td>x</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>J3</td> <td>A</td> <td>x</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>x</td> <td>C</td> </tr> </table>	J1	A	x	B		C	x	D	J2	A	x	C		B	x	D	J3	A	x	D		D	x	C	<p>Consignes :</p> <p><u>Tournoi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Toutes les équipes se rencontrent. * Jeu 11 contre 11 sur terrain entier. * Règles foot à 11. * Jeu organisé en 4-4-2. * Observer et laisser jouer. <p>Observation des capacités et attitudes</p> <p><u>Technique :</u> Duels (Déf. et Off.), prise de risques (tirs)</p> <p><u>Tactique :</u> Jeu à 2, à 3, 1-2, jeu instantané</p> <p><u>Jeu :</u> Analyse des situations, spontanéité des choix</p> <p><u>Physique :</u> Appuis, maîtrise des espaces, engagement</p> <p><u>Mental :</u> Volonté, combattivité...</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
J1	A	x	B																							
	C	x	D																							
J2	A	x	C																							
	B	x	D																							
J3	A	x	D																							
	D	x	C																							
<p>Observations Générales sur la Séance :</p>	