

STAGE BI DEPARTEMENTAL GERS/HAUTES PYRENEES U14 NES EN 2004

Mercredi 21 Février et Jeudi 22 Février 2018



Mirande

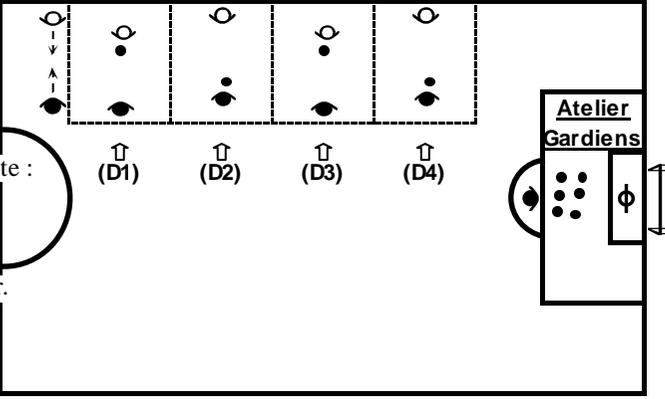
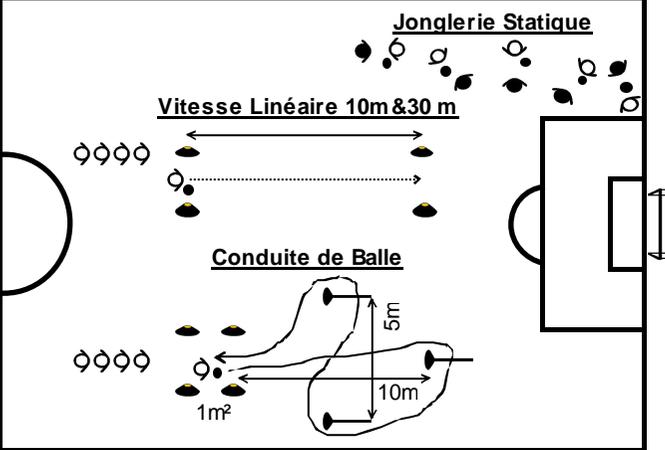
District du Gers et des Hautes Pyrénées de Football

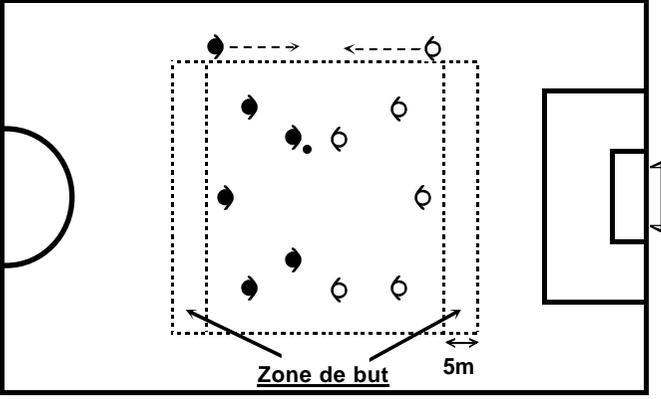
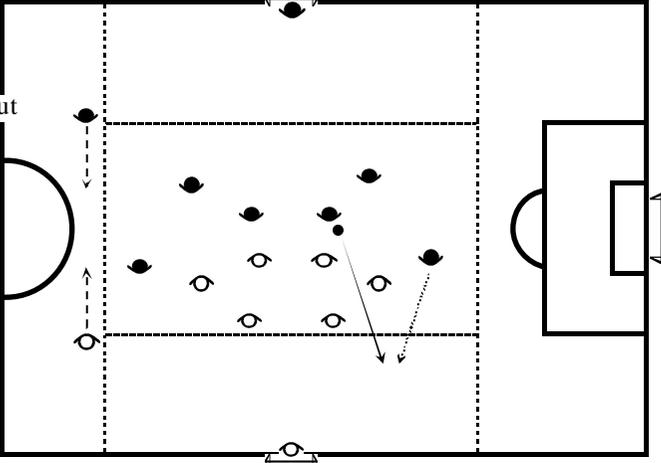
SAISON 2017-2018

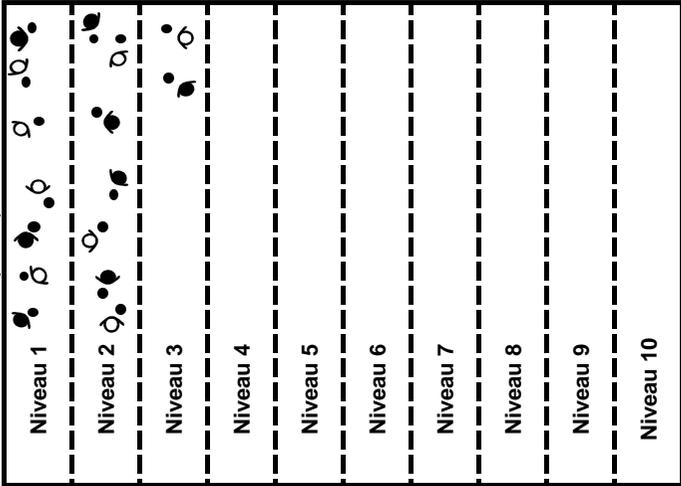
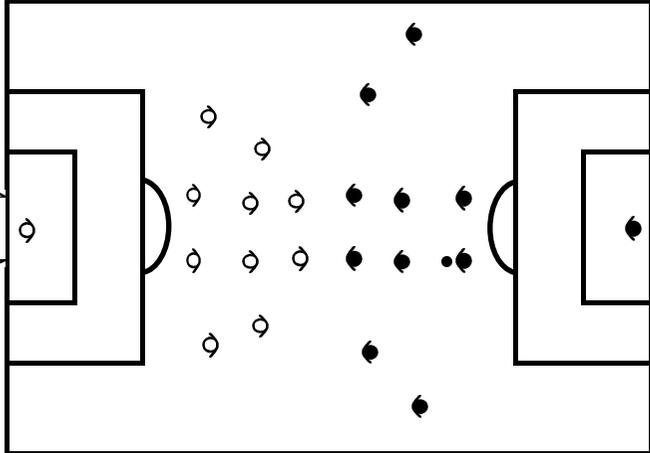
DISTRICT DU GERS DE FOOTBALL

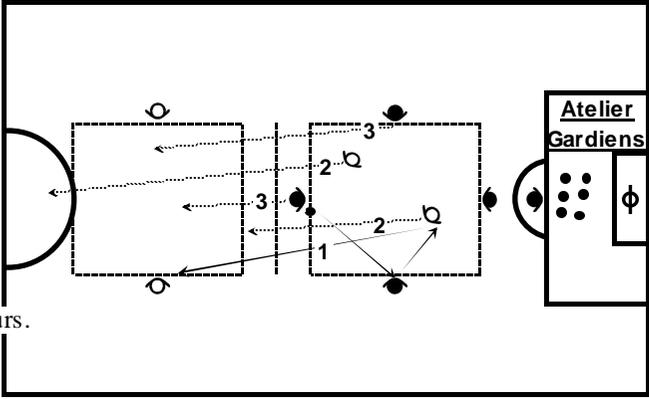
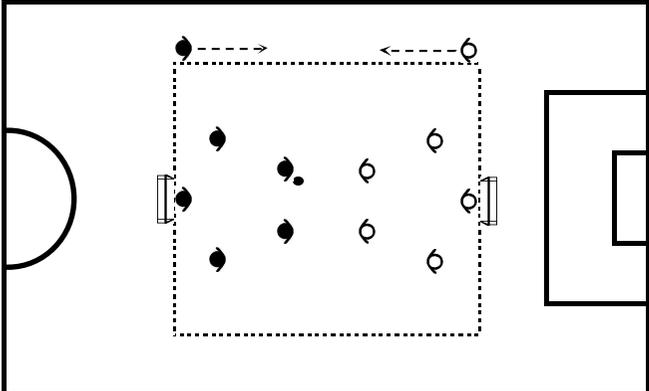
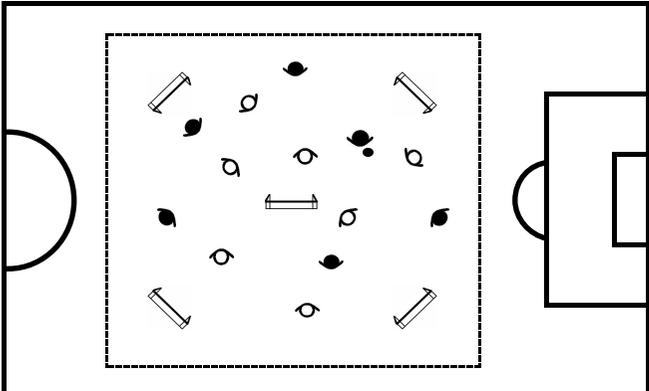
**Programme Stage Bi-Départemental (Gers/Hp) U14 Nés en 2004
MIRANDE le Mercredi 21 Février et Jeudi 22 Février 2018**

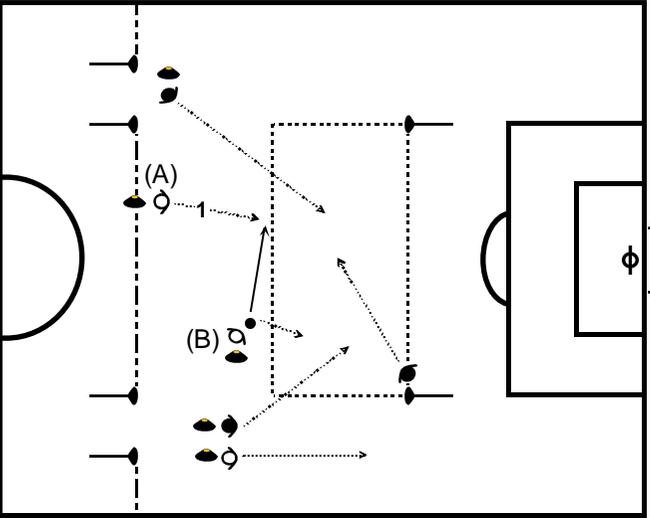
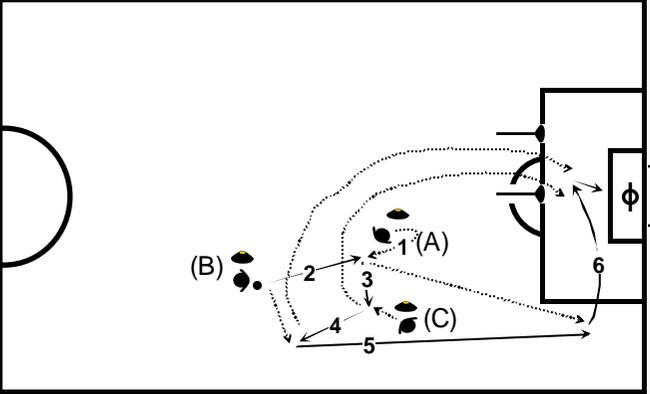
Mercredi 21 Février 2018		Jeudi 22 Février 2018	
8h30 à 9h00		8h00 à 9h30	Repas -Réveil : 7h30 -Nettoyage du dortoir et des installations -Petit Déjeuner : 8h00
9h00 à 10h00	Salle -Accueil des stagiaires. Présentation du stage.	9h30 à 10h00	Salle - Entretien individuel
10h00 à 12h30	Terrain : Evaluation et Ateliers 1/ Echauffement : Jeu 1c1 déséquilibre / Spécifiques Gardiens 2/ Tests Techniques : Jonglerie Statique et Conduite de Balle. Vitesse Linéaire 10m & 30m 3/ Evaluation Jeu Vertical 6c6 : Conserver/Progresser 4/ Jeu 6c6 : Déséquilibre/Finir-Rechercher le jeu vers l'avant	10h00 à 12h30	Terrain : Ateliers avec groupes de niveau 1/ Echauffement : Jeu conservation / Spécifiques Gardiens 2/ Jeu 6c6 : Déséquilibre/Finir-Marquer 3/ Jeu 6c6 : Conserver/Progresser-Déplacement 4/ Situation 3c3 Axe : Déséquilibre/Finir-Garder le temps d'avance 5/ Exercice : Déséquilibre/Finir-Prendre Espace Libre
12h30 à 14h30	Repas -Déjeuner : 12h30 -Libre	12h30 à 14h00	Repas -Déjeuner : 12h30
14h30 à 15h00	Salle -Présentation des objectifs de la séance	14h00 à 14h30	Salle -Présentation des objectifs de la séance
15h00 à 17h30	Terrain 1/ Echauffement : Evaluation Individuelle Contrat Technique Evolutif 2/ Match Foot à 11 : Evaluation.	14h30 à 16h30	Terrain 1/ Echauffement : Evaluation Individuelle Contrat Technique Evolutif 2/ Match Foot à 11 : Evaluation.
17h30 à 19h00	Pause -Libre	17h00 à 17h30	Fin du stage -Clôture du stage : 17h00
19h00 à 20h00	Repas Dîner : 19h00		
20h00 à 21h00	Salle -Entretien individuel -Programme Educatif Fédéral : Challenge entre les 4 Groupes -Ou « maitrise des émotions ».		

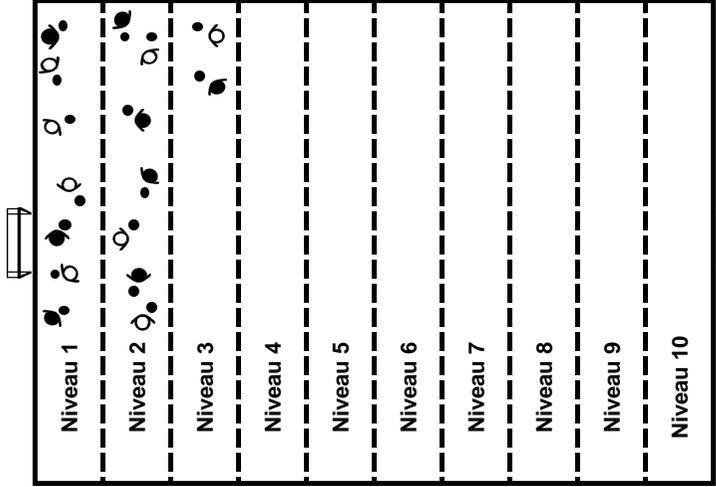
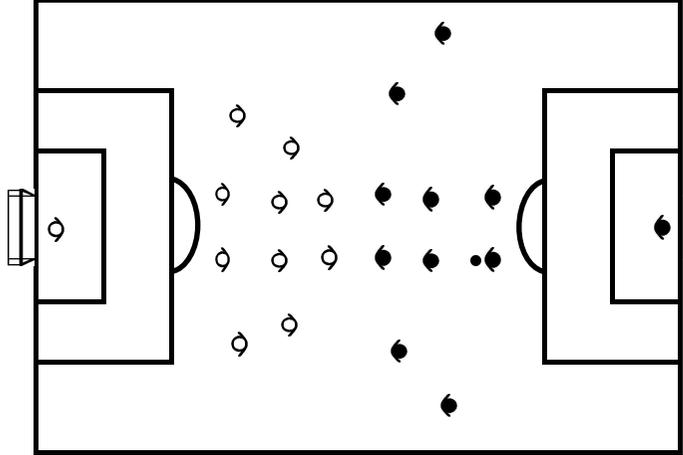
OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :→ = Course sans ballon. ---→ = Course avec ballon. → = Passe ou tir	MATERIEL
<p>Echauffement 15'</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Déséquilibre Finir</u></p> <p><u>Dribble</u></p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 2m. * Marquer en traversant, en conduite, la ligne de but sans gardien. * Les touches se font aux pieds et pas de corner. * Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend. <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par terrain</p>
<p>Evaluations : 20'</p> <p>Technique</p> <p><u>Jonglerie Statique</u></p> <p><u>Vitesse Linéaire :</u> 10m & 30m</p> <p><u>Conduite de Balle :</u> Parcours</p>	<p>Consignes : ATELIER N°1 : 2 groupes</p> <p><u>Test de Jonglerie Statique :</u> Pied droit (50), pied gauche (50) et tête (20)</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par deux avec un ballon. * Départ à la main pour la tête, avec le meilleur pied pour pied droit ou gauche. * Deux essais par surface de contact.. * Aucune surface de rattrapage. * Le joueur qui n'a pas le ballon comptabilise les jongleries de son partenaire. * Dès que les deux joueurs ont fait leurs deux essais, ils communiquent le meilleur score à l'éducateur et enchaînent sur la jonglerie suivante. <p><u>Tests de Vitesse Linéaire 10m & 30m :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux essais par joueur. * Départ libre (pieds derrière la ligne). * Ne garder que le meilleur temps du joueur. <p><u>Test de Conduite de Balle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux essais par joueur. * Conduire le ballon en contournant le piquet du fond puis les 2 piquets latéraux (par la gauche ou par la droite) et revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 plots (1m²) * Départ du chronomètre, avec le franchissement de la porte. * Arrêt du chronomètre, quand le pied est sur le ballon au milieu des plots. * Ne garder que le meilleur temps du joueur. 		<p>Grille tests</p> <p>1 chrono</p> <p>1 crayon</p> <p>Assiettes constri</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 1 et 2</p>		

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir	MATÉRIEL
<p>Evaluation : 20'</p> <p>Conserver Progresser Jeu</p> <p><u>Jeu Vertical :</u> Appel de balle en profondeur.</p>	<p>Consignes : ATELIER N°2 : 2 groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu, 5 contre 5 ou 6 contre 6 sans gardien sur une surface de 30mX40m. * Stop Ball et/ou passer le ballon dans la Zone But dans la course d'un partenaire. <p>Objectifs : <u>En possession :</u> Conserver haut, appeler dans le dos de la défense, doser la passe. <u>En défense :</u> Interdire le jeu dans le dos... <u>Transition :</u> Changer de statut rapidement <u>Variante :</u> Compter le hors jeu.</p> <p>Remarque : Interdiction de se positionner en Zone But avant la passe</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Situation problème sous forme joué 20'</p> <p>Déséquilibre Finir</p> <p><u>Déplacement :</u> Rechercher le jeu vers l'avant. Jeu entre 2</p>	<p>Consignes : ATELIER N°3 : 4 groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dans une zone de 40mX30m, jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 * L'attaque s'effectue dès qu'une passe est effectuée à un partenaire, vers le but * A l'intérieur de la zone conservation du ballon. * Possibilité de demander à un défenseur d'utiliser la zone défensive comme soutien. Dans ce cas il est inattaquable. <p>Remarques : Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant.</p>		<p>4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : → = Course sans ballon. --- → = Course avec ballon. → = Passe ou tir	MATÉRIEL																						
<p>Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p> <p>Evaluation Individuelle :</p> <p>Jonglerie</p>	<p>Consignes :</p> <p><u>Contrat Technique Evolutif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Jonglerie, 1 ballon par joueur. * Tracer 10 zones (Niveau) * Réussir 2 fois le niveau, pour pouvoir passer au niveau supérieur. * Les joueurs ont 12' pour atteindre leur niveau le plus haut. * Départ avec le meilleur pied. <table border="1" data-bbox="488 440 994 772"> <thead> <tr> <th>Niveau</th> <th>Contrat à réaliser</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>50 bon pied</td></tr> <tr><td>2</td><td>50 alternés</td></tr> <tr><td>3</td><td>50 mauvais pied</td></tr> <tr><td>4</td><td>30 alternés pied-cuisse</td></tr> <tr><td>5</td><td>30 alternés pied-intérieur</td></tr> <tr><td>6</td><td>30 alternés pied-extérieur</td></tr> <tr><td>7</td><td>30 alternés pied-tête</td></tr> <tr><td>8</td><td>30 tête</td></tr> <tr><td>9</td><td>30 alternés pied-tête-poitrine</td></tr> <tr><td>10</td><td>30 alternés pied-cuisse-mauvais pied</td></tr> </tbody> </table>	Niveau	Contrat à réaliser	1	50 bon pied	2	50 alternés	3	50 mauvais pied	4	30 alternés pied-cuisse	5	30 alternés pied-intérieur	6	30 alternés pied-extérieur	7	30 alternés pied-tête	8	30 tête	9	30 alternés pied-tête-poitrine	10	30 alternés pied-cuisse-mauvais pied		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Grille</p> <p>1 crayon</p>
Niveau	Contrat à réaliser																								
1	50 bon pied																								
2	50 alternés																								
3	50 mauvais pied																								
4	30 alternés pied-cuisse																								
5	30 alternés pied-intérieur																								
6	30 alternés pied-extérieur																								
7	30 alternés pied-tête																								
8	30 tête																								
9	30 alternés pied-tête-poitrine																								
10	30 alternés pied-cuisse-mauvais pied																								
<p>Jeu 3x20'</p> <p>Match Libre</p>	<p>Consignes :</p> <p><u>Match :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 11 contre 11 sur terrain entier. * Règles foot à 11. * Jeu organisé en 4-4-2. * Jouer bloc haut et demander de presser le porteur du ballon. * Observer et laisser jouer. 		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>																						
<p>Observations Générales sur la Séance :</p>	<p><u>Remarques :</u></p> <p><u>Organisation de la séance :</u></p> <p>Au début de la séance, 2 groupes sont constitués. L'échauffement est identique pour tous les groupes.</p>																								

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : → = Course sans ballon. - - - - - → = Course avec ballon. ———→ = Passe ou tir	MATÉRIEL
<p>Echauffement : 15'</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u> Conservé le ballon en supériorité numérique dans une zone, pour éviter de défendre dans une autre.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dans deux zones de 10mX10m, espacées l'une de l'autre de 5m. * Constituer 2 équipes de 4 joueurs. * Taureau 4 contre 2. * 1- Quand le ballon est récupéré par un défenseur dans une zone, il transmet le ballon à un partenaire dans l'autre zone. Les joueurs rejouent un 4 contre 2 Taureau. * 2- Après que le défenseur ai transmis, le ballon dans l'autre zone : Il devient attaquant avec son partenaire * 3- Après que le ballon ai changé de zone : 2 attaquants deviennent défenseurs. <p>Remarques : Obliger les attaquants à se déplacer.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 8</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Evaluation : 20'</p> <p>Jeu</p> <p><u>Déséquilibre-Finir :</u> Rechercher des situations de tir</p>	<p>Consignes : ATELIER N°1 : 1 groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu, de tir, 5 contre 5 avec gardien sur une surface de 25mX25m. * Jeu libre et pas de corner, le ballon repart du gardien. <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>Remarque : Pousser les joueurs à prendre des risques.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constris pour 2 buts</p>
<p>Jeu 20'</p> <p>Conservé-Progresser</p> <p><u>Jouer en mouvement</u> -Se déplacer -Fixer un espace pour marquer de l'autre.</p>	<p>Consignes : ATELIER N°2 : 1 groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 6 contre 6 sur une surface de 40mX40m avec cinq portes de 4m. * Mettre les portes à l'intérieur du terrain; un au quatre coins et un au centre. * Marquer, en faisant une passe à un partenaire entre l'une des cinq portes. * Le but peut être marqué des deux côtés du but. * Toutes les passes se font uniquement au sol. * Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts. <p>Remarques : Si l'équipe qui défend une porte, récupère le ballon, elle doit marquer dans une autre. Obliger les joueurs à fixer une porte pour marquer dans une autre. Changer de porte à chaque but marqué.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>10 constris pour 5 portes</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 de niveau sont constitués. L'échauffement est identique pour tous les groupes. Les groupes alternent tous les ateliers.</p>		

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou fin" data-bbox="805 88 883 106"/> MATERIEL	
<p>Situation 20'</p> <p>Problème : Déséquilibre-Finir</p> <p><u>Créer de l'incertitude</u> Objectifs des attaquants :</p> <p>-Utiliser la supériorité numérique dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire.</p>	<p>Consignes : ATELIER N°3 : 1 groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> * 3 contre 3 sur 3/4 d'un demi terrain en longueur + Un gardien. * Tracer une zone de 15mX30m, dans l'axe de la partie finition. * Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les deux constris. * Les défenseurs marquent dans les deux portes. * Départ de la situation : 1- (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. * Si un défenseur récupère le ballon dans la zone il est inattaquable et a deux touches de balle pour marquer. * Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels. * Après 30", la situation est terminée. * Ne compter le hors jeu qu'après la zone axiale. <p>Remarques : Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>6 constris</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Exercice 20'</p> <p>Analytique Déséquilibre-Finir</p> <p><u>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres :</u> Animation offensive à 3 afin de prendre l'espace laissé libre sur le côté pour se mettre en situation de centre.</p>	<p>Consignes : ATELIER N°4 : 1 groupe</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, * 3- (A) remise à (C) puis sollicite le ballon en profondeur vers la ligne de touche, dans l'espace laissé libre. * 4- (C) donne en soutien à (B), * 5- (B) fait une passe dans la course de (A), * 6- (A) centre dans la course de (B) et (C). * (B) et (C) après leur passe, vont au centre en passant dans la porte. * Varier la position de la porte pour que (B) et (C) arrivent en pleine course. * Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>Remarques : Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>2 constris pour porte</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	MATERIEL																						
<p>Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p> <p>Evaluation Individuelle :</p> <p>Jonglerie</p>	<p>LEGENDE :→ = Course sans ballon. ---→ = Course avec ballon. → = Passe ou tir</p> <p>Consignes :</p> <p><u>Contrat Technique Evolutif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Jonglerie, 1 ballon par joueur. * Tracer 10 zones (Niveau) * Réussir 2 fois le niveau, pour pouvoir passer au niveau supérieur. * Les joueurs ont 12' pour atteindre leur niveau le plus haut. * Départ avec le meilleur pied. <table border="1" data-bbox="488 443 996 774"> <thead> <tr> <th>Niveau</th> <th>Contrat à réaliser</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>50 bon pied</td></tr> <tr><td>2</td><td>50 alternés</td></tr> <tr><td>3</td><td>50 mauvais pied</td></tr> <tr><td>4</td><td>30 alternés pied-cuisse</td></tr> <tr><td>5</td><td>30 alternés pied-intérieur</td></tr> <tr><td>6</td><td>30 alternés pied-extérieur</td></tr> <tr><td>7</td><td>30 alternés pied-tête</td></tr> <tr><td>8</td><td>30 tête</td></tr> <tr><td>9</td><td>30 alternés pied-tête-poitrine</td></tr> <tr><td>10</td><td>30 alternés pied-cuisse-mauvais pied</td></tr> </tbody> </table> 	Niveau	Contrat à réaliser	1	50 bon pied	2	50 alternés	3	50 mauvais pied	4	30 alternés pied-cuisse	5	30 alternés pied-intérieur	6	30 alternés pied-extérieur	7	30 alternés pied-tête	8	30 tête	9	30 alternés pied-tête-poitrine	10	30 alternés pied-cuisse-mauvais pied	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Grille</p> <p>1 crayon</p>
Niveau	Contrat à réaliser																							
1	50 bon pied																							
2	50 alternés																							
3	50 mauvais pied																							
4	30 alternés pied-cuisse																							
5	30 alternés pied-intérieur																							
6	30 alternés pied-extérieur																							
7	30 alternés pied-tête																							
8	30 tête																							
9	30 alternés pied-tête-poitrine																							
10	30 alternés pied-cuisse-mauvais pied																							
<p>Jeu 3x20'</p> <p>Match Libre</p>	<p>Consignes :</p> <p><u>Match :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 11 contre 11 sur terrain entier. * Règles foot à 11. * Jeu organisé en 4-4-2. * Jouer bloc haut et demander de presser le porteur du ballon. * Observer et laisser jouer. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>																						
<p>Observations Générales sur la Séance :</p>	<p>Remarques :</p> <p><u>Organisation de la séance :</u></p> <p>Au début de la séance, 2 groupes sont constitués.</p> <p>L'échauffement est identique pour tous les groupes.</p>																							