

STAGE BI DEPARTEMENTAL GERS/HAUTES PYRENEES U13 NES EN 2005

Mardi 17 Avril et Mercredi 18 Avril 2018



Mirande

Encadrement :



Patrice MARSEILLOU, Gers Ctd



Cédric VOUTIER, Hp Cdfa

et 2 Membres de chaque Commission Technique Départementale

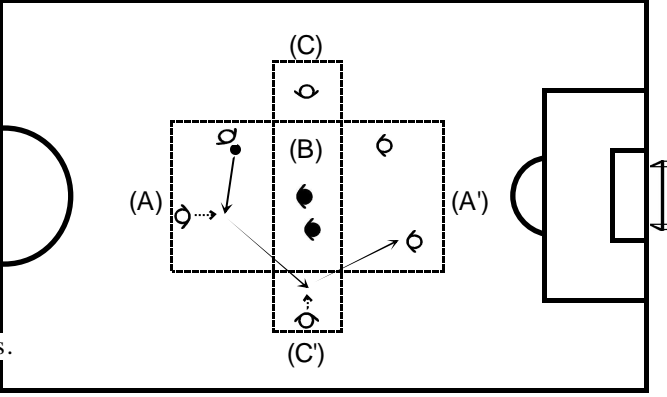
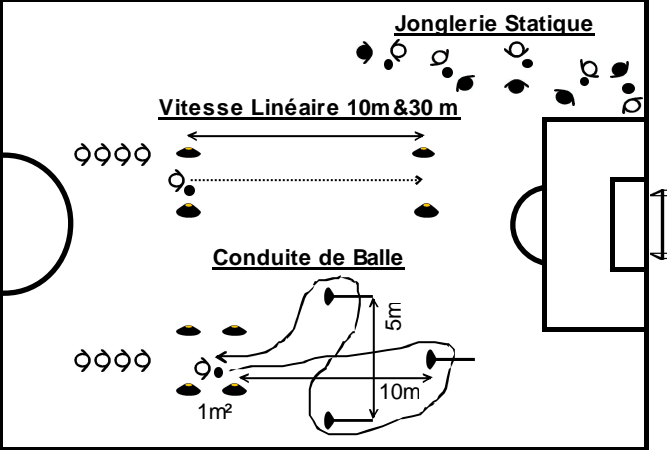
District du Gers et des Hautes Pyrénées de Football




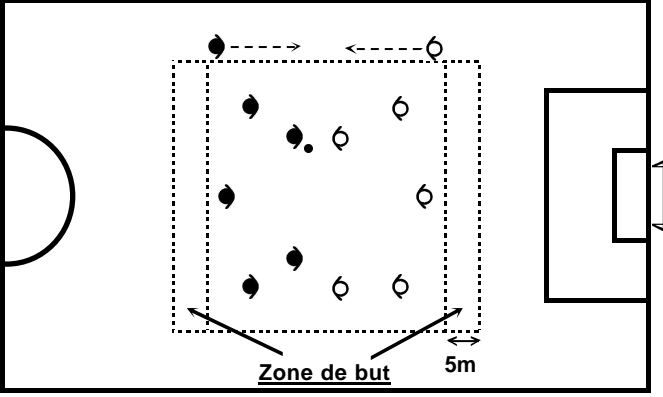
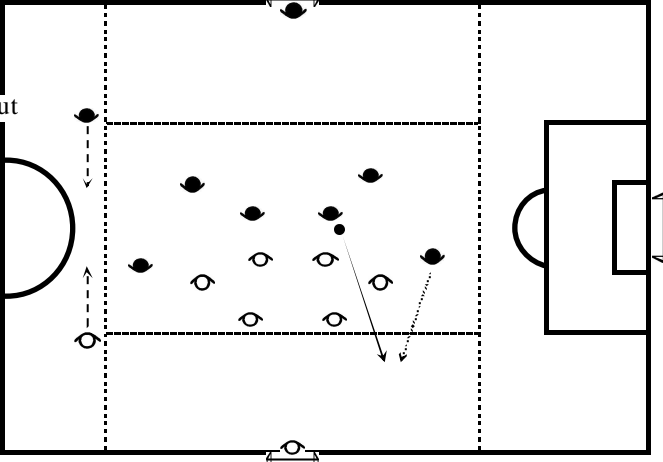
SAISON 2017-2018

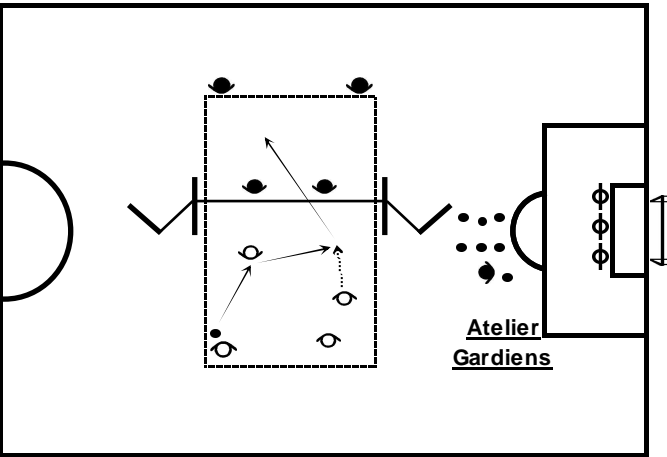
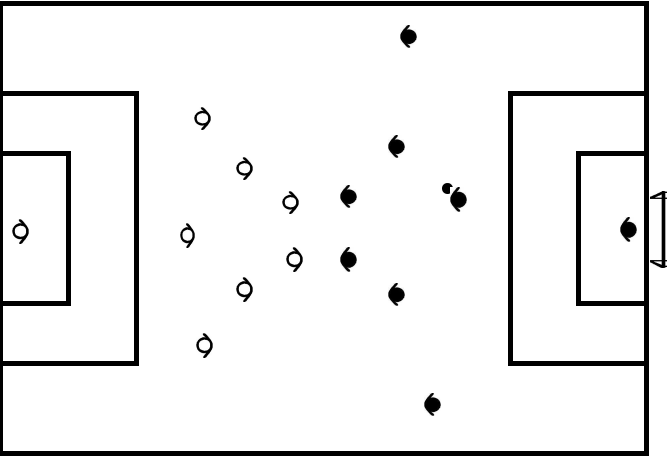
DISTRICT DU GERS DE FOOTBALL




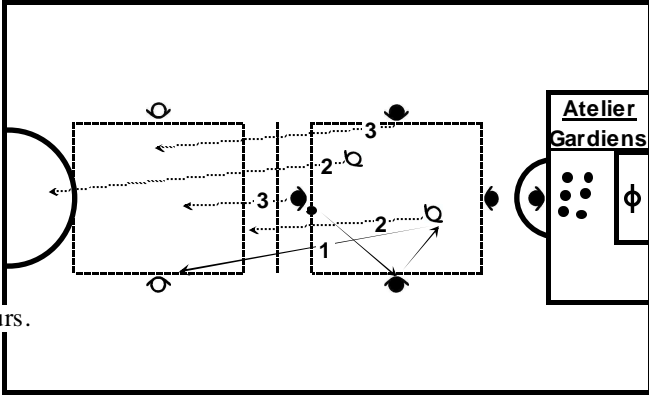
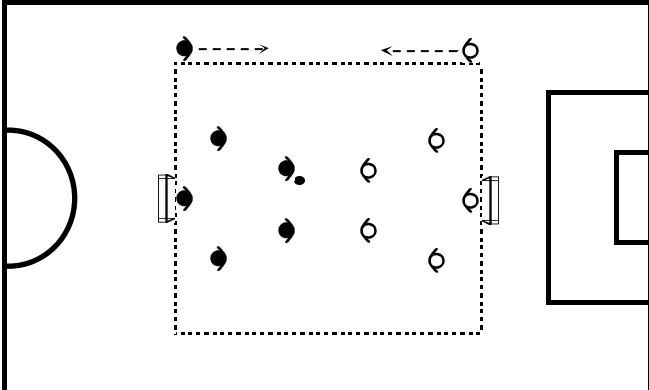
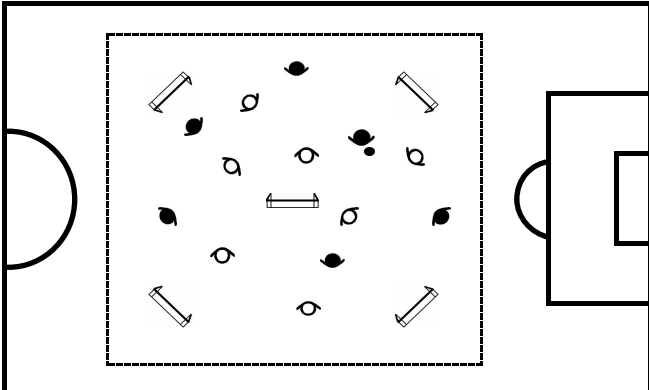
**Programme Stage Bi-Départemental (Gers/Hp) U13 Nés en 2005
MIRANDE le Mardi 17 Avril et Mercredi 18 Avril 2018**

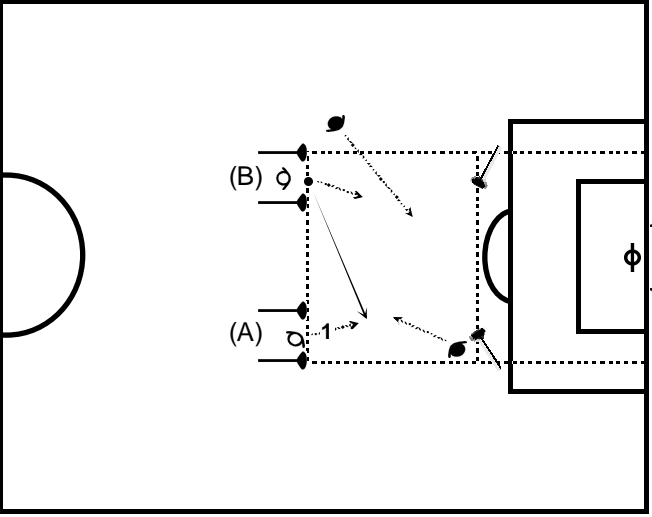
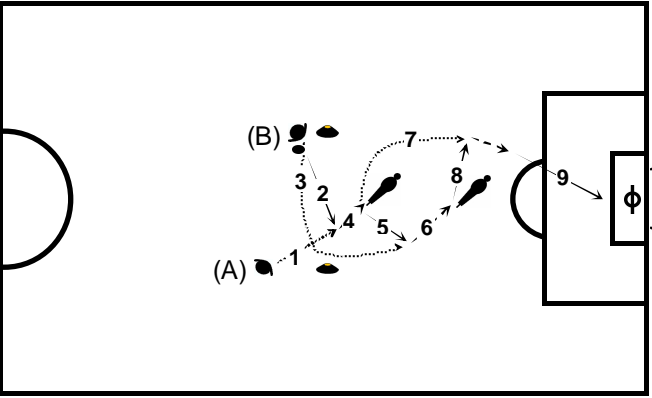
Mardi 17 Avril 2018		Mercredi 18 Avril 2018	
8h30 à 9h00		8h00 à 9h30	Repas -Réveil : 7h30 -Nettoyage du dortoir et des installations -Petit Déjeuner : 8h00
9h00 à 10h00	Salle -Accueil des stagiaires. Présentation du stage.	9h30 à 10h00	Salle - Entretien individuel
10h00 à 12h30	Terrain : Evaluation et Ateliers 1/ Echauffement : Jeu conservation / Taureau 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 2c2 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 8 : Evaluation.	14h30 à 16h30	Terrain 1/ Echauffement : Evaluation Individuelle Contrat Technique Evolutif 2/ Match Foot à 8 : 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 ».		

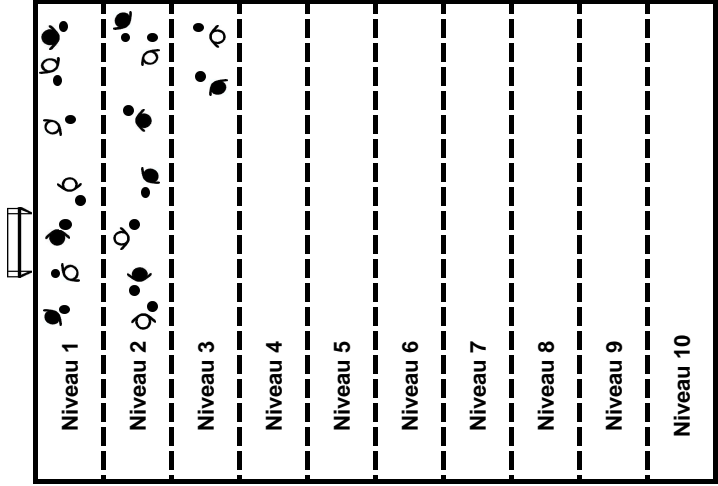
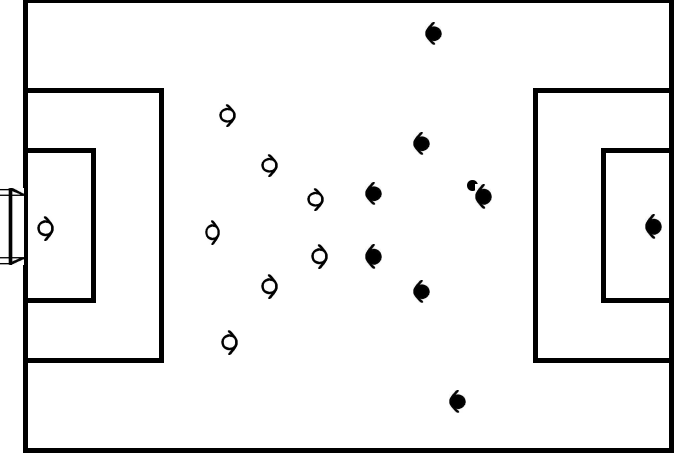
OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :→ = Course sans ballon. ---→ = Course avec ballon. —→ = Passe ou tir	MATÉRIEL
<p>Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u> <u>Taureau :</u> Transmettre le ballon à un coéquipier dans une autre zone.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dans deux zones (A) et (A') de 5mX8m, espacées l'une de l'autre d'une zone (B) de 3mX8m + Deux petites zones (C) et (C') sur les côtés extérieurs. * Dans les deux zones (A) et (A') 2 attaquants. Dans la zone (B) 2 défenseurs. Dans les deux petites zones (C) et (C') 1 attaquant. * Taureau 6 contre 2. * Interdit de changer de zone, sauf pour les défenseurs quand l'attaquant est en possession du ballon dans la zone (C) ou C'. * Transmettre le ballon à un de ses coéquipiers dans une autre zone. * Changer les défenseurs à chaque interception par : Le joueur qui a perdu le ballon et son partenaire qui lui a fait la passe. * 5 passes réussies d'une zone à l'autre, les défenseurs restent une fois de plus. <p>Remarques : Obliger les deux attaquants à se déplacer dans la zone.</p>		<p>Assiettes 1 ballon pour 8</p>
<p>Evaluations : 20' 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 (20), pied gauche (20) 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 1 chrono 1 crayon 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 : 20' Prise en main du groupe</p> <p><u>Jongleries, contrôles et passes :</u> Libre, sous forme joué.</p> <p><u>Gardiens/Spécifique :</u> Prise de balle</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu, tennis ballon, 4 contre 4 sur une surface de 10mX10m. * Obliger les joueurs à se faire au moins une passe avant de renvoyer le ballon dans le camp adverse. * Autoriser plusieurs touches de balle. * Définir le nombre de rebonds au sol, avant que le point ne soit marqué, en fonction du niveau des joueurs. * Interdit de marquer sur l'engagement. * <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Modifier le nombre de passes entre les partenaires. - Modifier le nombre de touches de balle par joueurs. - Autoriser un nombre maximum de touches de balle par équipe. <p>Remarque : Rechercher la maîtrise du ballon, avant la force de frappe.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>Rubalise pour le filet</p> <p>4 piquets pour le filet</p>																								
<p>Jeu 3x20' Match Libre</p> <p><u>Tournoi :</u></p> <table border="1" data-bbox="181 895 320 1078"> <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 8 contre 8. * Règles foot à 8. * Jeu organisé en 3-2-2 ou 2-3-2 * 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>
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>	<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 adversaires.</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> 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' 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' 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 tir	MATERIEL
<p>Situation 20'</p> <p>Problème : Déséquilibre-Finir</p> <p><u>Créer de l'incertitude</u> Objectifs des attaquants : -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"> * 2 contre 2 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. * Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels. * Un défenseur peut continuer à défendre en dehors de la zone, après avoir touché un constri. * 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.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>6 constris</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Exercice Analytique 20'</p> <p>Déséquilibre-Finir</p> <p><u>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres :</u> Appel de balle dans le le dos du partenaire.</p>	<p>Consignes : ATELIER N°4 : 1 groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par deux avec un ballon + Un gardien. * 1- (A), fait un appel pour recevoir une passe de (B) dans la course, 2- (B) fait la passe dans la course de (A) puis, 3- (B) sollicite le ballon dans son dos, 4- (A) conduit le ballon pour fixer son adversaire direct (Mannequin). 5- (A) fait une passe dans la course de (B), 6- (B) conduit le ballon pour fixer son adversaire direct (Mannequin). 7- (A) sollicite le ballon dans l'espace laissé libre, 8- (B) fait une passe dans la course de (A), avant que celui-ci soit en position de hors jeu. 9- (A) contrôle puis frappe au but. * Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>Remarques : Les passes doivent être synchronisées avec les appels de balle.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	MATERIEL																								
<p>Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p> <p><u>Evaluation Individuelle :</u></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="488 440 996 774"> <thead> <tr> <th>Niveau</th> <th>Contrat à réaliser</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>20 bon pied</td></tr> <tr><td>2</td><td>20 alternés</td></tr> <tr><td>3</td><td>20 mauvais pied</td></tr> <tr><td>4</td><td>15 alternés pied-cuisse</td></tr> <tr><td>5</td><td>15 alternés pied-intérieur</td></tr> <tr><td>6</td><td>15 alternés pied-extérieur</td></tr> <tr><td>7</td><td>15 alternés pied-tête</td></tr> <tr><td>8</td><td>15 tête</td></tr> <tr><td>9</td><td>15 alternés pied-tête-poitrine</td></tr> <tr><td>10</td><td>15 alternés pied-cuisse-mauvais pied</td></tr> </tbody> </table> 	Niveau	Contrat à réaliser	1	20 bon pied	2	20 alternés	3	20 mauvais pied	4	15 alternés pied-cuisse	5	15 alternés pied-intérieur	6	15 alternés pied-extérieur	7	15 alternés pied-tête	8	15 tête	9	15 alternés pied-tête-poitrine	10	15 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	20 bon pied																									
2	20 alternés																									
3	20 mauvais pied																									
4	15 alternés pied-cuisse																									
5	15 alternés pied-intérieur																									
6	15 alternés pied-extérieur																									
7	15 alternés pied-tête																									
8	15 tête																									
9	15 alternés pied-tête-poitrine																									
10	15 alternés pied-cuisse-mauvais pied																									
<p>Jeu 3x20' Match Libre</p> <p><u>Tournoi :</u></p> <table border="1" data-bbox="183 1034 320 1216"> <tbody> <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> </tbody> </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 8 contre 8. * Règles foot à 8. * Jeu organisé en 3-2-2 ou 2-3-2 * 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>
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>	<p>Remarques :</p> <p><u>Organisation de la séance :</u></p> <p>Au début de la séance, 4 groupes sont constitués. L'échauffement est identique pour tous les groupes. Les groupes alternent les adversaires.</p>																									