

Préformation : les U12-U15

La préformation est l'âge des années « collègue », période importante de la formation du jeune footballeur. Désormais, pour un éducateur, ne s'occuper que du football n'est plus suffisant : la gestion des joueurs, l'aspect social et éducatif doit être renforcé. La connaissance fine de ses joueurs sur tous les plans est une nécessité.

Sur le plan social

- Besoin de créer un climat relationnel qui favorise l'estime de soi et la confiance de l'enfant : renforcer le sentiment de compétence.
- Besoin de fixer un cadre de pratique qui soit à la fois sécurisant et éducatif pour l'enfant (apports pratiques et théoriques sur la santé et l'hygiène, engagement citoyen, règles du jeu/arbitrage, culture foot...).
- Besoin de cultiver le vouloir jouer ensemble et le vouloir vivre ensemble : partage. Le jeu avant le « je ».
- Besoin de gérer ses émotions.

Sur le plan du jeu

- Besoin de développer le potentiel moteur, athlétique et mental.
- Besoin de développer la maîtrise du ballon qui doit être au service des intentions et des décisions tactiques.
- Besoin de travailler la prise de décision avec des contraintes de temps, d'espace et d'évolution du nombre d'adversaires.
- Besoin de déterminer les principes de jeu de l'équipe sur lesquels on s'appuie prioritairement : reconnaissable et compris par les joueurs. Développement de l'intelligence de jeu par le jeu en lecture.

SOCIAL	MORPHOLOGIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FOOTBALL
Appartenance Dynamique collective Influence du groupe Début de l'autonomie Soutien parental	Disparité de gabarit Fragilité (croissance) Disparité force et puissance Fatigue rapide Récupération rapide	Disparité de concentration/attention Risque complexe (taille-poids) Besoin de confiance et de reconnaissance Gestion des émotions Authenticité	Passage du foot à 8 au foot à 11 Jeu court Notion de plaisir Technique individuelle Connaissance des règles

Les éléments du jeu en lecture :

- Résoudre des problèmes posés par le jeu.
- Coopérer.
- S'adapter aux événements, à l'environnement...
- Anticiper : prendre les bonnes informations.
- Prise en compte de la transition.



En synthèse, nous vous proposons
ci-après des exemples d'exercices
et jeux adaptés à ces âges.

SÉANCES U12 - U15

OBJECTIF

Améliorer les changements de rythme collectifs.

BUT

1 point pour l'attaque s'il y a un but et 1 point pour les défenseurs si relance dans les portes.

CONSIGNES

3 contre 2 dans la zone de départ et 2 attaquants contre 1 défenseur en zone offensive.

L'action s'arrête quand l'une des 2 équipes marque. Le PB donne le ballon à un partenaire et entre dans le jeu.

À 3 contre 1, trouver un des 2 attaquants dans la zone offensive.

À 2 contre 1, aller marquer. Jeu au sol.

Hors jeu dans la zone offensive.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Marquer 7 fois sur 10 essais.

1

Situation

5c5

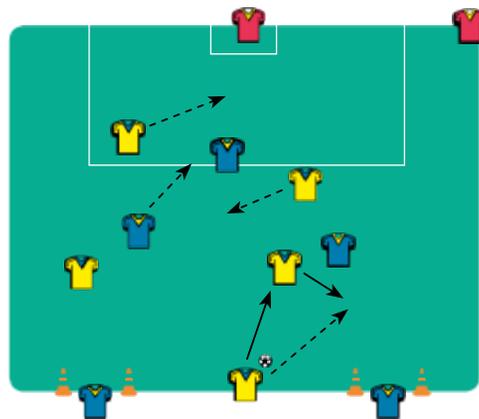
2G

EFFECTIF

15'

DURÉE D'EXERCICE

DÉSÉQUILIBRER ET FINIR
CHANGER LE RYTHME DU JEU



Espace : 40 m x 40 m

VARIABLES

Marquer en moins de 6" à partir du moment où le ballon entre en zone offensive. Un défenseur de la zone centrale revient défendre.

Rajouter un défenseur en zone offensive (2c2).

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Laisser Jouer - Observer - Questionner.

VEILLER À

COLLECTIFS :

Éviter l'alignement.
Ne pas être hors-jeu.
Occuper large et profond.
Faire des appels différenciés.

INDIVIDUELS :

Fixer pour donner.
Être orienté pour pouvoir enchaîner vers l'avant.

TRANSITIONS

À LA PERTE :

Harceler le PB adverse (5").
Se replacer.
Empêcher de marquer dans les portes.

À LA RÉCUPÉRATION :

Jouer vite vers l'avant.
Être accessible pour pouvoir marquer.

OBJECTIF

S'organiser au changement de statut.

BUT

Marquer - Gagner le match.

CONSIGNES

Chaque joueur a dans la main une chasuble.

Pour l'équipe qui a le ballon, quand un joueur touche le ballon, il lâche sa chasuble. Dès la perte du ballon, le joueur doit récupérer sa chasuble s'il veut défendre et/ou attaquer. Marquer en un temps contraint.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Marquer en un temps contraint.

2

Jeu

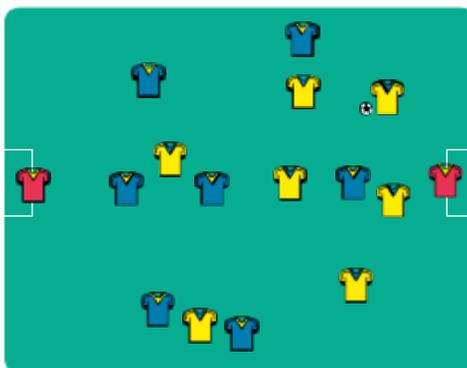
7c7

25'

EFFECTIF

DURÉE D'EXERCICE

TRANSITION - JEU VERS L'AVANT RÉAGIR À LA RÉCUPÉRATION



Espace : 40 m x 40 m

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Laisser Jouer - Observer - Questionner.

VEILLER À ...

COLLECTIFS :

Offrir simultanément des solutions de passes variées au porteur (décrochage, profondeur...).
Occuper rationnellement tout l'espace (att et def).

INDIVIDUELS :

Être disponible pour recevoir le ballon (mains et pieds).
Être disponible pour attaquer et défendre.
Se déplacer et se placer pour être vu par le porteur.

TRANSITIONS

À LA PERTE :

Profiter du temps d'avance sur l'équipe adverse.

À LA RÉCUPÉRATION :

Sortir vite de la densité.
Qualité technique (dribbles, passes...) et prise d'information.

