

Fiche U14-U15



Information sur l'enfant :

Age : 14-15 ans.

Caractères physiologiques :

- Période pubertaire (Développement très différent selon les individus).
- Fin de la maturation des cartilages osseux.
- Début de l'accroissement des muscles.
- Maladresses et incoordinations dues à la croissance pubertaire.

Caractères psychologiques :

- Epanouissement de la pensée abstraite et du raisonnement analogique (Transposition opérations logiques).
- Socialisation au travers du groupe, mais en même temps besoin de l'affirmation de soi et de l'autonomie vis-à-vis de la famille (Quelquefois conflit). Ce changement de personnalité peut entraîner parfois des périodes de manque de confiance en soi (Beaucoup de repères changent).
- Début de l'anticipation, le jeu peut être analysé avec du recul.
- Aime la discipline et la justice mais cherche toujours à en franchir les limites.

Conseils pédagogiques

- > Instaurer un cadre de fonctionnement rigoureux favorisant la progression individuelle et collective
- > Donner des explications claires, logiques
- > Période arrêt-récupération-explications.
- > Adapter l'espace de jeu
- > Varier fréquemment procédés (alternance : jeu/situation/exercice)
- > Aider à faire des choix et apprendre à faire (Pédagogie active)
- > Valoriser l'enfant
- > Être attentif, patient, calme, ferme

Ayant digéré pratiquement toute la formation technique, on peut maintenant la mettre au service de notions tactiques individuelles et collectives plus complexes. Ceci afin d'améliorer des animations entre joueurs et lignes en fonction des zones.

Information sur la catégorie :

Lois du jeu U15 (résumé)

Loi 1 : Le terrain

90 à 120 m de long, 45 à 90 m de large

Surface de réparation : 16,50m x 40,32 m

Loi 2 : Le ballon : Taille 5, pression 0,6 à 1,1 bar

Loi 3 : Les joueurs

11 joueurs dont le gardien de but + 3 remplaçants au maximum. Ils pourront entrer en jeu à n'importe quel moment de la partie sur un arrêt de jeu.

Une équipe présentant moins de 8 joueurs est déclarée forfait.

Loi 4 : Equipements des joueurs

Un joueur doit avoir une paire de chaussures à crampons, des protèges tibias (obligatoires), une paire de chaussettes, un short, un maillot, aucun objet dangereux, maillot de gardien distinct des joueurs.

Loi 5 et 6 : Arbitrage

Il se fait de préférence par des joueurs seniors ou par des dirigeants connaissant les lois du jeu.

Loi 7 : La durée d'une rencontre

La durée du match est de 2 périodes de 40 minutes.

Loi 8 : Le coup d'envoi

Respecter une distance de 9m15. Chacune des équipes doit être dans sa propre moitié de terrain. L'équipe ne bénéficiant pas du coup d'envoi doit se tenir en dehors du rond central.

Loi 9 : Ballon en jeu et hors du jeu

Le ballon est hors du jeu lorsqu'il a entièrement franchi la ligne de touche ou de sorti de but soit à terre, soit en l'air.

Lorsque celui-ci n'est pas sorti de la surface de réparation lors de l'exécution d'une sortie de but, ou d'un coup franc pour l'équipe défendant, l'arbitre fera rejouer la sortie de but ou le coup franc.

Le ballon est également hors du jeu lorsque l'arbitre a donné un coup de sifflet pour arrêter le jeu.

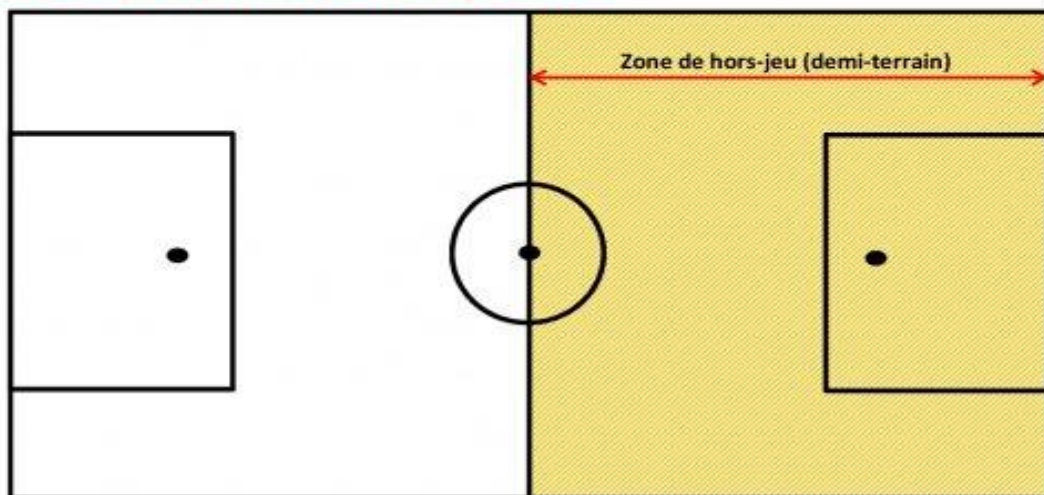
Loi 10 : But Marqué

Un but est marqué lorsque le ballon aura entièrement franchi la ligne de but, à terre ou en l'air.

Loi 11 : Le Hors-jeu

Un joueur est « hors-jeu » si, au départ du ballon des pieds de son partenaire, il est dans la moitié de terrain adverse, plus près de la ligne de but adverse qu'à la fois le ballon et l'avant dernier adversaire.

En U15 le hors-jeu est possible à partir de la ligne médiane.



Planification annuelle

<u>U14/U15</u>	
TECHNIQUE	TACTIQUE
<u>Conduire son ballon en regardant autour de soi</u> <u>A travailler principalement en début de saison</u>	<u>Connaitre règle du foot à 11</u> <u>Acquérir des principes de jeu simples :</u> <u>Mon équipe à le ballon :</u> <u>Axe prioritaire de travail :</u> - Principe de maîtrise (ne pas perdre le ballon) - Savoir occuper l'espace (largeur/profondeur) - Principe de progression - Etre capable d'offrir une solution au porteur de balle (intervalles- jeu à 2/à 3) <u>Axe secondaire de travail :</u> - Fixé dans une zone pour jouer dans une autre - Transition à la récupération (att rapide/att placée)
<u>Maitriser différentes prises de balle et enchainements (P.fort/P.faible)</u> <u>A travailler tout au long de la saison</u>	
<u>Passe courte/moyenne/ longue (P.fort/P.faible)</u> <u>A travailler tout au long de la saison</u>	
<u>Remises et déviations</u> <u>A travailler tout au long de la saison</u>	
<u>Frapper son ballon (P.ft/P.fb – Int/Cp du pied)</u> <u>A travailler à partir du milieu de saison</u>	<u>Mon équipe n'a pas le ballon, je défends :</u> <u>Axe prioritaire de travail :</u> - Principe d'opposition (cadrage, remplacement) - Notion de bloc équipe/défendre ensemble - Principe de récupération <u>Axe secondaire de travail :</u> - Transition : être réactif à la perte du ballon - Défendre en infériorité numérique
<u>Drible et enchainement</u> <u>A travailler à partir du milieu de saison</u>	
<u>Techniques défensifs</u> <u>A travailler à partir du debut de saison</u>	
<u>Initiation jeu de tête</u> <u>A travailler tout au long de la saison</u>	
	Coups de pied arrêtés (off et def)
PHYSIQUE	MENTAL
- <u>Travailler vitesse d'exécution</u> - Coordination et motricité - maîtrise d'appuis - Initiation aux étirements -aérobie -souplesse	- agressivité - Ecoute - Respects joueurs/éducateur - Recherche de qualité aux entraînements et matchs - prise de risque - Esprit d'équipe - Compétiteur