

Cédric CATTENOY
Sébastien THIERRY

FOOTBALL

Une saison pour les U15

Planification
et Séances




















27 rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	5
LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CATÉGORIE U15	6
PLANIFICATION ANNUELLE U15	8
PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE	13
LES TESTS EN U15	15
LES 99 SÉANCES	20

LÉGENDE

BALLON	
JOUEURS	
JOKER OU APPUI	
GARDIEN DE BUT	
PLOT	
CERCEAU	
CONSTRI	
HAIE	
LATTE OU TIGE	
CORDE À SAUTER	
BUT	
PASSE OU TIR	
DÉPLACEMENT SANS BALLON	
CONDUITE	
JEU EN 2 TOUCHES	
APPUI PIED GAUCHE	
APPUI PIED DROIT	

AVANT-PROPOS

La préformation est une étape importante dans la formation du joueur de football (de douze à quinze ans). Elle doit lui permettre d'acquérir de solides bases techniques et tactiques tout en développant ses qualités physiques.

Tout l'apprentissage repose sur les fondamentaux du jeu et la capacité du jeune à en gérer les situations et à maîtriser le ballon.

Quelle que soit la structure (club, section sportive du collège, centre de perfectionnement du district...), cette philosophie de travail doit rester la même.

L'éducateur doit donc concevoir ses séances en respectant ces principes. Mais pour être encore plus pertinent, il est indispensable qu'il connaisse les caractéristiques de ses joueurs (développement physique, intellectuel, affectif...) afin d'adapter le contenu de ses entraînements et son approche pédagogique.

CROISSANCE STATURO-PONDÉRALE	CROISSANCE ET MATURATION OSSEUSE	DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE ET LIGAMENTAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Poussée importante de croissance. En moyenne 7 cm/an. • Inégalités morphologiques. (notamment au niveau des longueurs de jambes ce qui peut entraîner un déséquilibre du bassin et des douleurs en particulier lombaires). • Apparition des différences sexuelles. <p>Les moyennes sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à 14 ans de 167 cm et 58 kg. <p>Des écarts importants de taille et de poids sont possibles dans un même groupe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'os est le point faible des chaînes « muscle-tendon-os » et « os-ligament-os ». <p>Blessures possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les ostéochondroses (micro-fractures) : <ul style="list-style-type: none"> - maladie d'Osgood Schlatter (tubérosité tibiale antérieure) - entre 12 et 15 ans. <p>Toute tendinite est une ostéochondrose chez le jeune jusqu'à preuve du contraire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les arrachements osseux, sur une mise en tension violente de la chaîne « muscle-os » (ex : le tir au football). Tout claquage est un arrachement osseux chez le jeune jusqu'à preuve du contraire. • Les décollements épiphysaires, sur une torsion articulaire (ex : se tordre la cheville). La zone de croissance se brise. Toute entorse est un décollement épiphysaire chez le jeune jusqu'à preuve du contraire. 	<ul style="list-style-type: none"> • La masse musculaire reste toujours faible par rapport à la masse corporelle totale. • Les effets de l'entraînement peuvent développer un certain relief (quadriceps) et une tonicité notable. • Apparition des premières raideurs surtout au niveau des ischio-jambiers (importance du travail de souplesse). • Âge où les mauvaises postures peuvent s'accroître (attitudes scoliotiques, hyperlordoses...).

PLANIFICATION ANNUELLE U15

	OCTOBRE				NOVEMBRE
	S5	S6	S7	S8	S9
	RÉCUPÉRATION				DÉSÉQUILIBRE
	Cadrage du porteur	Réduction des espaces (2 c 2, 3 c 3, 4 c 4)	Défendre collectivement (relations entre 2 lignes)	VACANCES	Jeu vers l'avant
	Duels au sol 1 c 1	Tacles	Jeu de tête défensif		Conduite et dribble (test de conduite)
	Développement aérobie, coordination (déplacements avant et arrière), gainage, souplesse et vivacité (test vitesse)				Développement aérobie, coordination...
	Application, concentration, goût de l'effort				Application...
DÉCEMBRE					
	S14	S15	S16	S17	
	TRANSITION DÉF./OFF.			VACANCES	VACANCES
	2 c 2 + enchaînements offensifs		3 c 3 + enchaînements offensifs		
	Duels au sol 1 c 1		Duels au sol 1 c 1		
	Développement aérobie, coordination (déplacements avant et arrière), gainage, souplesse et vivacité				
	Application, concentration, goût de l'effort				
FÉVRIER					
	S22	S23	S24	S25	
	RÉCUPÉRATION			RÉCUPÉRATION	
	Cadrage du porteur	Défendre en infériorité (1 c 2, 2 c 3)		Défendre en infériorité (3 c 4, 4 c 5)	
	Duels au sol 1 c 1	Tacles		Jeu de tête	
	Développement aérobie, coordination (déplacements latéraux), gainage, souplesse et vivacité			Développement aérobie	
	Application, concentration, goût de l'effort			Application, concentration...	

LES TESTS EN U15

Il est intéressant d'évaluer les joueurs à travers des tests physiques et techniques en début et en fin de saison (octobre et juin).

Les performances obtenues donneront une indication sur les progrès réalisés par le joueur et par le groupe sur l'année.

Comme on l'a vu, les jeunes U15 sont en pleine croissance. Un suivi biométrique (taille et poids) trimestriel permettra de constater leur évolution et de comprendre certains dysfonctionnements (fatigabilité, instabilité motrice, incoordination...) pouvant être à l'origine d'une baisse de performance.

▬ LES TESTS PHYSIQUES

→ VITESSE 10 M ET 40 M

Objectif

- Évaluer la capacité à démarrer de façon explosive et la vitesse de course.

Protocole

- Le joueur se place debout derrière la ligne de départ.
- À partir du moment où le chronométreur lève le bras, il peut démarrer quand il le veut.
- Le chronomètre est enclenché lorsque le joueur quitte la ligne de départ et arrêté lorsqu'il coupe la ligne d'arrivée.
- Deux essais.

Prise de mesure

- Le temps est mesuré au centième de seconde.
- La meilleure performance est enregistrée.
- Pour avoir une pertinence entre deux tests, il est important d'utiliser le même chronométreur et de réaliser l'épreuve dans des conditions identiques.

Préparation avant le test

- Placer cette épreuve en début de séance d'évaluation après un échauffement progressif (intensité) à base d'exercices de coordination en course avant et arrière et d'étirements activo-dynamiques.

PHASE DE CONSERVATION/PROGRESSION

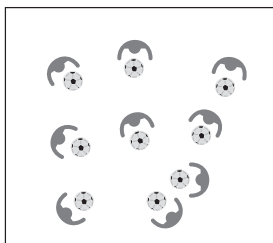
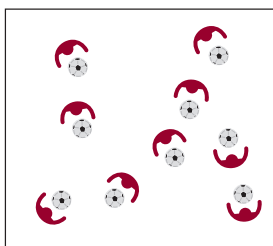
Semaine 1 / Séance 1

Technique : jonglage, contrôles orientés-passes

I • Coordination avec ballon (jonglage)

20'

 18
  9
  9
  0
  0
  10
  10
  0

**CONSIGNES**

1 ballon par joueur. Les joueurs jonglent successivement :

- du pied droit (5') ;
- du pied gauche (5') ;
- en alterné (5') ;
- de la tête (5').

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Réaliser le maximum de contacts avec le ballon sans qu'il ne touche le sol.

CRITÈRES DE RÉALISATION**Jonglage avec les pieds**

- Rester équilibré (rôle des bras).
- Coordination œil/pied.
- Jambe d'appui fléchie.
- Pointe de pied tendue.
- Cheville bloquée.
- Dosage.

Jonglage de la tête

- Rester équilibré (rôle des bras).
- Coordination œil/tête.
- Jambes fléchies.
- Utilisation de l'os frontal.
- Dosage.

II • Jeu à thème technique

20'

 10
  9
  9
  0
  0
  16
  0
  0

CONSIGNES

- Jeu de conservation 9 c 9 sur un demi-terrain de football à 11.
- L'objectif est de faire 10 passes de suite pour marquer 1 point.
- Jeu en 2 touches obligatoires.

Variantes

- Jouer sur le nombre de passes pour marquer un point.
- Réduire les dimensions du terrain.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Conserver le ballon.
- Marquer des points.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Bonne occupation du terrain (largeur et profondeur).
- Se mettre sur 3 lignes.
- Voir avant de recevoir.
- Rechercher un appui profond dès que possible.
- Se rendre disponible.
- Distance de jeu entre les joueurs (angles de passes).
- Qualité et variété techniques (contrôles et passes).

