



**Club Athlétique Dignois**

[www.cadigne.fr](http://www.cadigne.fr)

[bonjour@cadigne.fr](mailto:bonjour@cadigne.fr)

# CLASSEUR TECHNIQUE

## DES

## U12-U13

### **SOMMAIRE**

LA CATEGORIE

OBJECTIFS TECHNIQUES

LA SEANCE TYPE

LES CYCLES DE TRAVAIL

# La catégorie

## Caractéristiques générales des joueurs

### Caractéristiques physiologiques, motrices, perceptivo-motrices et cognitives

- ✗ Fragiles
- ✗ La croissance est stable (5 cm et 3 Kg par an)
- ✗ Premiers signes pubertaires et début des différences filles garçons
- ✗ amélioration de l'équilibre dynamique
- ✗ amélioration de la coordination et de la dissociation
- ✗ raffinement de la motricité : meilleure coordination neuro-musculaire, meilleures notions relatives à l'espace et au temps, gestes plus précis, plus efficaces => Age d'or des acquisitions motrices
- ✗ développement des qualités physiques (La VO2 max se stabilise ou régresse chez l'enfant sédentaire alors qu'elle augmente chez l'enfant sportif)

### Caractéristiques psychologique, émotives et sociales

- ✗ Age de la découverte et de la curiosité
- ✗ Recherche à progresser en s'appuyant sur un modèle
- ✗ Début de l'altruisme
- ✗ Intérêt pour la technique
- ✗ peut maintenant poser des hypothèses et envisager différentes alternatives à la condition que les situations soient concrètes. Les problèmes plus familiers peuvent être résolus mentalement
- ✗ le processus de résolutions de problèmes est compris et utilisé dans diverses situations.
- ✗ la confiance en soi repose sur la capacité à résoudre des problèmes
- ✗ modifie son schème de référence pour évaluer sa valeur personnelle. Il considère maintenant le potentiel et remet en questions l'équation qui l'avait guidé jusqu'à lors :  
Réussite = effort pour croire maintenant => Réussite = effort + talent
- ✗ période critique pour l'abandon parce qu'il cherche des situations pour se sentir compétent. Différencie son soi social, celui qui paraît, et son soi intime, qui il est à l'intérieur. Peut tricher sur ses propres sentiments.
- ✗ veut développer son sentiment d'autonomie
- ✗ alterne entre des comportements matures et bébés.
- ✗ tendances à être égoïste et à interpréter la vie selon son point de vue.
- ✗ le groupe d'amis a énormément de pouvoir
- ✗ À faire : poser des questions, solliciter pour favoriser le développement intellectuel. Développer les qualités physiques.
- ✗ À éviter : placer le jeune en conflit avec ses amis, dénigrer les amis,
- ✗ À proscrire : trop valoriser le talent au dépend de l'effort. Trop valoriser le succès au dépend de l'effort

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE PSYCHO-MOTRICE

Continuer à travailler la coordination avec et sans ballon dans les séances.

Travailler les compétences techniques par cycle de travail

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE PHYSIOLOGIQUE

- ✗ Travailler la vitesse de réaction
- ✗ Accentuer le travail de la vitesse explosive avec et sans ballon.
- ✗ L'endurance en capacité (ou aérobie) se réalise dans tous les jeux ou matchs et devient FONDAMENTALE pour le développement de l'enfant.
- ✗ **La puissance aérobie est interdite à cet âge puisque les enfants sont en pleine croissance.**
- ✗ A cet âge les étirements deviennent très importants et il faut bien insister là-dessus. Cela évitera les raideurs musculaires plus tard. Au début de l'année, leurs enseigner progressivement des exercices d'étirements (insister sur le bon placement).

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE COGNITIVE

- ✗ Savoir écarter le jeu en jouant sur les côtés
  - ✗ Etre capable de réaliser une passe sur le côté à son partenaire
  - ✗ Etre capable de percevoir le joueur démarqué pour lui transmettre la balle
  - ✗ Savoir changer de côté rapidement par des passes courtes si un des côtés est bloqué.
  - ✗ Etre capable d'utiliser le côté pour déborder l'équipe adverse (passe et va....)
- ✗ Savoir se replacer défensivement et se donner les moyens de récupérer la balle individuellement.
  - ✗ Etre capable dès la perte du ballon de se replacer vite à son poste
  - ✗ Etre capable pour le joueur de combler les espaces libérés en défense (ex : si le libéro monte prendre sa place...)
  - ✗ Etre capable individuellement de réaliser un cadrage pour gagner du temps sur le remplacement défensif.
  - ✗ Etre capable de récupérer individuellement la balle face à un adversaire direct la balle face à un adversaire direct.
- ✗ Savoir utiliser le jeu direct et indirect pour pouvoir atteindre la cible
  - ✗ Savoir conserver sa balle et éliminer un adversaire direct pour atteindre la cible.
  - ✗ Savoir lire et utiliser les espaces libres.
  - ✗ Le NPB doit être capable de jouer en remise (une-deux) ou de conserver la balle (contrôle orienté) selon la situation.
  - ✗ Etre capable d'utiliser la largeur du terrain pour atteindre la cible si les adversaires sont en place. (RAPPEL du 1er cycle)
  - ✗ Etre capable de conserver et d'éliminer un adversaire direct s'il n'y a pas de solution ou de passer s'il y a partenaires. (Jeu direct et indirect).
- ✗ Finir les séances en jeu libre

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE AFFECTIVE

- ✘ Les enfants doivent prendre du **plaisir** à jouer au football (ne pas « gronder » un enfant car il a raté une passe ou un tir)
- ✘ **Motiver les enfants** en s'appuyant sur le moindre progrès réalisé et sur les bonnes intentions lors des matchs
- ✘ Demander de la combativité durant les matchs
- ✘ Exiger l'attention des enfants lors des explications
- ✘ Développer l'altruisme et demander à ce que les joueurs s'encouragent

# La séance type

2 séances par semaine

**Première séance : 1h15**

**Séance en commun avec tous les joueurs sous forme d'ateliers**

Travail de la coordination, de la vitesse, de l'enchaînement technique du moment et de la jonglerie

**Deuxième séance : 1h30**

**Chaque éducateur est responsable de son groupe**

- Mise en train avec ballon : seul, à 2, à 3 ou tout le groupe
- Jonglerie : 5'
- Exercice en rapport avec le cycle des enchaînements techniques
- Exercice tactique (individuelle ou collective)
- Match à thème
- Match libre

# Les objectifs techniques de l'école de foot

	U9	U10	U11	U12	13
<b>JONGLERIE LIBRE</b>	10 sur place	20 sur place	30 sur place	40 sur place	50 sur place
		5 en mvt	10 en mvt	20 en mvt	30 en mvt
<b>JONGLERIE "pied fort"</b>	10 sur place	15 sur place	20	25	30
		5 en mvt	10	15	20
<b>JONGLERIE "pied faible"</b>	5 sur place	5 sur place	10	15	20
		5 en mvt	5	10	15
<b>CONTRÔLES</b>	Intérieur et semelle du pied fort => sur place et en mvt	Int, semelle du pied fort et faible => sur place et en mvt	Int, ext et semelle du pied fort et faible => sur place, orientés et en mvt	Toutes surfaces des deux pieds => sur place, en mvt, orientés	
<b>AMORTIES</b>			Intérieur et coup de pied	Int, coup de pied, cuisse, poitrine	Int, coup de pied, cuisse, poitrine, tête
<b>PASSES (trajectoires, surface de du pied utilisé, quel pied)</b>	Intérieur du pied fort. Distance courte (5m à 10m)	int pied fort et faible. Distance courte	Int, ext du pied fort et faible. Distance courte et moyenne	Int, ext, coup de pied des deux pieds. Toutes distances	
<b>TIRS</b>	intérieur et début du coup de pied fort à l'arrêt et après une conduite	Intérieur et coup de pied des deux pieds => cadrer ses tirs	Intérieur et coup de pied des deux pieds => cadrer ses tirs et chercher la puissance	Toutes surfaces des deux pieds => après conduite, dribble...puissance et cadrage	
<b>CONDUITE</b>	Slalom et ligne droite à vitesse modérée	Ne plus regarder son ballon Qualité gestuelle	Ne plus regarder son ballon Qualité et vitesse d'exécution		

# Les cycles de travail

Afin de diversifier le travail, les cycles de travail auront une durée de 1 mois mais seront repris plusieurs fois dans la saison.

A partir du 2ème cycle, l'éducateur adaptera la vitesse d'exécution en fonction du niveau de ses joueurs.

		U12	U13
SEPTEMBRE	<b>Contrôle (et amortie) + conduite + passe</b>		
	Partie du pied pour le contrôle	Intérieur, extérieur et semelle ; tête, cuisse, pied, poitrine	
	Type du contrôle	sur place et dans la course	sur place, dans la course et orienté
	Conduite	Qualité => vitesse de réalisation	
	Trajectoire de la passe	courte et moyenne	
	Partie du pied pour la passe	Intérieur, coup de pied	Intérieur, extérieur et coup de pied
OCTOBRE	<b>Contrôle (et amortie) + conduite + tir</b>		
	Partie du pied pour le contrôle	Intérieur, extérieur et semelle ; tête, cuisse, pied, poitrine	
	Type du contrôle	sur place, dans la course et orienté	
	Conduite	Qualité => vitesse de réalisation	
	Type de tir	Cadrage => force	
NOVEMBRE	<b>Conduite+dribble+passe</b>		
	Partie du pied pour le contrôle	Intérieur, extérieur et semelle ; tête, cuisse, pied, poitrine	
	Type du contrôle	sur place, dans la course et orienté	
	Dribble	Crochets, feintes de frappe, passements de jambes, 1-2...	
	Passe	Courte et moyenne de l'intérieur, de l'extérieur et du coup de pied	
DECEMBRE	<b>Conduite+dribble+tir</b>		
	Partie du pied pour le contrôle	Intérieur, extérieur et semelle ; tête, cuisse, pied, poitrine	
	Type du contrôle	sur place, dans la course et orienté	
	Dribble	Crochets, feintes de frappe, passements de jambes, 1-2...	
	Type de tir	Cadrage => force	