GUIDE DE LA SAISON U10/U11

- JOUEURS NES EN 2008 ET 2009 -
- JOUEUSES NEES EN 2007-2008 ET 2009 -

SAISON 2018 - 2019

Accédez désormais directement à la rubrique recherchée
en cliquant sur l'un des liens ci-dessous

- Besoins du Joueur U10/U11
- Calendrier de la saison
- Comment organiser une rencontre
- Le terrain U11
- Le rôle de chacun
- Les Compétences à acquérir
- La Philosophie des rencontres
- Les feuilles de match
- Les défis

Le rôle de chacun

RÔLE DES ÉDUCATEURS, PARENTS ET ACCOMPAGNATEURS

Missions de l'encadrement :

L'encadrement d'un jeune joueur est composé d'un tryptique : l'éducateur, l'accompagnateur (« le dirigeant ») et les parents.

Chacun d'entre eux a un rôle à tenir auprès des jeunes joueurs. Leurs missions doivent être COMPLÉMENTAIRES et chacun doit rester dans son rôle.

	RÔLES DE L'ÉDUCATEUR	RÔLES DE L'ACCOMPAGNATEUR	RÔLES DES PARENTS
EN DEHORS DE LA PRATIQUE	> Participe aux réunions techniques du club > Prépare le calendrier des rencontres > Met en place les conditions d'entraînement (lieu, jour, horaires, stages…) > Met en œuvre une programmation > Intègre le Programme Educatif Fédéral dans son fonctionnement > Prévoit des animations extra-sportives > Assure le lien avec les parents (réunion, contact…) > Met en place la charte de vie avec les joueurs	> Prépare le déplacement et les conditions matérielles (licences, ballons, équipements, feuille de match, pharmacie, voitures…) > Conçoit le livret de l'équipe à destination des parents (coordonnées, entraînements, calendrier, charte de vie…) > Aide à la mise en place d'animations extra-sportives	> Indique l'absence (et son motif) de leur enfant à l'éducateur > Fait respecter les temps de sommeil de leur enfant > Prépare une alimentation adaptée à l'activité physique > Vérifie que le sac du footballeur soit correctement préparé > Participe à la vie du club
À L'ENTRAÎNEMENT	> Prépare et anime la séance d'entraînement > Tient la fiche de présence > Fait le point sur l'organisation des rencontres du week-end (santé, absences, transport) > S'entretient avec les joueurs si besoin	> Ouvre et ferme les vestiaires > Accueille les joueurs > Aide à la préparation du matériel > Participe à l'animation de la séance si besoin > Surveille les joueurs	> Transporte son enfant > Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant
LE JOUR DE LA RENCONTRE (avant, pendant, après)	> Prépare la rencontre > Organise l'équipe et donne les consignes > Noue le contact avec l'adversaire et l'arbitre > Dirige l'équipe > Fait le bilan avec les joueurs > Précise le prochain rendez-vous > Tient la fiche de présence	> Distribue les équipements > Accueille l'adversaire et l'arbitre > Seconde l'éducateur dans son rôle (échauffement, remplaçants, pharmacie…) > Prépare la collation d'après-match à domicile	> Participe au transport des joueurs de l'équipe > Accueille les parents de l'autre équipe > Encourage tous les joueurs de l'équipe > Aide à la préparation de la collation

Les besoins de l'enfant U10/U11

L'ENFANT A BESOIN :

> **D'entretenir des relations avec la famille :**
Présenter et expliquer les notions d'objectifs, de règles et de modalités de pratique.

> **D'alterner des situations d'initiative individuelle et des situations collectives :**
Prendre en compte les différences de niveaux et ne pas délaisser les plus en difficulté.
L'éducateur doit prôner un football pour toutes et tous !

> **De privilégier vitesse et endurance :**
Poursuivre le travail de réactivité et de fréquence des appuis.

> **D'améliorer les notions de choix et d'intentions tactiques :**
Intégrer des règles d'action pour développer l'intelligence de jeu et inciter à la prise de décision.

> **D'optimiser sa psychomotricité avec et sans ballon :**
Mettre en place des enchaînements de tâches permettant l'amélioration de la maîtrise du corps.

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »

Les compétences à acquérir

Sur le plan sportif…

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLÉTIQUE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste.	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contacts, notamment de l'intérieur du pied.	Rester concentré	Travailler la coordination, motricité.
Sécuriser et maîtriser la possession	Conduire pied droit pied gauche sans regarder le ballon	S'engager totalement	
Changer de rythme de jeu	Conserver le ballon en utilisant son corps	Avoir confiance en soi	
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Marquer en un contre un avec le gardien	Être persévérant	
Être réactif à la perte du ballon empêcher l'adversaire de s'organiser	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme	Rester déterminé	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Reformer le bloc équipe	Réaliser 25 contacts jonglerie pied droit ou pied gauche, 15 alternés et 10 têtes.		
Récupérer le ballon proche de son but			

…et sur le plan éducatif

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaître les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
			Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
			Maîtriser la règle du hors-jeu	S'hydrater pour jouer	

Calendrier U10/U11

Saison 2018-2019

Mois	Date		Forme de pratiques U10-U11	
	Sem.	Date	Pratique en mixité	
SEPTEMBRE	Sem. 35	01/09/2018		
	Sem. 36	08/09/2018		
	Sem. 37	15/09/2018	RENTREE DU FOOT	
	Sem. 38	22/09/2018	JOURNEE 1	PHASE n°1
	Sem. 39	29/09/2018	JOURNEE 2	
OCTOBRE	Sem. 40	06/10/2018	JOURNEE 3	
	Sem. 41	13/10/2018	JOURNEE 4	
	Sem. 42	20/10/2018	JOUR DE COUPE	
	Sem. 43	27/10/2018	MR	
NOVEMBRE	Sem. 44	03/11/2018	MR	
	Sem. 45	10/11/2018	JOURNEE 5	
	Sem. 46	17/11/2018	JOURNEE 6	
	Sem. 47	24/11/2018	MR	
DECEMBRE	Sem. 48	01/12/2018	MR	
	Sem. 49	08/12/2018	Période FUTSAL	
	Sem. 50	15/12/2018		
	Sem. 51	*VACANCES SCOLAIRES DE NOËL*		
	Sem. 52			

Mois	Date		Forme de pratiques U10-U11	
	Sem.	Date	Pratique en mixité	
FEVRIER	*2 ou 3 Journées FUTSAL (Foot à 5)*			
MARS	Sem. 09	02/03/2019		
	Sem. 10	09/03/2019	JOURNEE 1	PHASE n°2
	Sem. 11	16/03/2019	JOURNEE 2	
	Sem. 12	23/03/2019	JOURNEE 3	
AVRIL	Sem. 13	30/03/2019	Festival Dép.	
	Sem. 14	06/04/2019	JOURNEE 4	
	Sem. 15	13/04/2019	MR	
	Sem. 16	20/04/2019	MR	
MAI	Sem. 17	27/04/2019	JOURNEE 4	
	Sem. 18	04/05/2019	JOURNEE 5	
	Sem. 19	11/05/2019	JOURNEE 5	
	Sem. 20	18/05/2019	Finale Festival Dép.	
	Sem. 21	25/05/2019	JOURNEE 6	
JUIN	Sem. 22	01/06/2019	JOURNEE 7	
	Sem. 23	08/06/2019	MR	
	Sem. 24	15/06/2019	MR	

Philosophie et objectifs des « Jours de coupe » U10/U11

Permettre et garantir un temps de jeu égal à tous (tes),
Laisser jouer les enfants,
Accepter les erreurs et valoriser les réussites,
Inciter les enfants à prendre des initiatives,
Se servir de la rencontre comme d'un baromètre du progrès des enfants,
Impliquer les joueurs sur les différents postes,
Rappeler les apprentissages éducatifs et sportifs de la semaine

UN ÉCHAUFFEMENT	UN DÉFI TECHNIQUE	UN PROTOCOLE Avant et après la rencontre	2 RENCONTRES 8 C 8
15'	15'	5'	2 x 12'30" PAR RENCONTRE

Comment organiser une rencontre…

J - 1

- Déterminer le responsable de la journée
- Déterminer la personne responsable de l'accueil des équipes garçons et filles ☺
- Prévoir un goûter par équipe
- Anticiper l'affectation des vestiaires, anticiper un vestiaire filles ☺
- Prévoir le marquage et l'équipement des terrains
- Prévoir un point d'eau pour remplir les gourdes des joueurs (ou gobelets)

LE JOUR J

- Imprimer et pré-remplir la feuille de rencontres
- Vérifier traçage et équipement des aires de jeu (filets)
- Prévoir un goûter par équipe
- Prévoir une trousse de premiers secours
- Prévoir 2 jeux de chasubles
- Prévoir pour les arbitres de touche des drapeaux et chasubles spécifiques
- Prévoir au moins 2 ballons pour les rencontres
- Accueillir les équipes avec un sourire :
  - > Indiquer les vestiaires
  - > Prévoir un point d'eau pour remplir les gourdes des joueurs (ou gobelets)
  - > Indiquer le terrain de jeu
  - > Rappeler l'organisation, les horaires
  - > Faire remplir la feuille de rencontres

☺ Attention aux spécificités féminines.

PENDANT LES RENCONTRES

- Réaliser le défi «jonglage» ou défi «conduite»
- Veiller au respect du protocole
- Surveillance au bon déroulement des rencontres
- Respecter l'occupation des zones centrales et techniques
- Limiter l'accès au terrain aux seuls joueurs et éducateurs licenciés (maximum 2 par équipe)

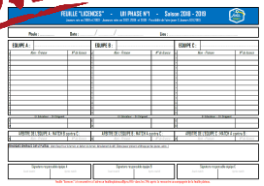
APRÈS LES RENCONTRES

- Veiller au respect du protocole
- Ranger les équipements sportifs (ballons, chasubles, pharmacie…)
- Compléter la feuille de rencontres et la renvoyer au district
- Accompagner les équipes au goûter.
- Nettoyer les vestiaires après le départ des équipes
- Participer au rangement du local après le départ des équipes

A remplir lors de chaque plateau et à transmettre au District

PHASE N°1 - Plateau à 3 Equipes :

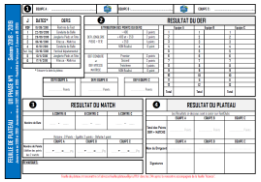
NOUVEAU



1 Feuille « licences » Pour Noms + N° Licences

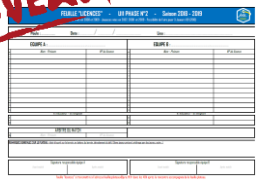
+

Feuille de plateau avec les Résultats défis et matchs



PHASE N°2 - Plateau à 2 Equipes :

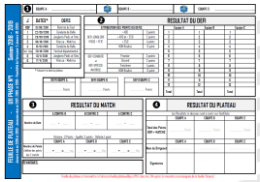
NOUVEAU



1 Feuille « licences » Pour Noms + N° Licences

+

Feuille de plateau avec les Résultats défis et matchs



1 DOCUMENT PDF PAR PHASE

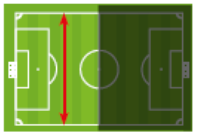
DISPONIBLE SUR LE SITE JURA.FFF.FR

> DOCUMENTS > TELECHARGEMENTS > FOOT ANIMATION > U11

A SCANNER SUR FOOTCLUBS DANS LES 48H

Le terrain U11 et quelques rappels

(1/2 terrain à 11)

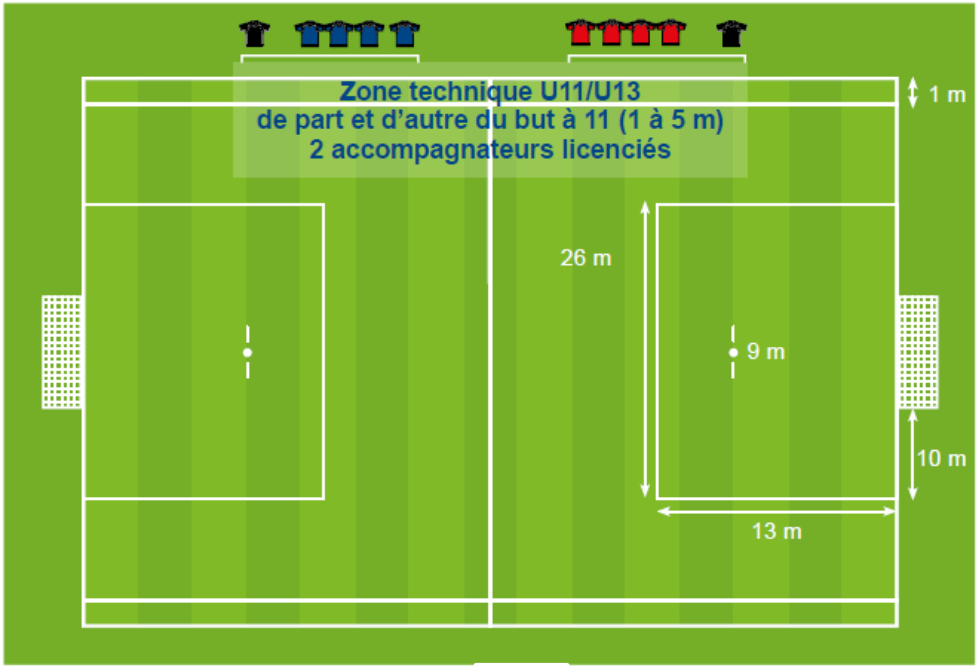


Fixation des buts pour le football à 8 :

Il est rappelé que les « buts de football » doivent être conformes aux dispositions du Décret n°96-495 du 4 juin 1996, fixant les exigences de sécurité auxquelles celles-ci doivent répondre.

Traçage de la surface de réparation :

S'il n'est pas possible de tracer la surface sur l'ensemble des terrains, vous pouvez utiliser des coupelles pour matérialiser les quatre angles.



HORS JEU

A partir de la ligne des 13 m sur la largeur complète du terrain.

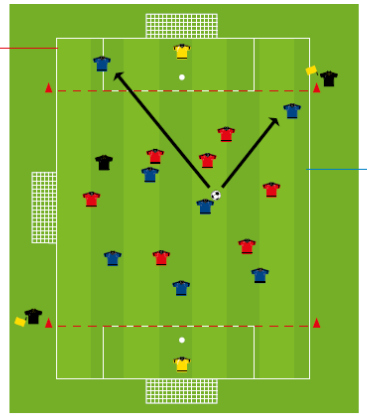
> Le hors-jeu est jugé au départ du ballon.

> Le receveur doit faire action de jeu.

> Un joueur est en position de hors-jeu s'il est plus près de la ligne de but adverse que deux autres adversaires.

À noter : Pas de hors-jeu sur une touche ni sur une sortie de but.

Annexes



Petits conseils entre éducateurs

Le Jeu sans enjeux!

Respecter les temps de jeu de chaque enfant (minimum 50% du temps total)

Les parents doivent rester autour de l'aire de jeu (terrain de Match + Défis). Le Terrain c'est sacré!

TELECHARGER LE GUIDE INTERRACTIF DU FOOTBALL DES ENFANTS

Nous Sommes à votre disposition
(Questions, Remarques, Observations …)

Clément JAILLET
Conseiller Technique Départemental
06.83.10.81.37
ctd-dap@jura.fff.fr

Le site : http://jura.fff.fr

S'abonner à la page **facebook**

Consulter:
- Plateaux
- Informations
- Réunions

DOCUMENTS > TELECHARGEMENT > FOOT D'ANIMATION > U11

Puis choisir ses contenus:
- **Feuille de Plateau U11**
- **Lois du Jeu**
- **Guides…**

Les défis en U11

DEFI CONDUITE DE BALLE

EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI
Chaque joueur doit effectuer un slalom le plus rapidement possible.

*Les 3 équipes sont concernées en même temps par ce défi.

*Le club recevant mettra en place 3 circuits identiques (voir croquis).

*Le défi s'effectue entre 3 joueurs (un de l'équipe A, un de l'équipe B et un de l'équipe C)

*Mettre les joueurs dans l'orde de la feuille de Match

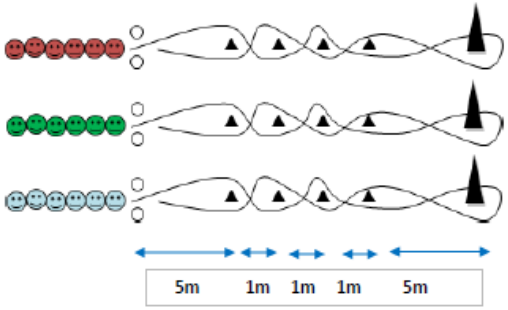
* Tous les joueurs participent au défi

* En cas de différence numérique, faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

Au signal, les 3 joueurs font le parcours comme indiqué sur le schémas (ils peuvent commencer par contourner le 1er cône par la doite ou par la gauche)

> Le 1er joueur qui STOP son ballon derrière la ligne de départ marque 3 points
> Le 2e joueur marque 2 points
> Le 3e joueur marque 1 points

Si 2 joueurs ou 3 joueurs arrivent en même temps, ils marquent 2 point chacun.



*Pour remporter le slalom, le joueur doit parfaitement l'exécuter (voir croquis) et **IMMOBILISER LE BALLON SUR LA LIGNE D'ARRIVEE.**

*Quand tous les joueurs sont passés au défi, l'équipe qui marque le plus de points gagne le défi et empoche 3 points, la deuxième empoche 2 points et la troisième empoche 1 point.
Si match nul, chaque équipe empoche 2 points.

DEFI JONGLERIE

EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

1) Expliquer les règles à tous les joueurs (nombre d'essais, surface de rattrapages, etc....)
Le défi est réalisé lorsque l'équipe n'est pas au match: A et B joue, C est au défi.

2) Mettre les joueurs par 2, c'est-à-dire : A est au défi
le numéro 1 de l'équipe A avec le numéro 2 de l'équipe A
le numéro 3 de l'équipe A avec le numéro 4 de l'équipe A

.....

S'il y a un nombre impair de joueurs, former un groupe de 3 joueurs.

3) Dans un groupe de 2 joueurs, il y en a un qui compte les jonglages de l'autre et quand celui-ci a terminé son défi, il s'arrête. Cette fois-ci les rôles s'inversent, celui qui comptait va jongler et celui qui jonglait va compter.

4) Chaque joueur doit réaliser la jonglerie "PIEDS" et la jonglerie "TETE" . Chaque joueur réalise les 2 défis à la suite. Exemple :

Le numéro 1 de l'équipe A réalise son défi "PIEDS" , il totalise 41 contacts "PIEDS"
Puis il réalise le défi "TETE" et totalise 13 contacts "TETE"
Le numéro 1 de l'équipe B retiendra donc le résultat de 54 contacts pour le numéro 1 de l'équipe A

5) Une fois le défi terminé, chaque "binôme" se dirige vers leur éducateur qui va relever les résultats sur la feuille annexe.

RAPPELS DES REGLES et OBJECTIFS

* L'objectif à atteindre à chaque défi est de 70 contacts (50 contacts PIEDS + 20 contacts TETE).
* Le départ du défi "PIEDS" s'effectue au sol ou à la main.
* Les surfaces de rattrapage sont autorisées mais non comptabilisées
* Le joueur possède 2 essais pour réaliser sa performance. La meilleure sera notée sur la feuille de matchs "Annexe" dans le tableau prévu à cet effet.
* Quand tous les joueurs ont effectué le défi, l'éducateur entoure les 8 meilleures performances. Le total de l'équipe ne peut pas dépasser 560 jonglages (8 x 70 = 560). Puis en fonction du total des 8 meilleures résultats, l'équipe obtient soit 3, 2 ou 1 point comme indiqué ci-dessous.

3 points si >400
2 points si ≤ 400 et > 250
1 point si ≤ 250
0 point si non réalisé

On ne se débarasse pas du défi !!!
Celui-ci permet aux éducateurs d'observer une progression technique du joueur...

Les défis en U11

DEFI VITESSE MAITRISE

EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI

*Les 3 équipes sont concernées en même temps par ce défi.

*Le club recevant mettra en place 3 circuits identiques (voir croquis).

*Le défi s'effectue entre 3 joueurs (un de l'équipe A, un de l'équipe B et un de l'équipe C)

*Mettre les joueurs dans l'orde de la feuille de Match

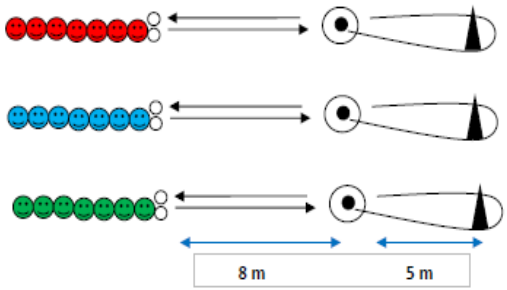
* Tous les joueurs participent au défi

* En cas de différence numérique, faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

Au signal, les 3 joueurs partent, sprint sur 8 mètres, récupèrent le ballon dans le cerceau, conduisent le ballon, contournent le piquet, arrêtent le ballon dans le cerceau puis sprintent jusqu'à l'arrivée.

> Le 1er joueur qui passe la ligne de départ marque 3 points
> Le 2e joueur marque 2 points
> Le 3e joueur marque 1 points

Si 2 joueurs ou 3 joueurs arrivent en même temps, ils marquent 2 point chacun.



*Quand tous les joueurs sont passés au défi, l'équipe qui marque le plus de points gagne le défi et empoche 3 points, la deuxième empoche 2 points et la troisième empoche 1 point.
Si match nul, chaque équipe empoche 2 points.

DEFI TIR EN MOUVEMENT

EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI
Chaque joueur doit mettre le ballon en mouvement et tirer au but.

*Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.

*Le club recevant mettra en place l'atelier comme indiqué dans le croquis ci-dessous.

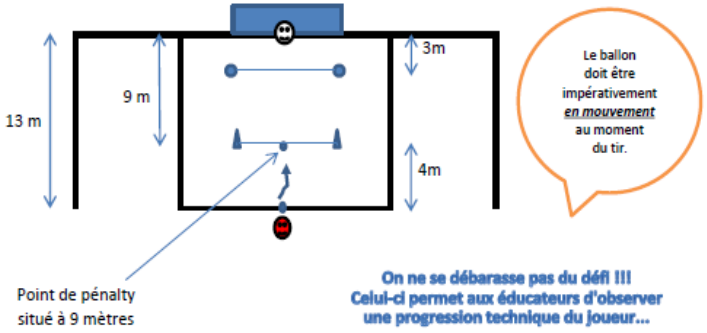
*Les joueurs de chaque équipe sont placés dans l'ordre de la feuille de match.
Tous les joueurs participent. Un tir par joueur y compris le gardien.

* Si une équipe est composée de 8 joueurs, le résultat se fera en fonction des 8 passages.
Si une équipe est composée de 10 joueurs, ils participent tous et à la fin du défi, l'éducateur retiendra que les 8 meilleurs résultats. Cette équipe aura donc 2 "chances" supplémentaires pour marquer des points.

* Chaque joueur (altenativement : n°1 de l'équipe A puis n°1 de l'équipe B, puis n°2 de l'équipe A, puis n°2 de l'équipe B, etc...) met le ballon en mouvement entre les 13 mètres et le point de pénalty à 9 mètres avant de frapper impérativement avant le point de pénalty en direction du but.
Si le but est marqué, le joueur concerné marque 1 point pour son équipe. Si le but n'est pas marqué le joueur ne marque pas de points (0).
ATTENTION : le ballon doit impérativement être en mouvement au moment du tir.

* Le gardien de but doit se trouver sur sa ligne de but au moment du départ du tireur.
Il peut cependant avancer jusqu'à 3 mètres maximum pour stopper le tir. Le club recevant devra matérialiser les 3 mètres par des coupelles comme indiqué dans le croquis ci-dessous.

* Une fois que tous les joueurs sont passés au défi (1 tir chacun), les éducateurs entourent les 8 meilleurs résultats. L'équipe qui marque le plus de points gagne le défi et empoche 3 points.
L'équipe perdante marque 1 point. En cas d'égalité, les deux équipes marquent 2 points.



Les défis en U11

DEFI CONDUITE EN 8

EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI
Chaque joueur doit conduire le ballon sur un circuit en 8.

*Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.

*Le club recevant mettra en place l'atelier comme indiqué dans le croquis ci-dessous.

*Les joueurs de chaque équipe sont placés dans l'ordre de la feuille de match.
Tous les joueurs participent.

* En cas de différence numérique, faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

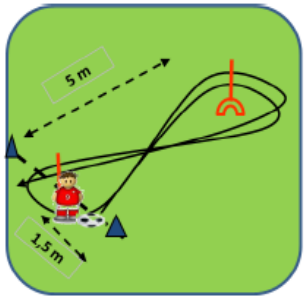
> 2 piquets ou constris à 5 mètres l'un de l'autre et 2 coupelles à 1m50 du piquet de départ (ligne de départ)
> Départ du ballon derrière la ligne de départ

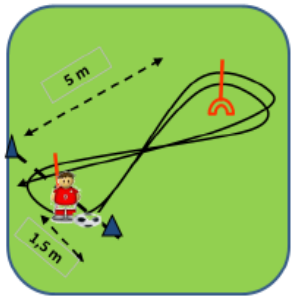
Principe: Conduite en croisant les déplacements (faire un double huit)

Si la diagonale n'est pas respectée et/ou si le joueur ne passe pas
entre les coupelles et le piquet de départ et arrivée: essai nul (course perdue)

*Le côté de départ est au choix du joueur selon sa préference

Le premier des deux joueurs qui passe la ligne balle au pied marque 3 points
Celui qui perd marque 1 point
En cas d'égalité, les deux joueurs marquents 2 points





* Une fois que tous les joueurs sont passés au défi:
L'équipe qui marque le plus de points remporte le défi et empoche 3 points.
L'équipe perdante marque 1 point. En cas d'égalité, les deux équipes marquent 2 points.

DEFI JONGLAGE EN MOUVEMENT

EXPLICATION DE LA MISE EN PLACE DU DEFI
Chaque joueur doit effectuer un parcours de jonglerie en mouvement

*Les 2 équipes sont concernées en même temps par ce défi.

*Le club recevant mettra en place l'atelier comme indiqué dans le croquis ci-dessous.

*Les joueurs de chaque équipe sont placés dans l'ordre de la feuille de match.
Tous les joueurs participent.

* En cas de différence numérique, faire repasser un ou plusieurs joueurs ayant perdu leur défi

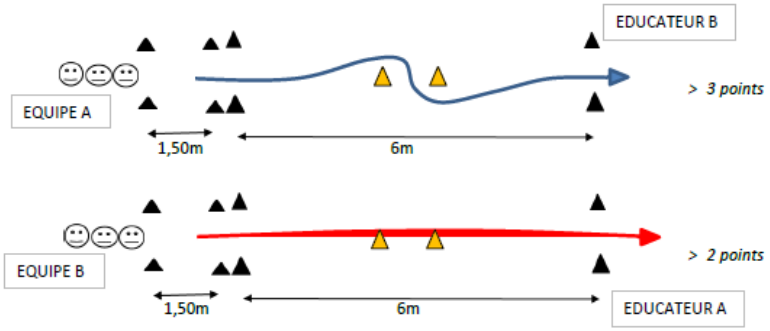
Principe:
Les joueurs doivent faire 6m en jonglerie en mouvement sans que le ballon ne touche le sol
Ce n'est pas une course entre les deux équipes !!
*Surfaces de rattrapages autorisées (sauf bras et mains)

Après une courte période de stabilisation en jonglerie statique, le joueur décide,
lorqu'il le souhaite, de s'engager dans le parcours

Si un des joueurs fait tomber son ballon avant la zone de 6 m, le joueur a un deuxième essai
*Chaque joueur à 2 essais pour réussir le défi

***Pour valider l'essai, obligation de faire un contact après la ligne d'arrivée**

> Parcours jonglage en mouvement réussi, en passant par la porte centrale: 3 points *Voir Schémas 1*
> Parcours jonglage en mouvement réussi, en ne passant pas par la porte centrale: 2 points *Voir Schémas 2*
> Parcours jonglage en mouvement non réussi, le joueur ne marque pas de point



* Une fois que tous les joueurs sont passés au défi:
L'équipe qui marque le plus de points remporte le défi et empoche 3 points.
L'équipe perdante marque 1 point. En cas d'égalité, les deux équipes marquent 2 points.

BONNE SAISON !