



MON LIVRET JOUEUR



**MES GRANDS
DÉBUTS**





LES COQS



Le District Oise Football vous propose de valoriser les progrès de vos plus jeunes licencié(e)s de U6 à U9 en réalisant des objectifs à atteindre sur plusieurs défis.

Les défis sont les suivants :

- Courir le plus vite possible sur une distance de 10 m ou 20 m.
- Réaliser des jongles des pieds sans faire tomber le ballon et sans surfaces de rattrapages, départ ballon dans les mains et réception avec les mains entre chaque contact ou après le dernier contact selon les objectifs demandés.
- Réaliser des jongles de la tête, départ ballon dans les mains et réception dans les mains après le dernier contact.
- Conduire le ballon avec les pieds le plus rapidement possible.
- Marquer des points en frappant au but.

Selon la performance réalisée, la joueuse ou le joueur reçoit le coq de Bronze, d'Argent, d'Or, de Platine ou de Diamant.

Le coq d'or peut être un objectif à atteindre en fin de U7 et le coq de Diamant en fin de U9.

Les défis peuvent être réalisés deux fois dans la saison, par exemple en Janvier et en Juin, ou une seule fois en fin de saison.

Vous remettrez par la suite un diplôme, preuve de leur succès, correspondant à l'objectif qu'ils auront réussi à atteindre et qui valorise les progrès réalisés.

Pour obtenir, les diplômes inscrivez votre club sur le site du district, il recevra en échange la maquette des différents niveaux de « coqs ».

Dans ce livret, le joueur ou la joueuse pourra également dessiner ou écrire les bons moments qu'il a aimé lors de chaque saison. Et pour que l'enfant renforce sa confiance en lui, ses qualités sur et dehors du terrain seront indiquées par l'éducateur à chaque fin de saison.

Alors...N'hésitez pas à communiquer sur la mise en place de cette action dans votre club, le District Oise Football relaiera l'information sur ces réseaux.

Jouer pour s'amuser, s'amuser en jouant !



Qui suis-je ?

Photo
D'identité

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

SAJONS	CATÉGORIE	CLUB



Mon club s'appelle :

.....

Mon équipe s'appelle :

.....

Mon éducateur(trice) s'appelle :

En U6 :.....

En U7 :.....

En U8 :.....

En U9 :.....

Mes dirigeant(e)s s'appellent :

.....

.....

.....

Mes copains(ines) du club s'appellent :

.....

.....

.....

.....

.....



Les coqs



Coq de diamant

J'ai réussi le

.....

Signature de l'éducateur



Coq de platine

J'ai réussi le

.....

Signature de l'éducateur



Coq d'or

J'ai réussi le

.....

Signature de l'éducateur



Coq d'argent

J'ai réussi le

.....

Signature de l'éducateur



Coq de bronze

J'ai réussi le

.....

Signature de l'éducateur



Les COQS



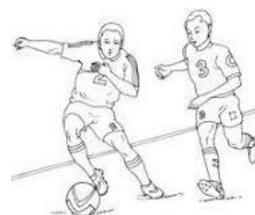
Je cours 20 m en moins de 4,5 secondes ;
Je jongle 10 pieds, 4 têtes ;
Je conduis le ballon en moins de 8 secondes ;
Je frappe le ballon à 11 m et marque 18 pts ;



Je cours 20 m en moins de 5 secondes ;
Je jongle 8 pieds, 2 têtes ;
Je conduis le ballon en moins de 9 secondes ;
Je frappe le ballon à 11 m et marque 14 pts ;



Je cours 10 m en moins de 3,5 secondes ;
Je jongle 5 pieds *ou* j'enchaîne 10 pieds avec réception à la main entre chaque contact ;
Je conduis le ballon en moins de 12 secondes ;
Je frappe le ballon à 11 m et marque 12 pts ;



Je cours 10 m en moins de 4 secondes ;
Je jongle 3 pieds *ou* j'enchaîne 6 pieds avec réception à la main entre chaque contact ;
Je conduis le ballon en moins de 14 secondes ;
Je frappe le ballon à 9 m et marque 10 pts ;



Je conduis le ballon ;
Je frappe le ballon à 7 m et marque 8 pts ;



Mon bilan

Je dessine, ou j'écris, ce que j'ai aimé lors de ma saison...

U6	
U7	
U8	
U9	



Mes qualités, sur et dehors du terrain, selon mes éducateurs...

<p>U6</p> <p>Éducateur :</p> <p>.....</p>	
<p>U7</p> <p>Éducateur :</p> <p>.....</p>	
<p>U8</p> <p>Éducateur :</p> <p>.....</p>	
<p>U9</p> <p>Éducateur :</p> <p>.....</p>	



LES COQS

Les défis...

Courir :

Selon le niveau « coqs »...

- ✓ 10 m le plus vite possible sans s'arrêter
- ✓ 20 m le plus vite possible sans s'arrêter

Conduire le ballon :

- ✓ 14 m en aller simple
- ✓ 6 plots entre le départ du slalom et son arrivée



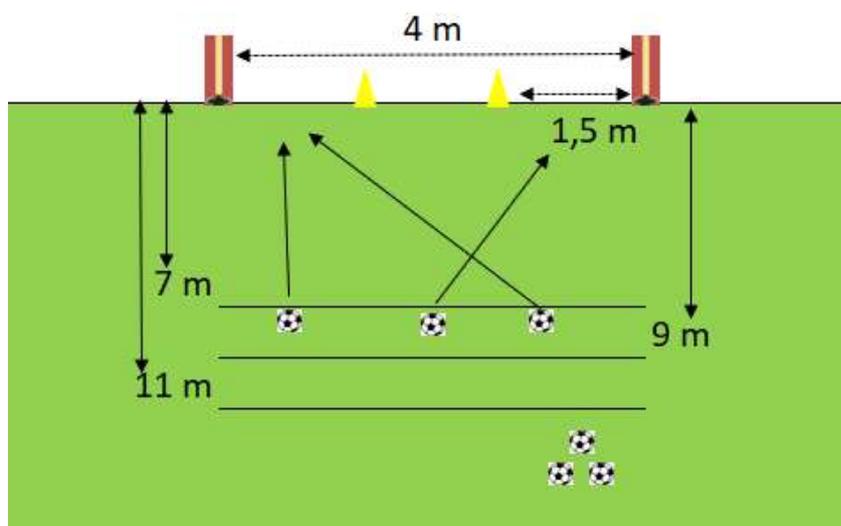
Jongler :

Selon le niveau « coqs »...

- ✓ Avec les pieds (droit et/ou gauche) départ à la main réception à la main après chaque contact.
- ✓ Avec les pieds (droit et/ou gauche), départ à la main et réception à la main après le dernier contact, sans rattrapage possible avec une autre surface de contact.
- ✓ Avec la tête départ à la main et réception à la main après le dernier contact.

Frapper le ballon :

- ✓ 6 frappes
- ✓ Frappes sur les côtés du but (entre le poteau et le plot) :
 - But sur le côté sans toucher le sol → 4 pts
 - But sur le côté → 2 pts
- ✓ But au centre → 1 pt



Barème - Les coqs

Les épreuves	Coq de bronze 	Coq d'argent 	Coq d'or 	Coq de platine 	Coq de diamant 
Courir → 2 essais 10m ou 20m		Courir 10 m en moins 4 secondes	Courir 10 m en moins 3,5 secondes	Courir 20 m en moins de 5 secondes	Courir 20 m en moins 4,5 secondes
Conduire le ballon → 2 essais	Réussir le parcours	Faire le parcours en moins de 14 secondes	Faire le parcours en moins de 12 secondes	Faire le parcours en moins de 9 secondes	Faire le parcours en moins de 8 secondes
Jongler Avec les pieds Avec la tête		Faire 3 jongles des pieds OU enchaîner 6 jongles des pieds avec réception avec les mains entre chaque contact	Faire 5 jongles des pieds OU enchaîner 10 jongles des pieds avec réception avec les mains entre chaque contact	Faire 8 jongles des pieds Faire 2 jongles de la tête	Faire 10 jongles des pieds Faire 4 jongles de la tête
Frapper le ballon dans le but	Frapper à 7 m du but Marquer 8 pts minimum	Frapper à 9 m du but Marquer 10 pts minimum	Frapper à 9 m du but Marquer 12 pts minimum	Frapper à 11m du but Marquer 14 pts minimum	Frapper à 11m du but Marquer 18 pts minimum

