

JEUNES

Le soutien pour l'accompagnement !



LE CALENDRIER DE LA SAISON

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

LES COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

REVUE

LE LIVRET DE
L'ACCOMPAGNATEUR

EDITION

U10/U11

INTRODUCTION

Cette brochure est éditée pour les accompagnateurs de la catégorie U10/U11. Elle doit constituer pour eux un outil de travail indispensable au bon encadrement des enfants de 9 et 10 ans.

L'accompagnateur y puisera des informations sur l'organisation de la saison, des connaissances sur les particularités des U10/U11, des outils pour l'organisation des plateaux du samedi et des séances d'entraînements.



SOMMAIRE

Le calendrier de la saison.....	Page 4
La connaissance de l'enfant.....	Page 5
L'esprit et l'organisation du plateau.....	Page 8
Les plateaux 100% féminin et le protocole fair-play...	Page 11
Les tests du samedi.....	Page 13
Les règles du Foot à 8.....	Page 14
Les compétences à développer.....	Page 15
Le programme éducatif fédéral.....	Page 17
Rôle des éducateurs, accompagnateurs et parents.....	Page 18
La séance en U10-U11.....	Page 21

LE CALENDRIER DE LA SAISON

DATES	Foot à 4 découverte: U6-U7 / U6-U7f	Foot à 5 évolution: U8-U9 / U8f-U9f	Foot à 8: U10-U11 / U10f-U11f et Foot à 5: U10f-U11f	Foot à 8: U12-U13 / U12f-U13f	Foot à 8: U13 D1
03/09/2022		Intraclub : Journée festive pour présenter l'Ecole de Foot et le programme de la saison à vos licencié(e)s			
10/09/2022		Intraclub : Journée festive pour présenter l'Ecole de Foot et le programme de la saison à vos licencié(e)s			
17/09/2022			Rentrée du Foot U11	Phase 1	Journée 1
24/09/2022	Intraclub U7	Rentrée du Foot U9	Phase 1	Phase 1	Journée 1
01/10/2022	Rentrée du Foot U7	Phase 1	Phase 1	Phase 1	Journée 2
08/10/2022	Phase 1	Plateau 2	Phase 1	Phase 1	Journée 3
15/10/2022	Phase 1	Plateau 3	Phase 1	Phase 1	Journée 4
22/10/2022					Journée 5
29/10/2022					
05/11/2022					
12/11/2022	Phase 1	Plateau 4	Phase 2	Festival U13 1er tour	Festival U13 1er tour
19/11/2022	Phase 1	Plateau 5	Phase 2	Phase 2	Journée 1
26/11/2022	Plateau Noël "Téléthon" en salle	Plateau 6	Phase 2	Phase 2	Journée 2
03/12/2022	Plateau Noël "Téléthon" en salle	Plateau 7	Phase 2	Phase 2	Journée 3
10/12/2022			Phase 2	Phase 2	Journée 4
17/12/2022					
24/12/2022					
31/12/2022					
07/01/2023	Manifestation club	Manifestation club	Manifestation club	Manifestation club	Manifestation club
14/01/2023	Manifestation club	Manifestation club	Manifestation club	Manifestation club	Journée 5
21/01/2023	Manifestation club	Carnaval "Restos du cœur" en salle	Phase 2	Phase 2	Journée 6
28/01/2023	Manifestation club	Carnaval "Restos du cœur" en salle	Phase 2	Phase 2	Journée 7
04/02/2023	Phase 2	Plateau 1	Phase 2	Phase 2	Journée 8
11/02/2023					
18/02/2023					
25/02/2023					
04/03/2023	Phase 2	Plateau 2	Phase 3	Phase 3	Journée 1
11/03/2023	Phase 2	Plateau 3	Phase 3	Festival U13 2ème tour ou Journée 2	Match remis
18/03/2023	Phase 2	Plateau 4	Phase 3	Phase 3	Festival U13 2ème tour ou Match remis
25/03/2023	Phase 2	Plateau 5	Phase 3	Phase 3	Journée 3
01/04/2023	Phase 2	Plateau 6	Phase 3	Phase 3	Journée 4
08/04/2023			Phase 3	Phase 3	Journée 5
15/04/2023					Finale départementale U13 ou Match remis
22/04/2023					
29/04/2023					
06/05/2023	Phase 2	Plateau 7	Phase 3	Phase 3	Journée 6
13/05/2023	Phase 2	Plateau 8	Phase 3	Phase 3	Journée 7
20/05/2023					Finale Régionale U13 ou Match Remis
27/05/2023	Activité club : Rassemblements festifs et éducatifs entre clubs		Ascension		
03/06/2023	Phase 2	Plateau 9	Festival U11 ou journée 8	Phase 3	Journée 8
10/06/2023	Journée nationale des débutants		Festival U11 ou journée 8	Phase 3	Journée 9
17/06/2023			Activité club : Rassemblements festifs et éducatifs entre clubs	Phase 3	Journée 10
			Activité club : Rassemblements festifs et éducatifs entre clubs		Match remis
			Activité club : Rassemblements festifs et éducatifs entre clubs		Match remis

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

SUR LE PLAN SOCIAL

La famille est un facteur d'équilibre

L'école : CM1/CM2 ; Consolidation des fondamentaux ;
Curiosité ; Volonté d'apprendre et de progresser

Le club : Première notion d'esprit club (Défense des couleurs du club) ; Grande disponibilité et grande réceptivité ; Première responsabilité ; l'altruisme se développe, regard tourné vers l'autre.

Les relations : Importance des activités avec les copains, plusieurs sport pratiqués ; importance de la franchise et de la justice dans les rapports.

Conséquences pédagogiques :

Entretenir des relations avec la famille (Présenter la saison, Expliquer les plateaux, préciser leur rôle dans l'accompagnement de leur enfant).

Construire un cadre sécurisant et éducatif.

Alterner entre des situations d'initiative individuelle et des situations collectives (attention aux joueurs plus faibles vite délaissés).

L'éducateur doit être : disponible ; consistant ;
communiquant.



LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Croissance régulière : en moyenne 5 cm et 3 à 4 kg par an ; Allongement des segments ; Apparition des premières différences liées à la pré-puberté (Garçons/filles)

Muscles : Début de la formation musculaire ; première raideur musculaire et articulaire ; perte d'amplitude dans les gestes. Fragilité osseuse : Mosaïque de cartilage.

Fatigabilité : Rapide fatigabilité mais récupération rapide ; Possible apparition de douleurs musculaires et tendineuses

Conséquences pédagogiques :

Attention aux répétitions traumatisantes pour les articulations (pas plus de 20 sauts) ; Augmenter la durée des séquences ; Bien équilibrer les temps d'effort et les temps de repos ; Par le jeu, outil principal de développement, privilégier la vitesse et l'endurance ; Pas de renforcement musculaire (Extrêmement dangereux à cet âge, s'il n'est pas encadré par un spécialiste, kinésithérapeute par exemple).



LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE



Maîtrise corporelle : Achèvement du schéma corporel ; Amélioration de l'adresse ; Amélioration du synchronisme et de l'enchaînement des gestes.

Perception espace/ temps : Meilleure perception de l'espace de jeu ; Difficulté à voir loin ; Amélioration de la perception du temps.

Aspect cognitif : Sollicitation de la mémoire (auditive et visuelle) ; Capacité de raisonner sur des schémas collectif simples ; Reconnaissances des phases défensives et offensives

Conséquence pédagogiques :

Optimiser la psychomotricité avec et sans ballon en ayant recours à des enchaînements de tâches ; Début de l'apprentissage tactique ; Notion de choix ; Développement technique au service du tactique ; « Apprend avec les yeux ».

L'ESPRIT ET L'ORGANISATION DU PLATEAU

L'ESPRIT

- . Instaurer et préserver un esprit de fête
- . Participer aux matchs, jeux, test techniques et défis
- . Faire jouer tous les joueurs et joueuses au moins 25 minutes
- . Remplir un rôle éducatif (politesse, respect des règles, des autres...)

LES HORAIRES

- . Début des plateaux : 10h00
- . Fin des plateaux : 12h00

LA DURÉE DES PARTIES

Plateau à 3 équipes : 2 matchs de 1 x 25' par équipes.

Plateau à 2 équipes : Matchs 2 x 25'

L'ARBITRAGE

Plateau à 3 équipes :

Afin d'assurer la participation obligatoire et le suivi du jeu ou du test technique par l'accompagnateur de la 3ème équipe qui ne joue pas, nous vous proposons différentes solutions pour l'arbitrage du match.

-La 3ème équipe à 2 accompagnateurs, un des deux accompagnateurs assure l'arbitrage.

-La 3ème équipe n'a qu'un accompagnateur, l'arbitrage est assuré par un accompagnateur de l'une des deux équipes opposées.

Plateau à 2 équipes : L'arbitrage est assuré par un accompagnateur de l'une des deux équipes opposées.

Pas d'arbitres assistants.

LES REMPLAÇANTS

Ils sont effectués à tout moment de la partie sans nécessairement attendre un arrêt de jeu. La sortie et l'entrée des joueurs s'effectuent au milieu du terrain sans l'accord éventuel de l'arbitre.



ORGANISATION DES PLATEAUX

LA PREMIÈRE PHASE

C'est avant tout une phase **de préparation et d'observation**. Au moment de l'inscription, fin août, le club choisit le niveau où évoluera son équipe lors de cette phase (niveau 1, niveau 2 ou niveau 3).

Cette phase va également permettre de stabiliser l'effectif (on sait que l'inscription dans les Ecoles de football se poursuit fort tard dans la saison) et rectifier, s'il le faut, le nombre d'équipe pour la 2ème phase.

Lors de cette phase, nous vous demandons de mettre en place des jeux lors des plateaux afin d'offrir une activité complète aux enfants.

Vous retrouverez les jeux et les parcours directement sur la feuille de plateau.

Vous aurez également à effectuer un atelier du programme éducatif fédéral.

A l'issue de la 1ère phase, le club choisit, sous contrôle du District Oise Football, le niveau où évoluera son équipe lors de la phase 2.

LA DEUXIÈME PHASE

Cette phase doit permettre **à chacun d'évoluer à un niveau qui correspond aux aptitudes des enfants** (niveau 1, niveau 2 ou niveau 3).

Ne pas prendre la compétition comme un but mais comme un moyen d'apprentissage et d'épanouissement. Ne pas hésiter à changer les enfants de postes, veiller au temps de jeu de chaque enfant.

L'apprentissage technique constituant une priorité de travail chez les U10/U11, le District Oise Football a décidé de mettre en place des tests techniques (Jonglerie Pied, Conduite en 8, Jonglerie tête et Jonglerie en mouvement).

Pour chacune des 4 premières journées, le responsable du club d'accueil est chargé de préparer le test prévu.

Le jour du plateau, c'est l'éducateur de l'équipe effectuant le test qui assure l'animation

Journée 1 : Jonglerie Pied

Journée 2 : Conduite de balle en 8

Journée 3 : Jonglerie tête

Journée 4 : Jonglerie en mouvement

La 5ème journée est réservée pour la mise en place d'un atelier du Programme Educatif Fédéral.

A l'issue de la 2ème phase, le club choisit, sous contrôle du District Oise Football, le niveau où évoluera son équipe lors de la phase 3.



ORGANISATION DES PLATEAUX

LA TROISIÈME PHASE

Cette phase correspond à **une phase d'évaluation des compétences** des enfants en fin de saison. En effet, elle permet de refaire les tests techniques découverts lors de la première phase. Ainsi, chaque éducateur doit pouvoir juger des progrès effectués et du travail restant à accomplir.

Pour le Niveau 1 : les journées 1 et 2 = défi jonglerie (voir la feuille de plateau)

Pour le Niveau 2 et 3 : les journées 1 et 2 = Jeu

Pour l'ensemble des niveaux, la journée 3 est réservée au Programme Educatif Fédéral

Les 4 dernières journées, les tests de la phase 2 sont à effectuer à nouveau.



DES PLATEAUX 100 % FÉMININ

Le D.O.F met en place une pratique destinée exclusivement au Foot Féminin. Cette nouvelle pratique passe par la création d'équipes de FOOT à 5 pour les U10F et U11 F. Cette équipe peut être composée également de 3 joueuses U9F surclassées mais aucune U12F ne peut être sous classée. Une fois les équipes inscrites, elles seront regroupés par secteur afin de faire des plateaux exclusivement féminin.

PROTCOLE FAIR PLAY

AVANT LE MATCH

Les joueurs et leurs éducateurs se réunissent au centre du terrain et s'alignent autour de l'arbitre. Une équipe passe devant l'arbitre et l'autre équipe en se serrant la main et en se souhaitant « bon match ».

APRES LE MATCH

Les joueurs et leurs éducateurs s'alignent à nouveau autour de l'arbitre. Ils serrent la main et se félicitent mutuellement.

A EFFECTUER A CHAQUE RENCONTRE !



LES TESTS DU SAMEDI

Les tests du samedi vont vous permettre de suivre la progression de vos jeunes joueurs. Ils sont réalisés 2 fois durant la saison lors de la 2^{ème} phase et de la 3^{ème} phase. Cette organisation favorise le passage des tests dans de bonnes conditions, avec un effectif réduit et vous permettra de réserver vos entraînements à l'initiation technique.

1. Jonqlages pieds

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon et travail de coordination

Objectifs chiffrés :

2^{ème} Phase : 10 contacts

3^{ème} phase : 20 contacts

Réalisation du test :

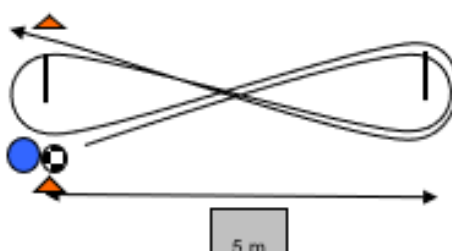
Départ ballon au sol (Au bout de 3 tentatives infructueuses, départ ballon à la main autorisé) ; Aucune surface de rattrapage ; 2 essais ; Utilisation des deux pieds.

2. Conduite de balle

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique

Réalisation du test :

Test chronométré. Le chronomètre démarre dès que le joueur touche le ballon. Arrêt du chronomètre quand le joueur stoppe le ballon entre le plot et le piquet, après avoir fait un parcours en 8 entre les deux piquets. 2 essais (un en partant à droite du piquet, l'autre à gauche)



3. Jonqlerie de la tête

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et travail de coordination

Objectifs chiffrés :

2^{ème} phase : 4 contacts

3^{ème} phase : 8 contacts

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

4. Jonqlerie en mouvement

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et du travail de coordination

Réaliser 9 m en jonglant.

Réalisation du test :

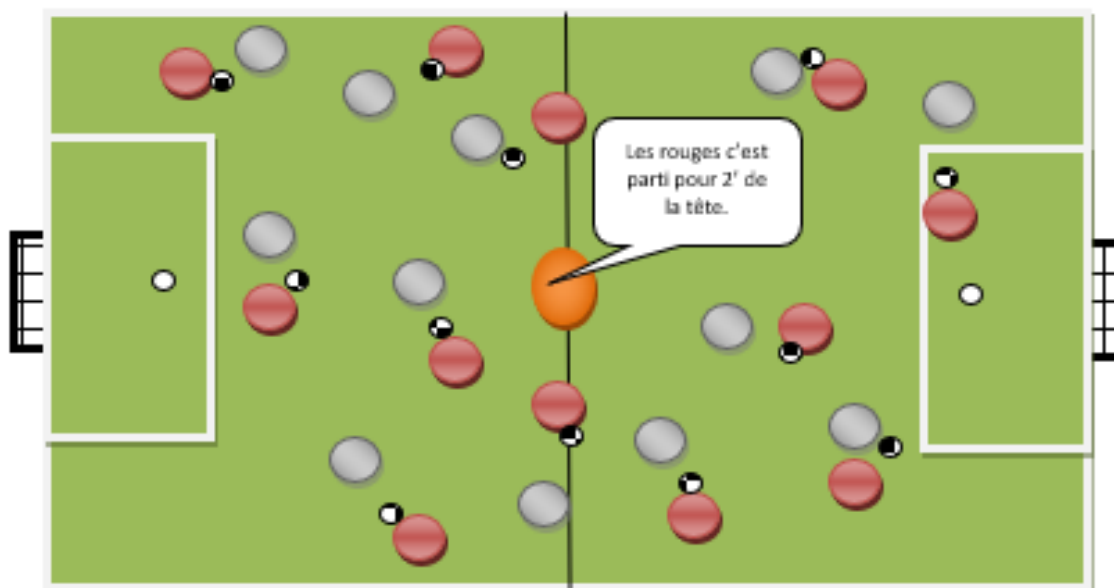
Faire 9 m en jonglant sur la longueur. Si le joueur fait tomber le ballon, il reprend là où il s'est arrêté, et l'on compte le nombre de fois où le ballon est tombé. (Ex : 9 m réalisé en faisant tombé 4 fois le ballon).

LES TESTS DU SAMEDI

DEFIS JONGLERIE

Défi pour la phase 3 en U11 niveau 1:

1. Le défi jonglerie est à faire avant le plateau lors de la 3ème phase
2. Les joueurs se mettent par 2, un joueur de chaque équipe. Le comptage des jonglages se fait par le joueur adverse.
3. Objectifs : Journées 1 et 2 = Tenter d'atteindre les objectifs : pied fort, pied faible et tête. (Voir la feuille de plateau)
. Inscrire sur la feuille de plateau le nombre de contact réalisé par chaque joueur et faire le total pour l'équipe.
4. Organisation : Un ballon pour 2. Un chronomètre. La feuille de jonglerie.
5. Départ au pied sauf pour la tête. Si le joueur n'arrive pas à lever le ballon au bout de 2 essais, départ à la main. Aucune surface de rattrapage n'est autorisée.



LES RÈGLES DU JEU



LES RÈGLES DU JEU U11



Dimension du terrain : 1/2 terrain à 11 sur la largeur

Dimension du but : 6 x 2.1 m

Une ligne de surface de réparation est de 26 x 13m



L'équipe se compose de 8 joueurs dont le gardien.

La licence est obligatoire.



Le ballon est de taille n°4 (recommandé)

Le port des protège-tibias est obligatoire

La durée des matchs : 2x25 minutes.



Le hors jeu est signalé à partir des 13 derniers metres.

Les coups francs sont indirects ou directs. L'adversaire doit se trouver à 6 m.

Les rentrées de touches se font à la main.

La prise de balle à la main du gardien sur une passe d'un de ses partenaires n'est pas tolérée (Coup franc indirect au 13 m pour l'équipe adverse).



La relance du gardien se fait obligatoirement à la main ou au pied mais après avoir posé le ballon au sol. Relance de volée ou de 1/2 volée interdit (coup franc indirect au 13 m pour l'équipe adverse).

RECOMMANDATIONS:



Objectif : 75% de temps de joueurs minimum pour chaque joueur !

Le prêt de joueur entre club pour compléter des équipes ou constituer des ententes, est fortement incité afin d'augmenter le temps de jeu de chaque enfant.

LES COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

LES COMPÉTENCES SPORTIVES

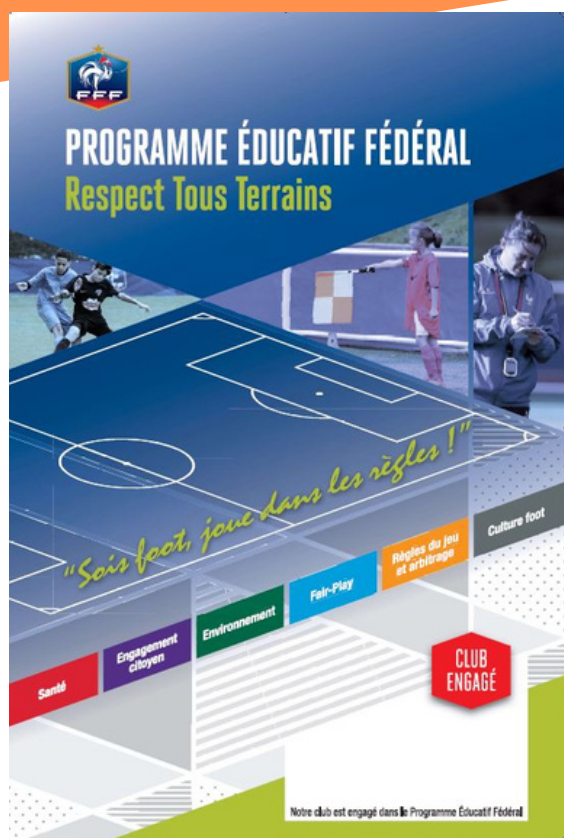
JEU	TECHNIQUE	COMPORTEMENT	MOTRICITE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contacts.	Rester concentré	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Conduire pied droit, pied gauche sans regarder le ballon	S'engager totalement	
Changer le rythme de jeu	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme	Avoir confiance en soi	
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Conserver le ballon en utilisant son corps et marquer en un contre un face au gardien	Être persévérant	
Être réactif à la perte du ballon, empêcher l'adversaire de s'organiser	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire	Rester déterminé	
Se replacer sur l'axe ballon/but, reformer le bloc équipe, récupérer le ballon proche de son but	Récupérer le ballon sur le temps de passe, Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir		
Réaliser 20 contacts jongleries pied droit ou pied gauche et 5 têtes			

LES COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

LES COMPÉTENCES EDUCATIVES

Périodes	Septembre /Octobre	Novembre /Décembre	Janvier/février	Mars/Avril	Mai/Juin
Valeurs de la FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLERANCE	SOLIDARITE
COMPÉTENCES	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaitre les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adopter son sommeil à l'activité
	Connaitre les fautes à ne pas commettre	Respecter l'adversaire	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
	Respecter l'arbitre	Respecter ses partenaires et son éducateur	Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
	Maitriser la règle du hors-jeu	S'hydrater pour jouer			

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



La Fédération Française de Football met en place une politique éducative fédérale afin de promouvoir les valeurs éducatives du football. Elle porte sur deux aspects, les règles de vie qui portent sur le bon comportement sur et en dehors du terrain, et les règles du jeu qui permettent à l'enfant de mieux connaître les règles du football pour une meilleure compréhension de son sport.

Retrouver ci-joint des exemples d'objectif à atteindre pour les catégories U10/U11.

LES REGLES DU JEU

FAIR-PLAY	REGLES DU JEU ET ARBITRAGE	CULTURE FOOT
Amener l'enfant à respecter tous les acteurs du jeu <ul style="list-style-type: none"> - Respecter ses partenaires et son éducateur. - Respecter l'adversaire. - Savoir encourager son équipe respectant les autres. 	Connaître les fautes à ne pas commettre <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les règles essentielles du jeu. 	Conduire l'enfant à connaître l'histoire et l'actualité de son club et du football. <ul style="list-style-type: none"> - Partager sa connaissance du football. - Connaître les valeurs de son club.

LES REGLES DE VIE

SANTÉ	ENGAGEMENT CITOYEN	ENVIRONNEMENT
Apprendre à préserver le capital santé <ul style="list-style-type: none"> - Faire son sac et bien s'équiper - L'hydratation 	Faire adopter un comportement exemplaire <ul style="list-style-type: none"> - Saluer les personnes de son environnement. - Connaître les codes de politesse et s'assurer qu'ils sont respectés. - S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe. - Faire du club un lieu de convivialité et de solidarité. 	Inciter à l'utilisation des transports verts. <ul style="list-style-type: none"> - Economiser l'eau - Réduire sa consommation d'énergie. - Sensibiliser au tri des déchets. - Identifier la nature des déchets.

Vous pouvez vous inscrire au Programme Éducatif Fédéral en suivant la démarche suivante sur Footclubs : Onglet Organisation à Identité club à Codé la case « demandé » face à la ligne « engagement dans l'application du programme éducatif fédéral.

Une fois inscrit, votre demande sera validée par le district. Et vous recevrez en échange le classeur du Programme Éducatif Fédéral, un poster et les incollables du foot.

RÔLE DES EDUCATEURS, ACCOMPAGNATEURS ET PARENTS

LE LIVRET

U10/U11

L'encadrement d'un jeune joueur est composé d'un tryptique : l'éducateur, l'accompagnateur (ou 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.

LE RÔLE DE L'ÉDUCATEUR

En dehors de la pratique

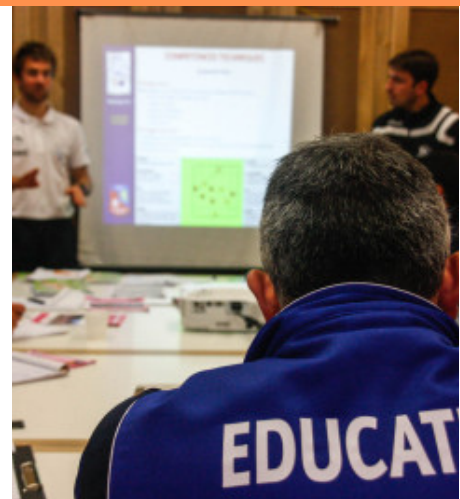
- Participe aux réunions techniques du club
- Prépare le calendrier des rencontres
- Met en place les conditions d'entraînement (lieu, jour, horaires, stages...)
- Met en œuvre une programmation
- Intègre le Programme Educatif Fédéral dans son fonctionnement
- Prévoit des animations extra-sportives
- Assure le lien avec les parents (réunion, contact...)

A l'entraînement

- Prépare et anime la séance d'entraînement
- Tient à jour la fiche de présence
- Fait le point sur l'organisation des rencontres du week end
- S'entretient avec le joueur si besoin

Le jour de la rencontre (Avant, pendant, après)

- Prépare la rencontre
- Organise l'équipe ou les équipes et donne les consignes
- Noue le contact avec l'adversaire et l'arbitre
- Laisse jouer les enfants et donne le même de jeu à tous
- Fait un bilan rapide avec les joueurs
- Précise le prochain rendez-vous
- Tient la fiche de présence à jour.



RÔLE DES EDUCATEURS, ACCOMPAGNATEURS ET PARENTS

LE LIVRET

U10/U11

L'encadrement d'un jeune joueur est composé d'un tryptique : l'éducateur, l'accompagnateur (ou 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.

LE ROLE DE L'ACCOMPAGNATEUR

En dehors de la pratique

- Prépare le déplacement et les conditions matérielles (licences, ballons, équipements, feuille de match...)
- 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.

A l'entraînement

- Ouvre et ferme les vestiaires
- Accueille les joueurs
- Aide à la préparation du matériel
- Participe à l'animation de la séance si besoin

Le jour de la rencontre (Avant, pendant, après)

- Distribue les équipements
- Accueille les équipes adverses
- Seconde l'éducateur dans son rôle
- Prépare le goûter



RÔLE DES EDUCATEURS, ACCOMPAGNATEURS ET PARENTS

LE LIVRET

U10/U11

L'encadrement d'un jeune joueur est composé d'un tryptique : l'éducateur, l'accompagnateur (ou 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.

LE ROLE DES PARENTS

En dehors de la pratique

- 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

A l'entraînement

- Transporte son enfant
- Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant.

Le jour de la rencontre (Avant, pendant, après)

- Participe au transport des joueurs de l'équipe
- Accueille les parents des autres équipes
- Encourage tous les joueurs de l'équipe
- Aide à la préparation de la collation



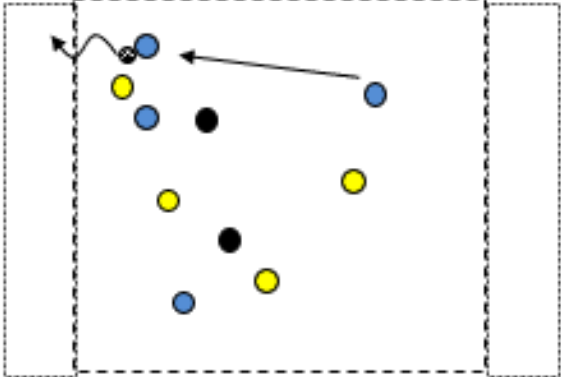
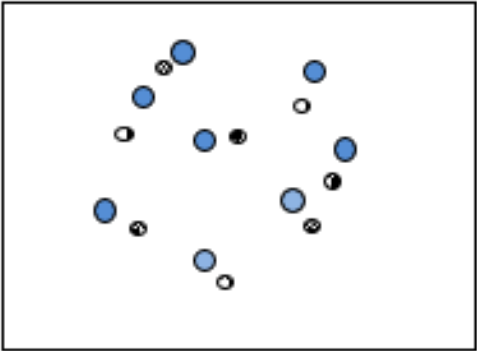
LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

LA SÉANCE U10/U11

PARTIE	DUREE	PROCEDES D'ENTRAINEMENT	OBJECTIFS
1	15'	Un jeu	S'approprier les règles d'action collectives
2	10'	Un exercice	Perfectionner les moyens athlétiques (Psychomotricité)
5'		Hydratation	
3	15'	Une situation	S'approprier les règles d'action individuelles et collectives
4	15'	Un exercice	Perfectionner les moyens techniques
5'		Hydratation	
5	15'	Match	Jouer !
5'		Bilan de la séance	

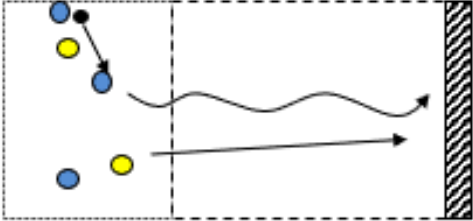
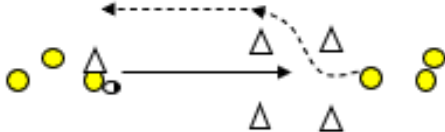
EXEMPLES DE SÉANCE

SÉANCE U10/U11

Partie	Durée	Procédés d'entraînement	Déroulement du jeu
1	15'	Jeu	Stop-Balle But : Faire un stop-balle derrière la ligne adverse.
		Thème de la séance	Consignes : 4 contre 4 avec 2 jokers. L'équipe en possession du ballon peut jouer avec les joueurs jokers. Les jokers ne peuvent pas marquer. Variables : Stop-balle après une passe Espace : 30 x 20
		Conserver/Progresser : Avoir des solutions de passes	
			
Partie	Durée	Procédés d'entraînement	Déroulement de l'exercice
2	10'	Exercice	Un ballon par joueur. Consignes :
		Thème de la séance	1'30 : Réaliser 4 touches du pieds fort x 4 = 1 point 1'30 : Réaliser 4 touches du 2 ^{ème} pied x 4 = 1 point 1'30 : Réaliser 8 touches alternées x 4 = 1 point 2' : Réaliser 3 touches puis 4 touches puis 5 touches puis 6 touches, ballon récupérer à la main = 1 point 1'30 : 3 touches de la tête x 3 = 1 point
		Amélioration de la coordination : La jonglerie	
			

EXEMPLES DE SÉANCE

SÉANCE U10/U11

Partie	Durée	Procédés d'entraînement	Déroulement de la situation
3	15'	Situation	<p><u>But</u> : Faire un stop balle derrière la ligne pour les attaquants, Marquer dans l'une des 3 portes pour les défenseurs.</p> <p><u>Consignes</u> : L'équipe à 3 en possession du ballon conserve le ballon dans son camp et essaie de franchir la ligne médiane pour faire un stop balle derrière la ligne. L'équipe qui défend la ligne médiane essaie de récupérer le ballon et de marquer dans l'une des 3 portes. On joue à 1 contre 1 après la ligne. Variables : On joue à 2 contre 1 après la ligne.</p> <p><u>Espace</u> : 15 x 10 m</p>
		Thème de la séance	
		<p>Conserver/Progresser : Avoir des solutions de passes</p>	
Partie	Durée	Procédés d'entraînement	Déroulement de l'exercice
4	15'	Exercice	<p><u>But</u> : Orienter sa prise de balle vers une porte prédéfinie</p> <p><u>Consigne</u> : Faire la passe après l'attaque de balle. Prise de balle pied droit, pied gauche, intérieur, extérieur.</p> <p>Variables : Varier le point de départ du receveur pour l'attaque de balle.</p> <p>Veiller à la bonne exécution du geste technique.</p>
		Thème de la séance	
		<p>Conserver/Progresser : Prise de balle et enchaînement</p>	
Partie	Durée	Procédés d'entraînement	Déroulement du jeu
5	15'	Jeu	<p><u>Consigne</u> : Match 8 c 8. Règles du foot à 8.</p>

LES FORMATIONS

FORMATION DE CADRE

Module U10-U11

Objectif : Accueillir en sécurité des enfants de 9 et 10 ans, animer et conduire une séance en cohérence avec le public concerné, accompagner et diriger une équipe le samedi.



LIEU : GRANDFRESNOY

DATE : 3 ET 4 NOVEMBRE 2022

LIEU : GRANDVILLIERS

DATE : 21 ET 28 JANVIER 2023

Les inscriptions aux formations se font sur le site du District Oise Football (oise.fff.fr) onglet Formations puis inscriptions !

SUIVEZ NOUS

L'ACTUALITÉ DU FOOTBALL



[DISTRICTOISE](#)



[DISTRICT OISE DE FOOTBALL](#)



[DISTRICT OISE DE FOOTBALL](#)



[DISTRICT_OISE](#)



[OISE.FFF.FR](#)

