

2018-
2019

Le livret de l'accompagnateur
U10-U11



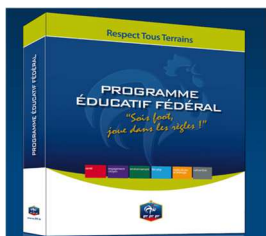
INTRODUCTION

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 3 |
| La connaissance de l'enfant..... | Page 4 |
| L'esprit et l'organisation du plateau U10-U11..... | Page 5 |
| Les tests, les défis et les jeux du samedi..... | Page 8 |
| Les règles du foot à 8..... | Page 10 |
| La politique éducative fédérale..... | Page 12 |
| La séance U10-U11..... | Page 15 |



LE CALENDRIER DE LA SAISON EN U10 – U11

| Phase 1 Septembre à Octobre | Phase 2 Novembre à Février | Phase 3 Mars à Mai |
|--|---|-------------------------------------|
| 1 Interclub | 5 plateaux en extérieur | 9 plateaux en extérieur |
| Une réunion «responsables jeunes » | 4 plateaux en salle | 1 Festival U11 |
| Le mardi 25 septembre | 3 journées féminines | 3 journées féminines |
| Une journée d'accueil | Une réunion de secteur | |
| 4 plateaux en extérieur | | |

C'est quoi un plateau ?

C'est ce qui désigne les rencontres du samedi pour les U10/U11. En phase 1, ce sera un brassage par Secteurs Géographique et elles seront réparties en 3 niveaux pour les phases 2 et 3.

Ceci afin de permettre aux enfants de jouer au niveau qui leur convient.

Ce sont les clubs qui choisissent à la fin de chaque phase le niveau auquel ils veulent évoluer, en remplissant et en renvoyant la feuille bilan au District.

C'est quoi un interclub ?

C'est le moment où se retrouvent les écoles de football de deux ou trois clubs afin de partager un moment festif.

Les dates : 08 Septembre 2018 et 15 Décembre 2018

C'est quoi les journées futsal ?

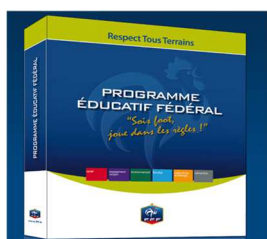
Ce sont des journées organisées par le District afin de permettre aux enfants de découvrir ou de se perfectionner à la pratique du futsal. La participation à ces journées se fait sur inscription par le club.

Les dates : du 12 Janvier au 02 Février 2019

C'est quoi « la rentrée du foot » et « Le festival U11 » ?

La « rentrée du foot » est organisée par la fédération française de football pour lancer la saison. Le Festival U11 est une manifestation du District Somme Football qui ponctue la saison footballistique.

Les dates : 15 Septembre 2018 et 25 Mai 2019



LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

Age : 9 et 10 ans
Sexe : Fille et Garçon
Classe : C.M.1 et C.M.2

CARACTERISTIQUES ET INCIDENCES PEDAGOGIQUES

AU 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 sports 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.

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'efforts 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).

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

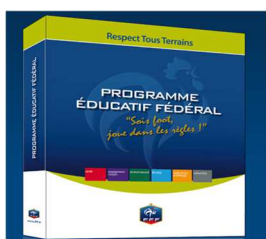
Maîtrise corporelle : Achèvement du schéma corporel ; Amélioration de l'adresse ; Amélioration du synchronisme et de l'enchaînement des gestes.

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 ».



LE PLATEAU DU SAMEDI

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 : 11h00

DUREE DES PARTIES

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

Plateau à 4 équipes : 2 matchs de 1 x 25' par équipes.

L'ARBITRAGE

Plateau à 3 équipes :

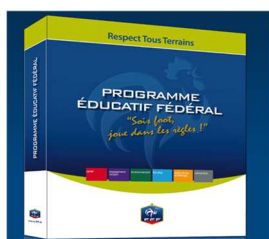
Afin d'assurer la participation obligatoire et le suivi du test technique par l'accompagnateur de la 3^{ème} équipe qui ne joue pas, nous vous proposons différentes solutions pour l'arbitrage du match.

- La 3^{ème} équipe à 2 accompagnateurs, un des deux accompagnateurs assure l'arbitrage.
- La 3^{ème} équipe n'a qu'un accompagnateur, l'arbitrage est assuré par un accompagnateur de l'une des deux équipes opposées.

Pas d'arbitres assistants.

LES REMPLACEMENTS

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 du 8 septembre au 20 octobre 2018

C'est avant tout une phase de préparation et d'observation. 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 2^{ème} phase.

La deuxième phase du 10 novembre 2018 au 2 Février 2019

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.

Pour la deuxième phase, il est proposé des défis jonglerie qui permettront aux joueurs de continuer à travailler techniquement :

Défi pour la phase 2 en U11 :

- . Journée 1 à 5 = Nombre de jonglerie en 1'. Pied droit OU gauche et tête.

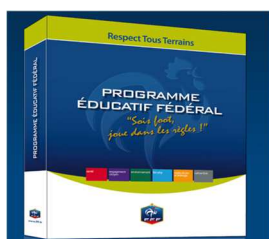
La troisième phase du 2 Mars 2019 au 25 Mai 2019

Cette phase correspond à une phase d'évaluation des compétences des enfants en fin de saison.

Ainsi, chaque éducateur doit pouvoir juger des progrès effectués et du travail restant à accomplir.

Défi pour la phase 3 en U11 :

- . Journée 1 à 9 = Nombre de jonglerie en 1'30. Alterné et tête.



LE PROTOCOLE FAIR-PLAY

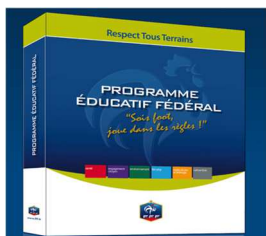
AVANT LE MATCH

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 !



LE DEFI JONGLERIE DU SAMEDI

1. Le défi jonglerie est à faire **avant** chaque plateau.
2. Les joueurs se mettent par 2, un joueur de chaque équipe. Le comptage des jongles se fait par le joueur adverse.
3. Objectifs :

Défi pour la phase 2 en U11 :

. Journée 1 à 5 = Nombre de jonglerie en 1'. Pied droit OU gauche et tête.

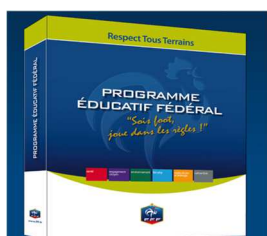
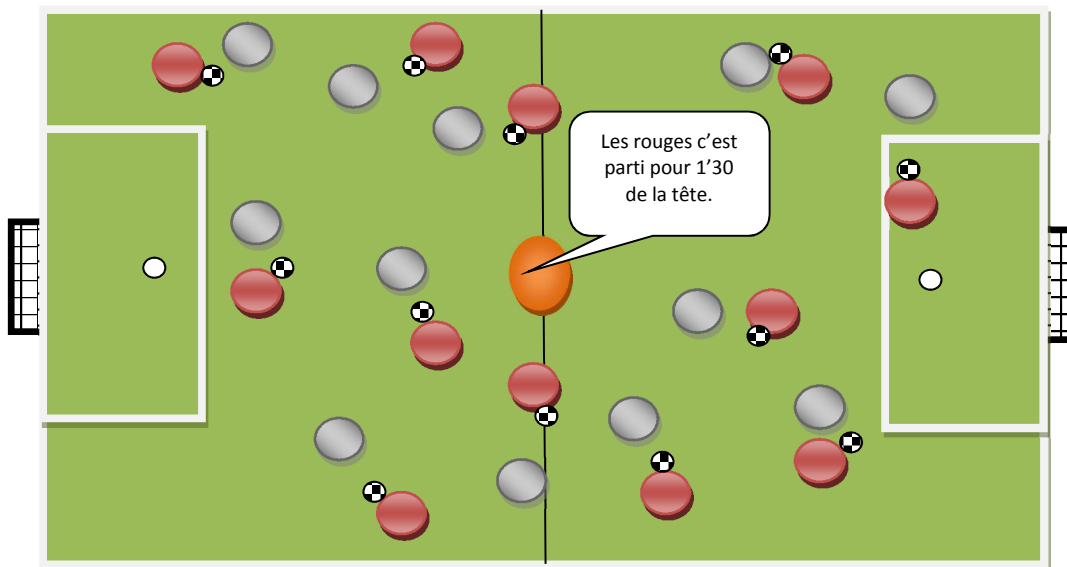
Défi pour la phase 3 en U11 :

. Journée 1 à 9 = Nombre de jonglerie en 1'30. Alterné et tête.

Organisation :

Un ballon pour 2. Un chronomètre. La feuille de jonglerie

4. 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 REGLES DE JEU DU FOOT A 8

Dimension du terrain : ½ terrain à 11 sur la largeur

Dimension du but : 6 x 2,1 m

L'équipe se compose de **8 joueurs**.

La licence est obligatoire.

La surface de réparation est de 26 m x 13 m

Le ballon est de taille n°4

Le port des protège-tibias est obligatoire.

La durée des matchs : 1 x 25min ou 2 x 25min.

Le hors-jeu est signalé à partir des 13 derniers mètres.

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

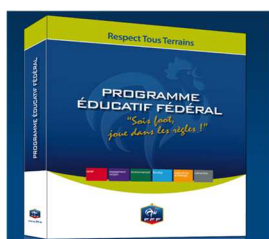
Les rentrées de touches se font à la main

La passe au gardien par un de ses partenaires n'est pas tolérée (Coup franc au 13 m).

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 ½ volée interdit (coup franc indirect au 13 m)**

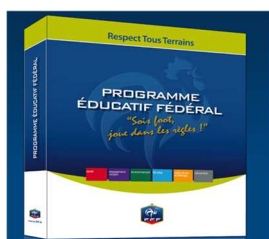
RECOMMANDATIONS :

- ➔ **Objectif : 50% de temps de jeu minimum pour chaque joueur !**
- ➔ Le prêt de joueur entre club pour compléter des équipes ou constituer des ententes, est fortement conseillé afin d'augmenter le temps de jeu de chaque enfant.



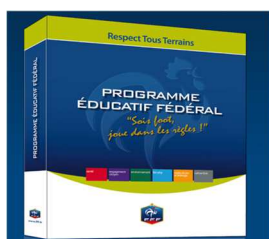
LES COMPETENCES A DEVELOPPER

| LES COMPETENCES 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 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. | 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 | Etre persévérant | |
| Etre 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 25 contacts jongleries pied droit ou pied gauche et 10 têtes | | | |



LES COMPETENCES A DEVELOPPER

| LES COMPETENCES EDUCATIVES | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|----------------------------------|
| Périodes | Septembre /Octobre | Novembre /Décembre | Janvier/février | Mars/Avril | Mai/Juin |
| Valeurs de la FFF | PLAISIR | RESPECT | ENGAGEMENT | TOLERANCE | SOLIDARITE |
| COMPETENCES | 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 | | | |



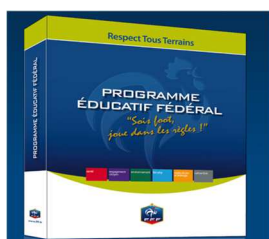
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

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 DE VIE | | |
|---|---|---|
| SANTE | ENGAGEMENT CITOYEN | ENVIRONNEMENT |
| <p>Apprendre à préserver la capitale santé</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'hydratation - Le sommeil - L'hygiène - Apprendre à bien se préparer - S'alimenter pour jouer - Les méfaits du tabac | <p>Faire adopter un comportement exemplaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter le cadre de fonctionnement collectif - Permettre la découverte des différents rôles et responsabilités dans un club - Découvrir et assumer le rôle de capitaine - S'interdire toute forme de discrimination | <p>Inciter à l'utilisation des transports verts.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des transports éco-responsables - Sensibiliser au tri des déchets - Trier ses déchets |
| LES REGLES DU JEU | | |
| FAIR-PLAY | REGLES DU JEU ET ARBITRAGE | CULTURE FOOT |
| <p>Amener l'enfant à respecter tous les acteurs du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les adversaires - Développer et entretenir l'engagement sur le terrain. - Faire preuve de volonté de progresser. - Valoriser les beaux gestes et les bonnes pratiques. - Jouer sans tricher | <p>Connaître les fautes à ne pas commettre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les règles essentielles du jeu. - Maîtriser les règles du hors-jeu. - Connaître et comprendre les sanctions - Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre | <p>Conduire l'enfant à connaître l'histoire et l'actualité de son club et du football.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partager sa connaissance du football. - Connaître les valeurs de son club. - Appréhender la dimension collective de l'activité. |

Vous pouvez vous inscrire au Programme Educatif Fédéral en suivant la démarche suivante sur Footclubs : Onglet Organisation → Identité club

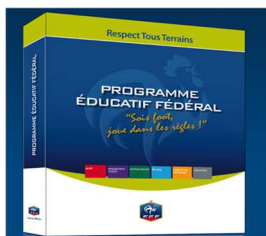


RÔLE DES EDUCATEURS, ACCOMPAGNATEURS ET PARENTS

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.

| RÔLE DE L'EDUCATEUR | |
|--|---|
| EN DEHORS DE LA PRATIQUE | <ul style="list-style-type: none">> 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 |
| A L'ENTRAÎNEMENT | <ul style="list-style-type: none">> Prépare et anime la séance d'entraînement> Tient à jour la fiche de présence> Fait le point sur l'organisation des rencontres du weekend> S'entretien avec le joueur si besoin |
| LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après) | <ul style="list-style-type: none">> 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 temps de jeu à tous> Fait un bilan rapide avec les joueurs> Précise le prochain rendez-vous> Tient la fiche de présence à jour. |

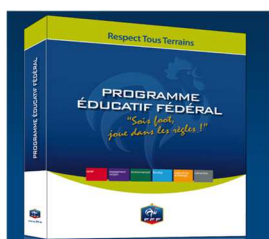


RÔLE DE L'ACCOMPAGNATEUR

| | |
|--|--|
| EN DEHORS DE LA PRATIQUE | <ul style="list-style-type: none"> > 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 | <ul style="list-style-type: none"> > 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) | <ul style="list-style-type: none"> > Distribue les équipements > Accueille les équipes adverses > Seconde l'éducateur dans son rôle > Prépare le goûter |

RÔLE DES PARENTS

| | |
|--|--|
| EN DEHORS DE LA PRATIQUE | <ul style="list-style-type: none"> > 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 | <ul style="list-style-type: none"> > Transporte son enfant > Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant. |
| LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après) | <ul style="list-style-type: none"> > 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 |



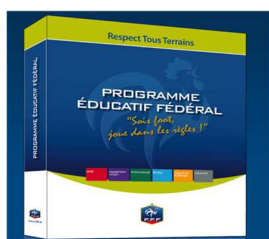
LA SEANCE EN U10/U11

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

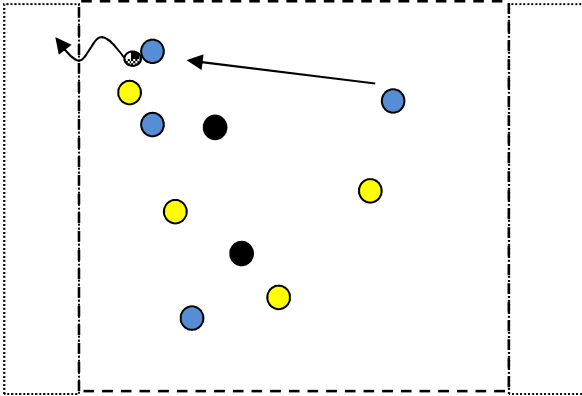
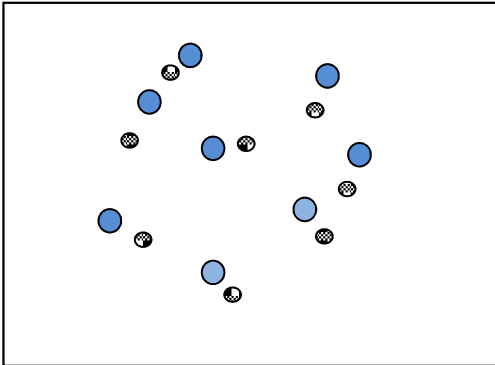
FORMATION DE CADRE

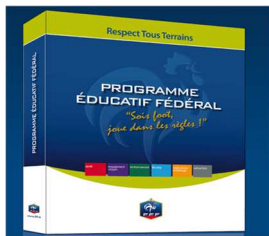
Module U10 – U11 - Objectif : Accueillir en sécurité des enfants de 9 et 10 ans, animer et conduire une séance en cohérence avec le public concerné, accompagner et diriger une équipe le samedi.

- Le lundi 11 et Mardi 12 Février 2019 à Amiens

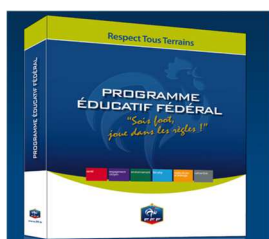


EXEMPLE DE SEANCE

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



| Partie | Durée | Procédés d'entraînement | Déroulement de la situation |
|--------|-------|---|---|
| 3 | 15' | Situation | <p>But : Faire un stop balle derrière la ligne pour les attaquants, Marquer dans l'une des 3 portes pour les défenseurs.</p> <p>Consignes : 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.</p> <p>Variables : On joue à 2 contre 1 après la ligne.</p> <p>Espace : 15 x 10 m</p> |
| | | <p>Thème de la séance</p> <p>Conserver/Progresser : Avoir des solutions de passes</p> | |
| | | | |
| Partie | Durée | Procédés d'entraînement | Déroulement de l'exercice |
| 4 | 15' | Exercice | <p>But : Orienter sa prise de balle vers une porte prédéfinie</p> <p>Consigne : 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> |
| | | <p>Thème de la séance</p> <p>Conserver/Progresser : Prise de balle et enchaînement</p> | |
| | | | |
| Partie | Durée | Procédés d'entraînement | Déroulement du jeu |
| 5 | 15' | Jeu | <p>Consigne : Match 8 c 8. Règles du foot à 8.</p> |



NOTRE ADN



PLAISIR

Plaisir de jouer à tout âge
et tout niveau



RESPECT

Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'encadrement



ENGAGEMENT

Engagement
du corps et du coeur



TOLÉRANCE

Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ

Solidarité du football français
et du sport d'équipe

