

2014-  
2015

Le livret de l'accompagnateur  
U10-U11



District Aisne Football  
2014-2015

## 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 7
Les règles du foot à 8.....	Page 9
La politique éducative fédérale.....	Page 11
La séance U10-U11.....	Page 12

## LE CALENDRIER DE LA SAISON EN U10 – U11

<b>Phase 1</b> <b>Septembre-octobre</b>	<b>Phase 2</b> <b>Novembre - Février</b>	<b>Phase 3</b> <b>Mars - Juin</b>
Une journée d'accueil	6 plateaux en extérieur	9 plateaux en extérieur
4 plateaux en extérieur	Futsal pour les 45 équipes	1 interclub
1 interclub	Niveau 1	1 festi-foot de secteur
1 Festi Foot de secteur		

### ***C'est quoi un plateau ?***

C'est ce qui désigne les rencontres du samedi pour les U10/U11. Les équipes sont réparties en 1 niveau en Phase 1, en 2 niveaux en Phase 2 et en 3 niveaux en Phase 3. Ceci afin de permettre aux enfants de jouer à niveau qui leur convient. La commission établit les niveaux selon les feuilles de plateaux retournées au district sur la phase précédente.

### **C'est quoi un festi-foot de secteur ?**

C'est proposer aux enfants une pratique différente sur 2 samedis de la saison. Les équipes sont de 4 joueurs et elles enchainent des matchs sur des petits terrains sur le principe de montante/descendante. Ils sont placés lors de vacances scolaires afin de permettre aux enfants qui ne partent pas en vacances de pratiquer leur sport favori.

**Les dates : Samedi 25 Octobre 2014 et samedi 7 Mars 2015.**

### **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 : Samedi 18 Octobre 2014 et 25 Avril 2015.**

### **C'est quoi les journées futsal ?**

Ce sont 3 journées organisées par le D.A.F + une finale afin de permettre aux enfants du niveau 1 Phase 2 de découvrir ou de se perfectionner à la pratique du futsal. Cette pratique est réservée à 45 équipes seulement dû à la réservation difficile de créneau en gymnase.

**Les dates : Du 17 janvier 2015 au 21 février 2015**

### **C'est quoi « la rentrée du foot » ?**

La « rentrée du foot » est organisée par la fédération française de football pour lancer la saison.

**Les dates : Samedi 13 septembre 2014**

# LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

**Age** : 9 et 10 ans (enfants nés en 2004 et 2005)

**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'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).

### 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 collectifs simples ; Reconnaissances des phases défensives et offensives

#### **Conséquences 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 : 12h00

### DUREE 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 3<sup>ème</sup> équipe qui ne joue pas, nous vous proposons différentes solutions pour l'arbitrage du match.

- La 3<sup>ème</sup> équipe à 2 accompagnateurs, un des deux accompagnateurs assure l'arbitrage.
- La 3<sup>ème</sup> 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 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 13 septembre au 11 octobre 2014

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 ou niveau 2).

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<sup>ème</sup> phase.

L'apprentissage technique constituant une priorité de travail chez les U10/U11, la ligue de Picardie a décidé de mettre en place des tests techniques (Jonglerie Pied, Conduite en 8, Jonglerie tête et Frappes).

Pour chacune des 4 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 : Test de frappe

## La deuxième phase du 08 novembre au 13 Décembre 2014

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

**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 et conduite de balle qui doivent permettre aux joueurs à continuer à travailler techniquement :

Journée 1 : Défis conduite en 8

Journée 2 : Défis conduite en 8

Journée 3 : Défis Jonglerie

Journée 4 : Défis Jonglerie

## La troisième phase du 14 mars 2015 au 13 juin 2015

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

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.

Journée 1 : Défi Jonglerie pour le niveau 1 et 2 ; Jeu pour le niveau 3

Journée 2 à 5 : Tests techniques (Identique à la 1<sup>ère</sup> phase).

## 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 1<sup>ère</sup> phase et de la 3<sup>ème</sup> 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. Jonglages pieds

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

Objectifs chiffrés :

1<sup>ère</sup> Phase : 10 contacts

2<sup>ème</sup> phase : 20 contacts

Réalisation du test :

Départ ballon au sol (Au bout de 3 tentatives infructueuses, départ ballon à la main autorisé) ;

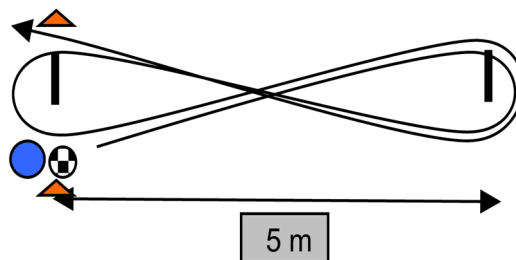
Aucune surface de rattrapage ; 2 essais ; Utilisation des deux pieds.

### 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. Jonglerie de la tête

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et travail de coordination

Objectifs chiffrés :

1<sup>ère</sup> phase : 4 contacts

2<sup>ème</sup> phase : 8 contacts

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

### 4. Frappe de balle

Objectifs : Amélioration technique

Objectifs chiffrés :

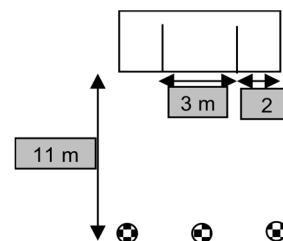
1<sup>ère</sup> phase : 3 points

3<sup>ème</sup> phase : 5 points

Réalisation du test :

Chaque enfant réalise 3 frappes au but. Pour chaque frappe, AUCUN rebond accepté.

3pts = tir dans les portes extérieures ; 1 pt = tir direct dans porte du milieu



## 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 jonglages se fait par le joueur adverse.
3. Objectifs :

### **Défi pour la phase 2 en U11 :**

. Journée 3, 4 et 5 = Nombre de jonglerie en 30 secondes. Alternée et tête.

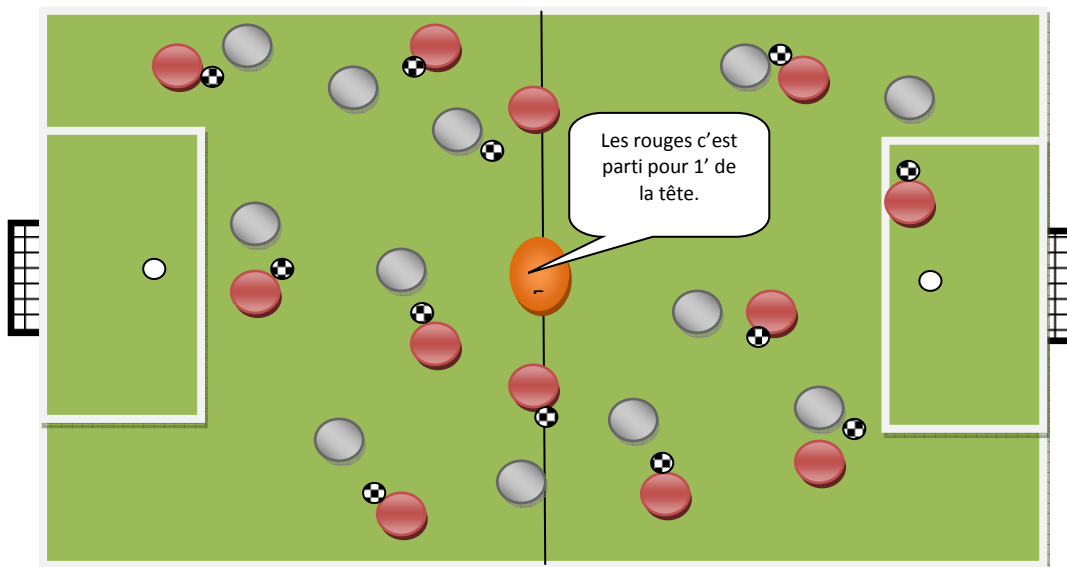
### **Défi pour la phase 3 en U11 (Niveau 1 et Niveau 2) :**

. Journée 1 = Nombre de jonglerie en 1'. Pied fort et tête.

4. Organisation :

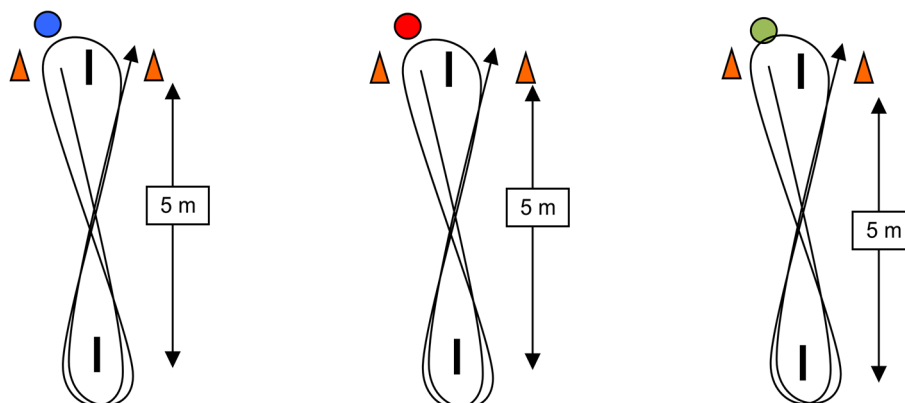
Un ballon pour 2. Un chronomètre. La feuille de jonglerie

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.





## LE DEFI CONDUITE



Le défi conduite est à réaliser avant le plateau du samedi.

Le défi est réalisé à deux ou trois équipes. En fonction du travail effectué à l'entraînement, les éducateurs de chaque équipe forment des duos ou trios de niveaux avec les joueurs des 2 ou des 3 équipes (A1+B1+C1 ; A2+B2+C2...). Chaque duo ou trio dispute 2 manches. Le joueur qui franchit le premier la porte d'arrivée le premier remporte son défi. A la fin de chaque manche, on comptabilise le nombre de défis gagnés par équipes.

## LES JEUX DE LA 3<sup>ÈME</sup> PHASE POUR LE NIVEAU 3

Lors de la 3<sup>ème</sup> phase, le District Aisne Football propose aux équipes de faire un jeu pendant le temps où elles ne jouent pas.

Pendant que les 2 autres équipes se rencontrent, la 3<sup>ème</sup> équipe travaille collectivement en jouant. Le temps prévu pour ce jeu est de 15' à 20'. C'est l'accompagnateur de l'équipe qui anime le jeu.

4 jeux vous sont proposés :

- . Un stop-ball à 4 c 4 ou 5 c 5 selon le nombre de joueur dont vous disposez.
- . Une balle au capitaine.
- . Un jeu où il faut attaquer et défendre deux buts.
- . Un jeu où les buts sont marqués en 1 touche.

**Vous retrouvez ces 4 jeux et leurs règles détaillées sur le site du District Aisne Football, onglet foot animation.**

**UNE BONNE ANIMATION DE L'ACCOMPAGNATEUR = UNE BONNE PARTICIPATION DES ENFANTS**

## 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 : 2 x 25'

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 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.

## REGLES DE VIE, REGLES DE JEU

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 de 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 la catégorie U10-U11.

	Règles de vie	Règles de jeu
<b>U10 / U11</b>  <b>Foot à 8</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apprendre à faire et à défaire son sac de footballeur.</li><li>2. Apprendre à s'habiller</li><li>3. Apprendre à ne pas de moquer des autres.</li><li>4. Laisser les vestiaires et le bord du terrain propres.</li><li>5. Apprendre à se laver après la pratique du football.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Connaître des fautes interdites : Pousser, crocheter, tacler irrégulièrement.</li><li>2. Appréhender la règle du hors-jeu</li><li>3. Obéir à la décision de l'arbitre et la comprendre.</li><li>4. Apprendre les droits du gardien de but.</li></ol>

## LA SEANCE EN 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	

## FORMATION DE CADRE

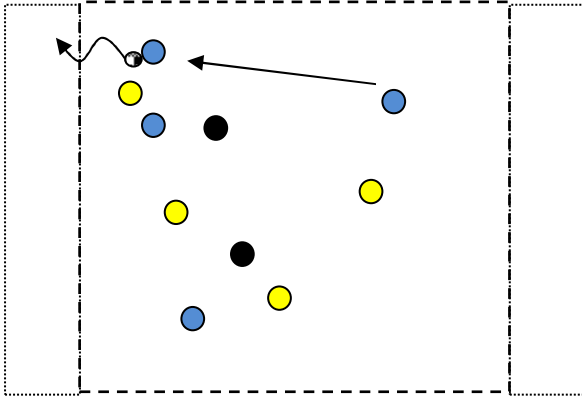
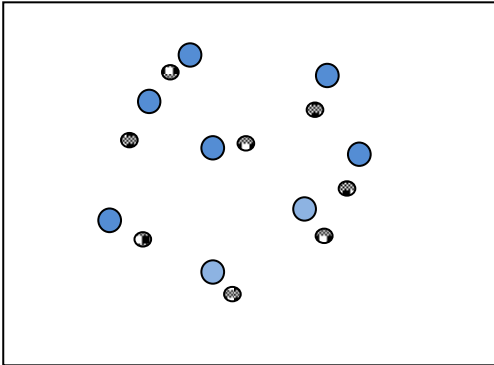
**Module U10 – U11 - Objectif :** Accueillir en sécurité des enfants de 9 et 10 ans, animer et conduire une séance en cohérence avec le public concerné, accompagner et diriger une équipe le samedi.

*Les 22 et 23 octobre 2014 de 9h à 18h à Cuffies*

*Les 29 et 30 avril 2015 de 9h à 18h (lieu à définir)*

**Les inscriptions aux formations se font sur le site de la ligue de Picardie ([picardie.fff.fr](http://picardie.fff.fr)) onglet Formations puis inscriptions**

## 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.
		<b>Thème de la séance</b>  Conserver/Progresser : Avoir des solutions de passes	<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. <u>Variables</u> : Stop-balle après une passe <u>Espace</u> : 30 x 20
			
Partie	Durée	Procédés d'entraînement	Déroulement de l'exercice
2	10'	Exercice	Un ballon par joueur. <u>Consignes</u> :
		<b>Thème de la séance</b>  Amélioration de la coordination : La jonglerie	1'30 : Réaliser 4 touches du pied fort x 4 = 1 point 1'30 : Réaliser 4 touches du 2 <sup>ème</sup> 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
			

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.</p> <p><u>Variables</u> : On joue à 2 contre 1 après la ligne.</p> <p><u>Espace</u> : 15 x 10 m</p>
		<p><b>Thème de la séance</b></p> <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><u>Variables</u> : Varier le point de départ du receveur pour l'attaque de balle.</p> <p><b>Veiller à la bonne exécution du geste technique.</b></p>
		<p><b>Thème de la séance</b></p> <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>



## 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

---

