

Projet Sportif de l'Ecole de Foot



Saison 2015-2016

Introduction

Le présent document constitue le projet sportif de l'école de football (EF) de l'AS Launac-Larra (ASLL). Il a été élaboré par l'ensemble des éducateurs du club dans le but de regrouper et partager toutes les bonnes pratiques et recommandations issues de leurs propres expériences ainsi que des formations suivies.

Les choix qui y sont faits ont été guidés par les valeurs du club à savoir :

Le foot pour tous	Le club a vocation à accueillir un maximum d'enfants quel que soit leur niveau et/ou leur âge.
Le jeu avant l'enjeu	Il est demandé à tous les membres de l'EF de ne pas tomber dans une « championnite » aigue. Le plaisir d'avoir de bons résultats sportifs ne doit pas l'emporter sur le plaisir individuel et collectif de vivre, de jouer et de progresser TOUS ensemble.
Petit mais pro	Tout membre intégrant l'EF doit comprendre que la taille familiale du club ne doit pas être contradictoire avec la volonté d'apporter la meilleure formation possible aux jeunes à travers une EF structurée, organisée et des éducateurs responsables, motivés et progressivement formés.

Au final, ce projet sportif constitue un cadre méthodologique devant être respecté par l'ensemble des éducateurs de l'école de football afin :

- d'aider les nouveaux éducateurs au club à démarrer dans leur nouveau rôle le mieux possible
- d'offrir aux joueurs un cadre d'apprentissage efficace, cohérent et progressif d'une catégorie à l'autre au sein de l'école de foot
- de permettre aux éducateurs de progresser collectivement dans l'enseignement du football

Le Responsable de l'Ecole de Foot est chargé d'en vérifier l'application, d'en estimer l'efficacité et d'identifier avec les éducateurs des éventuels axes d'améliorations ou compléments à apporter.

Rappel du 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	<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 	<ul style="list-style-type: none"> > 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 	<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"> > 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 	<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 > Surveille les joueurs 	<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"> > 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 	<ul style="list-style-type: none"> > 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 	<ul style="list-style-type: none"> > 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

Introduction

Les bonnes et mauvaises attitudes d'un éducateur

 *Garantir la sécurité des enfants* 

 *S'occuper de tous* 

 *Bien connaître ses joueurs et être complice avec eux* 

 *Etre un exemple pour ses joueurs* 

 *Etre à l'écoute* 

 *Jouer avant tout pour le plaisir. Le résultat est secondaire* 

 *Etre exigeant... et tolérant* 

 *Donner confiance et rassurer* 

 *Favoriser l'apprentissage par le jeu* 

 *Leur laisser un espace de liberté* 

 *Crier en permanence* 

 *Jouer avec ses joueurs* 

 *Rester trop longtemps sur le même exercice.* 

 *Critiquer le joueur devant le groupe* 

 *Présentations trop longues, interruptions de séance trop fréquentes.* 

 *Séances inadaptées à l'âge.* 

 *Séances routinières* 

 *Accepter une dégradation progressive des principes de vie en groupe* 

 *Laisser se creuser des écarts de niveaux entre ses joueurs* 

 *Oublier les fondamentaux techniques* 

Contenu du projet sportif pour chaque catégorie



**Connaitre
ses joueurs
et leurs
attentes**

**Les
compétences
à développer**

**Gestion des
entrainements**

**Gestion des
matches**

**Consignes
annuelles**

**Contribution
au projet
éducatif du
club**

Structure du document

▼ Cliquez sur votre N° de catégorie ▼

U6

ENFANTS DE 5 ANS



U7

ENFANTS DE 6 ANS



U8/U9

ENFANTS DE 7 à 8 ANS



U10/U11

ENFANTS DE 9 à 10 ANS



U12/U13

ENFANTS DE 11 à 12 ANS



U6



**Connaitre ses joueurs
et leurs attentes**

Mieux connaitre un joueur U6

L'ENFANT EST ÂGÉ DE 5 ANS / 6 ANS, EN CLASSE DE GRANDE SECTION DE MATERNELLE



- Il est enthousiaste,
- Il est centré sur lui-même,
- Il est doté d'une faible capacité de concentration,
- Il découvre le club de football,
- Il est en âge d'acquisition de l'équilibre et de la latéralisation,
- Il est en pleine croissance : fragile,
- Il se fatigue très vite, récupère très vite.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »

L'ENFANT A BESOIN :

- **D'être rassuré en permanence :**
 - ⇒ Créer un climat sécurisant, valoriser, positiver.
- **De se repérer, d'être sollicité et d'être encouragé :**
 - ⇒ il exprime un besoin d'écoute et de curiosité.
- **De se construire à travers les jeux :**
 - ⇒ Son expression devient totale lorsqu'il se déplace avec le ballon.
- **De bouger, de mettre en œuvre ses ressources motrices :**
 - ⇒ A horreur de l'immobilité imposée.
- **D'être actif mais doit récupérer :**
 - ⇒ Mettre en place une activité fractionnée (équilibrer les temps d'effort et de repos au travers des jeux).



Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U6

Capacités athlétiques et techniques individuelles

		Capacité		U6	U7	
Capacités athlétiques	Conserver progresser ou s'opposer à la progression	Coordination et motricité		D	D	
		Maitrise des appuis		D	D	
		Equilibre		D	D	
		Agilité		D	D	
		Endurance				
	Déséquilibrer et finir ou s'opposer à la finition	Duel epaule contre epaule				
		Duel de la tête				
		Vitesse de perception			D	
		Vitesse de réaction			D	
		Vitesse de course			D	
		Gainage				
		Etirements				
	Techniques Individuelles	Phases offensives	Conserver progresser	Contrôle balle au sol	D	D
				Amorti sur balle aerienne		
Contrôle orienté						
Conduite de balle				D	D	
Passe courte de l'intérieur du pied			D	D		
Jongler pour améliorer la maîtrise				D		
Conserver le ballon en le protégeant avec son corps						
Remiser ou dévier un ballon						
Déséquilibrer /Finir		Passe longue				
		Dribbler un adversaire				
		Tirer au but	D	D		
		Reprise de volée				
		Jouer en une touche de balle				
Phases défensives	S'opposer à la progression	Contre un adversaire		D		
		Intercepter une passe				
	Charger un adversaire (jeu de corps)					
	Protéger son but	Jeu de tête				
	Maitriser un tacle					

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U6

Techniques collectives 1/2

		Capacité	U6	U7
Techniques Collectives	Phases offensives	Conserver progresser	Sécuriser et maîtriser la balle sur la 1ere touche	
			Progresser dans l'espace libre	
			Fixer avant de donner et assurer une solution après la passe	
			Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur	
			Etre orienté et s'informer avant de recevoir	
			Se démarquer, à distance de passe, en étant vu du porteur et à l'écart des défenseurs	
			Offrir un appui ou un soutien	
			Améliorer les enchainements	
			Jouer en remises et déviations	
	Déséquilibrer/Finir	Fixer et éliminer l'adversaire		
		Conserver le temps d'avance		
		Rechercher la prise de risque technique		
		Changer de rythme et/ou de direction pour attaquer en profondeur		
		Jouer dans le dos de la défense		
		Couper les trajectoires devant le but		
		Fixer l'adversaire dans un sens pour jouer dans l'autre		
		Créer de l'incertitude par des faux appels, des permutations et des déplacements		
		Occuper la zone de vérité en coordonnant les déplacements		
		Gérer une infériorité en attaque		
Gérer une supériorité en attaque				

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U6

Techniques collectives 2/2

		Capacité		U6	U7
Techniques Collectives	Phases défensives	S'opposer à la progression	Se replacer dans l'axe ballon-but		
			Reformer un bloc équipe		D
			Cadrer le porteur du ballon pour limiter son espace et son temps de réflexion		
			Déclencher un pressing en cadrant le porteur sur le temps de passe		
			Réduire les espaces entre les lignes et dans les intervalles (coulisser-accompagner un cadrage)		
			Orienter le jeu de l'adversaire par un positionnement influent		
			Couper les relations de passe pour orienter dans les zones favorables		
			Assurer les couvertures en contrôlant les différents angles de passe (ne pas se faire transpercer)		
			Communiquer pour respecter les distances entre les joueurs dans la largeur et la profondeur		
			Gérer la profondeur pour contrôler les joueurs lancés		
	Protéger son but		Cadrer, harceler et marquer son adversaire direct pour empêcher la finition	D	D
			Fermer l'axe ballon-but et réduire les intervalles		
			Cadrer et orienter en utilisant le recul frein pour limiter la prise de vitesse de l'attaquant		
			Accélérer le retour pour rééquilibrer le rapport numérique		D
Contrôler les joueurs lancés					
Ne pas dézoner sur les côtés pour être en nombre dans la surface					

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Gestion des entraînements

Plan d'entraînement basé sur des cycles

- Un cycle peut durer de 4 à 6 semaines au choix.
- Lors d'un cycle, l'éducateur cherche à faire progresser son groupe sur un ensemble cohérent de compétences dans le domaine athlétique, technique et/ou tactique collective. (voir exemple ci-dessous pour un cycle de 4 semaines)
- Les compétences ne peuvent être abordées dans n'importe quel ordre. Il y a une logique à respecter. Par exemple, vouloir faire travailler le tir alors que la plupart des joueurs ne maîtrisent pas encore la conduite de balle et/ou la passe n'a pas de sens. L'équipe ne frappera au but que si les joueurs savent amener la balle près des buts adverses par passe et conduite
- Sauf erreur de diagnostic, ne pas changer de contenu d'un cycle en fonction des observations faites le week end en match. Noter les nouveaux points à travailler pour les inclure dans un prochain cycle.
- Pour la motivation des enfants, orienter prioritairement un cycle sur les aspects offensifs (3 semaines sur 4 dans le cycle ci-dessous). Ne pas négliger toutefois les aspects défensifs en leur consacrant 1 à 2 semaines du cycle (1 ci-dessous)

Cycle 1	Phase de jeu	Techniques collectives	Techniques Individuelles	Moyens athlétiques
Semaines 1 à 3	Conservé, Progresser		<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de la balle au sol • Conduite de balle 	Psychomotricité
Semaine 4	S'opposer à la progression	<ul style="list-style-type: none"> • Reformé le bloc équipe • Presser l'adversaire 		



Gestion des entraînements

Conseils pour la gestion des entraînements U6

1/2



Préparer à l'avance le plan d'entraînement



- Travailler de manière cohérente et progressive
- Ne pas perdre de temps le jour J pour préparer
- Assurer la continuité en cas d'absence d'un des éducateurs



Ne pas faire encore des groupes de niveaux



- Ils viennent avant tout pour être entre copains
- Ils débutent => leur véritable niveau n'est pas établi



Eviter les files d'attentes aux exercices



- Une file d'attente est source de chamailleries
- Un joueur qui attend est un joueur qui ne travaille pas
- Solution : doubler les ateliers et/ou les allonger



Pensez ludique



- L'enfant apprend en s'amusant sans même s'en rendre compte

12
minutes

Donnez du rythme



- Afin d'éviter tout sentiment de lassitude chez le jeune joueur, il faut éviter de faire trop durer chaque exercice ou chaque jeu. Une durée maximum de 12 mn est conseillée



Faites travailler les deux pieds



- Pour une progression optimale, lors des exercices techniques, les jeunes joueurs devront travailler autant de temps du pied droit que du pied gauche



Permettre aux enfants de boire



- Ils peuvent se déshydrater très vite.
- Prévoir une pause boisson de 3mn entre chaque exercice



Laissez les jouer



- Les matchs en fin d'entraînement peuvent avoir des objectifs mais il faut toujours laisser une part au jeu libre à la fin.



Ménagez un retour au calme



- A la fin de la séance, faire un retour au calme qui permettra de retourner tranquillement aux vestiaires. Ne pas oublier de remettre les convocations à l'éventuel plateau du week-end suivant.

Gestion des
entraînements

Séance type d'entraînement U6

Phase	Activité	Durée	Commentaire	Méthode pédagogique
<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, enregistrement des présents, vérification de l'équipement, • présentation de la séance • Echauffement : on n'attend pas que tout le monde soit là. On débute à l'heure <p style="text-align: right;">(5 minutes)</p>				
2	Jeu	10'	On pose une problématique collective en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle. L'éducateur observe le comportement de son groupe	ACTIVE
3	Exercice	10'	Perfectionnement des moyens athlétiques (psychomotricité)	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
4	Situation	10'	On découvre des solutions individuelles et/ou collectives pour résoudre des situations en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	ACTIVE
5	Exercice	10'	Perfectionnement de la technique individuelle en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
6	Jeu	10'	Petit match avec des règles adaptées pour créer les situations souhaitées afin de voir si les joueurs mettent en pratique les solutions identifiées durant la séance.	ACTIVE
		10'	Finir par un jeu libre systématiquement.	
Bilan de la séance + convocations + rangement matériel (5 minutes)				

Si plusieurs groupes, les phases 2 et 3 peuvent être réalisées en parallèle par des groupes différents qui alternent ensuite. De même pour les phases 4 et 5. Si plus de trois groupes, doubler certains ateliers.

Gestion des entraînements

Différents procédés d'entraînements

Procèdes d'entraînement	Définition	Intérêts	Méthode
Jeu	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur une égalité numérique (à +/- 1 joueur) • avec des objectifs et buts communs 	Le joueur découvre les contraintes du jeu et cherche par lui-même des solutions adaptées	ACTIVE : L'éducateur laisse jouer et observe. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs
Situation	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur la répétition d'actions de jeu • en inégalité numérique • avec des objectifs et buts différents 	Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu	ACTIVE : L'éducateur fait répéter l'action. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs et les oriente vers des solutions possibles
Exercice	ADAPTATIF : Travail : <ul style="list-style-type: none"> • à choix multiples • enrichi de prises d'informations importantes pour le joueur 	Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques. Il imite ou copie. Il se corrige par la répétition du geste	DIRECTIVE : L'éducateur utilise la démonstration pour corriger
	ANALYTIQUE : <ul style="list-style-type: none"> • Forme de travail de base • Avec une prise d'informations faible 		

La base d'exercices indique pour chaque atelier le type de celui-ci : jeu, situation ou exercice

Gestion des entraînements

Trouvez les meilleurs exercices facilement

Une base de plus de 100 exercices est téléchargeable depuis le site du club : <http://as-launac-larra.footeo.com/page/base-exercices.html>

Elle est mise à jour régulièrement avec de nouveaux exercices validés par vos collègues.

③ Liste des compétences travaillées à travers l'exercice

① Possibilité de sélectionner des exercices adaptés à sa catégorie

N°	Désignation	Nb d'exercices par compétence →						Type	Lien	Pouvoir jouer										Savoir jouer					
		U6-U7	U6-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-U17			Conduite de balle	Contrôles du pied	Passes	Amortis	Jeu de tête	Conserver/Progresser					Déséquilibrer/Finir					
		11	21	58	47	45	44			12	5	14	0	0	1	1	1	4	3	3	6	2	10	0	3
61	Prise de balle et enchaînement 4			X	X	X	X	Exercice	Exo 61																
62	Passes courtes, centres et dernières passes 1			X	X	X	X	Exercice	Exo 62		X														X
63	Passes courtes, centres et dernières passes 2			X	X	X	X	Exercice	Exo 63		X														
64	Améliorer les tirs			X	X	X	X	Exercice	Exo 64																X
65	Finir			X	X	X	X	Exercice	Exo 65																X
66	Dribble et enchaînements			X	X	X	X	Exercice	Exo 66															X	X
67	Duel 1x1			X	X	X	X	Exercice	Exo 67																

② Liste des exercices

⑤ Possibilité de choisir son type d'atelier parmi : Jeu, Situation ou Exercice

④ Lien pour ouvrir la fiche d'exercice (voir diapositive suivante)

Utilisation d'une fiche d'exercice

Gestion des entraînements		Surface nécessaire	Thème	Catégories concernées		Méthode pédagogique recommandée	
N° et titre de l'exercice	N° 14	Thème >>> L'epervier	Thème >>> L'epervier	Catégories	Pédagogie	Méthode pédagogique recommandée	
Compétences travaillées	Exercice	On a le ballon	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir	U9	Directive	
		On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Protéger son but	À U13	Expliquer - Démontrer - Faire répéter	
Consignes à donner aux joueurs	Objectif	Les dribbles et les enchaînements					Durée recommandée 12'
	But	Stopper la balle dans le camp adverse = 1 point 1 point pour les défenseurs pour chaque ballon sorti					
	Consignes	La zone est traversée par 2 bandes de 3 m avec 1 défenseur dans chaque. Au signal de l'éducateur, les joueurs noirs traversent la zone en passant à travers les bandes. Chaque bande traversée = 1 point Faire des aller-retours.					
	Variantes	Si le ballon est sorti, le joueur se replace en zone de fond et ne marque pas de point. Il continue la partie. Augmenter le nombre de bandes Augmenter le nombre de défenseurs					
Points à contrôler par l'éducateur	Points de vigilance	Penser à changer les éperviers Compter les points et valoriser les réussites S'informer de la présence ou non d'un défenseur = Ne pas « foncer » dans le tas Accélérer si proximité d'un défenseur pour l'éliminer					

15

30

20	10					
----	----	--	--	--	--	--

Déplacement ballon Déplacement joueur Déplacement Joueur + ballon

Matériel nécessaire

Nombre de joueurs / équipe

Légende

Chaque fiche d'exercice peut être imprimée pour être consultable sur le terrain. Un regroupement de fiches d'exercices (1 par atelier) constitue une séance.

Gestion des
entraînements

Optimisez la trêve hivernale



=



+



=

Annulation
Entraînement



futsal



Réservez vos créneaux auprès du Responsable Ecole de Foot



Nombre de créneaux limités !!!





Faire des groupes équilibrés pour chaque équipe. Pas de compétition.



Convoquer régulièrement aux plateaux tous les joueurs. Les seuls critères pouvant justifier d'une participation plus faible d'un joueur aux matchs sont :

- Ses absences ou son manque d'implication à l'entraînement,
- Ses absences aux matchs.



On fait tourner les joueurs pour qu'ils découvrent tous les postes.

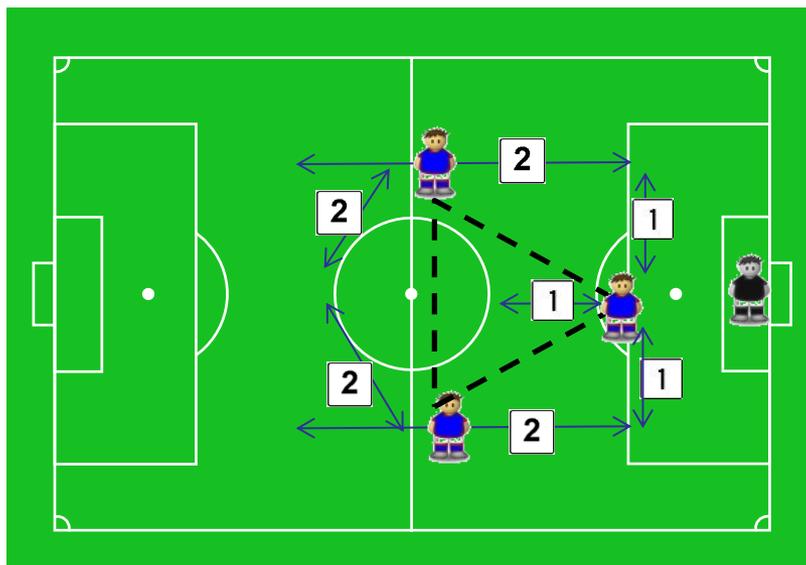


Le gain des matchs est secondaire. Privilégier la participation, l'implication et la motivation de tous au résultat (exemple : Faire rentrer un joueur plus faible qui a moins joué quitte à perdre un match serré).



Un éducateur doit gérer ses remplacements en cours de plateau de manière à ce que chaque joueur joue au minimum l'équivalent de la moitié des matchs.

Les consignes doivent être en nombre limité pour chaque poste et toujours les mêmes. Ne pas se disperser dans des consignes de jeu trop complexes et/ou variées



1

- Sur son côté, monter pour attaquer et descendre pour défendre.
- Lorsque la balle est de l'autre côté, revenir vers l'axe central du terrain pour se montrer
- Faire des passes à ses partenaires
- Frapper au but dès que possible

2

- Protéger son but
- Couvrir sa défense en n'hésitant pas à aller couper les trajectoires des attaquants adverses sur les côtés.
- Toujours être entre le ballon et son but.
- Relancer proprement vers un partenaire
- Monter au milieu du terrain lorsque son équipe attaque pour participer au jeu

- Former les joueurs à la notion de défense et d'attaque
- Former les jeunes joueurs à la notion de joueurs devant faire « piston »
- Commencer à habituer les jeunes joueurs à respecter les couloirs latéraux (gauche /droite)



Gestion des matchs

Jour de match : N'oubliez rien !!



Feuille de match



Maillots



Licences
(Joueurs + éducateurs)



Points d'attention
vis-à-vis de la santé
de chaque joueur



Droit
d'hospitalisation



Autorisation de
transport

Consignes U6 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Sophie Jones 1/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Généralités	<ul style="list-style-type: none"> • X équipes ? : A confirmer à la reprise • Lire le projet sportif du club et s'inscrire dans ce cadre toute l'année. Si exception en informer le responsable de l'école de foot • Appliquer au quotidien les actions du projet éducatif qui concernent les éducateurs : liste fixée en Septembre 	
Compétences à travailler	<ul style="list-style-type: none"> • On attaque par les bases. Voir diapositive sur les compétences sportives à travailler 	
Gestion des entraînements	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger autant que faire ce peut les enfants • Avoir une vraie réflexion sur ce qu'il faut travailler et dans quel ordre (utiliser la cartographie des compétences comme repère) => préparer à l'avance ses séances • On ne change pas de thèmes de travail à chaque entraînement en fonction des résultats du week-end => on travaille de manière cohérente dans la durée par cycle (1 mois minimum) 	
Gestion des matchs	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter à tout prix le cloisonnement entre équipes (groupes fermés). A partir d'une base par groupe, les joueurs doivent tourner d'un groupe à l'autre • Le jeu avant l'enjeu => donner du temps de jeu à tout le monde même au plus faible • Faire des groupes équilibrés pour que tout le monde gagne ou perde de la même façon => surveiller les résultats et bien choisir le niveau d'un groupe sur chaque plateau • Tenir compte des absences aux entraînements et des convocations non respectées • Encourager les remerciements du buteur à ses copains (et non l'inverse) 	<p>La priorité des éducateurs n'est pas de gagner les matchs du week-end mais de motiver et faire progresser un maximum de gamins pour les amener vers le foot à 8</p>
Gestion des éducateurs	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les éducateurs doivent se sentir concernés. Les exercices, les compositions d'équipes etc... doivent être discutés par l'ensemble du staff. Le responsable de catégorie tranche si avis contraires. 	

Consignes U6 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Sophie Jones

2/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Gestion des parents	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir courant Septembre un échange avec les parents au bord du terrain pour rappeler les règles de gestion du groupe qui seront appliquées par les éducateurs 	A PREPARER : Ne pas improviser les messages. Aide possible du responsable école de foot si souhaitée
Reporting	<ul style="list-style-type: none"> Transmettre les résultats de TOUS les matchs même amicaux. Penser à parler du qualitatif et pas seulement score et composition équipe (voir exemples) 	
Outils	<ul style="list-style-type: none"> Projet sportif = retours d'expériences de vos prédécesseurs => il y a surement des bonnes idées qui vous concernent => a lire absolument Cartographie des compétences Utiliser base d'exercices (cf site du club rubrique « Espace Educateur ») Tous les documents utiles sont sur le site (cf site du club rubrique « Espace Educateur » « documents utiles) 	
Formations	<ul style="list-style-type: none"> Souhait de Sophie ? 	

Plateau U6 du 12 Janvier 2016 à Cadours

Temps printanier, très agréable pour jouer. Bonne organisation du plateau. A noter toutefois le mauvais comportement de certains éducateurs adverses qui jouent la gagne à tout prix. Il faut signaler également le « fan club » des parents qui ont soutenu de manière sympathique leurs bambins pendant tout le plateau.

ASLL 1 inscrite en niveau A

Educateur : Matthieu

Composition : Pierre, Paul, Jacques,

ASLL 1 – BEAUZELLE 2 : 3-1

ASLL1 - CADOURS 1 : 1 -2

ASLL 1 – PIBRAC 2 : 3-0

Très bonne prestation dans l'ensemble. Jeu collectif avec notamment des passes en soutien pour changer de côté comme travaillé à l'entraînement. A noter qu'on ne profite pas assez des décalages créés suite à un changement de côté: on est parfois trop collectif. Sinon toujours autant de maladresses devant le but. Lors de notre défaite, on doit se présenter au moins 3 fois seuls devant le gardien :- (=> a travailler au prochain cycle.

Gardiens :

- Paul : Bonnes sorties, prises de balle en progrès mais à consolider encore. Dégagements à la main trop courts et imprécis
- Hervé : A peur du ballon sur frappes de près. Très bon dégagement à la main

ASLL 2 inscrite en niveau B

Educateur : Laurent

Composition : André, Matteo, Jean,

Etc...

Contribution au
projet éducatif

Compétences éducatives à développer chez un U6

Thématique	Titre	Référence dans PEF
Engagement Citoyen	Saluer les personnes de son environnement	EC_02
	Interdire toutes formes de discriminations	EC_04
	S'enrichir de la diversité	EC_05
Santé	S'hydrater pour jouer	S_01
	Bien s'alimenter pour bien jouer	S_02
	Faire son sac et bien s'équiper	S_03
Environnement	Laisser les installations dans un bon état	E_01
	Economiser l'eau	E_02
Fair-Play	Respecter ses partenaires et ses éducateurs	FP_01
Règles du jeu et arbitrage	Connaître les règles essentielles du jeu	RJA_01

U7



Connaître ses joueurs
et leurs attentes

Mieux connaître un joueur U7

L'ENFANT EST ÂGÉ DE 5 ANS / 6 ANS, EN CLASSE DE CP



- Il est enthousiaste,
- Il est centré sur lui-même,
- Il est doté d'une faible capacité de concentration,
- Il découvre le club de football,
- Il est en âge d'acquisition de l'équilibre et de la latéralisation,
- Il est en pleine croissance : fragile,
- Il se fatigue très vite, récupère très vite.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »

L'ENFANT A BESOIN :

➤ **D'être rassuré en permanence :**

⇒ Créer un climat sécurisant, valoriser, positiver.

➤ **De se repérer, d'être sollicité et d'être encouragé :**

⇒ il exprime un besoin d'écoute et de curiosité.

➤ **De se construire à travers les jeux :**

⇒ Son expression devient total lorsqu'il se déplace avec le ballon.

➤ **De bouger, de mettre en oeuvre ses ressources motrices :**

⇒ A horreur de l'immobilité imposée.

➤ **D'être actif mais doit récupérer :**

⇒ Mettre en place une activité fractionnée (équilibrer les temps d'effort et de repos au travers des jeux).



Sophie, en mai 09

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U7

Capacités athlétiques et techniques individuelles

		Capacité	U6	U7	U8/U9	
Capacités athlétiques	Conserver progresser ou s'opposer à la progression	Coordination et motricité	D	D	A	
		Maitrise des appuis	D	D	A	
		Equilibre	D	D	A	
		Agilité	D	D	A	
		Endurance				
	Déséquilibrer et finir ou s'opposer à la finition	Duel epaule contre epaule				
		Duel de la tête				
		Vitesse de perception		D	A	
		Vitesse de réaction		D	A	
		Vitesse de course		D	A	
		Gainage				
	Etirements					
	Techniques Individuelles	Phases offensives	Conserver progresser	Contrôle balle au sol	D	D
Amorti sur balle aerienne						
Contrôle orienté						D
Conduite de balle				D	D	A
Passé courte de l'intérieur du pied				D	D	A
Jongler pour améliorer la maîtrise					D	D
Conserver le ballon en le protégeant avec son corps						D
Remiser ou dévier un ballon						
Phases défensives		S'opposer à la progression	Contre un adversaire		D	A
			Intercepter une passe			D
			Charger un adversaire (jeu de corps)			
			Jeu de tête			D
			Maitriser un tacle			
Phases offensives		Déséquilibrer /Finir	Passé longue			
			Dribbler un adversaire			D
	Tirer au but		D	D	A	
	Reprise de volée				D	
	Jouer en une touche de balle					

LEGENDE

D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U7

Techniques collectives 1/2

		Capacité	U6	U7	U8/U9	
Techniques Collectives	Phases offensives	Conserver progresser	Sécuriser et maîtriser la balle sur la 1ere touche			
			Progresser dans l'espace libre			D
			Fixer avant de donner et assurer une solution après la passe			D
			Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur			D
			Etre orienté et s'informer avant de recevoir			
			Se démarquer, à distance de passe, en étant vu du porteur et à l'écart des défenseurs			
			Offrir un appui ou un soutien			D
			Améliorer les enchainements			
			Jouer en remises et déviations			
	Désequilibrer/Finir	Fixer et éliminer l'adversaire			D	
		Conserver le temps d'avance				
		Rechercher la prise de risque technique				
		Changer de rythme et/ou de direction pour attaquer en profondeur				
		Jouer dans le dos de la défense				
		Couper les trajectoires devant le but				
		Fixer l'adversaire dans un sens pour jouer dans l'autre				
		Créer de l'incertitude par des faux appels, des permutations et des déplacements				
		Occuper la zone de vérité en coordonnant les déplacements				
Gérer une infériorité en attaque						
Gérer une supériorité en attaque						

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U7

Techniques collectives 2/2

		Capacité	U6	U7	U8/U9	
Techniques Collectives	Phases défensives	S'opposer à la progression	Se replacer dans l'axe ballon-but			D
			Reformer un bloc équipe		D	A
			Cadrer le porteur du ballon pour limiter son espace et son temps de reflexion			D
			Déclencher un pressing en cadrant le porteur sur le temps de passe			
			Réduire les espaces entre les lignes et dans les intervalles (coulisser-accompagner un cadrage)			
			Orienter le jeu de l'adversaire par un positionnement influent			
			Couper les relations de passe pour orienter dans les zones favorables			
			Assurer les couvertures en contrôlant les différents angles de passe (ne pas se faire transpercer)			
			Communiquer pour respecter les distances entre les joueurs dans la largeur et la profondeur			
			Gérer la profondeur pour contrôler les joueurs lancés			
	Protéger son but	Cadrer, harceler et marquer son adversaire direct pour empêcher la finition	D	D	A	
		Fermer l'axe ballon-but et réduire les intervalles			D	
		Cadrer et orienter en utilisant le recul frein pour limiter la prise de vitesse de l'attaquant				
		Accélérer le retour pour rééquilibrer le rapport numérique		D	D	
		Contrôler les joueurs lancés				
		Ne pas dézonner sur les côtés pour être en nombre dans la surface				

LEGENDE

D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Gestion des entraînements

Plan d'entraînement basé sur des cycles

- Un cycle peut durer de 4 à 6 semaines au choix.
- Lors d'un cycle, l'éducateur cherche à faire progresser son groupe sur un ensemble cohérent de compétences dans le domaine athlétique, technique et/ou tactique collective. (voir exemple ci-dessous pour un cycle de 4 semaines)
- Les compétences ne peuvent être abordées dans n'importe quel ordre. Il y a une logique à respecter. Par exemple, vouloir faire travailler le tir alors que la plupart des joueurs ne maîtrisent pas encore la conduite de balle et/ou la passe n'a pas de sens. L'équipe ne frappera au but que si les joueurs savent amener la balle près des buts adverses par passe et conduite
- Sauf erreur de diagnostic, ne pas changer de contenu d'un cycle en fonction des observations faites le week end en match. Noter les points à travailler pour les inclure dans un prochain cycle.
- Pour la motivation des enfants, orienter prioritairement un cycle sur les aspects offensifs (3 semaines sur 4 dans le cycle ci-dessous). Ne pas négliger toutefois les aspects défensifs en leur consacrant 1 à 2 semaines du cycle (1 ci-dessous)

Cycle 1	Phase de jeu	Techniques collectives	Techniques individuelles	Moyens athlétiques
Semaines 1 à 3	Conservé, Progresser	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'espace de jeu • Progresser dans l'espace libre 	Protéger le ballon avec son corps	Psychomotricité
Semaine 4	S'opposer à la progression	<ul style="list-style-type: none"> • Se replacer sur l'axe ballon-but • Reformé le bloc équipe 	Intercepter une passe	Vitesse de réaction



Une saison c'est
environ
30 semaines
d'entraînement

Le rythme
conseillé est
d'une séance par
semaine

Possibilité de
positionner des
séances le samedi
si il n'y a pas de
plateau le week-
end.

Durée d'une
séance : 1h15



Gestion des entraînements

Conseils pour la gestion des entraînements U7

1/2



Préparer à l'avance le plan d'entraînement



- Travailler de manière cohérente et progressive
- Ne pas perdre de temps le jour J pour préparer
- Assurer la continuité en cas d'absence d'un des éducateurs



Ne pas faire encore des groupes de niveaux



- Ils viennent avant tout pour être entre copains
- Ils débutent => leur véritable niveau n'est pas établi



Eviter les files d'attentes aux exercices



- Une file d'attente est source de chamailleries
- Un joueur qui attend est un joueur qui ne travaille pas
- Solution : doubler les ateliers et/ou les allonger



Pensez ludique



- L'enfant apprend en s'amusant sans même s'en rendre compte

12
minutes

Donnez du rythme



- Afin d'éviter tout sentiment de lassitude chez le jeune joueur, il faut éviter de faire trop durer chaque exercice ou chaque jeu. Une durée maximum de 12 mn est conseillée



Faites
travailler les
deux pieds



- Pour une progression optimale, lors des exercices techniques, les jeunes joueurs devront travailler autant de temps du pied droit que du pied gauche



Permettre aux
enfants de
boire



- Ils peuvent se déshydrater très vite.
- Prévoir une pause boisson de 3mn entre chaque exercice



Laissez les
jouer



- Les matchs en fin d'entraînement peuvent avoir des objectifs mais il faut toujours laisser une part au jeu libre à la fin.



Ménagez un retour
au calme



- A la fin de la séance, faire un retour au calme qui permettra de retourner tranquillement aux vestiaires. Ne pas oublier de remettre les convocations à l'éventuel plateau du week end suivant.

Gestion des
entraînements

Différents procédés d'entraînements

Procèdes d'entraînement	Définition	Intérêts	Méthode
Jeu	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur une égalité numérique (à +/- 1 joueur) • avec des objectifs et buts communs 	Le joueur découvre les contraintes du jeu et cherche par lui-même des solutions adaptées	ACTIVE : L'éducateur laisse jouer et observe. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs
Situation	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur la répétition d'actions de jeu • en inégalité numérique • avec des objectifs et buts différents 	Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu	ACTIVE : L'éducateur fait répéter l'action. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs et les oriente vers des solutions possibles
Exercice	ADAPTATIF : Travail : <ul style="list-style-type: none"> • à choix multiples • enrichi de prises d'informations importantes pour le joueur 	Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques. Il imite ou copie. Il se corrige par la répétition du geste	DIRECTIVE : L'éducateur utilise la démonstration pour corriger
	ANALYTIQUE : <ul style="list-style-type: none"> • Forme de travail de base • Avec une prise d'informations faible 		

La base d'exercices indique pour chaque atelier le type de celui-ci : jeu, situation ou exercice

Gestion des
entraînements

Séance type d'entraînement U7

Phase	Activité	Durée	Commentaire	Méthode pédagogique
<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, enregistrement des présents, vérification de l'équipement, • présentation de la séance • Echauffement : on n'attend pas que tout le monde soit là. On débute à l'heure <p style="text-align: right;">(5 minutes)</p>				
2	Jeu	10'	On pose une problématique collective en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle. L'éducateur observe le comportement de son groupe	ACTIVE
3	Exercice	10'	Perfectionnement des moyens athlétiques (psychomotricité)	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes max)				
4	Situation	10'	On découvre des solutions individuelles et/ou collectives pour résoudre des situations en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	ACTIVE
5	Exercice	10'	Perfectionnement de la technique individuelle en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes max)				
6	Jeu	10'	Petit match avec des règles adaptées pour créer les situations souhaitées afin de voir si les joueurs mettent en pratique les solutions identifiées durant la séance.	ACTIVE
		10'	Finir par un jeu libre systématiquement.	
Bilan de la séance + convocations + rangement matériel (5 minutes)				

Si plusieurs groupes, les phases 2 et 3 peuvent être réalisées en parallèle par des groupes différents qui alternent ensuite. De même pour les phases 4 et 5. Si plus de trois groupes, doubler certains ateliers.

Gestion des entraînements

Trouvez les meilleurs exercices facilement

Une base de plus de 100 exercices est téléchargeable depuis le site du club : <http://as-launac-larra.footeo.com/page/base-exercices.html>

Elle est mise à jour régulièrement avec de nouveaux exercices validés par vos collègues.

③ Liste des compétences travaillées à travers l'exercice

① Possibilité de sélectionner des exercices adaptés à sa catégorie

N°	Désignation	Nb d'exercices par compétence →						Type	Lien	Pouvoir jouer										Savoir jouer					
		U6-U7	U6-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-U17			Conduite de balle	Contrôles du pied	Passes	Amortis	Jeu de tête	Conserver/Progresser					Déséquilibrer/Finir					
		11	21	58	47	45	44			12	5	14	0	0	1	1	1	4	3	3	6	2	10	0	3
61	Prise de balle et enchaînement 4			X	X	X	X	Exercice	Exo 61																
62	Passes courtes, centres et dernières passes 1			X	X	X	X	Exercice	Exo 62		X														X
63	Passes courtes, centres et dernières passes 2			X	X	X	X	Exercice	Exo 63		X														
64	Améliorer les tirs			X	X	X	X	Exercice	Exo 64																X
65	Finir			X	X	X	X	Exercice	Exo 65																X
66	Dribble et enchaînements			X	X	X	X	Exercice	Exo 66															X	X
67	Duel 1x1			X	X	X	X	Exercice	Exo 67																

② Liste des exercices

⑤ Possibilité de choisir son type d'atelier parmi : Jeu, Situation ou Exercice

④ Lien pour ouvrir la fiche d'exercice (voir diapositive suivante)

Utilisation d'une fiche d'exercice

Gestion des entraînements		Surface nécessaire	Thème	Catégories concernées		Méthode pédagogique recommandée
N° et titre de l'exercice	N° 14	Thème >>> L'epervier	Thème >>> L'epervier	Catégories	Pédagogie	12'
Compétences travaillées	Exercice	On a le ballon	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir	U9	Directive
		On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Protéger son but	À U13	Expliquer - Démontrer - Faire répéter
Consignes à donner aux joueurs	Objectif	Les dribbles et les enchaînements				
	But	Stopper la balle dans le camp adverse = 1 point 1 point pour les défenseurs pour chaque ballon sorti				
	Consignes	La zone est traversée par 2 bandes de 3 m avec 1 défenseur dans chaque. Au signal de l'éducateur, les joueurs noirs traversent la zone en passant à travers les bandes. Chaque bande traversée = 1 point Faire des aller-retours.				
	Variantes	Si le ballon est sorti, le joueur se replace en zone de fond et ne marque pas de point. Il continue la partie. Augmenter le nombre de bandes Augmenter le nombre de défenseurs				
Points à contrôler par l'éducateur	Points de vigilance	Penser à changer les éperviers Compter les points et valoriser les réussites S'informer de la présence ou non d'un défenseur = Ne pas « foncer » dans le tas Accélérer si proximité d'un défenseur pour l'éliminer				

15
30

20	10					

8 5

3 3

Déplacement ballon Déplacement joueur Déplacement Joueur + ballon

Matériel nécessaire

Nombre de joueurs / équipe

Légende

Chaque fiche d'exercice peut être imprimée pour être consultable sur le terrain. Un regroupement de fiches d'exercices (1 par atelier) constitue une séance.

Gestion des
entraînements

Optimisez la trêve hivernale



=



+



=

Annulation
Entraînement



futsal



Réservez vos créneaux auprès du Responsable Ecole de Foot



Nombre de créneaux limités !!!





Faire des groupes équilibrés pour chaque équipe. Pas de compétition.



Convoquer régulièrement aux plateaux tous les joueurs. Les seuls critères pouvant justifier d'une participation plus faible d'un joueur aux matchs sont :

- Ses absences ou son manque d'implication à l'entraînement,
- Ses absences aux matchs.



On fait tourner les joueurs pour qu'il découvrent tous les postes. Toutefois, si ils ont déjà une préférence, les faire jouer plus souvent à leur poste de prédilection pour garder leur motivation intacte



Le gain des matchs est secondaire. Privilégier la participation, l'implication et la motivation de tous au résultat (exemple : Faire rentrer un joueur plus faible qui a moins joué quitte à perdre un match serré).

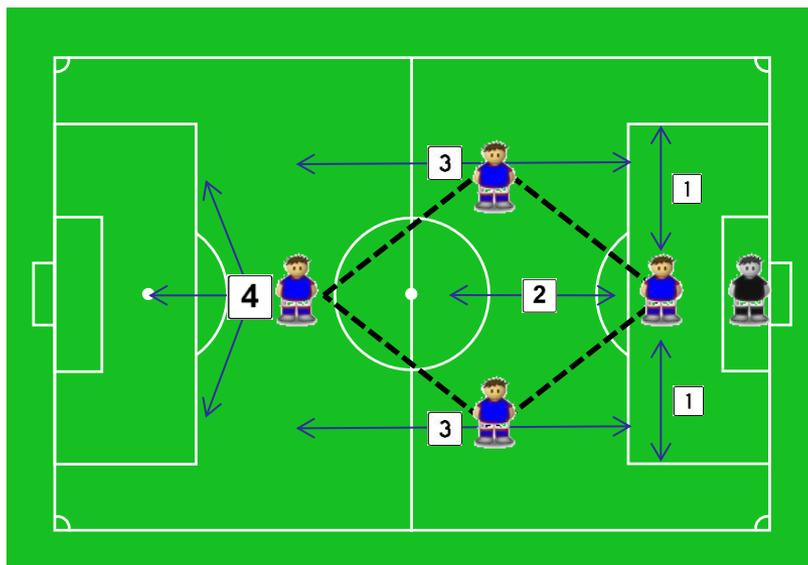


Un éducateur doit gérer ses remplacements en cours de plateau de manière à ce que chaque joueur joue au minimum l'équivalent de la moitié des matchs.

Gestion des matchs

Consignes à donner en match

Les consignes doivent être en nombre limité pour chaque poste et toujours les mêmes pour toutes les années de foot à 5. Ne pas se disperser dans des consignes de jeu trop complexes et/ou variées



- Habituer les jeunes joueurs à la notion d'attaquant et de défenseur
- Former les jeunes joueurs à la notion de milieu de terrain devant faire « piston »
- Commencer à habituer les jeunes joueurs à respecter les couloirs latéraux (gauche /droite)



- 1** Couvrir sa défense en n'hésitant pas à aller couper les trajectoires des attaquants adverses sur les côtés. Toujours être entre le ballon et son but.
- 2** Ne pas relancer en dégageant « à l'aveugle » devant mais rechercher un appui dès que possible. Monter en soutien lorsque l'équipe attaque.
- 3** Revenir en défense sur son côté et monter en attaque sur son côté. Se « montrer » dans les intervalles pour jouer en appui ou en soutien du porteur de la balle. Rechercher les partenaires par des passes. Rechercher le soutien si attaque bloquée. Frapper au but si possible.
- 4** Se « montrer » dans les intervalles pour jouer en appui du porteur de la balle. Rechercher les partenaires par des passes. Rechercher le soutien si attaque bloquée. Frapper au but si possible. Faire pressing dès que le ballon a été perdu et revenir défendre au milieu.

Gestion des matchs

Jour de match : N'oubliez rien !!



Feuille de match



Maillots



Licences
(Joueurs + éducateurs)



Points d'attention
vis-à-vis de la santé
de chaque joueur



Droit
d'hospitalisation



Autorisation de
transport

Consignes U7 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Jonathan Barientos 1/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Généralités	<ul style="list-style-type: none"> • X équipes ? : A confirmer à la reprise • Lire le projet sportif du club et s'inscrire dans ce cadre toute l'année. Si exception en informer le responsable de l'école de foot • Appliquer au quotidien les actions du projet éducatif qui concernent les éducateurs : liste fixée en Septembre 	
Compétences à travailler	<ul style="list-style-type: none"> • On attaque par les bases. Voir diapositive sur les compétences sportives à travailler 	
Gestion des entraînements	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger autant que faire ce peut les enfants • Avoir une vraie réflexion sur ce qu'il faut travailler et dans quel ordre (utiliser la cartographie des compétences comme repère) => préparer à l'avance ses séances • On ne change pas de thèmes de travail à chaque entraînement en fonction des résultats du week-end => on travaille de manière cohérente dans la durée par cycle (1 mois minimum) 	
Gestion des matchs	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter à tout prix le cloisonnement entre équipes (groupes fermés). A partir d'une base par groupe, les joueurs doivent tourner d'un groupe à l'autre • Le jeu avant l'enjeu => donner du temps de jeu à tout le monde même au plus faible • Faire des groupes équilibrés pour que tout le monde gagne ou perde de la même façon => surveiller les résultats et bien choisir le niveau d'un groupe sur chaque plateau • Tenir compte des absences aux entraînements et des convocations non respectées • Encourager les remerciements du buteur à ses copains (et non l'inverse) 	<p>La priorité des éducateurs n'est pas de gagner les matchs du week-end mais de motiver et faire progresser un maximum de gamins pour les amener vers le foot à 8</p>
Gestion des éducateurs	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les éducateurs doivent se sentir concernés. Les exercices, les compositions d'équipes etc... doivent être discutés par l'ensemble du staff. Le responsable de catégorie tranche si avis contraires. 	

Consignes U7 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Jonathan Barientos

2/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Gestion des parents	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir courant Septembre un échange avec les parents au bord du terrain pour rappeler les règles de gestion du groupe qui seront appliquées par les éducateurs 	A PREPARER : Ne pas improviser les messages. Aide possible du responsable école de foot si souhaitée
Reporting	<ul style="list-style-type: none"> Transmettre les résultats de TOUS les matchs même amicaux. Penser à parler du qualitatif et pas seulement score et composition équipe (voir exemples) 	
Outils	<ul style="list-style-type: none"> Projet sportif = retours d'expériences de vos prédécesseurs => il y a surement des bonnes idées qui vous concernent => a lire absolument Cartographie des compétences Utiliser base d'exercices (cf site du club rubrique « Espace Educateur ») Tous les documents utiles sont sur le site (cf site du club rubrique « Espace Educateur » « documents utiles) 	
Formations	<ul style="list-style-type: none"> Jonathan : Passer CCF1 + Module U7 ? William : Module U7 ? 	

Plateau U7 du 12 Janvier 2016 à Cadours

Temps printanier, très agréable pour jouer. Bonne organisation du plateau. A noter toutefois le mauvais comportement de certains éducateurs adverses qui jouent la gagne à tout prix. Il faut signaler également le « fan club » des parents qui ont soutenu de manière sympathique leurs bambins pendant tout le plateau.

ASLL 1 inscrite en niveau A

Educateur : Matthieu

Composition : Pierre, Paul, Jacques,

ASLL 1 – BEAUZELLE 2 : 3-1

ASLL1 - CADOURS 1 : 1 -2

ASLL 1 – PIBRAC 2 : 3-0

Très bonne prestation dans l'ensemble. Jeu collectif avec notamment des passes en soutien pour changer de côté comme travaillé à l'entraînement. A noter qu'on ne profite pas assez des décalages créés suite à un changement de côté: on est parfois trop collectif. Sinon toujours autant de maladresses devant le but. Lors de notre défaite, on doit se présenter au moins 3 fois seuls devant le gardien :- (=> a travailler au prochain cycle.

Gardiens :

- Paul : Bonnes sorties, prises de balle en progrès mais à consolider encore. Dégagements à la main trop courts et imprécis
- Hervé : A peur du ballon sur frappes de près. Très bon dégagement à la main

ASLL 2 inscrite en niveau B

Educateur : Laurent

Composition : André, Matteo, Jean,

Etc...

Contribution au
projet éducatif

Compétences éducatives à développer chez un U7

Thématique	Titre	Référence dans PEF
Engagement Citoyen	Saluer les personnes de son environnement	EC_02
	Interdire toutes formes de discriminations	EC_04
	S'enrichir de la diversité	EC_05
Santé	S'hydrater pour jouer	S_01
	Bien s'alimenter pour bien jouer	S_02
	Faire son sac et bien s'équiper	S_03
Environnement	Laisser les installations dans un bon état	E_01
	Economiser l'eau	E_02
Fair-Play	Respecter ses partenaires et ses éducateurs	FP_01
Règles du jeu et arbitrage	Connaître les règles essentielles du jeu	RJA_01



Connaitre ses joueurs
et leurs attentes

Mieux connaitre un joueur U8-U9

L'ENFANT EST ÂGÉ DE 7 ANS / 8 ANS, EN CLASSE DE CE1 / CE2



- > Il est amoureux des jeux,
- > Il est enthousiaste,
- > Il est égocentrique : lui et les autres,
- > Il est en pleine croissance : fragile,
- > Il se fatigue très vite, récupère très vite,
- > Il a une concentration limitée.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »



Sophie, en mai 09

**Connaitre ses joueurs
et leurs attentes**

Attentes d'un joueur U8-U9

L'ENFANT A BESOIN :

➤ **D'avoir des repères pour se construire**

⇒ Fixer un cadre : règles de vie, règles du jeu

➤ **D'être mis en confiance pour s'engager**

⇒ Créer un climat sécurisant, valoriser, positiver

➤ **De jouer pour apprendre**

⇒ Mettre en place des activités ludiques.

⇒ Lui laisser une grande liberté d'expression dans les jeux

> **De voir pour comprendre**

⇒ Utiliser la démonstration pour présenter les jeux

> **D'être actif mais doit récupérer**

⇒ Mettre en place une activité fractionnée (15 mn d'activité / temps de récupération)



« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U8-U9

Capacités athlétiques et techniques individuelles

		Capacité	U7	U8/U9	U10/U11	
Capacités athlétiques	Conserver progresser ou s'opposer à la progression	Coordination et motricité	D	A	A	
		Maitrise des appuis	D	A	A	
		Equilibre	D	A	A	
		Agilité	D	A	A	
		Endurance				
	Déséquilibrer et finir ou s'opposer à la finition	Duel epaule contre epaule			D	
		Duel de la tête			D	
		Vitesse de perception	D	A	A	
		Vitesse de réaction	D	A	A	
		Vitesse de course	D	A	A	
		Gainage				
		Etirements				
	Techniques Individuelles	Phases offensives	Conserver progresser	Contrôle balle au sol	D	A
Amorti sur balle aerienn						D
Contrôle orienté					D	A
Conduite de balle				D	A	A
Passe courte de l'intérieur du pied				D	A	A
Jongler pour améliorer la maîtrise				D	D	A
Conserver le ballon en le protégeant avec son corps					D	A
Remiser ou dévier un ballon						D
Déséquilibrer /Finir		Passe longue			D	
		Dribbler un adversaire		D	A	
		Tirer au but	D	A	A	
		Reprise de volée		D	A	
		Jouer en une touche de balle			D	
Phases défensives		S'opposer à la progression	Contre un adversaire	D	A	A
			Intercepter une passe		D	A
	Charger un adversaire (jeu de corps)				D	
	Protéger son but	Jeu de tête		D	A	
		Maitriser un tacle			D	

LEGENDE

D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U8-U9

Techniques collectives 1/2

		Capacité	U7	U8/U9	U10/U11	
Techniques Collectives	Phases offensives	Conserver progresser			D	
			Sécuriser et maîtriser la balle sur la 1ere touche			D
			Progresser dans l'espace libre		D	A
			Fixer avant de donner et assurer une solution après la passe		D	D
			Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur		D	D
			Etre orienté et s'informer avant de recevoir			D
			Se démarquer, à distance de passe, en étant vu du porteur et à l'écart des défenseurs			D
			Offrir un appui ou un soutien		D	A
			Améliorer les enchainements			D
			Jouer en remises et déviations			
	Désequilibrer/Finir	Fixer et éliminer l'adversaire		D	D	
		Conserver le temps d'avance			D	
		Rechercher la prise de risque technique			D	
		Changer de rythme et/ou de direction pour attaquer en profondeur			D	
		Jouer dans le dos de la défense			D	
		Couper les trajectoires devant le but			D	
		Fixer l'adversaire dans un sens pour jouer dans l'autre				
		Créer de l'incertitude par des faux appels, des permutations et des déplacements				
		Occuper la zone de vérité en coordonnant les déplacements				
Gérer une infériorité en attaque						
Gérer une supériorité en attaque			D			

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Les compétences sportives à travailler chez un U8-U9

Techniques collectives 2/2

		Capacité	U7	U8/U9	U10/U11	
Techniques Collectives	Phases défensives	S'opposer à la progression	Se replacer dans l'axe ballon-but		D	D
			Reformer un bloc équipe	D	A	A
			Cadrer le porteur du ballon pour limiter son espace et son temps de reflexion		D	A
			Déclencher un pressing en cadrant le porteur sur le temps de passe			D
			Réduire les espaces entre les lignes et dans les intervalles (coulisser-accompagner un cadrage)			D
			Orienter le jeu de l'adversaire par un positionnement influent			
			Couper les relations de passe pour orienter dans les zones favorables			
			Assurer les couvertures en contrôlant les différents angles de passe (ne pas se faire transpercer)			
			Communiquer pour respecter les distances entre les joueurs dans la largeur et la profondeur			
			Gérer la profondeur pour contrôler les joueurs lancés			
	Protéger son but	Cadrer, harceler et marquer son adversaire direct pour empêcher la finition	D	A	A	
		Fermer l'axe ballon-but et réduire les intervalles		D	D	
		Cadrer et orienter en utilisant le recul frein pour limiter la prise de vitesse de l'attaquant			D	
		Accélérer le retour pour rééquilibrer le rapport numérique	D	D	A	
		Contrôler les joueurs lancés				
		Ne pas dézonner sur les côtés pour être en nombre dans la surface				

LEGENDE

D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Gestion des entraînements

Plan d'entraînement basé sur des cycles

- Un cycle peut durer de 4 à 6 semaines au choix.
- Lors d'un cycle, l'éducateur cherche à faire progresser son groupe sur un ensemble cohérent de compétences dans le domaine athlétique, technique et/ou tactique collective. (voir exemple ci-dessous pour un cycle de 4 semaines)
- Les compétences ne peuvent être abordées dans n'importe quel ordre. Il y a une logique à respecter. Par exemple, vouloir faire travailler le tir alors que la plupart des joueurs ne maîtrisent pas encore la conduite de balle et/ou la passe n'a pas de sens. L'équipe ne frappera au but que si les joueurs savent amener la balle près des buts adverses par passe et conduite
- Sauf erreur de diagnostic, ne pas changer de contenu d'un cycle en fonction des observations faites le week end en match. Noter les points à travailler pour les inclure dans un prochain cycle.
- Pour la motivation des enfants, orienter prioritairement un cycle sur les aspects offensifs (3 semaines sur 4 dans le cycle ci-dessous). Ne pas négliger toutefois les aspects défensifs en leur consacrant 1 à 2 semaines du cycle (1 ci-dessous)

Cycle 1	Phase de jeu	Techniques collectives	Techniques individuelles	Moyens athlétiques
Semaines 1 à 3	Déséquilibrer/ Finir	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer et éliminer un adversaire • Conserver un temps d'avance 	Tir au but	Psychomotricité
Semaine 4	Défendre son but	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les intervalles • Utiliser le recul-frein 	Jeu de tête	Vitesse de course





Préparer à l'avance le plan d'entraînement



- Travailler de manière cohérente et progressive
- Ne pas perdre de temps le jour J pour préparer
- Assurer la continuité en cas d'absence d'un des éducateurs



Mixer les U8 et U9



- Les U8 peuvent rencontrer des U9 en match
- Mêmes compétences à travailler
- Des U8 ont le niveau de certains U9
- Optimiser le nombre d'éducateurs et sécuriser les nouveaux



Faire des groupes de niveau



- Ne pas décourager les plus faibles et garder motivés les plus forts
- Préparer les mêmes exercices pour tous (facilité de gestion pour les éducateurs) mais
- ... les adapter au niveau du groupe (surface, vitesse, durée,..)
- Faire tourner d'un groupe à l'autre pour ne pas « cloisonner »



Eviter les files d'attentes aux exercices



- Une file d'attente est source de chamailleries
- Un joueur qui attend est un joueur qui ne travaille pas
- Solution : doubler les ateliers et/ou les allonger



Pensez ludique



- L'enfant apprend en s'amusant sans même s'en rendre compte

12
minutes

Donnez du rythme



- Afin d'éviter tout sentiment de lassitude chez le jeune joueur, il faut éviter de faire trop durer chaque exercice ou chaque jeu. Une durée maximum de 12 mn est conseillée



Faites
travailler les
deux pieds



- Pour une progression optimale, lors des exercices techniques, les jeunes joueurs devront travailler autant de temps du pied droit que du pied gauche



Permettre aux
enfants de
boire



- Ils peuvent se déshydrater très vite.
- Prévoir une pause boisson de 3mn entre chaque exercice



Laissez les
jouer



- Les matchs en fin d'entraînement peuvent avoir des objectifs mais il faut toujours laisser une part au jeu libre à la fin.



Ménagez un retour
au calme



- A la fin de la séance, faire un retour au calme qui permettra de retourner tranquillement aux vestiaires. Ne pas oublier de remettre les convocations à l'éventuel plateau du week end suivant.

**Gestion des
entraînements**
Différents procédés d'entraînements

Procèdes d'entraînement	Définition	Intérêts	Méthode pédagogique
Jeu	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur une égalité numérique (à +/- 1 joueur) • avec des objectifs et buts communs 	Le joueur découvre les contraintes du jeu et cherche par lui-même des solutions adaptées	ACTIVE : L'éducateur laisse jouer et observe. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs
Situation	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur la répétition d'actions de jeu • en inégalité numérique • avec des objectifs et buts différents 	Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu	ACTIVE : L'éducateur fait répéter l'action. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs et les oriente vers des solutions possibles
Exercice	ADAPTATIF : Travail : <ul style="list-style-type: none"> • à choix multiples • enrichi de prises d'informations importantes pour le joueur 	Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques. Il imite ou copie. Il se corrige par la répétition du geste	DIRECTIVE : L'éducateur utilise la démonstration pour corriger
	ANALYTIQUE : <ul style="list-style-type: none"> • Forme de travail de base • Avec une prise d'informations faible 		

La base d'exercices indique pour chaque atelier le type de celui-ci : jeu, situation ou exercice

Gestion des entraînements

Séance type d'entraînement U8-U9

Phase	Activité	Durée	Commentaire	Méthode pédagogique
<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, enregistrement des présents, vérification de l'équipement, • présentation de la séance • Echauffement : on n'attend pas que tout le monde soit là. On débute à l'heure <p style="text-align: right;">(5 minutes)</p>				
2	Jeu	12'	On pose une problématique collective en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle. L'éducateur observe le comportement de son groupe	ACTIVE
3	Exercice	10'	Perfectionnement des moyens athlétiques (psychomotricité)	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
4	Situation	12'	On découvre des solutions individuelles et/ou collectives pour résoudre des situations en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	ACTIVE
5	Exercice	10'	Perfectionnement de la technique individuelle en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
6	Jeu	15'	Petit match avec des règles adaptées pour créer les situations souhaitées afin de voir si les joueurs mettent en pratique les solutions identifiées durant la séance.	ACTIVE
		15'	Finir par un jeu libre systématiquement.	
Bilan de la séance + convocations + rangement matériel (5 minutes)				

Si plusieurs groupes, les phases 2 et 3 peuvent être réalisées en parallèle par des groupes différents qui alternent ensuite. De même pour les phases 4 et 5. Si plus de trois groupes, doubler certains ateliers.

RAPPEL : Les joueurs doivent être regroupés par niveau => chaque atelier doit être adapté au niveau du groupe.

Gestion des entraînements

Relation avec l'école de gardiens



3 fois par semaine Jean Sola propose des entraînements dédiés gardiens :

- Mardi : Gardiens de l'Ecole de Foot de l'ASLL (U9-U13) à Launac
- Mercredi : Entraînement des gardiens des équipes U15 et U17 de l'ESG à Larra
- Jeudi : Entraînement des gardiens senior du FC Grenade à Grenade



Ces entraînements sont ouverts aux U9 voulant se spécialiser dans le rôle de gardien. Rien d'imposé. L'éducateur U9 doit les inciter fortement à suivre cet entraînement dédié au moins une fois par semaine. A l'inverse ne pas envoyer des enfants peu ou pas motivés



Il est demandé aux éducateurs U9 de faire un zoom particulier sur les gardiens lors de leurs résumés des matchs (voir exemple plus loin). Il sera analysé par Jean pour savoir quoi travailler



Envoyer régulièrement un joueur de champ par équipe pour palier une éventuelle absence ponctuelle du gardien titulaire

Gestion des entraînements

Trouvez les meilleurs exercices facilement

Une base de plus de 100 exercices est téléchargeable depuis le site du club : <http://as-launac-larra.footeo.com/page/base-exercices.html>

Elle est mise à jour régulièrement avec de nouveaux exercices validés par vos collègues.

③ Liste des compétences travaillées à travers l'exercice

① Possibilité de sélectionner des exercices adaptés à sa catégorie

N°	Désignation	Nb d'exercices par compétence →						Type	Lien	Pouvoir jouer							Savoir jouer								
		U6-U7	U6-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-U17			Conduite de balle	Contrôles du pied	Passes	Amortis	Jeu de tête	Conserver/Progresser			Déséquilibrer/Finir							
61	Prise de balle et enchaînement 4		X	X	X	X	Exercice	Exo 61										X	X						
62	Passes courtes, centres et dernières passes 1		X	X	X	X	Exercice	Exo 62		X												X			
63	Passes courtes, centres et dernières passes 2		X	X	X	X	Exercice	Exo 63		X															
64	Améliorer les tirs		X	X	X	X	Exercice	Exo 64																X	
65	Finir		X	X	X	X	Exercice	Exo 65																X	
66	Dribble et enchaînements		X	X	X	X	Exercice	Exo 66											X	X					
67	Duel 1x1		X	X	X	X	Exercice	Exo 67																	

② Liste des exercices

⑤ Possibilité de choisir son type d'exercice parmi : Jeu, Situation ou Exercice

④ Lien pour ouvrir la fiche d'exercice (voir diapositive suivante)

Utilisation d'une fiche d'exercice

Gestion des entraînements		Surface nécessaire	Thème	Catégories concernées		Méthode pédagogique recommandée	
N° et titre de l'exercice	N° 14	Thème >>> L'epervier	Thème >>> L'epervier	Catégories	Pédagogie	Méthode pédagogique recommandée	
Compétences travaillées	Exercice	On a le ballon	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir	U9	Directive	
		On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Protéger son but	À U13	Expliquer - Démontrer - Faire répéter	
Consignes à donner aux joueurs	Objectif	Les dribbles et les enchaînements					Durée recommandée
	But	Stopper la balle dans le camp adverse = 1 point 1 point pour les défenseurs pour chaque ballon sorti					
	Consignes	La zone est traversée par 2 bandes de 3 m avec 1 défenseur dans chaque. Au signal de l'éducateur, les joueurs noirs traversent la zone en passant à travers les bandes. Chaque bande traversée = 1 point Faire des aller-retours.					
	Variantes	Si le ballon est sorti, le joueur se replace en zone de fond et ne marque pas de point. Il continue la partie. Augmenter le nombre de bandes Augmenter le nombre de défenseurs					
Points à contrôler par l'éducateur	Points de vigilance	Penser à changer les éperviers Compter les points et valoriser les réussites S'informer de la présence ou non d'un défenseur = Ne pas « foncer » dans le tas Accélérer si proximité d'un défenseur pour l'éliminer					Matériel nécessaire

Matériel nécessaire

20	10								

Nombre de joueurs / équipe

8 / 5

Déplacement ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + ballon

Légende

Chaque fiche d'exercice peut être imprimée pour être consultable sur le terrain. Un regroupement de fiches d'exercices (1 par atelier) constitue une séance.

Gestion des
entraînements

Optimisez la trêve hivernale



=



+



=

Annulation
Entraînement



futsal



Réservez vos créneaux auprès du Responsable Ecole de Foot



Nombre de créneaux limités !!!

Gestion des matchs

Infos générales sur une saison U8-U9





Les groupes constitués pour les entraînements ne préjugent pas des équipes constituées le week-end pour les matchs. 2 possibilités :

- 1) Si niveau hétérogène, faire des groupes par niveau et les inscrire au niveau correspondant lors des plateaux
- 2) Si niveau homogène, faire des groupes équilibrés



Convoquer régulièrement aux plateaux tous les joueurs. Les seuls critères pouvant justifier d'une participation plus faible d'un joueur aux matchs sont :

- Ses absences ou son manque d'implication à l'entraînement,
- Le non respect par le joueur des consignes données à l'entraînement et/ou en match,
- Ses exclusions en match,
- Ses absences aux matchs.



On fait tourner les joueurs pour qu'il découvrent tous les postes. Toutefois, si ils ont déjà une préférence, les faire jouer plus souvent à leur poste de prédilection pour garder leur motivation intacte



Le gain des matchs est secondaire. Privilégier la participation, l'implication et la motivation de tous au résultat (exemple : Faire rentrer un joueur plus faible qui a moins joué quitte à perdre un match serré).

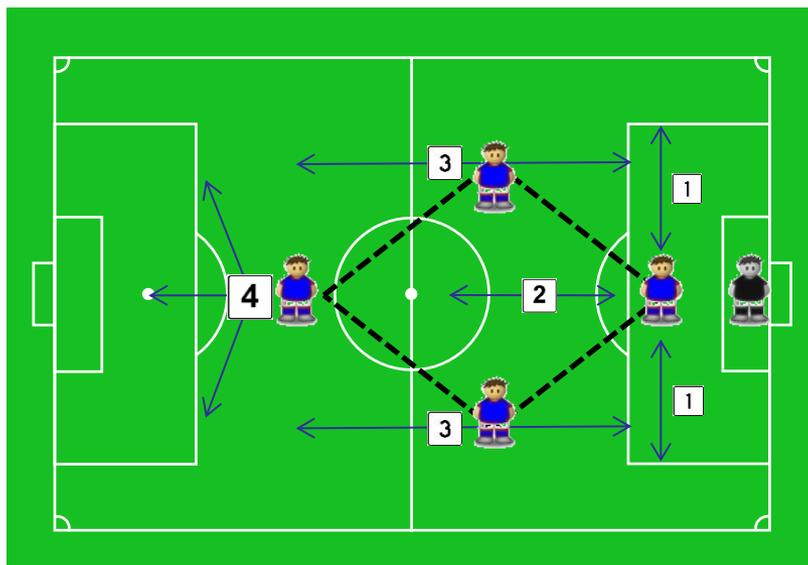


Un éducateur doit gérer ses remplacements en cours de plateau de manière à ce que chaque joueur joue au minimum l'équivalent de la moitié des matchs.

Gestion des matchs

Consignes a donner en match

Les consignes doivent être en nombre limité pour chaque poste et toujours les mêmes pour toutes les années de foot à 5. Ne pas se disperser dans des consignes de jeu trop complexes et/ou variées



- Habituer les jeunes joueurs à la notion d'attaquant et de défenseur
- Former les jeunes joueurs à la notion de milieu de terrain devant faire « piston »
- Commencer à habituer les jeunes joueurs à respecter les couloirs latéraux (gauche /droite)



- 1** Couvrir sa défense en n'hésitant pas à aller couper les trajectoires des attaquants adverses sur les côtés. Toujours être entre le ballon et son but.
- 2** Ne pas relancer en dégageant « à l'aveugle » devant mais rechercher un appui dès que possible. Monter en soutien lorsque l'équipe attaque.
- 3** Revenir en défense sur son côté et monter en attaque sur son côté. Se « montrer » dans les intervalles pour jouer en appui ou en soutien du porteur de la balle. Rechercher les partenaires par des passes. Rechercher le soutien si attaque bloquée. Frapper au but si possible.
- 4** Se « montrer » dans les intervalles pour jouer en appui du porteur de la balle. Rechercher les partenaires par des passes. Rechercher le soutien si attaque bloquée. Frapper au but si possible. Faire pressing dès que le ballon a été perdu et revenir défendre au milieu.

Gestion des matchs

Jour de match : N'oubliez rien !!



Consignes U8-U9 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Matthieu Debailleul 1/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Généralités	<ul style="list-style-type: none"> • Groupe plutôt de qualité qui se montre déjà réceptif à des aspects plutôt « tactiques » : passe, appui-soutien, passe au gardien => continuer dans cette voie. • A priori, 3 équipes : à confirmer à la reprise • Lire le projet sportif du club et s'inscrire dans ce cadre toute l'année. Si exception en informer le responsable de l'école de foot 	
Compétences à travailler	<ul style="list-style-type: none"> • Malgré le bon niveau du groupe, ne pas oublier les bases (psychomotricité, conduite, passe, ctrl,...) qui restent la priorité : Elles doivent représenter 50% au moins d'une séance • Progresser dans les couloirs lorsque le décalage est fait = prendre l'espace • Le défenseur doit se proposer en soutien lorsque son équipe attaque. Il n'est pas spectateur d'une attaque • Faire découvrir dans la saison les duels physiques 	
Gestion des entraînements	<ul style="list-style-type: none"> • Penser à « sélectionner » quelques gardiens et à les inciter à aller aux entraînements gardiens • Faire des groupes de niveau pour adapter les exercices en fonction du niveau du groupe (voir conseil dans projet sportif) • Avoir une vraie réflexion sur ce qu'il faut travailler et dans quel ordre (utiliser la cartographie des compétences comme repère) => préparer à l'avance ses séances • On ne change pas de thèmes de travail à chaque entraînement en fonction des résultats du week-end => on travaille de manière cohérente dans la durée par cycle (1 mois minimum) 	<p><u>Gardiens</u> Launac : Mardi 18h00 Larra : Mercredi 18h45 Grenade : Jeudi 18h45</p>
Gestion des matchs	<ul style="list-style-type: none"> • La séparation U8-U9 n'est pas obligatoire. Penser niveau des enfants et capacité avant de penser âge même si il y a souvent une corrélation. On ne doit donc pas hésiter à mélanger U8 et U9. • Eviter à tout prix le cloisonnement entre équipes (groupes fermés). A partir d'une base par groupe, les joueurs doivent tourner d'un groupe à l'autre • Le jeu avant l'enjeu => donner du temps de jeu à tout le monde même au plus faible • Pour un même niveau, faire des groupes équilibrés pour que tout le monde gagne ou perde de la même façon => surveiller les résultats et bien choisir le niveau d'un groupe sur chaque plateau • Tenir compte des absences aux entraînements et des convocations non respectées • Encourager les remerciements du buteur à ses copains (et non l'inverse) 	<p>La priorité des éducateurs n'est pas de gagner les matchs du week-end mais de motiver et faire progresser un maximum de gamins pour les amener vers le foot à 8</p>
Gestion des éducateurs	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les éducateurs doivent se sentir concernés. Les exercices, les compositions d'équipes etc... doivent être discutés par l'ensemble du staff. Le responsable de catégorie tranche si avis contraires. • Faire tourner les éducateurs sur les groupes. Pas toujours le même éducateurs pour l'équipe 1 par exemple • Tour le monde sur le terrain. Personne en tribune 	

Consignes annuelles

Consignes U8-U9 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Matthieu Debailleul

2/2

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Gestion des parents	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir courant Septembre un échange avec les parents au bord du terrain pour rappeler les règles de gestion du groupe qui seront appliquées par les éducateurs 	A PREPARER : Ne pas improviser les messages. Aide possible du responsable école de foot si souhaitée
Reporting	<ul style="list-style-type: none"> Transmettre les résultats de TOUS les matchs même amicaux. Penser à parler du qualitatif et pas seulement score et composition équipe (voir exemples) Penser à évoquer qualités et points à travailler des gardiens (voir exemples). Echanger régulièrement avec Jean. 	
Outils	<ul style="list-style-type: none"> Projet sportif = retours d'expériences de vos prédécesseurs => il y a surement des bonnes idées qui vous concernent => a lire absolument Cartographie des compétences Utiliser base d'exercices (cf site du club rubrique « Espace Educateur ») Tous les documents utiles sont sur le site (cf site du club rubrique « Espace Educateur » « documents utiles) 	
Projet éducatif	<ul style="list-style-type: none"> Appliquer au quotidien les actions lancées dans le cadre du projet éducatif du club. Cela à le même niveau d'importance que les aspects sportifs : liste fixée en Septembre 	
Formation	<ul style="list-style-type: none"> Module U9 : Lionel ? Module U11 : Matthieu par anticipation ? Autres ? 	
Divers	<ul style="list-style-type: none"> Faire remonter à Denis toutes les photos ou vidéos sur les U9 tout au long de la saison Tournoi de rentrée de Cadours : 1 équipe inscrite. On passe à 2 ? 	

Plateau U9 du 12 Janvier 2016 à Cadours

Temps printanier, très agréable pour jouer. Bonne organisation du plateau. A noter toutefois le mauvais comportement de certains éducateurs adverses qui jouent la gagne à tout prix. Il faut signaler également le « fan club » des parents qui ont soutenu de manière sympathique leurs bambins pendant tout le plateau.

ASLL 1 inscrite en niveau A

Educateur : Matthieu

Composition : Pierre, Paul, Jacques,

ASLL 1 – BEAUZELLE 2 : 3-1

ASLL1 - CADOURS 1 : 1 -2

ASLL 1 – PIBRAC 2 : 3-0

Très bonne prestation dans l'ensemble. Jeu collectif avec notamment des passes en soutien pour changer de côté comme travaillé à l'entraînement. A noter qu'on ne profite pas assez des décalages créés suite à un changement de côté: on est parfois trop collectif. Sinon toujours autant de maladresses devant le but. Lors de notre défaite, on doit se présenter au moins 3 fois seuls devant le gardien :- (=> a travailler au prochain cycle.

Gardiens :

- Paul : Bonnes sorties, prises de balle en progrès mais à consolider encore. Dégagements à la main trop courts et imprécis
- Hervé : A peur du ballon sur frappes de près. Très bon dégagement à la main

ASLL 2 inscrite en niveau B

Educateur : Laurent

Composition : André, Matteo, Jean,

Etc...

Contribution au
projet éducatif

Compétences éducatives à développer chez un U8-U9

Thématique	Titre	Référence dans PEF
Engagement Citoyen	Saluer les personnes de son environnement	EC_02
	Interdire toutes formes de discriminations	EC_04
	S'enrichir de la diversité	EC_05
Santé	S'hydrater pour jouer	S_01
	Bien s'alimenter pour bien jouer	S_02
	Faire son sac et bien s'équiper	S_03
Environnement	Laisser les installations dans un bon état	E_01
	Economiser l'eau	E_02
Fair-Play	Respecter ses partenaires et ses éducateurs	FP_01
Règles du jeu et arbitrage	Connaître les règles essentielles du jeu	RJA_01

Catégorie U10-U11

U10 /U11



Connaître ses joueurs
et leurs attentes

Mieux connaître un joueur U10-U11

L'ENFANT EST ÂGÉ DE 9 ANS/10 ANS, EN CLASSE DE CM1/CM2



- Il est curieux,
- Il a une volonté d'apprendre,
- Il est altruiste : regard tourné vers les autres,
- Il a besoin de s'affirmer,
- Il est en capacité de raisonner sur des schémas collectifs simples,
- Il acquiert ses premières responsabilités..



« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »

Sophie, en mai 09

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 délaissier 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.



Les compétences à développer

Compétences sportives à travailler chez un U10-U11

Capacités athlétiques et techniques individuelles

		Capacité	U8/U9	U10/U11	U12/U13	
Capacités athlétiques	Conserver progresser ou s'opposer à la progression	Coordination et motricité	A	A	A	
		Maitrise des appuis	A	A	A	
		Equilibre	A	A	A	
		Agilité	A	A	A	
		Endurance			D	
	Déséquilibrer et finir ou s'opposer à la finition	Duel epaule contre epaule			D	A
		Duel de la tête			D	A
		Vitesse de perception	A	A	A	
		Vitesse de réaction	A	A	A	
		Vitesse de course	A	A	A	
		Gainage			A	
		Etirements			A	
	Techniques Individuelles	Phases offensives	Conserver progresser	Contrôle balle au sol	A	A
Amorti sur balle aerienne					D	A
Contrôle orienté				D	A	A
Conduite de balle				A	A	R
Passé courte de l'intérieur du pied				A	A	R
Jongler pour améliorer la maîtrise						
Conserver le ballon en le protégeant avec son corps				D	A	A
Remiser ou dévier un ballon					D	A
Déséquilibrer /Finir		Passé longue			D	A
		Dribbler un adversaire	D	A	A	
		Tirer au but	A	A	A	
		Reprise de volée	D	A	A	
		Jouer en une touche de balle			D	A
Phases défensives		S'opposer à la progression	Contre un adversaire	A	A	R
			Intercepter une passe	D	A	A
			Charger un adversaire (jeu de corps)			D
		Protéger son but	Jeu de tête	D	A	A
	Maitriser un tacle				D	A

LEGENDE

D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Compétences sportives à travailler chez un U10-U11

Techniques collectives 1/2

		Capacité	U8/U9	U10/U11	U12/U13	
Techniques Collectives	Phases offensives	Conserv. progresser		D	A	
			Sécuriser et maîtriser la balle sur la 1ere touche		D	A
			Progresser dans l'espace libre	D	A	A
			Fixer avant de donner et assurer une solution après la passe	D	D	A
			Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur	D	D	A
			Etre orienté et s'informer avant de recevoir		D	A
			Se démarquer, à distance de passe, en étant vu du porteur et à l'écart des défenseurs		D	A
			Offrir un appui ou un soutien	D	A	A
			Améliorer les enchainements		D	D
	Jouer en remises et déviations			D		
	Désequilibrer/Finir	Fixer et éliminer l'adversaire	D	D	A	
		Conserver le temps d'avance		D	D	
		Rechercher la prise de risque technique		D	D	
		Changer de rythme et/ou de direction pour attaquer en profondeur		D	D	
		Jouer dans le dos de la défense		D	A	
		Couper les trajectoires devant le but		D	A	
		Fixer l'adversaire dans un sens pour jouer dans l'autre			D	
		Créer de l'incertitude par des faux appels, des permutations et des déplacements			D	
		Occuper la zone de vérité en coordonnant les déplacements			D	
Gérer une infériorité en attaque				D		
Gérer une supériorité en attaque		D	A			

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Compétences sportives à travailler chez un U10-U11

Techniques collectives 2/2

		Capacité	U8/U9	U10/U11	U12/U13	
Techniques Collectives	Phases défensives	S'opposer à la progression	Se replacer dans l'axe ballon-but	D	D	A
			Reformer un bloc équipe	A	A	A
			Cadrer le porteur du ballon pour limiter son espace et son temps de reflexion	D	A	A
			Déclencher un pressing en cadrant le porteur sur le temps de passe		D	A
			Réduire les espaces entre les lignes et dans les intervalles (coulisser-accompagner un cadrage)		D	D
			Orienter le jeu de l'adversaire par un positionnement influent			D
			Couper les relations de passe pour orienter dans les zones favorables			D
			Assurer les couvertures en contrôlant les différents angles de passe (ne pas se faire transpercer)			D
			Communiquer pour respecter les distances entre les joueurs dans la largeur et la profondeur			D
			Maitriser le hors jeu		D	A
			Gérer la profondeur pour contrôler les joueurs lancés			D
			Protéger son but	Cadrer, harceler et marquer son adversaire direct pour empêcher la finition	A	A
	Fermer l'axe ballon-but et réduire les intervalles	D		D	A	
	Cadrer et orienter en utilisant le recul frein pour limiter la prise de vitesse de l'attaquant			D	D	
	Accélérer le retour pour rééquilibrer le rapport numérique	D		A	A	
	Contrôler les joueurs lancés				D	
	Ne pas dézoner sur les côtés pour être en nombre dans la surface				D	

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Gestion des entraînements

Plan d'entraînement basé sur des cycles

- Un cycle peut durer de 4 à 6 semaines au choix.
- Lors d'un cycle, l'éducateur cherche à faire progresser son groupe sur un ensemble cohérent de compétences dans le domaine athlétique, technique et/ou tactique collective. (voir exemple ci-dessous pour un cycle de 4 semaines)
- Les compétences ne peuvent être abordées dans n'importe quel ordre. Il y a une logique à respecter. Par exemple, vouloir faire travailler le tir alors que la plupart des joueurs ne maîtrisent pas encore la conduite de balle et/ou la passe n'a pas de sens. L'équipe ne frappera au but que si les joueurs savent amener la balle près des buts adverses par passe et conduite
- Sauf erreur de diagnostic, ne pas changer de contenu d'un cycle en fonction des observations faites le week end en match. Noter les points à travailler pour les inclure dans un prochain cycle.
- Pour la motivation des enfants, orienter prioritairement un cycle sur les aspects offensifs (3 semaines sur 4 dans le cycle ci-dessous). Ne pas négliger toutefois les aspects défensifs en leur consacrant 1 à 2 semaines du cycle (1 ci-dessous)

Cycle 1	Phase de jeu	Compétences tactiques individuelles ou collectives	Compétences techniques	Moyens athlétiques
Semaines 1 à 3	Conservé, Progresser	<ul style="list-style-type: none"> • Occuper l'espace en largeur et profondeur • Voir : Utiliser les notions d'appuis et de soutiens • Etre vu : Se démarquer dans les intervalles, en appui et en soutien 	Passes courtes Prises de balle	Psychomotricité
Semaine 4	S'opposer à la progression	<ul style="list-style-type: none"> • Reformé le bloc équipe • Cadrage du porteur de balle • Réduire les espaces entre les joueurs dans la largeur et la profondeur 	Interception Contre	





Préparer à l'avance le plan d'entraînement



- Travailler de manière cohérente et progressive
- Ne pas perdre de temps le jour J pour préparer
- Assurer la continuité en cas d'absence d'un des éducateurs



Mixer les U10 et U11



- Les U10 peuvent rencontrer des U11 en match
- Mêmes compétences à travailler
- Des U10 ont le niveau de certains U11
- Optimiser le nombre d'éducateurs et sécuriser les nouveaux



Faire des groupes de niveau



- Ne pas décourager les plus faibles et garder motivés les plus forts
- Préparer les mêmes exercices pour tous (facilité de gestion pour les éducateurs) mais
- ... les adapter au niveau du groupe (surface, vitesse, durée,..)
- Faire tourner d'un groupe à l'autre pour ne pas « cloisonner »



Eviter les files d'attentes aux exercices



- Une file d'attente est source de chamailleries
- Un joueur qui attend est un joueur qui ne travaille pas
- Solution : doubler les ateliers et/ou les allonger



Pensez ludique



- L'enfant apprend en s'amusant sans même s'en rendre compte



Donnez du rythme



- Afin d'éviter tout sentiment de lassitude chez le jeune joueur, il faut éviter de faire trop durer chaque exercice ou chaque jeu. Une durée maximum de 12 mn est conseillée

Faites travailler
les deux pieds

- Pour une progression optimale, lors des exercices techniques, les jeunes joueurs devront travailler autant de temps du pied droit que du pied gauche

Permettre aux
enfants de boire

- Ils peuvent se déshydrater très vite.
- Prévoir une pause boisson de 3mn entre chaque exercice



Laissez les jouer



- Les matchs en fin d'entraînement peuvent avoir des objectifs mais il faut toujours laisser une part au jeu libre à la fin.

Ménagez un
retour au calme

- A la fin de la séance, faire un retour au calme qui permettra de retourner tranquillement aux vestiaires. Ne pas oublier de remettre les convocations à l'éventuel plateau du week end suivant.

Travailler les duels
physiques

- L'expérience du club a montré que nos équipes étaient souvent dominées physiquement à partir des U11 et surtout des U13. En conséquence, il est nécessaire d'y préparer nos joueurs

**Gestion des
entraînements**
Différents procédés d'entraînements

Procèdes d'entraînement	Définition	Intérêts	Méthode
Jeu	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur une égalité numérique (à +/- 1 joueur) • avec des objectifs et buts communs 	Le joueur découvre les contraintes du jeu et cherche par lui-même des solutions adaptées	ACTIVE : L'éducateur laisse jouer et observe. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs
Situation	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur la répétition d'actions de jeu • en inégalité numérique • avec des objectifs et buts différents 	Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu	ACTIVE : L'éducateur fait répéter l'action. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs et les oriente vers des solutions possibles
Exercice	ADAPTATIF : Travail : <ul style="list-style-type: none"> • à choix multiples • enrichi de prises d'informations importantes pour le joueur 	Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques. Il imite ou copie. Il se corrige par la répétition du geste	DIRECTIVE : L'éducateur utilise la démonstration pour corriger
	ANALYTIQUE : <ul style="list-style-type: none"> • Forme de travail de base • Avec une prise d'informations faible 		

La base d'exercices indique pour chaque atelier le type de celui-ci : jeu, situation ou exercice

**Gestion des
entraînements**
Séance type d'entraînement U10-U11

Phase	Activité	Durée	Commentaire	Méthode pédagogique
<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, enregistrement des présents, vérification de l'équipement, • présentation de la séance • Echauffement : on n'attend pas que tout le monde soit là. On débute à l'heure <p style="text-align: right;">(5 minutes)</p>				
2	Jeu	12'	On pose une problématique collective en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle. L'éducateur observe le comportement de son groupe	ACTIVE
3	Exercice	10'	Perfectionnement des moyens athlétiques (psychomotricité)	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
4	Situation	12'	On découvre des solutions individuelles et/ou collectives pour résoudre des situations en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	ACTIVE
5	Exercice	10'	Perfectionnement de la technique individuelle en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
6	Jeu	15'	Petit match avec des règles adaptées pour créer les situations souhaitées afin de voir si les joueurs mettent en pratique les solutions identifiées durant la séance.	ACTIVE
		15'	Finir par un jeu libre systématiquement.	
Bilan de la séance + convocations + rangement matériel (5 minutes)				

Si plusieurs groupes, les phases 2 et 3 peuvent être réalisées en parallèle par des groupes différents qui alternent ensuite. De même pour les phases 4 et 5. Si plus de trois groupes, doubler certains ateliers.

RAPPEL : Les joueurs doivent être regroupés par niveau => chaque atelier doit être adapté au niveau du groupe.

Gestion des entraînements

Relation avec l'école de gardiens



3 fois par semaine Jean Sola propose des entraînements dédiés gardiens :

- Mardi : Gardiens de l'Ecole de Foot de l'ASLL (U9-U13) à Launac
- Mercredi : Entraînement des gardiens des équipes U15 et U17 de l'ESG à Larra
- Jeudi : Entraînement des gardiens senior du FC Grenade à Grenade



Ces entraînements sont ouverts aux U10-U11 voulant se spécialiser dans le rôle de gardien. Rien d'imposé. L'éducateur U10-U11 doit les inciter fortement à suivre cet entraînement dédié au moins une fois par semaine. A l'inverse ne pas envoyer des enfants peu ou pas motivés



Il est demandé aux éducateurs U10-U11 de faire un zoom particulier sur les gardiens lors de leurs résumés des matchs (voir exemple plus loin). Il sera analysé par Jean pour savoir quoi travailler



Envoyer régulièrement un joueur de champ par équipe pour palier une éventuelle absence ponctuelle du gardien titulaire

Gestion des entraînements

Trouvez les meilleurs exercices facilement

Une base de plus de 100 exercices est téléchargeable depuis le site du club : <http://as-launac-larra.footeo.com/page/base-exercices.html>

Elle est mise à jour régulièrement avec de nouveaux exercices validés par vos collègues.

③ Liste des compétences travaillées à travers l'exercice

① Possibilité de sélectionner des exercices adaptés à sa catégorie

N°	Désignation	Nb d'exercices par compétence →						Type	Lien	Pouvoir jouer										Savoir jouer					
		U6-U7	U6-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-U17			Conduite de balle	Contrôles du pied	Passes	Amortis	Jeu de tête	Conserver/Progresser			Déséquilibrer/Finir							
		11	21	58	47	45	44			12	5	14	0	0	1	1	1	4	3	3	6	2	10	0	3
61	Prise de balle et enchaînement 4			X	X	X	X	Exercice	Exo 61																
62	Passes courtes, centres et dernières passes 1			X	X	X	X	Exercice	Exo 62			X													X
63	Passes courtes, centres et dernières passes 2			X	X	X	X	Exercice	Exo 63			X													
64	Améliorer les tirs			X	X	X	X	Exercice	Exo 64																X
65	Finir			X	X	X	X	Exercice	Exo 65																X
66	Dribble et enchaînements			X	X	X	X	Exercice	Exo 66															X	X
67	Duel 1x1			X	X	X	X	Exercice	Exo 67																

② Liste des exercices

⑤ Possibilité de choisir son type d'exercice parmi : Jeu, Situation ou Exercice

④ Lien pour ouvrir la fiche d'exercice (voir diapositive suivante)

Utilisation d'une fiche d'exercice

Gestion des entraînements		Surface nécessaire	Thème	Catégories concernées			
N° et titre de l'exercice	N° 14	Thème >>> L'epervier		Catégories	Pédagogie	Méthode pédagogique recommandée	
Compétences travaillées	Exercice	On a le ballon	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir	U9	Directive	
		On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Protéger son but	À U13	Expliquer - Démontrer - Faire répéter	
Consignes à donner aux joueurs	Objectif	Les dribbles et les enchaînements					Durée recommandée 12'
	But	Stopper la balle dans le camp adverse = 1 point 1 point pour les défenseurs pour chaque ballon sorti					
	Consignes	La zone est traversée par 2 bandes de 3 m avec 1 défenseur dans chaque. Au signal de l'éducateur, les joueurs noirs traversent la zone en passant à travers les bandes. Chaque bande traversée = 1 point Faire des aller-retours.					
	Variantes	Si le ballon est sorti, le joueur se replace en zone de fond et ne marque pas de point. Il continue la partie. Augmenter le nombre de bandes Augmenter le nombre de défenseurs					
Points à contrôler par l'éducateur	Points de vigilance	Penser à changer les éperviers Compter les points et valoriser les réussites S'informer de la présence ou non d'un défenseur = Ne pas « foncer » dans le tas Accélérer si proximité d'un défenseur pour l'éliminer					

15

30

20	10					
----	----	--	--	--	--	--

Déplacement ballon Déplacement joueur Déplacement Joueur + ballon

Matériel nécessaire

Nombre de joueurs / équipe

Légende

Chaque fiche d'exercice peut être imprimée pour être consultable sur le terrain. Un regroupement de fiches d'exercices (1 par atelier) constitue une séance.

Gestion des
entraînements

Optimisez la trêve hivernale



=



+



=

Annulation
Entraînement



futsal



Réservez vos créneaux auprès du Responsable Ecole de Foot



Nombre de créneaux limités !!!

Gestion des matchs

Infos générales sur une saison U10-U11





Les groupes constitués pour les entraînements ne préjugent pas des équipes constituées le week-end pour les matchs. 2 possibilités :

- 1) SI niveau hétérogène, faire des groupes par niveau et les inscrire au niveau correspondant lors des plateaux
- 2) SI niveau homogène, faire des groupes équilibrés



Convoquer régulièrement aux plateaux tous les joueurs. Les seuls critères pouvant justifier d'une participation plus faible d'un joueur aux matchs sont :

- Ses absences ou son manque d'implication à l'entraînement,
- Le non respect par le joueur des consignes données à l'entraînement et/ou en match,
- Ses exclusions en match,
- Ses absences aux matchs.



On fait tourner les joueurs pour qu'il découvrent tous les postes. Toutefois, si ils ont déjà une préférence, les faire jouer plus souvent à leur poste de prédilection pour garder leur motivation intacte



Le gain des matchs est secondaire. Privilégier la participation, l'implication et la motivation de tous au résultat (exemple : Faire rentrer un joueur plus faible qui a moins joué quitte à perdre un match serré).

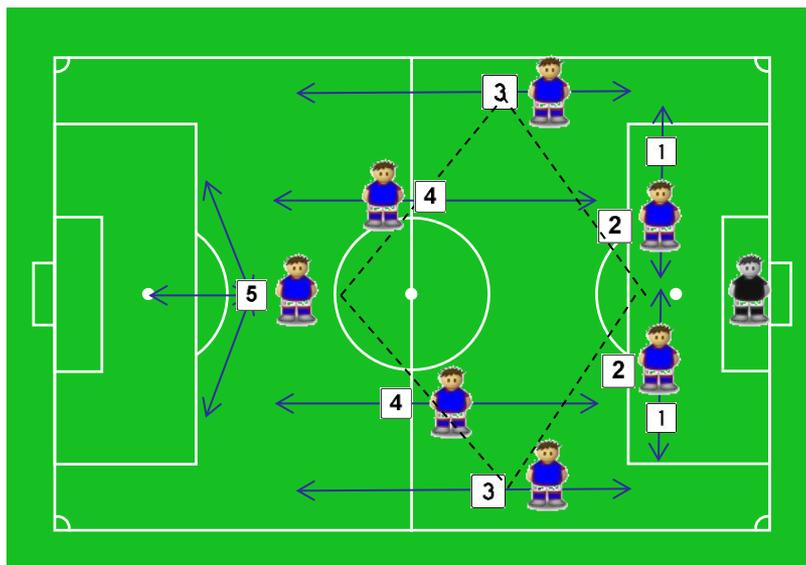


Un éducateur doit gérer ses remplacements en cours de plateau de manière à ce que chaque joueur joue au minimum l'équivalent de la moitié des matchs.

Gestion des matchs

Consignes à donner en match

Les consignes doivent être en nombre limité pour chaque poste et toujours les mêmes pour toutes les années de foot à 5. Ne pas se disperser dans des consignes de jeu trop complexes et/ou variées



- Conservation du ballon et accélération pour déséquilibrer l'adversaire
- Jouer dans les espaces libres (dos de l'adversaire ou entre les lignes)
- Jeu en appui et soutien
- Former le bloc équipe en défense
- Pressing individuel et collectif en défense
- Hors jeu aux 13 mètres



1 Couvrir sa défense en n'hésitant pas à aller couper les trajectoires des attaquants adverses sur les côtés. Toujours être entre le ballon et son but. Couvrir l'axe central pour participer au bloc défensif lorsque l'équipe défend son but

2 Ne pas relancer en dégageant « à l'aveugle » devant mais rechercher un appui au milieu ou sur les côtés dès que possible. Monter en soutien lorsque l'équipe attaque.

3 Fermer le couloir en défense pour participer au bloc défensif. Se proposer sur les côtés pour offrir des solutions de passes. Déborder et centrer. Si débordement pas possible changer de côté. Créer des solutions de surnombre sur son côté. Frapper au but si possible.

4 Se positionner devant la défense pour former le bloc défensif. Proposer des solutions de passes dès que la défense a récupéré la balle. Combiner avec l'autre milieu ou sur les côtés pour remonter la balle. Chercher le jeu dans les intervalles ou dans le dos de la défense adverse. Etre en soutien de l'attaquant de pointe.

5 Se « montrer » dans les intervalles pour jouer en appui du porteur de la balle. Rechercher les partenaires par des passes. Rechercher le soutien si attaque bloquée. Frapper au but si possible. Faire pressing dès que le ballon a été perdu et revenir défendre au milieu.

Gestion des matchs

Jour de match : N'oubliez rien !!



Consignes U11 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Johan Mazars 1/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Généralités	<ul style="list-style-type: none"> A priori, 1 équipe peut être 2 : à confirmer à la reprise Groupe hétérogène techniquement => en tenir compte dans la gestion des groupes en match et aux entraînements Lire le projet sportif du club et s'inscrire dans ce cadre toute l'année. Si exception en informer le responsable de l'école de foot 	
Compétences à travailler	<ul style="list-style-type: none"> Les fondamentaux restent la priorité absolue (psychomotricité, conduite, passe, ctrl,...) . Attention de ne pas basculer vers trop de « tactique » en cours de saison pour faire « plaisir » aux éducateurs => penser aux fondations avant de vouloir « poser le toit » Travailler les duels physiques en cours de saison dans un cycle 	
Gestion des entraînements	<ul style="list-style-type: none"> Penser à « sélectionner » quelques gardiens et à les inciter à aller aux entraînements gardiens On corrige les exercices : ne pas laisser de mauvaises habitudes s'installer Pas de file d'attente aux exercices Faire des groupes de niveaux pour proposer des séances adaptées tout en faisant « tourner » régulièrement quelques joueurs pour ne pas cloisonner les groupes Penser à adapter la surface de jeu, la vitesse du geste ou la durée de l'exercice en fonction du niveau d'un groupe. Savoir réagir si erreur. Avoir une vraie réflexion sur ce qu'il faut travailler et dans quel ordre (utiliser la cartographie des compétences comme repère) => préparer à l'avance ses séances On ne change pas de thèmes de travail à chaque entraînement en fonction des résultats du week-end => on travaille de manière cohérente dans la durée par cycle (1 mois minimum) 	<p style="text-align: center;"><u>Gardiens</u> Launac : Mardi 18h00 Larra : Mercredi 18h45 Grenade : Jeudi 18h45</p>
Gestion des matchs	<ul style="list-style-type: none"> Toutes les équipes jouent suivant le même schéma tactique (voir projet sportif) Eviter à tout prix le cloisonnement entre équipes (groupes fermés). A partir d'une base par groupe, les joueurs doivent tourner d'un groupe à l'autre Le jeu avant l'enjeu => donner du temps de jeu à tout le monde même au plus faible Pour un même niveau, faire des groupes équilibrés pour que tout le monde gagne ou perde de la même façon => surveiller les résultats et bien choisir le niveau d'un groupe pour chaque phase. Attention, au-delà de la 1ere phase, nous ne pouvons que suggérer car c'est le district qui tranche Tenir compte des absences aux entraînements et des convocations non respectées Encourager les remerciements du buteur à ses copains (et non l'inverse) 	<p style="color: red;">La priorité des éducateurs n'est pas de gagner les matchs du week-end mais de motiver et faire progresser un maximum de gamins pour les amener vers le foot à 11</p>
Lois du jeu	<ul style="list-style-type: none"> Bien connaître les règles spécifiques U11 (dégagement gardien, hors jeu, sur-classement, sous-classement,...) qui donnent régulièrement lieu à des discussions avec vos homologues (voir RIO) 	

Consignes U11 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Johan Mazars 2/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Gestion des éducateurs	<ul style="list-style-type: none"> Tous les éducateurs doivent se sentir concernés. Les exercices, les compositions d'équipes etc... doivent être discutés par l'ensemble du staff. Le responsable de catégorie tranche si avis contraires. Faire tourner les éducateurs sur les groupes. Pas toujours le même éducateurs pour l'équipe 1 par exemple Tour le monde sur le terrain. Personne en tribune 	
Gestion des parents	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir courant Septembre un échange avec les parents au bord du terrain pour rappeler les règles de gestion du groupe qui seront appliquées par les éducateurs 	A PREPARER : Ne pas improviser les messages. Aide possible du responsable école de foot si souhaitée
Reporting	<ul style="list-style-type: none"> Transmettre les résultats de TOUS les matchs même amicaux. Penser à parler du qualitatif et pas seulement score et composition équipe (voir exemples) Penser à évoquer qualités et points à travailler des gardiens (voir exemples). Echanger régulièrement avec Jean. 	
Outils	<ul style="list-style-type: none"> Projet sportif = retours d'expériences de vos prédécesseurs => il y a surement des bonnes idées qui vous concernent => a lire absolument Cartographie des compétences Utiliser base d'exercices (cf site du club rubrique « Espace Educateur ») Tous les documents utiles sont sur le site (cf site du club rubrique « Espace Educateur » « documents utiles) 	
Formations	<ul style="list-style-type: none"> Johan et Laurent : Module U11 	
Projet éducatif	<ul style="list-style-type: none"> Appliquer au quotidien les actions lancées dans le cadre du projet éducatif du club. Cela à le même niveau d'importance que les aspects sportifs : liste fixée en septembre 	
Divers	<ul style="list-style-type: none"> Faire remonter à Denis toutes les photos ou vidéos sur les U11 tout au long de la saison 	

Contribution au
projet éducatif

Compétences éducatives à développer chez un U10-U11

Thematique	Titre	Référence dans PEF
Engagement Citoyen	Saluer les personnes de son environnement	EC_02
	Sensibilisation des joueurs sur les conséquences de leurs publications sur internet	EC_03
	Interdire toutes formes de discriminations	EC_04
	S'enrichir de la diversité	EC_05
Santé	S'hydrater pour jouer	S_01
	Bien s'alimenter pour bien jouer	S_02
Environnement	Laisser les installations dans un bon état	E_01
	Economiser l'eau	E_02
Fair-Play	Respecter ses partenaires et ses éducateurs	FP_01
	Bien accueillir les adversaires	FP_03
	Supporter son équipe en respectant les autres	FP_04
Règles du jeu et arbitrage	Connaître les règles essentielles du jeu	RJA_01
	Comprendre tous les gestes d'un arbitre et de ses assistants	RJA_02

Catégorie U12-U13

U12 / U13



**Connaitre ses joueurs
et leurs attentes**

Mieux connaitre un joueur U12-U13

L'ENFANT EST ÂGÉ DE 11 ANS / 12 ANS, EN CLASSE DE 6ÈME / 5ÈME :



- Il développe l'esprit critique et le goût du risque,
- Il recherche de la confiance en soi,
- Il est curieux et a envie de progresser,
- Il bénéficie d'une croissance par pic,
- Il est dans une période de Fragilité osseuse, cartilagineuse et musculaire,
- Il se situe dans l'âge d'or des acquisitions motrices,
- Il a une capacité de raisonner sur des schémas collectifs plus complexes.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »

Sophie, en mai 09

L'ENFANT A BESOIN :

- **D'un cadre pour se rassurer**
 - Il recherche des modèles, des référents pour se construire
- **De poursuivre le travail de réactivité et de psychomotricité (latéralisation, dissociation segmentaire, fréquences des appuis...)**
 - Âge propice au travail d'endurance (augmenter la durée des séquences 15' à 20')
- **De gérer la fatigue et les douleurs :**
 - Arrêts préventifs - Contrôle médical incontournable
- **De réaliser des jeux, des situations et des exercices :**
 - Qui seront les outils principaux de développement
- **De développer son bagage technique pour répondre aux exigences tactiques :**
 - Enchaînement de gestes proches des conditions de jeu



Les compétences à développer

Compétences sportives à travailler chez un U12-U13

Capacités athlétiques et techniques individuelles

		Capacité					
		U10/U11	U12/U13	U14/U15			
Capacités athlétiques	Conserver progresser ou s'opposer à la progression	Coordination et motricité	A	A	R		
		Maîtrise des appuis	A	A	R		
		Equilibre	A	A	R		
		Agilité	A	A	R		
		Endurance		D	D		
	Déséquilibrer et finir ou s'opposer à la finition	Duel epaule contre epaule	D	A	A		
		Duel de la tête	D	A	A		
		Vitesse de perception	A	A	R		
		Vitesse de réaction	A	A	R		
		Vitesse de course	A	A	R		
		Gainage		A			
		Etirements		A			
	Techniques Individuelles	Phases offensives	Conserver progresser	Contrôle balle au sol	A	R	R
				Amorti sur balle aeriene	D	A	A
Contrôle orienté				A	A	A	
Conduite de balle				A	R	R	
Passe courte de l'intérieur du pied				A	R	R	
Jongler pour améliorer la maîtrise				A	A	R	
Conserver le ballon en le protégeant avec son corps				A	A	R	
Remiser ou dévier un ballon				D	A	A	
Déséquilibrer /Finir				Passe longue	D	A	A
		Dribbler un adversaire	A	A	A		
		Tirer au but	A	A	R		
		Reprise de volée	A	A	A		
		Jouer en une touche de balle	D	A	A		
Phases défensives		S'opposer à la progression	Contre un adversaire	A	R	R	
			Intercepter une passe	A	A	R	
			Charger un adversaire (jeu de corps)	D	A	A	
		Protéger son but	Jeu de tête	A	A	R	
	Maîtriser un tacle		D	A	A		

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Compétences sportives à travailler chez un U12-U13

Techniques collectives 1/2

		Capacité	U10/U11	U12/U13	U14/U15	
Techniques Collectives	Phases offensives	Conserver progresser	Sécuriser et maîtriser la balle sur la 1ere touche	D	A	A
			Progresser dans l'espace libre	A	A	R
			Fixer avant de donner et assurer une solution après la passe	D	A	A
			Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur	D	A	A
			Etre orienté et s'informer avant de recevoir	D	A	A
			Se démarquer, à distance de passe, en étant vu du porteur et à l'écart des défenseurs	D	A	A
			Offrir un appui ou un soutien	A	A	R
			Améliorer les enchainements	D	D	A
			Jouer en remises et déviations		D	D
	Désequilibrer/Finir	Fixer et éliminer l'adversaire	D	A	A	
		Conserver le temps d'avance	D	D	A	
		Rechercher la prise de risque technique	D	D	A	
		Changer de rythme et/ou de direction pour attaquer en profondeur	D	D	A	
		Jouer dans le dos de la défense	D	A	A	
		Couper les trajectoires devant le but	D	A	A	
		Fixer l'adversaire dans un sens pour jouer dans l'autre		D	D	
		Créer de l'incertitude par des faux appels, des permutations et des déplacements		D	D	
		Occuper la zone de vérité en coordonnant les déplacements		D	D	
		Gérer une infériorité en attaque		D	A	
Gérer une supériorité en attaque	D	A	A			

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Les compétences à développer

Compétences sportives à travailler chez un U12-U13

Techniques collectives 2/2

		Capacité	U10/U11	U12/U13	U14/U15	
Techniques Collectives	Phases défensives	S'opposer à la progression	Se replacer dans l'axe ballon-but	D	A	A
			Reformer un bloc équipe	A	A	R
			Cadrer le porteur du ballon pour limiter son espace et son temps de reflexion	A	A	R
			Déclencher un pressing en cadrant le porteur sur le temps de passe	D	A	A
			Réduire les espaces entre les lignes et dans les intervalles (coulisser-accompagner un cadrage)	D	D	A
			Orienter le jeu de l'adversaire par un positionnement influent		D	A
			Couper les relations de passe pour orienter dans les zones favorables		D	A
			Assurer les couvertures en contrôlant les différents angles de passe (ne pas se faire transpercer)		D	A
			Communiquer pour respecter les distances entre les joueurs dans la largeur et la profondeur		D	A
			Maitriser le hors jeu	D	A	A
			Gérer la profondeur pour contrôler les joueurs lancés		D	A
	Protéger son but	Cadrer, harceler et marquer son adversaire direct pour empêcher la finition	A	R	R	
		Fermer l'axe ballon-but et réduire les intervalles	D	A	A	
		Cadrer et orienter en utilisant le recul frein pour limiter la prise de vitesse de l'attaquant	D	D	A	
		Accélérer le retour pour rééquilibrer le rapport numérique	A	A	A	
		Contrôler les joueurs lancés		D	A	
		Ne pas dézoner sur les côtés pour être en nombre dans la surface		D	A	

LEGENDE	
D	Découverte
A	Apprentissage
R	Renforcement

Gestion des entraînements

Plan d'entraînement basé sur des cycles

- Un cycle peut durer de 4 à 6 semaines au choix.
- Lors d'un cycle, l'éducateur cherche à faire progresser son groupe sur un ensemble cohérent de compétences dans le domaine athlétique, technique et/ou tactique collective. (voir exemple ci-dessous pour un cycle de 4 semaines)
- Les compétences ne peuvent être abordées dans n'importe quel ordre. Il y a une logique à respecter. Par exemple, vouloir faire travailler le tir alors que la plupart des joueurs ne maîtrisent pas encore la conduite de balle et/ou la passe n'a pas de sens. L'équipe ne frappera au but que si les joueurs savent amener la balle près des buts adverses par passe et conduite
- Sauf erreur de diagnostic, ne pas changer de contenu d'un cycle en fonction des observations faites le week end en match. Noter les points à travailler pour les inclure dans un prochain cycle.
- Pour la motivation des enfants, orienter prioritairement un cycle sur les aspects offensifs (3 semaines sur 4 dans le cycle ci-dessous). Ne pas négliger toutefois les aspects défensifs en leur consacrant 1 à 2 semaines du cycle (1 ci-dessous)

Cycle 1	Phase de jeu	Techniques collectives	Techniques individuelles	Moyens athlétiques
Semaines 1 à 3	Déséquilibrer / Finir	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer l'adversaire d'un côté pour jouer de l'autre 	Dribbler un adversaire Passe longue	Psychomotricité Vitesse de réaction
Semaine 4	S'opposer à la progression	<ul style="list-style-type: none"> • Orienter le jeu de l'adversaire par un positionnement adéquat 	Intercepter une passe	





Préparer à l'avance le plan d'entraînement



- Travailler de manière cohérente et progressive
- Ne pas perdre de temps le jour J pour préparer
- Assurer la continuité en cas d'absence d'un des éducateurs



Mixer les U12 et U13



- Les U12 peuvent rencontrer des U13 en match
- Mêmes compétences à travailler
- Des U12 ont le niveau de certains U13
- Optimiser le nombre d'éducateurs et sécuriser les nouveaux



Faire des groupes de niveau



- Ne pas décourager les plus faibles et garder motivés les plus forts
- Préparer les mêmes exercices pour tous (facilité de gestion pour les éducateurs) mais
- ... les adapter au niveau du groupe (surface, vitesse, durée,..)
- Faire tourner d'un groupe à l'autre pour ne pas « cloisonner »



Eviter les files d'attentes aux exercices



- Une file d'attente est source de chamailleries
- Un joueur qui attend est un joueur qui ne travaille pas
- Solution : doubler les ateliers et/ou les allonger



Pensez ludique



- L'enfant apprend en s'amusant sans même s'en rendre compte



Donnez du rythme



- Afin d'éviter tout sentiment de lassitude chez le jeune joueur, il faut éviter de faire trop durer chaque exercice ou chaque jeu. Une durée maximum de 12 mn est conseillée



Faites travailler les deux pieds



- Pour une progression optimale, lors des exercices techniques, les jeunes joueurs devront travailler autant de temps du pied droit que du pied gauche



Permettre aux enfants de boire



- Ils peuvent se déshydrater très vite.
- Prévoir une pause boisson de 3mn entre chaque exercice



Laissez les jouer



- Les matchs en fin d'entraînement peuvent avoir des objectifs mais il faut toujours laisser une part au jeu libre à la fin.



Ménagez un retour au calme



- A la fin de la séance, faire un retour au calme qui permettra de retourner tranquillement aux vestiaires. Ne pas oublier de remettre les convocations à l'éventuel plateau du week end suivant.



Travailler les duels physiques



- L'expérience du club a montré que nos équipes étaient souvent dominées physiquement à partir des U11 et surtout des U13. En conséquence, il est nécessaire d'y préparer nos joueurs

**Gestion des
entraînements**
Différents procédés d'entraînements

Procèdes d'entraînement	Définition	Intérêts	Méthode
Jeu	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur une égalité numérique (à +/- 1 joueur) • avec des objectifs et buts communs 	Le joueur découvre les contraintes du jeu et cherche par lui-même des solutions adaptées	ACTIVE : L'éducateur laisse jouer et observe. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs
Situation	Forme de travail basée : <ul style="list-style-type: none"> • sur la répétition d'actions de jeu • en inégalité numérique • avec des objectifs et buts différents 	Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu	ACTIVE : L'éducateur fait répéter l'action. Il provoque la réflexion par des questionnements aux joueurs et les oriente vers des solutions possibles
Exercice	ADAPTATIF : Travail : <ul style="list-style-type: none"> • à choix multiples • enrichi de prises d'informations importantes pour le joueur 	Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques. Il imite ou copie. Il se corrige par la répétition du geste	DIRECTIVE : L'éducateur utilise la démonstration pour corriger
	ANALYTIQUE : <ul style="list-style-type: none"> • Forme de travail de base • Avec une prise d'informations faible 		

La base d'exercices indique pour chaque atelier le type de celui-ci : jeu, situation ou exercice

**Gestion des
entraînements**
Séance type d'entraînement U12-U13

Phase	Activité	Durée	Commentaire	Méthode pédagogique
<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, enregistrement des présents, vérification de l'équipement, • présentation de la séance • Echauffement : on n'attend pas que tout le monde soit là. On débute à l'heure <p style="text-align: right;">(5 minutes)</p>				
2	Jeu	12'	On pose une problématique collective en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle. L'éducateur observe le comportement de son groupe	ACTIVE
3	Exercice	10'	Perfectionnement des moyens athlétiques (psychomotricité)	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
4	Situation	12'	On découvre des solutions individuelles et/ou collectives pour résoudre des situations en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	ACTIVE
5	Exercice	10'	Perfectionnement de la technique individuelle en rapport avec les thèmes travaillés dans le cycle	DIRECTIVE
Hydratation – Récupération (3 minutes)				
6	Jeu	15'	Petit match avec des règles adaptées pour créer les situations souhaitées afin de voir si les joueurs mettent en pratique les solutions identifiées durant la séance.	ACTIVE
		15'	Finir par un jeu libre systématiquement.	
Bilan de la séance + convocations + rangement matériel (5 minutes)				

Si plusieurs groupes, les phases 2 et 3 peuvent être réalisées en parallèle par des groupes différents qui alternent ensuite. De même pour les phases 4 et 5. Si plus de trois groupes, doubler certains ateliers.

RAPPEL : Les joueurs doivent être regroupés par niveau => chaque atelier doit être adapté au niveau du groupe.

Gestion des entraînements

Relation avec l'école de gardiens



3 fois par semaine Jean Sola propose des entraînements dédiés gardiens :

- Mardi : Gardiens de l'Ecole de Foot de l'ASLL (U9-U13) à Launac
- Mercredi : Entraînement des gardiens des équipes U15 et U17 de l'ESG à Larra
- Jeudi : Entraînement des gardiens senior du FC Grenade à Grenade



Chaque joueur U12-U13 voulant se spécialiser dans le rôle de gardien doit suivre au moins une séance spécifique gardien par semaine. Elle remplace un des deux entraînements avec son équipe.



Il est demandé aux éducateurs U12-U13 de faire un zoom particulier sur les gardiens lors de leurs résumés des matchs (voir exemple plus loin). Il sera analysé par Jean pour savoir quoi travailler



Envoyer régulièrement un joueur de champ par équipe pour palier une éventuelle absence ponctuelle du gardien titulaire

Utilisation d'une fiche d'exercice

Gestion des entraînements		Surface nécessaire	Thème	Catégories concernées		Méthode pédagogique recommandée	
N° et titre de l'exercice	N° 14	Thème >>> L'epervier	Thème	Catégories	Pédagogie	Méthode pédagogique recommandée	
Compétences travaillées	Exercice	On a le ballon	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir	U9	Directive	Durée recommandée
		On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Protéger son but	À U13	Expliquer - Démontrer - Faire répéter	
Consignes à donner aux joueurs	Objectif	Les dribbles et les enchaînements					
	But	Stopper la balle dans le camp adverse = 1 point 1 point pour les défenseurs pour chaque ballon sorti					
	Consignes	La zone est traversée par 2 bandes de 3 m avec 1 défenseur dans chaque. Au signal de l'éducateur, les joueurs noirs traversent la zone en passant à travers les bandes. Chaque bande traversée = 1 point Faire des aller-retours.					
	Variantes	Si le ballon est sorti, le joueur se replace en zone de fond et ne marque pas de point. Il continue la partie. Augmenter le nombre de bandes Augmenter le nombre de défenseurs					
Points à contrôler par l'éducateur	Points de vigilance	Penser à changer les éperviers Compter les points et valoriser les réussites S'informer de la présence ou non d'un défenseur = Ne pas « foncer » dans le tas Accélérer si proximité d'un défenseur pour l'éliminer					

15

30

20	10					
----	----	--	--	--	--	--

Déplacement ballon Déplacement joueur Déplacement Joueur + ballon

Chaque fiche d'exercice peut être imprimée pour être consultable sur le terrain. Un regroupement de fiches d'exercices (1 par atelier) constitue une séance.

Gestion des matchs

Infos générales sur une saison U12-U13



Gestion des matchs

Gestion des matchs



On prépare les joueurs à la compétition qu'ils auront en U15 =>

- On joue pour gagner et on tient à jour un classement (même si il n'y en a pas officiellement)
- Faire des groupes par niveau

CONVOCATION

Pour les convocations, on privilégie :

- les joueurs les plus assidus à l'entraînement
- les joueurs respectant les convocations aux matchs
- les joueurs ayant un bon comportement en groupe
- les joueurs qui cherchent à appliquer les consignes en match ou à l'entraînement,
- les joueurs qui ne prennent pas de cartons régulièrement.



On commence à spécialiser les joueurs sur 2 postes maximum

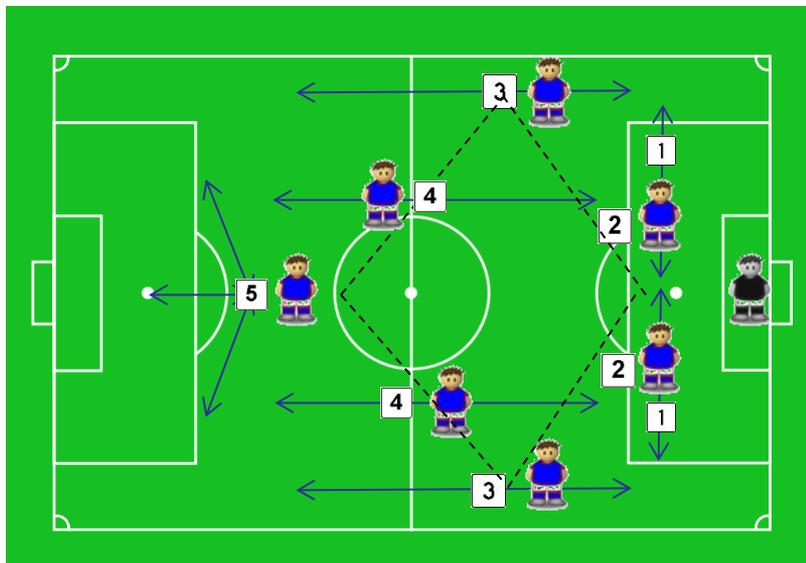


On privilégie le gain des matchs tout en essayant de donner du temps de jeu à tous (mais pas obligatoirement le même pour tous).

Gestion des matchs

Consignes a donner en match

Les consignes doivent être en nombre limité pour chaque poste et toujours les mêmes pour toutes les années de foot à 5. **Ne pas se disperser dans des consignes de jeu trop complexes et/ou variées**



- Conservation du ballon et accélération pour déséquilibrer l'adversaire
- Jouer dans les espaces libres (dos de l'adversaire ou entre les lignes)
- Jeu en appui et soutien
- Passe longue pour changer de côté
- Provoquer l'adversaire en 1c1
- Former le bloc équipe en défense
- Pressing individuel et collectif en défense
- Hors jeu aux milieu de terrain

1

Couvrir sa défense en n'hésitant pas à aller couper les trajectoires des attaquants adverses sur les côtés. Toujours être entre le ballon et son but. Couvrir l'axe central pour participer au bloc défensif lorsque l'équipe défend son but

2

Ne pas relancer en dégageant « à l'aveugle » devant mais rechercher un appui au milieu ou sur les côtés dès que possible. Monter en soutien lorsque l'équipe attaque.

3

Fermer le couloir en défense pour participer au bloc défensif. Se proposer sur les côtés pour offrir des solutions de passes. Déborder et centrer. Si débordement pas possible changer de côté. Créer des solutions de surnombre sur son côté. Frapper au but si possible.

4

Se positionner devant la défense pour former le bloc défensif. Proposer des solutions de passes dès que la défense a récupéré la balle. Combiner avec l'autre milieu ou sur les côtés pour remonter la balle. Chercher le jeu dans les intervalles ou dans le dos de la défense adverse. Etre en soutien de l'attaquant de pointe.

5

Se « montrer » dans les intervalles pour jouer en appui du porteur de la balle. Rechercher les partenaires par des passes. Rechercher le soutien si attaque bloquée. Frapper au but si possible. Faire pressing dès que le ballon a été perdu et revenir défendre au milieu.

Gestion des matchs

Jour de match : N'oubliez rien !!



Consignes U13 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Nicolas Alarcon 1/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Généralités	<ul style="list-style-type: none"> • A priori, 1 équipe peut être 2 : à confirmer à la reprise • Arrivée de U12 plus faible globalement => groupe hétérogène techniquement => en tenir compte dans la gestion des groupes en match et aux entraînements • Lire le projet sportif du club et s'inscrire dans ce cadre toute l'année. Si exception en informer le responsable de l'école de foot • Il est convenu que l'objectif U13 cet saison est de préparer les joueurs à la compétition qu'ils auront dès les U15 	
Compétences à travailler	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler les duels physiques en cours de saison. Savoir jouer sous la pression adverse • Passes longues • Jeu dans le dos de la défense. • Hors jeu 	
Gestion des entraînements	<ul style="list-style-type: none"> • Les gardiens « titulaires » doivent obligatoirement suivre au moins un entraînement spécifique gardiens par semaine. Y associer un joueur de champ sur quelques séances pour disposer d'un plan « B » en cas de blessure du « titulaire » • Faire des groupes de niveaux pour proposer des séances adaptées (plus compliqué à gérer) en adaptant chaque atelier (surface, vitesse, qualité du geste, etc..) au niveau du groupe • Avoir une vraie réflexion sur ce qu'il faut travailler et dans quel ordre (utiliser la cartographie des compétences comme repère) => préparer à l'avance ses séances • On ne change pas de thèmes de travail à chaque entraînement en fonction des résultats du week-end => on travaille de manière cohérente dans la durée par cycle (1 mois minimum) 	<p><u>Gardiens</u> Launac : Mardi 18h00 Larra : Mercredi 18h45 Grenade : Jeudi 18h45</p>
Gestion des matchs	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les équipes jouent suivant le même schéma tactique (voir projet sportif) • Commencer à préparer les joueurs à la logique de compétition => parler classement, investissement personnel, respect des consignes, etc... • Dans le même esprit, si plusieurs équipes, faire des équipes de niveau • Tenir compte des absences aux entraînements et des convocations non respectées • Encourager les remerciements du buteur à ses copains (et non l'inverse) 	<p>La priorité des éducateurs n'est pas de gagner les matchs du week-end mais de motiver et faire progresser un maximum de gamins pour les amener vers le foot à 11</p>
Lois du jeu	<ul style="list-style-type: none"> • Bien connaître les règles spécifiques U13 (dégagement gardien, hors jeu, sur-classement, sous-classement,...) qui donnent régulièrement lieu à des discussions avec vos homologues (voir RIO) 	

Consignes U13 / Saison 2015-2016

Resp catégorie : Nicolas Alarcon 2/2

Consignes annuelles

THEME	CONSIGNE	COMMENTAIRE
Gestion des éducateurs	<ul style="list-style-type: none"> Tous les éducateurs doivent se sentir concernés. Les exercices, les compositions d'équipes etc... doivent être discutés par l'ensemble du staff. Le responsable de catégorie tranche si avis contraires. Faire tourner les éducateurs sur les groupes. Pas toujours le même éducateurs pour l'équipe 1 par exemple Tour le monde sur le terrain. Personne en tribune 	
Gestion des parents	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir courant Septembre un échange avec les parents au bord du terrain pour rappeler les règles de gestion du groupe qui seront appliquées par les éducateurs 	A PREPARER : Ne pas improviser les messages. Aide possible du responsable école de foot si souhaitée
Reporting	<ul style="list-style-type: none"> Transmettre les résultats de TOUS les matchs même amicaux. Penser à parler du qualitatif et pas seulement score et composition équipe (voir exemples) Penser à évoquer qualités et points à travailler des gardiens (voir exemples). Echanger régulièrement avec Jean. 	
Outils	<ul style="list-style-type: none"> Projet sportif = retours d'expériences de vos prédécesseurs => il y a surement des bonnes idées qui vous concernent => a lire absolument Cartographie des compétences Utiliser base d'exercices (cf site du club rubrique « Espace Educateur ») Tous les documents utiles sont sur le site (cf site du club rubrique « Espace Educateur » « documents utiles ») 	
Formations	<ul style="list-style-type: none"> Nicolas + Christophe D. : Module U13 	
Projet éducatif	<ul style="list-style-type: none"> Appliquer au quotidien les actions lancées dans le cadre du projet éducatif du club. Cela à le même niveau d'importance que les aspects sportifs : liste fixée en septembre 	
Divers	<ul style="list-style-type: none"> Faire remonter à Denis toutes les photos ou videos sur les U13 tout au long de la saison 	

Contribution au
projet éducatif

Compétences éducatives à développer chez un U12-U13

Thématique	Titre	Référence dans PEF
Engagement Citoyen	Participation à l'organisation du tournoi de Cavallé	EC-01
	Saluer les personnes de son environnement	EC_02
	Sensibilisation des joueurs sur les conséquences de leurs publications sur internet	EC_03
	Interdire toutes formes de discriminations	EC_04
	S'enrichir de la diversité	EC_05
Santé	S'hydrater pour jouer	S_01
	Bien s'alimenter pour bien jouer	S_02
Environnement	Laisser les installations dans un bon état	E_01
	Economiser l'eau	E_02
Fair-Play	Respecter ses partenaires et ses éducateurs	FP_01
	Bien accueillir les adversaires	FP_03
	Supporter son équipe en respectant les autres	FP_04
Règles du jeu et arbitrage	Connaître les règles essentielles du jeu	RJA_01
	Comprendre tous les gestes d'un arbitre et de ses assistants	RJA_02