

2018- 2019

Le livret de l'accompagnateur U10-U11



District Aisne Football
2018-2019

INTRODUCTION

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

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

SOMMAIRE

| | |
|--|---------|
| Le calendrier de la saison..... | Page 3 |
| La connaissance de l'enfant..... | Page 4 |
| L'esprit et l'organisation du plateau..... | Page 5 |
| Les tests du samedi..... | Page 7 |
| Les règles du Foot à 8..... | Page 10 |
| Les compétences à développer..... | Page 11 |
| Le programme éducatif fédéral..... | Page 13 |
| Rôle des éducateurs, accompagnateurs et parents..... | Page 14 |
| La séance en U10-U11..... | Page 16 |

LE CALENDRIER DE LA SAISON EN U10 – U11

| Phase 1 Septembre-octobre | Phase 2 Novembre - Février | Phase 3 Mars - Juin |
|--|---|--------------------------------------|
| Une journée d'accueil | 5 plateaux en extérieur | 9 plateaux en extérieur |
| 4 plateaux en extérieur | Futsal pour les 45 équipes | 1 interclub |
| 1 interclub | 3 tours + Finale | |
| | Niveau 1 | |

C'est quoi un plateau ?

C'est ce qui désigne les rencontres du samedi pour les U10/U11. Les équipes sont réparties en 1 niveau en Phase 1, en 2 niveaux en Phase 2 et en 3 niveaux en Phase 3 (Hors challenge N1). Ceci afin de permettre aux enfants de jouer à niveau qui leur convient. La commission établit les niveaux selon les feuilles de plateaux retournées au district sur la phase précédente.

C'est quoi un interclub ?

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

Les dates : Samedi 20 Octobre 2018 et 2 Mars 2019.

C'est quoi les journées futsal ?

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

Les dates : Du 05 janvier 2019 au 9 février 2019

C'est quoi « la rentrée du foot » ?

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

Les dates : Samedi 15 septembre 2018

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

Age : 9 et 10 ans (enfants nés en 2008 et 2009)

Sexe : Fille et Garçon

Classe : C.M.1 et C.M.2

CARACTERISTIQUES ET INCIDENCES PEDAGOGIQUES

AU PLAN SOCIAL:

La famille est un facteur d'équilibre

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

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

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

Conséquences pédagogiques :

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

Construire un cadre sécurisant et éducatif.

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

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

SUR LE PLAN PHYSIQUE

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

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

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

Conséquences pédagogiques :

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

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

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

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

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

Conséquences pédagogiques :

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

LE PLATEAU DU SAMEDI

L'ESPRIT

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

LES HORAIRES

Début des plateaux : 10h00

Fin des plateaux : 12h00

DUREE DES PARTIES

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

Plateau à 2 équipes : Matchs 2 x 25'.

L'ARBITRAGE

Plateau à 3 équipes :

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

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

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

Pas d'arbitres assistants.

LES REMPLACEMENTS

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

ORGANISATION DES PLATEAUX

La première phase du 22 septembre au 13 octobre 2018

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

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

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

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

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

Journée 1 : Jonglerie Pied

Journée 2 : Conduite de balle en 8

Journée 3 : Jonglerie tête

Journée 4 : Test de frappe

La deuxième phase du 10 novembre au 08 Décembre 2018

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

Ne pas prendre la compétition comme un but mais comme un moyen d'apprentissage et d'épanouissement.

Ne pas hésiter à changer les enfants de postes, veiller au temps de jeu de chaque enfant.

Pour la deuxième phase, il est proposé des défis jonglerie et conduite de balle qui doivent permettre aux joueurs à continuer à travailler techniquement :

Journée 1 : Défis conduite en 8

Journée 2 : Défis conduite en 8

Journée 3 : Défis Jonglerie

Journée 4 : Défis Jonglerie

La troisième phase du 9 mars 2019 au 25 Mai 2019

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

Ne pas prendre la compétition comme un but mais comme un moyen d'apprentissage et d'épanouissement.

Ne pas hésiter à changer les enfants de postes, veiller au temps de jeu de chaque enfant.

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

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

Journée 2 à 5 : Tests techniques (Identique à la 1^{ère} phase).

Les tests du samedi

Les tests du samedi vont vous permettre de suivre la progression de vos jeunes joueurs. Ils sont réalisés 2 fois durant la saison lors de la 1^{ère} phase et de la 3^{ème} phase. Cette organisation favorise le passage des tests dans de bonnes conditions, avec un effectif réduit et vous permettra de réserver vos entraînements à l'initiation technique.

1. Jonglaques pieds

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

Objectifs chiffrés :

1^{ère} Phase : 10 contacts

2^{ème} phase : 20 contacts

Réalisation du test :

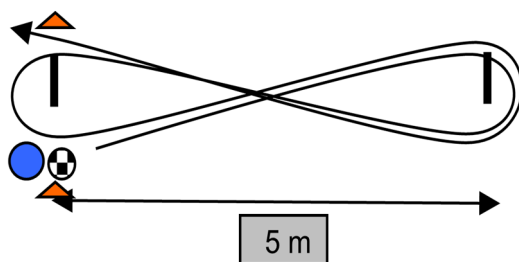
Départ ballon au sol (Au bout de 3 tentatives infructueuses, départ ballon à la main autorisé) ; Aucune surface de rattrapage ; 2 essais ; Utilisation des deux pieds.

2. Conduite de balle

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique

Réalisation du test :

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



3. Jonglerie de la tête

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et travail de coordination

Objectifs chiffrés :

1^{ère} phase : 4 contacts

2^{ème} phase : 8 contacts

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

4. Frappe de balle

Objectifs : Amélioration technique

Objectifs chiffrés :

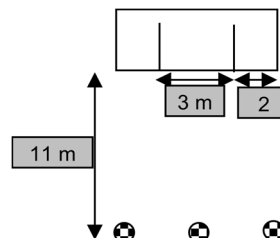
1^{ère} phase : 3 points

3^{ème} phase : 5 points

Réalisation du test :

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

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



LE DEFI JONGLERIE DU SAMEDI

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

Défi pour la phase 2 en U11 :

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

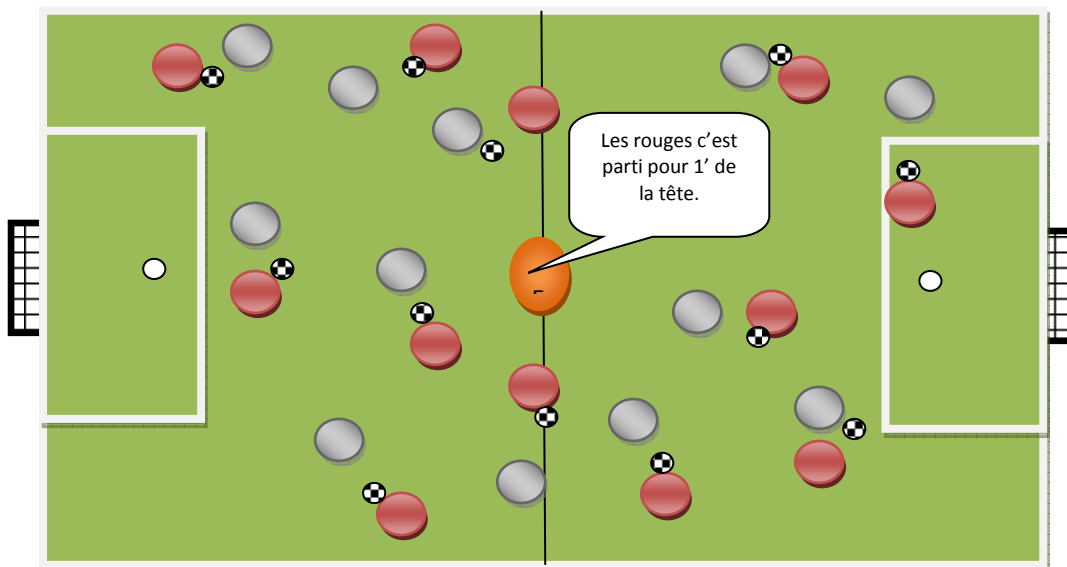
Défi pour la phase 3 en U11 (Niveau 1 et Niveau 2) :

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

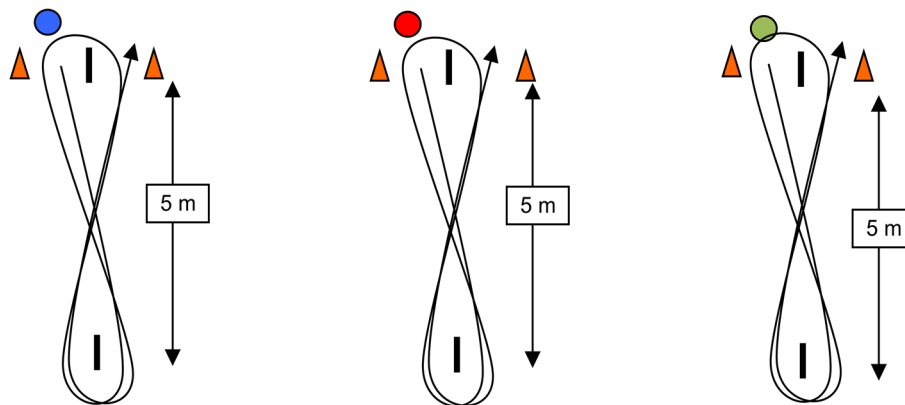
4. Organisation :

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

5. Départ au pied sauf pour la tête. Si le joueur n'arrive pas à lever le ballon au bout de 2 essais, départ à la main. Aucune surface de rattrapage n'est autorisée.



LE DEFI CONDUITE



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

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

LES JEUX DE LA 3^{ÈME} PHASE POUR LE NIVEAU 3

Lors de la 3^{ème} phase, le District Aisne Football propose aux équipes de faire un jeu pendant le temps où elles ne jouent pas.

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

4 jeux vous sont proposés :

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

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

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

LES REGLES DE JEU DU FOOT A 8

Dimension du terrain : ½ terrain à 11 sur la largeur

Dimension du but : 6 x 2,1 m

L'équipe se compose de **8 joueurs**.

La licence est obligatoire.

La surface de réparation est de 26 m x 13 m

Le ballon est de taille n°4

Le port des protège-tibias est obligatoire.

La durée des matchs : 2 x 25'

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

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

Les rentrées de touches se font à la main

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

La relance du gardien se fait obligatoirement à la main ou au pied mais après avoir posé le ballon au sol. **Relance de volée ou de ½ volée interdit (coup franc indirect au 13 m)**

RECOMMANDATIONS :

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

LES COMPETENCES A DEVELOPPER

| LES COMPETENCES SPORTIVES | | | |
|--|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| JEU | TECHNIQUE | COMPORTEMENT | MOTRICITE |
| Être capable de | | | |
| Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur | Contrôler des ballons au sol pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste | Avoir un état d'esprit exemplaire | Développer la vitesse d'exécution |
| Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement | Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contacts. | Rester concentré | Travailler la coordination, motricité |
| Sécuriser et maîtriser la possession | Conduire pied droit, pied gauche sans regarder le ballon | S'engager totalement | |
| Changer le rythme de jeu | Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme | Avoir confiance en soi | |
| Garder le temps d'avance pour finir l'action | Conserver le ballon en utilisant son corps et marquer en un contre un face au gardien | Etre persévérant | |
| Etre réactif à la perte du ballon, empêcher l'adversaire de s'organiser | Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire | Rester déterminé | |
| Se replacer sur l'axe ballon/but, reformer le bloc équipe, récupérer le ballon proche de son but | Récupérer le ballon sur le temps de passe, Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir | | |
| Réaliser 25 contacts jongleries pied droit ou pied gauche et 10 têtes | | | |

LES COMPETENCES A DEVELOPPER

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

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

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

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

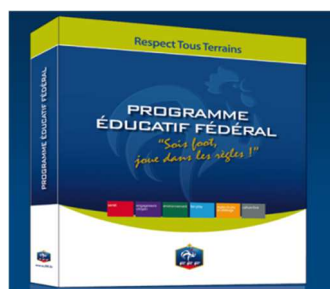
| LES REGLES DE VIE | | |
|---|---|--|
| SANTE | ENGAGEMENT CITOYEN | ENVIRONNEMENT |
| <p>Apprendre à préserver le capital santé</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'hydratation - Le sommeil - L'hygiène - Apprendre à bien se préparer - S'alimenter pour jouer - Les méfaits du tabac | <p>Faire adopter un comportement exemplaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter le cadre de fonctionnement collectif - Permettre la découverte des différents rôles et responsabilités dans un club - Découvrir et assumer le rôle de capitaine - S'interdire toute forme de discrimination | <p>Inciter à l'utilisation des transports verts.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des transports éco-responsables - Sensibiliser au tri des déchets - Trier ses déchets |

| LES REGLES DU JEU | | |
|---|---|---|
| FAIR-PLAY | REGLES DU JEU ET ARBITRAGE | CULTURE FOOT |
| <p>Amener l'enfant à respecter tous les acteurs du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les adversaires - Développer et entretenir l'engagement sur le terrain. - Faire preuve de volonté de progresser. - Valoriser les beaux gestes et les bonnes pratiques. - Jouer sans tricher | <p>Connaître les fautes à ne pas commettre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les règles essentielles du jeu. - Maîtriser les règles du hors jeu. - Connaître et comprendre les sanctions - Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre | <p>Conduire l'enfant à connaître l'histoire et l'actualité de son club et du football.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partager sa connaissance du football. - Connaître les valeurs de son club. - Appréhender la dimension collective de l'activité. |

Vous pouvez vous inscrire au Programme Educatif Fédéral en suivant la démarche suivante sur Footclubs :

Onglet Organisation → Identité club → Codé la case « demandé » face à la ligne « engagement dans l'application du programme éducatif fédéral ».

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



RÔLE DES EDUCATEURS, ACCOMPAGNATEURS ET PARENTS

L'encadrement d'un jeune joueur est composé d'un tryptique : l'éducateur, l'accompagnateur (ou le dirigeant), et les parents.

Chacun d'entre eux a un rôle à tenir auprès des jeunes joueurs. Leurs missions doivent être **complémentaires** et chacun doit rester dans son rôle.

| RÔLE DE L'EDUCATEUR | |
|--|--|
| EN DEHORS DE LA PRATIQUE | <ul style="list-style-type: none"> > Participe aux réunions techniques du club > Prépare le calendrier des rencontres > Met en place les conditions d'entraînement (lieu, jour, horaires, stages...) > Met en œuvre une programmation > Intègre le Programme Educatif Fédéral dans son fonctionnement > Prévoit des animations extra-sportives > Assure le lien avec les parents (réunion, contact...) > Met en place la charte de vie avec les joueurs |
| A L'ENTRAÎNEMENT | <ul style="list-style-type: none"> > Prépare et anime la séance d'entraînement > Tient à jour la fiche de présence > Fait le point sur l'organisation des rencontres du week end > S'entretien avec le joueur si besoin |
| LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après) | <ul style="list-style-type: none"> > Prépare la rencontre > Organise l'équipe ou les équipes et donne les consignes > Noue le contact avec l'adversaire et l'arbitre > Laisse jouer les enfants et donne le même de jeu à tous > Fait un bilan rapide avec les joueurs > Précise le prochain rendez-vous > Tient la fiche de présence à jour. |

RÔLE DE L'ACCOMPAGNATEUR

| | |
|--|--|
| EN DEHORS DE LA PRATIQUE | <ul style="list-style-type: none"> > Prépare le déplacement et les conditions matérielles (licences, ballons, équipements, feuille de match...) > Conçoit le livret de l'équipe à destination des parents (coordonnées, entraînements, calendrier, charte de vie...) > Aide à la mise en place d'animations extra-sportives. |
| A L'ENTRAÎNEMENT | <ul style="list-style-type: none"> > Ouvre et ferme les vestiaires > Accueille les joueurs > Aide à la préparation du matériel > Participe à l'animation de la séance si besoin |
| LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après) | <ul style="list-style-type: none"> > Distribue les équipements > Accueille les équipes adverses > Seconde l'éducateur dans son rôle > Prépare le goûter |

RÔLE DES PARENTS

| | |
|--|---|
| EN DEHORS DE LA PRATIQUE | <ul style="list-style-type: none"> > Indique l'absence (et son motif) de leur enfant à l'éducateur > Fait respecter les temps de sommeil de leur enfant. > Prépare une alimentation adaptée à l'activité physique > Vérifie que le sac du footballeur soit correctement préparé > Participe à la vie du club |
| A L'ENTRAÎNEMENT | <ul style="list-style-type: none"> > Transporte son enfant > Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant. |
| LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après) | <ul style="list-style-type: none"> > Participe au transport des joueurs de l'équipe > Accueille les parents des autres équipes > Encourage tous les joueurs de l'équipe > Aide à la préparation de la collation |

LA SEANCE EN U10/U11

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

FORMATION DE CADRE

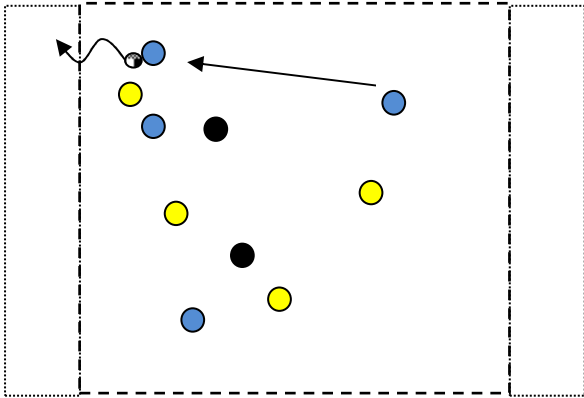
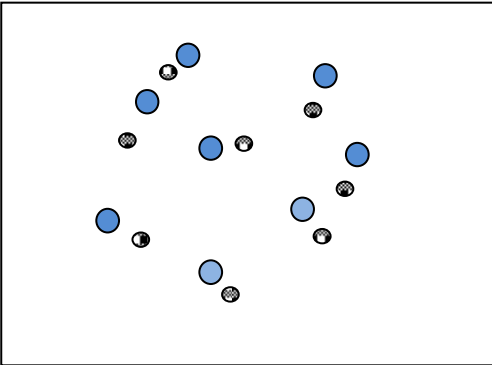
Module U10 – U11 - Objectif : Accueillir en sécurité des enfants de 9 et 10 ans, animer et conduire une séance en cohérence avec le public concerné, accompagner et diriger une équipe le samedi.

Les 24 et 25 Août 2015 de 9h à 18h à Laon

Les 8 et 9 Février 2016 de 9h à 18h (lieu à définir)

**Les inscriptions aux formations se font sur le site de la ligue ou du District
onglet Formations puis inscriptions**

EXEMPLE DE SEANCE

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

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



NOTRE ADN



PLAISIR

Plaisir de jouer à tout âge
et tout niveau



RESPECT

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



ENGAGEMENT

Engagement
du corps et du coeur



TOLÉRANCE

Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ

Solidarité du football français
et du sport d'équipe

