



D.T.N.

Modélisation
de la saison
chez les jeunes

« INFORMATIONS
catégorie U13 »



Compétences Sportives à développer U12/U13

Tactique	Technique	Psychologique	Athlétique
Etre capable d'agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Être capable de contrôler des ballons au sol ou aériens pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste le plus vite possible.	Etat d'esprit	Expression de la vitesse de course, de réaction et gestuelle.
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Etre capable de frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surface de contact, notamment le cou du pied	Concentration	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Etre capable de remiser ou de dévier le ballon.	Engagement	Etirements.
Changer de rythme de jeu	Etre capable de conduire pied droit pied gauche en regardant autour de moi pour choisir la solution adéquat.	Confiance	Travail de gainage
Fixer dans une zone pour jouer dans une autre			
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Etre capable de conserver le ballon en utilisant son corps.	Persévérance	
Réaction à la perte empêcher l'adversaire de s'organiser	Etre capable de trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer.	Détermination	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Etre capable d'enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme.		
Reformer le bloc équipe	Etre capable de jouer un ballon aérien de volée		
Récupérer le ballon en bloc	Etre capable de récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Protéger son but en déséquilibre	Etre capable de réaliser 50 contacts jonglerie pied droit, pied gauche, alternés et tête. 20m en aller retour.		



Compétences Educatives à développer U12/U13

Exemple

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



Saison U12/U13

39 Journées

Samedi
19 septembre 2015

- 22 obligatoires (critérium U13, Festifal Foot U13 et challenge U13)
- 17 sur la base du volontariat (festifoot, critérium futsal et interclubs)

Samedi
25 juin 2016

Début

Fin



Menu de la saison U12/U13

Période 1 : 7 Journées
Du 3/10/2015 au 31/10/2015

Période 2 : 9 Journées
Du 7/11/2015 au 02/01/2016

Octobre
Critérium U13 : 4 Journées
Critérium Futsal ou Festifoot : 2 Journées
Interclubs : 1 Journée

Critérium U13: 6 Journées
Critérium Futsal ou Festifoot : 3 journées

Toussaint

Vacances Noël

Période 3 : 7 Journées
Du 9/01/2016 au 20/02/2016

Période 4 : 8 Journées
Du 27/02/2016 au 16/04/2016

Janvier
Critérium U13: 2 Journées
Critérium Futsal ou Festifoot: 5 Journées

Critérium U13: 1 Journée
Festival ou Challenge U13: 3 journées
Critérium Futsal ou Festifoot: 3 journées
Interclubs : 1 journée

Vacances scolaires Février

Vacances scolaires Avril

Période 5 : 8 Journées
Du 23/04/2016 au 25/06/2016

Mai
Critérium U13: 4 Journées
Rassemblement challenge U13: 1 Journée
Rassemblement critérium U13: 1 journée
Critérium Futsal ou Festifoot: 1 journée
Interclubs : 1 Journée
Juillet



Pour chaque public, la F.F.F. propose un module de formation

MODULE U6 U7 5-6 ans (foot à 3, à 4, à 5) 8 h	MODULE U8 U9 7-8 ans (foot à 5) 16h	MODULE U10 U11 9 – 10 ans (foot à 8) 16h	MODULE U12 U13 11 – 12 ans (foot à 8) 16h	MODULE Gardien de but Initiation 16h	MODULE Futsal Découverte 8 h	MODULE Beach Soccer Initiation 8 h
--	---	---	--	---	---	---



LE PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Règles du jeu

Règles de vie

U12/U13

Charte
Educateurs

Charte
Joueurs

Charte
Parents



Règles du Jeu U12/U13

Fair-Play

Respecter tous les acteurs du jeu

- 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

Règles du jeu et arbitrage

Transmettre la connaissance des règles du jeu

- Connaître les fautes à ne pas commettre
- Maîtriser les règles du hors-jeu

Pratiquer l'arbitrage :
Rôle, Technique

- Tenir le rôle d'arbitre assistant
- Tenir le rôle d'arbitre central

Connaître et comprendre la sanction

- Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre

Culture Foot

Connaître l'histoire et l'actualité

- Partager sa connaissance du football

Avoir l'esprit club
Appréhender la dimension collective de l'activité

- Prioriser le projet collectif



Règles de vie U12/U13

Santé

Préserver le capital santé

L'hydratation

- Le sommeil
- L'hygiène

Apprendre à bien se préparer

- S'alimenter pour jouer

Sensibiliser aux risques de pratiques addictives

- Les méfaits du tabac

Engagement / Citoyen

Faire adopter un comportement exemplaire

- Respecter le cadre de fonctionnement collectif

Permettre la découverte des différents rôles et responsabilités dans un club

- Découvrir et assumer le rôle de capitaine

Favoriser la mixité et l'acceptation des différences

- S'interdire toutes formes de discrimination

Environnement

Inciter à l'utilisation des transports verts

- Utiliser des transports eco-responsables

Sensibiliser au tri des déchets

- Trier ses déchets

Charte des joueurs

Exemple

1. Je dis bonjour et au revoir aux personnes que je rencontre,
2. Je laisse les locaux dans l'état où je les ai trouvés à mon arrivée,
3. Je participe au ramassage des déchets sur le terrain,
4. Je viens au football avec une tenue adaptée à la météo,
5. J'ai toujours ma gourde pour boire avec moi,
6. J'écoute mon éducateur lorsqu'il me parle,
7. Parfois je commets une erreur ou un de mes coéquipiers ou l'arbitre. Cela fait partie du jeu. Je l'accepte et fais de mon mieux pour la corriger.
8. J'encourage mes coéquipiers.
9. Je fais tout pour vaincre mon adversaire mais :
 1. Si je gagne, je suis heureux mais ne me moque pas de l'autre équipe,
 2. Si je perds, je suis déçu mais reconnais la supériorité de mon adversaire.
10. Je ne veux pas gagner en trichant.
11. Le football est avant tout un jeu et je viens pour m'amuser



Charte des éducateurs

Exemple

1. J'arrive en avance sur les séances et rencontres,
2. Je porte une tenue sportive aux couleurs du club,
3. Je prépare mon matériel avant l'arrivée des joueurs,
4. Je suis présent pour accueillir mes joueurs,
5. Je suis exemplaire aux yeux de tous et garde mon sang froid,
6. Je donne un temps de jeu équitable à tous les joueurs,
7. Je valorise et encourage mes joueurs,
8. J'attends un arrêt de jeu pour les conseiller,
9. Je ne conteste jamais les décisions de l'arbitre même à raison,
10. Je quitte les lieux (vestiaires propres, fermés et éteints),
11. Je suis vigilant au départ de mes joueurs.



Charte des parents

Exemple

1. Je m'assure que mon enfant a un équipement adapté,
2. J'amène mon enfant en avance sur les séances et rencontres,
3. Je suis exemplaire aux yeux de tous,
4. Je reste derrière la main courante,
5. J'encourage mon enfant,
6. Je respecte les décisions de l'éducateur,
7. Je n'interviens pas sur les aspects techniques,
8. Je respecte les décisions de l'arbitre même s'il se trompe,
9. Je reste calme pendant les rencontres,
10. Je reste fair play vis-à-vis des autres parents,
11. Je suis à l'heure pour récupérer mon enfant.



Lexique U12/U13

Animations Football

Consignes et organisation permettant de varier une pratique.

Ecole de Foot

Ensembles de catégories liées à l'école primaire, des U6 aux U11.

Football d'Animation

Organisation de pratiques, hors haut niveau, de la catégorie U6 à la catégorie U19.

Rassemblement

Regroupement d'équipes à l'initiative d'un club ou d'un district, d'une même catégorie ne donnant pas lieu à un classement.

Tournoi

*Compétition organisée par un club, regroupant des équipes d'une même catégorie et donnant lieu à un classement.
Interdit en U7 et U9.*

U6/.../13

Norme UEFA correspondant aux mots anglais Under signifiant « moins de ». Exemple : U9 = j'ai moins de 9 ans au début de la saison.

Critérium

Pratique la plus fréquente des U11 aux U13 comportant un défi technique, un protocole et des rencontres.

Critérium Futsal

Pratique spécifique (règles + ballons) des U11 aux U13 se jouant sur un terrain de handball en intérieur ou en extérieur.

Festifoot

Pratique regroupant un ensemble d'équipes à effectif réduit (3, 4 ou 5) évoluant sur plusieurs terrains avec un système de montée et descente.

Interclubs

Rencontre des catégories U7 à U13 entre deux ou plusieurs clubs autour d'activités culturelles, d'échanges, de jeux et/ou pratiques.

