

# Mes années à l'école de foot de l'AS GONDREVILLE



# Préface



**Cher joueur de l'AS Gondreville,**

**Ce petit livret a été créé pour t'accompagner tout au long de ton parcours au sein de l'école de football de l'AS Gondreville. Tu pourras donc le garder jusqu'à ce que tu quittes la catégorie U13 pour aller en U15.**

**Dans ce livret, tu trouveras plein d'informations concernant les règlements sur et en dehors du terrain.**

**Une partie est également dédiée au relevé de tes performances au jonglage sous forme de petits diplômes que ton éducateur validera au fur et à mesure de tes progrès.**

**Enfin tu pourras également partager ce livret avec tes premiers supporters : tes parents. En effet, une partie leur est dédié.**

**Alors bonne lecture !!!**

# Ce livret appartient à :

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Date de naissance :** .....



**Mon club s'appelle l'AS Gondreville.**

**Il a été créé en 1959, il a donc plus de 50 ans...**

**Ses couleurs sont le Bleu royal et Jaune.**

**Dans mon club, il y a des équipes dans toutes les catégories de U6 à Vétérans; je peux donc aller encourager les autres équipes qui portent les couleurs de l'ASG tous les week-end notamment à domicile (Stade de l'Avenir et Stade de la Côte Noirel).**

# Mon parcours à l'école de foot :

Catégorie	Âge	Nom de mes éducateurs
<b>U6</b>	<b>5 à 6 ans</b>	
<b>U7</b>	<b>6 à 7 ans</b>	
<b>U8</b>	<b>7 à 8 ans</b>	
<b>U9</b>	<b>8 à 9ans</b>	
<b>U10</b>	<b>9 à 10 ans</b>	
<b>U11</b>	<b>10 à 11 ans</b>	
<b>U12</b>	<b>11 à 12 ans</b>	
<b>U13</b>	<b>12 à 13 ans</b>	

# Le règlement de l'école de foot

## **OBJECTIFS DE L'ECOLE DE FOOT :**

L'école de foot a pour vocation ; l'éveil et l'initiation au football, pour tous les enfants âgés de 5 à 12 ans désireux de découvrir les joies de ce sport collectif.

Pour jouer ce rôle au mieux, les éducateurs et dirigeants de l'AS Gondreville ont fixé les objectifs suivants :

1. Accueillir tous les jeunes joueurs, sans esprit sélectif.
2. Proposer des séances d'entraînement adaptées.
3. Avoir un encadrement formé et responsable.
4. Transmettre une éducation sportive basée sur le respect, l'honnêteté, la politesse et le fair-play.

## **Article 1 : LES EDUCATEURS :**

- 1-1 Ils sont le principal repère de l'enfant, dans sa pratique sportive, au sein du club.
- 1-2 Ils développent l'état d'esprit favorable à la progression et l'épanouissement des enfants.
- 1-3 Ils perpétuent les valeurs du club.
- 1-4 Ils veillent au respect des règles de bonnes conduites qu'impose l'image du club, à l'égard des arbitres, des autres éducateurs, des dirigeants, du public et des joueurs adverses.
- 1-5 Ils préparent leurs séances.

## **Article 2 – CONDITIONS D’INSCRIPTION :**

2-1 Tout enfant désirant jouer à l’AS Gondreville doit satisfaire aux conditions suivantes :

1. Etre reconnu apte à la pratique du football, par une visite médicale ou un certificat médical.
2. Avoir rendu la fiche individuelle de renseignements, ainsi que tous les papiers nécessaires à l’établissement de la licence.
3. Avoir payé entièrement sa cotisation.

2-2 Aucun joueur ne sera autorisé à participer aux entraînements et aux matchs sans avoir satisfait les conditions ci-dessus excepté lors des premières séances d’essai (2 au maximum).

2-3 – Lors du règlement entier de sa cotisation l’enfant se verra remettre une paire de chaussettes pour les matchs.

2-4 – Aucun joueur ne sera remboursé de sa cotisation en cas d’arrêt de la pratique sportive.

## **Article 3 – RESPECT DES HORAIRES :**

3-1 – Les horaires sont affichés sur les panneaux d’information des stades et chez les commerçants de Gondreville.

3-2 – Lors des matchs, le joueur devra être présent à l’heure de la convocation donnée par l’entraîneur.

## **Article 4 – EQUIPEMENT DES JOUEURS :**

### **4-1 – A l'entraînement :** Chaque joueur doit posséder :

1. un short d'entraînement.
2. une paire de chaussettes longues.
3. un maillot d'entraînement.
4. un coupe vent par temps de pluie ou neige.
5. une paire de chaussure à crampons moulées.
6. une paire de basket pour le gymnase.
7. une paire de protège tibia.

### **4-2 – Au match :** Chaque joueur doit posséder :

1. la paire de chaussettes données en début d'année pour les U6/U9.
2. une paire de protège tibias.
3. une paire de chaussure à crampons moulées.
4. Le maillot et le short seront fournis par le club. (et les chaussettes pour les U10 à U13)

## **Article 5 – COMPORTEMENT DES JOUEURS :**

5-1 – Les joueurs ne pouvant pas participer aux matchs ou aux entraînements sont priés de prévenir l'entraîneur le plus tôt possible.

5-2 – Tout joueur se doit de respecter la charte du FAIR-PLAY tant avec ses partenaires que ses adversaires.

## **Article 6 – COMPORTEMENT DES PARENTS :**

6-1 – Lors des entraînements et des matchs, les parents sont priés de ne pas intervenir auprès de leurs enfants afin de permettre à l'éducateur présent de gérer son équipe correctement. Ils doivent rester en dehors de la main courante du stade.

# Les entraînements :

Les entraînements sont très importants car ils me permettent de découvrir de nouvelles techniques et tactiques que je pourrais ensuite appliquer lors des matchs.

- **Horaires :** L'horaire d'entraînement indiqué est celui où commence l'entraînement; c'est-à-dire l'horaire auquel je dois être présent sur le terrain en tenue prêt à jouer !  
Je n'oublie de venir dire bonjour à mes éducateurs avant de prendre un ballon.
- **Tenue :** Je viens à l'entraînement avec une tenue adaptée à la pratique du sport et aux conditions météo :

Temps sec et chaud	Temps froid	Temps humide	Salle
Crampons, chaussettes de football, protège tibias	Crampons, chaussettes de football, protège tibias	Crampons, chaussettes de football, protège tibias	Baskets propres, chaussettes de football, protège tibias
Short et maillot	Collant + short ou jogging + Kway + gants + bonnet ou protège oreille	Short et maillot + Kway	Collant + short ou jogging
Gourde d'eau	Gourde d'eau	Gourde d'eau	Gourde d'eau





- **Place des parents :** Tes parents peuvent bien sûr assister à l'entraînement, mais il est préférable qu'ils ne te parlent pas afin que tu restes concentré et attentif aux conseils de l'éducateur.

Bien sûr, les parents volontaires sont les bienvenues pour aider au déroulement de l'entraînement avec l'accord de l'éducateur.

- **La fin de l'entraînement :** La fin de l'entraînement n'est pas forcément la fin du match...

A la fin de l'entraînement, je n'oublie pas de ranger le matériel dont je me suis servi.

Je n'oublie pas de reprendre également ma gourde et surtout de dire au revoir à mes éducateurs.

- **La douche :** A partir de la catégorie U8/U9, les éducateurs conseillent très fortement les enfants à prendre leur douche avant de remonter dans la voiture de papa et maman.
- **Les anniversaires :** Si tu le souhaites, tu peux fêter ton anniversaire avec tes coéquipiers lors d'un entraînement. Pour cela, tes parents doivent s'arranger avec tes éducateurs.



# La charte du Fair-Play

Le sport, comme toute activité, ne peut fonctionner que si certaines lois où règles s'imposent à tout le monde et sont respectées par tous.

La **Charte du Fair-Play** énonce toutes les valeurs et les principes à faire respecter en toutes circonstances par tous les joueurs de Football.

Le comportement des joueurs et parents, c'est aussi l'image de marque du club de l'AS Gondreville.

Le **Fair-Play**, notion d'amitié et de respect de l'autre, doit être le fil conducteur de toutes les manifestations et de toutes les rencontres de football.

**En tant que joueur de l'AS Gondreville, tu t'engages à respecter cette charte et à la faire vivre en la partageant, la rappelant à tes coéquipiers, parents, supporters...**



1. Respecter les règlements, ne jamais chercher à les enfreindre.
2. Respecter le matériel mis à la disposition.
3. Respecter l'arbitre, accepter toutes ses décisions, sans jamais mettre en doute son intégrité.
4. Reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.
5. Savoir reconnaître les bonnes performances d'un adversaire.
6. Accepter la victoire avec modestie, sans vouloir ridiculiser l'adversaire.
7. Vouloir se mesurer à un adversaire en jouant régulièrement.
8. Refuser de gagner par des moyens illégaux ou par la tricherie.
9. Compter sur son talent et ses capacités pour gagner.
10. Garder sa dignité en toutes circonstances et notamment dans la défaite.
11. Rester maître de soi, refuser la violence physique ou verbale.
12. Être exemplaire, généreux et tolérant.
13. Signer une licence pour jouer dans le Club et non pas pour jouer en équipe 1, titulaire à chaque match.
14. Honorer et donner le meilleur de soi-même, lors d'une éventuelle sélection départementale ou régionale.

**15. Ne jamais oublier que le football est AVANT TOUT, un jeu.**

# Les matchs et tournois :

Les matchs sont le moment où j'essaie de mettre en application ce que j'ai travaillé aux entraînements. L'important n'est pas de gagner mais de faire de son mieux !!!

- **Horaires** : Ton éducateur te donnera l'horaire et le lieu du rendez-vous par le moyen qui lui semble le plus approprié (papier, mail, SMS,...).  
Il faut absolument que tu le préviennes le plus rapidement possible si tu ne peux pas être là.
- **Tenue** : Tu n'as qu'à venir avec tes crampons (ou baskets si tournoi en salle) et tes protèges tibias. Le club te prêtera le maillot, le short et les chaussettes (excepté pour les U6-U9 où les enfants viennent avec leurs chaussettes).
- **Place des parents** : Tes parents peuvent bien sûr assister au match, notamment lorsque tu dois te déplacer pour t'amener toi et tes coéquipiers en voiture. Lorsque tu joues, ils doivent t'encourager toi et tes coéquipiers tout en respectant les adversaires. Seuls les éducateurs doivent te donner des conseils. En effet, si tout le monde te parle, tu seras perdu et ne sauras alors plus quoi faire.



- **La fin du match :** A la fin du ou des matchs, perdu ou gagné, n'oublie pas d'aller saluer tes adversaires et tes coéquipiers. Il faut sortir avec le sourire car cela est avant tout un jeu.  
Ton éducateur désirera certainement parler un peu à l'équipe pour faire le bilan.  
Si cela est possible, tu pourras également te doucher.
- **Le lavage des maillots :** Les shorts, maillots et chaussettes avec lesquels tu joues chaque week-end ne se lavent pas tout seul ! Ainsi, tes parents seront amenés à les laver quelques fois dans la saison.  
Dans ce cas, essaie de les ramener lors du prochain entraînement.

# Les règles du jeu des U6/U7

Voici les règles du jeu de la catégorie U6/U7 mises en place dès septembre 2013.

**Nombre de joueurs : 3 joueurs sur le terrain + 1 gardien.**

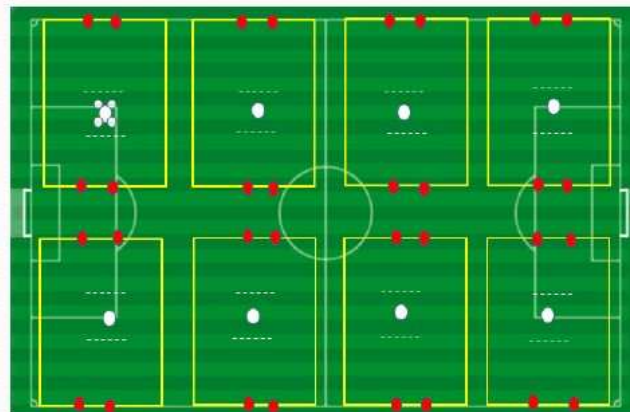


**Taille du ballon : Taille 3**

**Taille du terrain :**

15 m de large  
25 m de profondeur

Pas de surface de  
réparation



**Temps de jeu :** 40 minutes maximum par plateau.

**Format du plateau :** 3 rencontres, 1 atelier motricité, 1 atelier ludique.

**Remises en jeux :** le joueur effectuant la remise en jeu entre en conduite de balle sur le terrain.

**Largeur du but :** 4 mètres.

**Distance des joueurs lors des remises en jeux :** 4 mètres.

**Arbitrage :** effectué par les éducateurs au bord du terrain.

**Hors-jeu :** pas de hors-jeu.

# Les règles du jeu des U8/U9

Voici les règles du jeu de la catégorie U8/U9 mises en place dès septembre 2013.

Nombre de joueurs : 4 joueurs sur le terrain + 1 gardien.



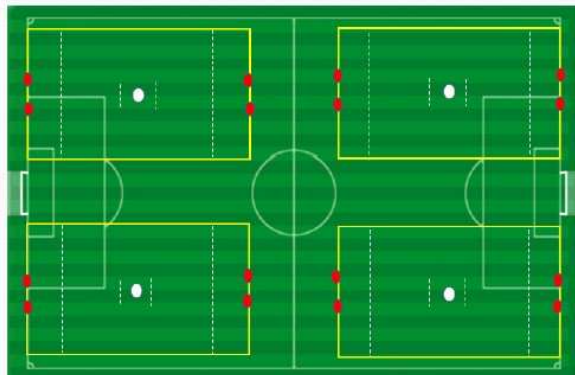
Taille du ballon : Taille 4



**Taille du terrain :**

**Catégorie U9**  
25 m de large  
40 m de profondeur

**Catégorie U9**  
Surface de réparation  
6m sur toute la largeur



**Temps de jeu :** 50 minutes maximum par plateau.

**Format du plateau :** 3 ou 4 rencontres.

**Remises en jeux :** au pied par une passe au sol.

**Largeur du but :** 4 mètres.

**Distance des joueurs lors des remises en jeux :** 4 mètres.

**Arbitrage :** effectué par les éducateurs au bord du terrain.

**Hors-jeu :** pas de hors-jeu.

# Les règles du jeu des U10/U11

Voici les règles du jeu de la catégorie U10/U11 mises en place dès septembre 2013.

**Nombre de joueurs :** 7 joueurs sur le terrain + 1 gardien.

**Taille du ballon :** Taille 4.

**Taille du terrain :** Le terrain est d'une longueur de 50 à 75 mètres et d'une largeur de 40 à 55 mètres. En pratique, le jeu se déroule sur une moitié de terrain de football à 11 dans le sens de la largeur.

**Temps de jeu :** 50 minutes par plateau.

**Format du plateau :** 1 ou 2 rencontres.

**Remises en jeux :**

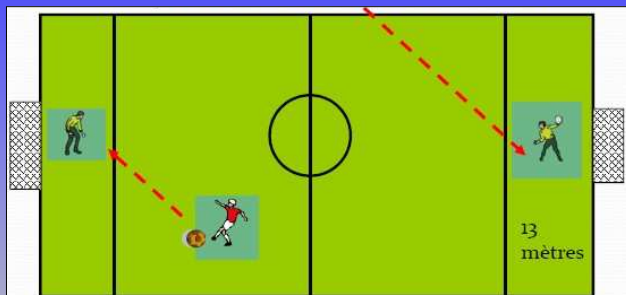
- touches à la main.
- coup de pied au but à 9 mètres de la ligne de but à gauche ou à droite du point de pénalty.

**Dimensions du but :** 6 mètres de largeur sur 2.10 mètres de hauteur.

**Distance des joueurs lors des remises en jeux :** 4 mètres.

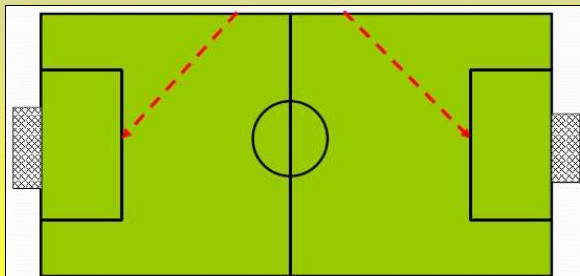
**Règles spécifiques gardiens :** Interdictions pour le gardien de dégager de volée ou de 1/2 volée.

Remise en jeu à la main ou au pied balle à terre.



Application du football à 11 pour la passe au gardien : interdiction de prendre la balle à la main sur une passe en retrait du partenaire (sauf tête, poitrine et cuisse).

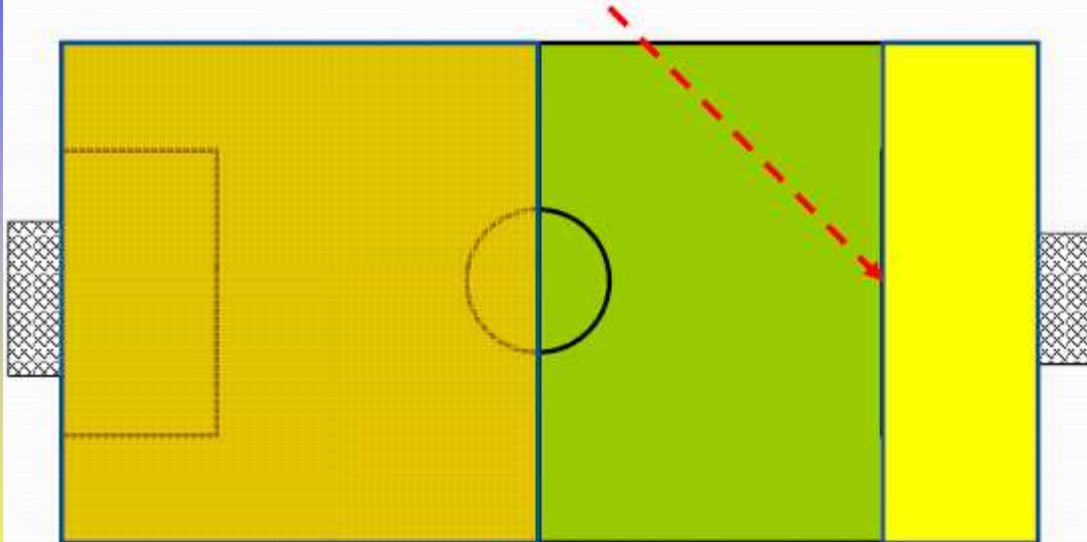
**Surface de réparation :**Création d'une surface de réparation spécifique de 26 \* 13 mètres.



**Arbitrage :** 1 arbitre central et 2 juges de touches.

# Les hors-jeu en U10/U11 et U12/U13

•Hors jeu au niveau de la ligne des 13m pour les U11



•Hors jeu à partir de la ligne médiane pour les U13

# Les règles du jeu des U12/U13

Les règles du jeu de la catégorie U12/U13 mises en place dès septembre 2013 sont identiques aux règles U10/U11 hormis pour les points suivants :

**Temps de jeu** : 60 minutes par rencontre. 2 mi-temps de 30 minutes.

A la 15e minute de chaque mi-temps, pause coaching de 2 minutes.

**Format du championnat** : 1 rencontre.

**Arbitrage** : 1 arbitre central et 2 juges de touches (des joueurs remplaçants de l'équipe à tour de rôle).

# L'évolution de mes performances : les jonglages

## **Est-il nécessaire de savoir jongler pour bien jouer au football ?**

L'anecdote est signée Philippe Mexès. À l'âge de 8 ans, le futur international participe à un stage de détection au Toulouse FC. Exercice demandé pour commencer : une série de jongles des deux pieds. "Je n'étais pas très doué. Heureusement, les éducateurs ont décelé d'autres qualités en moi..." L'œil des techniciens n'a pas failli. Mais combien de jeunes ont-ils été recalés au motif qu'ils ne savaient pas satisfaire à ce type d'épreuve technique ? Est-il nécessaire de savoir jongler sans difficulté pour devenir un footballeur émérite ?

Réponse de Bernard Curel, Conseiller Technique Départemental (CTD) de la Marne et (CMH), membre de la Commission fédérale du Football d'Animation : "Si un jeune de 10 ans réussit vingt jonglages de son bon pied, dix de l'autre et dix de la tête, on peut penser qu'il commence à maîtriser la balle. Un joueur ne réalisant que deux jonglages d'un pied sera forcément en difficulté en match lorsque le ballon lui arrivera sur ce côté. Il faut donc posséder des bases pour se montrer à l'aise techniquement dans le jeu." Et qu'en est-il de la situation inverse ? Un prince de la balle est-il obligatoirement un footballeur à part entière ? "Il saura parfaitement maîtriser toutes les surfaces de contact pour contrôler le ballon ou le frapper, mais ne sera pas systématiquement un bon joueur et devra développer d'autres qualités pour s'imposer", indique le CTD.

Donc savoir jongler aide à mieux maîtriser la balle donc à mieux jouer ! N'hésite pas à t'entraîner à jongler chez toi !!!!

J'arrive à faire 2 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 3 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 5 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 10 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 15 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 20 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 25 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 30 jonglages du bon pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 2 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 3 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 5 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 10 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 15 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 20 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 25 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

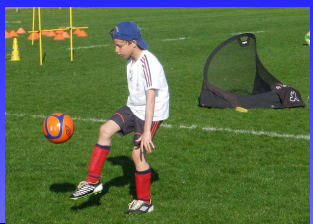
Par .....

J'arrive à faire 30 jonglages du mauvais pied

Validé le .....

Par .....





J'arrive à faire 5 jonglages en alternant bon pied et mauvais pied.

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 10 jonglages en alternant bon pied et mauvais pied.

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 15 jonglages en alternant bon pied et mauvais pied.

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 20 jonglages en alternant bon pied et mauvais pied.

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 25 jonglages en alternant bon pied et mauvais pied.

Validé le .....

J'arrive à faire 30 jonglages en alternant bon pied et mauvais pied.

Validé le .....

J'arrive à faire 2 jonglages de la tête

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 3 jonglages de la tête

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 5 jonglages de la tête

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 10 jonglages de la tête

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 15 jonglages de la tête

Validé le .....

Par .....

J'arrive à faire 20 jonglages de la tête

Validé le .....

Par .....



# L'école de foot se sont aussi des moments forts

Au sein de ton parcours à l'école de foot de l'AS Gondreville, tu auras l'occasion de vivre des moments un peu plus spéciaux avec ou sans ballon dont tu souviendras.

Il y a tout d'abord les stages :

- Un stage à La Madine lors des vacances de La Toussaint où tu pars 3 jours pour ne faire que du foot et partager plein de moments de vie avec tes coéquipiers.
- Un stage lors des vacances de Pâques.

Il y a également des moments conviviaux avec tes parents :

- La galette des rois où tu peux jouer en salle contre tes parents.
- La fête de l'école de foot en fin de saison.



# Plus qu'une école de foot, un club !!!

⇒ L'ASG, c'est bien plus qu'une école de foot, c'est tout un club comptant plus de 200 licenciés.

Pour faire fonctionner ce club, il faut beaucoup de personnes qui sont toutes bénévoles :

- Les membres du bureau qui s'occupent des aspects administratifs et financiers (président, secrétaire, trésorier).
- Les éducateurs qui s'occupent des équipes.
- Les dirigeants qui suivent les équipes lors des matches.

Tes parents (et toi quand tu seras plus grand !) peuvent venir rejoindre le comité pour aider au fonctionnement du club.

⇒ L'ASG ce sont aussi des partenaires, sponsors sans qui le club n'existerait pas.

⇒ L'ASG, c'est aussi un site internet où tu pourras trouver plein d'informations sur ton club, participer à des concours alors n'hésite pas à t'y rendre :

<http://as-gondreville.footeo.com/>

