La pratique du football chez les U11 et les U10F-U13F

LIGUE DU CENTRE-OUEST

2015-2016

« LES 10 COMMANDEMENTS »

DU RESPONSABLE D'EQUIPE :

1. Bien accueillir les enfants, avoir une personne formée dans sa catégorie
2. S'assurer qu'ils ont tous(tes) leurs licences
3. Ne jamais oublier que ce ne sont que des enfants
4. Faire jouer tout le monde, les garçons comme les filles avec le même temps de jeu
5. Les laissez jouer
6. Ne pas vouloir gagner les matchs à tout prix
7. Encourager l'auto-arbitrage ou par les « très jeunes arbitres »
8. Etre exemplaire et Fair-Play
9. Partager un moment de convivialité (goûter)
10. Prendre et faire prendre du **PLAISIR**

SOMMAIRE :

PREAMBULE P 4

LES FORMES DE PRATIQUE p 5

ANIMATION ET CCUEIL DU MATCH p 6

INTEGRATION DES DEFIS p 7

SUIVI DES PLATEAUX p 8

INTEGRATION DES JOURNEES LOISIRS (+ 2 FOOT) p 9

REGLEMENTATION p 10

PREAMBULE

Ligue du Centre-Ouest sous l'impulsion de la souhaite mettre en place pour ce mandat une Equipe Technique Régionale avec 3 pôles de travail

Objectif : **HARMONISATION**

Pour cela la L.C.O. et **l'ensemble des 7 districts** vous propose des pratiques adaptées à chaque catégorie.

La saison en U11 s'articule autour de plusieurs animations :

- La journée de rentrée
- Les plateaux ou matchs
- Les journées « jours de coupe » ou Challenge Georges Boulogne

Organisation District

- Les journées loisirs ou + de foot

(voir explication ci-après dans le document)

Organisation clubs

LES FORMES DE PRATIQUE

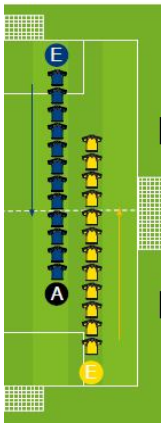
Pratiques	U11
Licenciés **Licenciées**	U10 + U11 + 3U9 max U10F + U11F + U12F + 3U9F max
Pratiques	8 X 8
Nombre de remplaçants(es)	4 au maximum (il vaut mieux avoir une 2ème équipe que 4 enfants sur la touche)
Aires de jeu	½ terrain
Temps de jeu	50' maximum Ou 2 x 25 min
Temps de jeu minimum par enfant	Moitié du temps
Organisation	District
Organisation **Touches**	Plateaux + matchs + défis
	3 phases
	18 à 22 journées
	A la main
Lois du jeu	Foot à 8 Surface de réparation Hors-jeu aux 13m

ANIMATION ET ACCUEIL DU MATCH

Déroulé du match :

Quelques étapes clefs dans l'organisation d'un match :

1. Déterminer la personne responsable de **l'accueil** des équipes
2. Prévoir le goûter
3. Prévoir les bouteilles d'eau pour les équipes
4. Imprimer la feuille de plateau ou de match
5. Mettre en place :
    a. **les journées paires**, **le défi jonglerie** (voir page suivante)
    b. **les journées impaires**, **le défi conduite** (voir page suivante)
6. Se réserver une « zone technique » de part et d'autre du but de foot à 11 et demander aux spectateurs de rester derrière les mains courantes
7. **Laissez-les jouer au minimum la moitié du temps**
8. Mettre en place le protocole : avant le début du match et à la fin du match, comme les grands, tous les acteurs : JOUEUR(ES) + EDUCATEURS + ARBITRES se serrent la main
9. **Passer, tous ensemble, un moment de convivialité autour du goûter**



NTEGRATION DES DEFIS

LE DÉFI JONGLAGE

1 A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

> 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2 Comptage des jonglages :

> Par le joueur en attente.

> Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.

> Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3 Privilégier des Défis au temps :

> Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)

> Le temps est géré par le responsable.

4 Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

> Pied fort + tête (période 1/2)

> Pied droit et pied gauche (période 2/3)

> Alterné et tête (période 4/5)

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG
U11	30	30	10	20
U10	20	20	5	10

5 Organisation :

> 1 ballon par binôme

> Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.

> 1 feuille de jongleries

> 1 chronomètre

6 Départs :

> A la main

> Au pied sur les périodes de printemps.

> Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7 Rattrapage :

> Une touche de rattrapage autorisée.

> Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

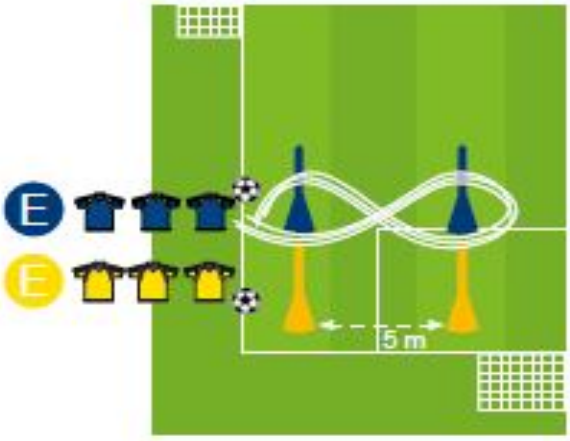
A réaliser avant chaque rencontre
des journées impaires

> 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
> 1 atelier pour 3-4 joueurs
> Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

Comptage des jonglages :

> Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
> Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
> L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).



3

Nombre de passages :

> 3 maximum

4

Consignes évolutives d'une course à l'autre :

A - Libre
B - Pied droit uniquement
C - Pied gauche uniquement

SUIVI DES PLATEAUX

Plateau à 3 équipes :

Equipe 1 :.....

Equipe 2 :.....

Equipe 3 :.....

Equipe recevante		Score		Equipe Visiteuse	
E1					E2
E2					E3
E3					E1

Durée des matchs : 25 minutes ou 2X12

Plateau à 4 équipes :

Equipe 1 :.....

Equipe 2 :.....

Equipe 3 :.....

Equipe 4 :.....

Equipe recevante		Score		Equipe Visiteuse	
E1					E2
E3					E4
E3					E1
E2					E4
E1					E4
E2					E3

Durée des matchs : 16 minutes

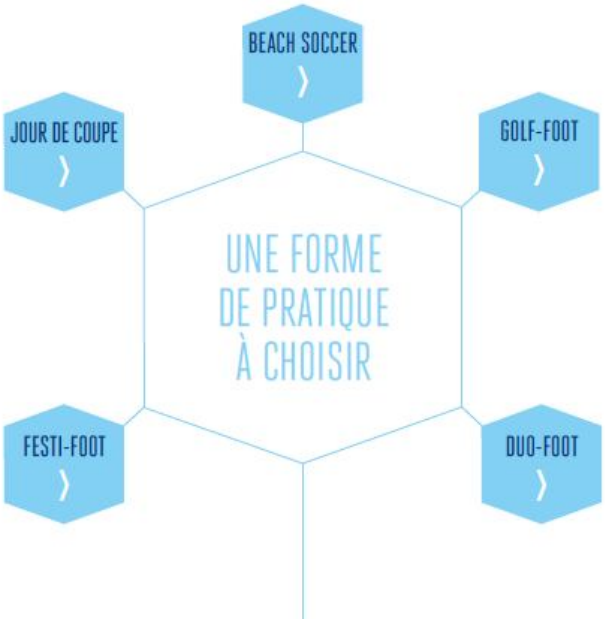
Ne pas oublier la mise en place des défis

NTEGRATION DES JOURNEES LOISIRS (+ 2 FOOT)

L'objectif est de varier la pratique et de proposer aux enfants de nouvelles activités. Vous avez le libre de choix dans les activités ci-dessous :

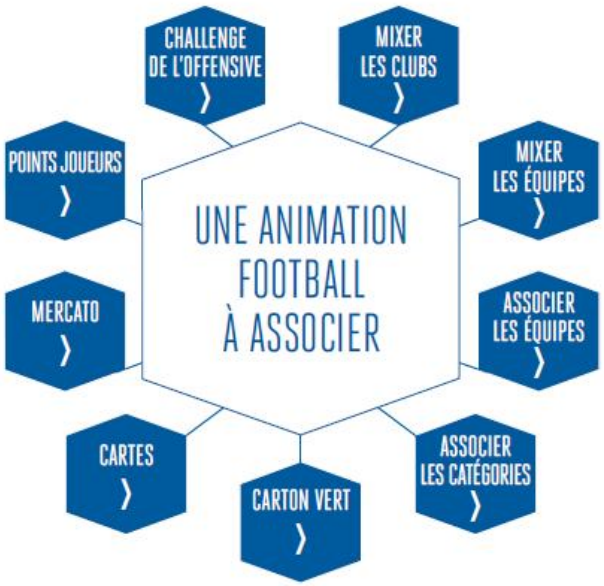
« + 2 FOOT »

5 activités vous sont proposées :



- L'activité **jour de coupe** vous sera proposée à l'occasion du Challenge Georges Boulogne
- Vous trouverez un exemple d'organisation de **beach soccer** sur le site de la LCO
- Le **Festi-foot, golf-foot et duo-foot** sont détaillés ci-après

A l'intérieur de ces activités vous pouvez, si vous le souhaiter, apporter des variantes :



L'explication des celles-ci sont toutes disponibles sur le site de la L.C.O.

+ 2 FOOT - FESTIFOOT

UN ÉCHAUFFEMENT*	UN PROTOCOLE*	RENCONTRES 4 C 4 À 5 C 5
15'	Avant et après la rencontre 5'	50' max

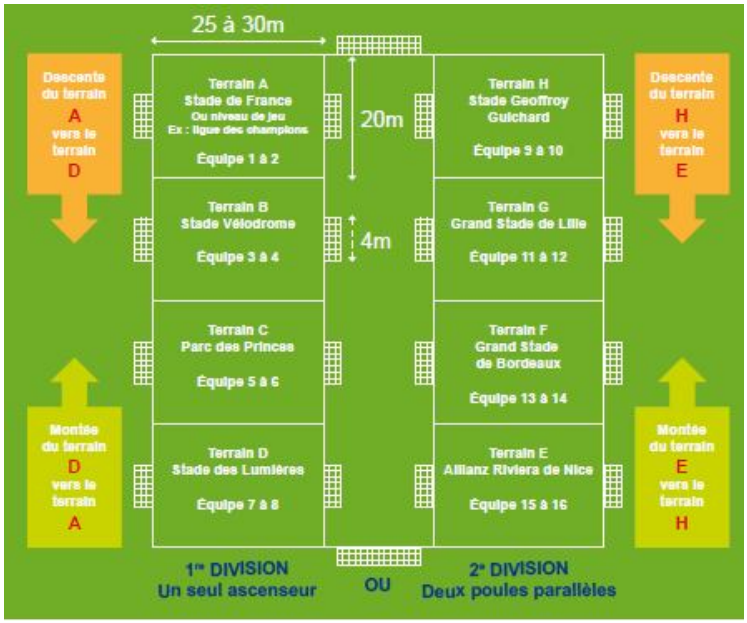
COMMENT ORGANISER UN FESTI-FOOT ?

Différentes formules sont possibles. À vous de composer votre menu.

> **10 équipes** : installer 5 terrains
> **12 équipes** : installer 6 terrains
> **14 équipes** : installer 7 terrains
> **18 équipes** : installer 9 terrains
> **20 équipes** : installer 10 terrains

PARTIE FOOTBALL

Un seul ascenseur (poule unique)	Deux ascenseurs (poule en parallèle)
ROTATIONS : > L'équipe qui gagne progresse du terrain H vers le terrain A > L'équipe qui perd du terrain A vers le terrain H Exemple : Pour 16 équipes / Poule unique / Soit 8 séquences de 6'	ROTATIONS : **1er Temps** : Identique formule ascenseur sur 4 séquences **2e Temps** : Croisement des poules Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain (1re Division) et les autres sur un autre demi-terrain (2e Division).



Tout le monde joue. Tout le monde est titulaire !
Offrir un nombre de contacts joueur/ballon plus important,
Laisser jouer - besoin de communiquer avec mes partenaires,
Etre en permanence en position de marquer ou de protéger son but,
Réussir à maîtriser des phases de transitions,
Auto arbitrage,
Nourrir l'envie de jouer et d'entreprendre,
Changer de repères et de postes,
Evoluer à son niveau.

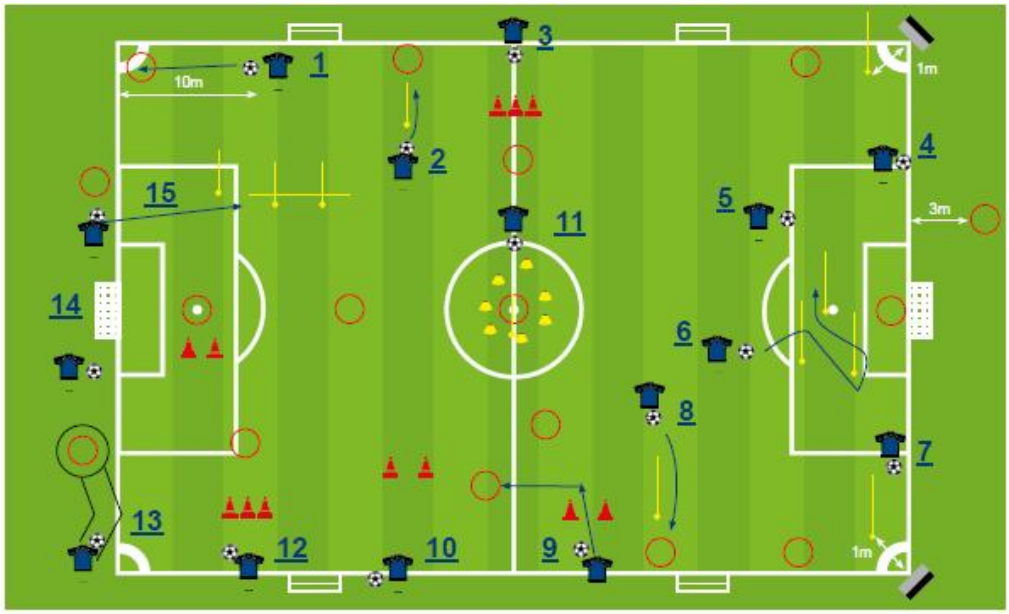
GOLF-FOOT

UN ÉCHAUFFEMENT*	UN PROTOCOLE*	GOLF-FOOT
15'	Avant et après la rencontre 5'	50'

COMMENT ORGANISER UN GOLF-FOOT ?

> Associer les joueurs par équipe (Binôme ou trio) et les positionner sur les différents ateliers.
> Le ballon doit s'arrêter ou rebondir dans le cerceau « trou » pour passer au « trou » suivant.
> Tous les cerceaux se situent à 10 m du départ.
> Interdiction de retoucher son ballon avant immobilisation.
> Si le ballon sort du parcours, reprise au début de l'atelier.
> Entre deux ateliers, notez le nombre de contacts réalisés sur la carte récapitulative ci-jointe.
> Après 10 essais, l'équipe avance à l'atelier suivant note 15 contacts sur ce passage.
> L'équipe qui aura réalisé le moins de contacts sur l'ensemble du parcours (8 à 16 trous) sera déclarée vainqueur.

PARCOURS GOLF-FOOT



EXEMPLE D'ATELIERS

TROU	ATELIERS GOLF-FOOT	RÉSULTATS	TROU	ATELIERS GOLF-FOOT	RÉSULTATS
1	Cerceau à 10 mètres		9	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied gauche	
2	Passer derrière le jalon pied droit uniquement		10	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied droit	
3	Eviter l'obstacle pied gauche		11	Escargot - Contourner les coupelles. Ballon sortie des limites = retour au départ	
4	Passer le ballon entre la planche et le jalon. Possibilité d'utiliser planche		12	Eviter l'obstacle pied droit	
5	Se rapprocher de la ligne puis faire rebondir le ballon dans un cerceau à 3 m.		13	Ballon sortie des limites = retour au départ - zigzag	
6	Slalom entre les jalons. Interdiction de frapper deux fois de suite avec le même pied		14	Lober une zone au départ puis passer dans la porte	
7	Passer le ballon entre la planche et le jalon.		15	Parcours : Contourner le jalon	
8	Passer derrière le jalon pied gauche uniquement		16	Parcours + passer le ballon au dessus de la haie (1 m)	

DUO-FOOT OU BIATHLON DES LOIS DU JEU

UN ÉCHAUFFEMENT*	UN PROTOCOLE*	DUO-FOOT
15'	Avant et après la rencontre 5'	40'

Le duo-foot est au final un biathlon des lois du jeu sans les questions…Nous vous proposons donc d'associer à chaque fois des questions concernant les lois du jeu

COMMENT ORGANISER UN BIATHLON DES LOIS ?

Associer les joueurs par paire ou trio et les positionner sur les différents ateliers.

Deux possibilités pour changer d'atelier :

> Soit réaliser le contrat pour chacun des membres de l'équipe,

> Soit effectuer X essais pour chaque membre de l'équipe (chiffres à déterminer par l'éducateur - exemple 15 essais).

Durée :

Défi au temps (ex : 10') ou au nombre de tours.
2e tour changement de pied…

Organisation :

> Prévoir le sens de rotation des équipes

> Possibilité d'ajouter ou de modifier les ateliers

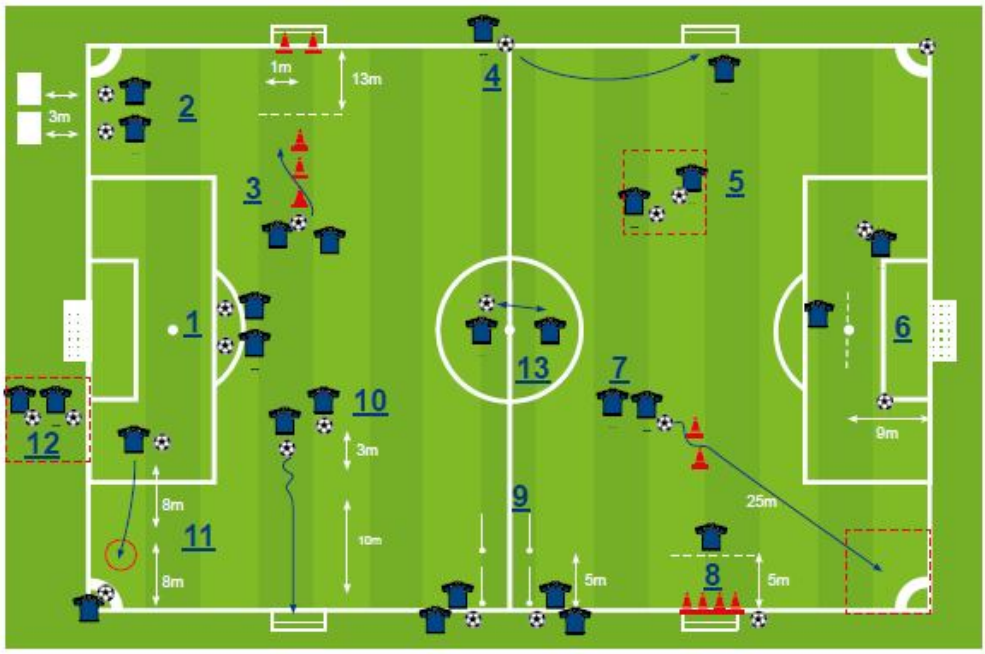
> Adapter les objectifs au niveau des joueurs

Retrouvez un ensemble de questions sur le site de la Ligue du Centre-Ouest

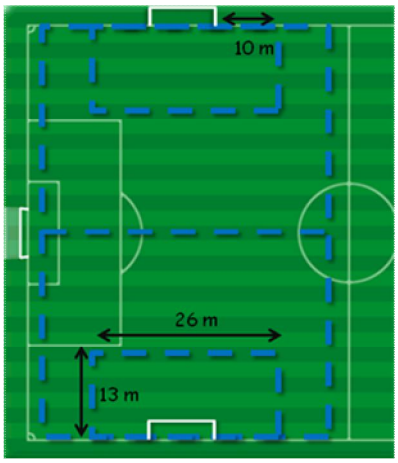
EXEMPLES D'ATELIERS

N°	ATELIERS DUO-FOOT
1	Frapper 5 ballons coup du pied depuis l'arc de cercle. Marquer 3 buts sans rebond
2	Réussir 3 louches à 3 mètres d'une poubelle
3	Conduite + plus tir de précision entre le but et le jalon avant les 13 m - 1 essai pied droit 1 essai pied gauche
4	3 corners directs - Rebond autorisé avant le but Varier l'angle de frappe au besoin
5	Jonglage 3 X 10 contacts pied droit dans le carré
6	3 buts sur 5 reprises de volée pied fort et 2/5 de l'autre pied suite à 1 passe main/pied
7	Passe au sol dans le carré 5 X 5 m. Le ballon doit s'arrêter
8	Reprise de la tête 3x. Marquer sans toucher les plots
9	12 contacts pour faire le double 8. 1 essai pied droit + 1 essai pied gauche
10	Jonglerie en mouvement passage entre les jalons + tir de volée. Marquer sans rebond
11	Faire rebondir le ballon 3 x dans le cerceau sur rentrée de touche
12	Jonglage 3 X 10 contacts pied gauche
13	Jonglage 5 échanges de la tête par 2 + 1 X 10 contacts tête

PARCOURS



REGLEMENTATION



LE TERRAIN

- Dimension ½ terrain avec si possible réduction en largeur de 1 ou 2m
- Buts de 6m x 2m
- Une surface de réparation de 26m x 13m (10m en partant du poteau) doit être tracée (possibilité d'utiliser une autre couleur que le blanc)
- Le point de pénalty à 9m de la ligne de but

L'EQUIPE

- Elle se compose de 8 joueurs (garçons ou filles) dont un(e) gardien(ne) de but
- Les joueuses U12 sont autorisées à jouer dans cette catégorie
- Les licences sont obligatoires (voir R.G. de la L.C.O.)
- Elle peut comporter 4 remplaçant(e)s. Ceux-ci peuvent entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie sur un arrêt de jeu. Les joueurs(ses) remplacé(e)s continuent de participer à la rencontre en qualité de remplaçant(e)s

Lors du plateau ou match, tous les JOUEURS ou JOUEUSES doivent participer de façon égale soit 50% du temps

L'EQUIPEMENT

- Le port des protège-tibias est obligatoire
- Les bijoux sont interdits
- Ballon Taille 4

LE TEMPS DE JEU

- 50 minutes en format plateau, ou 2x25min en format match simple
- Mise en place des défis (jonglage et conduite) obligatoire

LE HORS-JEU

- Le hors jeu est signalé à partir de la ligne des 13 mètres

LES REMISES EN JEU

- Sur un coup d'envoi, coup franc et corner, les joueurs adverses se situent au moins à 6m du ballon.
- Sur un « 6 mètres », les joueurs adverses se situent en dehors de la surface de réparation et à au moins 6m du ballon.
- Sur une rentrée de touche, les joueurs adverses se situent à au moins 2m.

LES FAUTES

- Les coups francs sont soit directs ou indirects en fonction de la faute (réf. Loi 12)

En résumé

- Dès qu'il y a contact avec l'adversaire ou que le ballon est touché volontairement de la main = coup franc direct
- Pas de contact = coup franc indirect

- **Le gardien de but ne peut pas :**
  - Se saisir du ballon avec les mains sur une passe volontaire au pied d'un partenaire.
  - Lorsqu'il tient le ballon dans les mains, il ne peut pas dégager de volée ou de demi-volée.
  - Se saisir du ballon de la main sur une touche faite par un partenaire
- Dans ces trois derniers cas, la sanction sera : coup franc indirect dans l'alignement de la faute sur la ligne de la surface de réparation (13 m)

LES COUPS FRANCS

1. COUP FRANC DIRECT (CFD)

Le **C**oup de **P**ied de **R**éparation
(CFD dans sa propre surface de réparation)
ou **PENALTY**
est toujours de vigueur !

Un **CFD** est accordé à l'équipe adverse du joueur qui :

- *donne un coup de pied à l'adversaire*
- *fait un croche-pied à l'adversaire*
- *saute sur un adversaire*
- *charge un adversaire*
- *frappe un adversaire*
- *bouscule un adversaire*
- *tacle un adversaire*
- *tient un adversaire*
- *crache sur un adversaire*
- *touche délibérément le ballon de la main*

Sur un CFD, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but

- Dans le but de l'équipe adverse ⇨ BUT ACCORDE
- Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇨ CORNER pour l'équipe adverse

2. COUP FRANC INDIRECT (CFI)

a) Un **CFI** est accordé à l'équipe adverse si, **<u>à l'intérieur de sa propre surface de réparation</u>**, un **gardien de but** :

Voir exécution du CFI dans PROCEDURE (§3)

- *garde le ballon en main pendant plus de six secondes avant de le relâcher*
- *touche une nouvelle fois le ballon des mains après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur*
- *touche le ballon des mains sur une passe bottée délibérément par un coéquipier*
- *touche le ballon des mains directement sur une rentrée de touche effectuée par un coéquipier*
- ***dégage de volée ou de demi-volée (Règlement spécifique)***

b) Un **CFI** est également accordé à l'équipe adverse du **joueur** qui :

- *joue d'une manière dangereuse*
- *fait obstacle à la progression d'un adversaire*
- *empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains*

<u>Signal de l'arbitre</u>

L'arbitre signale le CFI en levant le bras au-dessus de la tête. Il maintient son bras dans cette position pendant l'exécution du coup franc et jusqu'à ce que le ballon touche un autre joueur ou ne soit plus en jeu.

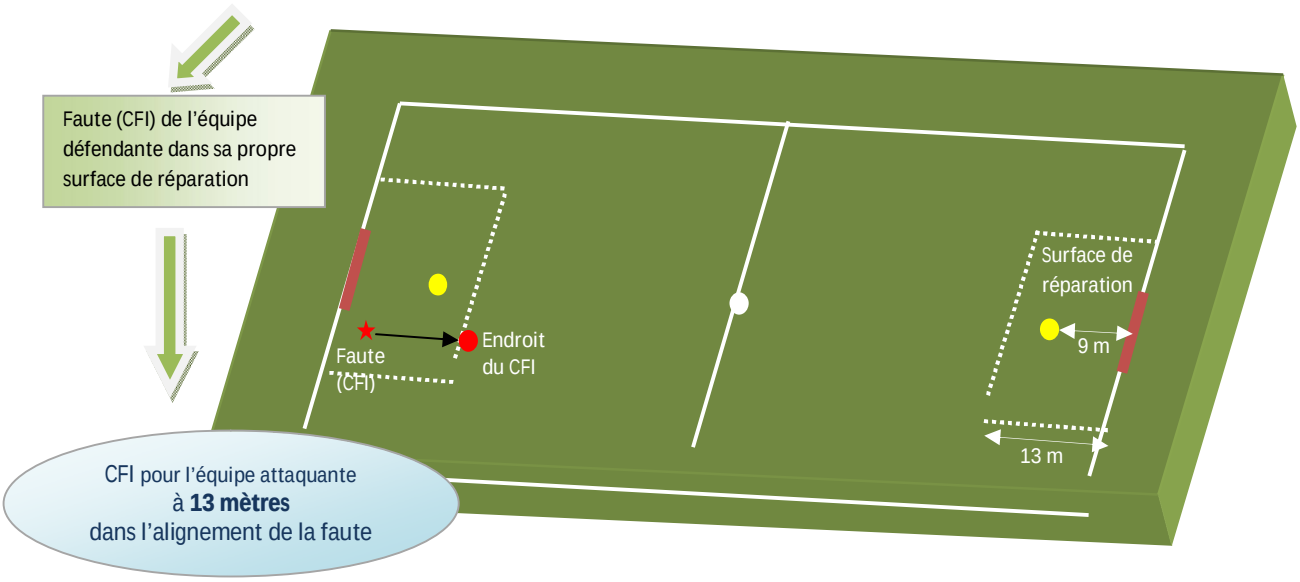
<u>Sur un CFI, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but</u>

- Dans le but de <u>l'équipe adverse</u> ⇨ « 6 mètres » pour l'équipe adverse
- Dans le but de <u>l'équipe de l'exécutant</u> ⇨ CORNER pour l'équipe adverse

Un but ne peut être accordé que si le ballon entre dans le but après avoir touché un autre joueur.

3. PROCEDURE

- Les coups francs (Direct et Indirect) sont exécutés à l'endroit où la faute a été commise
- sauf **cas particuliers** *(CFI – Réf. §2 - de l'équipe défendante **dans sa surface de réparation**)*



Dans tous les cas :

- Le ballon doit être immobile au moment de l'exécution
- Les adversaires sont au minimum à **6 mètres** du ballon
- L'arbitre donne le signal (coup de sifflet, geste, voix, …)
- Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a bougé
- Si le CF (pour la défense) est dans la surface de réparation, le ballon doit sortir de la surface pour être en jeu
- L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur (sinon CFI)

4. COUP FRANC RAPIDE

Un coup franc peut être joué rapidement quand aussitôt après le coup de sifflet de l'arbitre dans la continuité de l'action, un joueur de l'équipe qui en bénéficie botte le ballon arrêté à l'endroit de la faute ou à l'endroit précisé par la loi (PAS BESOIN DE SIGNAL DE L'ARBITRE).

- Si un adversaire, à moins de 6 mètres, récupère le ballon ⇨ Laisser jouer

Par contre dès qu'un joueur de l'équipe qui bénéficie du coup franc demande le respect de la distance réglementaire par un adversaire, le coup franc ne peut plus entrer dans la catégorie des coups francs joués rapidement. De plus, lorsque le ballon se trouve éloigné de l'endroit de la faute et qu'il met un certain temps pour revenir, le coup franc ne pourra pas être joué rapidement par l'équipe qui en bénéficie.

Dans les 2 cas précédents, il est indispensable que le joueur exécutant le coup franc attende le signal de l'arbitre.

CALENDRIER :

- Journée d'accueil :

  Samedi 12 septembre 2015

- Journée rentrée E.F.F. :

  Samedi 3 octobre 2015 à Chauray et Boismé

- Journée finale Boulogne :

  Samedi 9 Avril 2016

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de votre District ou de la Ligue du Centre-Ouest

- Formations :
  - U9 : **22-23 Octobre 2015 à Bressuire**
  - U11 : **15-16 Février 2016 à Cerizay**
  - Certification : **24 Octobre 2015 à Niort**

    11 Juin 2016 à Niort

Inscriptions en ligne depuis le site du district :

foot79.fff.fr

Rubrique « *Technique* », onglet « *Inscriptions* »

La Ligue du Centre-Ouest (sous l'impulsion de la F.F.F.), souhaite développer l'arbitrage des jeunes à la touche. Pour cela, nous souhaitons développer la mise en place du Biathlon des lois du jeu qui vous a été expliqué lors de la réunion de rentrée. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de la Ligue du Centre-Ouest ou de votre District.

A partir de la 2ème partie de saison, les joueurs(ses) remplaçants feront offices d'arbitres de touche (comme expliqué lors des réunions de début de saison)

LCO
LIGUE DU CENTRE-OUEST

District 87 : 05 55 77 35 40

C.D.F.A. : Olivier DESPLAT 06 29 85 11 53

District 23 : 05 55 52 09 85

C.D.F.A. : Sylvain LACOTE

06 79 02 36 45

District 16 :

05 45 61 83 85

C.D.F.A. :

Jean-Luc HEBRE

06 80 89 51 87

District 19 :

05 55 17 74 00

C.D.F.A. : Olivier COELHO

06 46 36 12 93

District 17 : 05 46 91 86 96

C.D.F.A. :

District 79 :

05 49 79 79 97

C.D.F.A. :

Jean-Marc LAVILLE

06 46 41 88 51

District 86 : 05 49 61 66 43

C.D.F.A. : Anthony ALLOUIS

06 44 28 33 94