S.A.S.S.
FOOTBALL
SAINT-SEVER

LE PARTAGE DES VALEURS

Label Qualité Ecole de Football
Fédération Française de Football

ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
BRONZE

Préface

Cher joueur du SASS FOOTBALL,

Ce petit livret a été créé pour t'accompagner tout au long de ton parcours au sein de l'école de football du SASS FOOTBALL. 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 !!!

Mon parcours à l’école de foot.

Catégorie	Âge	Nom de mes éducateurs
U6 – U7	5 à 7 ans	
U8 – U9	7 à 9 ans	
U10 – U11	9 à 11 ans	
U12 – U13	11 à 13 ans	
U14 – U15	13 à 15 ans	
U16 – U17	15 à 17 ans	

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 pas 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.

Planning Entraînement

SASS FOOTBALL

PLANNING ENTRAINEMENT SAISON 2019 - 2020

Catégories	Né (ée) en …	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SENIORS A				19h30- 21h		20h - 21h30
SENIORS B-C				19h30- 21h		20h - 21h30
U17 - U16	2003 - 2004			18h - 19h30		18h45 - 20h15
U15-U14	2005 - 2006	18h15 - 19h45		17h30 - 19h30		
U13-12	2007 - 2008		18h15 - 19h45		18h15 - 19h45	
U14-U17 F	2003 - 2004 -2005 - 2006		18h15 - 19h30			18h15 - 19h45
U10 - U13 F	2007 - 2008 -2009 - 2010		18h15 - 19h30			18h15 - 19h45
U11-U10	2009 - 2010		18h15 - 19h45		18h15 - 19h45	
U9-U8	2011 - 2012	18h15 - 19h15		18h - 19h30		
U7-U6	2013 - 2014			18h - 19h15		
Gardiens			18h - 19h30			

Terrain Entrai | Terrain Annexe | Petit Terrain

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.

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 du SASS FOOTBALL.

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 du SASS FOOTBALL, tu t'engages à respecter cette charte et à la faire vivre en la partageant, la rappelant à tes coéquipiers, parents, supporters...

Les matchs

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 tenues sont données en début de saison).
- **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.

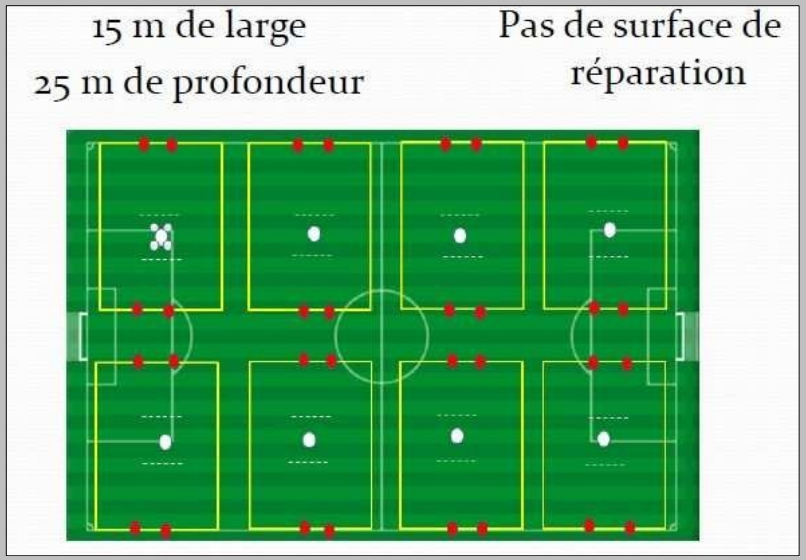
Les règles du jeu U6-U7

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 :



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 U8-U9

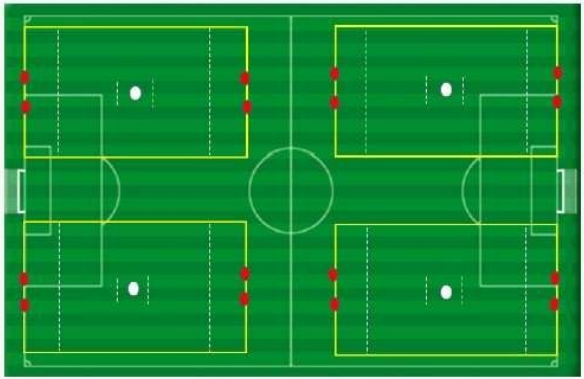
Voici les règles du jeu de la catégorie U8/U9 mises en place dès septembre 2013.

<u>Nombre de joueurs :</u> 4 joueurs sur le terrain + 1 gardien.

<u>Taille du ballon :</u> Taille 4

Taille du terrain :

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

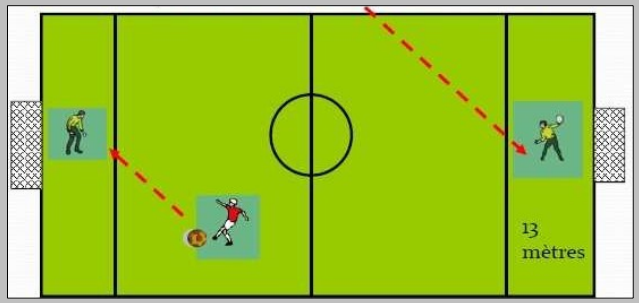
Remises en jeux :

- 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 hauteurs.

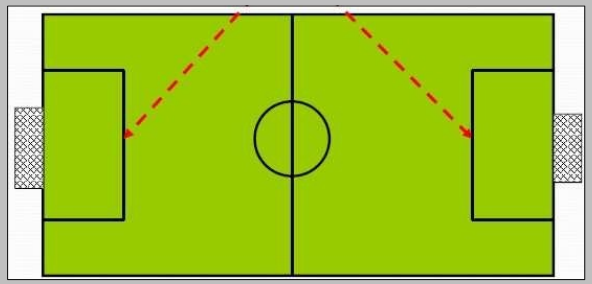
Distance des joueurs lors des remises en jeux : 4 mètres.

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.



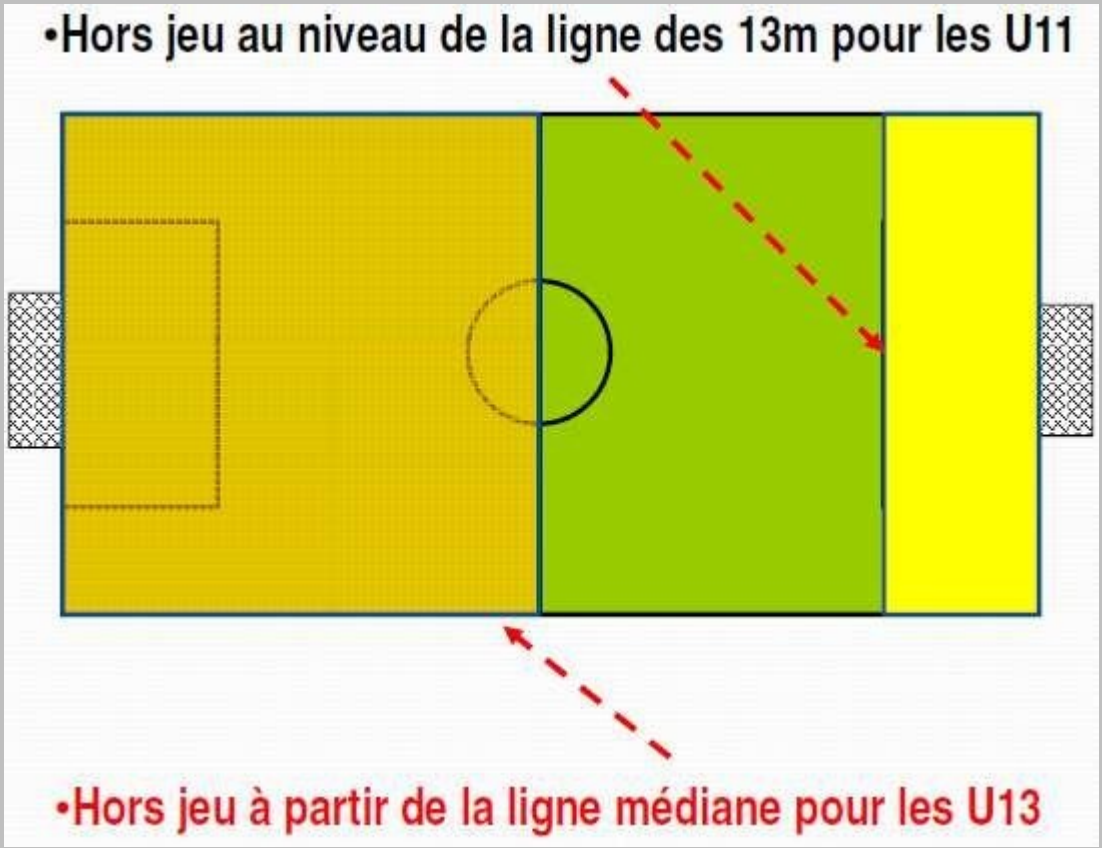
Application du football à 11 pour la passe au gardien : interdiction de prendre la balle à la main sur une passe en retrait du partenaire (sauf tête, poitrine et cuisse).

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



Arbitrage : 1 arbitre central et 2 juges de touches.

Le Hors-Jeu


•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 des performances : le jonglage

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

L’anecdote est signée Kylian Mbappé. À l’âge de 8 ans, le futur international participe à un stage avec son club de Bondy. 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 St Sever, tu auras l’occasion de vivre des moments un peu plus spéciaux avec ou sans ballon dont tu te souviendras :

Stage 2 jours en Été pour les U11 et U13.

Déplacement à l’occasion d’un match des Girondins de Bordeaux ou de la Real Sociedad.

Goûter de Noël au Cloître des Jacobins avec un cadeau pour tous les licenciés(ées).

Déplacement sur un tournoi à l’extérieur du département pris en charge par le club avec une nuitée au moins.

Participation au Tournoi International Nicolas Eppherre à St Sever sur 2 jours

Fête de l’école de foot en fin de saison

Plus qu’une école de foot , un club !!!

⇒ Le SASS FOOTBALL, c’est bien plus qu’une école de foot, c’est tout un club comptant plus de 380 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 matchs.

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

⇒ Le SASS FOOT ce sont aussi des partenaires, sponsors sans qui le club n’existerait pas.

⇒ Le SASS FOOT, c’est aussi un site internet et Facebook où tu pourras trouver plein d’informations sur ton club alors n’hésite pas à t’y rendre :

htpps://sassfootball.footeo.com et/ou la page Facebook SA Saint Sever Football