2015-2016

Le livret de l'accompagnateur U10-U11

District Oise de Football

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 plateaux 100% féminin et le protocole fair-play…….. Page 7

Les tests du samedi…… Page 9

Les règles du Foot à 8…… Page 11

Les compétences à développer…….. Page 12

Le programme éducatif fédéral…… Page 14

Rôle des éducateurs, accompagnateurs et parents…….. Page 15

La séance en U10-U11…… Page 17

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	7 plateaux en extérieur
4 plateaux en extérieur	1 festi-foot de secteur	1 interclub
1 interclub	Des journées Futsal	Le festival U11

C'est quoi un plateau ?

C'est ce qui désigne les rencontres du samedi pour les U10/U11. Les équipes sont réparties en 2 niveaux en Phase 1 et en 3 niveaux en Phase 2 et 3. Ceci afin de permettre aux enfants de jouer à niveau qui leur convient. Ce sont les clubs qui choisissent à la fin de chaque phase le niveau auquel ils veulent évoluer, en remplissant et en renvoyant la feuille bilan au District.

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 12 septembre 2015 et samedi 12 mars 2016.

C'est quoi les journées futsal ?

Ce sont des journées organisées par le D.O.F afin de permettre aux enfants de découvrir ou de se perfectionner à la pratique du futsal. La participation à ces journées se fait sur inscription par le club qui s'inscrit sur le site de son choix.
Les dates : Du 12 décembre 2015 au 16 janvier 2016

C'est quoi « la rentrée du foot » et « Le festival U11 » ?

La « rentrée du foot » est organisée par la fédération française de football pour lancer la saison. Le Festival U11 est une manifestation du District Oise Football qui ponctue la saison footballistique.
Les dates : Samedi 19 septembre 2015 et Samedi 4 juin 2016.

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

Age : 9 et 10 ans (enfants nés en 2005 et 2006)
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 receptivité ; Première responsabilité ; l'altruisme se développe, regard tourné vers l'autre.
Les relations : Importance des activités avec les copains, plusieurs sport 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'enchainement 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 collectif simples ; Reconnaissances des phases défensives et offensives

Conséquence 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 3ème équipe qui ne joue pas, nous vous proposons différentes solutions pour l'arbitrage du match.

- La 3ème équipe à 2 accompagnateurs, un des deux accompagnateurs assure l'arbitrage.
- La 3ème 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 12 septembre au 17 octobre 2015

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 2ème phase.

L'apprentissage technique constituant une priorité de travail chez les U10/U11, la ligue de Picardie 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

A l'issue de la 1ère phase, le club choisit, sous contrôle du District Oise Football, le niveau où évoluera son équipe lors de la phase 2.

La deuxième phase du 07 novembre 2015 au 16 janvier 2016

Cette phase doit permettre à chacun d'évoluer à un niveau qui correspond aux aptitudes des enfants (niveau 1, niveau 2 ou 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.
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 conduite en 8
Journée 4 : Défis Jonglerie
Journée 5 : Défis Jonglerie

A l'issue de la 2ème phase, le club choisit sous contrôle du District Oise Football, le niveau où évoluera son équipe lors de la phase 3 (Niveau 1 = Très bonne équipe ; Niveau 2 : Bonne équipe ; Niveau 3 : Equipe moyenne)

Lors de cette deuxième phase, il vous est proposé de participer à des rassemblements en salle. Un bulletin d'inscription est envoyé aux clubs fin novembre. Il est à renvoyer au District Oise Football, avec vos souhaits pour les créneaux horaires et le lieu des rencontres.

La troisième phase du 27 février 2015 au 4 juin 2016

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 à 3 : Défi Jonglerie pour le niveau 1 et 2 ; Jeu pour le niveau 3
Journée 4 à 7 : Tests techniques (Identique à la 1ère phase).

DES PLATEAUX 100 % FEMININ

Le D.O.F met en place cette saison de nouvelles pratiques destinées exclusivement au Foot Féminin. Cette nouvelle pratique passe par la création d'une pratique de FOOT à 5 pour les U10F et U11 F. Le district invite tous les clubs qui ont la possibilité de faire une équipe de 5 joueuses de s'inscrire avant le 29 août 2015. Cette équipe peut être composée également de 3 joueuses U9F surclassées et au maximum de 2 joueuses U12F sous classés.
Une fois les équipes inscrites, elles seront regroupés par secteur afin de faire des plateaux exclusivement féminin.

LE PROTOCOLE FAIR-PLAY

AVANT LE MATCH

Les joueurs et leurs éducateurs se réunissent au centre du terrain et s'alignent autour de l'arbitre. Une équipe passe devant l'arbitre et l'autre équipe en se serrant la main et en se souhaitant « bon match ».

APRES LE MATCH

Les joueurs et leurs éducateurs s'alignent à nouveau autour de l'arbitre. Ils serrent la main et se félicitent mutuellement.

A EFFECTUER A CHAQUE RENCONTRE !

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 1ère phase et de la 3ème 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. *Jonglages pieds*

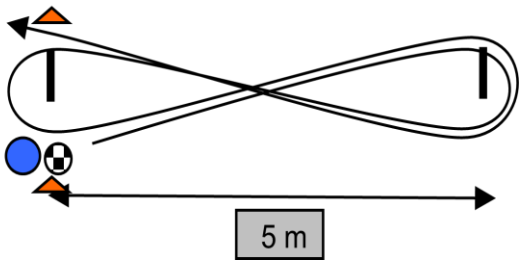
Objectifs : Amélioration de la maitrise du ballon et travail de coordination

Objectifs chiffrés :
1ère Phase : 10 contacts
2ème 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 maitrise technique
Réalisation du test :
Test chronométré. Le chronomètre démarre dés 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 maitrise technique et travail de coordination

Objectifs chiffrés :
1ère phase : 4 contacts
2ème phase : 8 contacts

Réalisation du test :
Départ balle à la main. 2 essais.

4. *Jonglerie en mouvement*

Objectifs : Amélioration de la maitrise technique et du travail de coordination
Réaliser 9 m en jonglant.

Réalisation du test :
Faire 9 m en jonglant sur la longueur. Si le joueur fait tomber le ballon, il reprend là où il s'est arrété, et l'on compte le nombre de fois où le ballon est tombé. (Ex : 9 m réalisé en faisant tombé 4 fois le ballon).

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 4 et 5 = Nombre de jonglerie en 30 secondes (même si le ballon tombe au sol, reprendre le décompte au moment où le ballon est tombé). Alternée et tête.

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

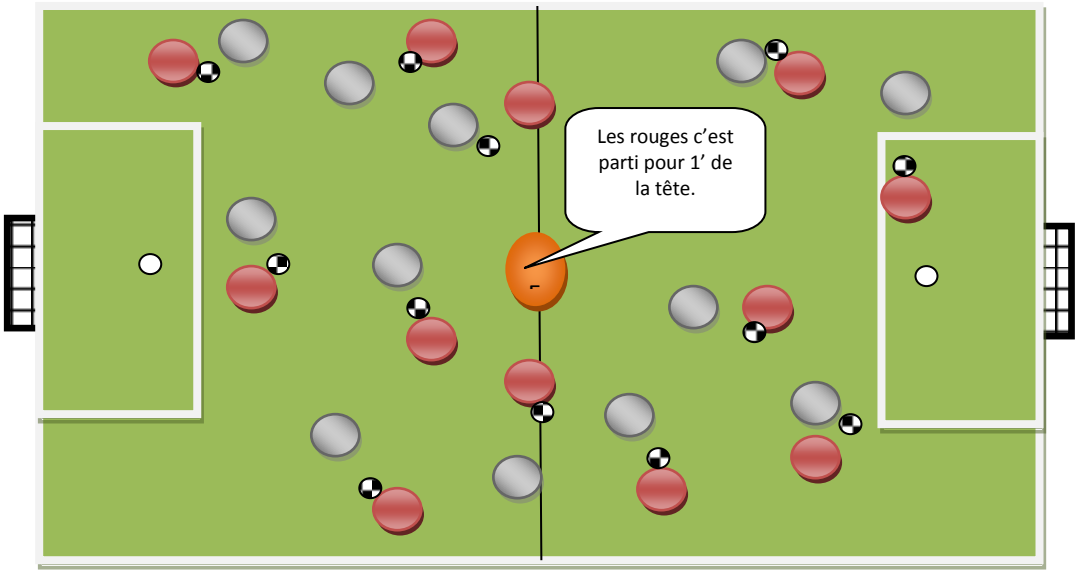
. Journées 1 à 3 = Nombre de jonglerie en 1'(même si le ballon tombe au sol, reprendre le décompte au moment où le ballon est tombé). Pied fort et tête.

.

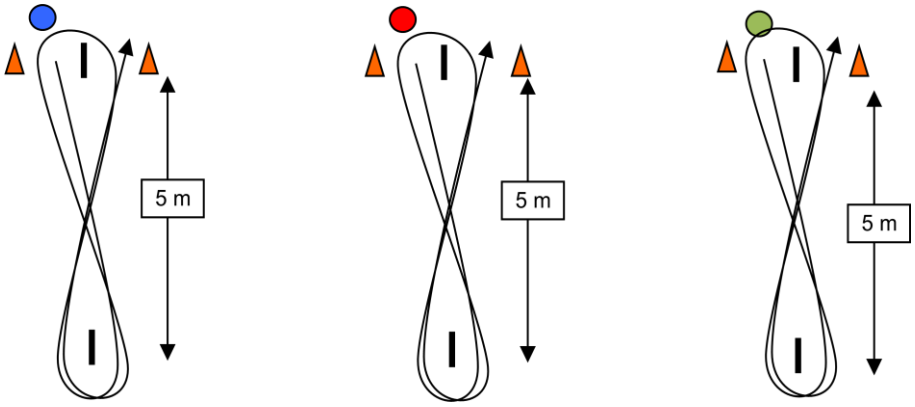
4. Organisation :

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'entrainement, 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 3EME PHASE POUR LE NIVEAU 3

Lors de la 3ème phase, le District Oise 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 3ème 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 Oise Football, onglet Jeune.

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 :

- ➔ **<u>Objectif</u>** : **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 maitriser 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 déterminer	
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 connaitre les règles du football pour une meilleure compréhension de son sport.

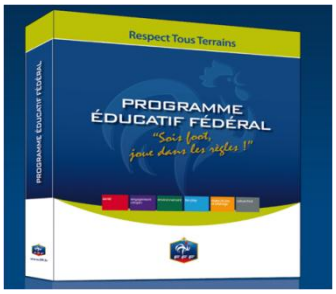
Retrouver ci-joint des exemples d'objectif à atteindre pour les catégories U10-U11

LES REGLES DE VIE		
SANTE	**ENGAGEMENT CITOYEN**	**ENVIRONNEMENT**
Apprendre à préserver le capital santé - L'hydratation - Le sommeil - L'hygiène - Apprendre à bien se préparer - S'alimenter pour jouer - Les méfaits du tabac	**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 - S'interdire toute forme de discrimination	**Inciter à l'utilisation des transports verts.** - 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**
Amener l'enfant à 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	**Connaître les fautes à ne pas commettre** - Connaître les règles essentielles du jeu. - Maîtriser les régles du hors jeu. - Connaître et comprendre les sanctions - Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre	**Conduire l'enfant à connaitre l'histoire et l'actualité de son club et du football.** - Partager sa connaissance du football. - Connaitre les valeurs de son club. - Apprehender 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	> 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'ENTRAÎNE -MENT	> 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)	> 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	> 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'ENTRAÎNE -MENT	> 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)	> Distribue les équipements > Accueille les équipes adverses > Seconde l'éducateur dans son rôle > Prépare le goûter

RÔLE DES PARENTS	
EN DEHORS DE LA PRATIQUE	> 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'ENTRAÎNE -MENT	> Transporte son enfant > Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant.
LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après)	> 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	

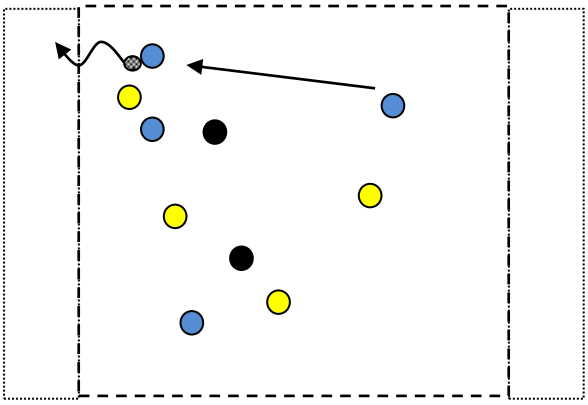
FORMATION DE CADRE

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 22 et 23 octobre 2015 de 9h à 18h à Saint Sauveur
Les 14 et 21 novembre 2015 de 9h à 18h à Crèvecoeur le Grand
Les 23 et 30 janvier 2016 de 9h à 18h à Gouvieux

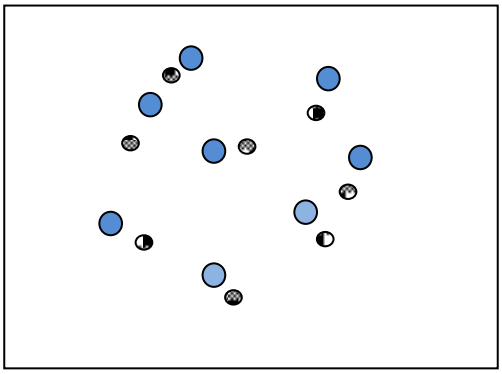
Les inscriptions aux formations se font sur le site de la ligue de Picardie (picardie.fff.fr) onglet Formations puis inscriptions

EXEMPLE DE SEANCE

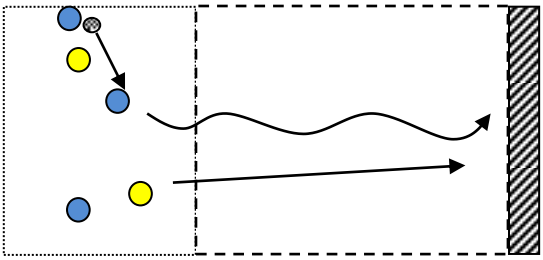
Partie	Durée	Procédés d'entrainement	Déroulement du jeu
1	15'	Jeu **Thème de la séance** Conserver/Progresser : Avoir des solutions de passes	Stop-Balle But : Faire un stop-balle derrière la ligne adverse. Consignes : 4 contre 4 avec 2 jokers. L'équipe en possession du ballon peut jouer avec les joueurs jokers. Les jokers ne peuvent pas marquer. Variables : Stop-balle après une passe Espace : 30 x 20



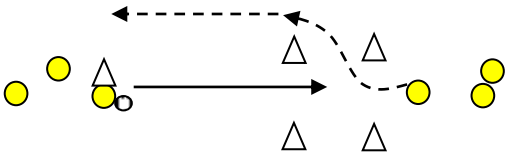
Partie	Durée	Procédés d'entrainement	Déroulement de l'exercice
2	10'	Exercice **Thème de la séance** Amélioration de la coordination : La jonglerie	Un ballon par joueur. Consignes : 1'30 : Réaliser 4 touches du pieds fort x 4 = 1 point 1'30 : Réaliser 4 touches du 2ème pied x 4 = 1 point 1'30 : Réaliser 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'entrainement	Déroulement de la situation
3	15'	Situation **Thème de la séance** Conserver/Progresser : Avoir des solutions de passes	But : Faire un stop balle derrière la ligne pour les attaquants, Marquer dans l'une des 3 portes pour les défenseurs. Consignes : L'équipe à 3 en possession du ballon conserve le ballon dans son camp et essai 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. Variables : On joue à 2 contre 1 après la ligne. Espace : 15 x 10 m



Partie	Durée	Procédés d'entrainement	Déroulement de l'exercice
4	15'	Exercice **Thème de la séance** Conserver/Progresser : Prise de balle et enchainement	But : Orienter sa prise de balle vers une porte prédéfinie Consigne : Faire la passe après l'attaque de balle. Prise de balle pied droit, pied gauche, intérieur, exterieur. Variables : Varier le point de départ du receveur pour l'attaque de balle. **Veiller à la bonne exécution du geste technique.**



Partie	Durée	Procédés d'entrainement	Déroulement du jeu
5	15'	Jeu	Consigne : Match 8 c 8. Règles du foot à 8.

Horizon BLFH2016

NOTRE ADN

P — **PLAISIR**
Plaisir de jouer à tout âge
et tout niveau

R — **RESPECT**
Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'encadrement

Ê — **ENGAGEMENT**
Engagement
du corps et du coeur

T — **TOLÉRANCE**
Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes

S — **SOLIDARITÉ**
Solidarité du football français
et du sport d'équipe

FFF

SERVICE CIVIQUE
DES VALEURS, UN ENGAGEMENT

District Oise de Football