



Guide de la pratique U11

- CATEGORIES CONCERNEES :
- U10G U11G
- U10F U11F/12F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS DE LA CATEGORIE !

Plaisir – Progrès

« La technique individuelle est indispensable à la pratique du football, car elle permet tout simplement de pouvoir s'exprimer dans le jeu. Elle doit être au cœur du développement de l'enfant! »



La place importante de la technique avec le retour du défi jonglerie



Le plaisir des enfants est un levier majeur dans son développement avec un temps de jeu égale pour tous



Partager des valeurs fortes à travers le programme éducatif fédérale



DEROULEMENT SAISON U11

U11 – SAISON 2023 2024

DATE REPRISE:
J1 : 23/09

1^{ère} PHASE :
Du 23/09 au 02/12
UNIQUEMENT ALLER
POULE N1 :
7 matchs + Futsal
POULE N2 :
8 matchs

2^{ème} PHASE :
Du 09/03 au 01/06
6 JOURNEES + 1^{er} Mai
A DEFINIR –

FUTSAL U11 N1 :
2 créneaux de 2h
2 Poules de 4 / Poules

-
CLUBS ORGANISATEUR 02/12:
POULE A : GJPTF
POULE B : CERE ET RANCE
CLUBS ORGANISATEUR 03/02 :
POULE A : GVA
POULE B : AS ESPINAT

FUTSAL U11 N2 :
2 créneaux de 2h
2 Poules de 4/5 par Poules

-
CLUBS ORGANISATEUR 03/02:
POULE A : FC MASSIAC
POULE B : US DE LA CERE
POULE C : FCAM



DEROULEMENT MATCHS U11

Modalités d'organisation

- Proposition d'organisation et de programme horaires (indicatif) du plateau :

13H30	Préparation du matériel et traçage terrain si besoin (12 Ballons)
13H45	Accueil des équipes
14H10	Défi Jonglerie
14H20	Echauffement
14H30	Début du match (4x12min)
16H	Vestiaires – Douches– Goûter



Missions de l'encadrement



L'encadrement technique



1 Responsable technique (resp. de catégorie)

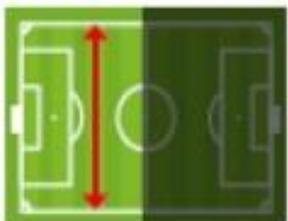
- Gère l'accueil des joueurs et le climat (accès terrain interdit aux parents)
- Veiller à la sécurité des pratiquants (Ligne 1m avec le terrain a 11)
- Rappelle les objectifs, l'organisation et le contenu aux responsables des équipes et joueurs
- Mise en place du défi jonglerie
- Veille au bon déroulement du match (Fair Play, gestion du temps)
- Clôture la journée et retourne la feuille de plateau avant le lundi 19h suivant le plateau



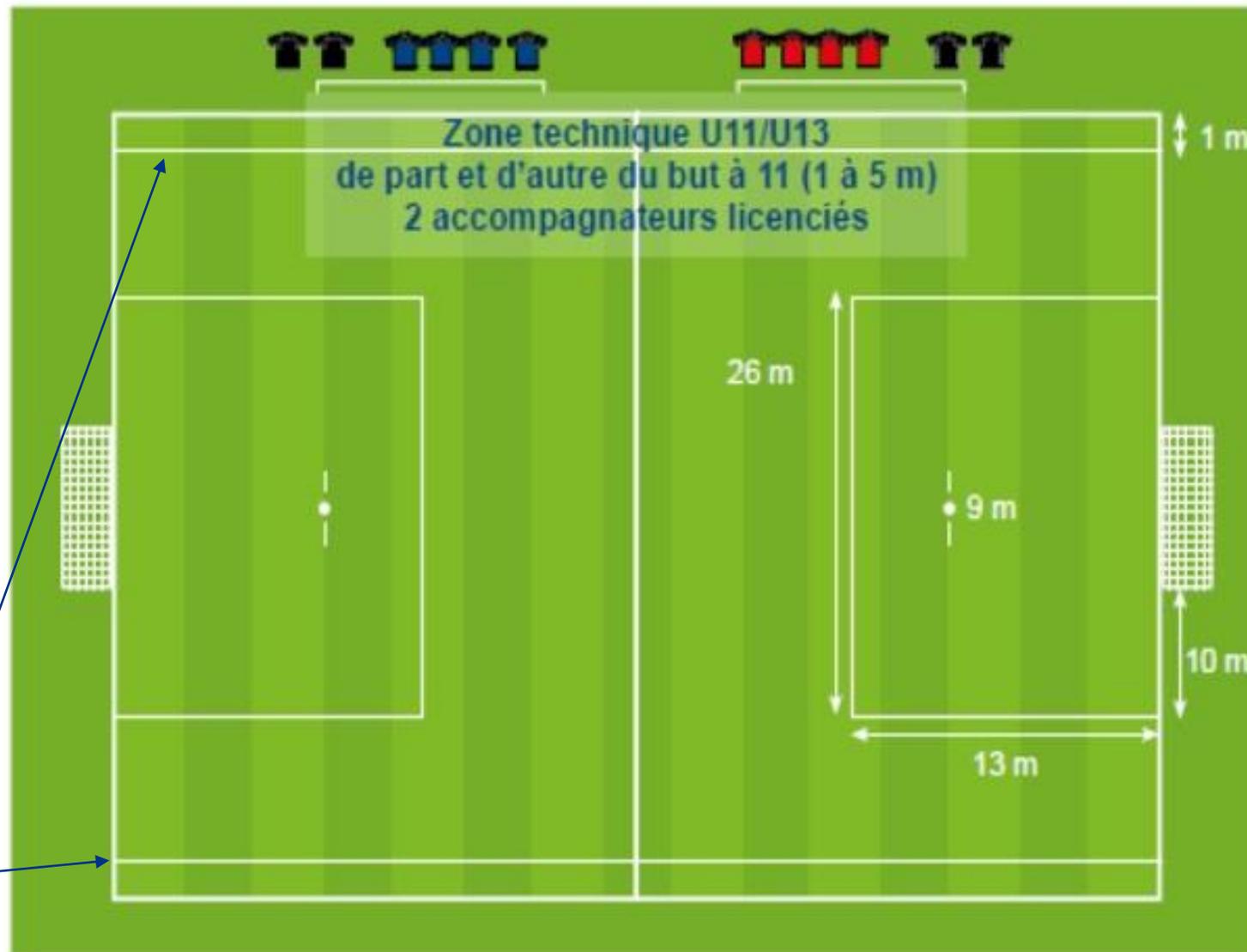
L'organisation sportive

ESPACES DE JEU

(1/2 terrain à 11)



Attention au tracage Réduire la largeur de 1m de chaque côté (Sécurité but à 11 et si deux matchs se déroulent en même temps)





DEROULEMENT DEFI JONGLERIE

DEROULEMENT DU DEFI JONGLERIE

Tous les joueurs doivent jongler, même sans opposant. Le joueur peut utiliser 3 surfaces de rattrapage maximum. Si le ballon tombe avant la fin des 1min30 le compteur repart à 0. L'équipe possédant le plus de joueurs vainqueurs de leur défi (nombre de croix) sera déclarée gagnante.

Un référent Coach ou dirigeant, siffle au début et à la fin de chaque séquence de 1min30. Les joueurs sont répartis par numéro (Le joueur N°1 de l'équipe A avec le joueur N°1 de l'équipe B, N°2 de l'équipe A avec N°2 de l'équipe B, etc...). L'équipe recevant jongle la 1ère.

Temps des séquences : 1 mn 30 par objectif alternant jonglerie Pied Fort et Jonglerie Alternés

Déroulement des séquences :

1^{ère} Séquence : Ce sont les joueurs de l'équipe A qui commencent à jongler **Pied Fort** (Equipe recevant) et les joueurs de l'équipe B comptent le nombre de jongles effectués par le joueur A

2^{ème} Séquence : Ce sont les joueurs de l'équipe B qui jonglent **Pied Fort** et les joueurs de l'équipe A comptent le nombre de jongles effectués par le joueur B.

3^{ème} séquences : Ce sont les joueurs de l'équipe A qui jonglent en **ALTERNES** et les joueurs de l'équipe B comptent le nombre de jongles effectués par le joueur A.

4^{ème} séquences : Ce sont les joueurs de l'équipe B qui jonglent **en ALTERNES** et les joueurs de l'équipe A comptent le nombre de jongles effectués par le joueur B

Attention :

Toutes les équipes présentes participent à l'épreuve de jonglerie et la jonglerie a lieu avant le début des rencontres



La feuille de match

1 – Avant Match compléter les champs Nom/Prénom et N° Licence

FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL
Ligue Auvergne Rhône Alpes
District du Cantal

FEUILLE DE MATCH U11
CATEGORIE U10 / U11

NIVEAU : _____
POULE : _____

DEBUT DU PLATEAU PAR LE DEFI JONGLERIE (ATELIER OBLIGATOIRE) / DUREE DE LA RENCONTRE : 4x12 MINUTES

Date : _____ Terrain : _____

Nom de l'équipe : _____ Pts Défi-jonglage : _____ score : _____ Total Points : _____

A / Equipe: _____ B / Equipe: _____

N°	NOM PRENOM	N°Licence	Défi Jonglage								N°										
			Catégorie			Pied Fort	Alters	TOTA	X	X		TOTA	Pied Fort	Alters	Catégorie						
			U10	U11	U11																
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					

Educ _____ Dir _____

Signature de l'éducateur _____ Signature de l'éducateur _____

1 / vainqueur au nombre de croix
2 / En cas d'égalité, le meilleur total des 8 meilleures performances

2 - Noter les résultats des jongleries 1pt + Score Matches 3pts

3 - Faire le Total des 2 scores cumulés (Pied fort + Alternes)

4 - Mettre une croix a celui qui possède le score le plus haut

5 - Incrire le nombre de croix total de l'équipe

6 - Ecrire le nom de l'équipe gagnante

Feuille de Match à renvoyer au district avant le lundi suivant le match





REGLEMENT DE LA PRATIQUE U11

Règlement de la pratique U11

PRATIQUE U10 / U11

Effectifs de Pratique	8 contre 8
Suppléant(s)	0 à 4 maximum
Nbre minimal de joueurs	6 par équipe
Mixité	OUI
Surclassement	3 U9 par équipe avec autorisation médicale
Sous-classement	Possibilité U12F
Dimension des terrains	1/2 terrain à 11 - Ôter 1 m de chaque côté - 55 à 60 m x 45 m
Zone gardien de but	26 m x 13 m
Hors-jeu ligne	Surface de réparation
Taille des buts	6 m x 2,10 m
Taille des ballons	T4
Temps de jeu effectif	Maxi 50 minutes (4x12min)
Engagement	Interdiction de marquer directement
Coup de pied de but	Hauteur du point de penalty 9 m
Rentrée de touche	A la main
Coups-francs	Coups-francs directs et indirects
Coup de pied de réparation	9 m
Mise à distance des joueurs	6 m
Relance gardien de but	Uniquement à la main ou au pied ballon posé au sol (Interdiction Volée et 1/2 volée)
Passe au gardien	Interdiction de prendre le ballon a la main
Temps de jeu par joueur	Minimum 50% du temps total
Arbitrage	3 arbitres (privilégier joueurs U13 - U15 - U17 du club)



Par une passe courte, le gardien donne le ballon à son défenseur (maillot vert). L'adversaire (maillot orange) ne peut pénétrer dans la surface et attaquer le porteur du ballon tant que celui-ci n'a pas touché le ballon..

Le défenseur touche le ballon, il met en jeu les adversaires, ceux-ci peuvent attaquer le possesseur du ballon dans les 13 m



FICHES OUTILS CORRECTIFS JONGLERIE

« Jonglerie statique pied fort »

pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre

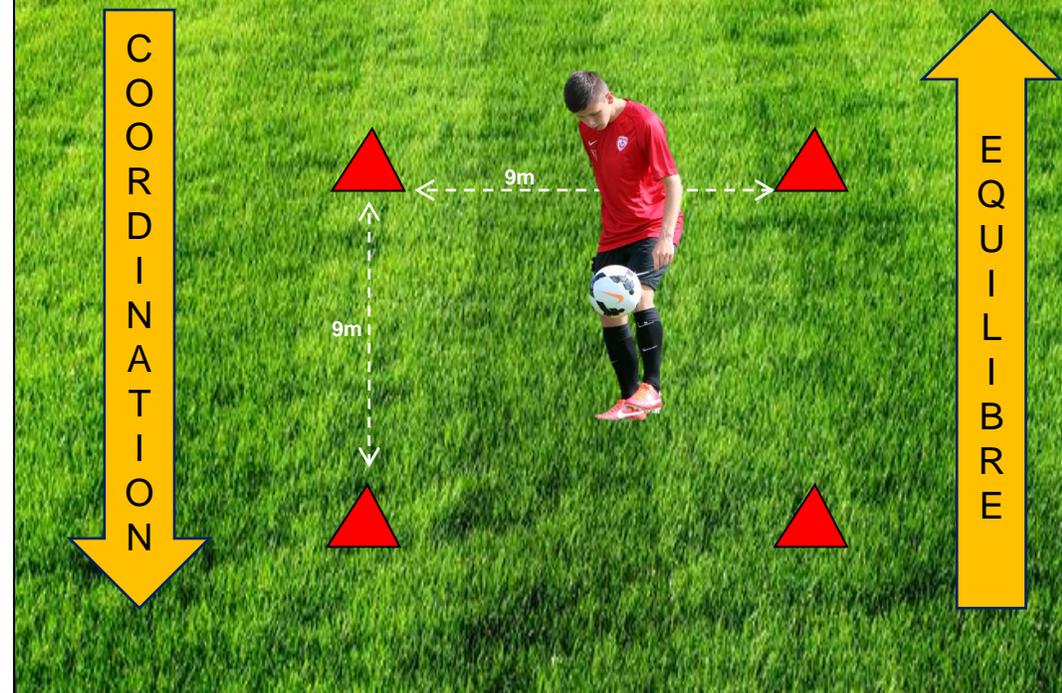


Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon (sur pointe de pied)

Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort



« Jonglerie statique alternée »

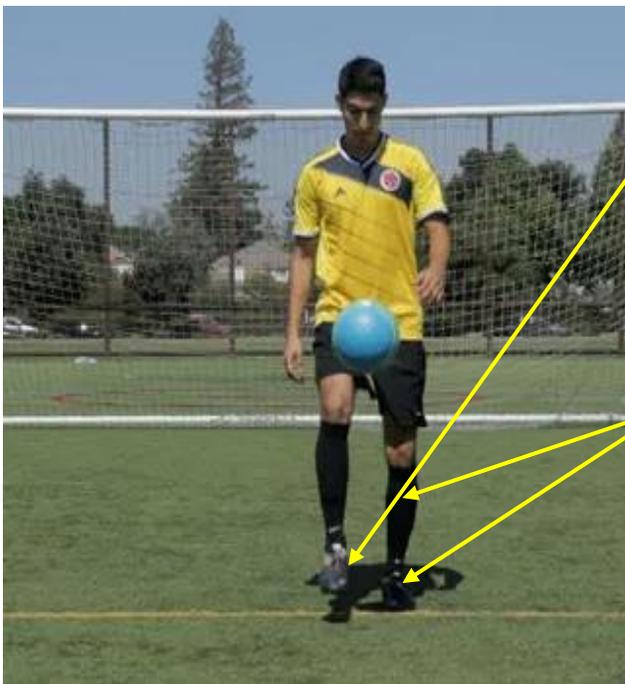
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre

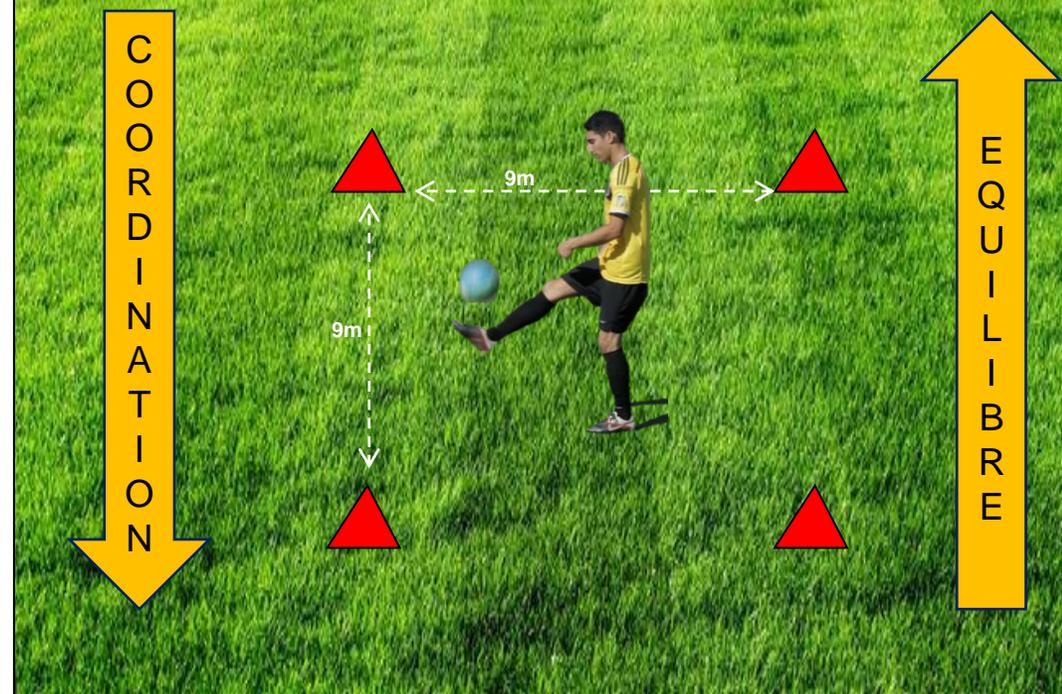


Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon (faire redescendre rapidement le pied de frappe au sol pour assurer l'appui suivant et monter l'autre jambe avec rythme)

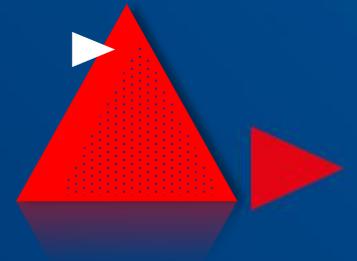
LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort





LE BON REFLEXE



ALLER DANS
L'ONGLET
PRATIQUES



PUIS L'ONGLET
FOOT ANIMATION



FOOT ANIMATION

INFORMATIONS

FÉMININES

FUTSAL

VÉTÉRANS

Pour toutes questions ou renseignements



Coralie BELIN

Conseillère technique DAP en charge du football des
enfants

Mail : cbelin@footcantal.fff.fr

Tél : 06-67-80-39-40



BONNE SAISON A TOUS!



« Tous les enfants ont du génie, le tout c'est de le faire apparaître. » CHARLIE CHAPLIN