

Fiche U10-U11



Informations sur l'enfant :

L'enfant est âgé de 9ans/10ans, se trouvant en classe CM1/CM2.

- Il est curieux
- Il a une volonté d'apprendre
- Il est altruiste
- Il a besoin de s'affirmer
- Il est en capacité de raisonner sur des schémas simples
- Il acquiert ses premières responsabilités

Attitudes conseillées

- > Instaurer un climat sécurisant et positif
- > Etre à l'écoute de l'enfant
- > Donner des explications claires, logiques
- > Prioriser un maximum les jeux
- > Adapter l'espace de jeu
- > Adapter le temps de pratique (équilibrer temps d'effort/temps de récupération)
- > Varier fréquemment procédés
- > Aider à faire des choix et apprendre à faire (Pédagogie active)
- > Valoriser l'enfant
- > Expliquer les interdits
- > Etre attentif, patient, calme, ferme

Information sur la catégorie :

LOIS DU JEU – LES POINTS CLÉS

TERRAIN - BUTS - BALLONS	Voir espace de jeu Buts : 6 m x 2,10 m avec filets (cf.annexe). - Ballon taille 4
NOMBRE DE JOUEURS	8 joueurs (7 + 1 GB). Nombre de remplaçants 0 à 4 - minimum 6 joueurs Chaque joueur doit démarrer 1 période 3 U9 autorisés par équipe. Possibilité d'accueillir les U12 Féminines 😊 Possibilité de rencontres spécifiques féminine avec moins de 8 joueuses
ÉQUIPEMENTS	Maillots dans le short Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires « Tip top » doivent être placés sous les chaussettes
TEMPS DE JEU	2 rencontres de 2 x 12'30" (50 minutes maxi de rencontre par journée). Temps de jeu/joueur : mini 50% tendre vers 75%
COUP D'ENVOI	Interdit de marquer directement sur l'engagement Adversaires à 6 m

LOIS DU JEU – LES POINTS CLÉS

PRISE DE BALLE À LA MAIN DU GARDIEN SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UN PARTENAIRE	Interdit. Sinon CF Indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m Mur autorisé à 6 m
RELANCE DU GARDIEN	Pas de frappe de volée, ou de ½ volée Sinon CF indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m
COUP DE PIED DE BUT	A plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation Le ballon doit sortir de la surface pour que la remise en jeu soit valable Tendre vers 100% des coups de pied de but joués par les gardiens (apprentissage)
TOUCHE	À la main
COUPS FRANCS	Directs ou indirects (règles du football à 11) - mur à 6 m
COUP DE PIED DE COIN	Au point de corner
COUP DE PIED DE RÉPARATION	À 9 m

HORS JEU

A partir de la ligne des 13 m sur la largeur complète du terrain.

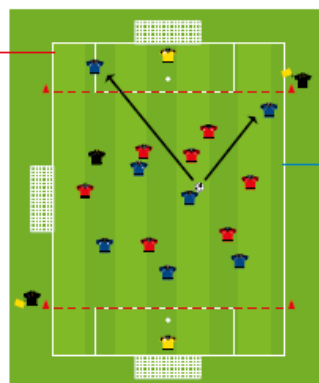
- > Le hors-jeu est jugé au départ du ballon.
- > Le receveur doit faire action de jeu.
- > Un joueur est en position de hors-jeu s'il est plus près de la ligne de but adverse que deux autres adversaires.

À noter : Pas de hors-jeu sur une touche ni sur une sortie de but.

Annexes

HORS JEU

car je suis dans la zone des 13 mètres avec moins de deux joueurs entre le but et moi



PAS HORS JEU

car je ne suis pas dans la zone des 13 mètres

Planification annuelle

<u>U10/U11</u>	
TECHNIQUE	TACTIQUE
- Jonglerie (P.D/P.G/Tête) - Conduire son ballon en levant la tête - Maîtrise différentes prises de balle (P.fort/P.faible) - Passe courte/moyenne (P.fort/P.faible) - Frapper son ballon (P.fort/P.faible – Int/Cp du pied) - Drible et enchaînement	Connaitre règle du foot à 8 <u>Acquérir des principes de jeu simples :</u> <u>Mon équipe à le ballon, j'attaque :</u> - Savoir occuper l'espace (largeur/profondeur) - Recherche jeu vers l'avant/sur les cotés - Etre capable d'offrir une solution courte au porteur de balle (intervalles) <u>Mon équipe n'a pas le ballon, je défends :</u> - Marquage - Défendre ensemble
PHYSIQUE	MENTAL
- Travail de psychomotricité - Vitesse avec changement de direction (signal visuel/sonore)	- Politesse - Ecoute - Respects joueurs/éducateur - Recherche de qualité aux entraînements et matchs - Cherche à progresser - Esprit d'équipe