

Fiche U12-U13



Informations sur l'enfant :

L'enfant est âgé de 11ans/12ans, se trouvant en classe 6^{ème}/5^{ème}.

- Il développe l'esprit critique
- Il recherche de la confiance en soi
- Il est curieux et cherche à progresser
- Il est tributaire d'une croissance par pic
- Il est dans une période de fragilité articulaire/musculaire
- Il se situe dans l'âge d'or des acquisitions motrices
- Il a une capacité de raisonner sur des schémas collectifs plus complexes

Attitudes conseillées

- > Instaurer un cadre de fonctionnement rigoureux
- > Donner des explications claires, logiques
- > Adapter l'espace de jeu
- > Varier fréquemment procédés (alternance : jeu/situation/exercice)
- > 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 U11 autorisés par équipe. Pas de sous classement pour la pratique féminine. 😊 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 mi-temps de 30' 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 1/2 volée Sinon CF indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m
COUP DE PIED DE BUT	À 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

ADITE

HORS JEU

À partir de la ligne médiane. 1/2 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.

PAS HORS JEU

car au départ du ballon, 2 joueurs adverses sont présents entre le but adverse et moi

Annexes 1



HORS JEU

car je ne suis seul dans le camp adverse au départ du ballon

Planification annuelle

<u>U12/U13</u>	
TECHNIQUE	TACTIQUE
<u>Jonglerie (P.D/P.G/Tête)</u> <u><i>Chaque début de séance</i></u>	<u>Connaitre règle du foot à 8</u> <u>Acquérir des principes de jeu simples :</u> <u>Mon équipe à le ballon :</u> <u><i>Axe prioritaire de travail :</i></u> <u>- Prise d'information</u>
<u>Conduire son ballon en regardant autour de soi</u> <u><i>A travailler principalement en début de saison</i></u>	- Savoir occuper l'espace (largeur/profondeur) - Recherche jeu vers l'avant/sur les cotés - Etre capable d'offrir une solution au porteur de balle (intervalles- jeu à 2/à 3) <u><i>Axe secondaire de travail :</i></u>
<u>Maitriser différentes prises de balle et enchainements (P.fort/P.faible)</u> <u><i>A travailler tout au long de la saison</i></u>	- Sécuriser et maitriser la possession - Fixé dans une zone pour jouer dans une autre - Transition à la récupération (att rapide/att placée)
<u>Passe courte/moyenne/ longue (P.fort/P.faible)</u> <u><i>A travailler tout au long de la saison</i></u>	<u>Mon équipe n'a pas le ballon, je défends :</u> <u><i>Axe prioritaire de travail :</i></u>
<u>Remises et déviations</u> <u><i>A travailler tout au long de la saison</i></u>	- Marquage - Notion de bloc équipe/défendre ensemble - Notion cadrage/couverture
<u>Frapper son ballon (P.ft/P.fb – Int/Cp du pied)</u> <u><i>A travailler à partir du milieu de saison</i></u>	<u><i>Axe secondaire de travail :</i></u> - Transition : être réactif à la perte du ballon - Défendre en infériorité numérique
<u>Drible et enchainement</u> <u><i>A travailler à partir du milieu de saison</i></u>	
<u>Techniques défensifs</u> <u><i>A travailler à partir du milieu de saison</i></u>	
<u>Initiation jeu de tête</u> <u><i>A travailler épisodiquement</i></u>	
PHYSIQUE	MENTAL
- <u>Travailler vitesse d'exécution</u> - Coordination et motricité - Vitesse avec changement de direction (signal visuel/sonore) - Initiation aux étirements	- Politesse - Ecoute - Respects joueurs/éducateur - Recherche de qualité aux entraînements et matchs - Cherche à progresser - Esprit d'équipe - Compétiteur