

Organisation



Philosophie
et objectifs

Plateaux « Plein air » U10/U11 F

**Protocole
Fair-Play**

Avant la rencontre

1 Défi



1 x 10''

4 ou 5 MATCHES



4 x 12' ou 5 x 10'

**Protocole
Fair-Play**

Après la rencontre

Compétences à développer

Saison

Formes de pratique

Les Contenus

Règles du Jeu / Règles de vie

Lexique



- Interclubs
- Plateaux plein air
- Plateaux Futsal
- Festi foot
- Organisation
- Philosophie et objectifs

Département Technique - saison 2017/2018

Suite

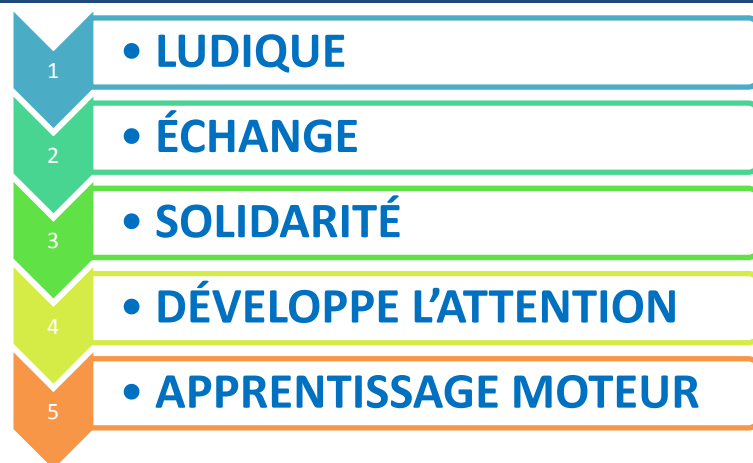


Plateaux « plein air » U10/U11 F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

1. Plateau festif et convivial
2. Faire jouer toutes les filles : tendre vers 100 %
(constituer des ententes afin d'éviter les remplaçantes)
3. Transférer les apprentissages de la semaine
4. Laisser les joueuses jouer le plus librement possible

Pourquoi intégrer des défis ?



Recommandations fédérales :

- Encourager, valoriser toutes les filles = les mettre en confiance !!!

Compétences à développer

Saison

Formes de pratique

Les Contenus

Règles du Jeu / Règles de vie

Lexique

- Interclubs
- Plateaux plein air
- Plateaux Futsal
- Festi foot
- Organisation
- Philosophie et objectifs



Planification annuelle U10/U11 F

LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR EN U10F-U11F



 TACTIQUE	 TECHNIQUE	 PSYCHOLOGIQUE	 ATHLETIQUE
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
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contact, notamment de l'intérieur du pied	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Conduire pied droit pied gauche et de changer de rythme et de direction	S'engager totalement	
Changer de rythme de jeu	Conserver le ballon en utilisant son corps.	Avoir confiance en soi	
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Marquer en un contre un avec le gardien	Être persévérante	
Réagir à la perte et empêcher l'adversaire de s'organiser	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme	Être déterminée	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Reformer le bloc équipe	Réaliser 50 contacts jonglerie pied droit ou pied gauche, 25 alternés et 10 têtes		
Récupérer le ballon proche de son but			

Planification annuelle U10/U11 F

LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR EN U10F-U11F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.



PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR 	RESPECT 	ENGAGEMENT 	TOLÉRANCE 	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaître les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
			Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
			Maîtriser la règle du hors-jeu	S'hydrater pour jouer	

ORGANISATION PLATEAU U10/U11 F

« DEFI + MATCHES »

Toute la saison : Rencontres 5 c 5
Ponctuellement sur 1 ou 2 dates : 8 c 8 Challenge U11F LPIFF

Rencontres 6 c 6 ou 7 c 7 interdites

AUCUN CLASSEMENT

DEFIS ÉVOLUTIFS PAR PHASE (1 & 2)

Effectuer le défi en 1^{er} sur tous les terrains simultanément
comme jeu de fin d'échauffement
(prévoir les ballons en conséquence)

Ou en parallèle des rencontres
si vous ne disposez pas du nombre de terrains suffisant
pour faire pratiquer toutes les rencontres simultanément

CALENDRIER U10/U11 F

« DEFIS IMPOSES EVOLUTIFS »

1^{ère} Phase : 5 plateaux

Défi N°1 : Epreuve de Jonglerie

- 30/09 : Rentrée du foot
Plateau 1 : test
- 14/10 : Plateau 2
- 18/11 : Plateau 3
- 02/12 : Plateau 4
- 27/01 : Plateau 7

2^{ème} Phase : 5 plateaux

Défi N°2 : Epreuve de Jonglerie

- 10/02 : Plateau 8
- 10/03 : Plateau 9
- 24/03 : Mesdames F.B.
Plateau 10 : test
- 07/04 : Plateau 11
- 05/05 : Plateau 12

Phase Futsal : 2 plateaux

- 16/12 : Plateau 5 Futsal Festifoot
- 20/01 : Plateau 6 Futsal Festifoot

La journée du Football Féminin

- 26/05 : Plateau Festifoot + Animations

Epreuve de jonglerie évolutive

A organiser en amont des rencontres

Les 14/10
et 18/11
2 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
 - Départ ballon en main ou au sol :
Comptabiliser la totalité des jongles réalisées
 - Sur 1 minutes : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche - **Un rebond maximum au sol autorisé après chaque contact pied**
 - Sur 30 secondes : réaliser le maximum de fois : 2 jongleries tête / main

Les 02/12
et 27/01
2 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
 - Départ ballon en main ou au sol :
Comptabiliser la totalité des jongles réalisées
 - Sur 1 minutes : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
 - Sur 1 minutes : réaliser le maximum de jonglerie pied Gauche
 - Un rebond maximum au sol autorisé après chaque contact

Prendre du plaisir à progresser !

Epreuve de jonglerie évolutive

A organiser en amont des rencontres

Les 10/02
et 10/03
2 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
- Départ ballon en main ou au sol : **Comptabiliser la totalité des jongles réalisées**
- Sur 1 minutes : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche
**Aucun rebond au sol autorisé après chaque contact pied /
1 surface de rattrapage autorisée**
- Sur 30 secondes : réaliser le maximum de fois : 4 jongleries tête / main

Les 07/04
et 05/05
2 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
- Départ ballon en main ou au sol : **Comptabiliser la totalité des jongles réalisées**
- Sur 1 minutes : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
- Sur 1 minutes : réaliser le maximum de jonglerie pied Gauche
**Aucun rebond au sol autorisé après chaque contact pied /
1 surface de rattrapage autorisée**

Prendre du plaisir à progresser !

Les Plateaux « Plein air » U10/U11 F

Formes de pratiques:

- Tout au long de la saison
 - Foot à 5 (avec GB)
- Sauf journée Challenge U11 F sur inscription
 - Foot à 8 (avec GB)

Aucun classement

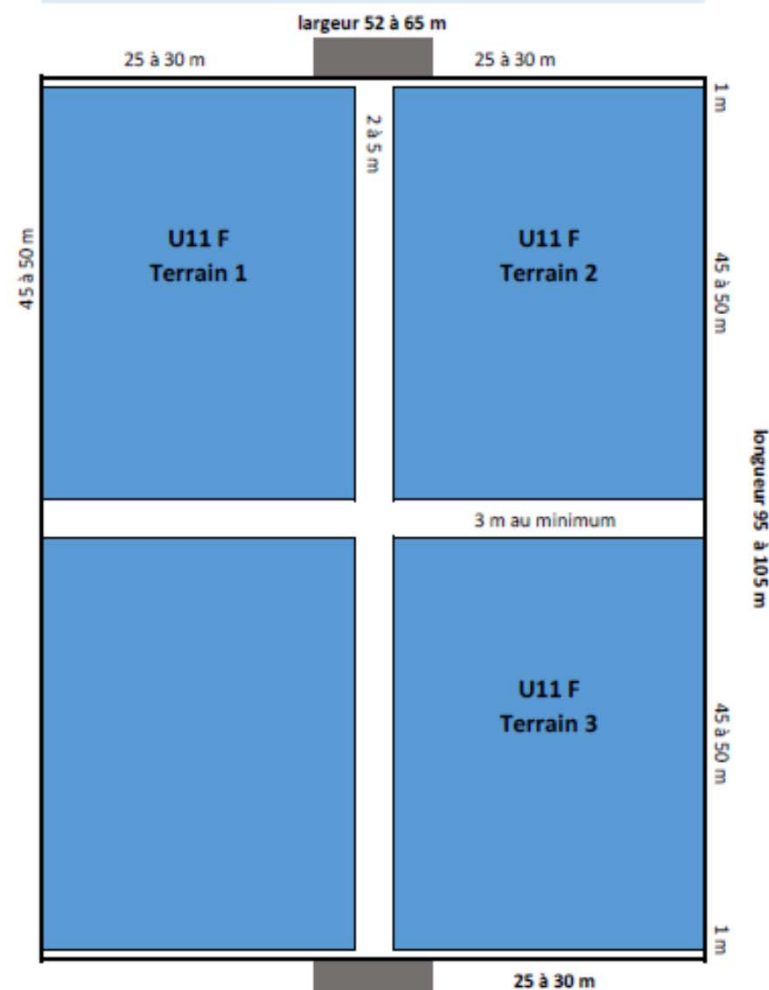
Préconisations départementales :

- 6 équipes maximum par plateau (hors plateau Futsal)
- Plateaux géographiques
- Plateaux à 1, 2 ou 3 équipes par club

Disposition des terrains

Plan type Implantation Terrains

dimension minimum 95 m x 52 m
dimension maximum 105 m x 65 m



Fiches de Rotations

DISTRICT DES YVELINES DE FOOTBALL

Feuille de Rotation Plateau U11 F

3 à 4 Clubs - 6 équipes (1 à 2 Equipes U11 F / Club)

Football à 5



Ci-dessous : 2 propositions de plateau à 6 équipes à utiliser en fonction du nombre de clubs présent.

Plateau N° :	Horaire de Début du plateau :			Date de plateau :			
Proposition N°1 : Plateau U11 F à 6 équipes : 3 clubs à 2 équipes							
Durée : 10' / séquence		Séquence 0	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5
Equipe U11 F	Nom Equipe	Défi	Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 3	Rencontre 4	Rencontre 5
Equipe 1	U11F - A1	T1	T1	T1	T1	T1	T1
Equipe 2	U11F - B1	T2	T2	T1	T2	T2	T2
Equipe 3	U11F - C1	T3	T3	T2	T3	T2	T1
Equipe 4	U11F - A2	T1	T1	T3	T3	T3	T2
Equipe 5	U11F - B2	T2	T2	T2	T1	T3	T3
Equipe 6	U11F - C2	T3	T3	T3	T2	T1	T3

Déterminer les clubs qui porteront les lettres A - B - C - D en fonction du nombre d'équipes

Proposition N°2 : Plateau U11 F à 6 équipes (4 clubs) : 2 clubs à 2 équipes et 2 clubs à 1 équipe

Durée : 10' / séquence		Séquence 0	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Séquence 5
Equipe U11F	Nom Equipe	Défi	Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 3	Rencontre 4	Rencontre 5
Equipe 1	U11F - A1	T4	T4	T4	T4	T4	T4
Equipe 2	U11F - B1	T5	T5	T4	T5	T5	T5
Equipe 3	U11F - C1	T6	T6	T5	T6	T5	T4
Equipe 4	U11F - A2	T4	T4	T6	T6	T6	T5
Equipe 5	U11F - B2	T5	T5	T5	T4	T6	T6
Equipe 6	U11F - D1	T6	T6	T6	T5	T4	T6

Arbitrage = Éducatif à l'extérieur du terrain. Effectué par l'Éducatrice ou une jeune arbitre licenciée maîtrisant les règles du jeu.

TERRAIN U10-U11 F

5 joueuses + 1 à 3 suppléantes

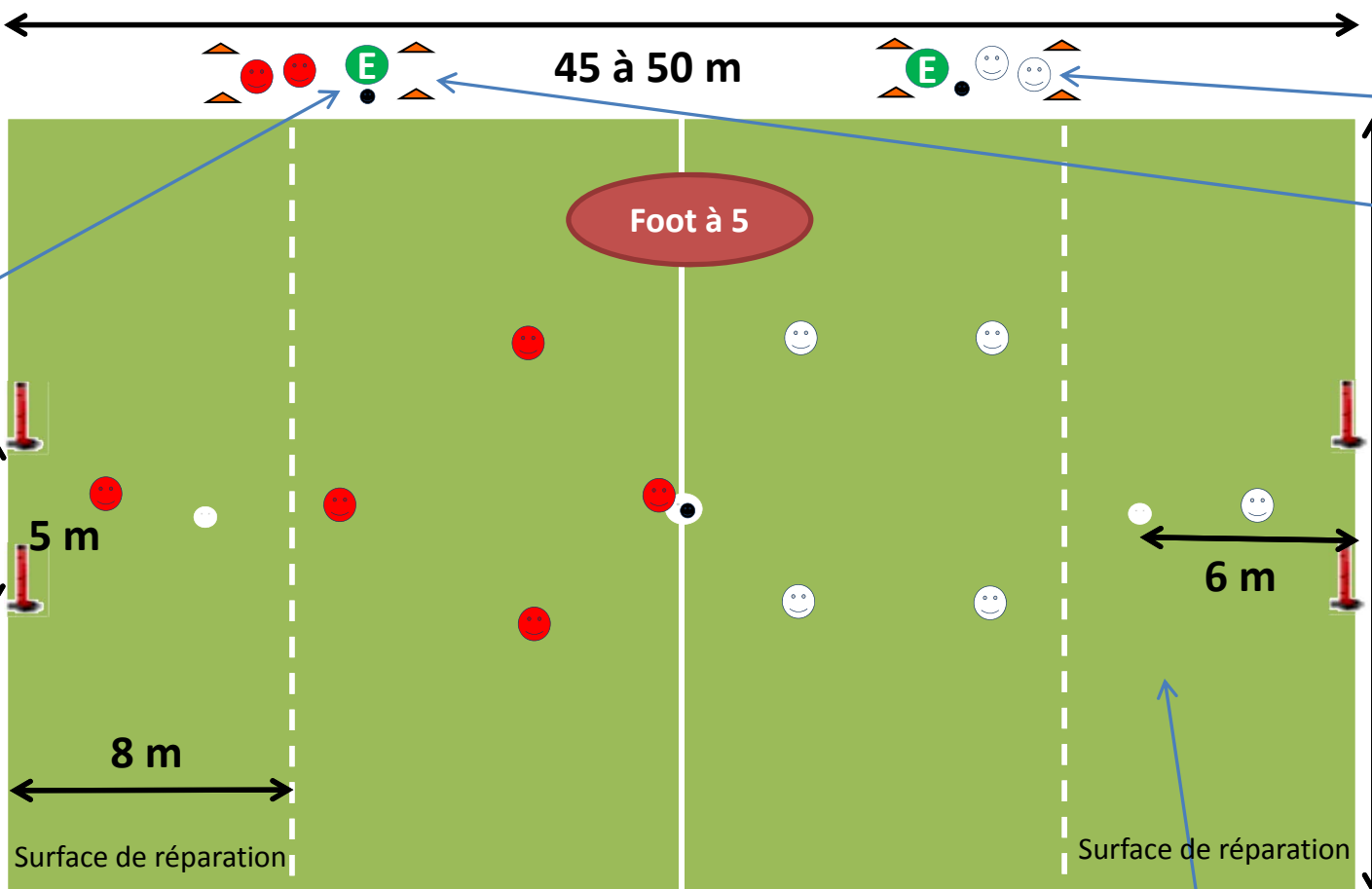
Remise en jeu sur sortie en touche = 2 choix s'offrent à la joueuse :

1. Elle effectue une passe au sol vers une partenaire
2. Elle rentre dans le jeu en conduite de balle

Interdiction de marquer directement

Zone Technique = L'éducateur(trice) se situe dans cette zone délimitée par 4 coupelles (5 m x 2) afin d'accueillir les joueuses suppléantes. Cette zone fait office de « banc de touche ».

Coup de pied de but = sur un ballon sorti derrière la ligne de but par une joueuse adverse, la gardienne effectue la remise en jeu **ballon arrêté au sol** dans sa **surface de but** avant le **point de pénalty (6m)**



Parent-ballon = Son rôle est uniquement d'alimenter le jeu en ballon lorsque ce dernier est sorti des limites. Le but étant d'augmenter le temps de jeu effectif des joueuses.

Surface de réparation = l'adversaire doit obligatoirement se situer à l'extérieur de la zone de but (8 mètres) sur le coup de pied de but effectué par la Gardienne de but.

Interdiction de relancer au pied de volée ou de ½ volée pour la gardienne : Relance à la main ou au pied ballon au sol.

Nouveautés Lois du Jeu

LOIS DU JEU U10-U11 F

Terrain Foot à 5	Largeur : 25 / 30 mètres Longueur : 45 / 50 mètres : Pratique 5 c 5 avec GB Surface de réparation = 8 mètres (nouveau)		
Buts	5 m x 1,5 m (constri-foot)	Ballon	Taille N°4
Nombre de joueuses	5 c 5 (avec gardienne) ou 4 c 4 (avec gardienne) interdiction : 6 v 6 / 7 v 7... (3 suppléantes maxi)	Le Tacle (régulier)	Autorisé
Remise en jeu sortie en touche	Remise en jeu effectuée au pied sur une passe au sol ou en conduite de balle adversaire à 4 mètres - Interdiction de marquer directement		
Temps de jeu	50 mn (discontinu) = 10' de défi technique + 5 x 10' ou 4 x 12' ou 3 x 16' de match		
	Participation de toutes les joueuses à part égale : 50 % minimum de temps de jeu Tous les joueuses débutent au moins une fois une rencontre en tant que titulaires		
Hors-jeu	Non	Coup d'envoi	Interdit de marquer sur l'engagement Adversaires à 4 mètres
Arbitrage	Éducateurs des équipes sur le côté. Expliquer les décisions	Pénalty (coup de pied de réparation)	Ballon à 6 mètres face au milieu du but
Gardienne de but	Obligation : Relance à la main ou au pied ballon au sol Interdiction de relancer de volée ou ½ volée Interdiction pour la gardienne de se saisir du ballon à la main sur la passe au pied volontaire d'une partenaire		
Coup de pied de but (6 mètres)	Sur sortie de but : relance au pied ballon arrêté au sol au niveau du point de pénalty (6 m), les adversaires ont obligation de sortir de la zone de but (8m). Ils pourront y pénétrer lorsque le ballon aura franchi la zone de but ou la ligne de touche.		

NOTRE ADN



PLAISIR

Plaisir de jouer à tout âge
et tout niveau



RESPECT

Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'encadrement



ENGAGEMENT

Engagement
du corps et du cœur



TOLÉRANCE

Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ

Solidarité du football français
et du sport d'équipe

Tous
« P.R.E.T.S. »
pour la
saison
2017/2018