

Organisation



Philosophie
et objectifs

Plateaux « Plein air » U10/U11 F à 5

**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

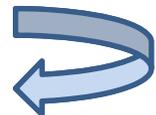
Philosophie Compétences à développer Organisation & Calendrier Les Contenus techniques Règles du Jeu / Règles de vie PRETS



• Rentrée du Foot Plateaux plein air • Plateaux Futsal • Plateau Festi foot

Formes de pratique

Département Technique - saison 2020/2021



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 ?

- 1 • LUDIQUE
- 2 • ÉCHANGE
- 3 • SOLIDARITÉ
- 4 • DÉVELOPPE L'ATTENTION
- 5 • APPRENTISSAGE MOTEUR

Recommandations fédérales :

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



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 sur un terrain de foot à 5

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 : 4 plateaux

Défi N°1 : Epreuve de Jonglerie

- 03/10/2020 : Plateau 1
- 07/11/2020 : Plateau 2
- 21/11/2020 : Plateau 3
- 05/12/2020 : Plateau 4

3^{ème} Phase : 3 plateaux

Défi N°3 : Epreuve de Jonglerie

- 10/04/2021 : Plateau 9
- 15/05/2021 : Plateau 10
- 05/06/2021 : Plateau 11

2^{ème} Phase : 4 plateaux

Défi N°2 : Epreuve de Jonglerie

- 23/01/2021 : Plateau 5
- 06/02/2021 : Plateau 6
- 13/03/2021 : Plateau 7
- 27/03/2021 : Plateau 8

La Phase Futsal : 1 plateau

- 16/01/2021 : Plateau Futsal Festifoot Mesdames Franchissez la Barrière
- 13/03? : Plateau Festifoot + Animations

La Journée du Football Féminin

- 12/06 : Plateau Festifoot + Animations

Fillofoot Régional

- 26/06 : Plateau Festifoot + Animations

Epreuve de jonglerie évolutive

A organiser en amont des rencontres

Du 03/10/2020
au 05/12/2020
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
 - Départ ballon en main ou au sol :
Comptabiliser la totalité des jongles réalisés (ne pas repartir à zéro tant que le temps n'est pas écoulé)
 - Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit ou/et pied Gauche - **Un rebond maximum au sol autorisé après chaque contact pied**

Du 23/01/2021
au 27/03/2021
4 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**
 - Départ ballon en main ou au sol :
Comptabiliser la totalité des jongles réalisés (ne pas repartir à zéro tant que le temps n'est pas écoulé)
 - Sur 1 minute : réaliser le maximum de jonglerie pied Droit
Un rebond maximum au sol autorisé après chaque contact
 - Sur 1 minute : 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

Du 10/04/2021
au 05/06/2021
3 journées

- **Etre capable de réaliser les objectifs suivants :**

- Départ ballon en main ou au sol :
Comptabiliser la totalité des jongles réalisés (ne pas repartir à zéro tant que le temps n'est pas écoulé)
- Sur 1 minute : 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 autre que les pieds**
- Sur 30 secondes :
réaliser le maximum de fois : 2 jongleries tête / main

Procédure : Les joueuses des 2 équipes sont associées par 2 sous le format « miroir », La n°1 de l'équipe A avec la n°1 de l'équipe B. Elles sont chargées par 2 de compter alternativement les jongles effectués par la joueuse en situation. A l'issue de l'essai effectué à tour de rôle par chaque joueuse, elles communiquent leurs résultats aux éducateur(trice)s présent(e)s ; les joueuses de l'équipe A communique le score de la joueuse de l'équipe B et vice versa. Les éducateur(trice)s notent alors les scores sur leur feuille respective.

Le but est de faire le maximum de jongles selon les objectifs visés en un temps donné. Le signal de départ est donné par l'un(e) des 2 Éducateur(trice)s responsable du chronomètre. Il n'y a pas de nombre maximal de jongles à atteindre. C'est le nombre total de jongles réalisé par chaque joueuse qui est retenu. A l'issue, on note le résultat obtenu par chacune sur la fiche bilan récapitulative, afin d'évaluer sa progression sur chaque phase, puis sur l'ensemble de la saison.

Prendre du plaisir à jongler pour progresser dans la maîtrise du ballon !

Les Plateaux « Plein air » U10/U11 F

Formes de pratiques:

- Tout au long de la saison
 - Foot à 5 (avec GB)
- Sauf si effectif suffisant sur inscription 2^{ème} Phase
 - Foot à 8 (avec GB) au 23/01/2021

Aucun classement

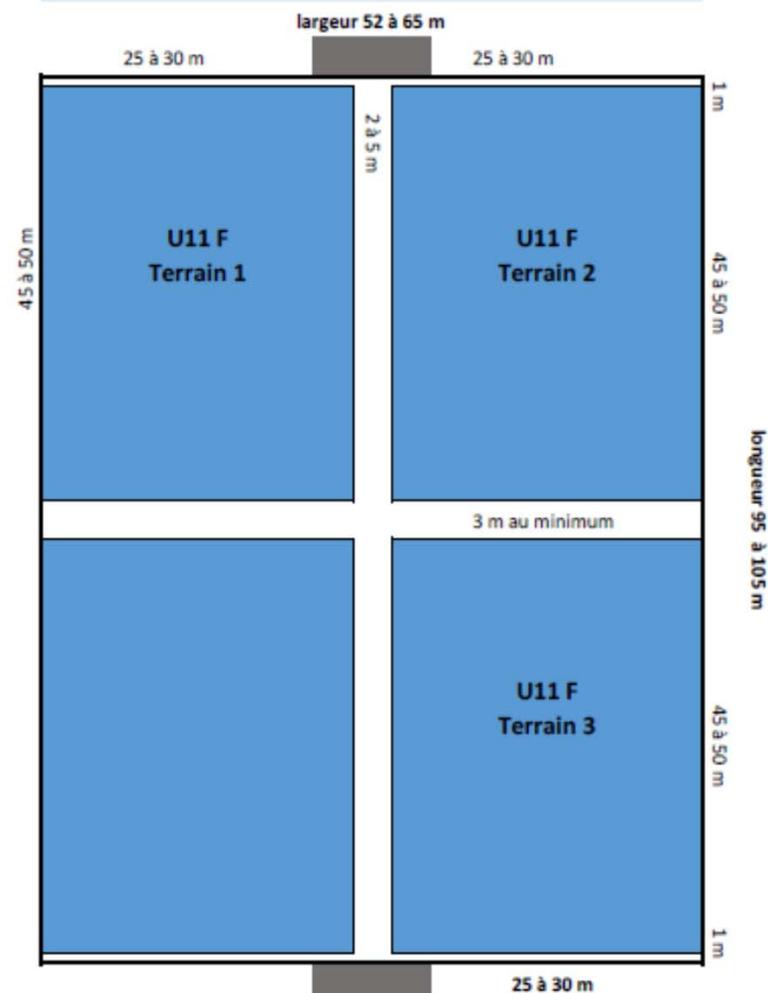
Préconisations départementales :

- 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 | | | | | | | |
| Équipe U11 F | Nom Equipe | Défi | Séquence 0 Rencontre 1 | Séquence 1 Rencontre 2 | Séquence 2 Rencontre 3 | Séquence 3 Rencontre 4 | Séquence 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

| Équipe U11F | Nom Equipe | Défi | Séquence 0 Rencontre 1 | Séquence 1 Rencontre 2 | Séquence 2 Rencontre 3 | Séquence 3 Rencontre 4 | Séquence 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.

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).**

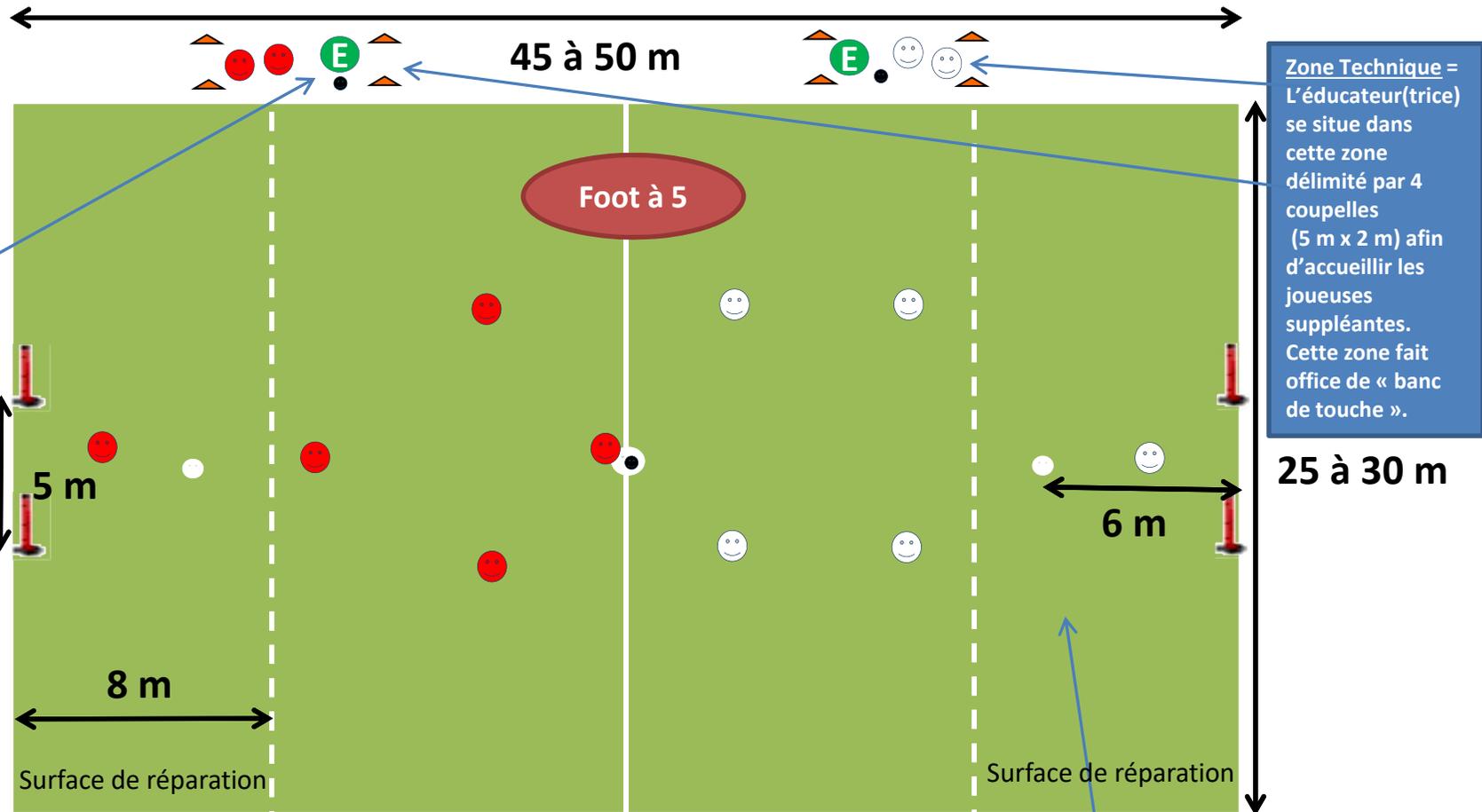
TERRAIN U10-U11 F

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 délimité par 4 coupelles (5 m x 2 m) afin d'accueillir les joueuses suppléantes. Cette zone fait office de « banc de touche ».

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.

Lois du Jeu changées

LOIS DU JEU U10-U11 F

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| Terrain Foot à 5 | Largeur : 25 / 30 mètres Longueur : 45 / 50 mètres : Pratique 5 c 5 avec GB <i>Surface de réparation = 8 mètres</i> | | |
| 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 adverse 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 Toutes les joueuses débutent au moins une fois une rencontre en tant que titulaire | | |
| Hors-jeu | Non | Coup d'envoi | Interdit de marquer sur l'engagement Adversaires à 4 mètres |
| Arbitrage | Éducateurs(rices) 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 (9 m), 1 m à droite ou à gauche, les adversaires ont obligation de sortir de la zone de but (13 x 26 m). Elles pourront y pénétrer lorsque le ballon aura été botté par la GB (le ballon n'est pas obligé d'être sorti de la surface de réparation pour être joué par l'adversaire). | | |

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



« En route vers
l'Angleterre
pour l'Euro
2022... »