La pratique du football chez les U11

100 % JEU + 100 % PLAISIR = 100 % POUR EUX

LIGUE DE FOOTBALL
NOUVELLE-AQUITAINE

Saison 2020-2021

CE QUE J'ATTENDS DE MON RESPONSABLE D'EQUIPE

Je m'appelle Enzo, j'ai 10 ans, j'attends de mon responsable d'équipe :

- Qu'il respecte la philosophie de ma catégorie : *Plaisir / Jeu …*
- Qu'il me valorise et me mette en confiance sans me crier dessus,
- Qu'il comprenne que pour moi, le Foot c'est avant tout : un plaisir ; m'amuser en jouant ; être avec mes copains.
- Qu'il me fasse jouer autant de fois que mes copains : vers 100% de temps de jeu sur le plateau.
- Qu'il observe sans me commander et me laisse prendre des initiatives dans le jeu,
- Qu'il communique avec moi : me parle, me conseille, me sécurise, me stimule, me recadre.

« La confiance favorise mon apprentissage »

« Mes erreurs sont nombreuses… mais indispensables pour ma progression »

PREAMBULE

L'Equipe Technique Régionale de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine (LFNA) s'articule autour de 3 grands axes de travail :

FOOTBALL DE BASE	FOOTBALL D'ELITE	FORMATION DE CADRES
• Développement et animations des Pratiques • Catégories U7 à U19 (G. et F.)	• Plan de Performance Fédéral • Formation du (de la) joueur(se)	• Formation des éducateurs • Certificats Fédéraux et Formations Professionnelles

Objectif : HARMONISATION

Pour cela la LFNA et l'ensemble des 12 districts vous propose des pratiques adaptées à chaque catégorie.

Organisation de la saison de la catégorie U10-11

La Rentrée du Foot

Des plateaux

FUTSAL

Pratiques complémentaires :

Festi Foot à 4

Ensemble, faisons bloc contre le coronavirus

Respect des gestes protocolaires = Moins de virus

Dispositions COVID 19

- **Nomination d'un référent COVID dans le club**
- **Port du masque obligatoire dans l'enceinte du stade à partir de 11 ans. L'entraîneur principal de l'équipe U11 ou U13 n'est pas obligé de porter le masque car il est acteur du jeu. Néanmoins le port du masque est recommandé.**
- **Ouverture des vestiaires : surveillance et désinfection**
- **Sanitaires et buvettes dans le respect des consignes hygiénique (gel hydroalcoolique, file d'attente)**
- **Accueil du public : distanciation physique, port du masque, gestes barrières…**

LES FORMES DE PRATIQUE

CATEGORIE	U10-U11
Licenciés (es)	• U10 + U11 + 3U9 max • U10F + U11F + U12F + 3 U9F max
Pratique	8 contre 8
Nombre de remplaçants(es)	4 au maximum (il est préférable de créer une équipe supplémentaire que d'avoir 4 enfants sur la touche)
Dimension des Terrains	½ terrain à 11
Dimensions des Buts	6 m x 2m10
Temps de Jeu	50 minutes maximum – 2 rencontres par équipe Match : 1 x 25min ou 2 x 12min30
Temps de Jeu par enfant	Moitié du temps de jeu
Touche	A la main
Arbitrage	1. 3 arbitres (privilégier des joueurs U15-U17 du club, en fin de saison les remplaçants officient à la touche OU 2. Auto-arbitrage : pas d'arbitres sur le terrain. La rencontre est sous la responsabilité de l'un deux éducateurs des équipes en présences. L'éducateur désigné, équipé d'un sifflet et chronomètre, est chargé de veiller à faire respecter les lois du jeu spécifique au Foot à 8
Zone du gardien de but	Surface de réparation : 26m x 13m
Hors-Jeu	Ligne des 13 mètres
ORGANISATION SUR LA SAISON	• Plateaux d'octobre à mi-juin • Plateaux de 3 à 4 équipes
PRATIQUES COMPLEMENTAIRES	
Futsal et Festi Foot à 4	

ANIMATION ET ACCUEIL DU MATCH

Quelques étapes clefs dans l'organisation d'un match :

1. Déterminer la personne responsable de l'accueil des équipes
2. Prévoir le goûter (dans le contexte actuel, seulement goûter individuel)
3. Imprimer la feuille de plateau ou de match
4. Se réserver une « zone technique » de part et d'autre du but de foot à 11 et demander aux spectateurs de rester derrière les mains courantes (distanciations sociales)
5. Laissez-les jouer au minimum la moitié du temps
6. Les remplaçants statiques âgés de plus de 11 ans, ont l'obligation de porter le masque.

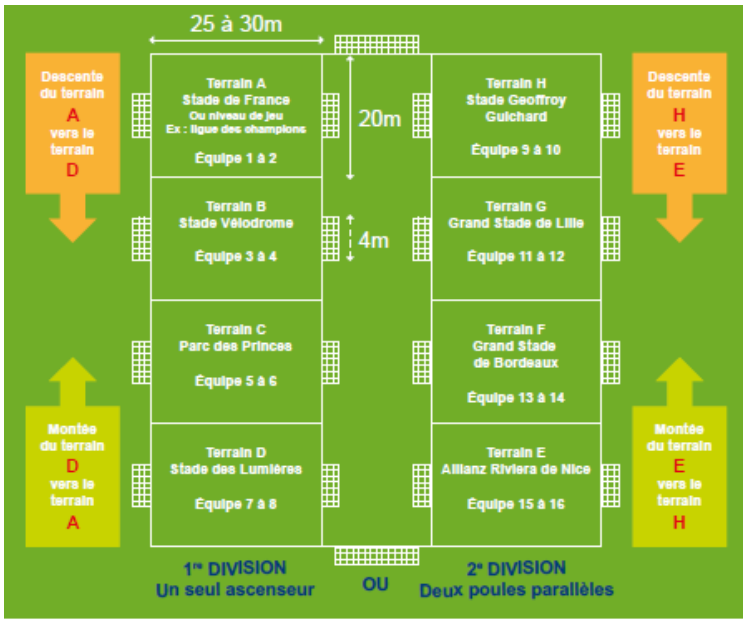
FESTI FOOT A 4

COMMENT ORGANISER UN FESTI-FOOT ?

Différentes formules sont possibles. À vous de composer votre menu.

> **10 équipes** : installer 5 terrains
> **12 équipes** : installer 6 terrains
> **14 équipes** : installer 7 terrains
> **18 équipes** : installer 9 terrains
> **20 équipes** : installer 10 terrains

PARTIE FOOTBALL	
Un seul ascenseur (poule unique)	**Deux ascenseurs** (poule en parallèle)
ROTATIONS : > L'équipe qui gagne progresse du terrain H vers le terrain A > L'équipe qui perd du terrain A vers le terrain H Exemple : Pour 16 équipes / Poule unique / Soit 8 séquences de 6'	ROTATIONS : **1er Temps :** Identique formule ascenseur sur 4 séquences **2e Temps :** Croisement des poules Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain (1re Division) et les autres sur un autre demi-terrain (2e Division).



Tout le monde joue. Tout le monde est titulaire !
Offrir un nombre de contacts joueur/ballon plus important,
Laisser jouer - besoin de communiquer avec mes partenaires,
Etre en permanence en position de marquer ou de protéger son but,
Réussir à maîtriser des phases de transitions,
Auto arbitrage,
Nourrir l'envie de jouer et d'entreprendre,
Changer de repères et de postes,
Evoluer à son niveau.

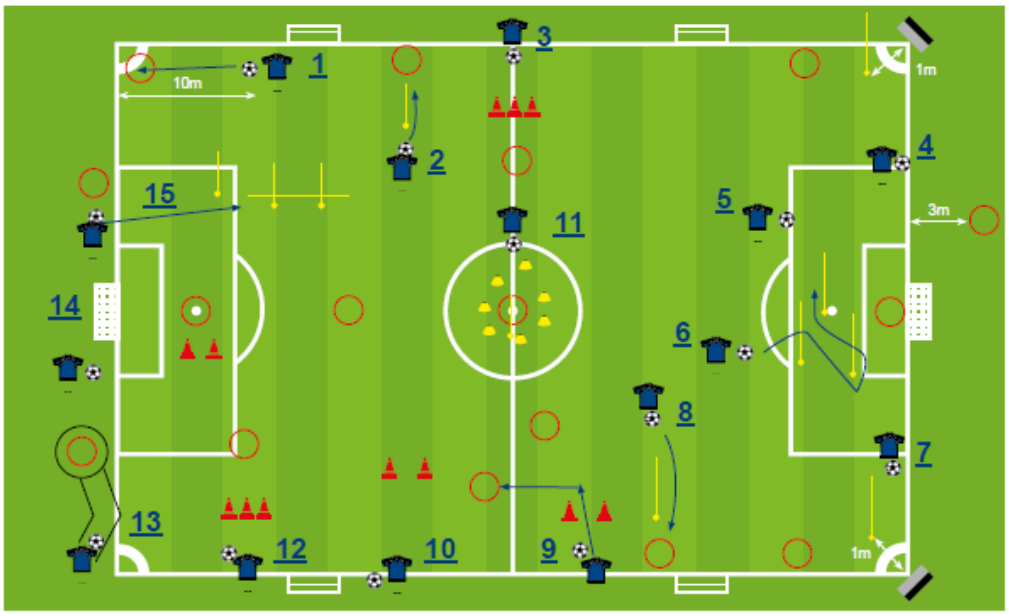
GOLF-FOOT

UN ÉCHAUFFEMENT*	GOLF-FOOT
15'	50'

COMMENT ORGANISER UN GOLF-FOOT ?

> Associer les joueurs par équipe (Binôme ou trio) et les positionner sur les différents ateliers.
> Le ballon doit s'arrêter ou rebondir dans le cerceau « trou » pour passer au « trou » suivant.
> Tous les cerceaux se situent à 10 m du départ.
> Interdiction de retoucher son ballon avant immobilisation.
> Si le ballon sort du parcours, reprise au début de l'atelier.
> Entre deux ateliers, notez le nombre de contacts réalisés sur la carte récapitulative ci-jointe.
> Après 10 essais, l'équipe avance à l'atelier suivant note 15 contacts sur ce passage.
> L'équipe qui aura réalisé le moins de contacts sur l'ensemble du parcours (8 à 16 trous) sera déclarée vainqueur.

PARCOURS GOLF-FOOT



EXEMPLE D'ATELIERS GOLF-FOOT

TROU	ATELIERS GOLF-FOOT	RÉSULTATS	TROU	ATELIERS GOLF-FOOT	RÉSULTATS
1	Cerceau à 10 mètres		9	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied gauche	
2	Passer derrière le jalon pied droit uniquement		10	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied droit	
3	Eviter l'obstacle pied gauche		11	Escargot - Contourner les coupelles. Ballon sortie des limites = retour au départ	
4	Passer le ballon entre la planche et le jalon. Possibilité d'utiliser planche		12	Eviter l'obstacle pied droit	
5	Se rapprocher de la ligne puis faire rebondir le ballon dans un cerceau à 3 m.		13	Ballon sortie des limites = retour au départ - zigzag	
6	Slalom entre les jalons. Interdiction de frapper deux fois de suite avec le même pied		14	Lober une zone au départ puis passer dans la porte	
7	Passer le ballon entre la planche et le jalon.		15	Parcours : Contourner le jalon	
8	Passer derrière le jalon pied gauche uniquement		16	Parcours + passer le ballon au dessus de la haie (1 m)	

DUO-FOOT OU BIATHLON DES LOIS DU JEU

UN ÉCHAUFFEMENT*	DUO-FOOT
15'	40'

Le duo-foot est au final un biathlon des lois du jeu sans les questions…Nous vous proposons donc d'associer à chaque fois des questions concernant les lois du jeu

COMMENT ORGANISER UN BIATHLON DES LOIS DU JEU ?

Associer les joueurs par paire ou trio et les positionner sur les différents ateliers.

Deux possibilités pour changer d'atelier :

> Soit réaliser le contrat pour chacun des membres de l'équipe,

> Soit effectuer X essais pour chaque membre de l'équipe (chiffres à déterminer par l'éducateur - exemple 15 essais).

Durée :

Défi au temps (ex : 10') ou au nombre de tours.
2e tour changement de pied…

Organisation :

> Prévoir le sens de rotation des équipes

> Possibilité d'ajouter ou de modifier les ateliers

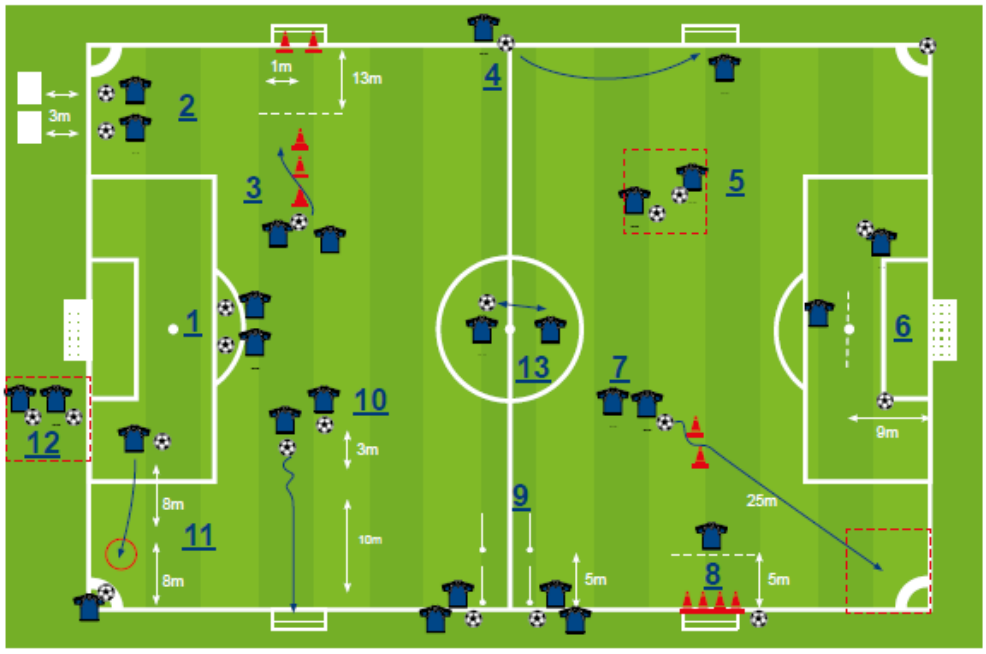
> Adapter les objectifs au niveau des joueurs

Retrouvez un ensemble de questions sur le site de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine

EXEMPLES D'ATELIERS

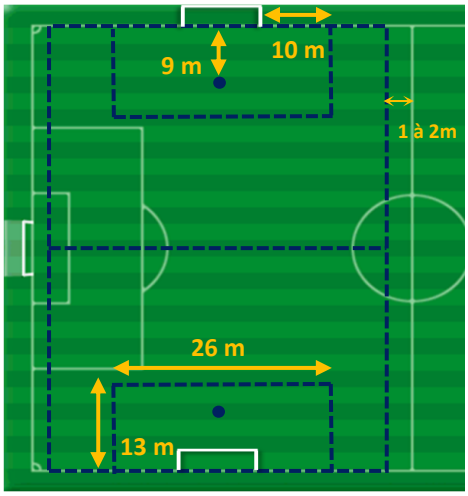
N°	ATELIERS DUO-FOOT
1	Frapper 5 ballons coup du pied depuis l'arc de cercle. Marquer 3 buts sans rebond
2	Réussir 3 louches à 3 mètres d'une poubelle
3	Conduite + plus tir de précision entre le but et le jalon avant les 13 m - 1 essai pied droit 1 essai pied gauche
4	3 corners directs - Rebond autorisé avant le but Varier l'angle de frappe au besoin
5	Jonglage 3 X 10 contacts pied droit dans le carré
6	3 buts sur 5 reprises de volée pied fort et 2/5 de l'autre pied suite à 1 passe main/pied
7	Passe au sol dans le carré 5 X 5 m. Le ballon doit s'arrêter
8	Reprise de la tête 3x. Marquer sans toucher les plots
9	12 contacts pour faire le double 8. 1 essai pied droit + 1 essai pied gauche
10	Jonglerie en mouvement passage entre les jalons + tir de volée. Marquer sans rebond
11	Faire rebondir le ballon 3 x dans le cerceau sur rentrée de touche
12	Jonglage 3 X 10 contacts pied gauche
13	Jonglage 5 échanges de la tête par 2 + 1 X 10 contacts tête

PARCOURS



REGLEMENTATION

LE TERRAIN



- Dimension ½ terrain avec une réduction en largeur de 1 à 2m. Buts de 6m x 2m. Le point de penalty à 9m de la ligne de but.
- Une surface de réparation de 26m x 13m (10m en partant du poteau) doit être tracée (possibilité d'utiliser une autre couleur que le blanc).

L'EQUIPE

- Elle se compose de 8 joueurs (garçons ou filles) dont un(e) gardien(ne) de but.
- Les joueuses U12 sont autorisées à jouer dans cette catégorie en pratique mixte.
- En pratique spécifique féminine, aucun sur classement et déclassement n'est autorisé. Seules peuvent jouer les U10F, U11F, U12F et U13F.
- Les licences sont obligatoires (voir R.G. de la L.F.N.A.).
- L'équipe peut comporter 4 remplaçant(e)s. Ceux-ci peuvent entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie sur un arrêt de jeu. Les joueurs(ses) remplacé(e)s continuent de participer à la rencontre en qualité de remplaçant(e)s.

Lors du plateau ou match, tous les JOUEURS ou JOUEUSES doivent participer de façon égale soit 50% du temps

L'EQUIPEMENT

- Le port des protège-tibias est obligatoire,
- Les bijoux sont interdits,
- Ballon : Taille 4.

LE TEMPS DE JEU

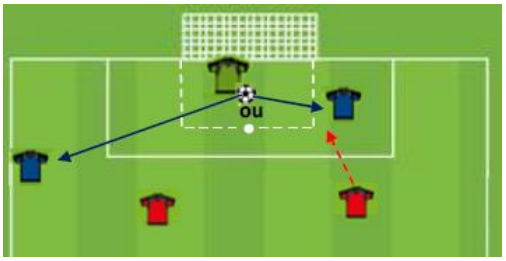
- 50 minutes en format plateau (match : 1 x 25min ou 2 x 12min30), ou,
- 2 x 25min en format match simple.

LE HORS-JEU

- Le hors-jeu est signalé à partir de la ligne des 13 mètres.

LES REMISES EN JEU

- Sur un coup d'envoi, coup franc et corner, les joueurs adverses se situent au moins à 6m du ballon.
- Sur une balle à terre (donnée au gardien si le ballon se situait dans la surface de réparation ou donnée à un joueur de l'équipe qui a touché le ballon en dernier), les adversaires doivent se trouver au moins à 4 mètres du ballon.
- Lors d'un coup de pied de but, le ballon sera placé dans la zone virtuelle « 6m x 9m » (délimitée par la largeur des montants de but et allant jusqu'à la hauteur du point de penalty). Comme au football à 11, les adversaires devront se trouver à l'extérieur de la surface de réparation (26x13m) jusqu'au botté du ballon. Les joueurs de l'équipe bénéficiant du coup de pied de but peuvent se trouver à n'importe quel endroit sur le terrain. (à l'extérieur ou l'intérieur de la surface de réparation) Après le botté du ballon, les adversaires ont la possibilité de pénétrer dans la surface de réparation même si celui-ci n'en est pas encore sorti



- Sur une rentrée de touche, les joueurs adverses se situent à au moins 2m.
- Interdiction de marquer directement sur le coup d'envoi (sinon coup de pied de but).

LES FAUTES

- Les coups francs sont soit directs ou indirects en fonction de la faute (réf. Loi 12).

En résumé

- Dès qu'il y a contact avec l'adversaire ou que le ballon est touché volontairement de la main = coup franc direct
- Pas de contact = coup franc indirect

- Le gardien de but ne peut pas :
  - Se saisir du ballon avec les mains sur une passe volontaire au pied d'un partenaire.
  - Lorsqu'il tient le ballon dans les mains, il ne peut pas dégager de volée ou de demi-volée.
  - Se saisir du ballon de la main sur une touche faite par un partenaire.

Dans ces trois derniers cas, la sanction sera : coup franc indirect dans l'alignement de la faute sur la ligne de la surface de réparation (13 m).

LES COUPS FRANCS

LE PENALTY
est toujours de vigueur !

1. COUP FRANC DIRECT (CFD)

Un CFD est accordé à l'équipe adverse du joueur qui :

- *charge un adversaire,*
- *saute sur un adversaire,*
- *donne un coup de pied à l'adversaire,*
- *bouscule un adversaire*
- *frappe un adversaire*
- *tacle un adversaire*

- *fait trébucher un adversaire,*
- *commet une main*
- *tient un adversaire*
- *fait obstruction à l'évolution d'un adversaire avec contact*
- *crache sur un adversaire*
- *lance un objet sur le ballon ou adversaire*

Sur un CFD, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but

- Dans le but de l'équipe adverse ⇨ BUT ACCORDE
- Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇨ CORNER pour l'équipe adverse

2. COUP FRANC INDIRECT (CFI)

a) Un CFI est accordé à l'équipe adverse si, à l'intérieur de sa propre surface de réparation, un gardien de but :

Voir exécution du CFI dans PROCEDURE (§3)

- *Est en possession du ballon avec ses mains pendant plus de six secondes avant de le relâcher*
- *touche le ballon de la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur*
- *touche le ballon des mains sur une passe bottée délibérément par un coéquipier*
- *touche le ballon des mains directement sur une rentrée de touche effectuée par un coéquipier*
- *dégage de volée ou de demi-volée (Règlement spécifique)*

b) Un CFI est également accordé à l'équipe adverse du joueur qui :

- *joue d'une manière dangereuse*
- *fait obstacle à la progression d'un adversaire sans qu'il y ait contact*
- *empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains*

Signal de l'arbitre

L'arbitre signale le CFI en levant le bras au-dessus de la tête. Il maintient son bras dans cette position pendant l'exécution du coup franc et jusqu'à ce que le ballon touche un autre joueur ou ne soit plus en jeu.

Sur un CFI, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but

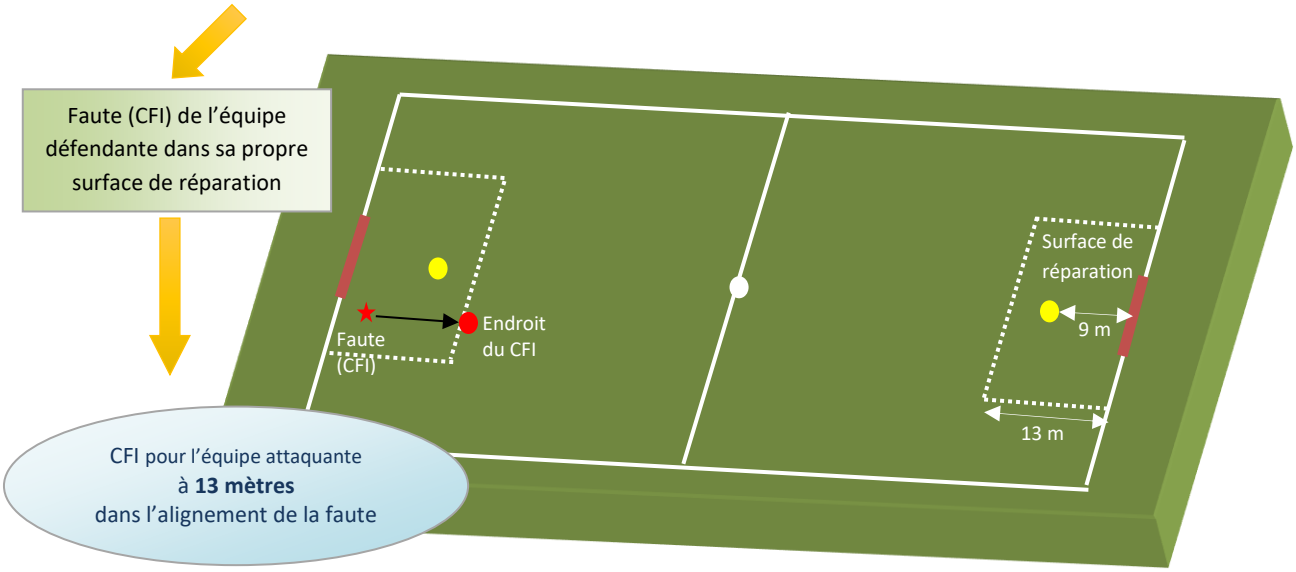
- Dans le but de l'équipe adverse ⇨ Coup de pied de but pour l'équipe adverse
- Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇨ CORNER pour l'équipe adverse

Un but ne peut être accordé que si le ballon entre dans le but après avoir touché un autre joueur.

3. PROCEDURE

Les coups francs (Direct et Indirect) sont exécutés à l'endroit où la faute a été commise.

sauf cas particuliers *(CFI – Réf. §2 - de l'équipe défendante dans sa surface de réparation)*



Dans tous les cas :

- Le ballon doit être immobile au moment de l'exécution
- Les adversaires sont au minimum à 6 mètres du ballon
- L'arbitre donne le signal (coup de sifflet, geste, voix, …)
- Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a clairement bougé (même CF dans sa propre surface de réparation)
- L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur (sinon CFI pour l'équipe adverse)

4. COUP FRANC RAPIDE

Un coup franc peut être joué rapidement quand aussitôt après le coup de sifflet de l'arbitre dans la continuité de l'action, un joueur de l'équipe qui en bénéficie botte le ballon arrêté à l'endroit de la faute ou à l'endroit précisé par la loi (PAS BESOIN DE SIGNAL DE L'ARBITRE).

Si un adversaire, à moins de 6 mètres, récupère le ballon ⇨ Laisser jouer

Par contre dès qu'un joueur de l'équipe qui bénéficie du coup franc demande le respect de la distance réglementaire par un adversaire, le coup franc ne peut plus entrer dans la catégorie des coups francs joués rapidement. De plus, lorsque le ballon se trouve éloigné de l'endroit de la faute et qu'il met un certain temps pour revenir, le coup franc ne pourra pas être joué rapidement par l'équipe qui en bénéficie.

Dans les 2 cas précédents, il est indispensable que le joueur exécutant le coup franc attende le signal de l'arbitre.

CALENDRIER :

Rentrée du Foot :

Le Samedi 03 octobre 2020

Rentrée des Ecoles Féminines de Football :

Le Samedi 03 octobre 2020

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de votre District ou de la LFNA

LABEL JEUNES :

La reconnaissance du travail du club pour les jeunes

3 niveaux de label :

LABEL JEUNES FFF CRÉDIT AGRICOLE ESPOIR

LABEL JEUNES FFF CRÉDIT AGRICOLE EXCELLENCE

LABEL JEUNES FFF CRÉDIT AGRICOLE ELITE

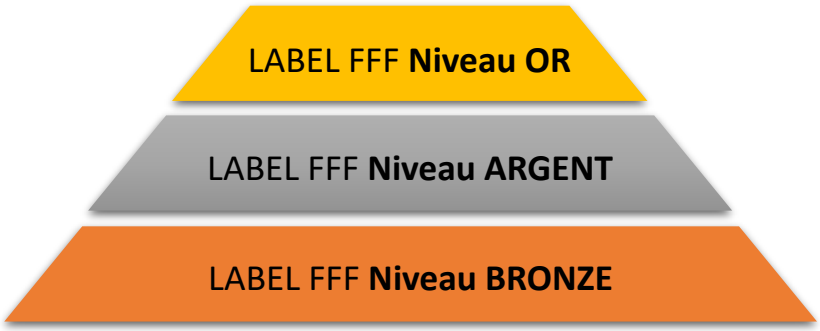
Projet Club :

Validation de 4 Projets :

- ASSOCIATIF
- ENCADREMENT et FORMATION
- EDUCATIF
- SPROTIF

LABEL ECOLE FEMININE DE FOOTBALL :

L'obtention du Label Ecole Féminine de Football est soumis à la validation de critères incontournables de 4 projets du club : Associatif, Sportif, Educatif et Encadrement et Formation. Voici les 3 niveaux de label :



Contact : le Conseiller Technique Départemental du Développement et Animation des Pratiques de votre District

CALENDRIER DISTRICT :

Calendrier 2020/2021	PLATEAUX		
Catégories	U11	U9	U7
1ère phase			
03/10/20	Journées d'accueil		
10/10/20	Plateau	Plateau	
17/10/20	Plateau		Plateau
24/10/20			
31/10/20			
07/11/20	Plateau	Plateau	
14/11/20	Plateau		Plateau
21/11/20	Plateau	Plateau "une équipe-une femme"	
28/11/20			Plateau
05/12/20	Festi Foot à 4	Plateau	
12/12/20	Plateau		Plateau
19/12/20			
26/12/20			
02/01/21			
Niveaux	U11	U9	U7
09/01/21	Futsal 10/01	Plateau	
16/01/21	Fetis (1er tour) 17/01		Plateau
23/01/21	Futsal + Fetis (2ème tour) 24/01	Plateau	
30/01/21	Futsal 31/01		Festi Foot à 3
06/02/21	Fetis (Finale)	Festi Foot à 3	
2ème phase			
13/02/21			
20/02/21			
27/02/21	Plateau		Plateau
06/03/21	Plateau	Plateau	
13/03/21	Festi Foot à 4		Plateau
20/03/21	Plateau	Plateau	
27/03/21	Plateau		Festi Foot à 3
03/04/21	Pâques		
10/04/21	Plateau	Festi Foot à 3	
17/04/21			
24/04/21			
01/05/21			
08/05/21	Plateau		Plateau
15/05/21	Ascension		
22/05/21	Pentecôte		
29/05/21	Plateau	Plateau	
05/06/21			
12/06/21	Journée Nationale		

NOTES :

NOTES :