



GUIDE

DE

L'EDUCATEUR U10-

U11



INTRODUCTION

Cette brochure est éditée pour les accompagnateurs de la catégorie U10/U11. Elle doit constituer pour eux un outil de travail indispensable au bon encadrement des enfants de 9 et 10 ans.

L'accompagnateur y puisera des informations sur l'organisation de la saison, des connaissances sur les particularités des U10/U11, des outils pour l'organisation des plateaux du samedi et des séances d'entraînements.

SOMMAIRE

Le calendrier de la saison.....	Page 1
La connaissance de l'enfant.....	Page 2
Les compétences sportive et plan de formation.....	Page 3 et 4
La politique éducative fédérale.....	Page 5
Rôle des éducateurs, accompagnateurs et parents..	Page 6 et 7
Comportement lors des matchs.....	Page 8
Comportement lors des entraînements.....	Page 9
Le plateau du samedi.....	Page 10 et 11
Les règles de jeu	Page 12
La formation des éducateurs et accompagnateurs.....	Page 13

LE CALENDRIER DE LA SAISON

Phase 1

Septembre-octobre

Une journée d'accueil

4 plateaux en extérieur

1 interclub

Phase 3

Mars - Juin

7 plateaux en extérieur

1 Festi-foot

Le festival U11

C'est quoi un plateau ?

C'est ce qui désigne les rencontres du samedi pour les U10/U11. Les équipes sont réparties en 2 niveaux en Phase 1 et en 3 niveaux en Phase 2 et 3. Ceci afin de permettre aux enfants de jouer à niveau qui leur convient. Ce sont les clubs qui choisissent à la fin de chaque phase le niveau auquel ils veulent évoluer, en remplissant et en renvoyant la feuille bilan au District.

C'est quoi un interclub ?

C'est le moment où se retrouvent les écoles de football de deux ou trois clubs afin de partager un moment festif.

C'est quoi « la rentrée du foot » et « Le festival U11 » ?

La « rentrée du foot » est organisée par la fédération française de football pour lancer la saison. Le Festival U11 est une manifestation du District Haute-Marne Football qui ponctue la saison footballistique.

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

Age : 10 et 11 ans

Sexe : Fille et Garçon

Classe : C.M.1 et C.M.2

CARACTERISTIQUES ET INCIDENCES PEDAGOGIQUES

AU PLAN SOCIAL :

La famille est un facteur d'équilibre

L'école : CM1/CM2 ; Consolidation des fondamentaux ; Curiosité ; Volonté d'apprendre et de progresser

Le club : Première notion d'esprit club (Défense des couleurs du club) ; Grande disponibilité et grande réceptivité ; Première responsabilité ; l'altruisme se développe, regard tourné vers l'autre.

Les relations : Importance des activités avec les copains, plusieurs sports pratiqués ; importance de la franchise et de la justice dans les rapports.

Conséquences pédagogiques :

Entretenir des relations avec la famille (Présenter la saison, Expliquer les plateaux, préciser leur rôle dans l'accompagnement de leur enfant). Construire un cadre sécurisant et éducatif.

Alterner entre des situations d'initiative individuelle et des situations collectives (attention aux joueurs plus faibles vite délaissés).

L'éducateur doit être : disponible ; consistant ; communiquant.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Croissance régulière : en moyenne 5 cm et 3 à 4 kg par an ; Allongement des segments ; Apparition des premières différences liées à la prépuberté (Garçons/filles)

Muscles : Début de la formation musculaire ; première raideur musculaire et articulaire ; perte d'amplitude dans les gestes. Fragilité osseuse : Mosaïque de cartilage.

Fatigabilité : Rapide fatigabilité mais récupération rapide ; Possible apparition de douleurs musculaires et tendineuses

Conséquences pédagogiques :

Attention aux répétitions traumatisantes pour les articulations (pas plus de 20 sauts) ; Augmenter la durée des séquences ; Bien équilibrer les temps d'effort et les temps de repos ; Par le jeu, outil principal de développement, privilégier la vitesse et l'endurance ; Pas de renforcement musculaire (Extrêmement dangereux à cet âge, s'il n'est pas encadré par un spécialiste, kinésithérapeute par exemple).

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

Maîtrise corporelle : Achèvement du schéma corporel ; Amélioration de l'adresse ; Amélioration du synchronisme et de l'enchaînement des gestes.

Perception espace/ temps : Meilleure perception de l'espace de jeu ; Difficulté à voir loin ; Amélioration de la perception du temps.

Aspect cognitif : Sollicitation de la mémoire (auditive et visuelle) ; Capacité de raisonner sur des schémas collectifs simples ; Reconnaissances des phases défensives et offensives

Conséquences pédagogiques :

Optimiser la psychomotricité avec et sans ballon en ayant recours à des enchaînements de tâches ; Début de l'apprentissage tactique ; Notion de choix ; Développement technique au service du tactique ; « Apprend avec les yeux ».

LES COMPETENCES SPORTIVE ET PLAN DE FORMATION

LES COMPETENCES SPORTIVES			
JEU	TECHNIQUE	COMPORTEMENT	MOTRICITE
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 d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contacts.	Rester concentré	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Conduire pied droit, pied gauche sans regarder le ballon	S'engager totalement	Réaliser 25 contacts jongleries pied droit ou pied gauche et 10 têtes
Changer le rythme de jeu	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme	Avoir confiance en soi	
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Conserver le ballon en utilisant son corps et marquer en un contre un face au gardien	Etre persévérant	
Etre réactif à la perte du ballon, empêcher l'adversaire de s'organiser	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire	Rester déterminé	
Se replacer sur l'axe ballon/but, reformer le bloc équipe, récupérer le ballon proche de son but	Récupérer le ballon sur le temps de passe, Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir		

Plan de formation école de foot U11

MOIS	TECHNIQUE	TACTIQUE
SEPTEMBRE	jonglage pied fort, motricite	occupation de l'espace, notion appuie/soutien
OCTOBRE	conduite de balle, jonglage pied fort, motricite	notion appuie/soutien en conservant puis progression, notion de cadrage
NOVEMBRE	tirs en mouvement, passe longue, motricite	lire des intervalles, notion appuie/soutien pour desequilibrer
DECEMBRE	jonglage pied faible, passe courte, motricite	notion appuie/soutien en securisant le ballon, notion de cadrage
JANVIER	conduite de balle, dribble, passe courte	notion appuie/soutien en securisant le ballon puis progresser/lire les intervalles
FEVRIER	jonglage deux pied, motricite, passe longue	notion appuie/soutien en securisant le ballon puis desequilibrer
MARS	tirs en mouvement, dribble, motricite	occupation de l'espace, notion appuie/soutien
AVRIL	jonglage mixte, conduite de balle	progresser pour desequilibrer
MAI	dribble, passe, tir	notion appuie/soutien en securisant le ballon puis progresser/lire les intervalles
JUIN	libre	libre

FIN DE SAISON

Pour les U11 la politique est que les enfants soient plus ajustés niveau technique et qu'ils soient bons jongleurs.

Sur le plan tactique on sera sur le plan collectifs chaque joueur doivent être impliqué dans la phase de jeux et non quel soit individuel.

Attention de ne pas vouloir faire une équipe directive au choix de l'éducateur ce sont eux qu'ils doivent appliquer leur choix.

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

La Fédération Française de Football met en place une politique éducative fédérale afin de promouvoir les valeurs éducatives du football. Elle porte sur deux aspects, **les règles de vie** qui portent sur le bon comportement sur et en dehors du terrain, et **les règles du jeu** qui permettent à l'enfant de mieux connaître les règles du football pour une meilleure compréhension de son sport.

Retrouver ci-joint des exemples d'objectif à atteindre pour les catégories U10-U11

LES REGLES DE VIE		
SANTE	ENGAGEMENT CITOYEN	ENVIRONNEMENT
<p>Apprendre à préserver le capital santé</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'hydratation - Le sommeil - L'hygiène - Apprendre à bien se préparer - S'alimenter pour jouer - Les méfaits du tabac 	<p>Faire adopter un comportement exemplaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter le cadre de fonctionnement collectif - Permettre la découverte des différents rôles et responsabilités dans un club - Découvrir et assumer le rôle de capitaine - S'interdire toute forme de discrimination 	<p>Inciter à l'utilisation des transports verts.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des transports éco-responsables - Sensibiliser au tri des déchets - Trier ses déchets

LES REGLES DU JEU		
FAIR-PLAY	REGLES DU JEU ET ARBITRAGE	CULTURE FOOT
<p>Amener l'enfant à respecter tous les acteurs du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les adversaires - Développer et entretenir l'engagement sur le terrain. - Faire preuve de volonté de progresser. - Valoriser les beaux gestes et les bonnes pratiques. - Jouer sans tricher 	<p>Connaître les fautes à ne pas commettre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les règles essentielles du jeu. - Maîtriser les règles du hors-jeu. - Connaître et comprendre les sanctions - Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre 	<p>Conduire l'enfant à connaître l'histoire et l'actualité de son club et du football.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partager sa connaissance du football. - Connaître les valeurs de son club. - Appréhender la dimension collective de l'activité.

Rôle des éducateurs

L'encadrement d'un jeune joueur est composé d'un tryptique : l'éducateur, l'accompagnateur (ou le dirigeant), et les parents.

Chacun d'entre eux a un rôle à tenir auprès des jeunes joueurs. Leurs missions doivent être **complémentaires** et chacun doit rester dans son rôle.

RÔLE DE L'EDUCATEUR	
EN DEHORS DE LA PRATIQUE	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participe aux réunions techniques du club<input type="checkbox"/> Prépare le calendrier des rencontres<input type="checkbox"/> Met en place les conditions d'entraînement (lieu, jour, horaires, stages...)<input type="checkbox"/> Met en œuvre une programmation<input type="checkbox"/> Intègre le Programme Educatif Fédéral dans son fonctionnement<input type="checkbox"/> Prévoit des animations extra-sportives<input type="checkbox"/> Assure le lien avec les parents (réunion, contact...)<input type="checkbox"/> Met en place la charte de vie avec les joueurs
A L'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prépare et anime la séance d'entraînement<input type="checkbox"/> Tient à jour la fiche de présence<input type="checkbox"/> Fait le point sur l'organisation des rencontres du week end<input type="checkbox"/> S'entretien avec le joueur si besoin
LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prépare la rencontre<input type="checkbox"/> Organise l'équipe ou les équipes et donne les consignes<input type="checkbox"/> Noue le contact avec l'adversaire et l'arbitre<input type="checkbox"/> Laisse jouer les enfants et donne le même de jeu à tous<input type="checkbox"/> Fait un bilan rapide avec les joueurs<input type="checkbox"/> Précise le prochain rendez-vous<input type="checkbox"/> Tient la fiche de présence à jour.

Rôles des accompagnateurs et parents

RÔLE DE L'ACCOMPAGNATEUR	
EN DEHORS DE LA PRATIQUE	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prépare le déplacement et les conditions matérielles (licences, ballons, équipements, feuille de match...)<input type="checkbox"/> Conçoit le livret de l'équipe à destination des parents (coordonnées, entraînements, calendrier, charte de vie...)<input type="checkbox"/> Aide à la mise en place d'animations extra-sportives.
A L'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ouvre et ferme les vestiaires<input type="checkbox"/> Accueille les joueurs<input type="checkbox"/> Aide à la préparation du matériel<input type="checkbox"/> Participe à l'animation de la séance si besoin
LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Distribue les équipements<input type="checkbox"/> Accueille les équipes adverses<input type="checkbox"/> Seconde l'éducateur dans son rôle<input type="checkbox"/> Prépare le goûter

RÔLE DES PARENTS	
EN DEHORS DE LA PRATIQUE	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Indique l'absence (et son motif) de leur enfant à l'éducateur<input type="checkbox"/> Fait respecter les temps de sommeil de leur enfant.<input type="checkbox"/> Prépare une alimentation adaptée à l'activité physique<input type="checkbox"/> Vérifie que le sac du footballeur soit correctement préparé<input type="checkbox"/> Participe à la vie du club
A L'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Transporte son enfant<input type="checkbox"/> Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant.
LE JOUR DE LA RENCONTRE (Avant, pendant, après)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participe au transport des joueurs de l'équipe<input type="checkbox"/> Accueille les parents des autres équipes<input type="checkbox"/> Encourage tous les joueurs de l'équipe<input type="checkbox"/> Aide à la préparation de la collation

Le comportement de L'éducateur lors des matchs

- 1) Ne plus hurler, crier, critiquer au bord d'un terrain mais à conseiller, aider, donner des solutions et être tolérant, avoir un discours fait d'encouragements.
- 2) Ne plus critiquer le joueur devant le groupe mais avoir une discussion en tête-à-tête pour régler le problème.
- 3) Ne plus me soucier des gestes de l'Adversaire mais à sanctionner le mauvais comportement de mes joueurs.
- 4) Ne plus critiquer les décisions de l'Arbitre mais à lui demander calmement des explications à la fin du match.
- 5) Bannir les tours de terrain en guise d'échauffement même avant les matchs mais à utiliser des jeux le plus souvent possible.
- 6) Ne plus vouloir faire jouer et entraîner les enfants comme des adultes mais à respecter leur jeune âge, leurs caractères psychologiques et biologiques.
- 7) Ne plus vouloir gagner à n'importe quel prix mais rester avant tout un formateur.
- 8) Ne plus laisser un enfant tout le match sur le banc de touche mais le faire jouer au moins 1/3 du match en 13 ans, 15 ans et 17 ans. Une mi-temps en Benjamins, Poussins et Débutants.
- 9) Ne plus faire de favoritisme mais à traiter tout le monde sur le même pied d'égalité.
- 10) Ne plus dire c'est grâce à moi que l'équipe a gagné et c'est de leur faute si on a perdu mais assumer les victoires comme les défaites.
- 11) Ne plus s'acharner sur un joueur mais faire preuve de mesures dans ses paroles, être pédagogue.
- 12) Ne plus " Disjoncter " parce qu'un joueur a raté quelque chose mais le rassurer et l'aider à surmonter son erreur.
- 13) Ne plus penser qu'à sa personne mais être à l'écoute des joueurs.
- 14) Ne plus souligner ce qu'il ne faut pas faire mais expliquer pourquoi il ne faut pas le faire, utiliser la pensée positive.

CONCLUSION :

Il faut arriver en permanence à donner une bonne image du football, de notre club et de nos joueurs aux :

Parents, Adversaires, Accompagnateurs et Spectateurs.

Nous sommes responsables de nos joueurs, observés et supposés servir d'exemples

Le comportement de l'éducateur lors des entraînements

Le comportement change par rapport aux exercices, je m'explique :

- Un exercice technique :

- Je dois être directive (ils doivent faire le bon geste comme pour la passe, tir et conduite de balle).

- Je dois corriger les mauvais gestes.

- Je dois démontrer les bons gestes.

- Un exercice de motricité :

- Je dois toujours avoir un exercice de motricité dans une séance d'entraînement pour améliorer les capacités motrices, il peut être remplacé par un exercice de jonglage ou jeux comme l'épervier.

- Je dois corriger les mauvais gestes.

- Je dois démontrer les bons gestes.

- Un exercice tactique ou de situation :

- Je dois questionner lors de l'exercice.

- Je dois utiliser des arrêts flash pour corriger et valoriser (attention de ne pas trop abuser).

CONCLUSION :

Je suis un éducateur avec des valeurs et une philosophie de jeu.

Je dois enseigner selon mes capacités et dans un but précis de fidéliser les jeunes aux valeurs du club et footballistique.

LE PLATEAU DU SAMEDI

L'ESPRIT

- . Rassembler plusieurs clubs d'un même secteur
- . Instaurer et préserver un esprit festif
- . Alternier matches et jeux afin de répondre aux besoins des enfants

L'AVANT

- . Préparer, avec l'aide des parents, un jeu, un parcours et 2 terrains de 8 c 8.
- . Vous être le responsable de plateau qui aura pour rôle de gérer les rotations.
- . Prévoir une personne pour l'animation des jeux (si possible).
- . Préparer le goûter en demandant aux parents de venir avec des gâteaux.

LE PENDANT

- . S'assurer du nombre d'équipes présentes.
- . Le responsable de plateau choisit la feuille de rotation correspondant au nombre d'équipes (**A télécharger sur le site du District**)
- . Il réunit les accompagnateurs et les enfants présents et leur explique le fonctionnement de l'après-midi.
- . Il lance la première rotation et régule le temps de jeu.
- . A chaque fin de rotation l'accompagnateur, ou un enfant, vient voir le responsable de plateau pour savoir sur quel atelier son équipe doit aller.

L'APRES

- . Regrouper les enfants et leurs accompagnateurs pour faire un bilan.
- . Offrir le goûter.
- . Remplir collectivement la feuille de plateau.

LES REGLES DE JEU

REGLES DU JEU (FOOT A 8)	
Loi 1 : Terrain de jeu	Dimension du terrain : ½ terrain à 11. Dimension du but : 6 x 2 m avec des filets. Surface de réparation : 26 m x 13 m. Zone technique à droite et à gauche du but à 11.
Loi 2 : Le ballon	Le ballon est de taille n°4
Loi 3 : Nombre de joueurs	L'équipe se compose de 8 joueurs . La licence est obligatoire. Autorisation de faire jouer 3 U9 maxi par équipe. Autorisation de faire jouer des U12 F en mixité. Tendre vers un temps de jeu de 50% par joueur minimum.
Loi 4 : Equipement des joueurs	Maillot dans le short. Chaussettes relevées. Le port des protège-tibias est obligatoire.
Loi 5 et 6 : Arbitrage	L'arbitrage (central et assistant) se fait en priorité par les jeunes U15 ou U17.
Loi 7 : Durée des rassemblements et rencontres	La durée maximale des rassemblements : 60 minutes. La durée des rotations : 2 x 30 minutes avec 3 équipes. ou 3 x 20 minutes avec 4 équipes. Pas de mi-temps, ni de pause coaching !
Loi 8 : Coup d'envoi	Distance des joueurs adverses à 6 m.
Loi 9 : Ballon en jeu ou jeu arrêté	Le ballon est hors du jeu lorsqu'il franchit totalement une des lignes du terrain aussi bien à terre qu'en l'air. Le jeu est stoppé ou arrêté lorsque l'arbitre siffle.
Loi 10 : But marqué	Le but est validé lorsque le ballon a franchi entièrement la ligne de but.
Loi 11 : Hors-jeu	Hors-jeu dans la zone des 13 m.
Loi 12 et 13 : Fautes et incorrections	Les coups francs : directs et indirects. L'adversaire doit se trouver à 6 m. La passe en retrait au gardien est interdite (règle du football à 11). □ Coup franc indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m.
Loi 14 : Coup de pied de réparation	Point de surface de réparation : 9 m
Loi 15 : Rentrée de touche	Les rentrées de touches se font à la main.
Loi 16 : Coup de pied de but	A 9 m et à droite ou à gauche du point de réparation.
Loi 17 : Coup pied de coin	Au pied et au point de corner.

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 coeur



TOLÉRANCE

Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ

Solidarité du football français
et du sport d'équipe