

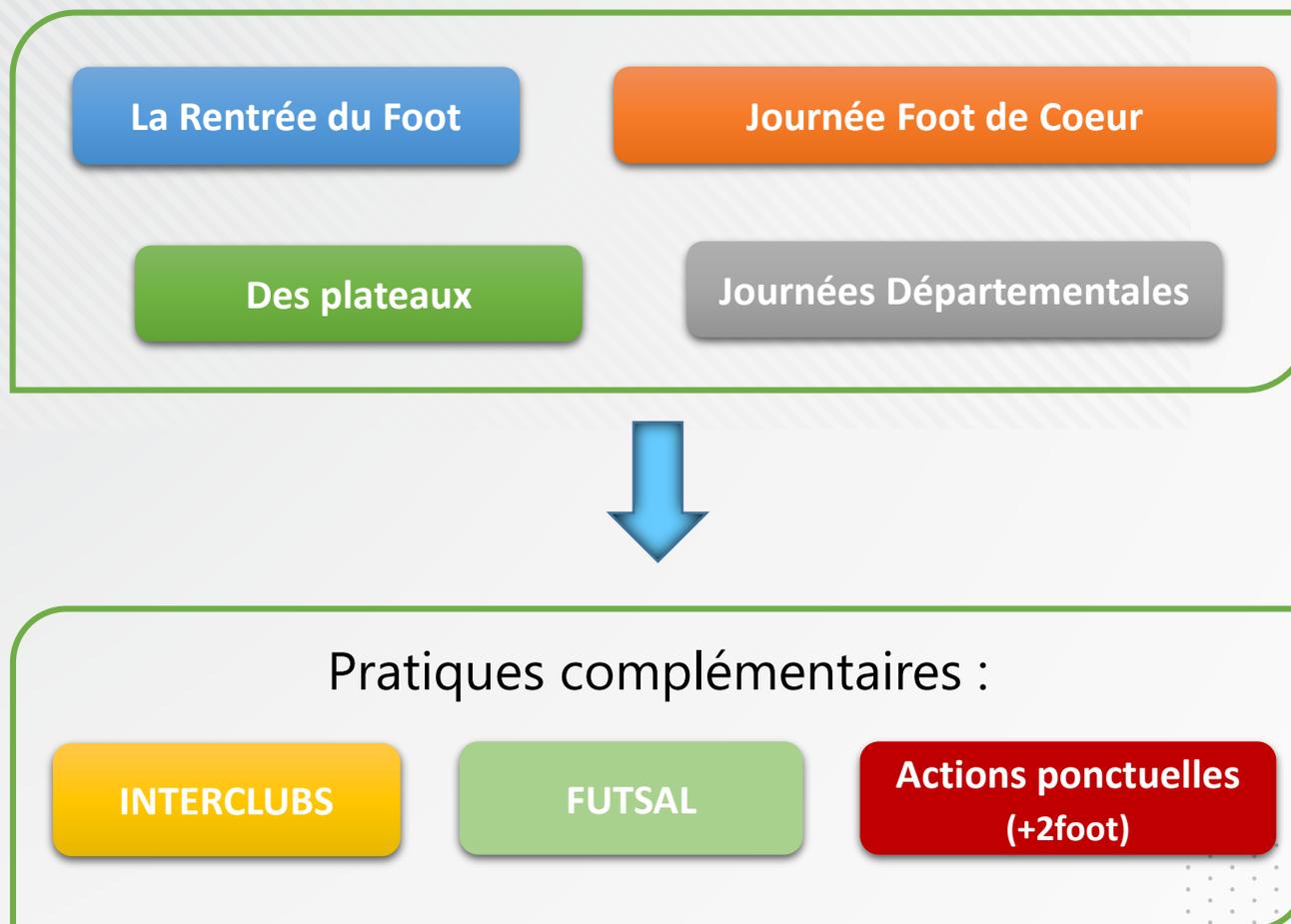
# LA PRATIQU

# U13



# L'ORGANISATION DE LA SAISON

**L'ENSEMBLE DES 12 DISTRICTS DE LA LFNA** vous propose des pratiques adaptées à chaque catégorie avec une saison en U13 qui s'articule autour de plusieurs animations :

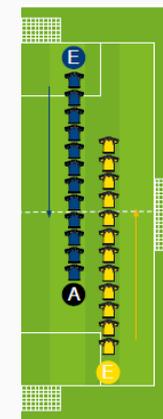


# LES CONDITIONS ET FORMES DE PRATIQUE

| ORGANISATION              | U12 – U13   | ORGANISATION            | U12 – U13   |
|---------------------------|---|-------------------------|---|
| Licenciés (es)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• U12 + U13 + 3 U11 max G &amp; F</li> <li>• U14F</li> </ul> | Temps de Jeu par enfant | 50 % du temps de jeu  |
| Pratique                  | 8 contre 8 (avec gardien)   | Touche                  | A la main   |
| Nombre de remplaçants(es) | 4 au maximum  | Arbitrage               | 3 arbitres (privilégier des joueurs U15-U17 du club),<br><b>les remplaçants officient à la touche</b>   |
| Dimension Terrains        | ½ terrain à 11  |                         |   |
| Dimension Buts            | 6m x 2m10   | Organisation            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 à 28 journées</li> <li>• 2 à 3 phases</li> <li>• Match simple</li> <li>• Organisation District-Ligue</li> </ul> |
| Zone du gardien de but    | Surface de réparation : 26m x 13m   |                         |   |
| Temps de Jeu              | 60 minutes maximum<br>2 x 30min avec <b>la Pause coaching*</b>                                      | Hors-Jeu                | Ligne médiane   |

# L'ACCUEIL DES PLATEAUX

-  Déterminer la personne responsable de l'**accueil** des équipes
-  Prévoir le goûter
-  Prévoir les bouteilles d'eau pour les équipes
-  Imprimer la feuille de match
-  Prévoir des chasubles
-  Se réserver une « zone technique » de part et d'autre du but du foot à 11 et demander aux spectateurs de rester derrière les mains courantes
-  **Laissez-les jouer au minimum la moitié du temps**
-  Mettre en place le protocole : avant le début du match et à la fin du match : JOUEUR(ES) + EDUCATEURS + ARBITRES se serrent la main
-  **Passer, tous ensemble, un moment de convivialité autour du goûter**



# INTÉRÊT DU JONGLAGE À L'ENTRAÎNEMENT

Nous vous sensibilisons sur l'importance de travailler régulièrement le jonglage (pieds et tête) lors de vos séances d'entraînement. Ce travail technique permet de développer chez les joueurs(es) des qualités techniques.

## OBJECTIFS A LONG TERME :



Améliore la maîtrise du ballon,



Améliore la coordination, l'équilibre et l'appréciation des trajectoires (maîtrise des appuis),



Donner l'envie aux joueurs de jongler en leur proposant des exercices adaptés et ludiques,

***Ce n'est qu'en travaillant et en répétant « les gammes techniques »  
que les joueurs et joueuses pourront progresser...***



# INTÉRÊT DU JONGLAGE À L'ENTRAÎNEMENT

| DEFI PALIER dans chaque groupe de niveau (15')   | Descriptif |
|--|------------|
| <p><b>OBJECTIF :</b><br/>Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie</p> <p><b>CONSIGNES :</b><br/>1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 2 fois.</p> <p>Contrat <b>1</b> : Faire 10 jonglages sans rebond<br/>                     Contrat <b>2</b> : Faire 20 jonglages<br/>                     Contrat <b>3</b> : Faire 30 jonglages<br/>                     Contrat <b>4</b> : Faire 40 jonglages<br/>                     Contrat <b>5</b> : Faire 50 jonglages</p> <p>L'Éducateur devra adapter les consignes de l'exercice par rapport au niveau de ses joueurs</p> <p><b>VARIANTES :</b><br/>                     Jongler Pied droit, puis pied gauche, alterné les deux pieds, tête.<br/>                     Associer les joueurs par 2 ou par 3.<br/>                     Alterné 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas...<br/>                     Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied tête</p> |            |
| <p><b>L'éducateur doit veiller à...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper le ballon cou de pied, pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.</li> <li>• Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement fléchie puis tendue au moment de la frappe.</li> <li>• Fixer le ballon du regard</li> <li>• Reprise d'appui après chaque contact. Ecarter les bras pour un meilleur équilibre</li> </ul>   |            |

Retrouvez d'autres exercices de jonglage sur le site Internet de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine





# LES LOIS DU JEU

| PRATIQUES   | U12 – U13  |
|---|--|
| <p><b>L'ÉQUIPE</b><br/>Licenciés / Licenciées</p> | <p>8 joueurs (garçons ou filles) dont un(e) gardien(ne) de but.<br/><b>Les joueuses U14F sont autorisées à jouer dans cette catégorie en pratique mixte</b></p>                                  |
|   | <p>Le (la) ou les remplaçant(s)(es) peuvent entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie. Les joueurs remplacés continuent à participer à la rencontre en qualité de remplaçants.</p> |

**LORS DU PLATEAU OU MATCH, TOUS LES JOUEURS ET JOUEUSES DOIVENT PARTICIPER DE FAÇON ÉGALE**

# LES LOIS DU JEU

| PRATIQUES                                    | U12 – U13   |
|--|---|
| L'équipement                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le port des protège-tibias est obligatoire.</b></li><li>• Ballon taille N°4</li></ul>  |
| Temps de Jeu                                 | 60 minutes maximum : 2 x 30min avec <b>la Pause coaching*</b>   |
| Touche                                       | A la main. Les adverses se situent à 2m.  |
| Coup de pied de réparation<br>« six mètres » | Le ballon est placé à <b>9m</b> de la ligne de but à un mètre à droite ou à gauche du point de réparation.<br>Les joueurs adverses se situent en dehors de la surface de réparation et à au moins 6m du ballon. <b>Les joueurs de l'équipe en possession du ballon peuvent se situer dans la surface de réparation.</b> |

# LES LOIS DU JEU

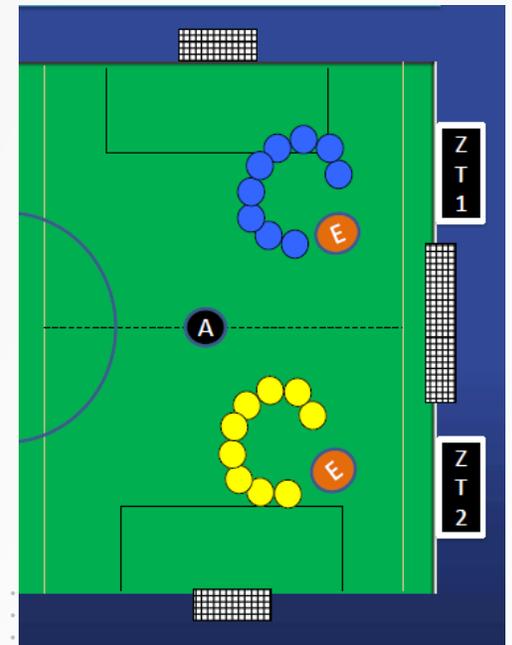
| PRATIQUES          | U12 – U13   |
|--------------------|---|
| Règles Spécifiques | <p>Les relances du gardien sont <b>à la main ou au sol au pied, pas de volée ou ½ volée.</b></p> <p>Sur passe d'un partenaire, le gardien ne peut pas se saisir du ballon avec les mains. (sanction : CFI dans l'alignement de la faute sur la ligne des 13m)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hors-Jeu à la ligne médiane</li><li>• Les coups francs sont directs ou indirects.</li><li>• Sur un coup d'envoi, coup franc, corner et touche, les joueurs adverses se situent à <b>6m du ballon.</b></li></ul> |

# LA PAUSE COACHING

- Permettra à l'éducateur **d'intervenir directement** auprès des joueurs et du coup de **limiter ses interventions au cours du match.**
- Permettra de **gérer plus facilement la rotation des remplaçants(tes)** et d'intervenir auprès des enfants à un moment où ils sont plus attentifs aux consignes de l'éducateur.

## La Procédure :

- Au premier arrêt de jeu après la 15<sup>ème</sup> minute de jeu, l'arbitre interrompt le match. Les jeunes restent sur le terrain dans leur propre moitié de terrain et l'éducateur vient au coin de la surface de réparation (comme indiqué dans le schéma).
- Cette pause dure **2 minutes précises**, le temps étant géré par l'arbitre.
- L'arbitre reprend le jeu en conséquence de l'arrêt de jeu.
- Même procédure pour la 2<sup>ème</sup> mi-temps



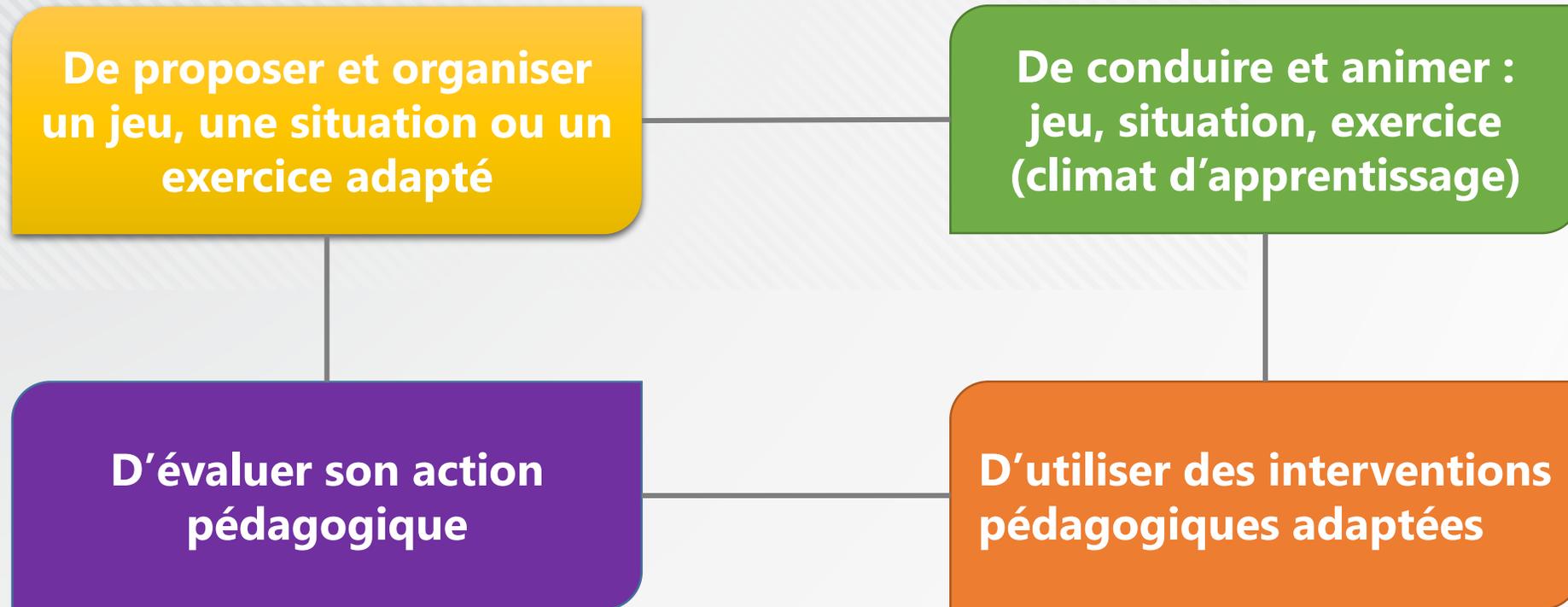
# LA FORMATION D'EDUCATEUR POUR LES U13



**MODULE U13 : Formation de 16H en continu ou discontinu**



**Compétences visées : Etre capable...**



# LE LABEL JEUNES

## LES 5 principes FONDAMENTAUX

1

Renforcement du « Projet Club »



- Développement de la notion de projet au sein des clubs
- Démarche volontariste des clubs
- Label accessible à tous les clubs et groupements de clubs

2

Politique d'accompagnement des clubs



- Outil d'aide à la structuration (outil d'autodiagnostic et d'évaluation)
- Outil de valorisation (label qualité)

# LE LABEL JEUNES

3

Label à 3 niveaux



4

2 types de critères

**INCONTOURNABLES**  
dossier « labellisable », oui ou non ?

**CUMULABLES**  
Accumulation de points

# LE LABEL JEUNES

5

Validation de 4 projets

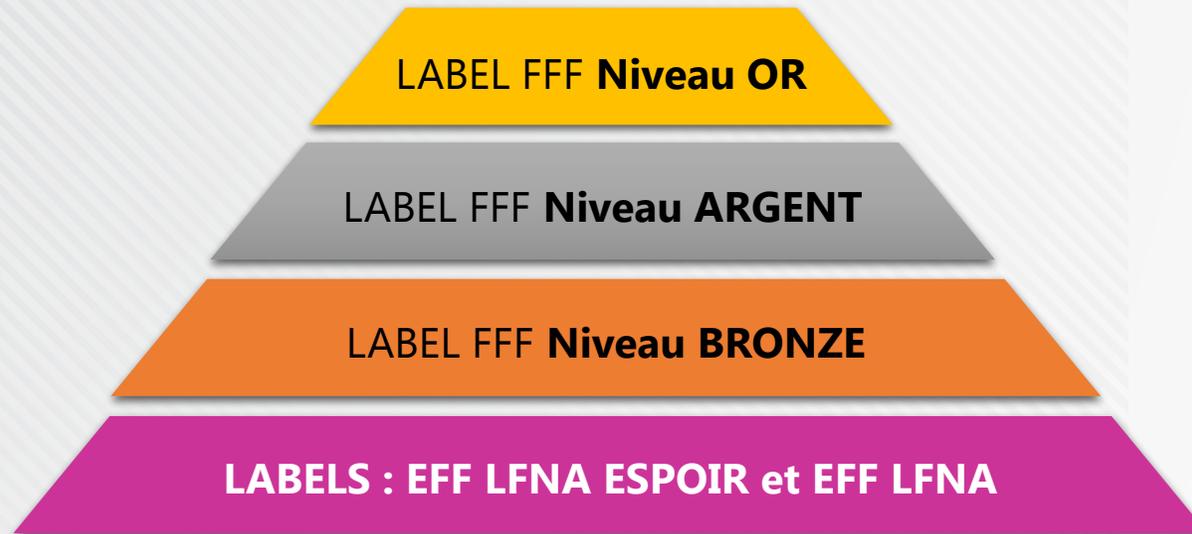
Minimum de points à obtenir  
par niveau de label

## PROJET CLUB



- ASSOCIATIF
- ENCADREMENT et FORMATION
- EDUCATIF
- SPORTIF

# LABEL ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL



Validation de 4 projets

- ▣ ASSOCIATIF
- ▣ ENCADREMENT et FORMATION
- ▣ EDUCATIF
- ▣ SPORTIF

**CRITERES INCONTORNABLES**  
dossier « labellisable », oui ou non ?

Minimum de points à obtenir par niveau de label

# LE CALENDRIER

 Finale Départementale du Festival U13 :

**Le samedi 04 avril 2020**

 Finale Régionale du Festival U13. :

**Le samedi 02 et Dimanche 03 mai 2020**

 Réunion de fin de saison :

# ACTIONS DISTRICTS

