



Toutes les équipes ont **rendez-vous à 9H45** sur le lieu mentionné ci-dessous.

En cas d'absences d'équipe(s) merci de **prévenir le secrétariat du district.**

Début du plateau à **10H15** et fin à **11H45**.

**Les clubs souhaitant engager des équipes supplémentaires à celles citées ci-dessous doivent envoyer un mail au secrétariat du District faisant état de leur demande.**

**U11F – FOOT A 5 : (Joueuses nées en 2009/2010/2011)**

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019**

**A FRETIGNEY**

FC La Romaine, Val de Pesmes, Noidans Vesoul.

**A PERROUSE :**

FC Vesoul, Perrouse, Rioz/Etuz/Cussey

**A RONCHAMP :**

FC Pays Minier 1, FC Pays Minier 2, Haute Lizaine 1, Haute Lizaine 2

**A ST LOUP/SEMOUSE (stade municipal)**

Lure JS, Magny vernois, St Loup/Corbenay/Magnoncourt.

**ORGANISATION A 3 EQUIPES :**

**10H15 :** Défi conduite de balle, les 3 équipes ensemble

**10H25 :** Match A contre B - 1 mi-temps de 20 minutes - (équipe C fait l'atelier jonglages)

**10H50 :** Match A contre C - 1 mi-temps de 20 minutes - (équipe B fait l'atelier jonglages)

**11H20 :** Match C contre B - 1 mi-temps de 20 minutes - (équipe A fait l'atelier jonglages)

**ORGANISATION A 4 EQUIPES (pour le plateau de Ronchamp):**

**10H15 :** Défi conduite de balle, les 4 équipes ensemble

**10H25 :** Terrain 1 : Match FC Pays Minier 1 contre Haute Lizaine 2 (match de 1 fois 20 minutes)

Terrain 2 : Match FC Pays Minier 2 contre Haute Lizaine 1 (match de 1 fois 20 minutes)

**10H50 :** Atelier jonglages (les 4 équipes ensemble)

**11H20 :** Terrain 1 : Match FC Pays Minier 1 contre Haute Lizaine 1 (match de 1 fois 20 minutes)

Terrain 2 : Match FC Pays Minier 2 contre Haute Lizaine 2 (match de 1 fois 20 minutes)

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U11F

DATE DU PLATEAU :

NOM DU CLUB : .....

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE : .....

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

.....

# FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U11F

DATE DU PLATEAU :

NOM DU CLUB : .....

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE : .....

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

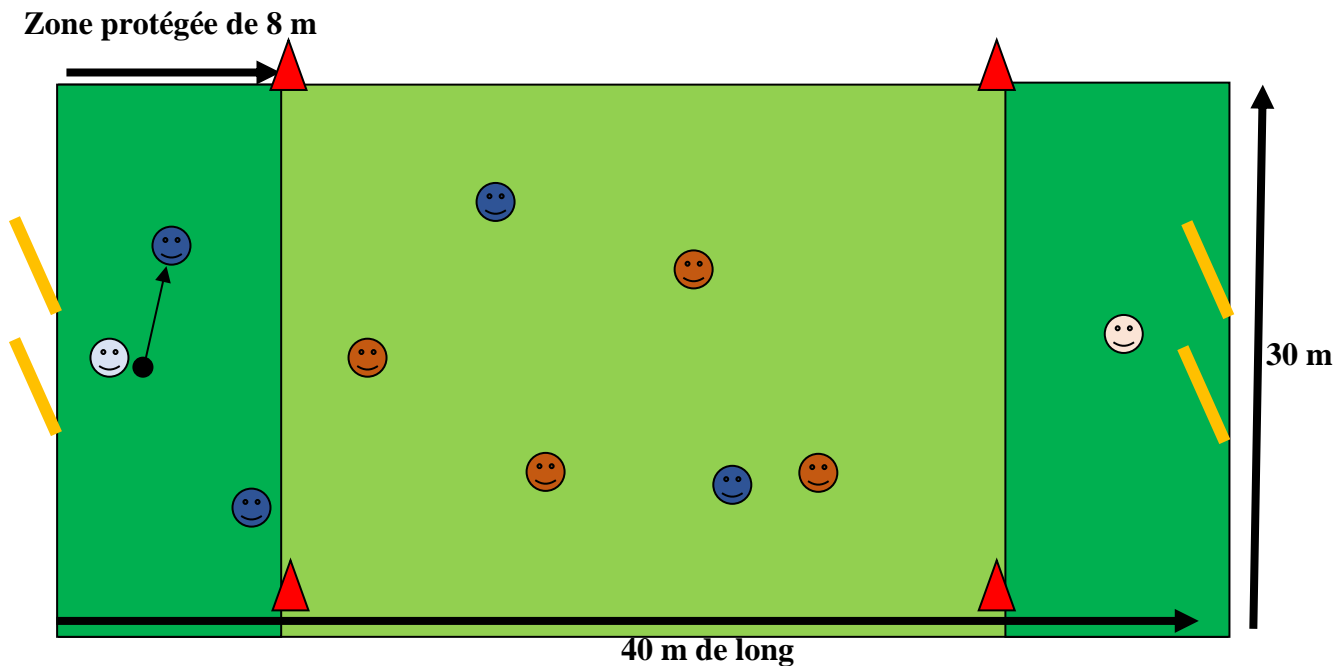
.....

## REGLEMENT :

- **Joueuses autorisées :** U11 nées en 2009, U10 nées en 2010, U9 nées en 2011
- **Les clubs souhaitant faire jouer des U12 doivent obligatoirement demander une dérogation au district**
- **Ballon taille 4**
- **Nombre de joueuses :** Les matchs se déroulent **obligatoirement à 5 contre 5 (avec une gardienne)**.
- **Le coup de pied de but (« six mètres ») :** Se joue à 6m (par la gardienne), obligatoirement **au pied**. Possibilité de faire une passe à un partenaire dans la zone protégée. (voir règle ci-après\*)
- **La relance du gardien (sur un arrêt) :** Se fait au pied (en posant le ballon au sol) **relance de volée ou demi volée interdite** ou à la main : inciter les joueuses à utiliser la zone protégée (moins de perte de balle).
- **Les touches :** Obligatoirement au pied. Adversaires à 4m. Possibilité de faire une passe ou de rentrer en conduite de balle (mais pas le droit de marquer avant d'avoir fait une passe).
- **Les corners :** Se font au pied
- **Le tacle est interdit.** Reprise du jeu par un coup-franc.

**\* Règle de la Zone protégée :** Lorsque la gardienne se saisit du ballon à la main, ou sur un 6m, **tous les joueuses adverses doivent sortir de la surface de la gardienne (zone des 8m)**.

La gardienne peut alors relancer sur une partenaire qui vient demander le ballon dans la surface. Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone **dès que la joueuse aura touché le ballon**.



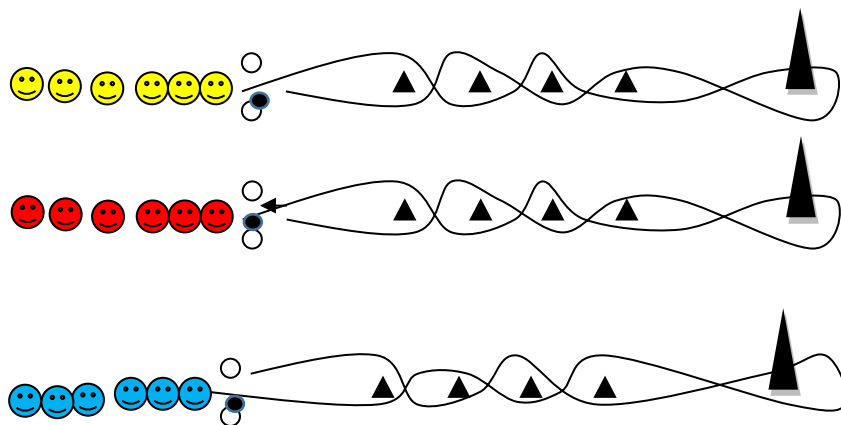
## TRACAGE DES TERRAINS :

- Les terrains U11F doivent être tracés avec des coupelles si possibles d'une seule couleur.
- Chaque terrain doit mesurer 40 mètres de long et 30 mètres de large.
- Les buts doivent mesurer 4 mètres de large et être matérialisés avec des constri-foot ou but spécifique.
- 2 cônes, placés à 8 m, de chaque côté du terrain dans le sens de la longueur, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation.

## Organisation du défi :

Au signal, les joueuses font le parcours comme indiqué sur le dessin (les joueuses peuvent commencer par contourner le 1<sup>er</sup> cône par la droite ou à par la gauche).

La 1<sup>er</sup> joueuse qui passe la ligne de départ, balle au pied marque 1 point.



5 mètres    1m   1m   1m    5 mètres

## Thématique : Jonglage

Objectif de l'atelier : Améliorer le geste du jonglage

### Consignes

Un ballon par joueur. Objectif : Réussir à passer dans le plus de zones possibles. Les joueurs démarrent tous dans la même zone et tournent dans le même sens d'une zone à l'autre. Pour passer à la zone suivante ils doivent remplir le défi.












**CORRIGER LES JOUEURS ET LES CONSEILLER SUR LA TECHNIQUE DE JONGLERIE DURANT TOUT L'ATELIER.**

Zone 1 : 2 jonglages consécutifs. / Zone 2 : 4 jonglages consécutifs. / Zone 3 : 6 jonglages consécutifs. / Zone 4 : 8 jonglages consécutifs.

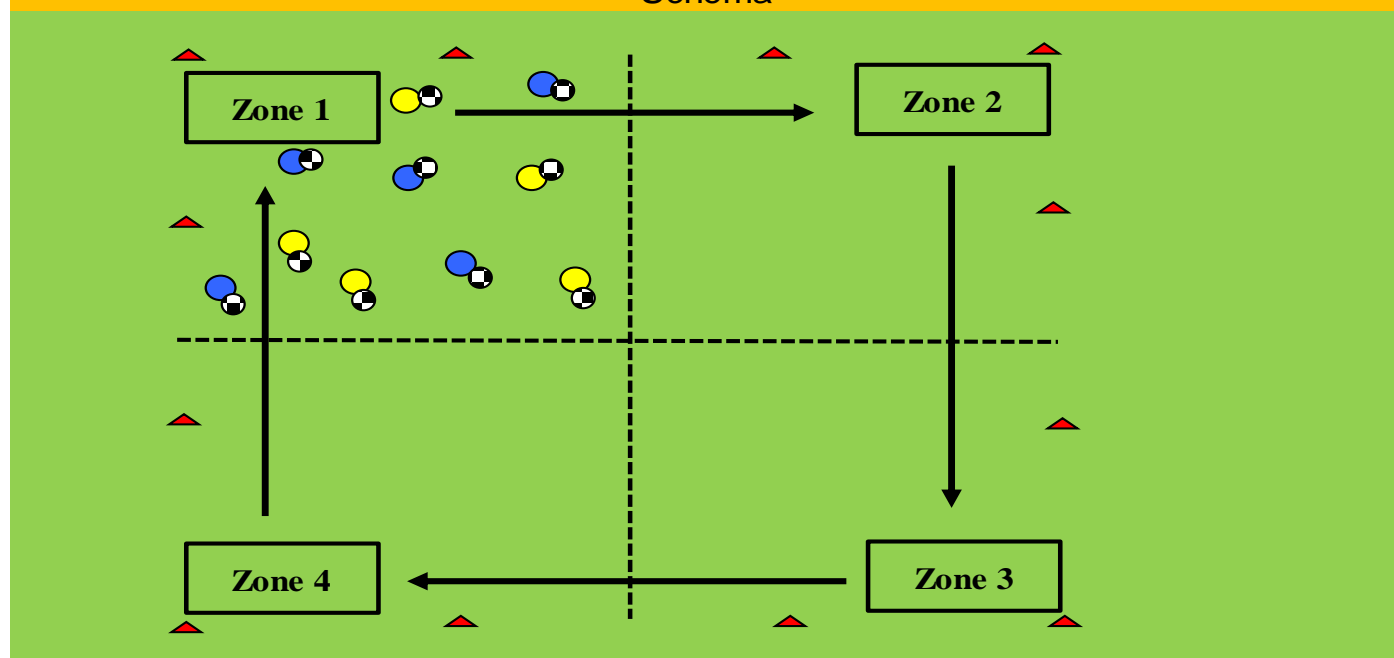
Pour les tours suivants, le joueur ajoute 2 jonglages à chaque fois qu'il passe une zone.

Si la difficulté est trop importante, proposer au joueur de faire des paliers en réalisant consécutivement des contacts pied/main (1 jonglage en récupérant le ballon à la main entre chaque contact). Si le ballon tombe, recommencer le défi à 0. Exemple : Palier 1 : 5 jonglages consécutifs pied main, Palier 2 : 10 jonglages consécutifs pied main etc...)

### Matériel

						
But	Déplacement joueur	Déplacement ballon	Conduite			
						
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie

### Schéma



### Détails du schéma

Carré de 20 mètres/20mètres découpé en 4 zones mesurant chacune 10 mètres/10 mètres. Déterminer avec les joueurs les zones 1 à 4 et le sens de rotation. (voir schéma). Préciser le défi à remplir pour chaque zone.

### Variables - Veiller à

Lorsqu'un joueur a réalisé un tour complet des 4 zones, il doit venir vers l'éducateur qui va lui fixer de nouveaux objectifs.  
Corriger les joueurs et veiller à leur fixer des objectifs qui leur permettent de progresser.