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 district faisant état de leur demande.

SAMEDI 16 NOVEMBRE 2019
U11F (FOOT A 5)

A MONTAGNEY
FFM La Romaine, Rioz/Etuz/Cussey, Perrouse, Val de Pesmes

A LARIANS :
Larians, Noidans 1 et 2, Vesoul

A LURE :
FC Pays Minier 1, Ent Haute Lizaine/Héricourt 1, Lure, St Loup/Corb/Magn

A MAGNY VERNOIS
FC Pays Minier 2, Ent Haute Lizaine/Héricourt 2, Magny vernois, Vallée du Breuchin

SAMEDI 23 NOVEMBRE 2019
PLATEAU BILAN PHASE AUTOMNE
ORGANISATION DU PLATEAU PAR LE DISTRICT
A VESOUL (Stade R. Hologne- Terrain Honneur)
U11F (FOOT A 5)

Ent Haute Lizaine/Héricourt 1 et 2, FC Pays Minier 1 et 2, FFM La Romaine, Larians, Lure 1 et 2, Magny Vernois, Noidans 1 et 2, Perrouse, Rioz/Etuz/Cussey, St Loup/Corb/Magn, Val de Pesmes, Vallée du Breuchin, Vesoul FC,

ORGANISATION DES PLATEAUX DU 16 NOVEMBRE 2019

ORGANISATION A 3 EQUIPES :

10H15 : Défi conduite de balle, les 3 équipes ensembles

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 :

10H15 : Défi conduite de balle, les 4 équipes ensembles

10H25 : Terrain 1 : A contre B (match de 1 fois 14 minutes)

Terrain 2 : C contre D (match de 1 fois 14 minutes)

10H50 : Terrain 1 : A contre C (match de 1 fois 14 minutes)

Terrain 2 : B contre D (match de 1 fois 14 minutes)

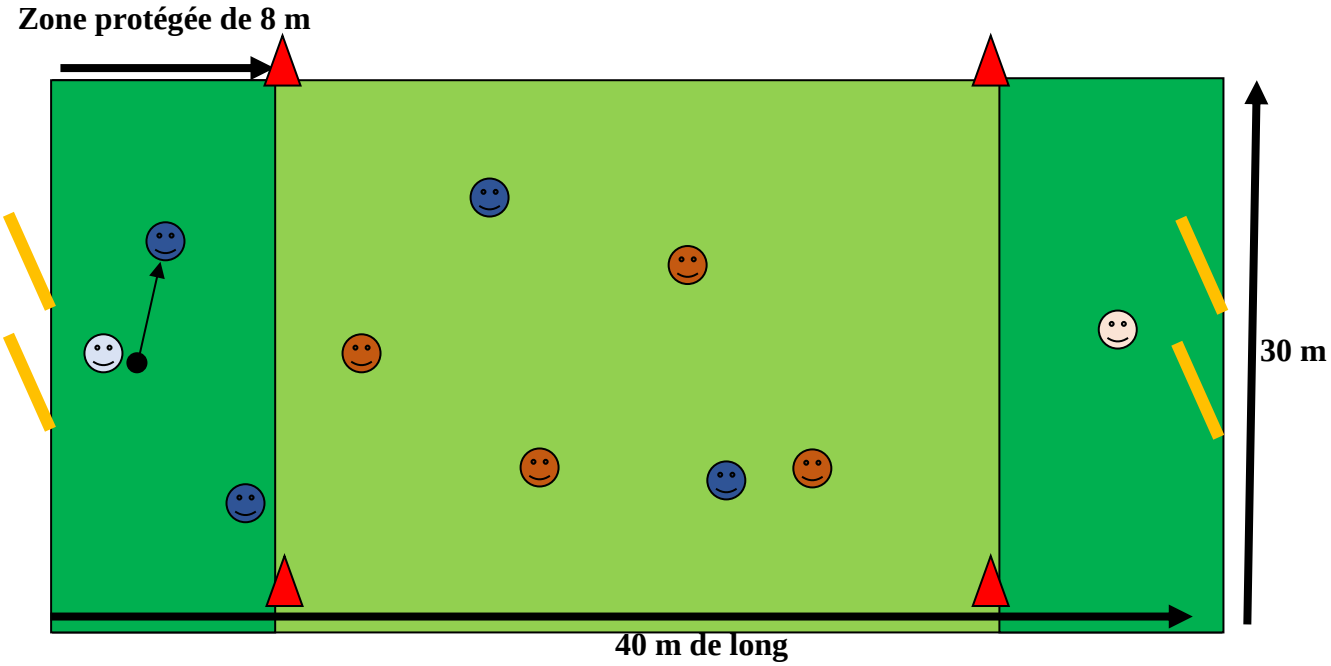
11H20 : Terrain 1 : A contre D (match de 1 fois 14 minutes)

Terrain 2 : B contre C (match de 1 fois 14 minutes)

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.

*** <u>Règle de la Zone protégée :</u>** 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**.



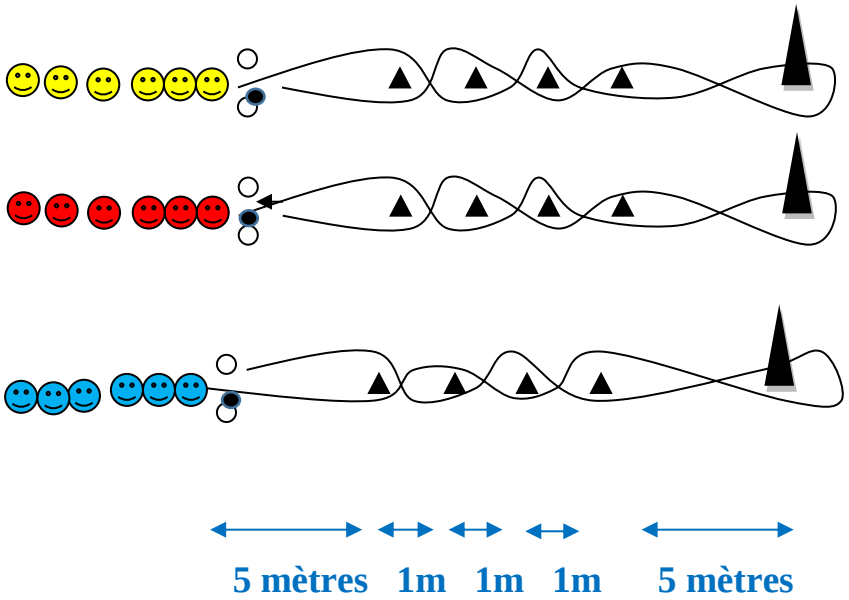
<u>TRACAGE DES TERRAINS :</u>

- **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, placées à 8 m, de chaque côté du terrain dans le sens de la longueur, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation.**

<u>Organisation du défi :</u>

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

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



Thématique : Jonglage
Objectif de l'atelier : Ameliorer 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.

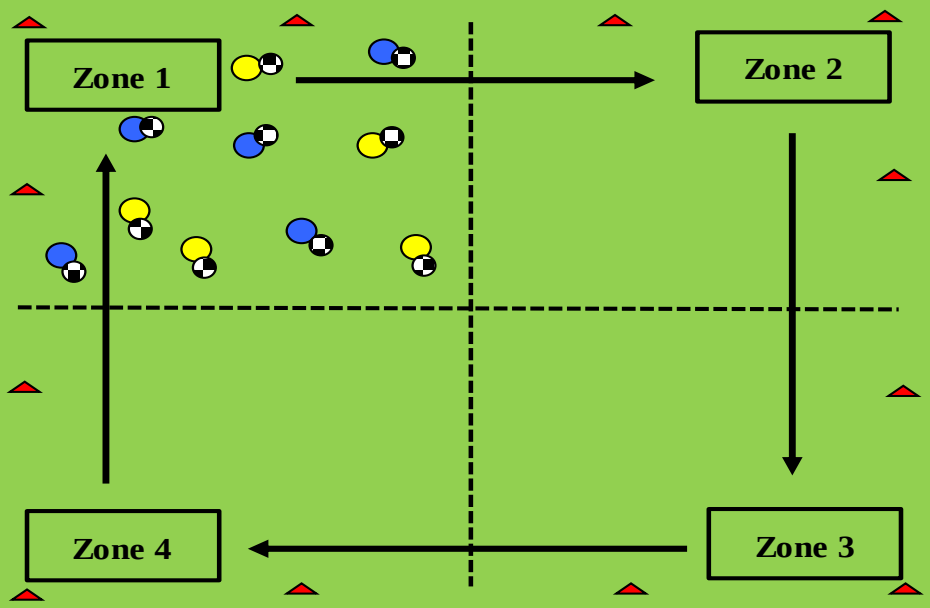
Zone 1 : 2 jonglages consécutifs. / Zone 2 : 4 jonglages consécutifs. / Zone 3 : 6 jonglages consécutifs. / Zone 4 : 8 jonglages consécutifs.
Pour les tours suivants, le joueur ajoute 2 jonglages à chaque fois qu'il passe une zone.

Si la difficulté est trop importante, proposer au joueur de faire des paliers en réalisant consécutivement des contacts pied/main (1jonglage 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.