

DOCUMENT D'ORGANISATION U11F

PHASE PRINTEMPS 2020

CALENDRIER U11F PHASE PRINTEMPS

- Samedi 14 mars 2020 : rencontre 1
- Samedi 21 mars 2020 : rencontre 2
- Samedi 28 mars 2020 : rencontre 3
- Samedi 11 avril 2020 : Plateau à 17 équipes à Vesoul (Stade R. Hologne)
- Samedi 9 mai 2020 : rencontre 4
- Samedi 16 mai 2020 : rencontre 5
- Samedi 30 mai 2020 : rencontre 6
- Samedi 6 juin 2020 : Plateau à 17 équipes à Noidans les Vesoul

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 district et le club recevant.**

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 14 MARS 2020

A PESMES : Larians / Perrouse / Val de Pesmes

A VESOUL (stade R. Hologne) : FFM La Romaine/ Gr Frotey Colombe / Rioz/Etuz/Cussey / Vesoul FC

Rotation 1 : Vesoul FC / Gr Frotey/Colombe (terrain 1) et FFM La Romaine / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

Rotation 2 : Vesoul FC /FFM La Romaine et GR Frotey Colombe / Rioz Etuz Cussey

A NOIDANS LE VESOUL : Lure JS 1 et 2, Noidans Vesoul 1 et 2

Rotation 1 : Lure JS 1 / Noidans 2 (terrain 1) et Lure JS 2 / Noidans 1 (terrain 2)

Rotation 2 : Lure JS 1 / Noidans 1 (terrain 1) et Lure JS 2 / Noidans 2 (terrain 2)

A MAGNY VERNOIS : FC Pays Minier1, Haute Lizaine, Magny Vernois

A CHAMPAGNEY : FC Pays Minier 2, ST Loup/Corbenay/Magnoncourt, Vallée du Breuchin

SAMEDI 21 MARS 2020

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

Rotation 1 : FFM La Romaine / Perrouse (terrain 1) et Val de Pesmes / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

Rotation 2 : FFM La Romaine/ Val de Pesmes (terrain 1) et Perrouse / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

A LARIANS : Gr Frotey Colombe, Larians, Noidans Vesoul 1 et 2,

Rotation 1 : Noidans 1 / Gr Frotey Colombe (terrain 1) et Noidans 2 / Larians (terrain 2)

Rotation 2 : Noidans 1 / Larians et Gr Frotey Colombe / Noidans 2

A LURE : Lure JS 1 et 2, Vesoul FC

A FROIDECONCHE : Magny Vernois, St Loup/Corbenay/Magnoncourt, Vallée du Breuchin

A BREVILLIERS : FC Pays Minier 1 et 2, Haute Lizaine,

SAMEDI 28 MARS 2020

A PERROUSE : Gr Frotey Colombe, FFM La Romaine, Perrouse, Val de Pesmes

Rotation 1 : Val de Pesmes / Gr Frotey/Colombe (terrain 1) et FFM La Romaine / Perrouse (terrain 2)

Rotation 2 : Val de Pesmes /FFM La Romaine et GR Frotey Colombe / Perrouse

A RIOZ : Larians, Noidans Vesoul 1 et 2, Rioz/Etuz/Cussey

Rotation 1 : Noidans 1 / Larians (terrain 1) et Noidans 2 / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

Rotation 2 : Noidans 2/Larians et Noidans 1 / Rioz Etuz Cussey

A BREVILLIERS : FC Pays Minier 2, Haute Lizaine, Magny Vernois

A ST LOUP/SEMOUSE (municipal) : St Loup/Corbenay/Magnoncourt, Vallée du Breuchin, Vesoul FC

A CHAMPAGNEY : Lure JS 1 et 2, FC Pays Minier 1

SAMEDI 11 AVRIL 2020

Toutes équipes ont rendez-vous à 9H45 au stade R ; Hologne à vesoul

SAMEDI 9 MAI 2020

A RIOZ : Gr Frotey Colombe, Rioz/Etuz/Cussey, Val de Pesmes, Vesoul FC

Rotation 1 : Vesoul FC / Val de Pesmes (terrain 1) et Gr Frotey Colombe / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

Rotation 2 : Vesoul FC /GR Frotey Colombe (terrain 1) et Val de Pesmes / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

A MAIZIERES : FFM La Romaine, Larians, Perrouse

A MAGNY VERNOIS : Magny Vernois, Noidans Vesoul 1 et 2

A LURE : Haute Lizaine, Lure 1 et 2, St Loup/Corbeny/Magnoncourt

Rotation 1 : Lure 1 /St Loup Corb Magn (terrain 1) et Lure 2 /Haute Lizaine (terrain 2)

Rotation 2 : Lure 1 / Haute Lizaine (terrain 1) et Lure 2 / St Loup Corb Magn (terrain 2)

A FROIDECONCHE : FC Pays Minier 1 et 2, Vallée du Breuchin

SAMEDI 16 MAI 2020

A RIOZ : Gr Frotey Colombe, Larians, Rioz/Etuz/Cussey, Val de Pesmes

Rotation 1 : Larians /Val de Pesmes (terrain 1) et Gr Frotey Colombe / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

Rotation 2 : Val de Pesmes / Rioz Etuz Cussey (terrain 1) et Gr Frotey Colombe / Larians (terrain 2)

A PERROUSE : FFM La Romaine, Noidans Vesoul 1 et 2, Perrouse

Rotation 1 : Noidans 1 / FFM La Romaine (terrain 1) et Noidans 2 / Perrouse (terrain 2)

Rotation 2 : Noidans 2/FFM La Romaine (terrain 1) et Noidans 1 / Perrouse (terrain 2)

A ST LOUP/SEMOUSE (municipal) : Magny Vernois, St Loup/Corbenay/Magnoncourt, Vesoul FC

A FROIDECONCHE : Lure JS 1 et 2, Vallée du Breuchin

A BREVILLIERS : Haute Lizaine, FC Pays Minier 1 et 2

SAMEDI 30 MAI 2020

A PESMES : FFM La Romaine, Perrouse, Val de Pesmes

A LARIANS : Gr Frotey Colombe, Larians, Rioz/Etuz/Cussey, Vesoul FC

Rotation 1 : Larians /Gr Frotey Colombe (terrain 1) et Vesoul FC / Rioz Etuz Cussey (terrain 2)

Rotation 2 : Larians / Rioz Etuz Cussey et GR Frotey Colombe / Vesoul

A LURE : Lure JS 1 et 2, Noidans 1 et 2

Rotation 1 : Noidans 1 / Lure 2 (terrain 1) et Noidans 2 / Lure 1 (terrain 2)

Rotation 2 : Noidans 2/Lure 2 (terrain 1) et Noidans 1 / Lure 1 (terrain 2)

A MAGNY VERNOIS : FC Pays Minier 2, Haute Lizaine, Magny Vernois,

A CHAMPAGNEY : FC Pays Minier 1, St Loup/Corbenay/Magnoncourt, Vallée du Breuchin

SAMEDI 6 JUIN 2020

Toutes équipes ont rendez-vous à 9H45 à Noidans

ORGANISATION DES RENCONTRES

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, FAIRE UNIQUEMENT LES DEUX RENCONTRES PROGRAMMEES:

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

10H25 : Terrain 1 : Match 1 (match de 1 fois 20 minutes)

Terrain 2 : Match 1 (match de 1 fois 20 minutes)

10H50 : Atelier jonglages (les 4 équipes ensemble)

11H20 : Terrain 1 : Match 2

Terrain 2 : Match 2

FEUILLE DE MATCH U11F

DATE DE LA RENCONTRE :

NOM DU CLUB :

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE :

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

FEUILLE DE MATCH U11F

DATE DE LA RENCONTRE :

NOM DU CLUB :

NOM DU RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE :

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

FICHE BILAN RENCONTRES U11F

DATE :

LIEU :

EQUIPES PRESENTES :

1)

2)

3)

4)

RESULTAT DU DEFI CONDUITE :

1^{er} :

2^{ème} :

3^{ème} :

4^{ème} :

RESULTATS DES RENCONTRE

	Equipes	Scores
Match 1	/	/
Match 2	/	/
Match 3	/	/
Match 4	/	/

REMARQUES :

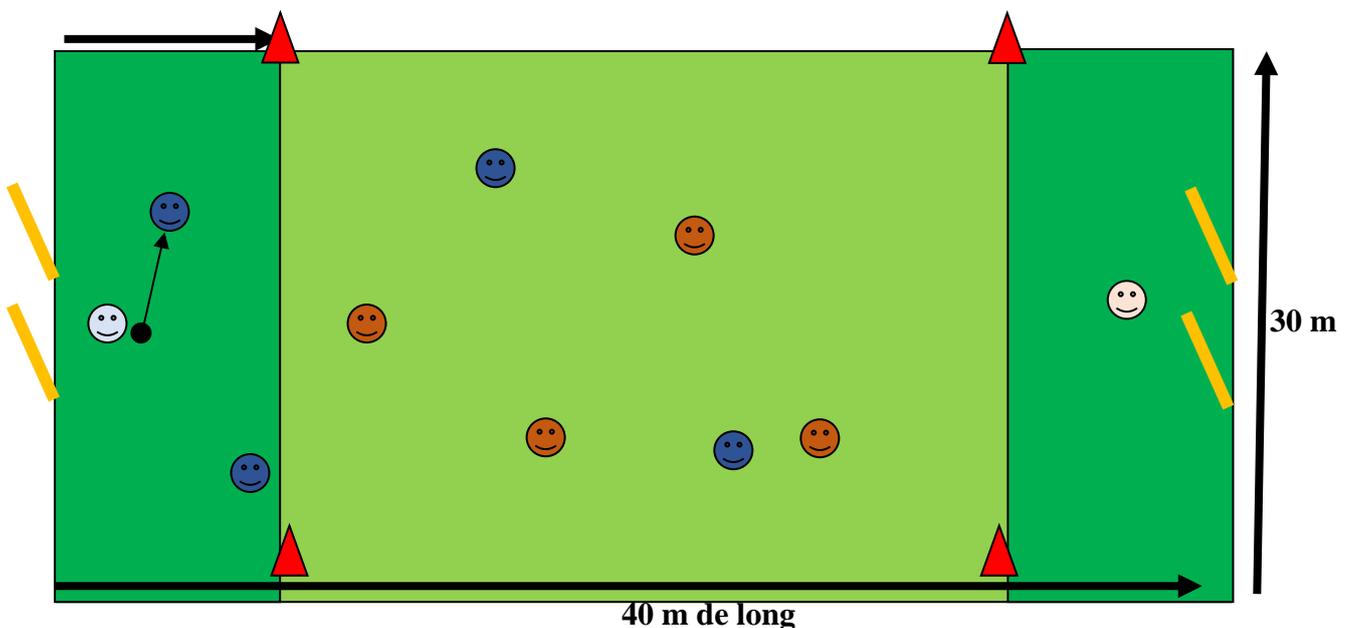
REGLEMENT U11F

- **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**.

Zone protégée de 8 m



TRACAGE DES TERRAINS :

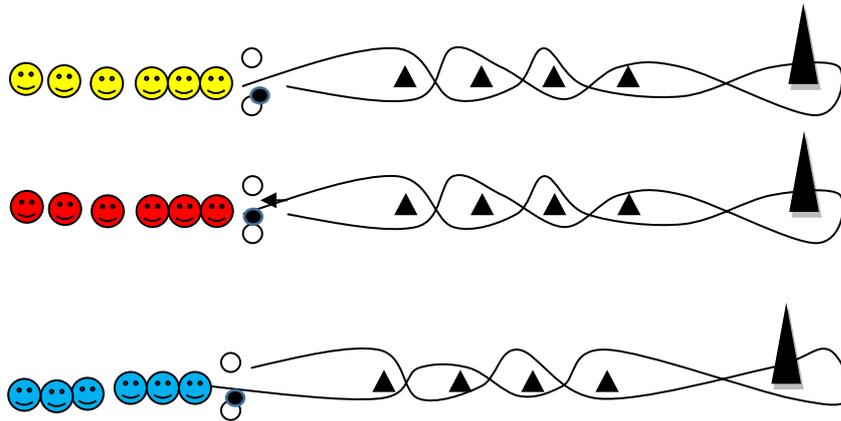
- Les terrains U11F doivent être tracés avec des coupelles si possibles d'une seule couleur.
- Chaque terrain doit mesurer 40 mètres de long et 30 mètres de large.
- Les buts doivent mesurer 4 mètres de large et être matérialisés avec des constri-foot ou but spécifique.
- 2 cônes, placés à 8 m, de chaque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

DEFI CONDUITE DE BALLE EN U11F

Installer 3 ou 4 ateliers en fonction du nombre d'équipe.

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

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



5 mètres 1m 1m 1m 5 mètres

ATELIER JONGLAGES

A UTILISER LORS DES PLATEAUX

A 9 OU 7 EQUIPES

EXERCICE DE JONGLAGE : Mettre les joueuses par 2 (un ballon pour deux).

Les joueuses essaient chacune leur tour de remplir un objectif de la grille (la joueuse fait 3 essais puis donne le ballon à la deuxième joueuse).

Mettre à disposition la grille « objectif jonglages U11F » et demander aux joueuses de réaliser un maximum de niveau en 12 minutes.

A la fin, oralement, demander aux joueuses le nombre de niveau qu'elles ont réussi à réaliser.

LES EDUCATEURS DOIVENT ETRE PRESENTS ET DYNAMIQUES SUR L'ATELIER AFIN D'ENCOURAGER ET CORRIGER LES JOUEUSES.

OBJECTIF JONGLAGE U11F

NIVEAU	OBJECTIF	NIVEAU	OBJECTIF
Niveau 1	10 fois : Faire 1 jonglage pied fort/ puis attraper le ballon à deux mains (sans faire tomber le ballon).	Niveau 7	5 fois de suite : Faire 1 jonglage pied droit puis 1 jonglage pied gauche puis rattraper le ballon à la main.
Niveau 2	3 fois de suite : Faire 2 jonglages pied fort et rattraper le ballon à la main sans que le ballon ne tombe au sol.	Niveau 8	3 fois de suite : faire 6 jonglages pied fort
Niveau 3	10 fois de suite : Faire 1 jonglages pied fort/attraper le ballon à une seule main (sans faire tomber le ballon).	Niveau 9	5 fois de suite : lancer le ballon puis faire une tête et rattraper le ballon à la main avant qu'il ne tombe par terre.
Niveau 4	3 fois de suite : Faire 3 jonglages pied et rattraper le ballon à la main sans que le ballon ne tombe au sol.	Niveau 10	3 fois de suite : Faire 3 jonglages pied <u>faible</u> et rattraper le ballon à la main sans que le ballon ne tombe au sol.
Niveau 5	5 fois de suite : Faire 2 jonglages pied fort + 1 cuisse et rattraper le ballon à la main.	Niveau 11	3 fois de suite : Faire 10 jonglages pied fort
Niveau 6	4 fois de suite : faire 5 jonglages pied fort	Niveau 12	3 fois de suite : Faire 8 jonglages pied faible.