GUIDE POUR LES EDUCATEURS ET DIRIGEANTS

U10/U11

Enfants nés en 2014 / 2013

Saison 2023 / 2024

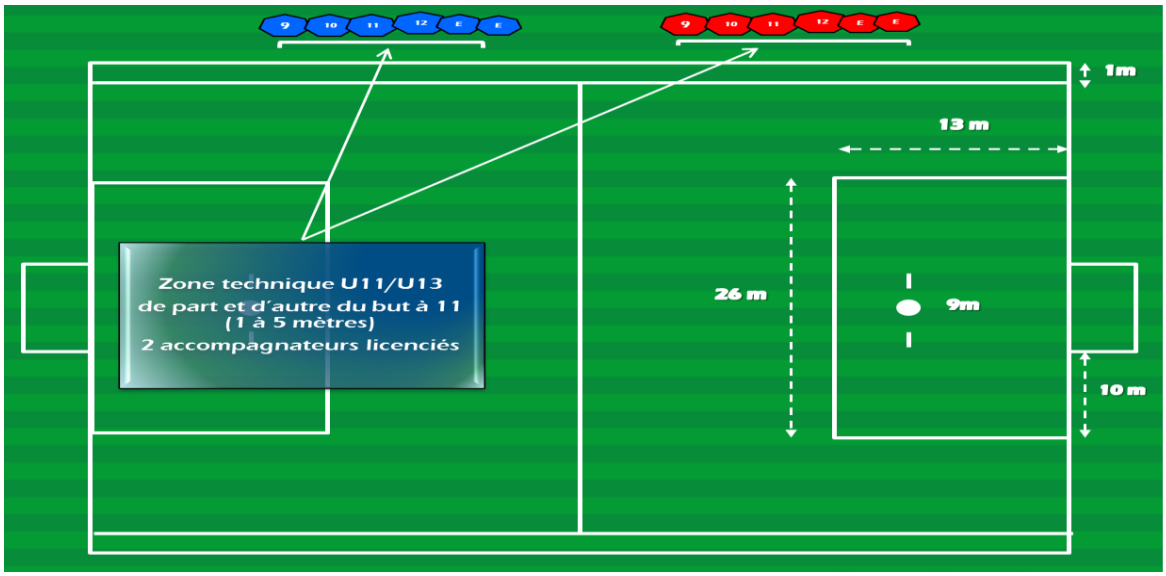
LOIS DU JEU U10/U11

❖ Loi 1 - Le terrain de jeu

Catégories /Domaine	U10/U11
Terrain	½ terrain à 11
But*	6 x 2 m avec filets
Point de coup de pied de réparation	9 m
Surface de réparation**	26 m x 13 m
Zone technique	A droite et à gauche du but à 11

<u>* Fixation des buts pour le football à 8 :</u>
Il est rappelé que les « cages de buts de football » doivent être conformes aux dispositions du Décret n°96-495 du 4 juin 1996, fixant les exigences de sécurité auxquelles celles-ci doivent répondre.

<u>** Traçage de la surface de réparation :</u>
S'il n'est pas possible de tracer la surface sur l'ensemble des terrains, vous pouvez utiliser des coupelles ou des galettes de couleur (coupelles plates) pour matérialiser les quatre angles.



❖ Loi 2 - Le ballon

Catégories /Domaine	U10/U11
Ballon	**T4**

❖ Loi 3 - Nombre de joueurs

Catégories /Domaine	U10/U11
Nombre de joueurs	8 par équipe
Nombre de joueurs minimum	6 par équipe
Remplaçants	0 à 4
Temps de jeu minimum par joueur	50% Minimum
Sur classement	3 U9 maxi par équipe
Féminines	U12F autorisées en mixité

Double licence : Possibilité pour les U6 à U11 de posséder une double licence pour les joueurs pouvant justifier d'une double domiciliation.

❖ Loi 4 - Equipements des joueurs

- Maillots dans le short
- Chaussettes relevées en dessous des genoux
- Protèges tibias
- Crampons vissés interdits sur les catégories U6 à U9.

❖ Lois 5 et 6 - Arbitre et arbitres assistants

Catégories /Domaine	U10/U11
Arbitre central	Oui (licencié)
Arbitres assistants	Oui (licencié)

❖ Loi 7 - Durées des plateaux

Catégories /Domaine	U10/U11
Temps de jeu effectif	50 minutes
Mi-temps	Oui

❖ Loi 8 - Coup d'envoi

Le ballon est en jeu lorsqu'il est botté. Le joueur ne peut retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur. **Interdiction de marquer directement sur l'engagement.**

Catégories /Domaine	U10/U11
Distance des joueurs adverses	6 mètres

❖ Loi 9 - Ballon en jeu ou jeu arrêté

- Le ballon est hors du jeu lorsqu'il franchit entièrement une des lignes du terrain que ce soit à terre ou en l'air.
- Le jeu est stoppé ou arrêté lorsque l'arbitre siffle.

❖ Loi 10 - But marqué

Le but est marqué lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de but.

❖ Loi 11 - Hors-jeu

Catégories /Domaine	U10/U11
Hors-jeu	Aux 13 mètres

- Le hors-jeu est jugé au départ du ballon.

- Le receveur doit faire action de jeu.

- Un joueur est en position de hors-jeu s'il est plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant dernier joueur adverse.

- Pas de hors-jeu sur une touche ni sur un coup de pied de but.

❖ Lois 12 - Fautes et incorrections

- **En U10/U11, possibilité selon les fautes de siffler un coup franc indirect.**

Les fautes ci-dessous sont sanctionnées d'un coup franc indirect :

- Jouer de manière jugée dangereuse,
- Faire obstacle à l'évolution de l'adversaire,
- Empêcher le gardien de lâcher le ballon des mains,
- Fautes spécifiques du gardien entraînant un coup franc indirect :
  - Prendre le ballon à la main sur une passe en retrait du pied d'un partenaire*.
  - Dégager le ballon de volée ou de ½ volée**.
  - Reprendre le ballon à la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur.
  - Prendre le ballon à la main sur une rentrée de touche d'un partenaire.

***** Seules les passes de la tête, de la poitrine ou de la cuisse sont autorisées.

****** Dans le cours du jeu, lorsque le gardien est possession du ballon, il peut relancer long à la main ou après avoir posé le ballon au sol. **Les dégagements de volée et ½ volée sont interdits**. De même il est interdit de faire rebondir le ballon devant soi avant de le reprendre de volée ou de ½ volée.

❖ Loi 13 - Coups francs

Catégories /Domaine	U10/U11
Coups Francs	Directs et indirects
Distances des joueurs adverses	6 m
Passe en retrait au gardien	Règles football à 11 sinon coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m. Mur autorisé
Dégagement gardien	Par le gardien - Pas de volée, ni de ½ volée sinon coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m. Mur autorisé

❖ Loi 14 - Coups de pied de réparation

Catégories /Domaine	U10/U11
Coup de pied de réparation	A 9 mètres

❖ Loi 15 - Rentrées de touche

Catégories /Domaine	U10/U11
Rentrée de touche	A la main

❖ Loi 16 - Coups de pied de but

Lors d'un coup de pied de but, le ballon sera placé dans la zone virtuelle « 6m x 9m » (délimitée par la largeur des montants de but et allant jusqu'à la hauteur du point de penalty).
Comme au football à 11, les adversaires devront se trouver à l'extérieur de la surface de réparation (26x13m) jusqu'au botté du ballon.
Les joueurs de l'équipe bénéficiant du coup de pied de but peuvent se trouver à n'importe quel endroit sur le terrain (à l'extérieur ou l'intérieur de la surface de réparation).
Après le botté du ballon, les adversaires ont la possibilité de pénétrer dans la surface de réparation même si celui-ci n'en est pas encore sorti.

❖ Loi 17 - Coups de pied de coin

Catégories /Domaine	U10/U11
Coup de pied de coin	Au pied et au point de corner. Joueurs adverses à 6m.

Calendrier Prévisionnel U10-U11
Saison 2023/2024

Date	Forme de pratiques	Date	Forme de pratiques
16/9	**RENTREE DU FOOT**	27/1	
23/9		3/2	**Phase 2** **1 ERE JOURNEE**
30/9	Brassages	10/2	2
7/10	Brassages	17/2	2EME TOUR CHALLENGE DEPARTEMENTAL
14/10	Brassages	24/2	Rattrapages
21/10	Rattrapages	2/3	
28/10		9/3	
4/11		16/3	3
11/11	**Phase 1** **1 ERE JOURNEE**	23/3	4
18/11	**2**	30/3	Rattrapages
25/11	1ER TOUR CHALLENGE DEPARTEMENTAL	6/4	5
2/12	3	13/4	6
9/12	4	20/4	Rattrapages
16/12	5	27/4	
23/12	Rattrapages	4/5	
6/1	Rattrapages	11/5	
13/1	6	18/5	Finale CHALLENGE DEPARTEMENTAL ou Rattrapages
20/1	7	25/5	7
		1/6	

ORGANISATION DE LA PRATIQUE

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS DES RENCONTRES « CHALLENGE » U10/U11

Permettre et garantir un temps de jeu égal à tous (tes),
Laisser jouer les enfants,
Accepter les erreurs et valoriser les réussites,
Inciter les enfants à prendre des initiatives,
Se servir de la rencontre comme d'un baromètre du progrès des enfants,
Impliquer les joueurs sur les différents postes,
Rappeler les apprentissages éducatifs et sportifs de la semaine

LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES sont transverses aux compétences sportives

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaître les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
			Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
			Maîtriser la règle du hors-jeu	S'hydrater pour jouer	

Par **Sylvain MATRISCIANO**
Cadre technique fédéral. Membre de la cellule de recherche de la FFF.

Les 6 clés d'un bon climat d'apprentissage

Toutes catégories. **Le climat d'apprentissage qui entoure les séances et qui va de pair avec le climat de "pratique" (le week-end), demeure l'un des fondamentaux de l'entraînement. Par le biais d'une pédagogie active et positive, il favorise le plaisir de jouer, encourage la progression et renforce les valeurs éducatives de l'outil football. Explications.**

Le climat d'apprentissage et de pratique est au cœur du triangle pédagogique formé par l'entraîneur, l'entraîné et l'activité. Il vise à placer le joueur au centre de la pratique, devenant plus que jamais acteur de sa performance, de son projet, et bénéficiant pour ce faire de la bienveillance de son encadrement. Le climat d'apprentissage impacte le processus motivationnel du joueur et son bien-être. Si je devais le résumer, j'énoncerais dans un premier temps ce que j'appelle "les trois C" de l'éducateur : Compétence, Conscience et Confiance. En d'autres termes : acquérir un certain nombre de compétences, en avoir conscience, et ainsi prendre confiance. Puis les enjeux de ce même climat d'apprentissage représentés par "les trois P" : Plaisir de jouer, Progrès, et Participation (active) du joueur. Afin de vous aider à mieux appréhender les facteurs inhérant au climat d'apprentissage, les voici regroupés en six parties.

1- BIEN SE CONNAITRE SOI-MEME

Parmi les outils nécessaires à l'instauration d'un bon climat d'apprentissage, la connaissance de l'activité, celle des caractéristiques du public (selon la catégorie), mais aussi la connaissance de soi-même, de ses émotions, sont essentiels ! En effet, dans le cadre de sa mission d'encadrement, l'éducateur ne doit pas faire l'économie d'une introspection visant à cerner ses propres attentes. Pourquoi suis-je éducateur ? Qu'est-ce que j'attends de cette fonction ? Que suis-je prêt à donner ? Connaître son fonctionnement, savoir gérer ses émotions ,et parvenir à évaluer objectivement ses atouts et faiblesses, représente le meilleur moyen d'entretenir une relation pédagogique appropriée avec les joueurs et donc de favoriser l'instauration d'un bon climat d'apprentissage.

2- CHANGER SA PERCEPTION DE LA COMPETITION

Pour optimiser le climat d'apprentissage et le climat de pratique, l'éducateur doit changer sa perception de la compétition. Il n'est pas question de la renier, juste de faire évoluer la représentation que l'on en a. Car la compétition demeure une bonne chose, un ingrédient essentiel dans le sens où elle permet de s'étalonner, de s'évaluer. Mais plus que les enjeux, c'est "bien faire de la compétition" qui importe. Elle s'inscrit ici dans un processus de progression où l'adversaire n'est pas un ennemi. Malheureusement, dans les faits, l'éducateur pense souvent (à juste titre parfois) qu'il sera jugé par les parents ou les dirigeants parce qu'il aura gagné ou perdu un match… D'où la nécessité de se recentrer sur le projet éducatif du club et son statut (voir interview de François Blaquart dans notre édition précédente, Ndlr) Empiler les victoires ne peut en aucun cas être l'objet social prioritaire de la structure. Ce n'est pas la finalité, en plus d'être très réducteur. L'éducateur doit en avoir conscience, comme il doit avoir conscience de la priorité à donner à ce chainon éducatif que sa mission d'encadrement incarne. En d'autres termes, ne pas faire passer les objectifs de résultat avant les objectifs de maîtrise et de moyens (essayer dans le cadre d'un match de s'appliquer à la conservation du ballon, à effectuer un maximum de passes vers l'avant, etc…). Si l'éducateur tient compte de tous ces éléments, il favorisera assurément le climat de pratique.

3- ACCORDER UN STATUT POSITIF A L'ERREUR

Beaucoup de jeunes arrêtent le football en club parce qu'ils ne se retrouvent pas dans le management de l'éducateur et/ou dans les enjeux de la compétition. Bref, ils ne s'amusent pas ! Ce n'est pas normal. Comment accepter qu'un enfant arrive au match du samedi ou du dimanche avec une boule au ventre parce qu'il a peur de mal faire ? On voit bien des footballeurs de haut niveau commettre de grossières erreurs ! Alors comment en vouloir à un gamin de 9 ans ? Trop d'éducateurs (et de parents) imposent par leur comportement et leurs paroles un niveau d'exigence disproportionné. Ils ne parviennent pas à relativiser. Or, il faut accorder un statut positif à l'erreur. Expliquer que l'on construit ses réussites "aussi et surtout" grâce à elle(s).

4- POSER UN CADRE

Un entraîneur compétent est respecté. Mais un entraîneur compétent est aussi quelqu'un qui sait définir un cadre de fonctionnement. Pas question de rentrer dans le monde des "Bisounours" où l'on positive tout sans discernement. Les jeunes ont besoin d'un cadre comportant des règles individuelles et collectives. Ils les réclament ! On peut même imaginer les définir avec eux - en prenant soin évidemment de les orienter - afin qu'ils s'impliquent et s'approprient ce mode de fonctionnement, en deviennent les véritables acteurs. De fait, cela aura davantage de sens pour eux.

5- FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

L'empathie est un paramètre essentiel du bon climat d'apprentissage. Mais l'empathie, c'est quoi ? C'est accorder de l'attention à chacun de ses joueurs, c'est échanger avec eux, leur demander leur ressenti à la fin d'une séance : *"Est-ce que vous vous êtes amusé ? La séance avait-elle un sens pour vous aujourd'hui ? Vous a-t-elle semblé difficile physiquement ? À quel moment avez-vous le sentiment d'avoir décroché mentalement ?"* Etc… Le tout accompagné de gestes positifs et en évitant les mots qui blessent, les sarcasmes et les écarts d'humeur. En résumé, avoir de la considération pour tous les joueurs et se montrer bienveillant.

6- FAVORISER L'ENTHOUSIASME ET LA CONCENTRATION

Pendant la séance, l'éducateur doit être davantage dans l'observation et le diagnostic que dans la répression. Les encouragements et la mise en confiance doivent prendre le pas sur les critiques, lesquelles seront toujours constructives. L'interventionnisme qui "pollue" la séance est à proscrire. C'est la connaissance des différentes formes de pédagogie active et du jeu qui va permettre à l'encadrant d'optimiser son approche et son comportement. D'où l'importance d'être formé. Car outre la communication, comme ici, la progression des éducateurs passe invariablement par la formation de cadres. Dans le contenu de ces stages, l'on agit sur les savoirs et le savoir-faire, mais aussi et surtout sur le savoir être, lequel prend de plus en plus de place dans nos formations et d'une manière presque prioritaire. L'objectif étant d'éviter au maximum les principales erreurs que commet l'éducateur dans le cadre de sa mission d'encadrement : ne pas accepter l'erreur, ne pas écouter, ne pas faire preuve d'empathie, s'enfermer dans son savoir sans faire preuve de capacité d'adaptation, etc… Les formations mettent donc davantage l'accent aujourd'hui sur les versants psychologiques de la relation entraîneur entraîné. En acquérir les bases permet de créer un climat favorisant l'enthousiasme et la concentration. Un exemple concret ? Remobiliser dans un jeu l'équipe qui est en train de perdre 4-0 et gérer la frustration de l'équipe qui gagne en annonçant "but vainqueur" sur les 5 dernières minutes de l'opposition. Cette notion de "but vainqueur" est un exemple parmi tant d'autres sur la manipulation des variables entrainant des contraintes. Contraintes athlétiques et mentales impactant sur la décision tactique du joueur (voir par ailleurs).

Article extrait de *VESTIAIRES* la revue des entraîneurs
vestiaires-magazine.com

PLANNING DES FORMATIONS FILIERE BENEVOLES 2023/2024

Toutes les formations de cadres sont gérées administrativement par l'Institut de Formation Régional de Football (IR2F) de la ligue Méditerranée. Contact : 04 42 90 17 99 Mail : ir2f@mediterranee.fff.fr

Les CFI U6-U9 contiennent 2 x 6 heures de présentiel :

TYPE de FORMATION	Jour 1	Jour 2	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFI U6-U9	26/10/23	23/11/23	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	110€ + Repas du midi	Sous licence U17 16 ANS REVOLUS
CFI U6-U9	15/01/24	08/02/24	Vaison/Malaucène	110€ + Repas du midi	Sous licence U17 16 ANS REVOLUS
CFI U6-U9	18/03/24	29/04/24		110€ + Repas du midi	Sous licence U17 16 ANS REVOLUS

Les CFI U10-U13 contiennent 2x6 heures de présentiel :

TYPE de FORMATION	Jour 1	Jour 2	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFI U10-U13	27/10/23	24/11/23	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	110€ Repas du midi	Sous licence U15 14 ANS REVOLUS
CFI U10-U13	16/01/24	09/02/24	Vaison/Malaucène	110€ Repas du midi	Sous licence U15 14 ANS REVOLUS
CFI U10-U13	19/03/24	30/04/24		110€ Repas du midi	Sous licence U15 14 ANS REVOLUS

Les CFI U14-U19 contiennent 2x6 heures de présentiel :

TYPE de FORMATION	Jour 1	Jour 2	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFI U14-U19	30/10/23	20/11/23	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	110€ Repas du midi	Sous licence U15 14 ANS REVOLUS
CFI U14-U19	04/12/23	04/01/24		110€ Repas du midi	Sous licence U15 14 ANS REVOLUS
CFI U14-U19	22/03/24	12/04/24		110€ Repas du midi	Sous licence U15 14 ANS REVOLUS

Les CFI Séniors contiennent 2x6 heures de présentiel :

TYPE de FORMATION	Jour 1	Jour 2	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFI Séniors	31/10/23	21/11/23	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	110€ Repas du midi	Sous licence U17 16 ANS REVOLUS
CFI Séniors	05/12/23	05/01/24		110€ Repas du midi	Sous licence U17 16 ANS REVOLUS
CFI Séniors	23/03/24	13/04/24		110€ Repas du midi	Sous licence U17 16 ANS REVOLUS

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

TYPE de FORMATION	Jour 1	Jour 2	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFI Projet 24H	02/02/24	08/03/24	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	110€ Repas du midi	

CERTIFICATIONS

CERTIFICATIONS	DATES	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
TOUS CFF	15 décembre 2023	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	65€ Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
TOUS CFF	16 février 2024	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	65€ Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
TOUS CFF	19 avril 2024	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	65€ Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS

NB : inscription via le site de la ligue, télécharger et renvoyer la fiche dument remplie

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- **CONSEILLER TECHNIQUE DEPARTEMENTAL DAP** :
  Mounir BENSALAH
  06.73.86.35.51 ou 04.90.80.63.06
  mbensalah@grandvaucluse.fff.fr

- **CONSEILLER TECHNIQUE DEPARTEMENTAL PPF** :
  Jonathan JAGER
  06.73.86.35.52 ou 04.90.80.63.06
  jjager@grandvaucluse.fff.fr

- **COMMISSION DU FOOT ANIMATION**
  TOUS LES VENDREDIS DE 14H30 A 17H30 AU 04.90.80.63.06