



Livret Parent : école de football de Spay



Catégorie U11



CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT U11 ET APPROCHE PEDAGOGIQUE

Enfant âgé de 9 à 11 ans (CM 1et CM2), augmentation de la vitesse, de la force et de l'endurance. Sa coordination s'est améliorée .Il présente une bonne mémoire visuelle et une grande confiance en lui. Il teint des discussions plus soutenues, il a soif d'apprendre et de découvrir.

Il a acquis un esprit de groupe et un sens du collectif.

Caractéristiques de l'enfant U11	Contenu de l'entraînement
Augmentation de l'endurance, de la vitesse et de la force	Technique de base (fondamentaux du football)
Coordination améliorée	Organisation basique de l'équipe
Importante mémoire visuelle	Vitesse, vivacité, réaction, coordination
Grande confiance en soi	Alterner match, jeu d'éveil et exercice
Capacité de discussion	Jeux d'entraînement
Soif d'apprendre et de découvrir	Matchs à effectifs réduits
Esprit de groupe, sens collectif	Groupes et équipes par âge
<i>Un enfant dans une équipe des copains</i>	<i>Jouer, découvrir, expérimenter</i>

CONTACT EDUCATEUR ET HORAIRES DE PRATIQUE

Responsable des U11 : Jean Baptiste POUSSIN : **06 23 83 59 38**

Son adjoint : Philippe PROVOST (06 79 15 22 87)

Entraînements tous les mercredis pendant les périodes de scolarité

De 14h30 à 16h30.

Plateaux de jeu les samedis à Spay ou à l'extérieur

De 10 h à 12 h (convocation à 9h au stade)

METHODE PEDAGOGIQUE UTILISEE AVEC LES ENFANTS U11

Pédagogie active (la pédagogie du guidage)

Les méthodes	L'éducateur	Le joueur
<ul style="list-style-type: none"> - Faire répéter l'action - Questionner - Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> - Connait les principes de jeu - Propose des phases de jeu avec choix. - Aménage l'espace et le nombre de joueurs. - Communique le but et les consignes - Utilise « les arrêts flash » - Questionne pour permettre de trouver les réponses. - Est dynamique et actif 	<ul style="list-style-type: none"> - S'adapte au problème - Met en œuvre des solutions - Prend des décisions - Est responsable de ses initiatives. - Verbalise ses actions. - Est actif, recherche et construit son savoir.

SEANCE TYPE D'ENTRAINEMENT

objectifs	contenu	durée
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail	5'
Echauffement	Jonglage + conduite de balle	20'
Développer la motricité	Sous forme d'atelier et de jeux	15'
Récréation: Maniement du ballon	On joue avec le ballon tout en découvrant ce que l'on peut en faire	5'
Travail tactique	Exercices d'initiation tactique	20'
Travail tactique	Jeu à thème et libre	20'
Retour au calme	Bilan de la séance et rangement	5'

OBJECTIF ANNUEL D'ENTRAINEMENT U11

technique	tactique
<p>Jonglage des deux pieds et de la tête</p> <p>Conduite de balle des deux pieds. Insister sur les différentes surfaces de contact. Feintes.</p> <p>Tir des deux pieds (privilégié la précision)</p> <p>Passe courte et moyenne précise</p> <p>Contrôle simple et orienté avec enchainement</p> <p>Drible et enchainement</p> <p>Jeu de tête</p>	<p>Bien connaitre les règles du foot à 8 Compréhension de la règle du hors-jeu</p> <p>Occupation du terrain : Dans la largeur, la profondeur, en phase offensive et défensive</p> <p>Acquérir des principes de jeu simple: Mon équipe a la balle, j'attaque : <ul style="list-style-type: none"> - recherche du jeu sur les côtés, - recherche du jeu vers l'avant, - jouer ensemble - aide au porteur du ballon, appui et soutien - démarquage Mon équipe n'a pas la balle, je défends : <ul style="list-style-type: none"> - marquage - défendre ensemble et en infériorité. Préparer les joueurs U11 aux règles U13 </p>
physique	mental
<p>Coordination Maîtrise des déplacements avant et arrière Latéralisation Dissociation membres inférieurs/supérieurs Agilité Equilibre Orientation dans l'espace</p> <p>Endurance capacité Uniquement à travers des exercices et des jeux avec ballon</p> <p>Vitesse de réaction de course et gestuelle Souplesse à travers des exercices d'étirements</p>	<p>Recherche de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs.</p> <p>Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play.</p> <p>Notion d'esprit d'équipe</p> <p>Développer l'envie de vouloir toujours progresser</p>

PLANNIFICATION ANNUELLE D'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLE

cycles	périodes	Nb de séances	Thèmes de travail	
1	De septembre aux vacances de la toussaint	6 séances	Technique Tactique Motricité physique	<ul style="list-style-type: none"> -Initiation à la passe courte. -Initiation au jonglage pied droit, gauche -Initiation à la conduite de balle -Assimiler les règles de base du foot à 8 -Compréhension de la règle du hors-jeu -Insister sur le rôle de chacun. Maîtrise des appuis et équilibre -Vitesse et vivacité à travers des relais
2	De novembre aux vacances de Noël	6 séances	Technique Tactique Motricité Physique	<ul style="list-style-type: none"> -Initiation au tir avec et sans contrôle -Initiation au jonglage 2pieds et alterné. -Initiation à la conduite de balle + feintes. -Notion d'appui et de soutien. -Occupation du terrain en phase off. -Recherche du jeu sur les côtés -Développement de la latérisation -Vitesse et vivacité à travers les relais
3	De janvier aux vacances de février	6 séances	Technique Tactique Motricité Physique	<ul style="list-style-type: none"> -Initiation au dribble et enchainements. -Initiation à la conduite de balle + feintes -Jonglage pied droit, gauche et alterné -Notion d'appui et de soutien - -Occupation du terrain en phase off. -Recherche du jeu en profondeur -Idem cycles 2
4	De mars aux vacances de Pâques	6 séances	Technique Tactique Motricité Physique	<ul style="list-style-type: none"> -Initiation au contrôle simple et orienté -Jonglage des deux pieds + tête -Conduite de balle et feintes -Notion de marquage et démarquage. -dissociation haut et bas du corps + idem cycle 2

5	D'avril aux vacances d'été	6 séances	Technique Tactique Motricité Physique	-Initiation au jeu de tête -Jonglage pied droit, gauche et tête -Conduite de balle + feintes -Défendre en infériorité numérique -Occupation du terrain en phase déf. -Préparer les U11 aux règles des U13 -Développer l'agilité + idem cycles 2
---	----------------------------	-----------	---	---

EQUIPEMENT DE VOTRE ENFANT

Votre enfant est inscrit à l'US.N. SPAY, dans le cadre de son activité sportive, nous vous demandons de bien vouloir veiller à la tenue de votre enfant lors de son arrivée au club. En effet un enfant ne doit pas venir au club en tenue de footballeur. Il doit se présenter en tenue civile, survêtement basket ou autre, et avec son sac de sport

Le sac de foot doit être composé de :

- Maillot, short et chaussettes de football
- Protège-tibias (obligatoires)
- Bas et haut de survêtement
- Accessoires pour la douche (obligatoire) : savon, serviettes, sandales. La douche est un moment apprécié par les enfants (détente, retour au calme)
- Tenue de rechange, de pluie et des gants (pour temps froid)
- Sac pour séparer le propre du sale
- Gourde
- Crampons moulés ou chaussures à semelles multi-crampons caoutchouc (Les chaussures de base conviennent très bien). Ces chaussures limitent les blessures et permettent un meilleur apprentissage des gestes du football

Laissez l'enfant faire son sac tout en surveillant qu'il n'ait rien oublié.

Texte et avis d'un médecin de l'INSEP spécialiste du sport

L'importance de la douche juste après une séance d'entraînement ou un match est quelque chose d'essentiel pour l'hygiène, et donc la bonne santé des joueurs. Au-delà du simple fait de se sentir propre, sain et donc bien dans sa peau et dans sa tête, la douche est aussi une prévention sur les blessures. En hiver par exemple, quand la température corporelle redescend et qu'on rentre chez soi sans se doucher, en gardant sa transpiration, il y a un risque d'infection virale (rhume, rhinopharyngite), et en cas d'infection de ce type, le joueur est fragilisé et s'expose à des possibilités de claquages musculaires par exemple. Il faut donc se doucher et bien se couvrir après. Et puis, sortir en transpirant, cause également des infections et des

irritations de la peau qui peuvent faire apparaître des mycoses (petits champignons). En cas de lésions (égratignures et petits bobos....) Il faut les nettoyer rapidement pour éviter des infections

Il est aussi indispensable de « marquer » tous les habits de vos enfants, car le nombre de blousons, maillots, pulls, pantalons, chaussures oubliés (et non réclamés) sur les terrains ou dans les vestiaires est impressionnant!

Une alimentation équilibrée

De par son âge et son développement physique, l'enfant n'effectue que des efforts brefs. Les temps de repos sont importants et doivent être nombreux. Possédant très peu de réserves énergétiques, le joueur devra consommer de l'eau régulièrement avant, pendant et après l'effort. L'enfant devra également manger des aliments sucrés (fruits, produits céréaliers) et boire de l'eau pendant les périodes de repos, ce qui lui permettra de reconstituer ses réserves.

ROLE DES PARENTS

ETRE PARENT D'UN JEUNE FOOTBALLEUR C'EST

L'accompagner

- Si possible, être présent aux rencontres de vos enfants
- Si possible, accompagner les équipes (une organisation sera mise en place avec l'éducateur)
- Le soutenir aussi bien dans les « victoires » que dans les « défaites »
- Participer aux manifestations de la saison du club

Faire respecter la charte du jeune footballeur

- Vous êtes la référence aux yeux de votre enfant, donc le relais idéal pour valoriser les attitudes de fairplay de l'arbitre
- Respect de l'adversaire, des dirigeants qui sont des bénévoles et qui transmettent leur passion du football
- Etre positif et garder le sourire quoi qu'il arrive, rester maître de soi en toutes circonstances
- Respect des équipements et de l'environnement sportif (terrains, vestiaires propres, matériel mis à disposition gratuitement par les collectivités locales,...)
- Cultiver l'esprit d'équipe plutôt que l'esprit de compétition.

Créer un lien avec sa famille foot

Dialoguer avec les dirigeants, les bénévoles, l'éducateur du club de votre enfant, rien de tel pour vous tenir au courant de sa progression et de sa vie du club (changement d'horaires des entraînements, lieu de rencontres, perte de vêtements, progression sportives, ...), participer à la vie du club.