



Club Athlétique Dignois

www.cadigne.fr

bonjour@cadigne.fr

CLASSEUR TECHNIQUE DES U10-U11

SOMMAIRE

LA CATEGORIE
OBJECTIFS TECHNIQUES
LA SEANCE TYPE
LES CYCLES DE TRAVAIL

La catégorie

Caractéristiques générales des joueurs

Caractéristiques physiologiques, motrices, perceptivo-motrices et cognitives

- ✗ Fragilité.
- ✗ Aptitude aux efforts très brefs et intenses.
- ✗ La coordination motrice et la perception espace/temps doivent être développées.
- ✗ Peu de différences entre garçons et filles.
- ✗ L'efficacité et la précision des mouvements restent à améliorer
- ✗ Doit être exposé à un environnement varié pour se développer
- ✗ Commence à contrôler la tension musculaire sur une base volontaire
- ✗ A encore de la difficulté avec la compréhension de l'espace, spécialement pour la latéralité et la division des espaces
- ✗ A besoin de pratique pour augmenter sa coordination
- ✗ Doit améliorer son équilibre dynamique

Caractéristiques psychologique, émotives et sociales

- ✗ Pensée égocentrique modulée par la notion de copain.
- ✗ Enthousiasme pour les jeux.
- ✗ Commencer à exiger de l'attention de la part des enfants
- ✗ Langage plus développé
- ✗ Commence à comprendre le lien entre les actions et le résultat
- ✗ Peut inverser les actions ou les déplacements
- ✗ Commence à analyser les situations d'un point de vue différent, à la condition que ce soit concret
- ✗ Doit absolument avoir un exemple concret pour apprendre
- ✗ S'évalue globalement
- ✗ Plusieurs adultes significatifs prennent de l'importance dans sa vie
- ✗ Le groupe d'amis prend de plus en plus d'importance
- ✗ Les amitiés sont plus solides, basées sur les jeux et intérêts
- ✗ Respecte l'autorité en fonction de la légitimité accordée
- ✗ Débute la phase de négociation des droits et pouvoirs
- ✗ **À proscrire** : donner des feed-backs négatifs sur la valeur personnelle. Placer l'enfant en situation de conflit entre les différentes sources d'autorité, donner des explications exclusivement théoriques, miser sur le transfert entre les éducatifs et le match pour favoriser l'intégration des jeux.
- ✗ **À éviter** : s'imposer comme l'autorité unique, chercher la perfection du geste moteur, trop augmenter la complexité du jeu au dépens de la variété.
- ✗ **À faire** : varier les situations pour favoriser le développement moteur. Exemple: même tâche dans un environnement différent selon l'espace, le temps, le nombre de personnes, les conséquences, l'imprévisibilité des stimuli enseignés à l'enfant à prendre des décisions et à vivre avec les conséquences.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE PSYCHO-MOTRICE

Continuer à travailler la coordination avec et sans ballon dans les séances.

Travailler les compétences techniques par cycle de travail

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE PHYSIOLOGIQUE

- ✗ Travailler la vitesse de réaction et commencer à travailler la vitesse explosive avec et sans ballon.
- ✗ L'endurance en capacité (ou aérobie) se réalise dans tous les jeux ou matchs.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE COGNITIVE

- ✗ Etre capable de s'identifier attaquants ou défenseurs et de changer de rôles rapidement et travailler la récupération de balle sur tout le terrain.
- ✗ Savoir jouer en appui, soutien pour le porteur et le non porteur de balle.
- ✗ Savoir prendre de la profondeur quand on a la balle pour atteindre la cible.
- ✗ Se placer lors d'un corner, d'un coup-franc, d'une touche...
- ✗ Placement, déplacement et replacement en fonction d'un système de jeu qui ne changera pas durant la saison (Ex : G-1-3-2)
- ✗ Les matchs à thèmes seront conçus pour répondre à la compétence nommée. Il faudra mettre en place des situations dans lesquelles le joueur changera de rôle assez souvent pour que cela devienne un automatisme. Des situations qui font que lorsque j'ai la balle je suis **attaquant** et quand je la perds je deviens **défenseur**.
- ✗ Finir les séances en jeu libre

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE A DOMINANTE AFFECTIVE

- ✗ Les enfants doivent prendre du plaisir à jouer au football (ne pas « gronder » un enfant car il a raté une passe ou un tir)
- ✗ Motiver les enfants en s'appuyant sur le moindre progrès réalisé et sur les bonnes intentions lors des matchs
- ✗ Commencer à demander de la combativité durant les matchs
- ✗ Exiger l'attention des enfants lors des explications
- ✗ Commencer à demander aux enfants de penser à l'équipe lorsqu'ils réalisent quelque chose
- ✗ Demander d'applaudir un joueur qui est remplacé et d'encourager le joueur entrant

La séance type

2 séances par semaine

Première séance : 1h15

Séance en commun avec tous les poussins sous forme d'ateliers

Travail de la coordination, de la vitesse de réaction, de la vivacité, de l'enchaînement technique du moment et de la jonglerie

Deuxième séance : 1h30

Chaque éducateur est responsable de son groupe

- Mise en train avec ballon : seul, à 2, à 3 ou tout le groupe
- Jonglerie : 5'
- Exercice en rapport avec le cycle des enchaînements techniques
- Exercice tactique (individuelle ou collective)
- Match à thème
- Match libre

Les objectifs techniques de l'école de foot

	U9	U10	U11	U12	13
JONGLERIE LIBRE	10 sur place	20 sur place	30 sur place	40 sur place	50 sur place
		5 en mvt	10 en mvt	20 en mvt	30 en mvt
JONGLERIE "pied fort"	10 sur place	15 sur place	20	25	30
		5 en mvt	10	15	20
JONGLERIE "pied faible"	5 sur place	5 sur place	10	15	20
		5 en mvt	5	10	15
CONTRÔLES	Intérieur et semelle du pied fort => sur place et en mvt	Int, semelle du pied fort et faible => sur place et en mvt	Int, ext et semelle du pied fort et faible => sur place, orientés et en mvt	Toutes surfaces des deux pieds => sur place, en mvt, orientés	
AMORTIES			Intérieur et coup de pied	Int, coup de pied, cuisse, poitrine	Int, coup de pied, cuisse, poitrine, tête
PASSES (trajectoires,surface de du pied utilisé, quel pied)	Intérieur du pied fort. Distance courte (5m à 10m)	int pied fort et faible. Distance courte	Int, ext du pied fort et faible. Distance courte et moyenne	Int, ext, coup de pied des deux pieds. Toutes distances	
TIRS	intérieur et début du coup de pied fort à l'arrêt et après une conduite	Intérieur et coup de pied des deux pieds => cadrer ses tirs	Intérieur et coup de pied des deux pieds => cadrer ses tirs et chercher la puissance	Toutes surfaces des deux pieds => après conduite, dribble...puissance et cadrage	
CONDUITE	Slalom et ligne droite à vitesse modérée	Ne plus regarder son ballon Qualité gestuelle	Ne plus regarder son ballon Qualité et vitesse d'exécution		

Les cycles de travail

Afin de diversifier le travail, les cycles de travail auront une durée de 1 mois (4 séances) mais seront repris plusieurs fois dans la saison.

	U10	U11	
SEPTEMBRE	Contrôle + passe		
	Partie du pied pour le contrôle	Intérieur et semelle	Intérieur, extérieur et semelle
	Type du contrôle	sur place et dans la course	sur place, dans la course et orienté
	Trajectoire de la passe	courte et moyenne	
	Partie du pied pour la passe	intérieur	intérieur et coup de pied
OCTOBRE	Contrôle + passe		Amortie + passe
	Partie du corps pour la maîtrise du ballon	Intérieur, extérieur et semelle	Intérieur, coup de pied
	Type de l'amortie et du contrôle	sur place, dans la course et orienté	sur place
	Trajectoire de la passe	courte et moyenne	
	Partie du pied pour la passe	intérieur	intérieur et coup de pied
NOVEMBRE	Conduite + passe		
	Partie du pied pour la conduite	Intérieur	Intérieur et extérieur
	Conduite	Qualité	Qualité + vitesse
	Trajectoire de la passe	courte et moyenne	
	Partie du pied pour la passe	intérieur	intérieur et coup de pied
DECEMBRE	Contrôle + conduite + passe		
	Partie du corps pour la maîtrise du ballon	Intérieur, extérieur et semelle	
	Conduite	Qualité + vitesse	
	Trajectoire de la passe	courte et moyenne	
	Partie du pied pour la passe	intérieur	intérieur et coup de pied