



Plaisir



Respect



Engagement



Tolérance



Solidarité

D.T.N.  
Modélisation  
saisons  
chez les jeunes  
« INFORMATIONS  
catégorie U14F »



# Compétences Sportives à développer U14F

Tactique	Technique	Psychologique	Athlétique
Etre capable d'agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Être capable de contrôler des ballons au sol ou aériens pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste le plus vite possible.	Etat d'esprit	Expression de la vitesse de course, de réaction et gestuelle.
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Etre capable de frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surface de contact, notamment le cou du pied	Concentration	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Etre capable de remiser ou de dévier le ballon.	Engagement	Etirements.
Changer de rythme de jeu	Etre capable de conduire pied droit pied gauche en regardant autour de moi pour choisir la solution adéquat.	Confiance	Travail de gainage
Fixer dans une zone pour jouer dans une autre			
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Etre capable de conserver le ballon en utilisant son corps.	Persévérance	
Réaction à la perte empêcher l'adversaire de s'organiser	Etre capable de trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer.	Détermination	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Etre capable d'enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme.		
Reformer le bloc équipe	Etre capable de jouer un ballon aérien de volée		
Récupérer le ballon en bloc	Etre capable de récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Protéger son but en déséquilibre	Etre capable de réaliser 50 contacts jonglerie pied droit, pied gauche, alternés et tête. 20m en aller retour.		



# Compétences Educatives à développer U14F

## Exemple

Septembre/ Octobre	Novembre/Décembre	Janvier/février	Mars/avril	Mai/juin
<b>PLAISIR</b>	<b>RESPECT</b>	<b>ENGAGEMENT</b>	<b>TOLERANCE</b>	<b>SOLIDARITE</b>
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
	Tenir le rôle d'arbitre assistant	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	



# Pour chaque public, la F.F.F. propose un module de formation

<b>MODULE U6 U7</b>  5-6 ans (foot à 3, à 4, à 5)  8 h	<b>MODULE U8 U9</b>  7-8 ans (foot à 5)  16h	<b>MODULE U10 U11</b>  9 – 10 ans (foot à 8)  16h	<b>MODULE U12 U13 (U14F)</b>  11 – 12 ans (foot à 8)  16h	<b>MODULE Gardien de but</b>  Initiation  16h	<b>MODULE Futsal</b>  Découverte  8 h	<b>MODULE Beach Soccer</b>  Initiation  8 h
--	---	---	---	---	---	---



# LE PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Règles du jeu

Règles de vie

**U14F**

Charte  
Educateurs

Charte  
Joueurs

Charte  
Parents



# Règles du Jeu U14F

## Fair-Play

Respecter tous les acteurs du jeu

- Respecter les adversaires

Développer et entretenir l'engagement sur le terrain

- Faire preuve de volonté de progresser

Valoriser les beaux gestes et les bonnes pratiques

- Jouer sans tricher

## Règles du jeu et arbitrage

Transmettre la connaissance des règles du jeu

- Connaître les fautes à ne pas commettre
- Maîtriser les règles du hors-jeu

Pratiquer l'arbitrage :  
Rôle, Technique

- Tenir le rôle d'arbitre assistant
- Tenir le rôle d'arbitre central

Connaître et comprendre la sanction

- Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre

## Culture Foot

Connaître l'histoire et l'actualité

- Partager sa connaissance du football
  - Avoir l'esprit club
- Appréhender la dimension collective de l'activité
- Prioriser le projet collectif



# Règles de vie U14F

## Santé

Préserver le capital santé

L'hydratation

- Le sommeil
- L'hygiène

Apprendre à bien se préparer

- S'alimenter pour jouer

Sensibiliser aux risques de pratiques addictives

- Les méfaits du tabac

## Engagement / Citoyen

Faire adopter un comportement exemplaire

- Respecter le cadre de fonctionnement collectif

Permettre la découverte des différents rôles et responsabilités dans un club

- Découvrir et assumer le rôle de capitaine

Favoriser la mixité et l'acceptation des différences

- S'interdire toutes formes de discrimination

## Environnement

Inciter à l'utilisation des transports verts

- Utiliser des transports eco-responsables

Sensibiliser au tri des déchets

- Trier ses déchets

# Charte des joueuses

## Exemple

1. Je dis bonjour et au revoir aux personnes que je rencontre,
2. Je laisse les locaux dans l'état où je les ai trouvés à mon arrivée,
3. Je participe au ramassage des déchets sur le terrain,
4. Je viens au football avec une tenue adaptée à la météo,
5. J'ai toujours ma gourde pour boire avec moi,
6. J'écoute mon éducateur lorsqu'il me parle,
7. Parfois je commets une erreur ou un de mes coéquipiers ou l'arbitre. Cela fait partie du jeu. Je l'accepte et fais de mon mieux pour la corriger.
8. J'encourage mes coéquipiers.
9. Je fais tout pour vaincre mon adversaire mais :
  1. Si je gagne, je suis heureux mais ne me moque pas de l'autre équipe,
  2. Si je perds, je suis déçu mais reconnait la supériorité de mon adversaire.
10. Je ne veux pas gagner en trichant.
11. Le football est avant tout un jeu et je viens pour m'amuser



# Charte des éducateurs

## Exemple

1. J'arrive en avance sur les séances et rencontres,
2. Je porte une tenue sportive aux couleurs du club,
3. Je prépare mon matériel avant l'arrivée des joueurs,
4. Je suis présent pour accueillir mes joueurs,
5. Je suis exemplaire aux yeux de tous et garde mon sang froid,
6. Je donne un temps de jeu équitable à tous les joueurs,
7. Je valorise et encourage mes joueurs,
8. J'attends un arrêt de jeu pour les conseiller,
9. Je ne conteste jamais les décisions de l'arbitre même à raison,
10. Je quitte les lieux (vestiaires propres, fermés et éteints),
11. Je suis vigilant au départ de mes joueurs.



# *Charte des parents*

## Exemple

1. Je m'assure que mon enfant a un équipement adapté,
2. J'amène mon enfant en avance sur les séances et rencontres,
3. Je suis exemplaire aux yeux de tous,
4. Je reste derrière la main courante,
5. J'encourage mon enfant,
6. Je respecte les décisions de l'éducateur,
7. Je n'interviens pas sur les aspects techniques,
8. Je respecte les décisions de l'arbitre même s'il se trompe,
9. Je reste calme pendant les rencontres,
10. Je reste fair play vis-à-vis des autres parents,
11. Je suis à l'heure pour récupérer mon enfant.



# Lexique U14F

## Animations Football

*Consignes et organisation permettant de varier une pratique.*

## Ecole de Foot

*Ensembles de catégories liées à l'école primaire, des U6/U6F aux U11/U11F*

## Football d'Animation

*Organisation de pratiques, hors haut niveau, de la catégorie U6 à la catégorie U19.*

## Rassemblement

*Regroupement d'équipes à l'initiative d'un club ou d'un district, d'une même catégorie ne donnant pas lieu à un classement.*

## Tournoi

*Compétition organisée par un club, regroupant des équipes d'une même catégorie et donnant lieu à un classement.  
Interdit en U7 et U9.*

## U6/.../13

*Norme UEFA correspondant aux mots anglais Under signifiant « moins de ». Exemple : U9 = j'ai moins de 9 ans au début de la saison.*

## Critérium

*Pratique la plus fréquente des U11 aux U13/U14F comportant un défi technique, un protocole et des rencontres.*

## Critérium Futsal

*Pratique spécifique (règles + ballons) des U11 aux U13/U14F se jouant sur un terrain de handball en intérieur ou en extérieur.*

## Festifoot

*Pratique regroupant un ensemble d'équipes à effectif réduit (3, 4 ou 5) évoluant sur plusieurs terrains avec un système de montée et descente.*

## Interclubs

*Rencontre des catégories U7 à U13/U14F entre deux ou plusieurs clubs autour d'activités culturelles, d'échanges, de jeux et/ou pratiques.*

