



# LIVRET U14F



## CALENDRIER DES PRATIQUES U14F

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			JANVIER		
2	S		7	S	CRIT 14	4	S	Interclubs	2	S	CRIT 23	6	S	Futsal
9	S		14	S	CRIT 15	11	S	CRIT 21	9	S	FESTI FOOT	13	S	REP CRIT
16	S	CRIT 11	21	S		18	S	COUPE 1	16	S	CRIT 24	20	S	COUPE 2
23	S	CRIT 12	28	S		25	S	CRIT 22	23	S		27	S	CRIT 25
30	S	CRIT 13							30	S	Futsal			

FEVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
3	S	CRIT 26	3	S	REP COUPE 2	7	S	Ph Dpt Festi U13 / FESTI FOOT	5	S	REP CRIT	2	S	CRIT 211
10	S	CRIT 27	10	S	REP COUPE 3	14	S	CRIT 29	12	S	Manifestations Clubs	9	S	
17	S	COUPE 3	17	S	TP FESTI U13F	21	S	REP CRIT	19	S		10	D	
24	S	REP COUPE 1	24	S	CRIT 28	28	S	REP CRIT	26	S	CRIT 210	16	S	
			31	S								23	S	

## CRITERIUM U14F (le samedi après-midi)

### DEROULEMENT D'UN PLATEAU CRITERIUM U14F:

#### PREMIERE PHASE

13h00: arrivée sur le stade  
13h30: défi-jonglage  
13h45: échauffement  
14h00: début du 1er match  
14h45: début du 2ème match  
15h30: fin du match + douche + goûter

#### DEUXIEME PHASE

12h30: arrivée sur le stade  
13h00: défi-jonglage  
13h15: échauffement  
13h30: début du match  
14h45: fin du match + douche + goûter

# Le Défi Jonglage

1 – A réaliser avant chaque plateau ou rencontre, sous forme de défi :

1 jeune face à 1 autre jeune par numéro

2 – Comptage des jonglages : Par la joueuse en attente, (de l'équipe adverse).

À la fin des 3 minutes, les joueuses restent à leur place, et c'est l'animateur qui se déplace pour demander son prénom à la jongleuse, et le score à la compteuse

Résultats inscrits sur la feuille de plateau par le responsable.

Suivi des progressions en U14F par niveau et par phase (commission).

3 – Privilégier des Défis au temps :

Les joueuses essaient d'atteindre l'objectif pendant 3 minutes

Le temps est géré par le responsable

4 – Objectifs évolutifs d'une phase à l'autre.

➤ Même si l'objectif d'atteindre le nombre de jonglages avec chacune des surfaces peut paraître difficile, les éducateurs devront fixer des objectifs de progression pour chaque enfant.

Niveaux	Pied droit	Pied gauche	Tête
U14F Niveau 1	30	30	20
U14F Niveau 2 et 3	20	20	10

5 – Organisation :

1 ballon pour 2 ou 12 ballons par terrain.

1 feuille de jonglerie

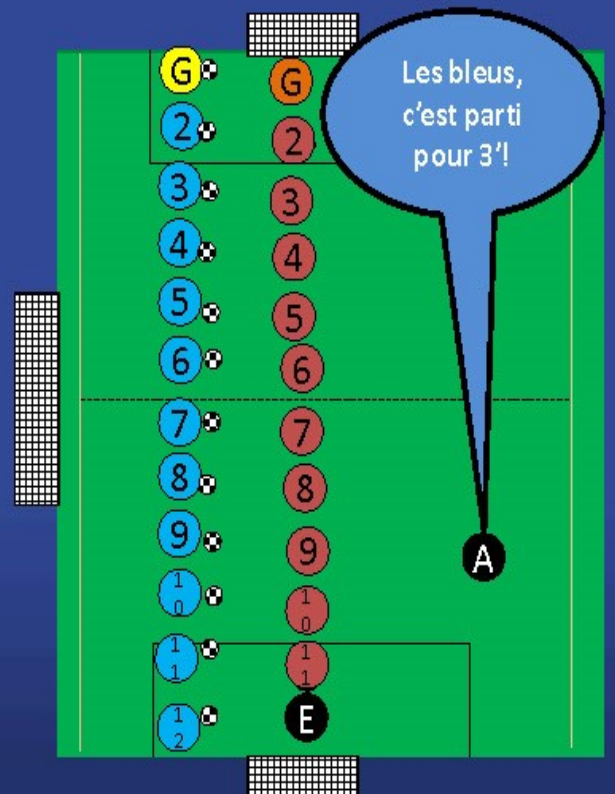
1 chronomètre

6 – Départs

Au pied (ou à la main si c'est trop difficile).

7 – Rattrapage :

Interdit. Si le ballon est touché par une autre surface que celle autorisée, le jongleur recommence à jongler.



# La pause coaching

Pause	Coaching 1	Coaching 2
Quand ?	A la 15 <sup>ème</sup> minutes de jeu <b>sur sortie du ballon (touche ou sortie de but)</b>	A la 45 <sup>ème</sup> minutes de jeu <b>sur sortie du ballon (touche ou sortie de but)</b>
Durée ?	<b>2 minutes</b>	<b>2 minutes</b>
Où ?	Sur le terrain à l'angle des 13 mètres	Sur le terrain à l'angle des 13 mètres
Qui ?	Les joueuses et l'éducateur (max 2 adultes licenciés inscrits sur la feuille de match) – demandez aux parents de rester à l'écart	
Les bonnes attitudes	Hydratation des enfants Parler calmement et sans précipitation	
Les points importants	<ul style="list-style-type: none"> <li>En lien avec la causerie d'avant match</li> <li>R ressortir un point positif</li> <li>Revenir sur un point du jeu off ou déf</li> <li>Faire les rotations si nécessaires</li> <li><b>Changer l'arbitre assistant</b></li> <li>Conclure par un élément positif et des encouragements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En lien avec la mi-temps.</li> <li>R ressortir un point positif,</li> <li>Revenir sur un point du jeu off ou def</li> <li>Faire les rotations si nécessaires</li> <li>Changer l'arbitre assistant</li> <li>Conclure par un élément positif et des encouragements</li> </ul>
Sur quels éléments rebondir ? <b>Se limiter à 1 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est-on bien organisé par rapport au système de jeu?</li> <li>Les choses que l'on voulait faire off et déf ?</li> <li>Celles que l'on a bien réalisées off et déf ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est-on bien organisé par rapport au système de jeu?</li> <li>Les choses que l'on voulait faire off et déf ?</li> <li>Celles que l'on a bien réalisées off et déf ?</li> </ul>
Reprise du jeu	Touche ou coup de pied de but	

# La mi-temps des U14F

Pause	Mi-temps
Durée	10 minutes
Où ?	Sur le terrain
Qui ?	Les joueuses et l'éducateur (max 2 adultes licenciés)
Les bonnes attitudes	Hydratation des enfants Parler calmement et sans précipitation
Les points importants	<p><b>Se calmer</b> Revenir sur les principes de jeu. <b>Donner la parole aux enfants.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Est-on bien organisé ? Par rapport au système de jeu</li> <li>Les choses que l'on voulait faire ? Celles que l'on a bien réalisées ?</li> <li><u>Se limiter à un point offensif et 1 point défensif</u></li> </ul> <p><b>Positiver</b> et valider les objectifs de la seconde période ou rencontre. Faire les rotations nécessaires. Changer l'arbitre assistant. Encourager.</p>
Sur quels éléments rebondir ? <b>(Se limiter à 1 point)</b>	<p><u>Les phases de jeu :</u> Mon équipe a la balle, mon équipe n'a pas la balle et les transitions.</p> <p><u>Principes de jeu :</u> Occupation du terrain...</p> <p><u>Intentions de jeu :</u> Privilégier les attitudes positives, les initiatives de vos joueurs dans le jeu</p>

# Lois du Jeu – Les points clefs

<b>Terrain- Buts- Ballons</b>	Voir espace de jeu Buts: 6 m x 2,10 m avec filets . Ballons taille 4
<b>Nombre de joueurs</b>	8 joueuses (7+1GB). Nombre de remplaçants 0 à 4 Minimum 6 joueuses Chaque joueuse doit démarrer 1 mi-temps 3 U11 autorisées par équipe.
<b>Equipements</b>	Maillots dans le short Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires Tip top doivent être placés sous les chaussettes
<b>Temps de jeu</b>	60 minutes : - Phase 1: 2 matchs de 30 minutes. - Phase 2: 1 match de 2 périodes de 30' Pause coaching lors de chaque période. Temps de jeu/joueur: mini 50% tendre vers 75%
<b>Coup d'envoi</b>	Interdit de marquer directement sur l'engagement Adversaires à 6 mètres
<b>Arbitres assistants</b>	Arbitrage des jeunes par les jeunes. 4 joueuses inscrites sur la feuille de match seront arbitres assistants. Les changements d'arbitre assistant se font aux pauses coaching et à la mi-temps (cf: fiche pause coaching). Un dirigeant peut se positionner derrière l'enfant pour le guider dans ses attitudes et non pour arbitrer à sa place.
<b>Prise de balle à la main sur passe en retrait volontaire d'un partenaire</b>	Interdit . Sinon CF Indirect ramené perpendiculairement à la ligne de la surface de réparation à 13m. Mur autorisé à 6 m.
<b>Relance du gardien</b>	Pas de frappe de volée, ou de ½ volée Sinon CF indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13m. Mur autorisé à 6m.
<b>Coup de pied de but</b>	Entre la ligne de but et le point de pénalty. Le ballon doit sortir de la surface pour que la remise en jeu soit valable. Elles sont jouées par les gardiens (apprentissage)
<b>Touche</b>	A la main. À refaire une seule fois si mal réalisée. Après, ballon à l'équipe adverse.
<b>Coups Francs</b>	Directs ou indirects (règles du football à 11) – mur à 6 m
<b>Coup de pied de coin</b>	Au point de corner
<b>Coup de pied de réparation</b>	A 9 m

## FORMATIONS

Réunions d'accompagnateur d'équipe U14F: informations sur le site du District: <https://foot49.fff.fr/les-pratiques/>

Module U13(U14F) : 28/10 et 04/11

CFF2: 20 , 21, 23, 24/11

Information et inscription: <https://foot49.fff.fr/inscriptions-formations/>

## DETECTIONS U14F/U15F et PERFECTIONNEMENTS U12F/U13 F

Dates détections U14F/U15F: 4/10, 18/10; 24/10

Dates Perfs U12F/U13F : 14/02, 01/03, 08/03

Plus d'informations sur le site du District: <https://foot49.fff.fr/technique/>