



# Guide du jeune footballeur SUD GASCOGNE

## Clubs de l'entente





# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

Colle ici ta photo



Je m'appelle : .....

J'ai ..... ans

Je joue en U....

Mon éducateur est .....

Le numéro de téléphone est .....

Mon éducateur est .....

Le numéro de téléphone est .....



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

---

---

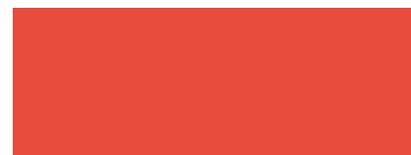


## CATEGORIES ET ANNEES DE NAISSANCE

**U** signifie « Under » = "moins de..."

*Exemple : U10 moins de 10 ans en début de saison 2020/2021*

CATÉGORIES	ANNÉES DE NAISSANCE
U6 - U7	2020 / 2019
U8 – U9	2018 / 2017
U10 - U11	2016 / 2015
U12 -U13	2014 / 2013
U14 - U15	2012 / 2011
U16 - U17	2010 / 2009





# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## COMMENT BIEN FAIRE SES LACETS

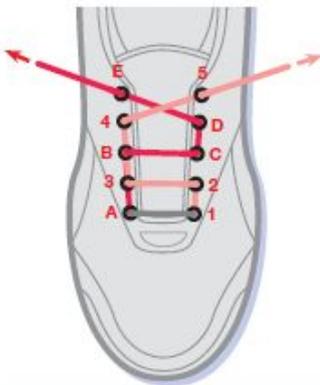
Pour leurs confort et leurs sécurités il est importants que les chaussures de foot des joueurs soient correctement lacées . Différentes techniques de laçage existent selon la morphologie du pied, à vous de voir celle qui convient le mieux.



## Les différentes techniques de laçage

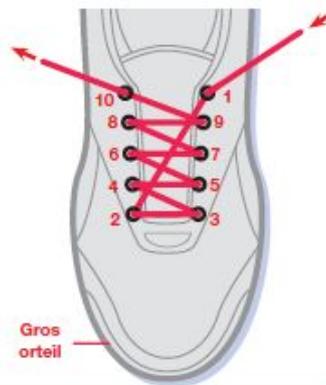
### Pied large

Si vos pieds souffrent, lacez vos chaussures en zigzag. Ce laçage vous permettra de gagner en largeur. (Passer votre lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis suivez d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E)



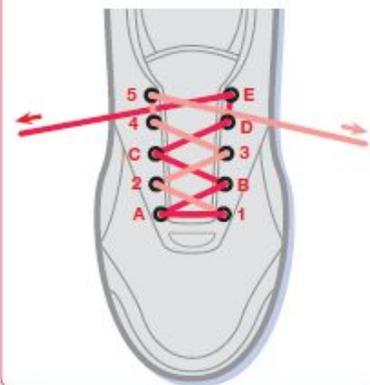
### Pied étroit

Si vous avez le pied étroit, passez le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Elle permet de maintenir fermement votre talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle. (Suivre la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous)



### Laçage spécial confort

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser. (Suivre la direction de 1 à 5 et de A à E)



## C'EST BON A SAVOIR !

Pour une meilleure surface de contact de la chaussure avec le ballon :

- faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du noeud,
- dissimuler le noeud sous la languette à rabat.

Pour avoir le pied correctement maintenu dans ses chaussures :

- taper son talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure pour que le talon soit bien positionné,
- passer vos lacets autour de votre chaussure de foot.



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## Comment bien préparer mon sac de football ?



### **Pour l'entraînement ou le match, mon sac de football doit toujours contenir**

- ✓ Une tenue de football complète : Maillot, short, chaussettes et protège-tibias (obligatoires)
- ✓ Des chaussures de football à ma pointure et adaptés au terrain du match ou de l'entraînement
- ✓ Des vêtements adaptés à la météo : Survêtement, vêtement de pluie (imperméable), gants et bonnet pour le froid
- ✓ 1 Bouteille d'eau ou gourde

### **Je dois aussi penser à mettre dans mon sac des affaires qui me serviront après avoir joué**

- ✓ Des affaires de toilette (gel douche, serviette)
- ✓ Une tenue de rechange (des habits propres), slip ou caleçon de rechange
- ✓ N'oublie pas de prendre un sac en plastique pour séparer le propre du sale

« Je prépare mon sac la veille »



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## L'entraînement

L'entraînement est un moment important. Il te sert à progresser, séance après séance. Grâce aux exercices, c'est aussi toute ton équipe qui s'améliore.

### Comment bien t'entraîner ?

- ✓ Sois présent à chaque entraînement
- ✓ Suis les conseils de ton éducateur
- ✓ Prends soin du matériel mis à ta disposition
- ✓ Prends du plaisir sur le terrain, tout en te montrant appliqué
- ✓ Sois fier des progrès de ton équipe

### A quoi sert l'entraînement ?

- ✓ A apprendre les règles du jeu
- ✓ A améliorer ton jeu et ta technique
- ✓ A trouver ton poste dans l'équipe
- ✓ A connaître tes points forts
- ✓ A travailler tes points faibles
- ✓ A t'habituer à jouer collectivement avec tes coéquipiers



### Important :

Quel que soit le niveau du club, l'important est de progresser tous ensemble, en suivant les directives de ton entraîneur car si chacun progresse, c'est toute l'équipe qui avance. Pour être un bon footballeur, il faut d'abord être un bon coéquipier.

« J'écoute mon éducateur »



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## Le match



### Avant :

- ✓ J'arrive à l'heure au rendez-vous avant le match
- ✓ Je dis bonjour à mes coéquipiers et à mon éducateur
- ✓ Je m'habille et je me prépare tranquillement
- ✓ J'écoute les derniers conseils de mon éducateur

### Important :

*L'important n'est pas de gagner mais de tout donner pour y arriver.*

### Pendant :

- ✓ Respecter les règles du jeu
- ✓ Rester fair-play et ne pas contester les décisions de l'arbitre
- ✓ Jouer pour m'amuser même si je ne gagne pas
- ✓ Encourager mes copains même si je suis remplaçant
- ✓ Soutenir mes coéquipier même s'ils font des erreurs





# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## Mi-temps :

- ✓ Ecoute bien les conseils de ton entraîneur
- ✓ Bois tranquillement un peu d'eau
- ✓ Mange un petit en-cas pour reprendre des forces



**Quel que soit le score de ton équipe, aborde la seconde période comme un nouveau match.**

## Fin du match :

- ✓ Salue- tes adversaires et l'arbitre
- ✓ Rentre aux vestiaires tranquillement
- ✓ A l'issue d'un match il y a toujours un gagnant et un perdant mais le plus important est d'être satisfait de sa prestation.
- ✓ Ecoute le bilan du match et les remarques de ton éducateur
- ✓ Fête la victoire dans le vestiaire avec tes copains
- ✓ Prends une douche et change-toi pour être à l'aise
- ✓ Range ton sac et pense à bien mettre tes affaires salies dans ton sac



## APPRENDRE

***Pour savoir gagner, il faut apprendre à perdre. A ton retour à la maison, pense à raconter ton match à ta famille.***

« Je joue pour m'amuser, je reste fair-play même si je ne gagne pas »



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## Comment rester en forme ?

*Pour se maintenir en forme tout au long de la saison, éviter les blessures ou une contre-performance le jour du match, l'apport alimentaire est primordial.*

### Petit-Déjeuner

- 1 produit céréalier pour l'énergie
- 1 produit laitier pour le calcium pour fortifier tes os
- 1 fruit ou jus de fruit pour les vitamines
- 1 boisson pour hydrater ton organisme



### Déjeuner - Dîner

- Féculents 1 fois par jour
- Légumes
- 2 fruits par jour
- 1 fois par jour viande, poisson ou 2 oeufs
- Pain

### Goûter (Nécessaire pour les sportifs)

- 1 produit céréalier
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 boisson

*Le jour du match, n'oublie pas de manger 3 heures avant. En t'alimentant correctement, tu pourras te surpasser pendant les matchs*



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## Les 11 Règles d'Or du licencié idéal



**1.** Je respecte mes co-équipiers, les éducateurs, les dirigeants, les adversaires et les arbitres lors d'une rencontre.



**2.** Je reste poli(e) avec tout le monde et en toutes circonstances (je dis bonjour, je retire casquette et écouteurs...).



**3.** Je suis ponctuel(le) et je préviens mon éducateur en cas de retard ou d'absence.



**4.** Je prends soin de ma tenue et du matériel mis à disposition par le club.



**5.** Je veille à toujours laisser propres les endroits que je fréquente.



**6.** Je m'implique dans la vie du club et n'hésite pas à proposer mon aide.



**7.** Si je peux, je participe aux événements organisés par mon club et à son assemblée générale.



**8.** Je prends soin de ma santé et veille à mon hygiène.



**9.** Je cherche à progresser en respectant les règles du jeu et en restant fair-play.



**10.** Je joue au football avant tout pour me faire plaisir et m'épanouir.



**11.** Parce que je suis un « ambassadeur » de mon club, je me dois d'avoir un comportement exemplaire, tant sur le terrain qu'en dehors !



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

**Note dans le tableau les résultats  
aux tests.**

**Mesure ta progression au cours de  
l'année**



	Test Rentrée (Septembre -Octobre)	Test 2eme phase (Décembre- Janvier)	Test 3eme phase (Mars-Avril)	Test 4eme phase (Mai-Juin)
Jonglerie	Têtes : Pied droit : Pied gauche :			
Conduite de balle (Slalom)				
Précision de tir (cadré/but)				
Vitesse (U10/U15)	10M : 20M : 3*10M :			



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

---

---

Mes notes – mes dessins





# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

## **Le Guide Des Parents Du Jeune Footballeur**

### **Etre parent de jeune footballeur c'est :**

#### **L'accompagner**

- Etre présent aux rencontres de vos enfants
- Accompagner les équipes
- Les soutenir aussi bien dans les victoires que dans les défaites
- Participer aux manifestations de la saison du club
- Prendre part au transport des jeunes
- Faire bénéficier le club de vos compétences (secrétariat, photos, films, recherche de partenaires, ...)

#### **Faire respecter la charte du jeune footballeur (Charte Sud Gascogne)**

***Vous êtes la référence aux yeux de votre enfant, donc le relais idéal pour valoriser les attitudes de fair-play***

- Respect des décisions, des règles, 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,...)
- 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 la vie du club (changements d'horaires, des entraînements, lieu des rencontres, perte de vêtements, progression sportive, ...)



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne



## LES RÈGLES DU JEU DE U6 À U13

À PARTIR DE 2021

CATÉGORIES - LICENCES	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13
	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
SCOLARITÉ	Football à 3 (sans GB) ou à 4 (avec GB)		Football à 5		Football à 8		Football à 8	
EFFECTIFS DE PRATIQUE	1 maximum		2 maximum		4 maximum		4 maximum	
SUPPLÉANT(S)	Adaptation des effectifs		4 par équipe		7 par équipe		7 par équipe	
NOMBRE MINIMAL DE JOUEURS	Non		Oui		Oui		Oui	
TACLES	Oui		Oui		Oui		Oui	
MIXITÉ	Non		Non		Non		Non	
SURCLASSEMENT	3 U7 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U9 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U11 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U12 maximum par équipe avec autorisation médicale	
SOUS-CLASSEMENT	Possibilité 2 U8 G maximum par équipe - Possibilité U8 F		Possibilité U10 F		Possibilité U12 F		Non (pratique exclusivement en équipes féminines)	
DIMENSION DES TERRAINS	Foot à 3 (sans GB) : 25 m x 15 m Foot à 4 (avec GB) : 30 m x 20 m		35 à 40 m x 25 à 30 m		1/2 terrain à 11 Si terrain spécifique : 55 à 60 m x 45 m		1/2 terrain à 11 Si terrain spécifique : 60 à 65 m x 50 m	
ZONE GARDIEN DE BUT	Zone à 8 mètres		Zone à 8 mètres		26 m x 13 m		26 m x 13 m	
HORS-JEU	Non		Non		Ligne des 13 mètres		Ligne médiane	
TAILLE DES BUTS	Foot à 3 (sans GB) : 2 m x 1,5 m (possibilité de multi-cibles) Foot à 4 (sans GB) : 4 m x 1,5 m		4 m x 1,5 m		6 m x 2,10 m		6 m x 2,10 m	
TAILLE DES BALLONS	T3 ou T4		T3 ou T4		T4		T4	
TEMPS DE JEU MAX : RENCONTRES + ATELIERS	40 minutes		50 minutes		60 minutes		70 minutes	
DUREE MAX DES RENCONTRES	30 minutes		40 minutes		50 minutes		60 minutes	
ENGAGEMENT	Interdiction de marquer directement							
COUP DE PIED DE BUT	Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 m		Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 m		Zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation)- placement libre des joueurs (idem foot à 11)		Zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation)- placement libre des joueurs (idem foot à 11)	
TOUCHE	Passe au pied au sol ou conduite de balle		Passe au pied au sol ou conduite de balle		A la main		A la main	
COUPS-FRANCS	Coups-francs directs uniquement		Coups-francs directs uniquement		Coups-francs directs et coups-francs indirects		Coups-francs directs et coups-francs indirects	
COUP DE PIED DE RÉPARATION	6 m (2 pas devant la ligne des 8 mètres)		6 m (2 pas devant la ligne des 8 mètres)		9 m		9 m	
MISE À DISTANCE DES JOUEURS	4 m		4 m		6 m		6 m	
PRISE DE BALLE À LA MAIN DU GARDIEN SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UN PARTENAIRE	Autorisé		Autorisé		Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres. Mur autorisé à 6 mètres		Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres. Mur autorisé à 6 mètres	
RELANCE GARDIEN DE BUT	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 m		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 m	
TEMPS DE JEU PAR JOUEUR	Protégée à 8 m		Protégée à 8 m		Non protégée		Non protégée	
ARBITRAGE	Tendre vers 100 %		Tendre vers 100 %		Temps de jeu égal pour tous		Temps de jeu égal pour tous	
PAUSE COACHING	Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		3 arbitres (privilégier des joueurs U15 - U17 du club)		3 arbitres - Assistants = joueurs U12 - U13 (rotations de 15 minutes)	
	Non		Non		Non		Non	

Le même temps de jeu pour tous : un droit pour les enfants, un devoir pour les éducateurs

FFF.fr



# Guide du jeune footballeur Sud Gascogne

---

---

