



Pour cette saison 2023/2024, le premier plateau de chaque phase sera l'occasion d'aborder différentes thématiques du Programme Educatif Fédéral (sous différents formats).

Fiche 1 - QUIZ

Organisation et règles importantes

Pour la journée de rentrée du samedi 23 septembre 2023, le quizz proposé en page 2 a été imaginé comme fil conducteur d'une "causerie" d'avant plateau avec comme éléments :

- 1- Questions 1-2-3 : L'organisation d'un plateau (découverte pour les U10 et les nouveaux licenciés)
- 2- Questions 4-5-6 : Lois du jeu pouvant impacter la tactique de l'équipe (système de jeu, principes de jeu)
- 3- Questions 7-8 : Evolution des lois du jeu par rapport au Foot à 5



Toutes les informations
sur la pratique U10 / U11

Fiche 1 - QUIZ

Organisation et règles importantes

U10-U11 M et F

Questions

1- Quel défi-technique est réalisé en début de plateau ?

- A) Défi-conduite B) Défi-jonglage C) Défi-pénaltys D) Défi de vitesse

2- Quel est le temps de pratique lors d'un plateau ?

- A) 25 minutes B) 40 minutes C) 50 minutes D) 60 minutes

3- Y a t'il un arbitre assistant lors des rencontres ?

- A) Oui un dirigeant du club B) Oui un arbitre officiel C) Non il n'y a personne à ce rôle D) Oui par un joueur "remplaçant"

4- Combien de joueurs par équipe peuvent être présents sur le terrain ?

- A) 6 Joueurs B) 8 Joueurs C) 9 Joueurs D) 11 Joueurs

5- A partir de quelle zone du terrain puis-je être signalé hors-jeu par l'arbitre ?

- A) La ligne médiane B) La ligne des 13 mètres C) Il n'y a pas de hors-jeu

6- Vrai ou faux ? En tant que gardien de but :

- A) J'ai les mêmes droits et interdictions qu'un GB de foot à 11 B) Je peux marquer un but C) Je n'ai pas le droit de prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire D) Lorsque j'ai le ballon en main, je dois dégager à la main ou ballon au sol

7- A quelle distance doit se situer le mur lors d'une rencontre en U11 ?

- A) 6 mètres B) 7 mètres C) 8 mètres D) 9 mètres

8- Quel est l'intrus ? Pour réaliser une touche correctement, je dois ...

- A) Garder les pieds collés au sol B) En lançant le ballon depuis sa nuque
C) Effectuer la touche à l'endroit où le ballon est sorti D) En lâchant le ballon une fois qu'il est au niveau (en face) de mon torse

Fiche 1 - QUIZ

Organisation et règles importantes

Réponses

U10-U11 M et F

1- Quel défi-technique est réalisé en début de plateau ?

A) Défi-conduite

B) Défi-jonglage

C) Défi-pénaltys

D) Défi de vitesse

Le défi-jonglage est réalisé lors de chaque plateau. A l'appel du responsable de plateau, deux équipes se mettent en face à face dans l'ordre d'inscription de la feuille de présence (facilite la récupération des résultats). Un ballon pour deux joueurs.

Chaque joueur à deux essais pour chaque surface (pied gauche, pied droit, tête) sans surface de rattrapage.

C'est le joueur de l'équipe adverse qui s'occupe d'effectuer le comptage des jonglages et qui restitue ensuite le résultat à l'arbitre de la rencontre.

2- Quel est le temps de pratique lors d'un plateau ?

A) 25 minutes

B) 40 minutes

C) 50 minutes

D) 60 minutes

Chaque plateau se déroule de la manière suivante :

1- Accueil

2- Défi-jonglage

3- Match 1 (25 minutes sans pause)

4- Match 2 (25 minutes sans pause)

5- Temps de convivialité

3- Y a t'il un arbitre assistant lors des rencontres ?

A) Oui un dirigeant du club

B) Oui un arbitre officiel

C) Non il n'y a personne à ce rôle

D) Oui par un joueur "remplaçant"

Le joueur est appelé "joueur-assistant".

Il est sous la tutelle de son éducateur ou de son dirigeant, on l'appellera alors le « dirigeant-tuteur ». Il accompagne le « joueur-assistant », afin de le conseiller sur son positionnement, dans l'application de la gestuelle, la prise de décision. **Mais il ne doit pas être "directif", c'est un guide !**

En tant que "joueur-assistant", je regarde :

- Les sorties de balle pour indiquer les touches, les corners et les sorties de buts
- Ligne du hors-jeu

4- Combien de joueurs par équipe peuvent être présent sur le terrain ?

A) 6 Joueurs

B) 8 Joueurs

C) 9 Joueurs

D) 11 Joueurs

7 joueurs + 1 gardien de but sont sur le terrain. L'équipe évolue dans un système de jeu composé de différentes lignes (exemples : 1-2-3-2 ; 1-2-4-1 ; 1-3-3-1).

L'équipe peut avoir 4 remplaçants maximum.

Fiche 1 - QUIZ

Organisation et règles importantes

U10-U11 M et F

Réponses

5- A partir de quelle zone du terrain puis-je être signalé hors-jeu par l'arbitre ?

A) La ligne médiane

B) La ligne des 13 mètres

C) Il n'y a pas de hors-jeu

Un joueur est signalé en position de hors-jeu, lorsqu'il est plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant-dernier adversaire dans la surface de réparation adverse (ligne des 13m).

6- Vrai ou faux ? En tant que gardien de but :

A) J'ai les mêmes droits et interdictions qu'un GB de foot à 11

B) Je peux marquer un but

C) Je n'ai pas le droit de prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire

D) Lorsque j'ai le ballon en main, je dois dégager à la main ou ballon au sol

Lorsqu'un partenaire me passe le ballon du pied, en tant que gardien de but je n'ai pas le droit de prendre le ballon à la main. Si la passe de mon partenaire se fait avec une autre surface de son corps (tête, poitrine, cuisse), j'ai l'autorisation de le prendre.

Lorsque j'ai le ballon en main, je dois obligatoirement relancer à la main ou au pied sur ballon posé au sol. Si je ne respecte pas cette règle, je suis sanctionné d'un coup franc indirect sur la ligne des 13 mètres face à la faute.

7- A quelle distance doit se situer le mur lors d'une rencontre en U11 ?

A) 6 mètres

B) 7 mètres

C) 8 mètres

D) 9 mètres

Lorsqu'une équipe obtient un coup-franc direct ou indirect, les joueurs de l'équipe adverse doivent se situer à une distance d'au moins 6 mètres au moment de la frappe.

8- Quel est l'intrus ? Pour réaliser une touche correctement, je dois ...

A) Garder les pieds collés au sol

B) En lançant le ballon depuis sa nuque

C) Effectuer la touche à l'endroit où le ballon est sorti

D) En lâchant le ballon une fois qu'il est au niveau (en face) de mon torse

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- faire face au terrain de jeu,
- avoir au moins partiellement les deux pieds soit sur la ligne de touche soit à l'extérieur de terrain,
- tenir le ballon avec ses deux mains,
- lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête sans décoller les pieds du terrain.
- lancer le ballon depuis l'endroit où il est sorti du terrain