

SR DELEMONT



CONCEPT DE FORMATION



SPORTS–REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

CONCEPT DE FORMATION SRD

Le Comité Directeur des SRD a nommé une Direction Technique pour la section junior, afin d'améliorer encore la formation au sein du club.

La Direction Technique est composé de :

- Armend Gashi, responsable football à 11 (juniors A – B – C)
- Yvan Schott, responsable football des enfants (juniors D – E – F/G)
- Léa Jeanbourquin, responsable du football féminin.

La mise en place d'un concept de formation a été demandée, et ce document a été élaboré conjointement par la Direction Technique.

L'objectif est de délivrer un apprentissage cohérent du football et respectueux du développement de chaque enfant, adolescent. **Le plaisir reste la priorité.**
Les 3 lettres du club **SRD** doivent servir de fil rouge :

S	Solidarité	: entraide, camaraderie, collectivité.
R	Respect	: envers l'adversaire, entraîneurs, arbitres, spectateurs, infrastructures.
D	Discipline	: arrivée à l'heure, s'excuser en cas d'absence, participer aux activités du club, écouter et appliquer les consignes de l'entraîneur.

De ce fait, une charte-parent et une charte-joueur seront distribuées à chaque juniors et signés par le joueur et ses parents.

Pour l'entraîneur, la nécessité de travailler dans un cadre défini, tout en lui laissant l'autonomie dans la gestion de ses séances d'entraînement.

Il est demandé à chaque entraîneur des catégories concernées de le mettre en application.

La nécessité de ce projet exige une relation permanente basée sur l'échange et la confiance.

COMME TOUS LES PROJETS AYANT DES OBJECTIFS DEFINIS, IL FAUT SAVOIR SE MONTRER PATIENT.

Armend Gashi
Directeur Technique
Responsable Jun. A-B-C

Yvan Schott
Adjoint directeur technique
Responsable Jun. D-E-F/G

Léa Jeanbourquin
Adjointe directeur technique
Responsable foot féminin



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

CONTENUE DU DOCUMENT

- Organigramme des équipes juniors du club
- Plan des entraînements des équipes SRD et Team JU
- Chartes (parents et joueurs)
- Déroulement du concept
- Objectifs et planification par catégorie
- Evaluation et test
- Base de données

ORGANIGRAMME DES EQUIPES JUNIORS DU CLUB

A mi-juillet 2020, au sein de la section juniors, on dénombrait 265 joueurs (256 garçons et 9 filles) répartis dans 11 équipes + l'école de foot. 14 de nos juniors évoluent avec les différentes équipes des Teams Jura ou BEJUNE. La répartition est la suivante :

Ecole de foot – dès 6 ans	: 54 joueurs, dont 2 filles
Juniors E – 9 et 10 ans	: 3 équipes → 55 joueurs, dont 4 filles
Juniors D – 11 et 12 ans	: 3 équipes → 55 joueurs
Juniors C – 13 et 14 ans	: 2 équipes → 46 joueurs, dont 3 filles
Juniors B – 15 et 16 ans	: 2 équipes → 34 joueurs
Juniors A – jusqu'à 20 ans	: 1 équipe → 21 joueurs
Team Jura	: 6 équipes → 14 joueurs dont 3 filles

Une équipe supplémentaire complète la section juniors : les Youngs Stars au nombre de 25 joueurs. C'est une équipe composée de jeunes gens en situation de handicap mental.

On peut diviser en 3 cheminements toutes ces équipes :

- Les équipes dites régionales; c'est le foot pour tous (2 entraînements par semaine)

Ecole de foot, SRD Ec, SRD Eb, SRD Dc, SRD Db, SRD C2, SRD B2, SRD A1

- Les équipes dites de pointes; la colonne vertébrale de la section juniors (3 entraînements par semaine / 4 pour les B-Coca)

SRD Ea, SRD Da, SRD C-Promo, SRD B-Coca

- Les équipes dites foot-élite; Team Jura AJF et BEJUNE

FE-12 JU, FE-13 JU, FE-14 JU, M15 JU + FF-15 JU et M16 BEJUNE

Une réorganisation de la base (juniors E et D) est souhaitée pour une meilleure gestion et améliorer l'évolution de la performance de nos tous jeunes juniors afin qu'ils arrivent avec le bagage technique requis dans le football à 11.

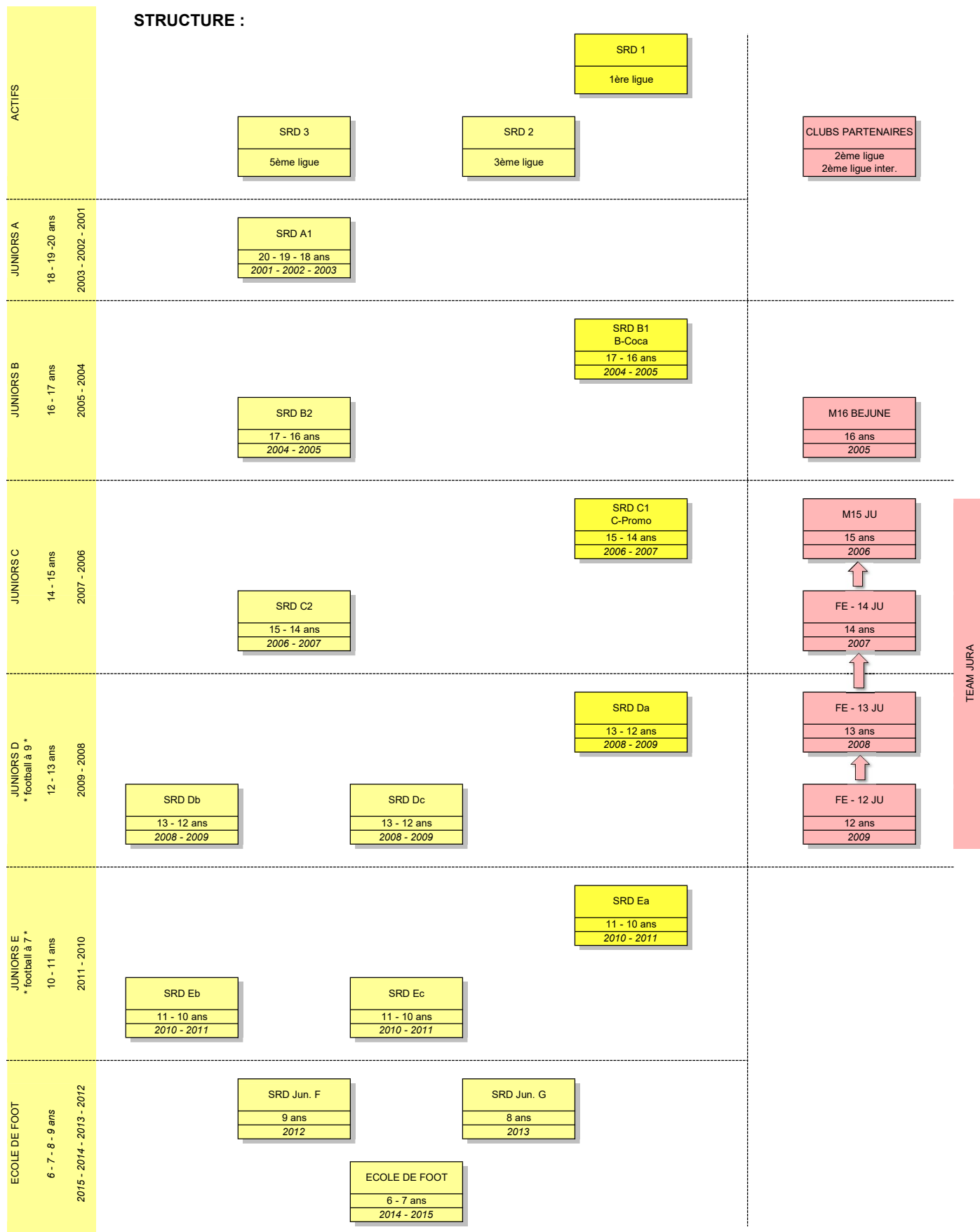


SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

ORGANIGRAMME ACTUEL DES EQUIPES SAISON 2020-2021

STRUCTURE :





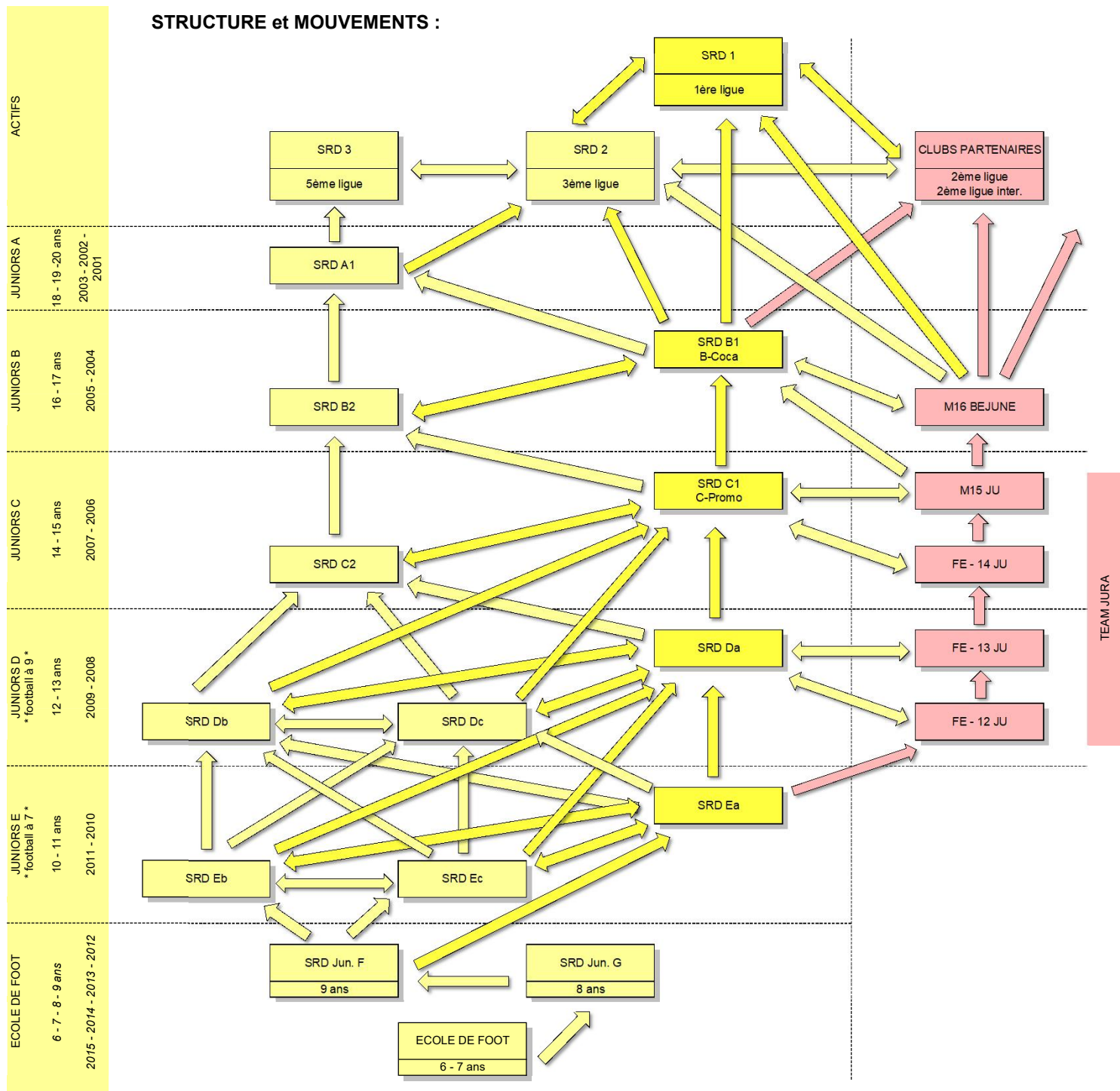
SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

ORGANIGRAMME ACTUEL DES EQUIPES

SAISON 2020-2021

STRUCTURE et MOUVEMENTS :





ORGANIGRAMME PROJETE DES EQUIPES

STRUCTURE :





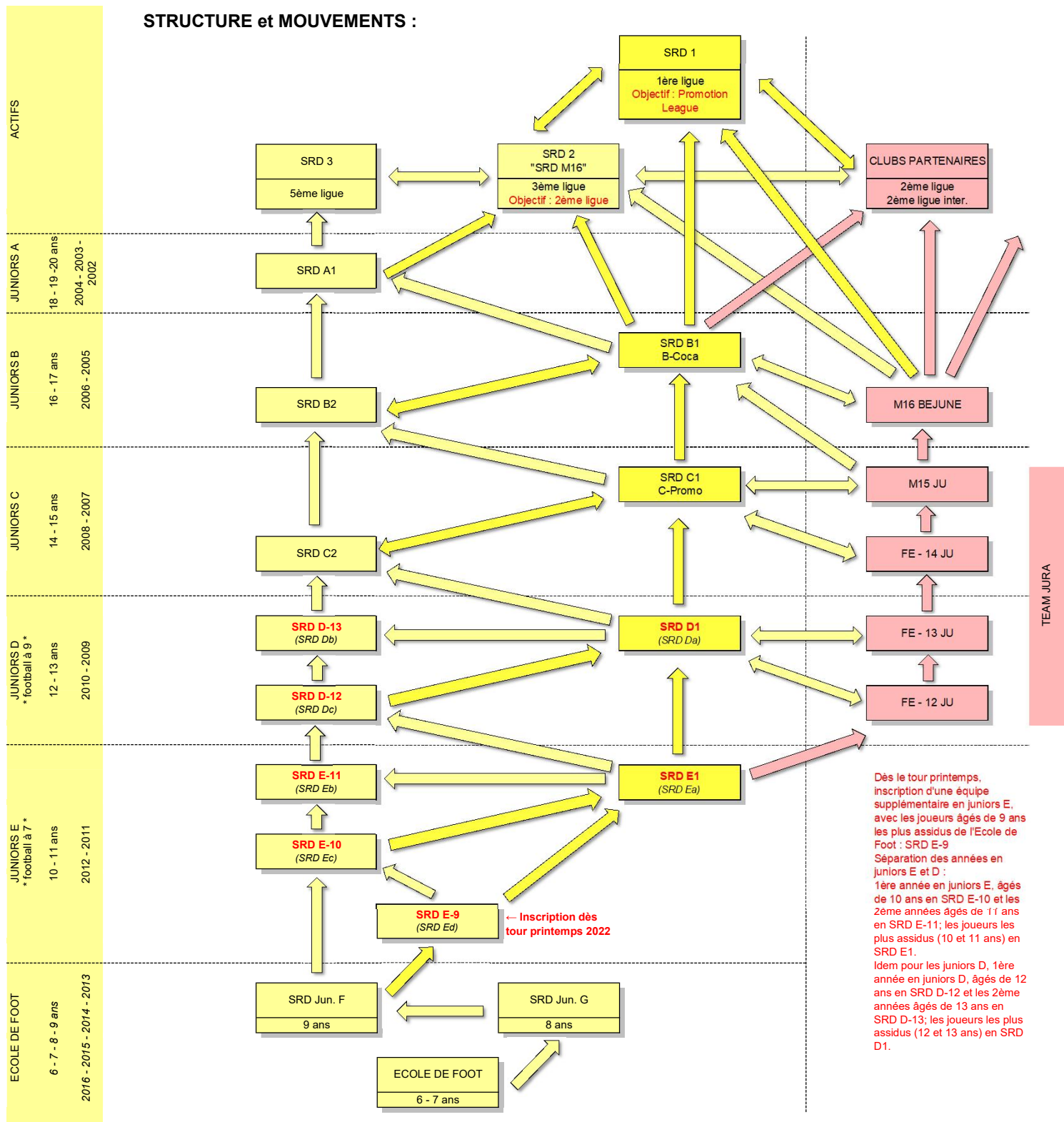
SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

ORGANIGRAMME PROJETE DES EQUIPES

SAISON 2021-2022

STRUCTURE et MOUVEMENTS :





PLANS DES VESTIAIRES ET DES TERRAINS
SAISON 2020 - 2021



BLANCHERIE	PR-A	PR-D	PR-C	ZONE	PR-B (synthé)
------------	------	------	------	------	---------------

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		
Blancherie															Blancherie
Vestiaire Parc	SRD 1		SRD 1		SRD 1				SRD 1						Vestiaire Parc
	17h30-20h		17h30-20h		17h30-20h				17h30-20h						
Terrain	PR-D		PR-D		PR-D				PR-D						Terrain
Vestiaire 1	FE-14 JU		FE-14 JU		FE-14 JU		SRD EB		FE-14 JU						Vestiaire 1
	17h-19h		17h-19h		16h30-18h		17h-19h		17h-19h						
Terrain	ZE-4		ZE-4		PR-C2		ZE-5		ZE-4/6						Terrain
Vestiaire 2	FE-13 JU		SRD A1		FE-13 JU		SRD A1		FE-13 JU						Vestiaire 2
	17h-19h		19h-21h		16h30-18h		19h-21h		17h-19h						
Terrain	ZE-6		ZE-3/5		ZE-6		PR-C1		ZE-2/3						Terrain
Vestiaire 3	SRD DA	Gardiens SRD	SRD DB	SRD SENIORS	SRD DA	FE-12 JU	SRD DA								Vestiaire 3
	17h-18h30	18h-20h30	17h-19h	19h30-21h30	17h-18h30	17h30-19h	17h-18h30								
Terrain	ZE-3	ZE-1	ZE-5	ZE-4	ZE-4	ZE-3	ZE-6								Terrain
Vestiaire 4	SRD B-COCA		SRD B-COCA		SRD B-COCA		SRD DB		SRD B-COCA						Vestiaire 4
	18h-20h30		18h-20h30		18h-20h30		17h-19h		18h-20h30						
Terrain	PR-C1		PR-C1		PR-C1		ZE-4		PR-C1						Terrain
Vestiaire 5	M-15 JU		M-15 JU		M-15 JU		SRD 3		M-15 JU						Vestiaire 5
	17h-19h		17h-19h		16h-18h30		19h-21h		17h-19h						
Terrain	PR-C2		ZE-7		ZE-5/7		ZE-3/5		ZE-5/7						Terrain
Vestiaire 6	SRD EB		SRD 2		SRD C2		SRD 2		SRD 2						Vestiaire 6
	17h-19h		18h-20h30		18h-18h30	18h30-20h	18h-20h30		18h-20h30						
Terrain	ZE-5		PR-C2		ZE-6 ZE-4/6		PR-C2		PR-C2						Terrain
Vestiaire 7	SRD Ecole de foot	SRD C-PROMO	SRD C2		SRD YS	SRD C-PROMO	SRD C-PROMO				SRD YS				Vestiaire 7
	16h-17h30	18h30-20h	18h-20h		18h-20h	18h30-20h	18h30-19h	19h-20h			10h-12h				
Terrain	ZE-2	ZE-7	ZE-6		ZE-1	PR-C2	ZE-6 ZE-4/6				ZE				Terrain
Vestiaire 8	SRD EC		SRD B2	SRD 3	SRD EC		SRD B2		FE-12 JU						Vestiaire 8
	17h45-19h0		18h-19h45	19h-21h	17h15-18h30		18h-20h		17h30-19h						
Terrain	ZE-2		ZE-2	ZE-1	ZE-2		ZE-1/2		ZE-1						Terrain
Vestiaire 9	SRD EA		SRD DC		SRD EA		SRD EA	SRD DC			SRD Ecole de Foot				Vestiaire 9
	16h15-18h		17h-19h		16h15-18h		16h15-18h	17h-19h			09h-12h				
Terrain	ZE-1		ZE-3		ZE-1		ZE-1	ZE-3			Synthé + ZE				Terrain
Vestiaire 10	Talents SRD		SRD Féminine		Filles équipes juniors SRD		SRD Féminine		Filles équipes juniors SRD		Filles des équipes juniors SRD et adverses				Vestiaire 10
	18h-20h		19h-21h				19h-21h								
Terrain	PR-D		ZE-7				ZE-7								Terrain
Vestiaire arbitre	Filles équipes juniors SRD		Filles équipes juniors SRD		Massage Team 16h30		SRD JUNIORS FILLES								Vestiaire arbitre
							17h30-19h ZE-7								

REMARQUES : POUR LES ENTRAÎNEMENTS, L'HORAIRE INDIQUEE EST L'OCCUPATION DU TERRAIN
POUR LES MATCHS, L'HORAIRE INDIQUEE EST L'OCCUPATION DES VESTIAIRES

12 EQUIPES	13 EQUIPES	12 EQUIPES	12 EQUIPES	7 EQUIPES	2 EQUIPES
------------	------------	------------	------------	-----------	-----------



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

SPORTS **REUNIS** DELEMONT

CHARTRE



Solidarité Respect Discipline

Partenaires et associés, lors d'une manifestation sportive, nous nous engageons :

Parents

- Emotionnellement investi dans la partie disputée par mon enfant, je respecte les options et choix pris par l'entraîneur.
- Quelles que soient les décisions de l'arbitre, j'essaie de prendre assez de distance pour que mon langage soit toujours approprié à la situation et ne génère pas de tensions susceptibles de nuire au bon déroulement de l'entraînement ou du match.
- En tant qu'adulte, je sais que je dois représenter un exemple pour les enfants et adolescents. Je ne peux en aucun cas perdre la maîtrise de moi et prononcer des paroles déplacées, faire des commentaires irrespectueux ou adopter un comportement indigne de mon statut d'adulte.
- Je m'engage à la hauteur de mes possibilités, à me mettre à disposition au moins une fois par tour de l'entraîneur pour un déplacement à l'extérieur. Le cas échéant je contacterai l'entraîneur pour trouver un substitut.

Nom :

Prénom :

Signature :

**Conscients de notre responsabilité, nous voulons
respecter et promouvoir une éthique sportive**

Au nom du Comité / 2020



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

SPORTS **REUNIS** DELEMONT

CHARTRE



Solidarité Respect Discipline

Partenaires et associés, lors d'une manifestation sportive, nous nous engageons :

Joueur

- Je m'engage à respecter mes coéquipiers, mes adversaires, l'arbitre et mon entraîneur. Ils me permettent, à travers des activités appropriées, de me découvrir moi-même, d'exprimer mon potentiel et ma personnalité.
- Je m'engage à ne pas utiliser de moyens illicites à des fins de victoire et à adopter un comportement digne, dans la victoire et la défaite.
- Ma maîtrise de moi est partie intégrante des principes moraux qui sont à la base de ma conduite et reflète la politique prônée par mon club. Elle contribue à offrir un spectacle de qualité aux personnes présentes.
- J'utilise à bon escient les installations et le matériel qui sont mis à ma disposition. Ce faisant, je témoigne ma reconnaissance aux bénévoles et sponsors dont l'engagement et l'investissement sont essentiels à la réussite des SR Delémont.
- Je suis au maximum de mes possibilités les entraînements et matchs qui sont prévus pour mon développement. Je participe aux différentes activités du club, tel que ramasseurs de balle ou pose de panneaux publicitaires aux matchs de notre 1ère équipe et ventes diverses.
- Je devrai m'acquitter de l'amende relative à un carton jaune ou rouge que l'on m'aura infligé pour réaction ou propos excessif à l'égard du corps arbitral ou d'un adversaire.
- Je suis conscient que si je ne respecte pas un ou plusieurs points de cette charte, je m'expose à l'exclusion du Club.

Nom :

Prénom :

Signature :

**Conscients de notre responsabilité, nous voulons
respecter et promouvoir une éthique sportive**

Au nom du Comité / 2020



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

SPORTS REUNIS DELEMONT

CHARTRE



**Partenaires et associés, lors d'une manifestation sportive,
nous nous engageons :**

Entraîneur

- Je m'engage à traiter avec égard tous les joueurs dont je m'occupe, à respecter leur personnalité et à leur permettre de développer leur potentiel.
- Je veillerai à me former régulièrement et à me renseigner sur les méthodes et pratiques proposées par les personnes agréées ou reconnues.
- Les valeurs éthiques qui conduisent mon activité m'inciteront à ne jamais perdre de vue que l'équité sportive est essentielle. Jamais je ne me servirai de moyens réprouvés pour remporter une victoire.
- Mon attitude témoignera des valeurs dont se réclame mon club et servira de référence à mes joueurs. Elle accompagne l'engagement des bénévoles et l'investissement des sponsors sans lesquels l'activité des SR Delémont ne saurait exister.

**Conscients de notre responsabilité,
nous voulons respecter et promouvoir une
éthique sportive**

Au nom du Comité / 2020



SPORTS–REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch



Solidarité
Respect
Discipline



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch



SRD YOUNG STARS

PRESENTATION

Durant le mois de novembre 2012, la Fondation Special Olympics Switzerland (SOSWI) a contacté les SR Delémont (SRD) pour étudier la possibilité de créer une équipe de foot pour enfants et adolescents (filles et garçons) de 8 à 18 ans en situation de handicap mental. Cette équipe devra faire partie intégrante des SRD au même titre que toutes les autres équipes du club et sera encadrée par des entraîneurs formés (Cours J+S, SOSWI, PluSport, etc...).

La section juniors des SRD montre un grand intérêt pour la création d'une telle équipe. Jean-Marc Vuilleumier et Daniel Oriet en seront les responsables.

Buts de l'équipe

- Valorisation et intégration de tous les joueurs des SRD Young Stars.
- Respect - Plaisir - Amitié.
- Progression sur le plan sportif.
- Participation à diverses compétitions et activités.

Vision SOSWI (Spécial Olympique Suisse)

Valorisation et intégration des personnes en situation de handicap mental. L'appellation "Personnes en situation de handicap mental" comprend les personnes présentant une déficience intellectuelle, une perturbation de la capacité d'apprentissage, un trouble ou un retard de développement ou encore une anomalie comportementale.

UNIFIED Club

Un UNIFIED Club est un club de sport qui encourage une société inclusive. Ainsi, il ne s'agit plus uniquement d'un entraînement adapté mais d'enfants à besoins spécifiques qui sont membres du club, qui jouissent d'un entraînement de sport et qui peuvent participer activement à la vie associative.

Entraînements

Samedi matin de 10h30 à 12h00 aux Prés-Roses à Delémont (été) ou dans la salle de gymnastique du Collège à Delémont (hiver).
Ouverts autant aux filles qu'aux garçons.

<https://www.srdyoungstars.ch/>



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch



ACTIVITES DES SRD YOUNG STARS

Aux parents et amis des SRD Young Stars,

Nous vous prions de bien vouloir prendre note des renseignements suivants relatifs aux diverses activités spéciales prévues pour ces prochains temps.

Samedi 31 août 2019 - Match interne

Rendez-vous habituel à 10h00, vestiaire 7 aux Prés-Roses, début du match vers 10h30
Les équipements officiels de l'équipe seront utilisés.
Fin de l'activité aux alentours de 12h00.

Dès mercredi 4 septembre 2019 - Nouveaux horaires pour les entraînements du mercredi

Rendez-vous à 18h00, vestiaire 7 aux Prés-Roses. Sur le terrain de 18h15 à 19h45.
Fin de l'activité vers 20h00.

Dimanche 22 septembre 2019 - Regional Games à Nyon

Une seule équipe ayant pu être inscrite pour les SRD Young Stars, il a été décidé de ne convoquer qu'une quinzaine de nos jeunes.
Le rendez-vous est fixé à 06h00 précises au parking du centre sportif de la Blancherie à Delémont.
Déplacement à Nyon en car (Stebler Voyages).
Training SRD Young Stars pour le déplacement.
Equipement de foot complet nécessaire (y.c. affaires Young Stars, protège-tibias et affaires de douche).
L'équipement officiel de l'équipe sera utilisé pour les matches.
Repas de midi sur place (pris en charge par la caisse d'équipe).
Retour à Delémont vers 20h00.

Samedi 5 octobre 2019 - Journée à Corbières

Rendez-vous à 07h45 au parking du stade de la Blancherie à Delémont (départ 08h00 précises).
Déplacement en voitures privées.
Training SRD Young Stars pour le déplacement.
Equipement de foot complet nécessaire (y.c. affaires Young Stars, protège-tibias et affaires de douche).
L'équipement officiel de l'équipe sera utilisé pour le match.
Repas de midi offert aux joueurs par Special Olympics.
Possibilité pour les parents et accompagnants de se restaurer sur place.
Un entraînement commun est prévu le matin. Un match amical se jouera l'après-midi.
Un petit en-cas peut être donné aux joueurs pour le matin et/ou l'après-midi.
Retour vers 18h30.

Nous vous prions de bien vouloir confirmer la présence de vos enfants ainsi que vos disponibilités pour le déplacement d'ici au samedi 14 septembre 2019, tout dernier délai. Les personnes qui veulent manger sur place sont également priées de s'annoncer dès que possible. Merci d'avance de votre compréhension.

Nous restons à votre entière disposition pour tous renseignements complémentaires et vous adressons nos meilleures et sportives salutations.
Bonne semaine et à tout bientôt.



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

LES FILLES AUX SRD

Actuellement les jeunes filles voulant pratiquer le football à Delémont sont les bienvenues dans les différentes équipes juniors SRD. Elles sont intégrées et jouent avec les garçons.

Les classes sont les suivantes pour la saison 2020/2021 :

- Filles nées en 2011 et avant → Ecole de foot (juniors F et G)
- Filles nées en 2009 et 2010 → juniors E
- Filles nées en 2007 et 2008 → juniors D
- Filles nées en 2005 et 2006 → juniors C
- **Les filles nées entre 2006 et 2009 peuvent intégrer le championnat filles juniors FF15 du Team AJF.**

1 entraînement spécifique réunissant toutes les filles SRD est donné par Léa le jeudi, toutes les 2 semaines, pour leur faire découvrir le football féminin.

SAISON 2020/21
FOOT FÉMININ

#srdelémont

17 SEPTEMBRE 2020
PRÉS - ROSES, DELÉMONT
17H30

NOUS RECHERCHONS
POUR NOTRE NOUVELLE ÉQUIPE JUNIOR FÉMININE
Des joueuses débutantes ou confirmées
DE 10 ANS -15 ANS

LES ENTRAÎNEMENTS AURONT LIEU
LE JEUDI TOUTES LES 2 SEMAINES

INSCRIRE SA FILLE AU FOOT
CONTACTEZ - NOUS AU +41 79 921 98 39

Icons: two people, soccer ball, crossed-out person, person with speech bubble, two people.



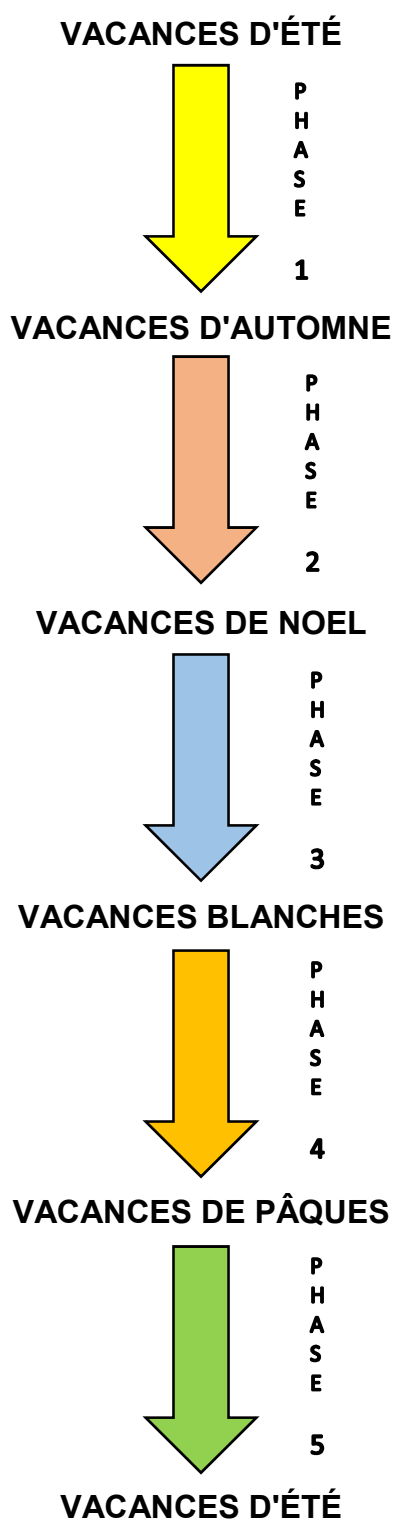
SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

DEROULEMENT DU CONCEPT POUR LE FOOTBALL DES ENFANTS (JUNIORS G/F – E – D)

La planification se fera en 5 phases.

Chaque phase correspond à une période entre les vacances scolaires.





SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

LES OBJECTIFS : ECOLE DE FOOT (6 - 7 - 8 - 9 ans)

LA TECHNIQUE (TE) :

- Découvrir le ballon

LA TACTIQUE (TA) :

- Découvrir le jeu d'équipe

LE PHYSIQUE (CO) :

- Découvrir les capacités de mouvements de son corps d'équipe

LE RESULTAT SPORTIF :

- S'amuser et prendre un maximum de plaisir lors des tournois



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

PLANIFICATION : ECOLE DE FOOT (6 - 7 - 8 - 9 ans)

PHASE	TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE
PHASE 1 Vacances d'été ↓ Vacances d'automne	• Eveil à la conduite de balle • Eveil au jonglage • Eveil à la passe • Eveil au tir	• Règles du foot à 4 et à 5 (tournois) • Occupation de l'espace quand mon équipe a le ballon	• Equilibre, orientation dans l'espace
PHASE 2 Vacances d'automne ↓ Vacances de Noël	• Eveil au dribble • Eveil au jonglage sans rebond • Activités sur la passe et le tir	• Recherche du jeu par les côtés	• Maîtriser les appuis sur les déplacements avant et arrière
PHASE 3 Vacances de Noël ↓ Vacances Blanches	• Travail sur la passe courte • Eveil au jonglage pied faible avec rebond	• Recherche du jeu en profondeur	• Développement de l'agilité
PHASE 4 Vacances Blanches ↓ Vacances de Pâques	• Eveil au contrôle • Travail jonglage pied fort	• Occupation de l'espace pour défendre ou/et pour attaquer	• Travail de la vivacité
PHASE 5 Vacances de Pâques ↓ Vacances d'été	• Travail sur le tir = finir devant le but • Travail jonglage pied faible • Challenge jonglage juniors F-E, niveau 1 • Challenge jonglage juniors F-E, niveau 1	• Jouer ensemble en phase offensive et en phase défensive • Adapter son positionnement en rapport avec le jeu	• Eveil à la coordination



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors F - E / Niveau 1



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	5 fois de suite : pied fort/main
2	3 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
3	2 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
4	3 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied fort/main
6	5 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
8	5 jonglages pied fort
9	5 fois de suite : pied faible/main
10	3 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
11	3 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
12	8 jonglages pied fort



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors F - E / Niveau 2



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	20 fois de suite : pied fort/main
2	10 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
3	8 jonglages pied fort
4	10 fois de suite : pied faible/main
5	5 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
6	2 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
7	3 jonglages pied faible
8	5 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
9	6 jonglages pied/cuisse
10	5 fois de suite : tête/main
11	3 têtes
12	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche avec rebond entre chaque contact
13	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
15	15 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
16	12 jonglages pied fort

Terrain	Jour	Soutien	Horaire	Juniors G	Juniors F	Soutien 1	Soutien 2	Soutien 3	Soutien 4	Soutien 5	
Entraînements sur gazon, Prés-Roses de 09H00 à 10H30 général de 09H00 à 11H00 pour les groupes Gnômes et Farfadets	SA 22 août	SRD 2	09H00 à 10H30	Entraînement pour tous avec <i>séance des parents</i>		Gérald Crétin					
	VE 28 août			Mises en place du tournoi du lendemain Dès 21H30, après le match des vétérans sur Place A							
	SA 29 août	SRD A	08H00 à 12H00	Porrentruy	Delémont						
	SA 05 septembre	SRD 30+	09H00 à 10H30	Entraînement	Lugnez-Damphreux						
	DI 06 septembre			Alle							
	SA 12 septembre	SRD 3	09H00 à 10H30	Rebeuvelier	Entraînement						
	SA 19 septembre	JL B		Entraînement	Montfaucon						
	SA 26 septembre	B2		Entraînement	Porrentruy						
	DI 27 septembre			Binningen							
	SA 03 octobre	SRD W	09H00 à 10H30	Entraînement							
	SA 10 octobre	SRD 1		Entraînement	Glovelier						
Pause	SA 17 octobre			Vacances d'automne	Clos du Doubs		En rouge	Tournois AJF			
	SA 24 octobre					En bleu	Tournois Credit Suisse Kids Festival				
Entraînements en salle, EPAD de 09h00 à 10H00 (2013/14) et 10H00 à 11H00 (2012) général de 09H00 à 12H00 pour les groupes Gnômes et Farfadets	SA 31 octobre	SRD 2	09H00 à 11H00	Entraînements avancés pour les Gnômes	Entraînements avancés pour les Farfadets Inviter Ea et classiques pour les autres Juniors F	Gérald Crétin					
	SA 07 novembre	SRD W									
	SA 14 novembre	SRD 1	10H00 à 12H00								
	SA 21 novembre	SRD 30+	09H00 à 11H00								
	SA 28 novembre	JL B									
	VE 04 décembre			Préparation des sachets de St-Nicolas du lendemain Dès 18H00, lieu à définir							
	SA 05 décembre	A	09H00 à 10H00	Venue du St-Nicolas et fin officielle du tour Présence souhaitée pour tout le monde !							
	SA 12 décembre	B2	09H00 à 11H00	Début des entraînements sélectifs pour les avancés soit exclusivement pour les Gnômes et les Farfadets (participation sur convocation personnelle)							
	SA 19 décembre	SRD 3									



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

LES OBJECTIFS : JUNIORS E / FOOTBALL à 7 (10 - 11 ans)

LA TECHNIQUE (TE) :

- Conduite de balle de manière maîtrisée et aisée
- Dosage des passes (passes courtes)
- Frapper le ballon avec précision (tirs au but)
- Contrôler le ballon au sol
- Appréhender et frapper le ballon de la tête
- Jonglage (pied fort, pied faible)

LA TACTIQUE (TA) :

- Découvrir son partenaire (échanges par passes courtes)
- Eliminer l'adversaire par le dribble
- Construire le jeu depuis derrière (placement de l'équipe sur le terrain : 1 / 2-3-1)
- Conserver collectivement le ballon par jeu court
- Reconnaître son statut → mon équipe à le ballon; je suis attaquant et je me démarque
→ mon équipe n'a pas le ballon; je suis défenseur, je défends

LE PHYSIQUE (CO) :

- Se déplacer avec aisance et tonicité (courir, s'arrêter, changer de direction)
- Maîtriser les appuis dans les courses, les sauts
- Améliorer la vitesse de réaction et la vitesse de course
- Coordination des mouvements

LE RESULTAT SPORTIF :

- S'amuser et prendre un maximum de plaisir lors des matchs/tournois
- Temps de jeu égal pour chaque joueur de l'équipe
- SRD Ea → se qualifier pour le Tournoi Final de la Coupe Jurassienne



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

PLANIFICATION : JUNIORS E / FOOTBALL à 7 (10 - 11 ans)

PHASE	TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE
PHASE 1 Vacances d'été ↓ Vacances d'automne	• Conduite de balle • Prise de balle • Passes • Jonglage	• Se positionner en 1-2-3-1 sur le terrain • Occuper l'espace en largeur et profondeur • Avoir des solutions de passes • Notion d'appuis, d'appels de balle, marquage et démarquage	• Coordination (maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière)
PHASE 2 Vacances d'automne ↓ Vacances de Noël	• Tirs au but • Centres • Dribbles et feintes • Jonglage • Challenge jonglage juniors E, niveau 1 (1ère année) • Challenge jonglage juniors E-D, niveau 1 (2ème année)	• Accélérer le jeu au bon moment • Finir l'action • Changer de rythme de jeu • Jeu sur les côtés	• Vitesse / vivacité
PHASE 3 Vacances de Noël ↓ Vacances Blanches	• Jeu de corps (protéger son ballon) • Alternier passes courtes passes longues	• Récupérer le ballon proche de son but • Réduire l'espace entre les lignes • Contrer le porteur du ballon pour empêcher la dernière passe ou le tir	• Equilibre et orientation dans l'espace



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

PHASE 4 Vacances Blanches ↓ Vacances de Pâques	• Les différentes passes (courtes et longues), le contrôle, la conduite • Remises et déviation • Jonglage	• Occupation du terrain en largeur et en profondeur • Avoir des solutions de passes • Avancer quand l'espace est libre et changer de jeu quand il est bloqué	• Coordination • Vitesse, vivacité
PHASE 5 Vacances de Pâques ↓ Vacances d'été	• Jeu de tête, jeu de volée • Tirs au but et centres • Dribbles et feintes • Prise de balle pour conclure • Challenge jonglage juniors E, niveau 2 (1ère année) • Challenge jonglage juniors E-D, niveau 2 (2ème année)	• Changer de rythme de jeu • Se démarquer • Conclure les actions	• Coordination • Souplesse, agilité • Vitesse, vivacité



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors E / Niveau 1



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	10 fois de suite : pied fort/main
2	10 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
3	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
4	5 jonglages pied fort
5	5 fois de suite : pied faible/main
6	5 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
7	3 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
8	3 jonglages pied faible
9	5 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
10	6 jonglages pied/cuisse
11	5 enchainements : tête/main
12	3 têtes
13	6 jonglages alternés pied droit/pied gauche avec rebond entre chaque contact
14	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
15	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
16	10 jonglages pied fort



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors E / Niveau 2



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main
2	15 jonglages pied fort
3	10 fois de suite : pied faible/main
4	10 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
5	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
6	5 jonglages pied faible
7	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
8	10 jonglages pied/cuisse
9	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main
10	5 têtes
11	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
12	20 jonglages pied fort



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors E - D / Niveau 1



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
2	15 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main
4	20 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied faible/main
6	15 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
8	8 jonglages pied faible
9	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
10	15 jonglages pied/cuisse
11	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main
12	8 têtes
13	15 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	25 jonglages pied fort



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors E - D / Niveau 2



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main
2	25 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
4	10 jonglages pied faible
5	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
6	10 fois de suite : pied/tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête
7	10 jonglages pied/tête
8	20 jonglages pied/cuisse
9	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur
10	6 jonglages alternés coup de pied/extérieur
11	10 jonglages sans poser le pied au sol
12	30 jonglages pied fort
13	20 jonglages pied faible
14	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
15	10 têtes
16	2 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied...

DIMANCHE 25 OCTOBRE 2020

TERRAIN DES PRÉS-ROSES

10H30 - 16H30



**TOURNOI U10
SR DELÉMONT**

5^e ÉDITION

ÉQUIPES PARTICIPANTES :

FC SOCHAUX-MONTBÉLIARD U10

FC BASEL E-10

FC CONCORDIA-BASEL U10

FC BIEL/BIENNE E-10

FC ALLE Ea

FV LÖRRACH-BROMBACH E1

FC LAUSANNE-SPORT U10

BSC OLD BOYS E-10

SR DELÉMONT Ea



Juniors E / U10 - TOURNOI SR DELEMONT

Le dimanche 25.10.2020 aux terrains des Prés-Roses à Delémont



Début du tournoi : 10:30	Durée d'un match : 20 minutes	Pause entre les matchs : 5 minutes	Terrain en herbe
--------------------------	-------------------------------	------------------------------------	------------------

Equipes	
SR DELEMONT Ea	
FV LÖRRACH-BROMBACH E1	(ALLEMAGNE)
FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10	(FRANCE)
FC ALLE Ea	
BSC OLD BOYS E-10	
FC CONCORDIA-BASEL E10	
FC BASEL E-10	
FC BIEL/BIENNE E-10	
FC LAUSANNE-SPORT U10	



Nr.	Début	Fin	Plan des matchs	Résultats	Terrain
1	10:30	10:45	SR DELEMONT Ea - FV LÖRRACH-BROMBACH E1	:	A
2			FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10 - FC ALLE Ea	:	B
3	10:50	11:05	BSC OLD BOYS E-10 - FC CONCORDIA-BASEL E10	:	A
4			FC BASEL E-10 - FC BIEL/BIENNE E-10	:	B
5	11:10	11:25	FC LAUSANNE-SPORT U10 - FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10	:	A
6			FC ALLE Ea - SR DELEMONT Ea	:	B
7	11:30	11:45	FV LÖRRACH-BROMBACH E1 - FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10	:	A
8			FC BIEL/BIENNE E-10 - BSC OLD BOYS E-10	:	B
9	11:50	12:05	FC CONCORDIA-BASEL E10 - FC BASEL E-10	:	A
10			FV LÖRRACH-BROMBACH E1 - FC LAUSANNE-SPORT U10	:	B
11	12:10	12:25	BSC OLD BOYS E-10 - FC ALLE Ea	:	A
12			SR DELEMONT Ea - FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10	:	B
13	12:30	12:45	FV LÖRRACH-BROMBACH E1 - FC BASEL E-10	:	A
14			FC CONCORDIA-BASEL E10 - FC BIEL/BIENNE E-10	:	B
15	12:50	13:05	FC LAUSANNE-SPORT U10 - SR DELEMONT Ea	:	A
16			FC BASEL E-10 - BSC OLD BOYS E-10	:	B
17	13:10	13:25	FC ALLE Ea - FV LÖRRACH-BROMBACH E1	:	A
18			FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10 - FC CONCORDIA-BASEL E10	:	B
19	13:30	13:45	FC BIEL/BIENNE E-10 - SR DELEMONT Ea	:	A
20			FC CONCORDIA-BASEL E10 - FC LAUSANNE-SPORT U10	:	B
21	13:50	14:05	FC ALLE Ea - FC BASEL E-10	:	A
22			FC LAUSANNE-SPORT U10 - BSC OLD BOYS E-10	:	B
23	14:10	14:25	FV LÖRRACH-BROMBACH E1 - FC BIEL/BIENNE E-10	:	A
24			BSC OLD BOYS E-10 - FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10	:	B
25	14:30	14:45	SR DELEMONT Ea - FC CONCORDIA-BASEL E10	:	A
26			FC BASEL E-10 - FC LAUSANNE-SPORT U10	:	B
27	14:50	15:05	FC BIEL/BIENNE E-10 - FC ALLE Ea	:	A
28			FC CONCORDIA-BASEL E10 - FV LÖRRACH-BROMBACH E1	:	B
29	15:10	15:25	FC BASEL E-10 - FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10	:	A
30			BSC OLD BOYS E-10 - SR DELEMONT Ea	:	B
31	15:30	15:45	FC LAUSANNE-SPORT U10 - FC BIEL/BIENNE E-10	:	A
32			FC ALLE Ea - FC CONCORDIA-BASEL E10	:	B
33	15:50	16:05	FC SOCHAUX-MONTBELIARD U10 - FC BIEL/BIENNE E-10	:	A
34			FV LÖRRACH-BROMBACH E1 - BSC OLD BOYS E-10	:	B
35	16:10	16:25	SR DELEMONT Ea - FC BASEL E-10	:	A
36			FC LAUSANNE-SPORT U10 - FC ALLE Ea	:	B



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

LES OBJECTIFS : JUNIORS D / FOOTBALL à 9 (12 - 13 ans)

LA TECHNIQUE (TE) :

- Enchaîner plusieurs gestes techniques en mouvement
- Utiliser les 2 pieds
- Améliorer les gestes techniques dans le jeu court; recherche de la précision
- Précision des frappes de tirs au but
- Améliorer les contrôles aériens
- Améliorer le jeu de tête
- Jongler en mouvement

LA TACTIQUE (TA) :

- Savoir utiliser à bon escient le dribble et la passe pour éliminer 1 ou plusieurs adversaires
- Construire le jeu depuis derrière (placement de l'équipe sur le terrain : 1 / 2-3-2-1)
- Conserver collectivement le ballon par le jeu court
- Alternier le jeu court et le jeu long
- Etre solidaire, faire bloc
- Mon équipe a le ballon → je me place et déplace (appels, appuis, soutien)
- Mon équipe n'a pas le ballon → je me déplace pour défendre; pressing
- S'organiser par ligne et par poste
- Définir les postes et les rôles

LE PHYSIQUE (CO) :

- Améliorer sa vitesse de réaction et sa vitesse de course
- Améliorer sa souplesse
- Améliorer la coordination des mouvements

LE RESULTAT SPORTIF :

- S'amuser et prendre un maximum de plaisir lors des matchs/tournois
- Temps de jeu égal pour chaque joueur de l'équipe
- SRD Da – SRD Db – SRD Dc → se maintenir dans sa catégorie de jeu
- SRD Da → se qualifier pour la Finale de la Coupe Jurassienne



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

PLANIFICATION : JUNIORS D / FOOTBALL à 9 (12 - 13 ans)

PHASE	TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE
PHASE 1 Vacances d'été ↓ Vacances d'automne	• Prise de balle • Conduite de balle • Passes courtes et passes longues • Contrôle et amorties • Jonglage	• Occupation de l'espace • Se positionner en 1-2-3-2-1 sur le terrain • Disponibilité • Conservation du ballon • Utilisation de la largeur et de la profondeur	• Coordination, maîtrise des appuis • Vitesse et vivacité
PHASE 2 Vacances d'automne ↓ Vacances de Noël	• Dribbles et feintes • Enchaînements et conclure • Tirs au but • Centres et reprises • Volées • Jeu de tête • Challenge jonglage juniors D, niveau 1 (1ère année) • Challenge jonglage juniors D, niveau 2 (2ème année)	• Déséquilibrer et fixer • Appuis, soutien, appels • Jeu vers l'avant • Duels 1:1 • Se mettre en position pour conclure • Gestion de la supériorité numérique	• Coordination • Vitesse de réaction
PHASE 3 Vacances de Noël ↓ Vacances Blanches	• Technique défensive • Position du ballon avec le corps • Passes alternées (courtes/longues)	• Protection de son but • Couverture • Gérer l'infériorité numérique (1:2 / 2:3) en bloc • Récupérer le ballon	• Coordination • Gainage et souplesse



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

PHASE 4 Vacances Blanches ↓ Vacances de Pâques	• Contrôle, prise de balle et enchaînements • Alternier passes courtes passes longues • Remises et déviations	• Conservation du ballon • 1^{ère} relance • Réduire l'espace entre les lignes • Avancer quand l'espace est libre et changer de jeu quand il est bloqué	• Coordination • Vitesse de réaction
PHASE 5 Vacances de Pâques ↓ Vacances d'été	• Dribbles et feintes • Tirs au but, centres et reprises • Jeu de tête • Remises, déviations et conclusion • Challenge jonglage juniors D, niveau 2 (1^{ère} année) • Challenge jonglage juniors F-E-D, niveau final (2^{ème} année)	• Jeu dans les couloirs • Jouer ensemble en phase offensive et défensive • Accélérer le jeu au bon moment • Changer de rythme de jeu	• Coordination • Vitesse et vivacité



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors D / Niveau 1



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main
2	30 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
4	15 jonglages pied faible
5	30 jonglages alternés pied droit/pied gauche
6	10 fois de suite : pied/tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête
7	10 jonglages pied/tête
8	30 jonglages pied/cuisse
9	10 jonglages alternés coup de pied/intérieur
10	8 jonglages alternés coup de pied/extérieur
11	20 jonglages sans poser le pied au sol
12	50 jonglages pied fort
13	20 jonglages pied faible
14	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
15	20 têtes
16	4 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied...



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors D / Niveau 2



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	60 jonglages pied fort
2	3 fois de suite : 10 jonglages pied faible/main
3	30 jonglages pied faible
4	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche
5	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
6	15 têtes
7	30 jonglages sans poser le pied au sol
8	16 jonglages pied/tête
9	40 jonglages pied/cuisse
10	20 jonglages alternés coup de pied/intérieur
11	12 jonglages alternés coup de pied/extérieur
12	10 jonglages en faisant un demi-tour tous les 2 contacts
13	100 jonglages pied fort
14	50 jonglages pied faible
15	30 têtes
16	50 jonglages sans poser le pied au sol



Section juniors SR Delémont

Solidarité Respect Discipline

CHALLENGE JONGLAGE

Juniors F - E - D

NIVEAU FINAL



But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche
2	30 jonglages alternées coupe de pied/intérieur ou extérieur
3	20 jonglages alternées coupe de pied/extérieur
4	20 jonglages pied faible/cuisse
5	50 jonglages pied fort/cuisse
6	Bloquer le ballon 10 secondes sur la nuque, départ ballon lancé à la main
7	Bloquer le ballon 10 secondes sur le front, départ ballon lancé à la main
8	1 tour du monde pied fort en jonglant
9	20 jonglages en faisant un demi-tour tous les 2 contacts
10	6 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied...
11	Bloquer le ballon 10 secondes sur la nuque, départ ballon lancé au pied
12	Bloquer le ballon 10 secondes sur la front, départ ballon lancé au pied
13	100 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	1 tour du monde pied faible ballon en jonglant



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

LES OBJECTIFS JUNIORS FOOTBALL à 11: **JUNIORS C (14 - 15 ans) / B (16 - 17 ans) / A (18 – 19 - 20 ans)**

LA TECHNIQUE (TE) :

- Maîtrise les gestes techniques dans le jeu court ; recherche de la précision
- Maîtrise de la passe des 2 pieds (intérieur et extérieur)
- Contrôle orienté ballon aérien (poitrine)
- Jeu de tête défensif et offensif
- Tirs au but : plat du pied et coup du pied

LA TACTIQUE (TA) :

- Construire le jeu depuis derrière
- Conserver collectivement le ballon par le jeu court
- Alternier le jeu court et le jeu long
- Mon équipe a le ballon → je me place et déplace (appels, appuis, soutien)
- Mon équipe n'a pas le ballon → je me déplace pour défendre; pressing
- Utiliser le hors-jeu à bon escient
- Respecter les zones sur le terrain → zone 1, zone 2, zone 3 (voir planification)

LE PHYSIQUE (CO) :

- Augmenter sa vitesse de réaction et sa vitesse de course
- Augmenter sa souplesse
- Améliorer / augmenter son endurance
- Améliorer / augmenter sa capacité aérobic
- Améliorer / augmenter sa capacité musculaire
- Améliorer / augmenter son renforcement
- Améliorer / augmenter les accélérations - changement de directions
- Maîtriser la coordination des mouvements
- Maîtriser les duels

LE RESULTAT SPORTIF :

- SRD C-Promo – SRD C2 → se maintenir dans sa catégorie de jeu
- SRD C-Promo → se qualifier pour la Finale de la Coupe Jurassienne
- SRD B-Coca – SRD B2 → se maintenir dans sa catégorie de jeu
- SRD B-Coca → passer la phase de groupe de la Coupe Jurassienne Actif
- SRD A1 → se maintenir dans sa catégorie de jeu
- SRD A1 → se qualifier pour la Finale de la Coupe Jurassienne



SPORTS-REUNIS DELEMONT

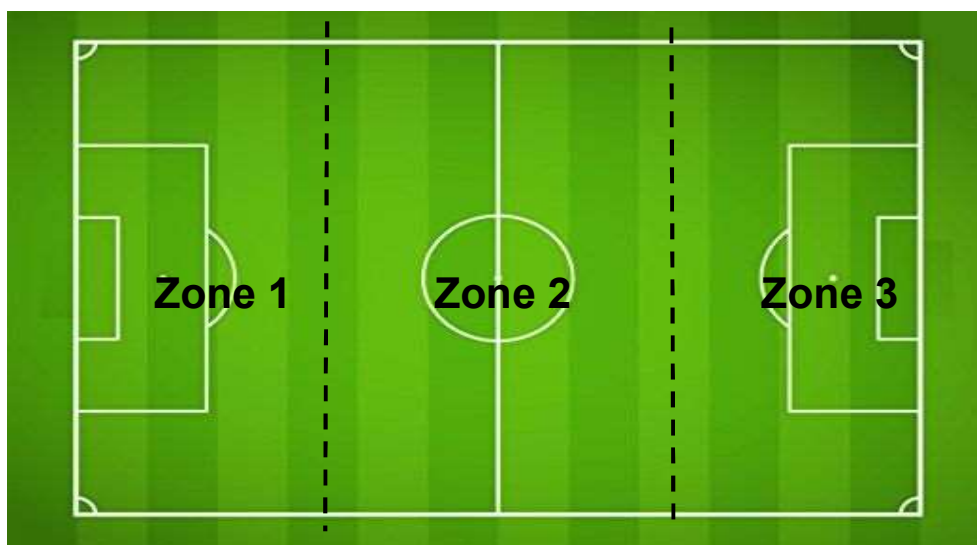
Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd-ch

PLANIFICATION : JUNIORS FOOTBALL à 11: **JUNIORS C (14 - 15 ans) / B (16 - 17 ans) / A (18 – 19 - 20 ans)**

La réalisation des objectifs TE, TA et CO se planifie sur la totalité de la saison.

CO → Un accent particulier concernant la capacité musculaire, le renforcement, la souplesse et l'endurance sera traité pendant la période hivernale (salle ou extérieur).

Le travail TA dans les zone 1, zone 2, zone 3 est le suivant :



Zone 1 → zone de relance :

Ne pas perdre le ballon
Jeu en 2 ou 3 touches de balle
Jeu de tête défensif

Jeu simple
Passes courtes
Chercher la zone 2

Zone 2 → zone de préparation :

Jeu sous pression
Protection du ballon
Passes courtes et longues

Prise de balle orientée
Jeu en 1 touche de balle
Protéger et transmettre le ballon en zone 3

Zone 3 → zone de décision :

Conduite de balle
Jeu en déviation
Centres
Tirs au but

Dribbles
Passes décisives
Jeu de tête offensif

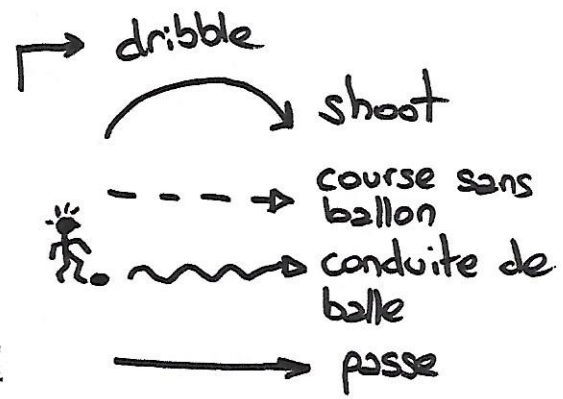
Transition offensif-défensif - je perds le ballon - mon équipe est défensif – mon équipe récupère le ballon – je suis offensif.

Déplacement sans le ballon – je dois être disponible pour recevoir le ballon à tout moment.



SPORTS-REUNIS DELEMONT

Case postale 2347 – 2800 Delémont 2
srd.secretariat@bluewin.ch – www.srd.ch

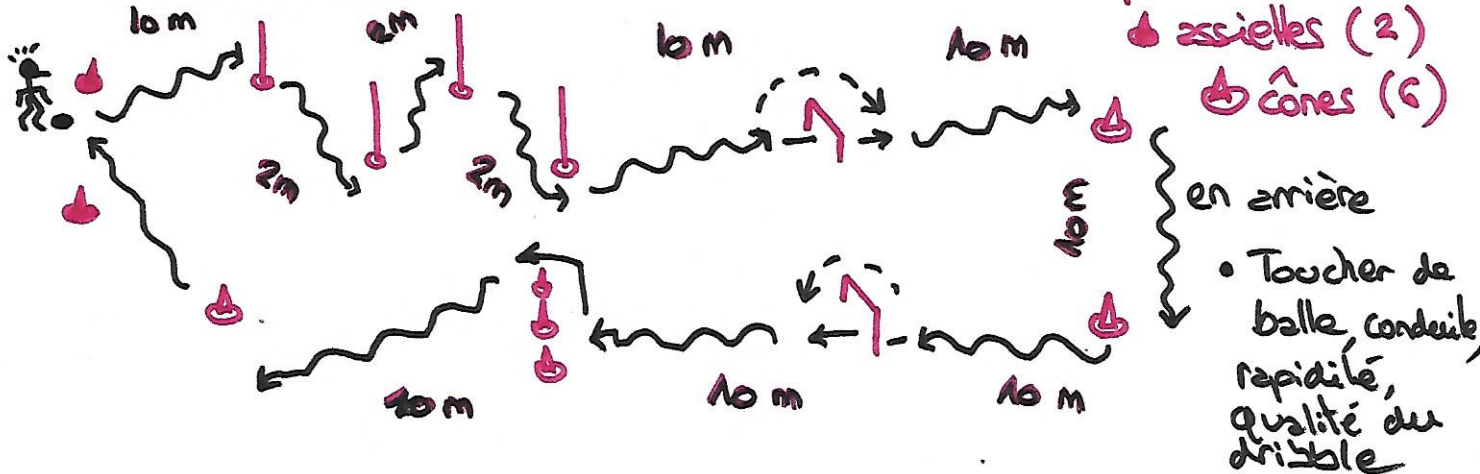


TEST - EVALUATION

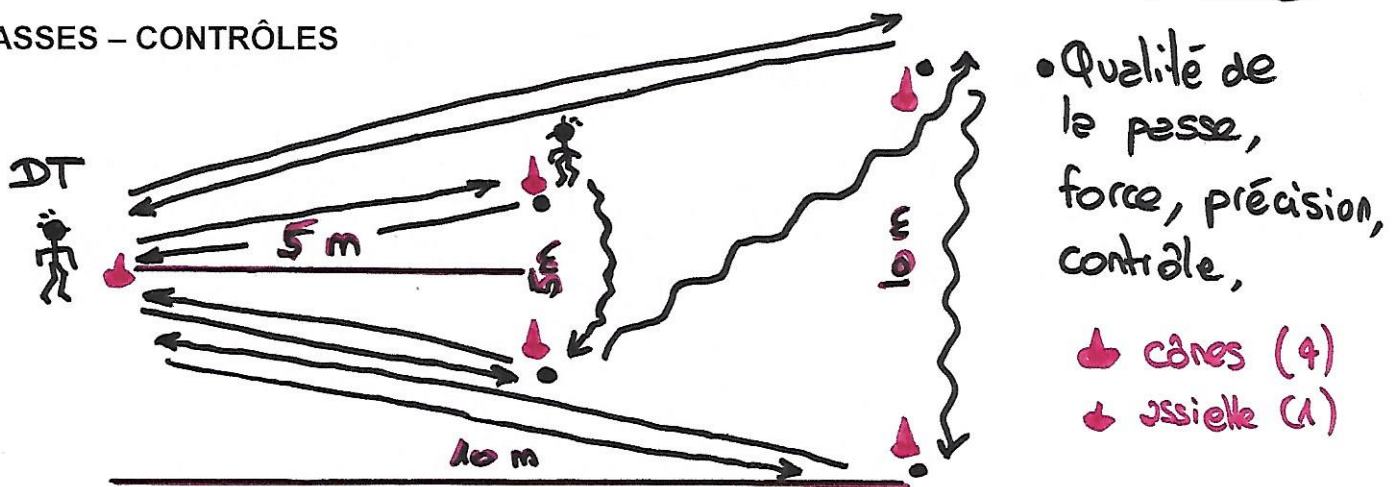
Appréciation / notes : 5 = excellent ; 4 = très bon ; 3 = bon ; 2 = moyen ; 1 = insuffisant

1° JONGLAGE

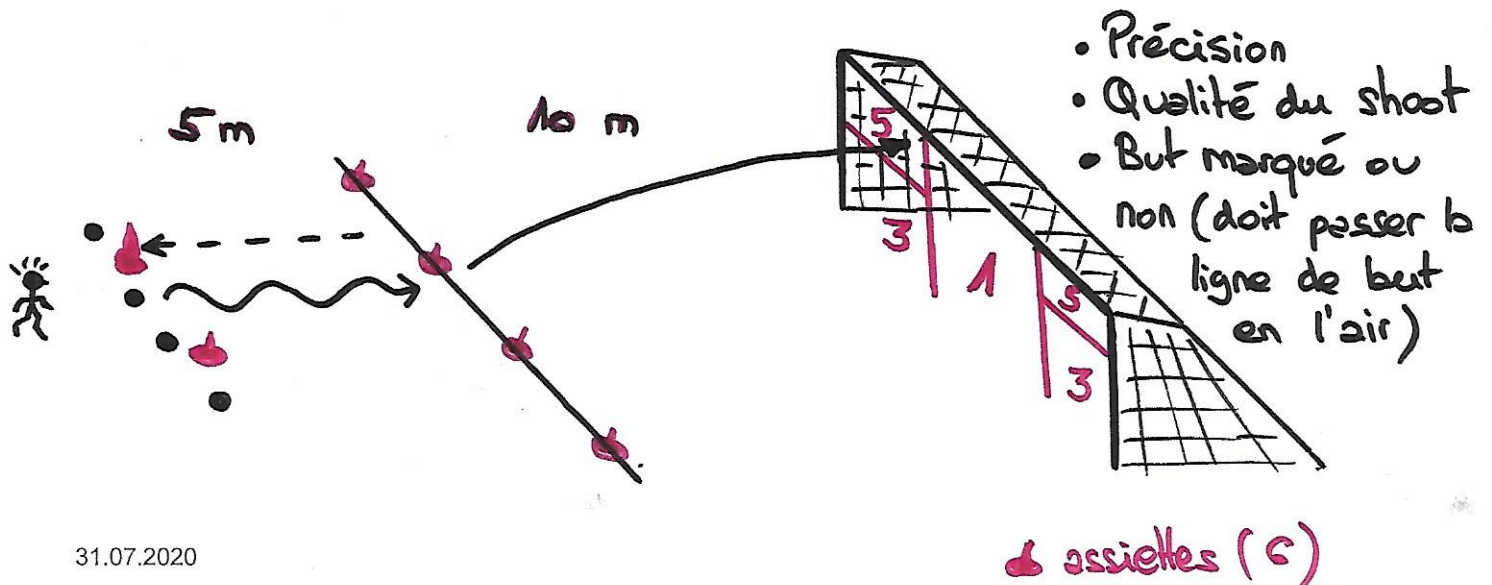
2° CONDUITE DE BALLE



3° PASSES – CONTRÔLES



4° TIRS AU BUTS





FICHE TECHNIQUE DU JOUEUR

Nom : SCHOTT
Prénom : YVAN
Date de naissance : 02/09/1972
N° de passeport : 197739

TEST - EVALUATION / PROGRESSION								
ANNEE	CATEGORIE	EQUIPE	ENTRAÎNEUR	1° JONGLAGE	2° CONDUITE DE BALLE	3° PASSES - CONTRÔLES	4° TIRS AU BUT	
1980 / 1981	Ecole de foot	SRD E	Jean-Louis Imhof	 1	 1	 1	 1	Evaluation / remarque Appréciation / note
1981 / 1982		SRD E	Aldo Palama	 Challenge jonglage niveau 1 (F-E) : REUSSI Challenge jonglage niveau 2 (F-E) : REUSSI 1	 1	 1	 1	Evaluation / remarque Appréciation / note
1982 / 1983		SRD E	Pierre-Alain Kohler	 Challenge jonglage niveau 1 (E) : REUSSI Challenge jonglage niveau 2 (E) : REUSSI 1	 1	 1	 1	Evaluation / remarque Appréciation / note
1983 / 1984	Juniors D	SRD Db	Gérald Steullet	 Challenge jonglage niveau 1 (E-D) : REUSSI Challenge jonglage niveau 2 (E-D) : REUSSI 1	 1	 1	 1	Evaluation / remarque Appréciation / note
1984 / 1985		SRD Talents D	Philipp Rottet	 Challenge jonglage niveau 1 (D) : ECHOUE Challenge jonglage niveau 2 (D) : ECHOUE 2	 2	 2	 2	Evaluation / remarque Appréciation / note
1985 / 1986		SRD Talents D	Patrick Mathez	 Challenge jonglage niveau final : ECHOUE 2	 2	 2	 2	Evaluation / remarque Appréciation / note
1986 / 1987	Juniors C	SRD C2	Daniel Lovis	 2	 2	 2	 2	Evaluation / remarque Appréciation / note
1987 / 1988		SRD C2	Daniel Lovis	 2	 2	 2	 2	Evaluation / remarque Appréciation / note
1988 / 1989	Juniors B	SRD B2	Didier Gunzinger	 3	 3	 3	 3	Evaluation / remarque Appréciation / note
1989 / 1990		SRD B2	Didier Gunzinger	 3	 3	 3	 3	Evaluation / remarque Appréciation / note
1990 / 1991	Juniors A	SRD Inters A2	Alain Vuillaume	 4	 4	 4	 4	Evaluation / remarque Appréciation / note
1991 / 1992		SRD Inters A1	Alain Vuillaume	 5	 5	 5	 5	Evaluation / remarque Appréciation / note

Note : 5 = excellent ; 4 = très bon ; 3 = bon ; 2 = moyen ; 1 = insuffisant