Créer une École Féminine de Football (EFF)

L'engouement pour le football féminin nécessite que l'on s'y intéresse et que l'on développe un plan d'action afin de favoriser la pratique dès le plus jeune âge. Les clubs ont une carte à jouer en ayant la possibilité de créer une Ecole Féminine de Football (EFF). Une structure spécifique au sein du club pour l'accueil des jeunes filles de 5 à 10 ans avec un encadrement qualifié et féminisé.

Cette école se compose de 3 catégories :

- Les U6F/U7F (5 et 6 ans, foot à 3).
- Les U8F/U9F (7 et 8 ans, foot à 5).
- Les U10F/U11F (9 et 10 ans, foot à 8 ou à 5).

Les objectifs :

- Permettre à un maximum de jeunes filles de pratiquer le football entre filles, si elles le souhaitent.
- Proposer des équipes de proximité, elles veulent pratiquer près de chez elle.
- Proposer des séances d'entraînements adaptées à leur âge.

Que faut-il, pour créer une École Féminine de Football (EFF) ? :

- Une ou un référent (le chef de projet) avec accord préalable du comité du club.
- Un échange avec un CTD DAP du District d'Alsace de Football.
- Une date pour la première demi-journée découverte (2 heures), idéalement prévoir 2 à 3 demi-journées
- Établir un calendrier de séances pour pérenniser cette section.
- Au minimum une femme dans l'encadrement (éducatrice, dirigeante)

Les critères de reconnaissance de la Fédération Française de Football :

- Au minimum 8 licenciées des catégories U6F à U11F (des 5 aux 10 ans).
- Au minimum 1 équipe engagée dans le football d'animation.
- Un/Une correspondant/e des féminines (inscrit sur footclub).
- Une éducatrice (ou éducateur) diplômé(e) pour chaque équipe engagée.
- Participer à un minimum de 8 plateaux sur la saison.
- Proposer une séance par semaine aux jeunes filles de chaque catégorie.
- Participer aux réunions organisées par le District d'Alsace de Football.
- Mettre en place des actions de « promotion du football féminin ».
- Être engagé dans le « Programme Educatif Fédéral ».
- Présenter la programmation du Programme Educatif Fédéral sur la saison en fonction des catégories.

Aides et supports du District d'Alsace de Football :

- Des affiches et outils personnalisables pour les journées découvertes.
- Une ressource peut répondre à vos questions au District d'Alsace de Football : msaling@alsace.fff.fr
- Des formations dédiées aux éducateurs/éducatrices.
- Si les critères sont respectés, une dotation matérielle sera remise au club en début de saison suivante.

Les clubs intéressés peuvent prendre contact avec Manoé SALING, Conseiller Technique Départemental DAP msaling@alsace.fff.fr

PROCESSUS DE CRÉATION
ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

Volonté du club :
Création d'une école féminine de football

Prise de contact :
Contacter un CTD DAP du District d'Alsace de Football

Journées portes ouvertes :
- Au club
- Dans les écoles locales

Création des équipes de l'EFF :
Engager les équipes sur les plateaux / dans les championnats

Démarche de labellisation EFF :
- Autodiagnostic
- Mise en relation avec un CTD DAP
- Visite label

Pérennisation de l'école de football féminine

JOURNÉE DÉCOUVERTE
Filles de 5 à 10 ans

→ QUELLE SÉANCE PROPOSER ?

1. Accueil et inscriptions

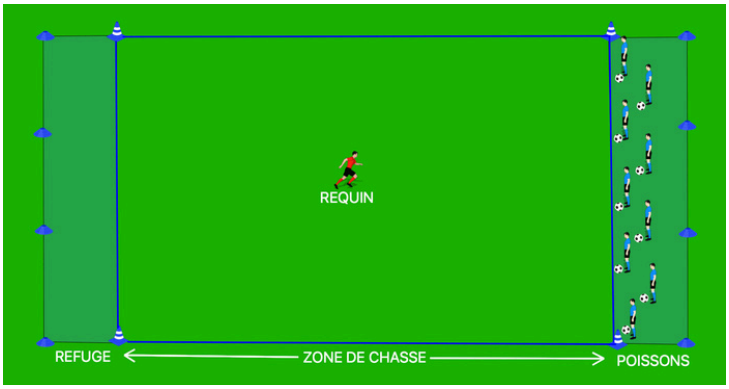
Importance du premier contact avec le club : personne dédiée à l'accueil et aux inscriptions (nom, prénom, adresse postale, adresse mail, téléphone).

2. Sur le terrain

Prise de parole sur le terrain afin que les jeunes filles et les parents entendent la présentation succincte de l'objectif de l'après-midi et du programme « terrain ». Etablissement des groupes, obligatoirement par âge et en fonction de leur nombre. La durée maximale de la séance est d'une heure.

3. Exercice 1 : l'épervier

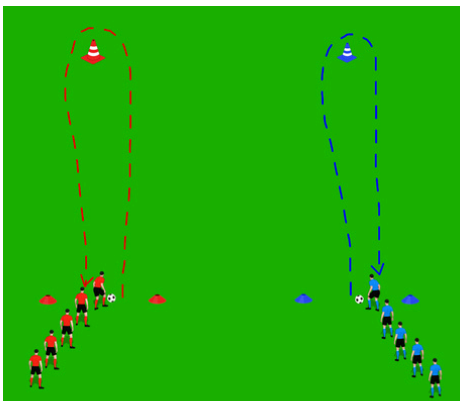
Le jeu « l'épervier » permet d'intégrer les retardataires et une découverte de la pratique sous forme de jeu (conduite de balle).



Descriptif du jeu :
Des poissons ayant chacun un ballon essayent d'aller d'un refuge à l'autre en passant par la zone de chasse et évitent de se faire toucher. Le dernier poisson à se faire toucher a gagné. 1 jeu à la main avant de passer aux pieds.
Plusieurs jeux peuvent ensuite se faire ballon au pied, avec cette fois ci le « requin » qui doit récupérer les ballons.
Stopper le jeu dès lors que la lassitude s'installe.

4. Exercice 2 : le relais

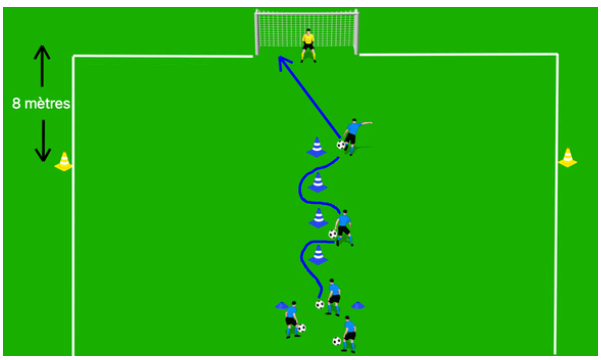
Le relais va créer du lien entre les filles. Deux ou plusieurs équipes permettent à des groupes de se former.



Descriptif du relais :
Un ballon par équipe, premier passage à la main, puis au pied.
Au signal, chaque 1ère joueuse part et fait rapidement le tour du plot pour transmettre le ballon à la joueuse n°2. A son tour, elle fait au plus vite le trajet souhaité et transmet à la joueuse n°3, etc.
Des variantes peuvent s'installer avec le tour d'un plot supplémentaire ou d'un cerceau.

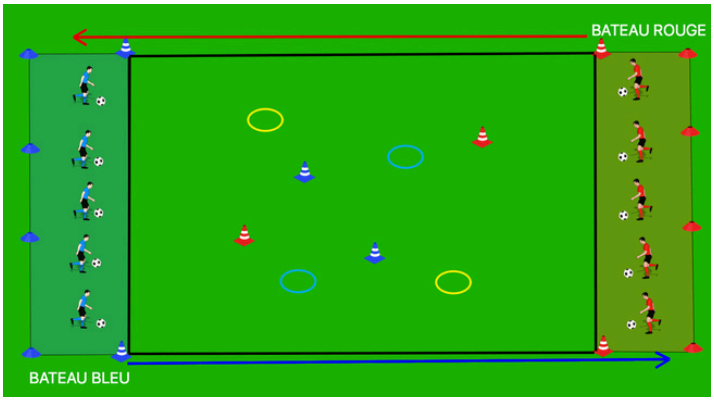
5. Exercice 3 : slalom et tir

Cet exercice permettra d'essayer les joueuses au poste de gardienne de but à tour de rôle (pour celles qui le souhaitent) et on pourra déjà percevoir les aptitudes de la conduite et du tir. Veillez à ce que les joueuses ne marchent pas durant la conduite, mais soient bien en allure de course.



6. Exercice 4 : le jeu des pirates

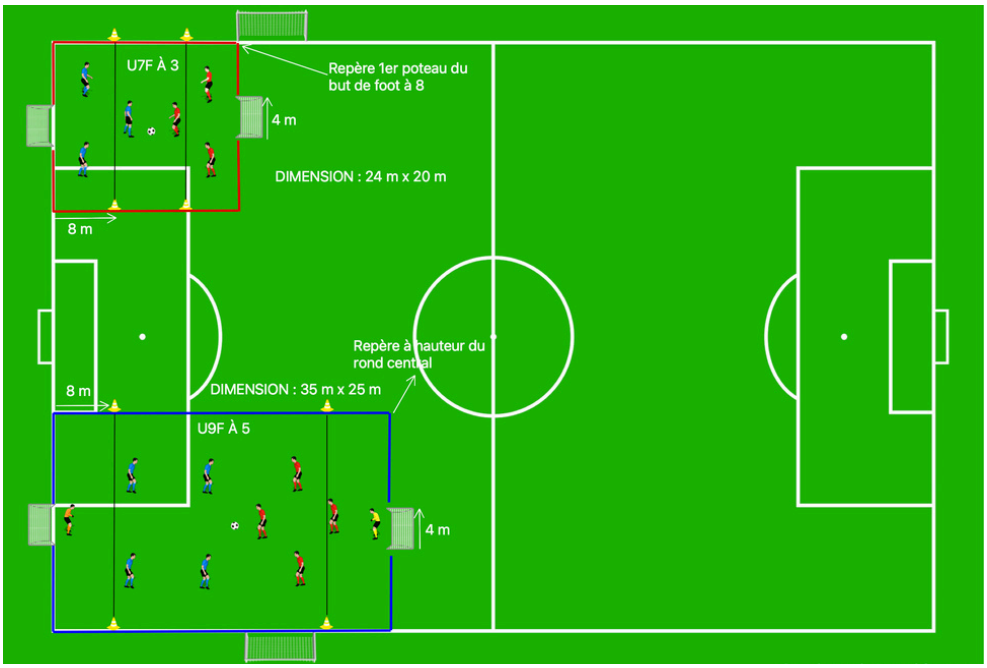
Toujours sous forme joué, cette activité permet encore une fois une bonne émulation collective.



Descriptif du jeu :
Un ballon chacune, au signal, aller le plus vite dans l'autre camp. La première équipe (toutes les joueuses) étant dans le camp adverse, remporte la manche.
Animation possible avec les équipes de « barbe rousse » et « barbe noire » qui s'affrontent en allant à l'abordage d'un bateau à l'autre.
Variante possible : à la main, au pied, avec des obstacles dont il faudra faire le tour (cerceau, plot, piquet).

7. Exercice 5 : le match

Pour la plupart des joueuses, c'est leur premier « vrai » match, il faut donc penser à les mettre dans la vraie situation. Les U7F évolueront à 3 contre 3 sans gardienne de but (la dernière défenseure peut prendre les mains et il est obligatoire de marquer dans les 8 mètres). Les U9F évolueront à 5 contre 5 avec des gardiennes de but.



8. Goûter et prochains rendez-vous

Après un bon accueil, une belle séance, le goûter est le moment privilégié pour réunir l'ensemble des jeunes filles et des parents, c'est également le moment de reprendre la parole et de préciser les points importants :

- Objectif du club : création d'une section « Ecole Féminine de Football », accueil des 5-10 ans uniquement entre filles
- Organisation proposée : présentation de la ou du responsable, journée, horaire et lieu d'entraînement, modalités de pratique proposées par le District, éventuellement montant de la cotisation
- OBLIGATOIRE : transmettre à chaque parents et/ou jeune fille le document récapitulant l'ensemble des informations énoncées

Pour toute mise en place d'Ecoles Féminines de Football, prendre contact avec Manoé SALING, CTD DAP :
msaling@alsace.fff.fr

ECOLE FEMININE DE FOOTBALL DE _____

Fiche individuelle d'inscription à la journée d'accueil

NOM : _____ Date de naissance : ____ /____ /_____

PRENOM : _____ Nom de l'école : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

Téléphone des parents : _____

Adresse mail (des parents) : _____

ECOLE FEMININE DE FOOTBALL DE _____

Fiche individuelle d'inscription à la journée d'accueil

NOM : _____ Date de naissance : ____ /____ /_____

PRENOM : _____ Nom de l'école : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

Téléphone des parents : _____

Adresse mail (des parents) : _____

ECOLE FEMININE DE FOOTBALL DE _____

Fiche individuelle d'inscription à la journée d'accueil

NOM : _____ Date de naissance : ____ /____ /_____

PRENOM : _____ Nom de l'école : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

Téléphone des parents : _____

Adresse mail (des parents) : _____

ORGANIGRAMME GÉNÉRAL
ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

CLUB :

_____

RESPONSABLE COMITÉ DIRECTEUR :

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

SECRÉTAIRE :

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

RESPONSABLE TECHNIQUE EFF :

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

Diplôme : _____

COORDINATEUR(TRICE) TECHNIQUE EFF :

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

Diplôme : _____

RESPONSABLE GARDIENNES :

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

Diplôme : _____

ORGANIGRAMME TECHNIQUE
ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

COORDINATEUR TECHNIQUE EFF

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

Diplôme : _____

ÉQUIPE U7F À 3

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U9F À 5

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U11F À 5

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U11F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U7F À 3

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U9F À 5

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U11F À 5

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U11F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ORGANIGRAMME TECHNIQUE
ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

COORDINATEUR TECHNIQUE EFF

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

Diplôme : _____

ÉQUIPE U13F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U15F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U15F À 11

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U13F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U15F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U15F À 11

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ORGANIGRAMME TECHNIQUE
ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

COORDINATEUR TECHNIQUE EFF

Prénom/Nom : _____

Téléphone : _____

Diplôme : _____

ÉQUIPE U18F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U18F À 11

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U19F À 11

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

ÉQUIPE U18F À 8

Educateur/trice : _____

Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

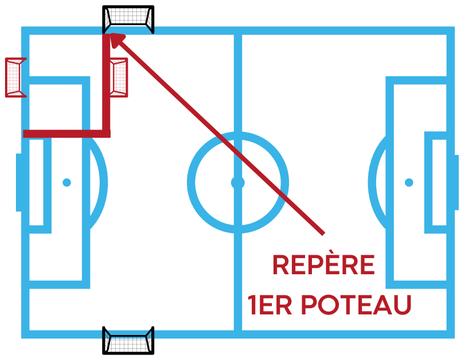
ÉQUIPE U18F À 11

Educateur/trice : _____

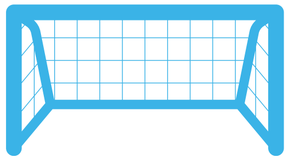
Diplôme : _____

Dirigeant(e) : _____

LOIS DU JEU U7F



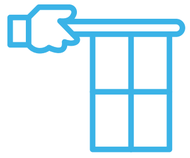
24 X 20 M



4 x 1,5 M

T3

3 VS 3



PAS DE
HORS-JEU

4 MATCHS DE 10 MINUTES
+ TIRS AU BUT À L'ISSUE
DU 2 ÈME MATCH

TACLES
INTERDITS

DISTANCE COUP FRANC/D'ENVOI : 4 M
PÉNALTY : 6 M
ARBITRAGE ÉDUCATIF
INTERDICTION DE MARQUER DIRECTEMENT
SUR L'ENGAGEMENT

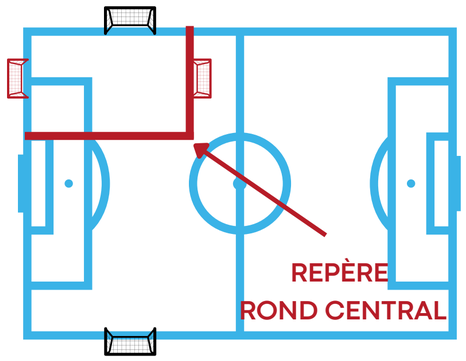
TOUCHE/CORNER AU PIED*
(PASSE OU CONDUITE)
OBLIGATION DE MARQUER
DANS LA SURFACE (8M)

SURFACE 8 M
LA DERNIÈRE DÉFENSEURE AUTORISÉE À
PRENDRE LES MAINS DANS SA SURFACE
COUP DE PIED DE BUT : BALLON ARRÊTÉ,*
ENDROIT LIBRE DANS LA SURFACE
DÉGAGEMENTS DE VOLÉE OU DEMI VOLÉE
INTERDITS

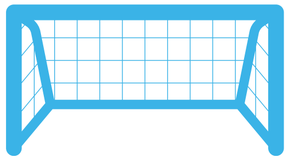
*TOUCHE/CORNER : IL EST INTERDIT DE MARQUER DIRECTEMENT SUR UNE TOUCHE. POSSIBILITÉ DE MARQUER APRÈS LE 1ER CONTACT AVEC LE BALLON.

*COUP DE PIED DE BUT : LA JOUEUSE QUI EFFECTUE LE COUP DE PIED DE BUT EST LIBRE DE CHOSIR ENTRE FAIRE LA PASSE OU PARTIR EN CONDUITE (BALLON ARRÊTÉ AU DÉPART).

LOIS DU JEU U9F ET U11F À 5



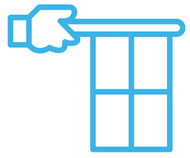
35 X 25 M



4 x 1,5 M

T3 (U9F)
T4 (U11F)

5 VS 5



PAS DE HORS-JEU

4 MATCHS DE 10 MINUTES + PÉNALTYS AMERICAINS À L'ISSUE DU 2 ÈME MATCH

TACLES INTERDITS

DISTANCE COUP FRANC/D'ENVOI : 4 M
PÉNALTY : 6 M

TOUCHE/CORNER AU PIED* (PASSE OU CONDUITE)

SURFACE 8 M
AUTORISÉE À PRENDRE LES MAINS DANS SA SURFACE (Passe en retrait/Tir adverse...)

ARBITRAGE ÉDUCATIF

INTERDICTION DE MARQUER DIRECTEMENT SUR L'ENGAGEMENT

COUP DE PIED DE BUT : BALLON ARRÊTÉ, ENDROIT LIBRE DANS LA SURFACE

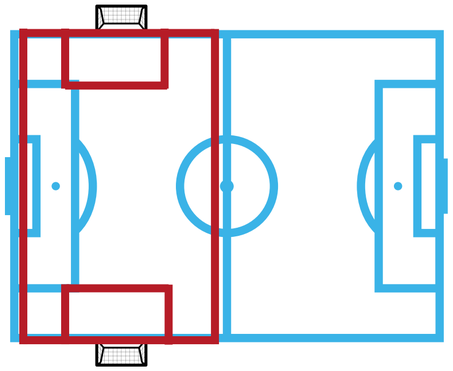
RELANCE PROTÉGÉE*

DÉGAGEMENTS DE VOLÉE OU DEMI VOLÉE INTERDITS

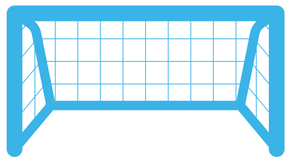
*TOUCHE/CORNER : IL EST INTERDIT DE MARQUER DIRECTEMENT SUR UNE TOUCHE. POSSIBILITÉ DE MARQUER APRÈS LE 1ER CONTACT AVEC LE BALLON.

*RELANCE PROTÉGÉE : LES ADVERSAIRES SE SITUENT EN DEHORS DE LA SURFACE (8M) ET PEUVENT Y PÉNÉTRER UNIQUEMENT LORSQU'UNE JOUEUSE TOUCHE LE BALLON. SI LE BALLON FRANCHIT LA LIGNE DES 8M, TOUT LE MONDE PEUT JOUER

LOIS DU JEU U11F À 8



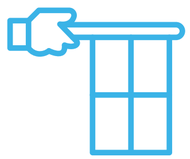
60 x 45
1/2 Terrain



6 X 2,1 M

T4

8 VS 8
4 REMPLACANTES MAX



HORS-JEU
À PARTIR
DES 13 M

2 X 25 MINUTES*

TACLES
INTERDITS

DISTANCE COUP FRANC/D'ENVOI : 6 M
PÉNALTY : 9 M
ARBITRAGE ÉDUCATIF
INTERDICTION DE MARQUER DIRECTEMENT
SUR L'ENGAGEMENT

TOUCHE À LA MAIN

SURFACE 26 x 13 M
COUP DE PIED DE BUT : 9 M
AUTORISÉE À PRENDRE LES MAINS DANS SA
SURFACE, SAUF SUR UNE PASSE EN RETRAIT
DÉGAGEMENTS DE VOLÉE OU DEMI VOLÉE
INTERDITS*

*PAUSE COACHING OBLIGATOIRE AU
MILIEU DE CHAQUE PERIODE

*COUP FRANC INDIRECT RAMENÉ
PERPENDICULAIREMENT À LA LIGNE DES 13 M