



GUIDE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE FÉMININE







Ce PDF est DYNAMIQUE : vous pouvez naviguer en cliquant sur les boutons présentant cette forme.

Pour télécharger les fiches ressources de la boîte à outils il est nécessaire d'avoir une connexion internet

PRÉAMBULE

PARTICIPER À L'ÉVOLUTION DU CLUB DE DEMAIN

Ce guide digitalisé s'adresse à ceux qui souhaitent utiliser des outils leur permettant de créer, développer, améliorer la pratique des jeunes féminines dans le club. Il sera utilisé en complémentarité avec le guide des pratiques U6-U13 et le Programme Educatif Fédéral.



LA NOTION DE PROJET CLUB

L'accueil des féminines doit faire partie du projet club. L'intégration du public féminin dynamise la vie du club et apporte un équilibre.

LE CLUB

LA PLACE DES FEMMES DANS LE PROJET CLUB

La complémentarité Homme - Femme apporte une richesse supplémentaire

Toutes les fonctions du club peuvent être occupées par des femmes

LES 3 DIMENSIONS DU PROJET CLUB

Associatif, Sportif et Éducatif

SOMMAIRE

GUIDE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE FÉMININE

LA CRÉATION



L'ENCADREMENT





LA BOÎTE À OUTILS

LE PUBLIC





PROJET DE PERFORMANCE FÉDÉRAL

LES OFFRES DE PRATIQUE





LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL 1/2

1 LE DIAGNOSTIC

2 LES OBJECTIFS

3 LE PLAN D'ACTION

4 LE SUIVI

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

L'ECOLE FEMININE DE FOOTBALL

C'est une structure qui regroupe des jeunes joueuses des catégories U6F à U19F.

Le club propose un football de proximité avec des valeurs éducatives et une pratique adaptée.



LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL 2/2

Créer une Ecole Féminine de Football ne s'improvise pas.
Ainsi, nous vous invitons à contacter votre District et la personne en charge du dossier.
Cet(te) expert(e) vous accompagnera dans l'élaboration, la préparation et la réalisation de votre projet.

L'ACCOMPAGNEMENT DES INSTANCES DU FOOTBALL

LA RÉUSSITE DE CETTE DÉMARCHE REPOSE SUR DES PRINCIPES FONDAMENTAUX :

- Mobiliser et impliquer une équipe de volontaires
- Diagnostiquer le potentiel d'accueil et de pratique

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
LA PROMOTION
LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



L'ACCOMPAGNEMENT DES INSTANCES DU FOOTBALL

LA FÉDÉRATION FRANCAISE DE FOOTBALL

- **Pilote** le programme au niveau national.
- **Valide** les clubs proposés par les Ligues.
- **Valorise** les clubs.
- **Evalue et suit** l'ensemble du programme.

LA LIGUE - LE DISTRICT

- **Désigne** une commission dédiée à l'accompagnement des clubs.
- **Valide** l'engagement des clubs.
- **Accompagne** le club dans la mise en place des projets.
- **Suit** l'évolution des projets et des actions.
- **Evalue et valide** les critères de l'Ecole Féminine de Football via la commission spécifique.
- **Reconnaît et dote** les clubs.

LE CLUB

- **S'engage** à développer l'accueil du public féminin.
- **Nomme** un référent des féminines
- **Soutient et participe** à la mise en place d'actions vers le public féminin

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



LE DIAGNOSTIC

C'est un élément indispensable pour établir un projet adapté.

RECUEILLIR UN MAXIMUM D'INFORMATIONS

- Les infrastructures
- Les moyens humains
- Le potentiel de filles
- Les établissements scolaires
- Les associations de quartiers
- Les centres de loisirs
- La concurrence sportive
- La communication
- Les relations avec les collectivités

>> EXEMPLES D'ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

DEUX ETAPES INDISPENSABLES

- LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
- LA PROMOTION
- LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

METTRE UN PROJET RÉALISABLE

- En s'appuyant sur les points forts et les points faibles

>> LE BUT EST DE FIXER DES ORIENTATIONS POUR ACCUEILLIR LE PUBLIC FEMININ

Le club a également à sa disposition l'outil informatique «footclub» où l'auto-diagnostic du club est possible.

LE LIVRET DIAGNOSTIC DU CLUB

LE GUIDE TUTORIEL DE L'OUTIL « FOOTCLUB »



OBJECTIFS ET PLANS D'ACTIONS

DES OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Faire venir de nouvelles licenciées
- Améliorer la qualité d'accueil du club
- Fidéliser les pratiquantes

LE PLAN D'ACTIONS DOIT ÊTRE PORTÉ PAR UNE ÉQUIPE DE PERSONNES ENGAGÉES ET VOLONTAIRES

- Répertorier les différentes actions de développement
- Prévoir les moyens humains, matériels et financiers
- Fixer un échéancier
- Assurer un suivi en utilisant les fiches actions



LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA FICHE ACTION



LE SUIVI ET L'ÉVALUATION

RÉGULER ET AJUSTER LE PROJET

LE SUIVI | **L'ÉVALUATION**

REUSSITE OU ECHEC ?

Des réunions « point étapes » sont indispensables pour « garder le cap » et avoir la réactivité nécessaire pour gérer les imprévus.

Pour voir les financements possibles des formations, prendre contact avec votre institut régional de formation (IR2F)

LA FORMATION CFF4

L'objectif de ce certificat est de développer vos compétences. C'est une formation adaptée, accessible à tous. Elle vous apportera de l'efficacité dans la conduite de votre action.

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

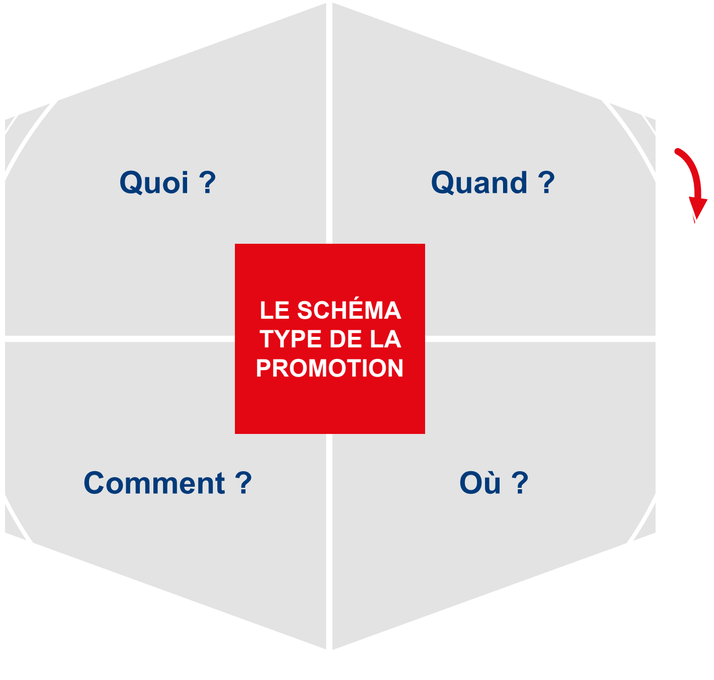
LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

COMMENT FINANCER LA FORMATION ?



LA PROMOTION





LE SCHÉMA TYPE DE PROMOTION

LA COMMUNICATION ET L' ANIMATION

SUPPORTS DE COMMUNICATION LOCAUX

> La presse (journaux, radios …)
> Les affiches, flyers …
> Les bulletins municipaux
> Internet
> Le journal du club
> Les panneaux d'affichage
> Les réseaux sociaux
> ...

SUPPORT DE COMMUNICATION FFF / LIGUE / DISTRICT

> Les affiches, flyers, banderoles
> Le car animation de la Ligue
> Les sites FFF / LIGUE / DISTRICT
> Les communiqués de presse
> Le Permis de Jouer
> Dépliant « L'Ecole Féminine de Football »
> La Semaine du Football Féminin
> Mesdames franchissez la barrière !
> ...

LES RELATIONS « INTERPERSONNELLES »

> Les licenciés du club
> Le grand public

LES ACTIONS DE PROMOTION

> Les opérations promotionnelles
> Les journées portes ouvertes

QUELQUES CONSEILS

> Communiquer régulièrement
> Varier les supports de communication

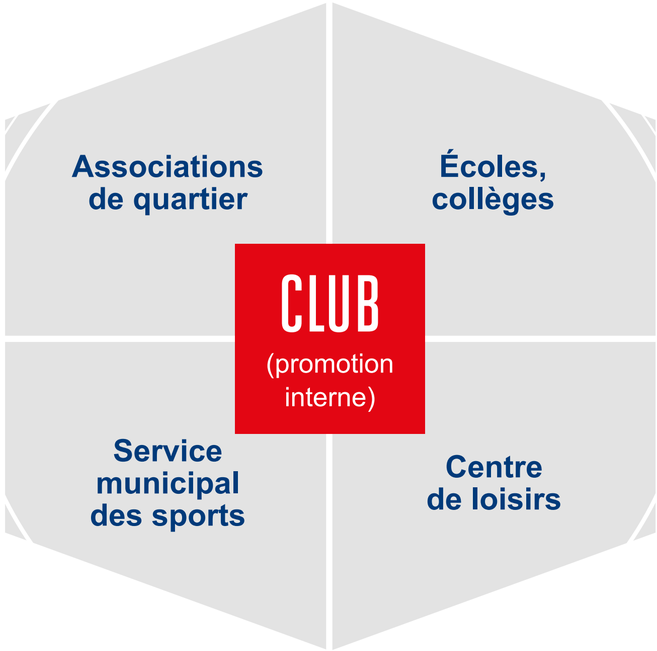
LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
LA PROMOTION
LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

UNE JOURNÉE TYPE «PORTES OUVERTES»



LA PROMOTION OÙ ?

LA PROMOTION DANS UN SECTEUR DE PROXIMITÉ



POUR LES ACTIONS À L'ÉCOLE
CONTACTEZ LE DISTRICT DE FOOTBALL



LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
LA PROMOTION
LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



DIFFUSION DES MESSAGES

LES MESSAGES À DIFFUSER

- Les bienfaits de la pratique sportive
- Le besoin d'encadrement
- La qualité d'accueil du club
- L'image du club

LES CIBLES VISÉES

- Les pratiquantes de tout âge
- Les membres élus du club
- Les adhérents du club
- Les parents
- Les collectivités locales
- Les partenaires
- …etc.

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



LA PROMOTION QUAND ?

La promotion est judicieuse lors d'évènements réguliers. Ce sont des rendez-vous à ne pas manquer.

LES PÉRIODES FAVORABLES
Début de saison sportive: septembre et octobre Ex: actions combinées FFF/clubs
Vacances scolaires - promotion Ex: Actions clubs
Fin de cycles d'apprentissage ou de découverte dans les écoles
Fin de saison sportive: mai - juin Ex: Actions combinées FFF/ clubs

LES INCONTOURNABLES
Des grands événements internationaux (Coupe du Monde, Jeux Olympiques, Championnat d'Europe)
Grands évènements nationaux (Coupe de France, etc…)
La rentrée du foot
Le forum des associations
Les actions dans les écoles, collèges, lycées
Mesdames Franchissez la barrière !
La Semaine du football féminin
La fête du club



LA PROMOTION COMMENT : LES OUTILS

En associant votre richesse et votre expérience dans ce domaine, les différents outils présentés et personnalisables doivent vous aider à mettre en place des opérations de promotion.

- L'AFFICHE
- LE FLYER
- LE PERMIS DE JOUER
- INVITATION
- LA SEMAINE DU FOOTBALL FEMININ

- LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
- LA PROMOTION
- LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



L'AFFICHE

L'affiche informe le grand public que votre club accueille des jeunes filles. Elles s'entraînent entre filles et jouent contre des filles



AFFICHE FORMAT A3

Cette affiche est personnalisable.
Vous pouvez insérer :

- Le nom de votre club
- Le nom et téléphone du référent des féminines
- Le jour, l'heure et le lieu d'une journée « portes ouvertes »

L'AFFICHAGE DOIT SE FAIRE DANS DES ENDROITS STRATÉGIQUES COMME :

- Le stade
- Le club house
- Le gymnase
- Les écoles
- Le collège
- Les centres de loisirs
- Les associations de quartiers
- La mairie
- Les panneaux municipaux
- Les commerçants

QUELQUES CONSEILS

- ✓ Les commerçants sont toujours plus réceptifs en semaine
- ✓ Privilégier les lieux d'affluence afin de mieux communiquer

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
LA PROMOTION
LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

TÉLÉCHARGER L'AFFICHE

TÉLÉCHARGER LE GUIDE D'UTILISATION



LE FLYER

Le flyer informe le grand public que votre club accueille des jeunes filles. Elles s'entraînent entre filles et jouent contre des filles.



FLYER FORMAT A5

Ce flyer est personnalisable.
Vous pouvez insérer :

- Le nom de votre club
- Le nom et téléphone du référent des féminines
- Le jour, l'heure et le lieu d'une journée « portes ouvertes »

Le flyer est destiné aux non licenciées.

Il sera distribué dans le cadre d'animations dans le milieu scolaire, les centres de loisirs, les maisons de jeunes, les boîtes à lettre.

Il peut être également distribué par vos jeunes licenciés auprès de leur entourage féminin (sœur, copine, voisine, cousine, etc…)

QUELQUES CONSEILS

✓ Demander toujours l'autorisation pour distribuer dans le milieu scolaire et les structures accueillant des jeunes.

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

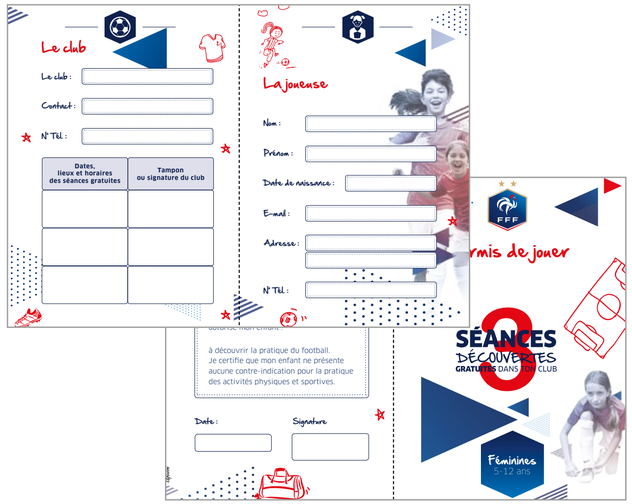
TÉLÉCHARGER LE FLYER

TÉLÉCHARGER LE GUIDE D'UTILISATION



LE PERMIS DE JOUER

Le « PERMIS DE JOUER » est un outil à distribuer aux jeunes filles non licenciées qui viennent découvrir l'activité football dans votre club. Il permet de participer à 3 séances « découvertes » gratuitement avant de prendre éventuellement une licence.



ATTESTATION DE PARTICIPATION AUX SEANCES

Ce volet est à remplir par le club. Le club indique ses coordonnées ou celle du référent des féminines ainsi que les dates et horaires des séances découvertes.

LA FICHE DE RENSEIGNEMENT DE LA JOUEUSE

Ce volet est à remplir par la jeune fille. Le club conserve ce volet afin de garder une trace du passage de la jeune fille dans le club pour éventuellement la recontacter.

L'AUTORISATION PARENTALE

Ce volet est à remplir par les parents.

Il doit être daté et signé d'un des deux parents ou du tuteur.

QUELQUES CONSEILS

- ✓ Le « Permis de jouer » doit être distribué avec le flyer dans le cadre d'opérations promotionnelles.
- ✓ Pré-remplir la partie club avec les coordonnées, le contact, les dates, horaires et lieu des 3 séances.

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

TÉLÉCHARGER LE PERMIS



L'INVITATION

L'invitation est un outil à diffuser aux parents en complément du permis de jouer par l'intermédiaire des enfants qui viennent de participer à une opération découverte à l'école, dans un centre de loisirs…



LA DIFFUSION

> L'invitation doit être redistribuée avec le permis de jouer dans le cadre d'une opération découverte.

> Écoles élémentaires, centres de loisirs, maisons de quartiers...

L'UTILISATION

Cette invitation est personnalisable.

> Vous pouvez insérer dans le rectangle, le nom de votre club, le nom et numéro de téléphone du référent des féminines, le jour, l'heure et le lieu d'une journée portes-ouvertes.

QUELQUES CONSEILS

- ✓ Planifier une journée découverte.
- ✓ Se référer à l'organisation type d'une journée « Portes Ouvertes ».
- ✓ Se rapprocher des instances pour connaitre les opérations du « Foot A l'Ecole ».

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

TÉLÉCHARGER L'INVITATION



LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ

La Semaine du Foot Féminin est une action promotionnelle du plan fédéral de féminisation visant l'ensemble des clubs à accueillir des jeunes filles et à organiser des journées « portes-ouvertes » de découverte.



LES OBJECTIFS DE CETTE OPÉRATION

> Valoriser les actions de promotion à la pratique du football chez les filles
> Organiser des journées portes ouvertes de découverte
> Inciter à la pratique dès le plus jeune âge

SUR LE PLAN RÉGIONAL ET DÉPARTEMENTAL

Journées promotionnelles organisées par les Ligues et les Districts

> Distribution de goodies ou visibilités supports (bâches, oriflammes)

Mise à disposition de différents supports de communication par les Ligues et les Districts

> Affiche personnalisable « Semaine du Foot Féminin »
> Outils pour réseaux sociaux / Outils Web
> Communiqué de presse et listes des journalistes locaux à contacter
> Bâches, oriflammes et car animation (contacter votre District)

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
LA PROMOTION
LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

TÉLÉCHARGER L'AFFICHE



LA PROMOTION COMMENT : LES POINTS CLÉS D'UNE ORGANISATION

L'axe prioritaire indispensable : actions dans le milieu scolaire et périscolaire (N'oubliez pas de prendre contact avec le District)

Les autres axes : actions avec les centres de loisirs, les associations de quartiers, les réunions d'informations avec les parents, le forum des associations … etc.

LES PRINCIPES

- Faire découvrir la pratique du football aux jeunes filles
- Proposer des ateliers d'initiation ludiques
- Promouvoir des valeurs éducatives
- Impliquer les parents dans la vie de l'Ecole Féminine de Football

UNE EQUIPE D'ENCADREMENT

- Désigner un coordonnateur
- Associer des partenaires

LES PRÉCAUTIONS NECESSAIRES

- Sécurité (pharmacie, N° des Urgences … etc.)
- Assurance
- S'assurer que les installations et le matériel sont adaptées à la nature de l'action mise en place
- Eviter une journée programmée avec un autre évènement local

FAIRE UN BILAN

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

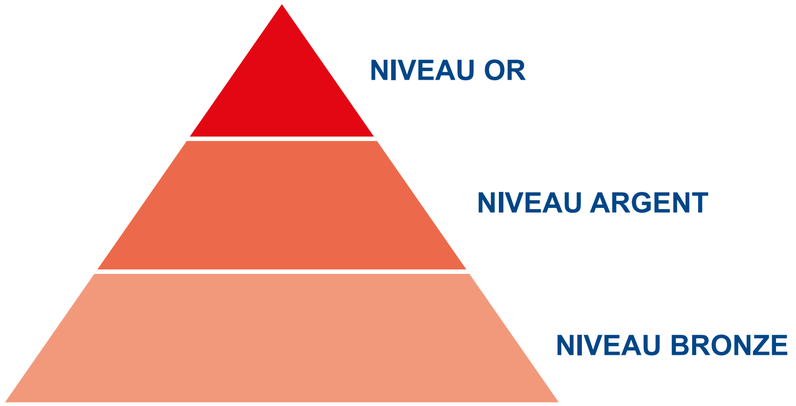


ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA VALORISATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

Le développement des Ecoles Féminines de Football (E.F.F.) s'inscrit dans le cadre de la politique d'accompagnement des clubs par la Fédération Française de Football.

LES 7 OBJECTIFS



Validation pour trois saisons

LA DÉMARCHE ET LA PROCÉDURE D'ÉVALUATION

- LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
- LA PROMOTION
- LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

«L'E.F.F. est un gage de qualité de l'accueil du public jeune féminin dans les clubs de U6F à U19F.»



LES 7 OBJECTIFS 1/2

1

Valorisation du club pour l'intégration du public féminin dans le projet club

2

Aide à la structuration et au développement du club

3

Amélioration de l'accueil du public jeune féminin

4

Participation à la fidélisation des effectifs



LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



LES 7 OBJECTIFS 2/2

5

Adhésion et application de la politique technique fédérale

6

Implication dans le Programme Educatif Fédéral

7

Développement des compétences de l'encadrement



LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL



ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA DÉMARCHE ET LA PROCÉDURE D'ÉVALUATION

Campagne de communication auprès des clubs

Acte volontaire et incitation sur une démarche d'engagement

Accompagnement du club par le District et / ou par la Ligue

Visite club

Evaluation pour l'obtention d'un des 3 niveaux de l'Ecole Féminine de Football

Validation et proposition par le Comité Directeur de District et de Ligue

Suivi par le groupe de pilotage « football féminin de base »

Validation par le Bureau Exécutif de la LFA

Remise de la dotation dans le club par le District

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

Utiliser l'outil footclub pour déposer une candidature

LE GUIDE TUTORIEL DE L'OUTIL « FOOTCLUB »



ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL : NIVEAU BRONZE

- Disposer d'un panneau d'affichage sur les installations.
- Utiliser des buts fixés au sol.
- Avoir un effectif minimum de 8 licenciées de U6F à U13F.
- Mettre en place à minima une action de promotion avec les outils de communication de la FFF.

- Avoir une responsable technique de l'Ecole Féminine de Football, licencié identifié, et titulaire d'un module attesté du CFF1 ou du CFF2.
- Avoir un référent P.E.F. licencié identifié
- Avoir un référent des Féminines licencié identifié
- Avoir une femme licenciée identifiée dans l'encadrement de l'équipe (Educatrice ou dirigeante).
- Avoir un niveau d'encadrement pour l'équipe : à minima un module attesté d'un CFF (1 ou 2). L' encadrant est licencié et identifié.

ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
BRONZE

- Etre engagé dans le Programme Educatif Fédéral (P.E.F.)
- Afficher sur son installation principale la charte d'engagement (poster) dans le Programme Educatif Fédéral
- Afficher sur son installation principale les lois du jeu du football d'Animation (poster FFF)
- Formaliser au moins une action P.E.F. et transmettre au moins une fiche action P.E.F. au centre de Gestion.

- Avoir une équipe dans les catégories U6F-U13F qui a participé à un minima de 8 plateaux sur la saison dans une des catégories de U6F à U13F.
- Proposer une séance d'entraînement hebdomadaire.

LA CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LA PROMOTION

LA VALORISATION DE L'ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL : NIVEAU ARGENT

> Disposer d'un panneau d'affichage sur les installations.
> Utiliser des buts fixés au sol.
> Avoir un effectif minimum de 12 licenciées de U6F à U11F et un minimum de 12 licenciées de U12F à U19F.
> Mettre en place à minima deux actions de promotion avec les outils de communication de la FFF et un plan de communication.

> Avoir une responsable technique de l'Ecole Féminine de Football, licencié identifié, et titulaire du CFF1, CFF2 ou CFF3.
> Avoir un référent P.E.F. licencié identifié
> Avoir un référent des Féminines licencié identifié
> Avoir une femme licenciée identifiée dans l'encadrement de chaque équipe (Educatrice ou dirigeante), donc un minima 3 femmes.
> Avoir un niveau d'encadrement pour les 3 équipes : a minima 1 CFF (1, 2 ou 3) et 2 modules attestés d'un CFF (1, 2 ou 3). Ces encadrants sont licenciés et identifiés.

ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
ARGENT

> Etre engagé dans le Programme Educatif Fédéral (P.E.F.)
> Afficher sur son installation principale la charte d'engagement (poster) dans le Programme Educatif Fédéral
> Afficher sur son installation principale les lois du jeu du football d'Animation (poster FFF)
> Formaliser au moins une action P.E.F. et transmettre au moins une fiche action P.E.F. au centre de Gestion.

> Avoir une équipe dans les catégories U6F-U11F qui a participé à un minima de 8 plateaux sur la saison dans une des catégories de U6F à U11F.
> Avoir une équipe dans les catégories U12F-U19F qui a participé à une compétition U12F-U19F.
> Avoir une équipe dans les catégories U6F-U19F qui a participé à une offre de pratique de sa catégorie sur la saison.
> Proposer une séance d'entraînement hebdomadaire U6F-U11F et une séance d'entraînement hebdomadaire U12F – U19F.
> Participer au Projet de Performance Fédéral (P.P.F.)



ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL : NIVEAU OR

- Disposer d'un panneau d'affichage sur les installations.
- Utiliser des buts fixés au sol.
- Avoir un effectif minimum de 20 licenciées de U6F à U11F et un minimum de 25 licenciées de U12F à U19F.
- Mettre en place à minima deux actions de promotion avec les outils de communication de la FFF et un plan de communication.
- Mettre en place à minima une action avec le milieu scolaire

- Avoir une responsable technique de l'Ecole Féminine de Football, licencié identifié, et titulaire du BMF.
- Avoir un référent P.E.F. licencié identifié
- Avoir un référent des Féminines licencié identifié
- Avoir une femme licenciée identifiée dans l'encadrement de chaque équipe (Educatrice ou dirigeante), donc un minima 5 femmes.
- Avoir un niveau d'encadrement pour les 5 équipes : a minima 3 CFF (1, 2 ou 3) et 2 modules attestés d'un CFF (1, 2 ou 3). Ces encadrants sont licenciés et identifiés.

ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
OR

- Etre engagé dans le Programme Educatif Fédéral (P.E.F.)
- Afficher sur son installation principale la charte d'engagement (poster) dans le Programme Educatif Fédéral
- Afficher sur son installation principale les lois du jeu du football d'Animation (poster FFF)
- Formaliser au moins une action P.E.F. et transmettre au moins une fiche action P.E.F. au centre de Gestion.

- Avoir 2 équipes dans les catégories U6F-U11F qui ont participé à un minima de 8 plateaux sur la saison dans une des catégories de U6F à U11F.
- Avoir 2 équipes dans les catégories U12F-U19F qui ont participé à une compétition U12F-U19F.
- Avoir une équipe dans les catégories U6F-U19F qui a participé à une offre de pratique de sa catégorie sur la saison.
- Proposer une séance d'entraînement hebdomadaire U6F-U11F et 2 séances d'entraînement hebdomadaires U12F – U19F.
- Participer au Projet de Performance Fédéral (P.P.F.)
- Elaborer une planification annuelle de formation pour les catégories de jeunes U6F-U19F.



LE RÉFÉRENT

L'ÉDUCATRICE L'ÉDUCATEUR

LES PARENTS



LE RÉFÉRENT DES FÉMININES

- SON PROFIL
- SES MISSIONS
- COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?

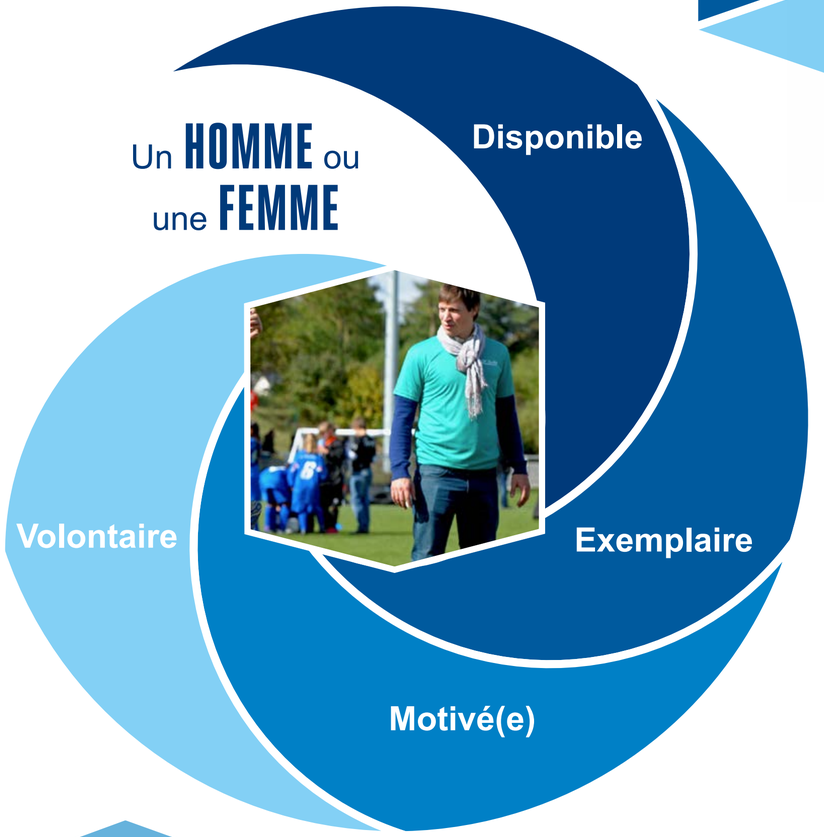


LE PROFIL DU RÉFÉRENT DES FÉMININES

Le référent des féminines doit disposer d'un certain sens du contact, de l'organisation, tout en étant motivé et convaincu de sa mission. Il doit être titulaire d'une licence dans le club.

Le référent peut-être :

> Une maman ou un papa
> Un(e) dirigeant(e)
> Un(e) technicien(ne)
> Une joueuse - un joueur



SON PROFIL
SES MISSIONS
COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?



LES MISSIONS DU RÉFÉRENT DES FÉMININES

Le référent des féminines doit optimiser les liaisons entre :

> Les acteurs du club et les élus

> Le club et les partenaires socio-éducatifs

> Le club et les instances du football

Il peut faire partie du conseil d'administration du club.

Accueillir le public féminin

Assurer la promotion et la communication

Accompagner l 'Ecole Féminine de Football

Etre le relais entre les joueuses, les parents et le club

Transmettre des valeurs éducatives

SON PROFIL

SES MISSIONS

COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?



COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?

Le Certificat Fédéral de Football 4 (CFF4) doit permettre :

> d'impulser une démarche de projet

> d'optimiser l'intégration des féminines dans le projet du club

MODULE
Le projet associatif
16 h

MODULE
Le projet sportif et éducatif
16 h

LA FORMATION CFF4

L'objectif de ce certificat est de développer vos compétences. C'est une formation adaptée, accessible à tous. Elle vous apportera de l'efficacité dans la conduite de votre action.

EN SAVOIR PLUS

MODULE
Animatrice
6 h
EN SAVOIR PLUS

MODULE
Formation Dirigeant(e)
4 h
EN SAVOIR PLUS





POUR S'INSCRIRE CONTACTEZ LE DISTRICT DE FOOTBALL

SON PROFIL

SES MISSIONS

COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?

TÉLÉCHARCHEZ LES CONTACTS (IR2F)

FICHE RESSOURCE COMMENT FINANCER LA FORMATION ?



L'ÉDUCATRICE – L'ÉDUCATEUR

- SON PROFIL
- SES MISSIONS
- COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?



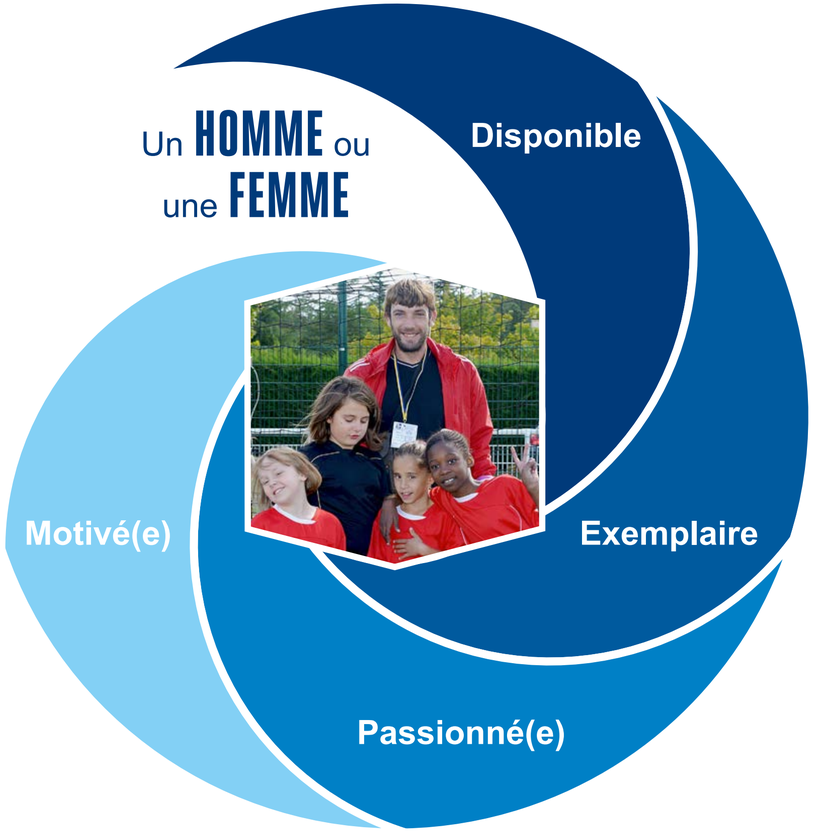
ÉDUCATRICE-ÉDUCATEUR

=

UN « ÉTAT D'ESPRIT »

> Un(e) technicien(ne)
> Une joueuse - un joueur
> Un(e) dirigeant(e)
> Une maman ou un papa

L'Educatrice, l'Educateur doit s'engager dans une formation modulaire de base de la catégorie entraînée (formation accessible à tous) ou peut être titulaire d'un C.F.F.



SON PROFIL

SES MISSIONS

COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?



LES MISSIONS DE L'ÉDUCATRICE - ÉDUCATEUR



- Connaître le public
- Connaître son environnement
- Etre capable d'accueillir un public en toute sécurité
- Etre capable de transmettre des valeurs éducatives
- Etre capable de concevoir des séances d'entraînement
- Etre capable d'animer des séances d'entraînement
- Etre capable de programmer une saison
- Connaître le jeu

SON PROFIL

SES MISSIONS

COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?



COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?

Pour chaque public, la Fédération propose un module de formation.



MODULE U6/U7
ENFANTS DE 5 À 6 ANS
8 h



MODULE U8/U9
ENFANTS DE 7 À 8 ANS
16 h



MODULE U10/U11
ENFANTS DE 9 À 10 ANS
16 h



MODULE U12/U13
ENFANTS DE 11 À 12 ANS
16 h



MODULE U14/U15
ENFANTS DE 13 À 14 ANS
16 h



MODULE U16/U19
ENFANTS DE 15 À 18 ANS
16 h



MODULE GARDIEN DE BUT
INITIATION
16 h



MODULE FUTSAL
DÉCOUVERTE
16 h



MODULE ANIMATRICE
6 h

SON PROFIL | SES MISSIONS | COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?



LES PARENTS

L'ancrage et le développement de l'Ecole Féminine de Football passent nécessairement par l'implication des parents.

- LA CONNAISSANCE DU PUBLIC «PARENTS»
- COMMENT IMPLIQUER LA CELLULE FAMILIALE ?
- LE RÔLE DES PARENTS



LA CONNAISSANCE DU PUBLIC « PARENTS »

LES ATTENTES DES PARENTS POUR LEUR FILLE

- Santé et sécurité
- Plaisir
- Progrès football
- Socialisation
- Epanouissement général



LES ATTENTES DES PARENTS VIS-A-VIS DU CLUB

- Conditions de sécurité
- Rigueur de l'organisation
- Compétences de l'encadrement
- Régularité de l'information
- Vie associative

LES PARENTS RICHESSE DU CLUB

- Disponibilité variable et à la carte
- Compétences complémentaires
- Volonté d'investissement

LES PARENTS VIS-A-VIS DU FOOTBALL

- Vécu sportif variable
- Réceptivité à l'activité sportive de leur fille
- Présence importante (assiduité)
- Image encore fragile de la pratique féminine
- Avocat du foot

LA CONNAISSANCE DU PUBLIC « PARENTS »

COMMENT IMPLIQUER LA CELLULE FAMILIALE ?

LE RÔLE DES PARENTS



COMMENT IMPLIQUER LA CELLULE FAMILIALE ?

S'appuyer sur 5 conditions :

1

LA QUALITE DE L'ENCADREMENT

- Comportement irréprochable (vocabulaire, tenue vestimentaire, attitudes …).
- Programmation de l'entraînement cohérente.
- Suivi de la joueuse à travers l'entraînement et la compétition.

2

LE DEVELOPPEMENT DE LA RESPONSABILITE DES PARENTS

- Tenir compte de leurs compétences, de leur disponibilité et des actions à mener.

3

LA VALORISATION DE L'IMPLICATION DES PARENTS

- Les réunir régulièrement.
- Faire connaître leurs actions.
- Récompenser leur activité.

4

LE DEVELOPPEMENT DE L'APPARTENANCE AU CLUB

- Proposition de manifestations extra-sportives.
- Invitation à d'autres manifestations du club (tournois, match de haut-niveau …).
- Mise en place d'un comité de parents.

5

LA QUALITE DE L'ACCUEIL ET DE L'INFORMATION

- Entraînements et matches.
- Informations précises sur le déroulement de la saison.



LA CONNAISSANCE DU PUBLIC «PARENTS»

COMMENT IMPLIQUER LA CELLULE FAMILIALE ?

LE RÔLE DES PARENTS

FICHES RESSOURCES POUR MIEUX CONNAÎTRE LES PARENTS



LE RÔLE DES PARENTS

EN DEHORS DE LA PRATIQUE

- Indique l'absence (et son motif) de leur enfant à l'éducateur
- Fait respecter les temps de sommeil de leur enfant
- Prépare une alimentation adaptée à l'activité physique
- Vérifie que le sac de la footballeuse soit correctement préparé
- Participe à la vie du club

À L'ENTRAINEMENT

- Transporte son enfant
- Assiste périodiquement à l'entraînement de son enfant

LE JOUR DE LA RENCONTRE

- Participe au transport des joueuses de l'équipe
- Accueille les parents de l'autre équipe
- Encourage toutes les joueuses de l'équipe
- Aide à la préparation de la collation



LA CONNAISSANCE DU PUBLIC «PARENTS»

COMMENT IMPLIQUER LA CELLULE FAMILIALE ?

LE RÔLE DES PARENTS



LE RÔLE DES PARENTS

UN ARGUMENTAIRE POUR SENSIBILISER LES FEMMES

> Inscrivez-vous dans le club et apportez vos qualités au fonctionnement du club.
> Participez à la transmission des valeurs socio-éducatives que vous incarnez.
> Offrez à une équipe de dirigeants un nouveau regard, de nouvelles méthodes de communication et d'animation.
> Contribuez à l'épanouissement des enfants et à leur progression sportive.
> Soyez convaincue que vos compétences viennent s'additionner à celles des hommes.

>> VIVEZ LE FOOTBALL A VOTRE FAÇON !

DES EXEMPLES DE MISSIONS A PROPOSER

MISSIONS EDUCATIVES

> Référent pédagogique du club
> Accompagnatrice au soutien scolaire
> Organisation de la sécurité du club
> Référent du programme Educatif Fédéral

MISSIONS TECHNIQUES

> Accompagnatrice d'équipe le week-end
> Arbitre pour les rencontres
> Assistante-éducatrice à l'entraînement
> Educatrice en charge d'une équipe
> Responsable technique d'une catégorie

MISSIONS ADMINISTRATIVES

> Membre du bureau du club (Présidente, Secrétaire, Trésorière …)
> Membre d'une commission du club
> Responsable de la communication du club
> Dirigeante attachée à une équipe

LA CONNAISSANCE DU PUBLIC «PARENTS»

COMMENT IMPLIQUER LA CELLULE FAMILIALE ?

LE RÔLE DES PARENTS

>> ET TANT D'AUTRES MISSIONS À DÉCOUVRIR …

Et …DÉCOUVRIR, MÊME PONCTUELLES : participation à l'organisation de tournois, plateaux, moments festifs, participation à la recherche de partenaires, participation à l'élaboration d'outils de communication …



U6F-U7F

U8F-U9F

U10F-U11F

U12F-U13F

U14F-U15F

U16F-U17F

U18F-U19F



Age	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans
Catégorie	U6F	U7F	U8F	U9F	U10F	U11F
Scolarité	Maternelle Grande Section	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Pratique en mixité	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Pratique Féminine	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI





Age	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
Catégorie	U12F	U13F	U14F	U15F	U16F	U17F	U18F	U19F
Scolarité	6ème	5ème	4ème	3ème	Seconde	1ère	Terminale	Université
Pratique en mixité	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	NON	NON
Pratique Féminine	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI





LES U6F ET U7F

- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA JOUEUSE U6F – U7F
- LES COMPORTEMENTS PÉDAGOGIQUES À METTRE EN PLACE À L'ENTRAÎNEMENT
- LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR
- LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U6F/U7F

ELLE EST ÂGÉE DE 5 ANS / 6 ANS, GRANDE SECTION MATERNELLE ET CP



> Elle est enthousiaste,
> Elle est centrée sur elle-même,
> Elle est dotée d'une faible capacité de concentration,
> Elle découvre le club de football,
> Elle est en âge d'acquisition de l'équilibre et de la latéralisation,
> Elle est en pleine croissance : fragile,
> Elle se fatigue très vite, récupère très vite.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU CŒUR DU JEU »



LA JOUEUSE À BESOIN...

> **D'être rassurée en permanence :**
Créer un climat sécurisant, valoriser, positiver.

> **De se repérer, d'être sollicitée et d'être encouragée :**
Elle exprime un besoin d'écoute et de curiosité.

> **De se construire à travers les jeux :**
Son expression devient totale lorsqu'elle se déplace avec le ballon.

> **De bouger, de mettre en œuvre ses ressources motrices :**
A horreur de l'immobilité imposée.

> **D'être active mais doit récupérer :**
Mettre en place une activité fractionnée (équilibrer les temps d'effort et de repos au travers des jeux).

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »





LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** À FAIRE ACQUÉRIR EN U6F-U7F

JEU	TECHNIQUE	COMPORTEMENT	MOTRICITÉ
Être capable de			
D'identifier le but à attaquer, le but à défendre et les limites du terrain	Conduire le ballon, de changer de direction	Avoir un état d'esprit exemplaire	Apprendre à se déplacer dans un espace délimité
Découvrir le partenaire	Contrôler et passer le ballon au sol	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Chercher à progresser vers la cible dès que possible.	Tirer pour marquer	Avoir confiance en soi	Maîtriser les différents déplacements et rythmes
Se reconnaître défenseur et défendre	S'opposer à la progression du ballon	S'engager totalement	Développer la vitesse de réaction



LES COMPÉTENCES **ÉDUCATIVES** À FAIRE ACQUÉRIR EN U6F-U7F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	**PLAISIR**	**RESPECT**	**ENGAGEMENT**	**TOLÉRANCE**	**SOLIDARITÉ**
COMPÉTENCES	Faire son sac et bien s'équiper	Économiser l'eau	Réduire sa consommation d'énergie	S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe	Supporter son équipe en respectant les autres
	Saluer les personnes de son environnement	Respecter les partenaires, les adversaires et son éducateur	Connaître les règles essentielles du jeu	Identifier la nature des déchets	Porter les valeurs du foot

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL 〉



LES U8F ET U9F

- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA JOUEUSE U8F – U9F
- LES COMPORTEMENTS PÉDAGOGIQUES À METTRE EN PLACE À L'ENTRAÎNEMENT
- LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR
- LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U8F/U9F

ELLE EST ÂGÉE DE 7 ANS / 8 ANS, EN CLASSE DE CE1 / CE2



> Elle est amoureuse des jeux,
> Elle est enthousiaste,
> Elle est égocentrique « elle et les autres »,
> Elle est en pleine croissance « fragile »,
> Elle se fatigue très vite, récupère très vite.
> Elle a une concentration limitée.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU CŒUR DU JEU »



LA JOUEUSE À BESOIN...

> **D'avoir des repères pour se construire :**
Fixer un cadre : règles de vie, règles du jeu.

> **D'être mise en confiance pour s'engager :**
Créer un climat sécurisant, valoriser, positiver.

> **De jouer pour apprendre :**
Mettre en place des activités ludiques.
Lui laisser une grande liberté d'expression dans les jeux.

> **De voir pour comprendre :**
Utiliser la démonstration pour présenter les jeux.

> **D'être active mais doit récupérer :**
Mettre en place une activité fractionnée
(15 mn d'activité / temps de récupération).

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »





LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** À FAIRE ACQUÉRIR EN U8F-U9F

JEU	TECHNIQUE	COMPORTEMENT	MOTRICITÉ
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol et d'enchaîner par un autre geste	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse de réaction et sa gestuelle
Sécuriser et maîtriser la possession	Frapper son ballon avec l'intérieur du pied	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Conduire pied droit pied gauche et de changer de rythme et de direction	Être persévérante	Maîtriser les différents déplacements et rythmes
Se replacer sur l'axe ballon/but	Marquer	Avoir confiance en soi	
Reformer le bloc équipe	Récupérer le ballon	S'engager totalement	
	Réaliser 10 contacts jonglerie pied droit ou pied gauche, 10 alternés	Être déterminée	



LES COMPÉTENCES **ÉDUCATIVES** À FAIRE ACQUÉRIR EN U8F-U9F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Faire son sac et bien s'équiper	Économiser l'eau	Réduire sa consommation d'énergie	S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe	Supporter son équipe en respectant les autres
	Saluer les personnes de son environnement	Respecter les partenaires, les adversaires et son éducateur	Connaître les règles essentielles du jeu	Identifier la nature des déchets	Porter les valeurs du foot



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL 〉



LES U10F ET U11F

- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA JOUEUSE U10F – U11F
- LES COMPORTEMENTS PÉDAGOGIQUES À METTRE EN PLACE À L'ENTRAÎNEMENT
- LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR
- LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U10F/U11F

ELLE EST ÂGÉE DE 9 ANS / 10 ANS, EN CLASSE DE CM1 / CM2



> Elle est curieuse,
> Elle a une volonté d'apprendre,
> Elle est altruiste « regard tourné vers les autres »
> Elle a besoin de s'affirmer,
> Elle est en capacité de raisonner sur des schémas collectifs simples,
> Elle acquiert ses premières responsabilités.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU CŒUR DU JEU »



LA JOUEUSE À BESOIN...

> **D'entretenir des relations avec la famille :**
présenter et expliquer les notions d'objectifs, de règles et de modalités de pratique.

> **D'alterner des situations d'initiative individuelle et des situations collectives :**
Prendre en compte les différences de niveaux et ne pas délaisser les plus en difficulté.
L'éducateur doit prôner un football pour toutes !

> **De privilégier vitesse et endurance :**
Poursuivre le travail de réactivité et de fréquence des appuis.

> **D'améliorer les notions de choix, d'intentions tactiques :**
Intégrer des règles d'action pour développer l'intelligence de jeu et inciter à la prise de décision.

> **D'optimiser sa psychomotricité avec et sans ballon :**
Mettre en place des enchaînements de tâches permettant l'amélioration de la maîtrise du corps.

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »





LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** À FAIRE ACQUÉRIR EN U10F-U11F

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contact, notamment de l'intérieur du pied	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Conduire pied droit pied gauche et de changer de rythme et de direction	S'engager totalement	
Changer de rythme de jeu	Conserver le ballon en utilisant son corps.	Avoir confiance en soi	
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Marquer en un contre un avec le gardien	Être persévérante	
Réagir à la perte et empêcher l'adversaire de s'organiser	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme	Être déterminée	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Reformer le bloc équipe	Réaliser 50 contacts jonglerie pied droit ou pied gauche, 25 alternés et 10 têtes		
Récupérer le ballon proche de son but			



LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR EN U10F-U11F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaître les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
			Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
			Maîtriser la règle du hors-jeu	S'hydrater pour jouer	

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL 〉



LES U12F ET U13F

- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA JOUEUSE U12F – U13F
- LES COMPORTEMENTS PÉDAGOGIQUES À METTRE EN PLACE À L'ENTRAÎNEMENT
- LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR
- LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U12F/U13F

ELLE EST ÂGÉE DE 11 / 12 ANS, EN CLASSE DE 6ÈME / 5ÈME



> Elle développe l'esprit critique et le goût du risque,
> Elle recherche de la confiance en soi,
> Elle est curieuse et a envie de progresser,
> Elle bénéficie d'une croissance par pic,
> Elle est dans une période de fragilité osseuse, cartilagineuse et musculaire,
> Elle se situe dans l'âge d'or des acquisitions motrices,
> Elle a une capacité de raisonner sur des schémas collectifs plus complexes.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU CŒUR DU JEU »



LA JOUEUSE À BESOIN...

> **D'un cadre pour se rassurer :**
Elle recherche des modèles, des référents pour se construire.

> **De poursuivre le travail de réactivité et de psychomotricité (latéralisation, dissociation segmentaire, fréquences des appuis …) :**
Âge propice au travail d'endurance (augmenter la durée des séquences 15' à 20').

> **De gérer la fatigue et les douleurs :**
Arrêts préventifs - Contrôle médical incontournable.

> **De réaliser des jeux, des situations et des exercices :**
Qui seront les outils principaux de développement.

> **De développer son bagage technique pour répondre aux exigences tactiques :**
Enchaînement de gestes proches des conditions de jeu.

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »





LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** À FAIRE ACQUÉRIR EN U12F-U13F

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contact, notamment de l'intérieur du pied	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Remiser ou dévier le ballon	S'engager totalement	Travailler les étirements
Changer de rythme de jeu Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Conserver le ballon en utilisant son corps	Avoir confiance en soi	Travailler le gainage
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Marquer en un contre un avec le gardien	Être persévérante	

SUITE 〉



LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U12F-U13F

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de			
Réagir à la perte et empêcher l'adversaire de s'organiser	Trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer.	Être déterminée	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme		
Reformer le bloc équipe	Jouer un ballon aérien de volée		
Récupérer le ballon proche de son but	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Protéger son but en déséquilibre	Réaliser 50 contacts jonglerie pied droit, pied gauche, alternés tête. 20 m aller retour		



LES COMPÉTENCES **EDUCATIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U12F-U13F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaître les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
			Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
			Maîtriser la règle du hors-jeu	S'hydrater pour jouer	

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL 〉



LES U14F ET U15F

- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA JOUEUSE U14F – U15F
- LES COMPORTEMENTS PÉDAGOGIQUES À METTRE EN PLACE À L'ENTRAÎNEMENT
- LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR
- LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U14F/U15F

ELLE EST ÂGÉE DE 13 / 14 ANS, EN CLASSE DE 4ème / 3ème



> Elle développe l'esprit critique et le goût du risque,
> Elle recherche de la confiance en soi,
> Elle est curieuse et a envie de progresser,
> Elle bénéficie d'une croissance accélérée,
> Elle est dans une période de fragilité osseuse, cartilagineuse et musculaire,
> Elle possède une motivation intrinsèque dans le fait d'apprendre,
> Elle a une capacité de raisonner sur des schémas collectifs plus complexes.

« LA JEUNE FILLE SE CONSTRUIT AU CŒUR DU JEU»



LA JOUEUSE À BESOIN...

> **D'un cadre pour se rassurer :**
Elle recherche des modèles, des référents pour se construire.

> **Retravailler la psychomotricité et la réactivité (latéralisation, dissociation segmentaire, fréquences des appuis …) :**
Âge propice au travail d'endurance.
Intégrer le travail d'étirement et de gainage.

> **De gérer la fatigue et les douleurs :**
Arrêts préventifs - Contrôle médical incontournable.

> **De réaliser des jeux, des situations et des exercices :**
Qui seront les outils principaux de développement.

> **De développer son bagage technique pour répondre aux exigences tactiques :**
Enchaînement de gestes proches des conditions de jeu.

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »





LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U14F-U15F

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol ou aériens pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste le plus vite possible	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contact, notamment de l'intérieur du pied	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Remiser ou dévier le ballon	S'engager totalement	Travailler les étirements
Changer de rythme de jeu Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Conduire pied droit pied gauche en regardant autour de moi pour choisir la solution adéquate	Avoir confiance en soi	Travailler le gainage
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Conserver le ballon en utilisant son corps	Être persévérante	

SUITE 〉



LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U14F-U15F

TACTIQUE		TECHNIQUE		PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de					
Réagir à la perte et empêcher l'adversaire de s'organiser	〉	Trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer	〉	Être déterminée	
Se replacer sur l'axe ballon/but	〉	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme			
Reformer le bloc équipe	〉	Jouer un ballon aérien de volée			
Récupérer le ballon en bloc	〉	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire			
Protéger son but en déséquilibre	〉	Réaliser 50 contacts jonglerie pied droit, pied gauche, alternés tête. 20 m aller retour			



LES COMPÉTENCES **EDUCATIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U14F-U15F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Bien s'échauffer en autonomie	Se déplacer en toute sécurité	Connaître le parcours pour devenir éducatrice, arbitre	Réduire sa production de déchets	Connaître les méfaits de l'alcool
	Laisser les installations en bon état	Utiliser à bon escient les réseaux sociaux	Gérer et arbitrer une rencontre de futsal	S'impliquer dans la vie de son club	Connaître les méfaits du cannabis
	Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain	Respecter les arbitres	Connaître l'organisation de son club	Rester concentrée	Etre fidèle à son club
		Connaître les sanctions disciplinaires	Connaître les partenaires du club	Faire preuve d'abnégation et de combativité	Porter les valeurs du foot
		Tenir le rôle d'arbitre central	Connaître l'environnement institutionnel de son club	Connaître le barème des sanctions	

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL 〉



LES U16F ET U17F

- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA JOUEUSE U16F – U17F
- LES COMPORTEMENTS PÉDAGOGIQUES À METTRE EN PLACE À L'ENTRAÎNEMENT
- LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR
- LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U16F/U17F

ELLE EST ÂGÉE DE 15 / 16 ANS, EN CLASSE DE SECONDE / PREMIÈRE



> Elle a besoin de reconnaissance mais aussi de sécurité affective,
> Elle a un désir d'autonomie souvent contrarié,
> Elle est sensible à la dynamique de groupe,
> Elle est dans une période de fragilité osseuse, cartilagineuse et musculaire,
> Elle possède une motivation intrinsèque dans le fait d'apprendre,
> Elle a une capacité de raisonner sur des schémas collectifs plus complexes.

« LA JEUNE FEMME SE CONSTRUIT AU CŒUR DU JEU »



LA JOUEUSE À BESOIN...

> **D'un cadre pour se rassurer :**
Elle est plus sujette au stress et à l'anxiété.
L'échec est souvent synonyme de dévalorisation personnelle.

> **De développer le potentiel athlétique dans toutes ses dimensions:**
Intégrer le travail d'étirement et de gainage.

> **De gérer la fatigue et les douleurs :**
Arrêts préventifs - Contrôle médical incontournable.

> **De réaliser des jeux, des situations et des exercices :**
Des outils principaux de développement.

> **De développer son bagage technique pour répondre aux exigences tactiques :**
Enchaînement de gestes proches des conditions de jeu.

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »





LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U16F-U17F

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol ou aériens pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste le plus vite possible	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contact, notamment de l'intérieur du pied	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Remiser ou dévier le ballon	S'engager totalement	Travailler les étirements
Changer de rythme de jeu Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Conduire pied droit pied gauche en regardant autour de moi pour choisir la solution adéquate	Avoir confiance en soi	Travailler le gainage
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Conserver le ballon en utilisant son corps	Être persévérante	

SUITE 〉



LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U16F-U17F

TACTIQUE		TECHNIQUE		PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de					
Réagir à la perte et empêcher l'adversaire de s'organiser	〉	Trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer	〉	Être déterminée	
Se replacer sur l'axe ballon/but	〉	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme			
Reformer le bloc équipe	〉	Jouer un ballon aérien de volée			
Récupérer le ballon en bloc	〉	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire			
Protéger son but en déséquilibre	〉	Réaliser 50 contacts jonglerie pied droit, pied gauche, alternés tête. 20 m aller retour			



LES COMPÉTENCES **EDUCATIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U16F-U17F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Bien s'échauffer en autonomie	Se déplacer en toute sécurité	Connaître le parcours pour devenir éducatrice, arbitre	Réduire sa production de déchets	Connaître les méfaits de l'alcool
	Laisser les installations en bon état	Utiliser à bon escient les réseaux sociaux	Gérer et arbitrer une rencontre de futsal	S'impliquer dans la vie de son club	Connaître les méfaits du cannabis
	Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain	Respecter les arbitres	Connaître l'organisation de son club	Rester concentrée	Etre fidèle à son club
		Connaître les sanctions disciplinaires	Connaître les partenaires du club	Faire preuve d'abnégation et de combativité	Porter les valeurs du club
		Tenir le rôle d'arbitre central	Connaître l'environnement institutionnel de son club	Connaître le barème des sanctions	

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL 〉



LES U18F ET U19F

- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA JOUEUSE U18F – U19F
- LES COMPORTEMENTS PÉDAGOGIQUES À METTRE EN PLACE À L'ENTRAÎNEMENT
- LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR
- LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U18F/U19F

ELLE EST ÂGÉE DE 17 / 18 ANS, EN CLASSE DE TERMINALE / UNIVERSITÉ



> Elle se stabilise et s'équilibre,
> Elle arrive progressivement à l'autonomie,
> Elle est sensible à la dynamique de groupe
> Elle est toujours en recherche d'originalité,
> Elle possède une motivation intrinsèque dans le fait d'apprendre,
> Elle a une capacité de raisonner sur des schémas collectifs plus complexes.

« LA JEUNE FEMME SE CONSTRUIT AU CŒUR DU JEU »



LA JOUEUSE À BESOIN...

> **D'un cadre pour se rassurer :**
Elle est plus sujette au stress et à l'anxiété.
L'échec est souvent synonyme de dévalorisation personnelle.

> **De développer le potentiel athlétique dans toutes ses dimensions:**
Fin de maturation physique.
Intégrer le travail d'étirement et de gainage.

> **De gérer la fatigue et les douleurs :**
Arrêts préventifs - Contrôle médical incontournable.

> **De réaliser des jeux, des situations et des exercices :**
Des outils principaux de développement.

> **De partager un projet de vie et de jeu:**
Respect mutuel de valeurs partagées.

« VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »





LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U18F-U19F

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol ou aériens pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste le plus vite possible	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contact, notamment de l'intérieur du pied	Rester concentrée	Travailler la coordination, motricité
Sécuriser et maîtriser la possession	Remiser ou dévier le ballon	S'engager totalement	Travailler les étirements
Changer de rythme de jeu Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Conduire pied droit pied gauche en regardant autour de moi pour choisir la solution adéquate	Avoir confiance en soi	Travailler le gainage
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Conserver le ballon en utilisant son corps	Être persévérante	

SUITE 〉



LES COMPÉTENCES **SPORTIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U18F-U19F

TACTIQUE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ATHLETIQUE
Être capable de			
Réagir à la perte et empêcher l'adversaire de s'organiser	Trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer	Être déterminée	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme		
Reformer le bloc équipe	Jouer un ballon aérien de volée		
Récupérer le ballon en bloc	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Protéger son but en déséquilibre	Réaliser 50 contacts jonglerie pied droit, pied gauche, alternés tête. 20 m aller retour		



LES COMPÉTENCES **EDUCATIVES** A FAIRE ACQUERIR EN U18F-U19F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR	RESPECT	ENGAGEMENT	TOLÉRANCE	SOLIDARITÉ
COMPÉTENCES	Bien s'échauffer en autonomie	Se déplacer en toute sécurité	Connaître le parcours pour devenir éducatrice, arbitre	Réduire sa production de déchets	Connaître les méfaits de l'alcool
	Laisser les installations en bon état	Utiliser à bon escient les réseaux sociaux	Gérer et arbitrer une rencontre de futsal	S'impliquer dans la vie de son club	Connaître les méfaits du cannabis
	Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain	Respecter les arbitres	Connaître l'organisation de son club	Rester concentrée	Etre fidèle à son club
		Connaître les sanctions disciplinaires	Connaître les partenaires du club	Faire preuve d'abnégation et de combativité	Porter les valeurs du club
		Tenir le rôle d'arbitre central	Connaître l'environnement institutionnel de son club	Connaître le barème des sanctions	

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL 〉



ARCHITECTURE DES COMPÉTITIONS FÉMININES U6 - U7, U8 -U9 ETC ...

LES OFFRES U6F-U7F

LES OFFRES U8F-U9F

LES OFFRES U10F-U11F

LES OFFRES U12F-U13F

LES OFFRES U14F-U15F

LES OFFRES U16F-U18F

LES JEUX DE RÉFÉRENCE



4ÈME WEEK-END DE SEPTEMBRE OU 1ER WEEK-END D'OCTOBRE

13 À 17 JOURNÉES

3ÈME WEEK-END DE JUIN

MENU DE LA SAISON U6F - U7F

FORMES DE PRATIQUE

RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE



LE MENU DE LA SAISON DES U6F-U7F

septembre — octobre — novembre — décembre — janvier

PÉRIODE 1 : « QUE LE MATCH COMMENCE »

■ **3 journées**

Rentrée du Foot : 1 journée
Plateau : 1 journée
Interclubs : 1 journée

VACANCES DE LA **TOUSSAINT**

PÉRIODE 2 : « C'EST COMPLÈTEMENT FOOT »

■ **3 journées**

Futsal : 1 journée
Festi-Foot : 1 journée
Plateau : 1 journée

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 3 : « LE FUTSAL, C'EST GÉNIAL »

■ **3 journées**

Festi-Foot : 1 journée
Plateau : 1 journée
Futsal : 1 journée

février — mars — avril — mai — juin — juillet

VACANCES D'**HIVER**

PÉRIODE 4 : « RETOUR SUR LES TERRAINS »

■ **2 ou 3 journées**

Plateau : 1 à 2 journées
Festi-Foot : 1 journée

VACANCES DE **PRINTEMPS**

PÉRIODE 5 : « DERNIERS CROCHETS AVANT L'ÉTÉ »

■ **3 à 4 journées**

Interclubs : 1 journée
Plateau : 1 journée
La semaine du Foot Féminin : 1 journée
Journée nationale des débutants : 1 journée
Journée départementale féminine U6F-U13F : 1 journée

VACANCES D'**ÉTÉ**



LES FORMES DE PRATIQUE EN U6F-U7F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (1/3)

JOURNÉES ÉVÈNEMENTIELLES FFF

LA RENTREE DU FOOT

- Lancer la saison par une manifestation d'envergure visant à promouvoir le Football d'Animation
- Créer une animation festive, conviviale favorisant le partage et les échanges.
- La « **Rentrée du Foot** » doit permettre aux instances de délivrer certains messages aux différents acteurs : enfants, éducateurs, parents, dirigeants.
- Prévoir une « **Rentrée du Foot** » pour les féminines U6F - U11F.

FOOT DE COEUR

- Encourager les Districts et les clubs à mettre en œuvre des actions de solidarité auprès des associations caritatives.
- Laisser la liberté aux Districts et aux clubs d'organiser ces manifestations.
- À réaliser pendant la « période 2 » à l'approche des fêtes de fin d'année.

SEMAINE DU FOOT FEMININ

- Valoriser les actions promotionnelles de la pratique du football chez les filles.
- Organiser des journées portes ouvertes.
- Inciter à la pratique dès le plus jeune âge.

Action promotionnelle du plan fédéral de féminisation visant l'ensemble des clubs.

JOURNEE DEPARTEMENTALE DES FEMININES ET/OU DES DÉBUTANTS

- Journée festive organisée dans chaque District clôturant la saison des féminines.



LES FORMES DE PRATIQUE EN U6F-U7F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (2/3)

PLATEAUX

- Plateau festif et convivial
- Faire jouer tous les enfants (éviter les remplaçantes)
- Transformer les apprentissages de la semaine
- Laisser jouer les enfants le plus librement possible

POURQUOI INTÉGRER DES JEUX ?

> **ASPECT LUDIQUE**
> **PLAISIR**
> **MOTIVATION**
> **VARIÉTÉ**
> **APPRENTISSAGE**

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER “PRATIQUE DU FOOTBALL” U6/U7



LES FORMES DE PRATIQUE EN U6F-U7F

ACTIONS PONCTUELLES

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (3/3)

FESTIFOOT

> Diversifier la pratique.
> Proposer une animation festive et ludique.
> Rassembler de nombreuses équipes permettant de varier les oppositions.
> Jouer à effectif réduit, joueuse plus souvent en contact avec le ballon.
> Formule dite de « l'ascenseur ».

FUTSAL

> Se pratique en salle ou en plein air sur terrain de handball avec peu de monde.
> Facilite la maîtrise de la balle (technique) de par la spécificité du ballon (moins de rebonds).
> Favorise un jeu dynamique où la technique et le jeu en mouvement sont déterminants.
> Entretien le fair-play (pas de tacle ni de charge).
> Sensibilise les enfants aux bases éducatives sous forme ludique.

INTERCLUBS

Rassembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
Echanger et rencontrer les parents des différents clubs.
S'investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters …).
Permettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
Encourager les autres équipes.
Créer un moment d'échange entre clubs,
Tout le monde joue.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U6/U7



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U6F-U7F

FOOT À 3 OU À 4

PRÉCONISATION : tacles interdits

TERRAIN	Foot à 3 (sans GB) et Foot à 4 (avec GB) : longueur 25 m / largeur 15 m			
	Foot à 4 (avec GB) : longueur 30 m / largeur 20 m I Surface de réparation : 6 m			
BUTS	4 m x 1 m 50 (hauteur d'un piquet) ou 4 X 1 m 80 (buts spécifiques)			
BALLON	Taille 3			
NOMBRE DE JOUEUSES	3 x 3 (sans GB)	4 X 4 (avec GB)		
	PARTICIPATION DE TOUTES I 2 U8F autorisées par équipe (sous classement)			
TOUCHE	Au pied, sur passe au sol ou conduite			
TEMPS DE JEU	40 minutes (discontinu)	4 x 10 mn	3 matchs et 1 jeu	Pause de 5 mn après 2 rotations
HORS-JEU	NON			
RELANCE GB	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol			
COUP D'ENVOI	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 4 m			
EQUIPEMENTS	Maillots dans le short / Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires / Tip top doivent être placés sous les chaussettes			

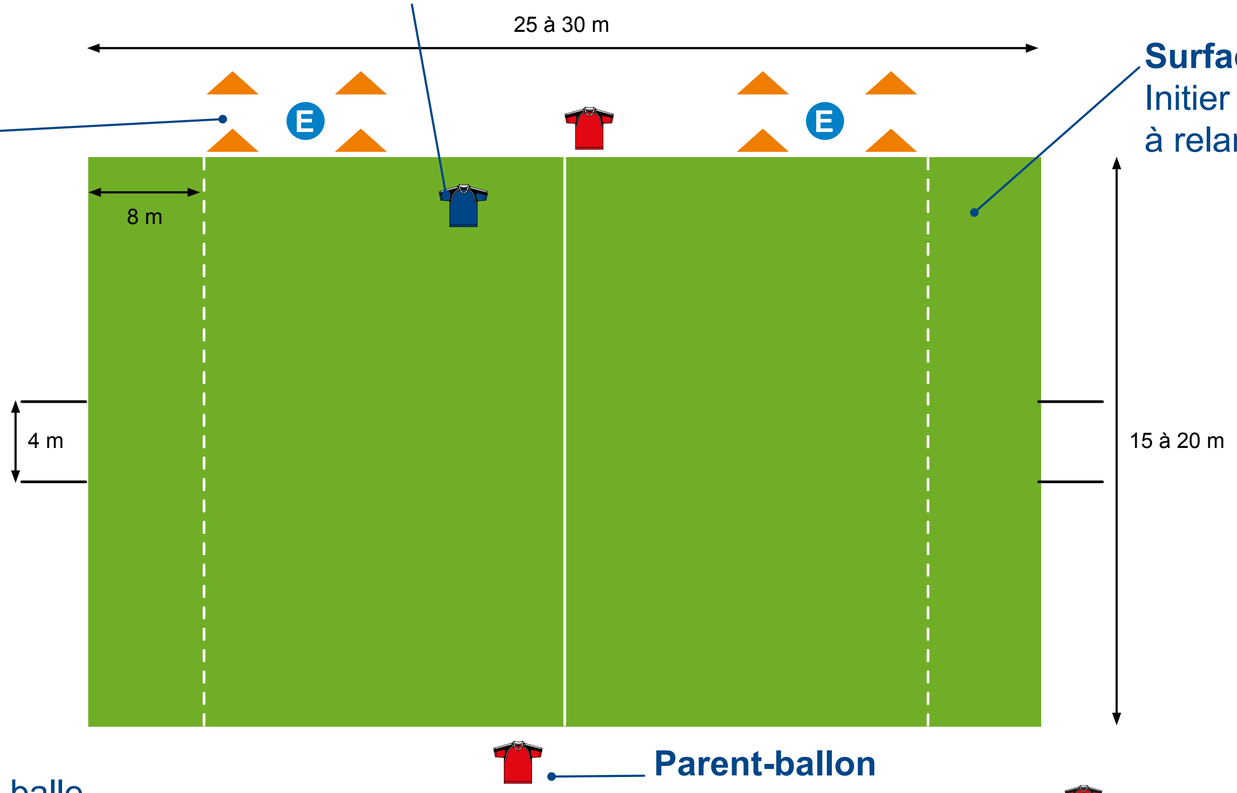


LE TERRAIN EN U6F-U7F

FOOT À 3 OU À 4

Arbitrage
Éducatif et à l'extérieur du terrain ou à l'intérieur par une jeune licenciée maitrisant les règles du jeu.

Maison d'accueil
L'éducateur se situe dans cet endroit délimité par 4 coupelles afin d'accueillir ses joueuses.
Cette zone fait office de « banc de touche ».



Surface de réparation
Initier la gardienne à relancer à la main.

Remise en jeu sur sortie en touche
2 choix s'offrent à la joueuse :
1 - Elle effectue une passe
2 - Elle rentre dans le jeu en conduite de balle.
Attention : interdiction de marquer sur une touche directe.

Parent-ballon
Identifié par une chasuble, leur rôle est uniquement d'alimenter le jeu en ballon lorsque ce dernier est sorti des limites. Il se place de chaque coté du terrain. Le but étant d'augmenter le temps de jeu effectif des enfants.



3ÈME WEEK-END DE SEPTEMBRE

18 À 20 JOURNÉES

3ÈME WEEK-END DE JUIN

- MENU DE LA SAISON U8F - U9F
- FORMES DE PRATIQUE
- RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE



LE MENU DE LA SAISON DES U8F-U9F

septembre — octobre — novembre — décembre — janvier

PÉRIODE 1 : « QUE LE MATCH COMMENCE »

■ **4 journées**

Rentrée du Foot : 1 journée
Plateau : 1 journée
Festi-Foot : 1 journée
Interclubs : 1 journée

VACANCES DE LA **TOUSSAINT**

PÉRIODE 2 : « C'EST COMPLÈTEMENT FOOT »

■ **4 journées**

Plateau : 1 journée
Interclubs : 1 journée
Festi-Foot : 1 journée
Futsal : 1 journée

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 3 : « LE FUTSAL, C'EST GÉNIAL »

■ **3 journées**

Festi-Foot : 1 journée
Plateau : 1 journée
Futsal : 1 journée

février — mars — avril — mai — juin — juillet

VACANCES D'**HIVER**

PÉRIODE 4 : « RETOUR SUR LES TERRAINS »

■ **4 à 5 journées**

Plateau : 2 à 3 journées
Interclubs : 1 journée
Festi-Foot : 1 journée

VACANCES DE **PRINTEMPS**

PÉRIODE 5 : « DERNIERS CROCHETS AVANT L'ÉTÉ »

■ **4 journées**

Plateaux : 1 journée
Interclubs : 1 journée
+ 2 Foot : 1 journée
La semaine du Foot Féminin : 1 journée
Journée départementale féminine U6F-U13F : 1 journée

VACANCES D'**ÉTÉ**



LES FORMES DE PRATIQUE EN U8F-U9F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (1/3)

JOURNÉES ÉVÈNEMENTIELLES FFF

LA RENTREE DU FOOT

> Lancer la saison par une manifestation d'envergure visant à promouvoir le Football d'Animation
> Créer une animation festive, conviviale favorisant le partage et les échanges.
> La « **Rentrée du Foot** » doit permettre aux instances de délivrer certains messages aux différents acteurs : enfants, éducateurs, parents, dirigeants.
> Prévoir une « **Rentrée du Foot** » pour les féminines U6F - U11F.

FOOT DE COEUR

> Encourager les Districts et les clubs à mettre en œuvre des actions de solidarité auprès des associations caritatives.
> Laisser la liberté aux Districts et aux clubs d'organiser ces manifestations.
> À réaliser pendant la« période 2 » à l'approche des fêtes de fin d'année.

SEMAINE DU FOOT FEMININ

> Valoriser les actions promotionnelles à la pratique du football chez les filles.
> Organiser des journées portes ouvertes.
> Inciter à la pratique dès le plus jeune âge.

Action promotionnelle du plan fédéral de féminisation visant l'ensemble des clubs.

JOURNEE DEPARTEMENTALE DES FEMININES

> Journée festive organisée dans chaque District clôturant la saison des féminines.



LES FORMES DE PRATIQUE EN U8F-U9F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (2/3)

PLATEAUX

- Plateau festif et convivial
- Faire jouer tous les enfants (éviter les remplaçantes)
- Transformer les apprentissages de la semaine
- Laisser jouer les enfants le plus librement possible

POURQUOI INTÉGRER DES JEUX ?

> **ASPECT LUDIQUE**
> **PLAISIR**
> **MOTIVATION**
> **VARIÉTÉ**
> **APPRENTISSAGE**



LES FORMES DE PRATIQUE EN U8F-U9F

ACTIONS PONCTUELLES

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (3/3)

FESTIFOOT

> Diversifier la pratique.
> Proposer une animation festive et ludique.
> Rassembler de nombreuses équipes permettant de varier les oppositions.
> Jouer à effectif réduit, joueuse plus souvent en contact avec le ballon.
> Formule dîtes de « l'ascenseur ».

FUTSAL

> Se pratique en salle ou en plein air sur terrain de handball avec peu de monde.
> Facilite la maîtrise de la balle (technique) de par la spécificité du ballon (moins de rebonds).
> Favorise un jeu dynamique où la technique et le jeu en mouvement sont déterminants.
> Entretien le fair-play (pas de tacle ni de charge).
> Sensibilise les enfants aux bases éducatives sous forme ludique.

« + 2 FOOT »

> Animations encore plus ludiques … et surtout plus fun !
BEACH SOCCER, GOLF-FOOT
> Des pratiques différentes des activités habituelles. Les enfants apprécient la diversité. Il est intéressant de leur faire découvrir d'autres manières de pratiquer le football.

INTERCLUBS

Rassembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
Echanger et rencontrer les parents des différents clubs.
S'investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters …).
Permettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
Encourager les autres équipes.
Créer un moment d'échange entre clubs,
Tout le monde joue.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U8/U9



LES RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U8F-U9F

FOOT À 4 OU À 5

TERRAIN	Foot à 4 (avec GB) : 35 à 40 x 25 à 30 m	
	Foot à 4 (sans GB) et foot à 5 (avec GB) : 35*25 m	
BUTS	4 m x 1 m 50 (hauteur d'un piquet) ou 4 X 1 m 80 (buts spécifiques)	
BALLON	Taille 3	
NOMBRE DE JOUEUSES	4 x 4 I **PARTICIPATION DE TOUTES** I 2 U7F autorisées par équipe 5 x 5 I I 3 U7F autorisées par équipe	
TOUCHE	Au pied, sur passe au sol ou conduite (interdiction de marquer sur une touche directement)	
TEMPS DE JEU	Durée maximum des rencontres 40 minutes	Durée maximum des rencontres + jeu 50 minutes
HORS-JEU	NON	
RELANCE GB	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol	
COUP D'ENVOI	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 4 m	
EQUIPEMENTS	Maillots dans le short / Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires / Tip top doivent être placés sous les chaussettes	

FOCUS SUR LE TERRAIN 〉

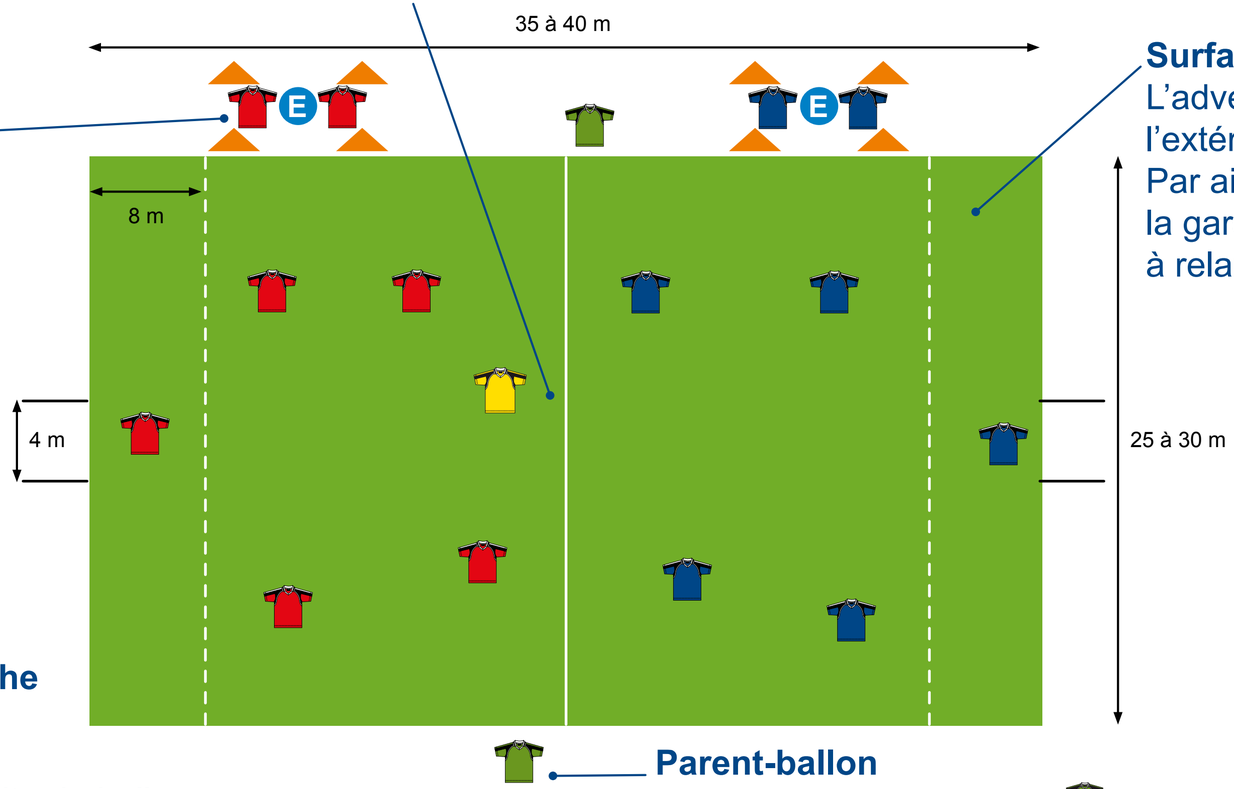


LE TERRAIN EN U8F-U9F

FOOT (À 4) OU À 5

Arbitrage
Éducatif et à l'extérieur du terrain ou à l'intérieur par une jeune licenciée maitrisant les règles du jeu.

Maison d'accueil
L'éducateur se situe dans cet endroit délimité par 4 coupelles afin d'accueillir ses joueuses.
Cette zone fait office de « banc de touche ».



Surface de réparation
L'adversaire se tient à l'extérieur de la zone.
Par ailleurs, initier la gardienne à relancer à la main.

Remise en jeu sur sortie en touche
2 choix s'offrent à la joueuse :
1 - Elle effectue une passe
2 - Elle rentre dans le jeu en conduite de balle.
Attention : interdiction de marquer sur une touche directe.

Parent-ballon
Identifié par une chasuble, leur rôle est uniquement d'alimenter le jeu en ballon lorsque ce dernier est sorti des limites. Il se place de chaque coté du terrain. Le but étant d'augmenter le temps de jeu effectif des enfants.



2ÈME WEEK-END APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

22 À 26 JOURNÉES

3ÈME WEEK-END DE JUIN

- MENU DE LA SAISON U10F - U11F
- FORMES DE PRATIQUE
- RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE



LE MENU DE LA SAISON DES U10F-U11F

septembre | octobre | novembre | décembre | janvier

PÉRIODE 1 : « QUE LE MATCH COMMENCE »

■ **4 à 6 journées**

Rentrée du Foot : 1 journée
Critérium : 2 à 4 journées
Interclubs : 1 journée

VACANCES DE LA **TOUSSAINT**

PÉRIODE 2 : « C'EST COMPLÈTEMENT FOOT »

■ **4 à 6 journées**

+ 2 Foot : 1 journée
Critérium : 2 à 4 journées
Futsal : 1 à 2 journées

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 3 : « LE FUTSAL, C'EST GÉNIAL »

■ **3 à 5 journées**

Futsal : 1 à 3 journées
Critérium : 2 à 4 journées

février | mars | avril | mai | juin | juillet

VACANCES D'**HIVER**

PÉRIODE 4 : « RETOUR SUR LES TERRAINS »

■ **3 à 5 journées**

+ 2 Foot : 1 journée
Critérium : 2 à 4 journées

VACANCES DE **PRINTEMPS**

PÉRIODE 5 : « DERNIERS CROCHETS AVANT L'ÉTÉ »

■ **5 à 7 journées**

Interclubs : 1 journée
Critérium : 2 à 4 journées
La semaine du Foot Féminin : 1 journée
Journée départementale féminine U6F-U13F : 1 journée

VACANCES D'**ÉTÉ**



LES FORMES DE PRATIQUE EN U10F-U11F

JOURNÉES ÉVÈNEMENTIELLES FFF

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (1/2)

LA RENTREE DU FOOT

Permettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,

Lancer officiellement la saison,

Animer un premier atelier éducatif,

Initier aux lois du jeu,

Se servir de ce premier rendez-vous pour communiquer,

Impliquer les parents (dirigeants, arbitrage, programmes éducatifs …),

Regrouper plusieurs équipes et découvrir la pratique U11.

Prévoir une « **Rentrée du Foot** » pour les féminines U6F – U11F.

FOOT DE COEUR

> Encourager les Districts et les clubs à mettre en œuvre des actions de solidarité auprès des associations caritatives.
> Laisser la liberté aux Districts et aux clubs d'organiser ces manifestations.
> À réaliser pendant la « période 2 » à l'approche des fêtes de fin d'année.

SEMAINE DU FOOT FEMININ

> Valoriser les actions promotionnelles à la pratique du football chez les filles.
> Organiser des journées portes ouvertes.
> Inciter à la pratique dès le plus jeune âge.

Action promotionnelle du plan fédéral de féminisation visant l'ensemble des clubs.

JOURNEE DEPARTEMENTALE DES FEMININES

> **Journée festive organisée dans chaque District clôturant la saison des féminines.**

Permettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,

Laisser jouer les enfants,

Apprécier les progrès collectifs et individuels,

Inviter petits et grands à partager le goûter ou le déjeuner,

Se servir de ce dernier rendez-vous pour communiquer,

Impliquer les parents (dirigeants, arbitrage, programmes éducatifs …),

Réunir toutes les équipes, tous les enfants sur plusieurs sites pour marquer la fin de saison.



LES FORMES DE PRATIQUE EN U10F-U11F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (2/2)

CRITERIUM

Permettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,

Laisser jouer les enfants,

Accepter les erreurs et valoriser les réussites,

Inciter les enfants à prendre des initiatives,

Se servir de la rencontre comme d'un baromètre du progrès des enfants,

Impliquer les joueuses sur les différents postes

Rappeler les apprentissages éducatifs et sportifs de la semaine

POURQUOI INTÉGRER UN DÉFI TECHNIQUE ?

- > ASPECT LUDIQUE
- > PLAISIR
- > ENGAGEMENT
- > APPRENTISSAGE
- > PROGRESSION

LES DÉFIS

- > Démontrer au plus grand nombre l'importance de la répétition de la jonglerie et de la conduite de balle.
- > Vivre une rencontre amicale face à une autre joueuse.
- > Démontrer que toutes sont capables de progrès avec les efforts nécessaires.



LES FORMES DE PRATIQUE EN U10F-U11F

ACTIONS PONCTUELLES

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

FUTSAL

Faire pratiquer toutes les équipes de mon club,
Utiliser plusieurs dates et faire découvrir le futsal,
Travailler les compétences tactiques, techniques et motrices,
Se faire plaisir,
Assurer un temps de jeu minimum à tous les enfants du club,
Limiter le temps d'attente entre deux rencontres.

« +2 FOOT »

> Animations encore plus ludiques … et surtout plus fun !
> Des pratiques différentes des activités habituelles. Les enfants apprécient la diversité. Il est intéressant de leur faire découvrir d'autres manières de pratiquer le football.
> BEACH SOCCER , GOLF-FOOT, FESTI-FOOT, DUO-FOOT, JOUR DE COUPE.

INTERCLUBS

Rassembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
Echanger et rencontrer les parents des différents clubs.
S'investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters …).
Permettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
Encourager les autres équipes.
Créer un moment d'échange entre clubs,
Tout le monde joue.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U10/U11



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U10F-U11F

FOOT À 5 OU À 8

TERRAIN - BUTS - BALLON	**FOOT À 8**	½ Terrain de foot à 11 I 6 m x 2 m (avec filets) I Taille 4
	FOOT À 5	Longueur : 40 à 45 m – Largeur : 30 à 35 m I 4 m x 1 m 80 (hauteur d'un piquet) I Taille 4
NOMBRE DE JOUEUSES	**FOOT À 8**	8 joueuses (7 + 1 GB). Nombre de remplaçantes 0 à 4. Minimum 6 joueuses. 3 U9F autorisées par équipe - Pas de sous classement pour la pratique féminine
	FOOT À 5	5 joueuses (4 + 1 GB) . Nombre de remplaçantes 0 à 2. Minimum 4 joueuses. 2U9F autorisées sur le terrain - Pas de sous classement pour la pratique féminine
EQUIPEMENTS	**FOOT À 8**	Maillots dans le short / Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires / Tip top doivent être placés sous les chaussettes
TEMPS DE JEU	**FOOT À 8**	Temps de jeu par joueuse : mini 50 % - Chaque joueuse doit démarrer une période
	FOOT À 5	50 minutes : 40 minutes de match et 10 minutes d'ateliers - Temps de jeu par joueuse : mini 50% Chaque joueuse doit démarrer une période.
COUP D'ENVOI	**FOOT À 8**	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 4 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 4 m
PRISE DE BALLE À LA MAIN DE LA GARDIENNE SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UNE PARTENAIRE	**FOOT À 8**	Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m
	FOOT À 5	Interdit sinon CF à la ligne des 6 m (surface de réparation à 6 m: sur toute la largeur du terrain). Relance de la gardienne de but à la main et au pied sur une mise au sol.
COUP DE PIED DE BUT	**FOOT À 8**	A plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation. Le ballon doit sortir de la surface pour que la remise en jeu soit valable. Tendre vers 100 % des coups de pied de but joués par la gardienne (apprentissage).
	FOOT À 5	Au pied sur passe au sol
TOUCHE	**FOOT À 8**	À la main
COUPS FRANCS	**FOOT À 8**	Directs ou indirects (règles du football à 11) – mur à 6 m
	FOOT À 5	Tous les Coups francs sont directs. Distance de l'adversaire 5m. Tacles et charges interdits.
COUP DE PIED DE COIN	**FOOT À 8**	Au point de corner
COUP DE PIED DE REPARATION	**FOOT À 8**	A 9 m
HORS-JEU	**FOOT À 8**	Voir le hors jeu

FOCUS SUR LE HORS JEU 〉

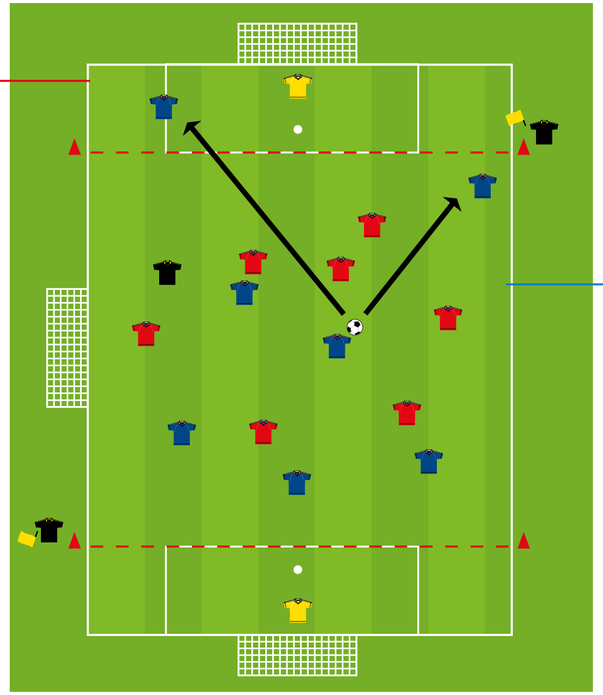


LE HORS JEU EN U10F-U11F

HORS JEU

HORS JEU

car je suis dans la zone des 13 mètres avec moins de deux joueuses entre le but et moi



PAS HORS JEU

car je ne suis pas dans la zone des 13 mètres

A partir de la ligne des 13 m sur la largeur complète du terrain.

> Le hors-jeu est jugé au départ du ballon.

> La receveuse doit faire action de jeu.

> Une joueuse est en position de hors-jeu si elle est plus près de la ligne de but adverse que deux autres adversaires.

À noter : Pas de hors-jeu sur une touche ni sur une sortie de but.



2ÈME WEEK-END APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

23 À 28 JOURNÉES

3ÈME WEEK-END DE JUIN

- MENU DE LA SAISON U12F - U13F
- FORMES DE PRATIQUE
- RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE



LE MENU DE LA SAISON DES U12F-U13F

septembre — octobre — novembre — décembre — janvier

PÉRIODE 1 : « QUE LE MATCH COMMENCE »

■ **4 à 7 journées**

Critérium : 2 à 4 journées
+ 2 Foot : 1 journée
Interclubs : 1 journée
Festival Foot U13F : 0 à 1 journée

VACANCES DE LA **TOUSSAINT**

PÉRIODE 2 : « C'EST COMPLÈTEMENT FOOT »

■ **5 à 7 journées**

+ 2 Foot : 1 journée
Critérium : 2 à 4 journées
Festival Foot U13F : 1 journée
Futsal : 1 journée

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 3 : « LE FUTSAL, C'EST GÉNIAL »

■ **2 à 4 journées**

Futsal : 2 à 4 journées
Critérium : 2 à 4 journées

février — mars — avril — mai — juin — juillet

VACANCES D'**HIVER**

PÉRIODE 4 : « RETOUR SUR LES TERRAINS »

■ **4 à 6 journées**

+ 2 Foot : 1 journée
Critérium : 2 à 4 journées
Festival Foot U13F : 1 journée

VACANCES DE **PRINTEMPS**

PÉRIODE 5 : « DERNIERS CROCHETS AVANT L'ÉTÉ »

■ **5 à 7 journées**

Interclubs : 1 journée
Critérium : 2 à 4 journées
+ 2 Foot : 1 journée
Festival Foot U13F : journée régionale et nationale
La Semaine du Football Féminin : 1 journée
Journée départementale féminine U6F-U13F : 1 journée

VACANCES D'**ÉTÉ**



LES FORMES DE PRATIQUE EN U12F-U13F

JOURNÉES ÉVÈNEMENTIELLES FFF

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (1/2)

FOOT DE COEUR

> Encourager les Districts et les clubs à mettre en œuvre des actions de solidarité auprès des associations caritatives.
> Laisser la liberté aux Districts et aux clubs d'organiser ces manifestations.
> À réaliser pendant la« période 2 » à l'approche des fêtes de fin d'année.

FESTIVAL FOOT U13F

> Découvrir compétition en associant des rencontres, des habiletés techniques et des valeurs éducatives.
> Le festival foot U13F se divise en 3 phases (départementale, régionale et nationale)
> Une journée s'organise avec 2 défis techniques, 2 quiz règles de vie et règles du jeu et 5 rencontres.

SEMAINE DU FOOT FEMININ

> Valoriser les actions promotionnelles à la pratique du football chez les filles.
> Organiser des journées portes ouvertes.
> Inciter à la pratique dès le plus jeune âge.

Action promotionnelle du plan fédéral de féminisation visant l'ensemble des clubs.

JOURNEE DEPARTEMENTALE DES FEMININES

> **Journée festive organisée dans chaque District clôturant la saison des féminines.**

Permettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,

Laisser jouer les enfants,

Apprécier les progrès collectifs et individuels,

Inviter petits et grands à partager le goûter ou le déjeuner,

Se servir de ce dernier rendez-vous pour communiquer,

Impliquer les parents (dirigeants, arbitrage, programmes éducatifs …),

Réunir toutes les équipes, tous les enfants sur plusieurs sites pour marquer la fin de saison.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U12/U13



LES FORMES DE PRATIQUE EN U12F-U13F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (2/2)

CRITERIUM

Permettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,

Laisser jouer les enfants,

Accepter les erreurs et valoriser les réussites,

Inciter les enfants à prendre des initiatives,

Se servir de la rencontre comme d'un baromètre du progrès des enfants,

Impliquer les joueuses sur les différents postes

Rappeler les apprentissages éducatifs et sportifs de la semaine

POURQUOI INTÉGRER UN DÉFI TECHNIQUE ?

- > ASPECT LUDIQUE
- > PLAISIR
- > ENGAGEMENT
- > APPRENTISSAGE
- > PROGRESSION

LES DÉFIS

- > Démontrer au plus grand nombre l'importance de la répétition de la jonglerie et de la conduite de balle.
- > Vivre une rencontre amicale face à une autre joueuse.
- > Démontrer que toutes sont capables de progrès avec les efforts nécessaires.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U12/U13



LES FORMES DE PRATIQUE EN U12F-U13F

ACTIONS PONCTUELLES

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

FUTSAL

Faire pratiquer toutes les équipes de mon club,
Utiliser plusieurs dates et faire découvrir le futsal,
Travailler les compétences tactiques, techniques et motrices,
Se faire plaisir,
Assurer un temps de jeu minimum à tous les enfants du club,
Limiter le temps d'attente entre deux rencontres.

« +2 FOOT »

> Animations encore plus ludiques … et surtout plus fun !
> Des pratiques différentes des activités habituelles. Les enfants apprécient la diversité. Il est intéressant de leur faire découvrir d'autres manières de pratiquer le football.
> BEACH SOCCER , GOLF-FOOT, FESTI-FOOT, DUO-FOOT, JOUR DE COUPE.

INTERCLUBS

Rassembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
Echanger et rencontrer les parents des différents clubs.
S'investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters …).
Permettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
Encourager les autres équipes.
Créer un moment d'échange entre clubs,
Tout le monde joue.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U12/U13



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U12F-U13F FOOT À 8 OU À 5

TERRAIN - BUTS - BALLON	**FOOT À 8**	½ Terrain de foot à 11 I 6 m x 2 m (avec filets) I Taille 4
	FOOT À 5	Longueur : 45 à 50 m - Largeur : 30 à 35 m I 4 x 1 m 80 (buts spécifiques) I Taille 4
NOMBRE DE JOUEUSES	**FOOT À 8**	8 joueuses (7 + 1 GB). Nombre de remplaçantes 0 à 4. Minimum 6 joueuses. 3 U11F autorisées par équipe - Pas de sous classement pour la pratique féminine
	FOOT À 5	5 joueuses (4 + 1 GB) . Nombre de remplaçantes 0 à 2. Minimum 4 joueuses. 2U11F autorisées sur le terrain - Pas de sous classement pour la pratique féminine
EQUIPEMENTS		Maillots dans le short / Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires / Tip top doivent être placés sous les chaussettes
TEMPS DE JEU	**FOOT À 8**	70 minutes : 60 minutes de rencontres et 10 d'ateliers Temps de jeu par joueuse : mini 50 % - Chaque joueuse doit démarrer 1 période.
	FOOT À 5	50 mn maximum de temps d'activité. Temps de jeu par joueuse : 50% minimum. Chaque joueuse doit démarrer une période.
COUP D'ENVOI	**FOOT À 8**	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 6 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 5 m
PRISE DE BALLE À LA MAIN DE LA GARDIENNE SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UNE PARTENAIRE	**FOOT À 8**	Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m
	FOOT À 5	Interdit sinon CF X (surface de réparation à 9 m : sur toute la largeur du terrain). Relance de la gardienne de but à la main et au pied sur une mise au sol ramené perpendiculairement à la ligne des 9 m



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U12F-U13F

FOOT À 8 OU À 5

COUP DE PIED DE BUT	**FOOT À 8**	A plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation. Le ballon doit sortir de la surface pour que la remise en jeu soit valable. Tendre vers 100 % des coups de pied de but joués par la gardienne (apprentissage).
	FOOT À 5	Dans la zone des 9 m. L'adversaire se tient à l'extérieur de la zone.
RELANCE DE LA GARDIENNE	**FOOT À 8**	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol
	FOOT À 5	Prise de balle de la gardienne à la main interdite sur passe volontaire d'une partenaire. Sinon CF à la ligne des 9 m (surface de réparation à 9 m: sur toute la largeur du terrain). Uniquement au pied ou sur ballon posé au sol
TOUCHE	**FOOT À 8**	À la main
	FOOT À 5	Au pied sur passe au sol
COUPS FRANCS	**FOOT À 8**	Directs ou indirects (règles du football à 11) – mur à 6 m
	FOOT À 5	Tous les coup-francs sont directs. Tacles et charges interdites Distance de l' adversaire à 5m
COUP DE PIED DE COIN	Au point de corner	
COUP DE PIED DE REPARATION	A 9 m	
HORS-JEU	**FOOT À 8**	Voir le hors jeu
	FOOT À 5	NON

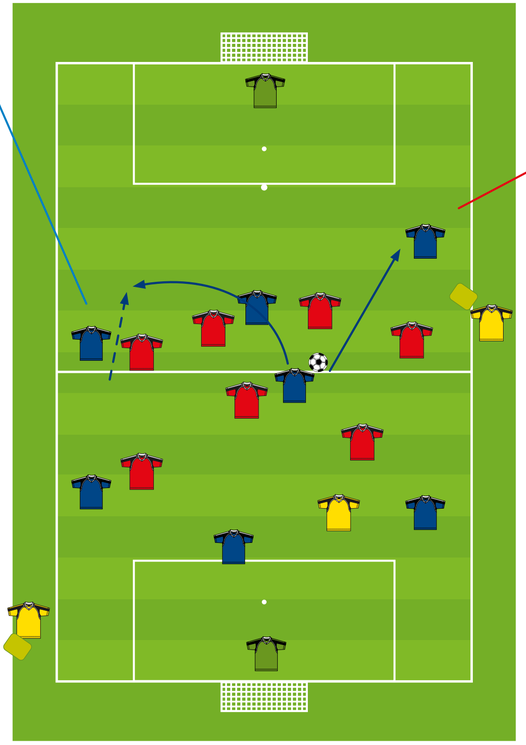


LE HORS JEU EN U12F-U13F

HORS JEU

PAS HORS JEU

car au départ du ballon, 2 joueuses adverses sont présentes entre le but adverse et moi



HORS JEU

car je suis seule dans le camp adverse au départ du ballon

À partir de la ligne médiane. ½ terrain.

> Le hors-jeu est jugé au départ du ballon,

> La receveuse doit faire action de jeu,

> Une joueuse est en position de hors-jeu si elle est plus près de la ligne de but adverse que deux autres adversaires.

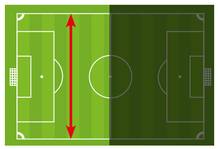
À noter : Pas de hors-jeu sur une touche ni sur une sortie de but.

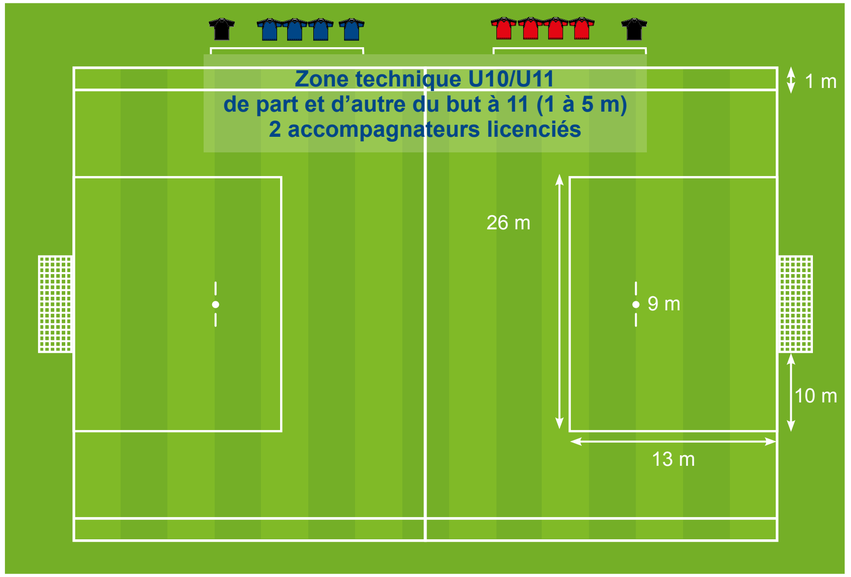


LE TERRAIN EN U12F-U13F

FOOT à 8

(1/2 terrain à 11)

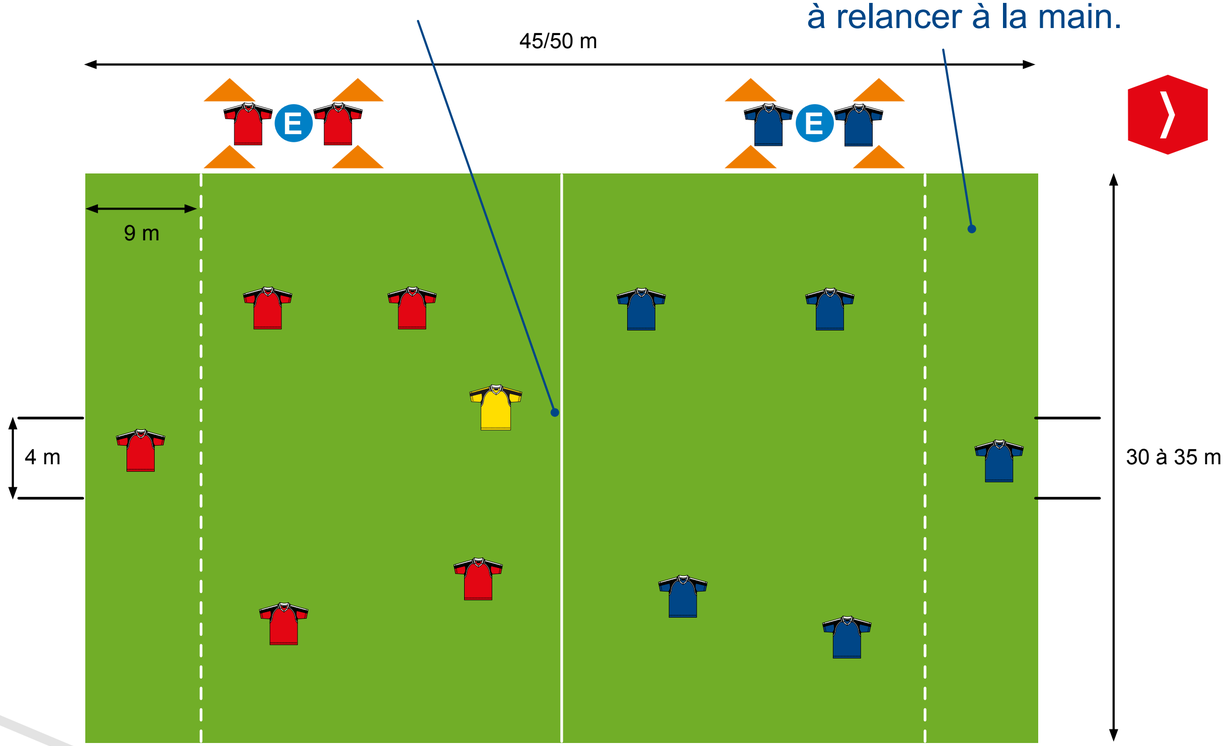




FOOT à 5

Arbitrage
Éducatif et à l'extérieur du terrain ou à l'intérieur par une jeune licenciée maitrisant les règles du jeu.

Surface de réparation
L'adversaire se tient à l'extérieur de la zone. Par ailleurs, initier la gardienne à relancer à la main.





2ÈME WEEK-END APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

20 À 28 JOURNÉES

3ÈME WEEK-END DE JUIN

- MENU DE LA SAISON U14F - U15F
- FORMES DE PRATIQUE
- RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE



LE MENU DE LA SAISON DES U14F-U15F

MENU D'UNE SAISON TRADITIONNELLE U14F-U15F

septembre — décembre — février — juillet

PÉRIODE 1 : « PHASE DE BRASSAGE »

■ **8 à 10 journées**

Championnat : 6 à 8 journées
Cœur de Foot : 1 journée
Fun Foot : 1 journée

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 2 : « FUTSAL »

■ **2 à 4 journées**

Futsal : 2 à 4 journées

VACANCES DE **FÉVRIER**

PÉRIODE 3 : « PHASE DE NIVEAU »

■ **8 à 10 journées**

Championnat : 6 à 8 journées
Fun Foot : 2 journées

VACANCES D'**ÉTÉ**

CHALLENGE *(3 à 6 journées)*

MENU D'UNE SAISON U14F-U15F POUR DES CLUBS AVEC DES ÉQUIPES NOUVELLES « FUN FOOT »
(à effectif hétérogène ou souhaitant jouer ponctuellement)

septembre — décembre — février — juillet

PÉRIODE 1 : « QUE LE FOOT COMMENCE »

■ **6 à 10 journées**

Fun Foot : 6 à 8 journées
Cœur de Foot : 1 à 2 journées

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 2 : « C'EST COMPLÈTEMENT FUN »

■ **6 à 10 journées**

Fun Foot : 6 à 10 journées

VACANCES DE **FÉVRIER**

PROGRAMMATION DES 2 PÉRIODES AVEC LES CLUBS



LES FORMES DE PRATIQUE EN U14F-U15F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

JOURNÉES ÉVÈNEMENTIELLES FFF

CHAMPIONNAT

> Forme de pratique à 5, à 8 ou à 11,
> Une compétition où les joueuses vont s'épanouir à travers le jeu,
> 2 équipes s'opposent dans un climat de sportivité.

Permettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,

Laisser jouer les enfants,

Accepter les erreurs et valoriser les réussites,

Inciter les jeunes à prendre des initiatives,

Se servir de la rencontre pour évaluer les progrès,

Impliquer les joueuses sur les différents postes,

Respect de l'éthique et des règles de jeu.

CŒUR DE FOOT

> Encourager les Districts et les clubs à mettre en œuvre des actions de solidarité auprès des associations caritatives,
> Laisser la liberté aux Districts et aux clubs d'organiser ces manifestations,
> À réaliser à l'approche des fêtes de fin d'année.

FUN - FOOT

> Forme de pratique de proximité variée et sans contrainte,
> Animations encore plus ludiques et plus fun,
> FUTSAL, FESTI-FOOT, BEACH-SOCCER, DEFI-FESTIF, TOURNOI, MINI CHAMPIONNAT.

FUTSAL

Faire pratiquer toutes les équipes de mon club,

Utiliser plusieurs dates et faire découvrir le futsal,

Travailler les compétences tactiques, techniques et motrices,

Se faire plaisir,

Assurer un temps de jeu minimum à toutes les joueuses du club,

Limiter le temps d'attente entre deux rencontres.

CHALLENGE

> Encourager les Districts à mettre en place une coupe ou un challenge,
> Le challenge peut se dérouler sous forme de rencontres à élimination directe, de championnat ou de tournoi,
> Le challenge doit être une fête collective.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U12/U13



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U14F-U15F

FOOT À 5, 8 OU 11

FOOT À 11, VOIR LES LOIS DU FOOT À 11

TERRAIN - BUTS - BALLON	FOOT À 8	½ Terrain de foot à 11 I 6 m x 2 m (avec filets) I Taille 4
	FOOT À 5	Longueur : 45/50 m - Largeur : 30 à 35 m I 4 x 1 m 80 (buts spécifiques) I Taille 4
NOMBRE DE JOUEUSES	FOOT À 8	8 joueuses (7 + 1 GB). Nombre de remplaçantes 0 à 4. Minimum 6 joueuses. 3 U13F autorisées par équipe - Pas de sous classement pour la pratique féminine
	FOOT À 5	5 joueuses (4 + 1 GB) . Nombre de remplaçantes 0 à 2. Minimum 4 joueuses. 2 U13F autorisées sur le terrain - Pas de sous classement pour la pratique féminine
EQUIPEMENTS	FOOT À 8	Maillots dans le short / Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires / Tip top doivent être placés sous les chaussettes
TEMPS DE JEU	FOOT À 8	1 rencontre de 2 mi-temps de 35 minutes Temps de jeu par joueuse : mini 50 % - Chaque joueuse doit démarrer 1 période.
	FOOT À 5	50 minutes maximum – 2 rencontres de 2 mi-temps de 12 minutes. Temps de jeu par joueuse : 50% minimum. Chaque joueuse doit démarrer une période.
COUP D'ENVOI	FOOT À 8	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 6 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 5 m
PRISE DE BALLE À LA MAIN DE LA GARDIENNE SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UNE PARTENAIRE	FOOT À 8	Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m
	FOOT À 5	Interdit sinon CF à la ligne des 11m (surface de réparation à 11 m: sur toute la largeur du terrain). Relance de la gardienne de but à la main et au pied sur une mise au sol.

SUITE 〉



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U14F-U15F

FOOT À 5, 8 OU 11

COUP DE PIED DE BUT	**FOOT À 8**	À plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation. Le ballon doit sortir de la surface pour que la remise en jeu soit valable. Tendre vers 100 % des coups de pied de but joués par la gardienne (apprentissage)
	FOOT À 5	Dans la zone des 9 m. L'adversaire se tient à l'extérieur de la zone
RELANCE DE LA GARDIENNE		Pas de frappe de volée ou de ½ volée Sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m
		PRÉCONISATION : relance de la gardienne de but à la main et au pied sur une mise au sol.
TOUCHE	**FOOT À 8**	À la main
	FOOT À 5	Au pied sur passe au sol
COUPS FRANCS	**FOOT À 8**	Tous les coup-francs sont indirects (règles du football à 11) – mur à 6 m
	FOOT À 5	Tous les coup-francs sont indirects – Distance de l' adversaire à 5 m Tacles et charges interdites
COUP DE PIED DE COIN		Au point de corner
COUP DE PIED DE REPARATION		A 9 m
HORS-JEU	**FOOT À 8**	Voir le hors jeu
	FOOT À 5	NON

FOCUS SUR LE HORS JEU

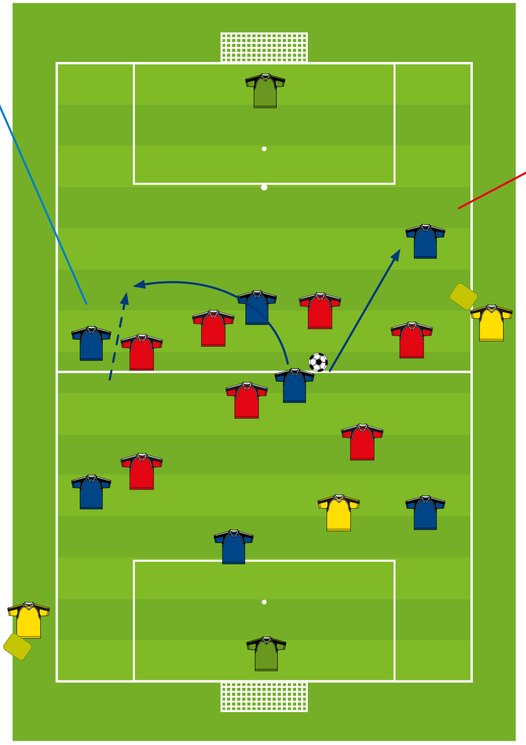


LE HORS JEU EN U14F-U15F

FOOT À 8

PAS HORS JEU

car au départ du ballon, 2 joueuses adverses sont présentes entre le but adverse et moi



HORS JEU

car je suis seule dans le camp adverse au départ du ballon

À partir de la ligne médiane. ½ terrain.

> Le hors-jeu est jugé au départ du ballon,

> La receveuse doit faire action de jeu,

> Une joueuse est en position de hors-jeu si elle est plus près de la ligne de but adverse que deux autres adversaires.

À noter : Pas de hors-jeu sur une touche ni sur une sortie de but.



2ÈME WEEK-END APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

20 À 28 JOURNÉES

3ÈME WEEK-END DE JUIN

- MENU DE LA SAISON U16F-U18F
- FORMES DE PRATIQUE
- RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE



LE MENU DE LA SAISON DES U16F-U18F

MENU D'UNE SAISON TRADITIONNELLE U16F-U18F

septembre — décembre — février — juillet

PÉRIODE 1 : « PHASE DE BRASSAGE »

■ **8 à 10 journées**

Championnat : 6 à 8 journées
Cœur de Foot : 1 journée
Fun Foot : 1 journée

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 2 : « FUTSAL »

■ **2 à 4 journées**

Futsal : 2 à 4 journées

VACANCES DE **FÉVRIER**

PÉRIODE 3 : « PHASE DE NIVEAU »

■ **8 à 10 journées**

Championnat : 6 à 8 journées
Fun Foot : 2 journées

VACANCES D'**ÉTÉ**

CHALLENGE *(3 à 6 journées)*

MENU D'UNE SAISON U16F-U18F POUR DES CLUBS AVEC DES ÉQUIPE NOUVELLES « FUN FOOT »
(à effectif hétérogène ou souhaitant jouer ponctuellement)

septembre — décembre — février — juillet

PÉRIODE 1 : « QUE LE FOOT COMMENCE »

■ **5 à 8 journées**

Cœur de Foot : 1 journée
Fun Foot : 4 à 8 journées

VACANCES DE **NOËL**

PÉRIODE 2 : « C'EST COMPLÈTEMENT FUN »

■ **6 à 10 journées**

Fun Foot : 6 à 10 journées

VACANCES DE **FÉVRIER**

PROGRAMMATION DES 2 PÉRIODES AVEC LES CLUBS



LES FORMES DE PRATIQUE EN U16F-U18F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

JOURNÉES ÉVÈNEMENTIELLES FFF

CHAMPIONNAT

> Forme de pratique à 5, à 8 ou à 11,
> Une compétition où les joueuses vont s'épanouir à travers le jeu,
> 2 équipes s'opposent dans un climat de sportivité.

Permettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,

Laisser jouer les enfants,

Accepter les erreurs et valoriser les réussites,

Inciter les jeunes à prendre des initiatives,

Se servir de la rencontre pour évaluer les progrès,

Impliquer les joueuses sur les différents postes,

Respect de l'éthique et des règles de jeu.

CŒUR DE FOOT

> Encourager les Districts et les clubs à mettre en œuvre des actions de solidarité auprès des associations caritatives,
> Laisser la liberté aux Districts et aux clubs d'organiser ces manifestations,
> À réaliser à l'approche des fêtes de fin d'année.

FUN - FOOT

> Forme de pratique de proximité variée et sans contrainte,
> Animations encore plus ludiques et plus fun,
> FUTSAL, FESTI-FOOT, BEACH-SOCCER, DEFI-FESTIF, TOURNOI, MINI CHAMPIONNAT.

FUTSAL

Faire pratiquer toutes les équipes de mon club,

Utiliser plusieurs dates et faire découvrir le futsal,

Travailler les compétences tactiques, techniques et motrices,

Se faire plaisir,

Assurer un temps de jeu minimum à toutes les joueuses du club,

Limiter le temps d'attente entre deux rencontres.

CHALLENGE

> Encourager les Districts à mettre en place une coupe ou un challenge,
> Le challenge peut se dérouler sous forme de rencontres à élimination directe, de championnat ou de tournoi,
> Le challenge doit être une fête collective.

POUR LES ORGANISATIONS
CONSULTER "PRATIQUE DU FOOTBALL" U12/U13



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U16F-U18F

FOOT À 5, À 8 OU À 11

FOOT À 11 VOIR LES LOIS DU FOOT À 11

TERRAIN - BUTS - BALLON	**FOOT À 8**	½ Terrain de foot à 11 I 6 m x 2 m (avec filets) I Taille 5
	FOOT À 5	Longueur : 50 m - Largeur : 30 à 35 m I 4 x 1 m 80 (buts spécifiques) I Taille 5
NOMBRE DE JOUEUSES	**FOOT À 8**	8 joueuses (7 + 1 GB). Nombre de remplaçantes 0 à 4. Minimum 6 joueuses.
	FOOT À 5	5 joueuses (4 + 1 GB) . Nombre de remplaçantes 0 à 2. Minimum 4 joueuses.
EQUIPEMENTS	**FOOT À 8**	Maillots dans le short / Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires / Tip top doivent être placés sous les chaussettes
TEMPS DE JEU	**FOOT À 8**	1 rencontre de 2 mi-temps de 40 minutes Temps de jeu par joueuse : mini 50 % - Chaque joueuse doit démarrer 1 période.
	FOOT À 5	60 minutes maximum – 2 rencontres de 2 mi-temps de 15 minutes. Temps de jeu par joueuse : 50% minimum. Chaque joueuse doit démarrer une période.
COUP D'ENVOI	**FOOT À 8**	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 6 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement I Adversaires à 5 m
PRISE DE BALLE À LA MAIN DE LA GARDIENNE SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UNE PARTENAIRE	**FOOT À 8**	Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m
	FOOT À 5	Interdit. sinon CF à la ligne des 11 m (surface de réparation à 11 m: sur toute la largeur du terrain). Relance de la gardienne de but à la main et au pied sur une mise au sol.

SUITE 〉



RÈGLES DU JEU DE LA PRATIQUE EN U16F-U18F

FOOT À 5, À 8 OU À 11

FOOT À 11 VOIR LES LOIS DU FOOT À 11

COUP DE PIED DE BUT	FOOT À 8	À plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation. Le ballon doit sortir de la surface pour que la remise en jeu soit valable. Tendre vers 100 % des coups de pied de but joués par la gardienne (apprentissage)
	FOOT À 5	Dans la zone des 6 m. L'adversaire se tient à l'extérieur de la zone
RELANCE DE LA GARDIENNE	FOOT À 8	Pas de frappe de volée ou de ½ volée Sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m
	FOOT À 5	PRÉCONISATION : relance de la gardienne de but à la main et au pied sur une mise au sol.
TOUCHE	FOOT À 8	À la main
	FOOT À 5	Au pied sur passe au sol
COUPS FRANCS	FOOT À 8	Directs ou indirects (règles du football à 11) – mur à 6 m
	FOOT À 5	Tous les coup-francs sont directs Distance de l' adversaire à 5 m. Tacles et charges interdites.
COUP DE PIED DE COIN		Au point de corner
COUP DE PIED DE REPARATION		A 9 m
HORS-JEU	FOOT À 8	Voir le hors jeu
	FOOT À 5	NON

FOCUS SUR LE HORS JEU

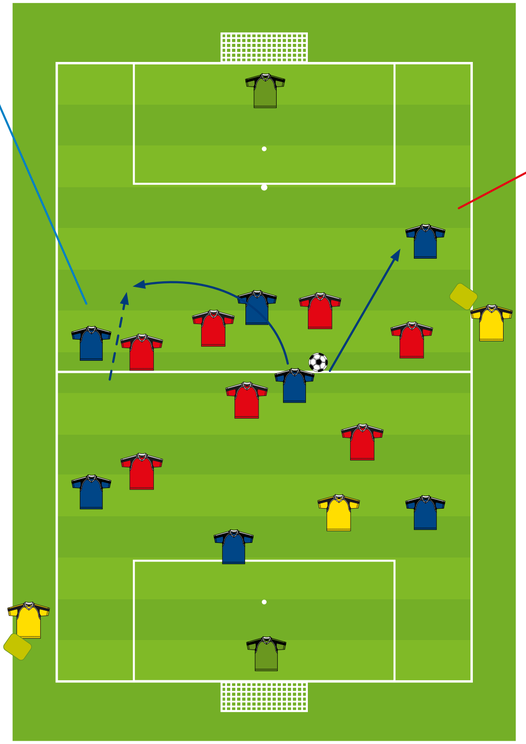


LE HORS JEU EN U16F-U18F

HORS JEU
FOOT À 8

PAS HORS JEU

car au départ du ballon, 2 joueuses adverses sont présentes entre le but adverse et moi



HORS JEU

car je suis seule dans le camp adverse au départ du ballon

À partir de la ligne médiane. ½ terrain.

> Le hors-jeu est jugé au départ du ballon,

> La receveuse doit faire action de jeu,

> Une joueuse est en position de hors-jeu si elle est plus près de la ligne de but adverse que deux autres adversaires.

À noter : Pas de hors-jeu sur une touche ni sur une sortie de but.



LES JEUX DE RÉFÉRENCE

- U6F – U7F
- U8F – U9F
- U10F – U11F
- U12F – U13F
- U14F – U15F
- U16F – U18F

CONSULTEZ LE GUIDE DE LA PRATIQUE U6-U13



LES JEUX DE REFERENCES DES U6F-U7F

- THEME 1 : Découverte de la cible - Les déménageurs
- THEME 2 : Découverte de l'adversaire - Bateau pirate
- THEME 3 : Développement moteur - La traversée magique
- THEME 4 : Découverte de la cible - L'épervier
- THEME 5 : Découverte de l'adversaire - La queue du diable
- THEME 6 : Reconnaître la partenaire - Le Stop Ball
- THEME 7 : Développement moteur - Le va et vient
- THEME 8 : Découverte de la cible - 1/2/3 soleil
- THEME 9 : Découverte de l'adversaire - Défendre son château
- THEME 10 : Découverte de la cible - Le multi-but
- THEME 11 : Développement moteur - La locomotive
- THEME 12 : Découverte de la cible - Abattre les quilles
- THEME 13 : Découverte de l'adversaire - Les sorcières
- THEME 14 : Reconnaître la partenaire - Le 4 contre 4
- THEME 15 : Développement moteur - La magicienne
- THEME 16 : Découverte de la cible - Les 4 coins
- THEME 17 : Découverte de l'adversaire - Minuit dans la bergerie
- THEME 18 : Reconnaître la partenaire - Ballon au capitaine
- THEME 19 : Développement moteur - La pyramide



THÈME 1 : LES DÉMÉNAGEURS

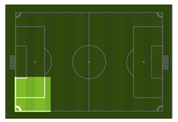
PÉRIODE 1

SEPTEMBRE > TOUSSAINT

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

8 X

4/4 X

10 X

0 X

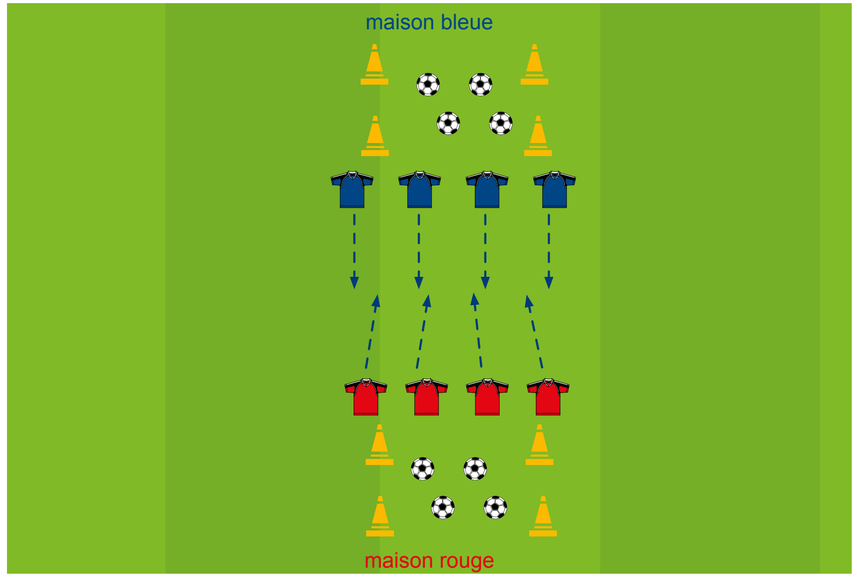
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur, les joueuses doivent aller récupérer des ballons dans la maison adverse et les ramener dans leur maison, à la main.

A la fin d'un temps donné, les joueuses s'immobilisent et l'éducateur compte le nombre de ballons dans chaque maison.

BUTS

L'équipe qui a ramené le plus de ballons dans sa maison = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- La joueuse ramène le ballon en conduite de balle
- Mettre des obstacles sur le terrain

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Bien compter les points
- Que les joueuses arrêtent bien le ballon dans leur maison
- 1 minute maximum par manche

IMPRIMER



THÈME 2 : BATEAU PIRATE

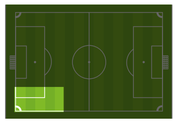
PÉRIODE 1

SEPTEMBRE > TOUSSAINT

Découverte de la cible	**Découverte de l'adversaire**	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

12 X

8 X

4/4 X

10 X

0 X

2 X

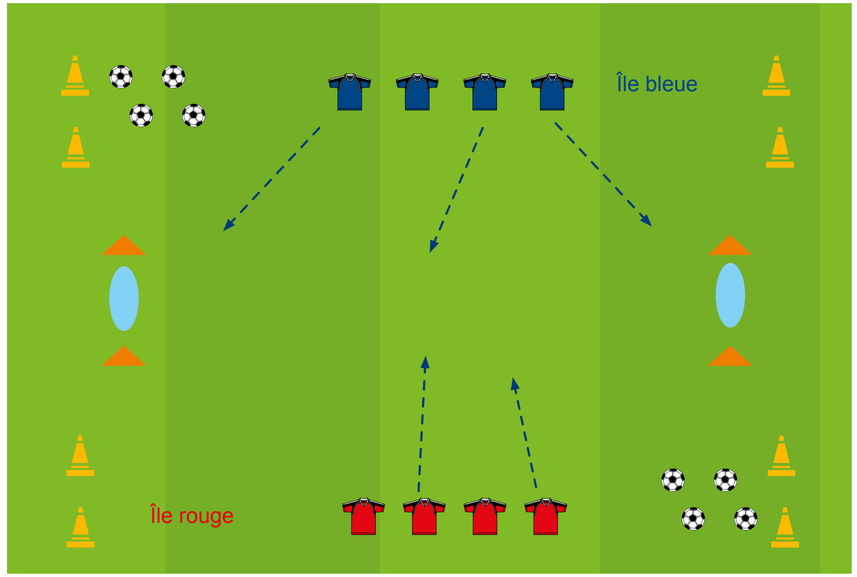
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur, sans ballon, les joueuses (pirates) doivent passer dans une des deux portes (Bateau).

Les joueuses doivent les en empêcher en les touchant.

BUTS

1 point = Passer dans une porte (bateau).

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Avec ballon à la main puis ballon au pied
- Ajouter ou retirer une porte

ANIMATION

- Expliquer / Démontrer / Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser
- Utiliser un langage imagé (îles, bâteau, pirates, mer)

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser les réussites
- Compter les points
- Changer les rôles

IMPRIMER



THÈME 3 : LA TRAVERSÉE MAGIQUE

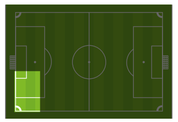
PÉRIODE 1

SEPTEMBRE > TOUSSAINT

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	**Développement moteur**

ORGANISATION

ESPACE



L 15m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

8 X

4/4 X

10 X

0 X

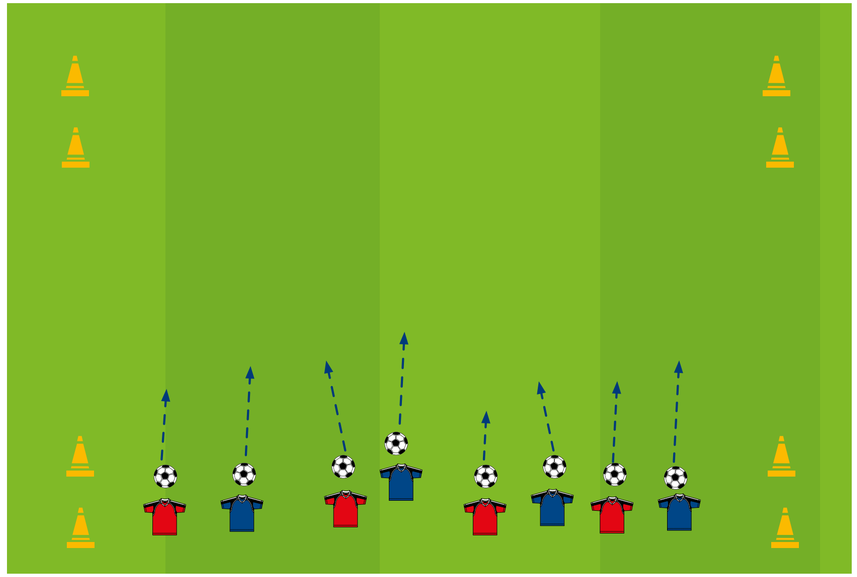
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur (grand magicien), la joueuse (petite magicienne) traverse le terrain en exécutant certaines actions (tours de magie) :

- Lancer le ballon en l'air et taper dans ses mains
- Conduire le ballon, utiliser les différentes surfaces

BUTS

1 point = traverser le terrain en respectant les consignes.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Mettre les 2 équipes face à face afin qu'elles s'évitent en exécutant les actions.
- Inventer d'autres tours de magie

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Expliquer / Démontrer / Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Compter les points et valoriser
- Complexifier ou simplifier les consignes en fonction de la réussite.
- Utiliser un langage imagé.

IMPRIMER



THÈME 4 : L'ÉPERVIER

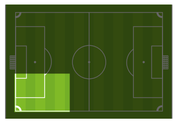
PÉRIODE 2

NOVEMBRE > DÉCEMBRE

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

7 X

1/7 X

10 X

0 X

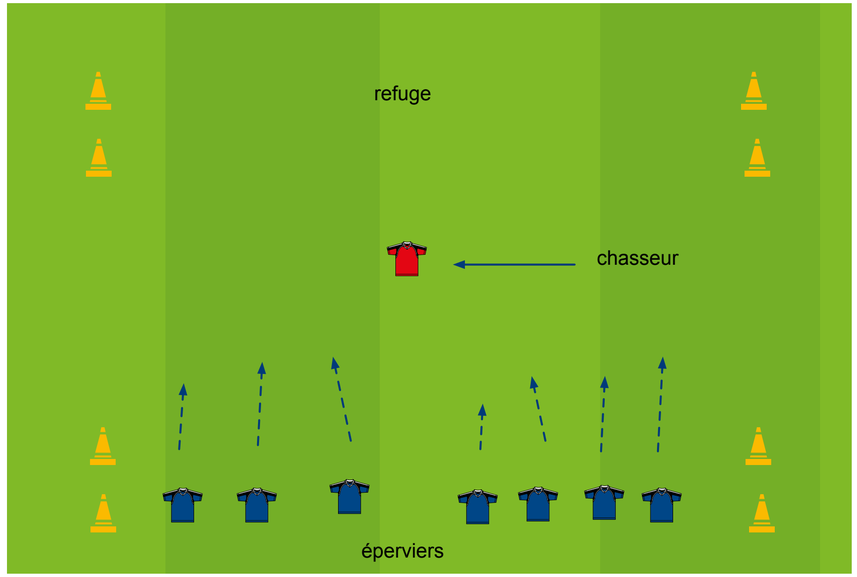
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Au « top » de l'éducateur, les éperviers doivent rejoindre la zone 'refuge' sans se faire toucher par le chasseur.

Dès qu'un épervier est touché, celui-ci devient chasseur et se tient par la main avec un autre chasseur.

BUTS

La dernière joueuse restante et qui n'a pas été touchée, marque 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Ajouter un ballon pour chaque épervier à transporter avec la main
- À conduire avec le pied
- Mettre des obstacles dans l'aire de jeu

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Démontrer le jeu
- Faire identifier les zones à atteindre
- Bien compter les points et inverser les rôles
- Bien occuper l'espace dès le départ



THÈME 5 : LA QUEUE DU DIABLE

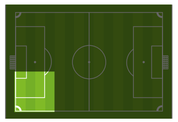
PÉRIODE 2

NOVEMBRE > DÉCEMBRE

Découverte de la cible	**Découverte de l'adversaire**	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 25m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X cônes

8 X ballons

4/4 X chasubles

8 X plots

2 X piquets

2 X cerceaux

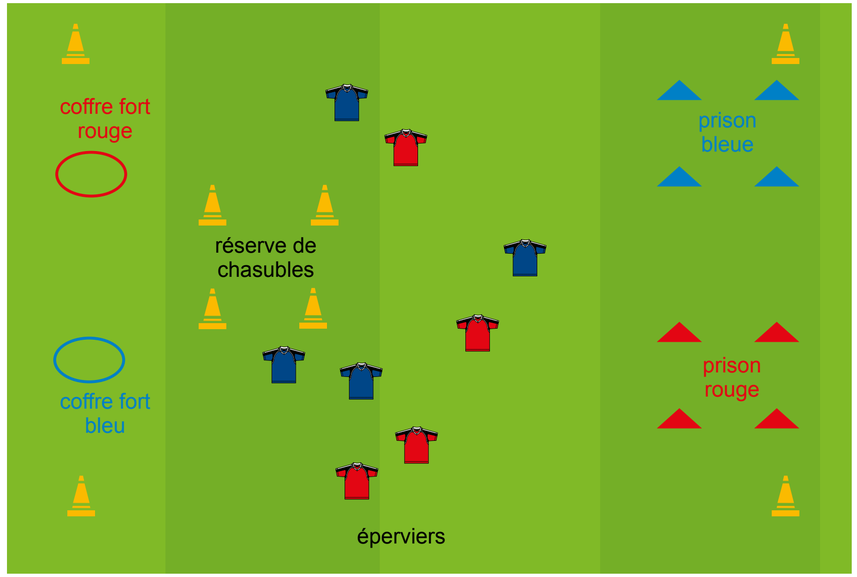
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 équipes s'affrontent pour récupérer un maximum de chasubles. Les joueuses portent leur chasuble dans leur dos.

Celle qui se fait attraper son chasuble se retrouve dans la zone « prison ».

Le chasuble récupéré est posé dans le « coffre fort ».

Les joueuses d'une équipe peuvent faire sortir une coéquipière de la prison en lui donnant un chasuble de « la réserve ».

BUTS

1 point = dans un temps donné, l'équipe qui possède le plus de chasubles dans son coffre fort.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Ajouter un ballon à chaque joueuse à la main puis au pied

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Compter les points
- À faire plusieurs séries de 1 min max
- Se déplacer pour ne pas se faire toucher

IMPRIMER



THÈME 6 : LE STOP BALL

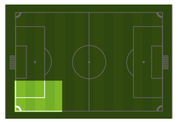
PÉRIODE 2

NOVEMBRE > DÉCEMBRE

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	**Reconnaître la partenaire**	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

1 X

4/4 X

10 X

0 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Ballon à la main, chaque équipe doit arrêter le ballon dans une zone définie (cf schéma).

Les joueuses ne peuvent pas se déplacer ballon en main.

Pour récupérer le ballon à l'adversaire, la joueuse doit toucher avec les deux mains le porteur de balle.

BUTS

1 point = arrêter le ballon dans la zone.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe

VARIANTES

- Utiliser le ballon au pied

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Démontrer
- L'occupation de l'espace
- Compter les points

IMPRIMER



THÈME 7 : LE VA ET VIENT

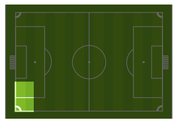
PÉRIODE 2

NOVEMBRE > DÉCEMBRE

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	**Développement moteur**

ORGANISATION

ESPACE



L 10m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

3 X

3 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

6 X

6 X

3/3 X

12 X

8 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Sous forme d'un relais : les joueuses, mains sur le plot, doivent récupérer un cerceau et le poser sur une coupelle de même couleur, puis taper dans la main de la partenaire. La 1ère équipe qui réussit en 1er marque un point.

BUTS

La 1ère équipe qui réussit en 1er le relais marque 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
• Possibilité de rajouter des joueuses mais faire d'autres ateliers. 3 joueuses maximum par équipe	• Ballon à la main • Ballon au pied	• Expliquer / Démontrer/ Corriger • Animer / Encourager / Valoriser	• Stimuler et valoriser la réussite • Déplacer les coupelles et mélanger les cerceaux

IMPRIMER



THÈME 8 : 1/2/3 SOLEIL

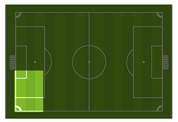
PÉRIODE 3

JANVIER > FÉVRIER

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 15m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

1 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X

7 X

1/7 X

10 X

0 X

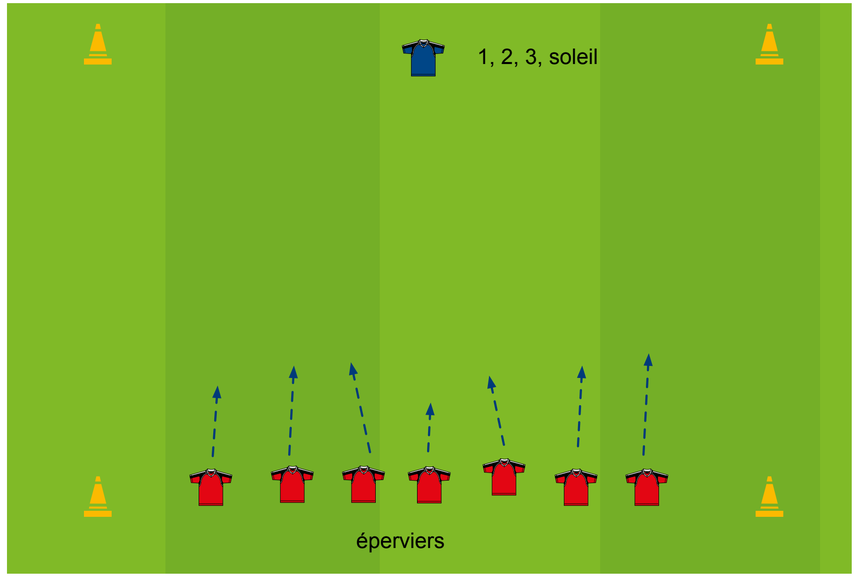
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

La joueuse énonce 1-2-3 soleil. Au même moment les joueuses partent en courant et doivent s'arrêter lorsque le mot soleil est prononcé. La 1ère joueuse arrivée sur la ligne a gagné.

Si la joueuse bouge, cette dernière repart sur la ligne de départ.

BUTS

1ère joueuse arrivée sur la ligne marque 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Ajouter un ballon à chaque joueuse à la main puis au pied
- Ajouter des obstacles

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Démontrer
- Compter les points et valoriser
- Rythme d'énonciation de la phrase
- Inverser les rôles

IMPRIMER



THÈME 9 : DÉFENDRE SON CHÂTEAU

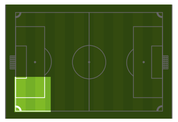
PÉRIODE 3

JANVIER > FÉVRIER

Découverte de la cible	**Découverte de l'adversaire**	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

9 X

8 X

4/4 X

10 X

0 X

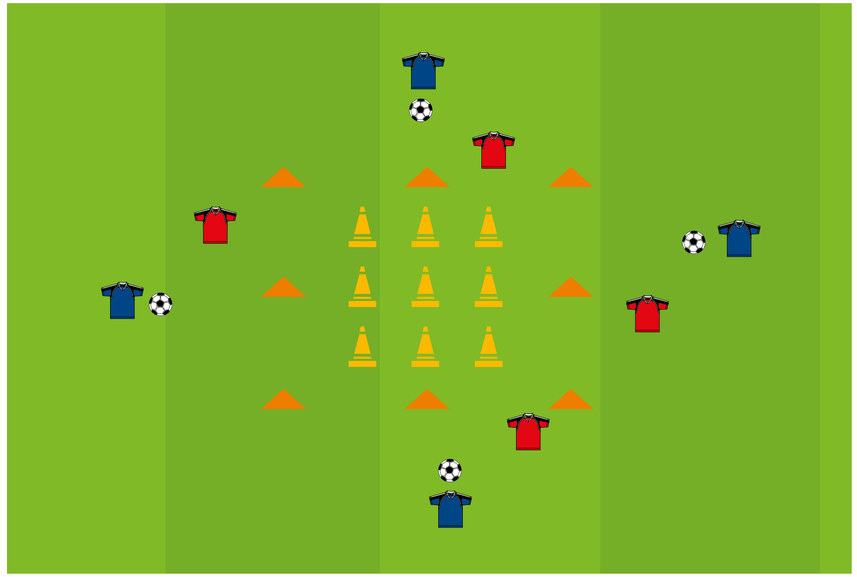
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

L'équipe défend le château symbolisé par les quilles.

Les possèdent un ballon, à la main chacun, et doivent faire tomber les quilles sans traverser les coupelles.

BUTS

1 point = 1 quille tombée.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Utiliser le ballon au pied (dans ce cas le ballon devra rester au sol)

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Démontrer/Encourager
- Faire des séquences de 1 minute
- Compter les points
- Inverser les rôles

IMPRIMER



THÈME 10 : LE MULTI-BUT

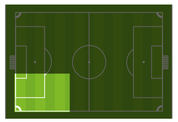
PÉRIODE 3

JANVIER > FÉVRIER

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X **16 X**

8 X **12 X**

4/4 X

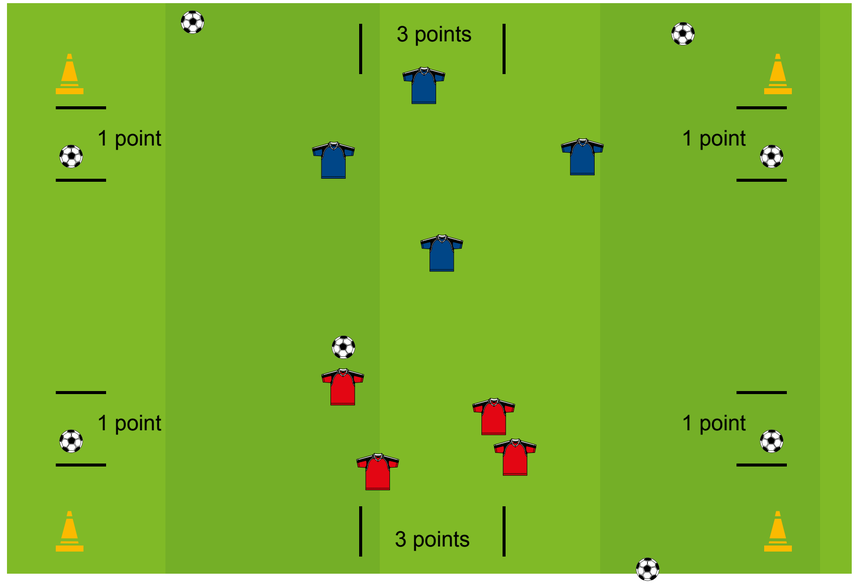
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Il faut attaquer dans 3 buts et défendre ces 3 buts.

Les touches se font au pied :

- Par une conduite de balle
- Par une passe

BUTS

1 point = but marqué dans les buts excentrés.

3 points = but marqué dans les buts axiaux.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe

VARIANTES

- Ajouter une joueuse en tant que goal volant

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser
- Mettre des ballons autour du terrain

VEILLER À...

- Faire identifier les cibles à défendre et attaquer
- L'occupation de l'espace
- Compter les points

IMPRIMER



THÈME 11 : LA LOCOMOTIVE

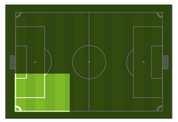
PÉRIODE 3

JANVIER > FÉVRIER

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	**Développement moteur**

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

9 X cônes

8 X ballons

4/4 X chasubles

8 X plots

0 X haies

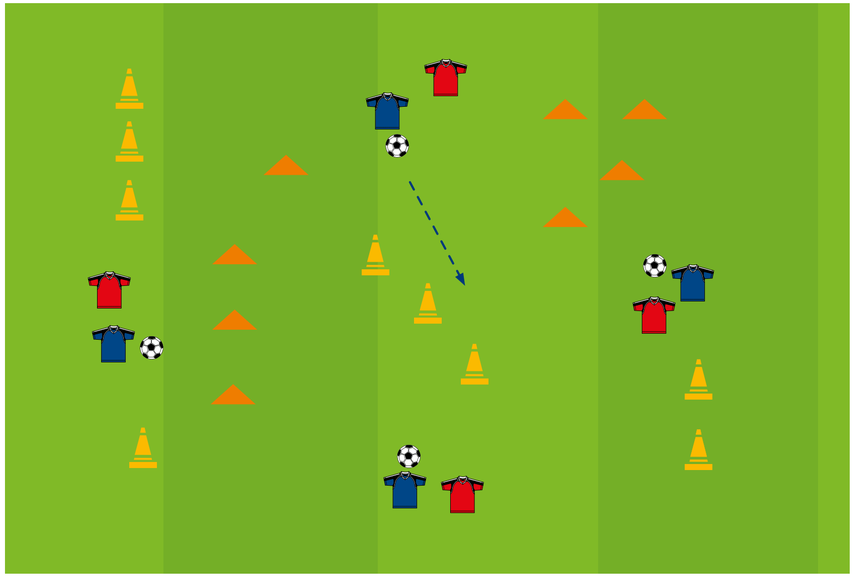
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Les joueuses, par 2 (une de chaque équipe) : la 1ere effectue un parcours, la 2ème la suit avec le ballon à la main. Elle doit réaliser le même parcours.

BUTS

1 point = parcours réalisé correctement et sans faire tomber le matériel.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Donner un ballon à chaque joueuse
- Placer un ballon dans les pieds de chaque joueuse
- Complexifier le parcours (cerceaux, haies…)

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser le bon parcours
- Contrôler la vitesse de la 1ère joueuse
- Inverser les rôles

IMPRIMER



THÈME 12 : ABATTRE LES QUILLES

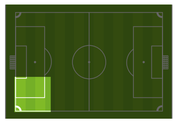
PÉRIODE 4

MARS > AVRIL

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

16 X

8 X

4/4 X

8 X

0 X

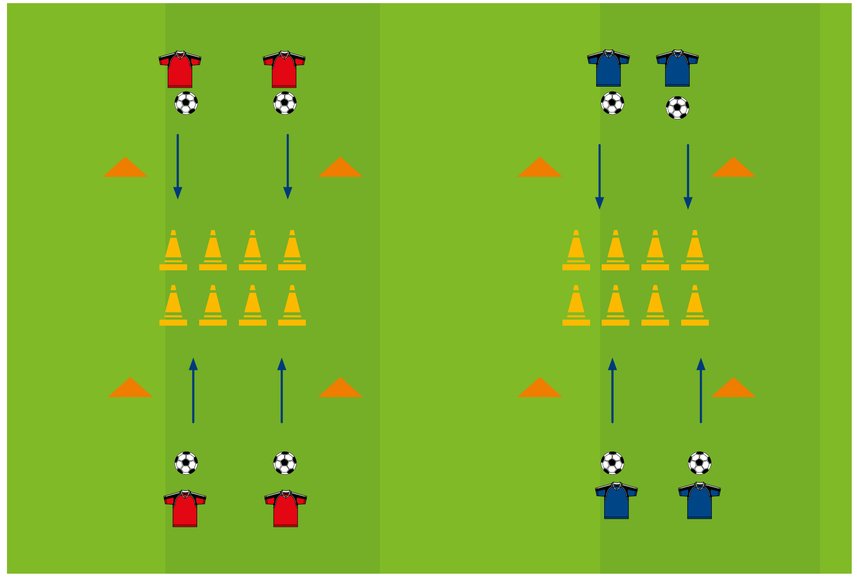
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Au signal de l'éducateur, les joueuses tirent dans leur ballon afin de faire tomber les quilles. Elles récupèrent leur ballon jusqu'à ce que toutes les quilles soient tombées.

BUTS

1 point = l'équipe qui fait tomber toutes ses quilles en 1er.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- À la main
- Au pied
- Pied faible

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Démontrer
- L'activité des joueuses
- Les quilles ne doivent pas être trop lourdes afin de tomber

IMPRIMER



THÈME 13 : LES SORCIÈRES

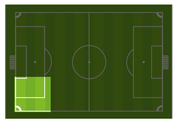
PÉRIODE 4

MARS > AVRIL

Découverte de la cible	**Découverte de l'adversaire**	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

1 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X

4 X

1/7 X

12 X

0 X

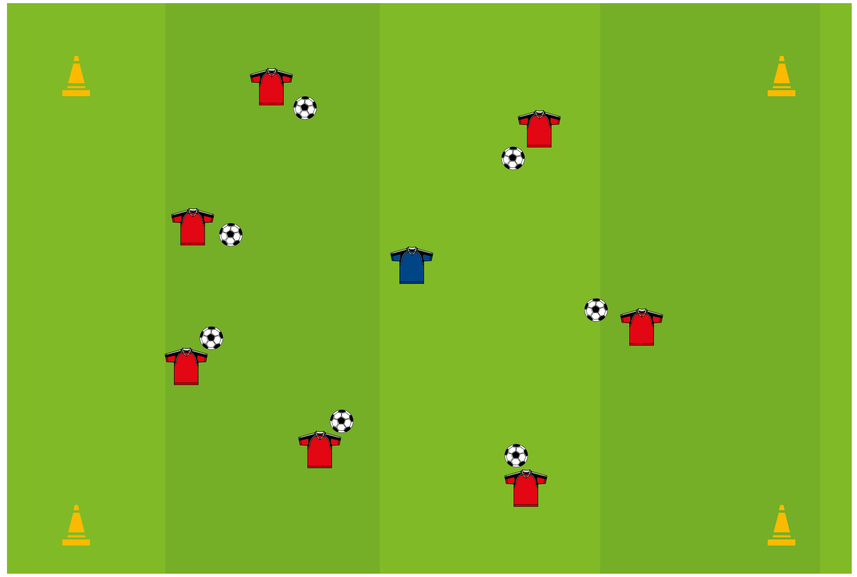
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Chaque joueuse possède un ballon. La « sorcière » doit sortir les ballons des joueuses hors du terrain. La joueuse qui perd son ballon, reste immobile, jambes écartées. Pour se faire délivrer, une partenaire doit passer le ballon entre les jambes.

BUTS

1 point = dans un temps donné, conserver son ballon dans l'aire de jeu.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Ajouter une « sorcière »
- Passer entre les jambes de sa partenaire pour la libérer

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Compter les points et Inverser les rôles
- Occuper l'espace de jeu

IMPRIMER



THÈME 14 : LE 4 CONTRE 4

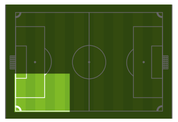
PÉRIODE 4

MARS > AVRIL

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	**Reconnaître la partenaire**	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 4 X
- 1 X
- 4/4 X
- 12 X
- 4 X ou 8 X

EFFECTIF

- 4 X
- 4 X

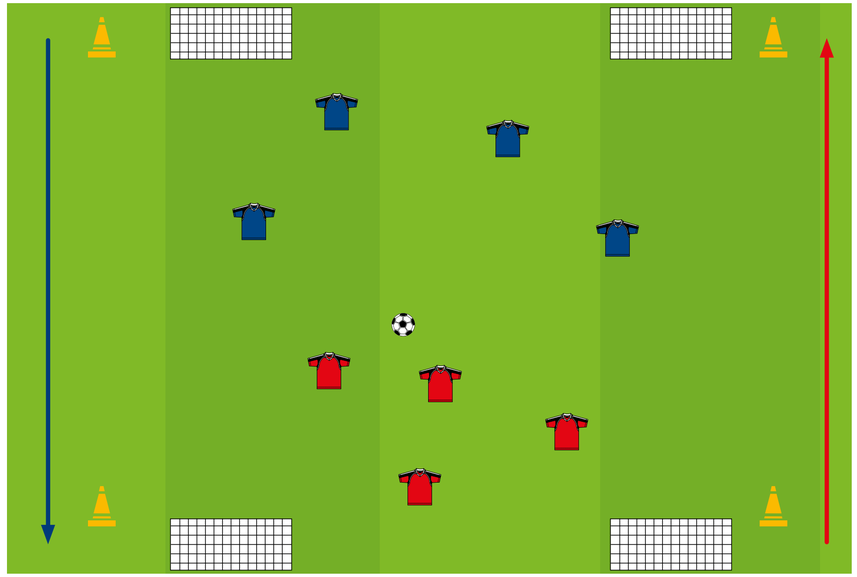
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

On attaque 2 buts et on défend 2 buts.

Pas de gardienne de buts.

Les touches se font au pied :

- En conduite de balle
- Par une passe

BUTS

But marqué dans un des deux buts = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe

VARIANTES

- On met 1 gardienne qui défend les 2 buts
- Obligation de faire une passe avant de marquer

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Encourager et valoriser lorsqu'il y a un but et/ou passe
- L'occupation de l'espace
- Compter les points

IMPRIMER



THÈME 15 : LA MAGICIENNE

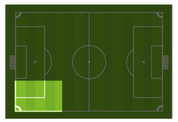
PÉRIODE 4

MARS > AVRIL

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	**Développement moteur**

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X cônes

8 X ballons

4/4 X chasubles

12 X plots

0 X piquets

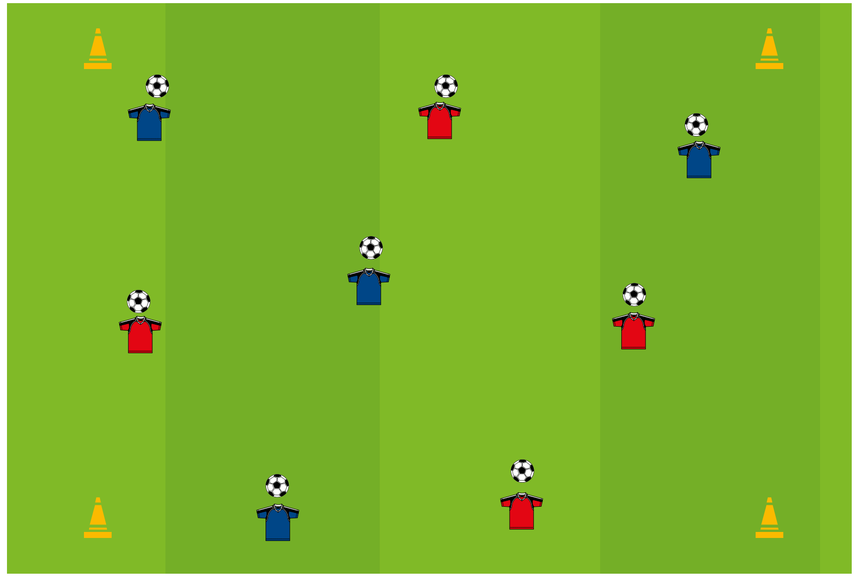
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque joueuse, munie d'un ballon, exécute le contrat de la « magicienne » (= éducateur). Le contrat est :

1 - Lancer à la main + 1 rebond + main

2 - Lancer à la main + pied + 1 rebond + main

BUTS

1 point = réussir 5 fois d'affilée « le contrat de la magicienne ».

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Lancer - tête rebond - main
- Lancer - rebond - pied - main

ANIMATION

- Expliquer / Démontrer / Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser
- Utiliser un langage imagé

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser la réussite
- La sécurité des joueuses (occupation de l'espace - éviter les contacts)

IMPRIMER



THÈME 16 : LES QUATRE COINS

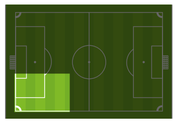
PÉRIODE 5

MAI > JUIN

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

12 X

8 X

4/4 X

4 X

0 X

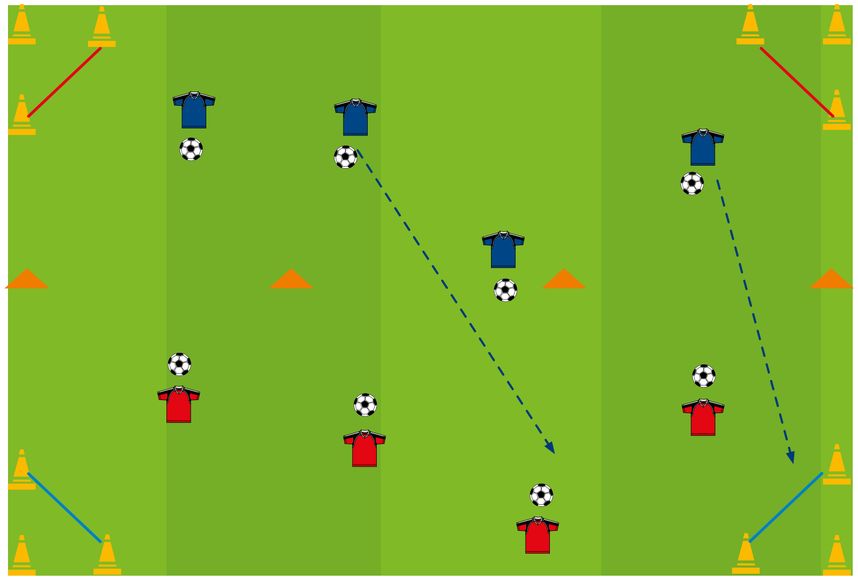
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque joueuse a son ballon dans ses mains.

Au signal de l'éducateur, chaque joueuse doit rejoindre un coin correspondant à sa couleur et y déposer le ballon.

BUTS

1 point = l'équipe qui se regroupe en totalité dans les coins correspondants à sa couleur.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Ballon au sol, la joueuse effectue une conduite pour aller vers le coin
- 2 joueuses par coin au minimum

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser la réussite
- La sécurité des joueuses (occupation de l'espace - éviter les contacts)

IMPRIMER



THÈME 17 : MINUIT DANS LA BERGERIE

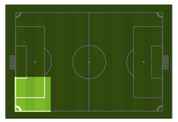
PÉRIODE 5

MAI > JUIN

Découverte de la cible	**Découverte de l'adversaire**	Reconnaître la partenaire	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

1 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

9 X

7 X

1/7 X

12 X

0 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les moutons sont en mouvement. Ils demandent l'heure à la joueuse (le loup). Lorsque celle-ci répond « minuit », elle peut sortir de sa zone pour venir toucher les moutons qui doivent sortir de la bergerie (Séquence de 2'). Lorsque ces dernières sont touchées, elles doivent aller dans le refuge du loup. Pour être délivrées, un mouton doit les toucher.

BUTS

1 point pour les « moutons » qui ne sont pas touchés.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Mettre un ballon dans les mains des moutons
- Mettre un ballon dans les pieds des moutons

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Compter les points et inverser les rôles
- Occuper l'espace de jeu
- Faire des manches de 1 min maximum

IMPRIMER



THÈME 18 : BALLON AU CAPITAINE

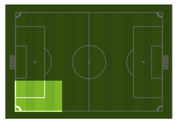
PÉRIODE 5

MAI > JUIN

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	**Reconnaître la partenaire**	Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X **10 X**

1 X **0 X**

4/4 X

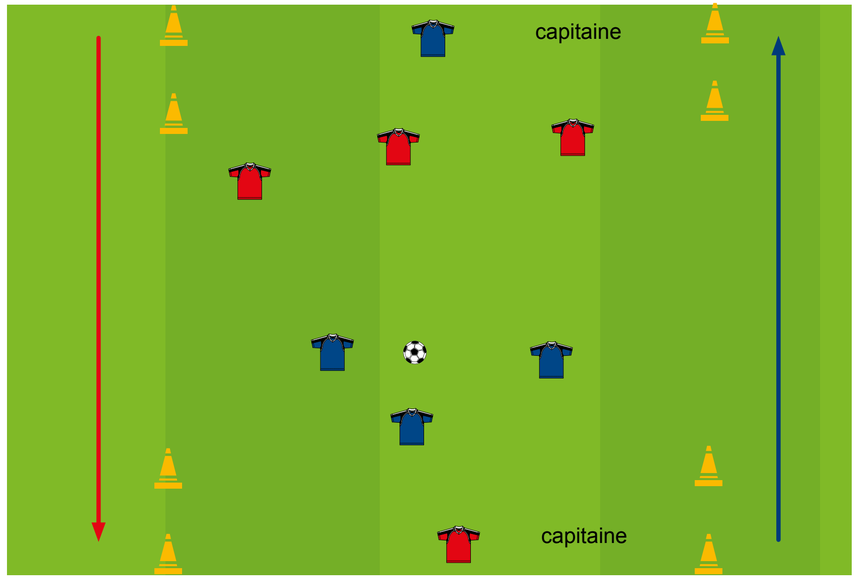
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque équipe doit trouver, par un jeu de passes à la main, sa capitaine.

Interdiction de courir avec le ballon et de toucher le porteur du ballon (distance = 1m).

BUTS

1 point = trouver la capitaine par une passe.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe mais adapter les dimensions de terrain

VARIANTES

- Jouer avec le pied mais la capitaine peut bloquer avec les mains
- Jeu au pied même pour la capitaine

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Encourager et valoriser lorsqu'il y a un point et/ou passe
- L'occupation de l'espace
- Compter les points

IMPRIMER



THÈME 19 : LA PYRAMIDE

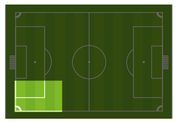
PÉRIODE 5

MAI > JUIN

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	**Développement moteur**

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

8 X

4/4 X

10 X

4 X

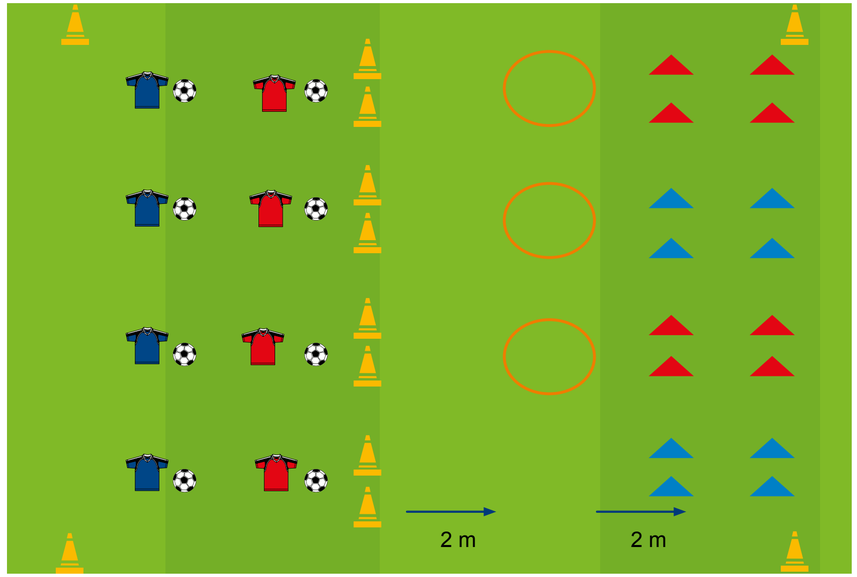
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque joueuse prend son ballon à la main et doit réussir tous les étages de « la pyramide » :

1er étage : faire passer le ballon entre la porte

2ème étage : lancer le ballon dans le cerceau

3ème étage : lancer le ballon dans le carré.

BUTS

1 point = lorsque tous les étages ont été validés.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses mais faire d'autres ateliers

VARIANTES

- Utiliser le pied, ballon au sol
- Utiliser le pied, ballon au sol et le ballon doit s'immobiliser dans le cerceau idem pour le carré
- Modifier les étages (complexifier)

ANIMATION

- Expliquer / Démontrer / Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser la réussite
- La fluidité dans les ateliers

IMPRIMER



LES JEUX DE REFERENCES DES U8F-U9F

- THEME 1 : Conserver / Progresser - Occupation de l'espace
- THEME 2 : Conserver / Progresser - Occupation de l'espace
- THEME 3 : Déséquilibrer / Finir - Jeu sur les côtés
- THEME 4 : Conserver / Progresser - Améliorer les rentrées de touches
- THEME 5 : Conserver / Progresser - Avoir des solutions de passes
- THEME 6 : Conserver / Progresser - Améliorer les enchaînements prises / passes
- THEME 7 : Conserver / Progresser - Améliorer les enchaînements prises / passes
- THEME 8 : Conserver / Progresser - Favoriser la construction du jeu depuis la zone des 6 m
- THEME 9 : Conserver / Progresser - Favoriser la construction du jeu depuis la zone des 6 m
- THEME 10 : Conserver / Progresser - Favoriser la construction du jeu depuis la zone des 6 m
- THEME 11 : S'opposer pour protéger son but - Défendre l'axe ballon / but
- THEME 12 : Déséquilibrer / Finir - Découvrir le 2 c 1
- THEME 13 : Déséquilibrer / Finir - Améliorer le dribble
- THEME 14 : Déséquilibrer / Finir - Se situer entre 2 adversaires

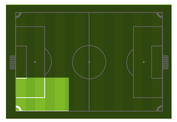


THÈME 1 : OCCUPATION DE L'ESPACE

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > TOUSSAINT	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

6 X

5/5 X

12 X

0 X

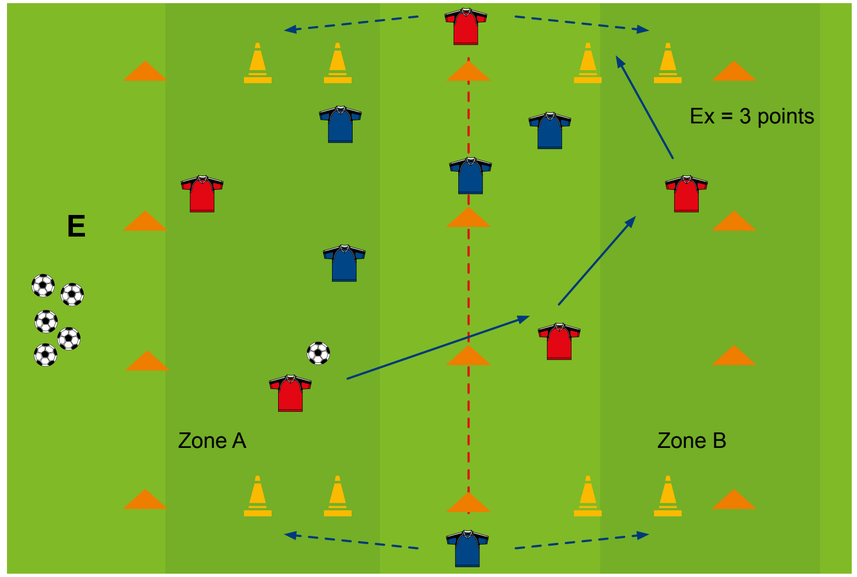
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Transmettre le ballon à la capitaine dans les 2 mini-buts.

Chaque capitaine peut se déplacer en fonction du ballon entre l'un des deux mini-buts.

Jeu libre, 4 c 4 en zone axiale.

BUTS

1 point : transmettre le ballon à la capitaine située dans 1 des 2 mini-buts.

3 points : si, lorsque le ballon est transmis à la capitaine, les 2 zones (A/B) sont occupées minimum par une joueuse.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
• 6 joueuses = mettre 2 capitaines	• 3 passes maximum par zone	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner	• Changer la capitaine / Compter les points / Valoriser … • Occuper les 2 zones (A/B) lorsque mon équipe est en possession du ballon : 1 joueuse minimum dans chaque zone (pas d'obligation)

IMPRIMER

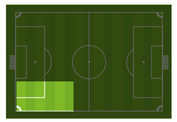


THÈME 2 : OCCUPATION DE L'ESPACE

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > TOUSSAINT	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 16m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

2 X

6 X

5/5 X

12 X

0 X

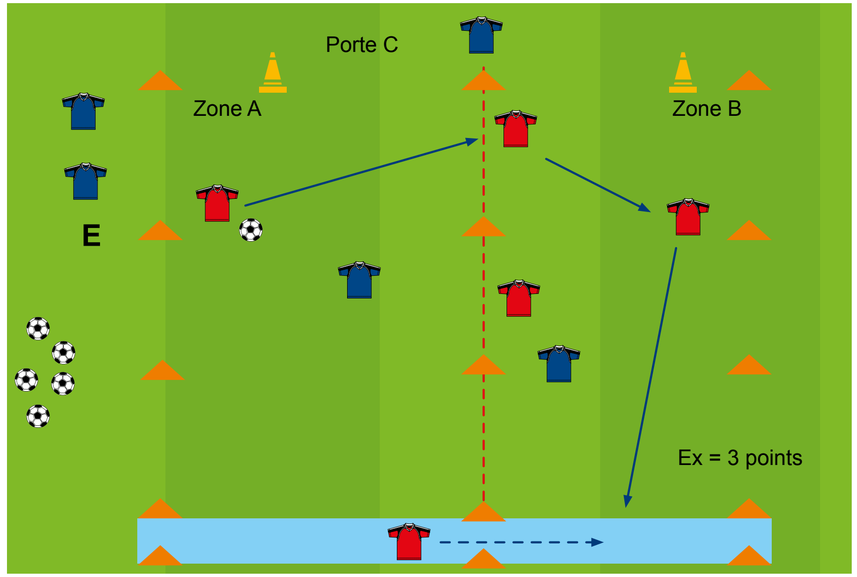
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Balle aux capitaines.

Jeu libre. Terrain divisé en 2 zones (A/B).

Les 🔴 attaquent en 4 contre 2.

Les joueuses peuvent se déplacer sur tout le terrain.

Si les 2 zones ne sont pas occupées par les 🔴 en possession du ballon = 1 pt pour les 🔵.

BUTS

🔴 1 point = transmettre le ballon à la capitaine.

🔴 3 points = si le ballon est passé par les 2 zones avant d'être maitrisé par la capitaine (en zone bleue), les 2 zones (A/B) sont occupées par minimum 1 joueuse.

🔵 1 point : après récupération, transmettre le ballon à la partenaire en porte C.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = mettre 2 capitaines en zone bleue et réaliser un 4 c 3

VARIANTES

- 4 c 3

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action
- Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Changer les capitaines / défenseures
- Changer de statut des joueuses
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information : se situer par rapport aux zones et ses partenaires

IMPRIMER

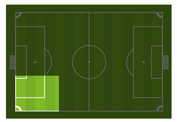


THÈME 3 : OCCUPATION DE L'ESPACE / JEU SUR LES CÔTÉS

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > TOUSSAINT	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 22m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

5/5 X

12 X

4 X

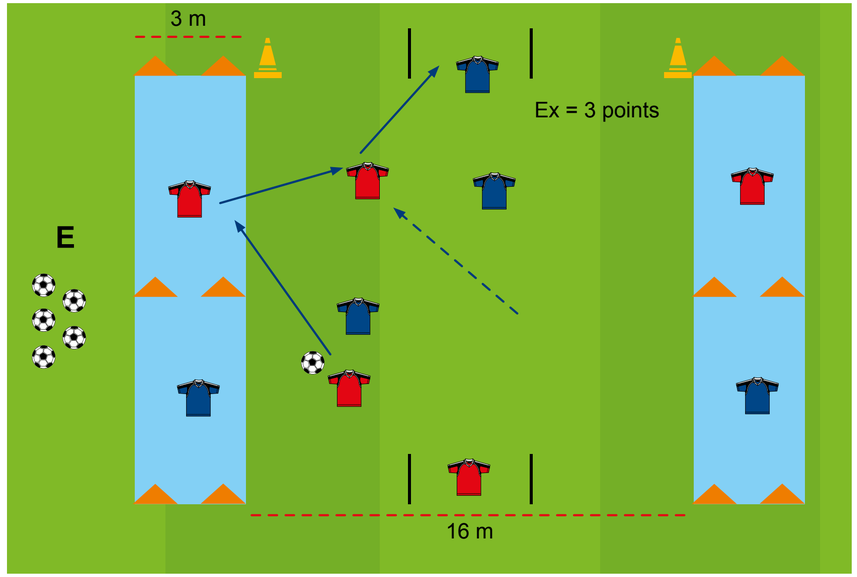
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Libre dans le jeu. 2 c 2 en zone axiale + 2 appuis (fixes) latéraux en zones (A/ B).

Jeu libre avec possibilité de jouer avec les 2 appuis latéraux.

Les appuis sont inattaquables et libres mais ne peuvent pas marquer.

BUTS

1 point : but marqué.

3 points : but après l'utilisation d'un appui latéral.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = 3 c 3

VARIANTES

- L'appui latéral peut, dès qu'elle reçoit le ballon, rentrer dans l'aire de jeu et faire un 3 c 2

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer
- Questionner

VEILLER À...

- Changer les appuis
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information : lecture sur les côtés / transmettre et proposer

IMPRIMER

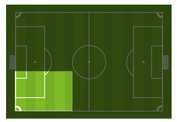


THÈME 4 : AMÉLIORATION DES RENTRÉES DE TOUCHES

PÉRIODE 2	TOUSSAINT > VACANCES NOËL	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

5/5 X

12 X

2 X

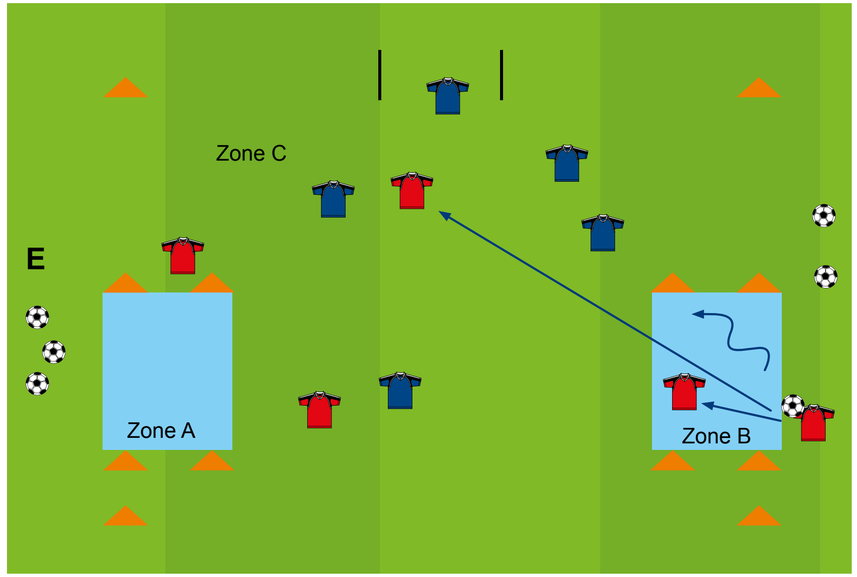
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu à 5 contre 5.

Matérialiser 2 zones (A/B) de 10 m x 10m dans lesquelles les rouges seront inattaquables.

Celle qui réalise la touche a la possibilité de faire une passe à une partenaire en zone A (ou B) ou C ou rentrer en conduite de balle… ensuite jeu normal.

BUTS

1 point : but marqué.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = 1 remplaçante

VARIANTES

- Possibilité aux adversaires de rentrer en zone (A ou B) dès que celle qui effectue la touche rentre en contact avec le ballon

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action
- Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Effectuer les touches en zone A et B
- Changer les équipes de statut
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Se déplacer
- Visualiser les 3 choix, sécuriser

IMPRIMER



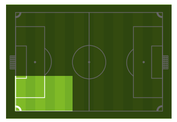
THÈME 5 : DÉCOUVRIR LA PARTENAIRE (SOLUTIONS DE PASSES)

PÉRIODE 2 — **TOUSSAINT > VACANCES NOËL**

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 16m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

5/5 X

12 X

4 X

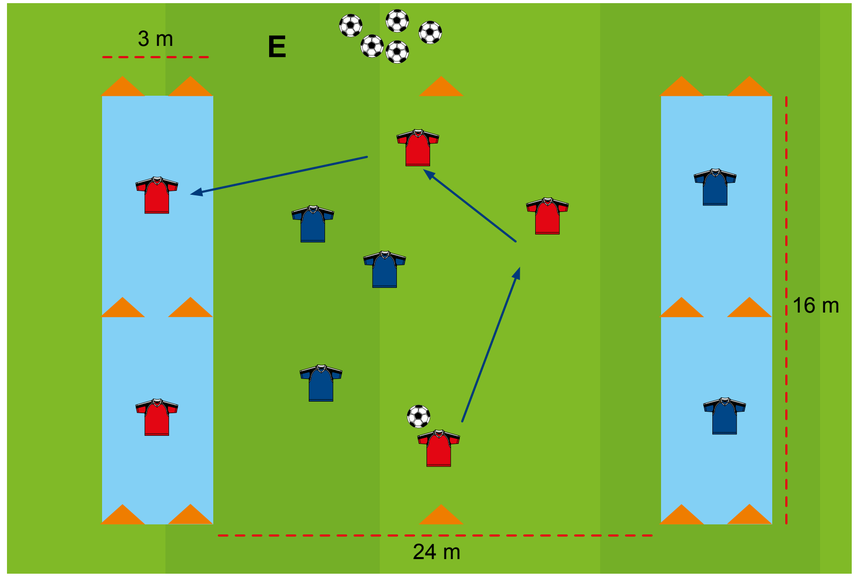
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Balle aux capitaines.

Libre dans le jeu. 3 c 3 en zone axiale. Chaque capitaine occupe la moitié de la largeur du terrain.

BUTS

1 point : transmettre le ballon à l'un des deux capitaines de son équipe.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = mettre des appuis libres sur les côtés afin d'augmenter les possibilités de passes

VARIANTES

- Interdiction de rejouer avec la passeuse
- Possibilité d'inverser un appui bleu et un appui rouge (3 points si on trouve les deux capitaines)

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer
- Questionner

VEILLER À...

- Changer les appuis
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Être accessible pour le porteur

IMPRIMER

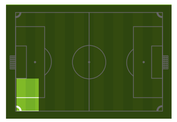


THÈME 6 : AMÉLIORER LES ENCHAINEMENTS PRISES / PASSES

PÉRIODE 3	JANVIER > VACANCES FÉVRIER	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 11m x l 18m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

5/5 X

20 X

0 X

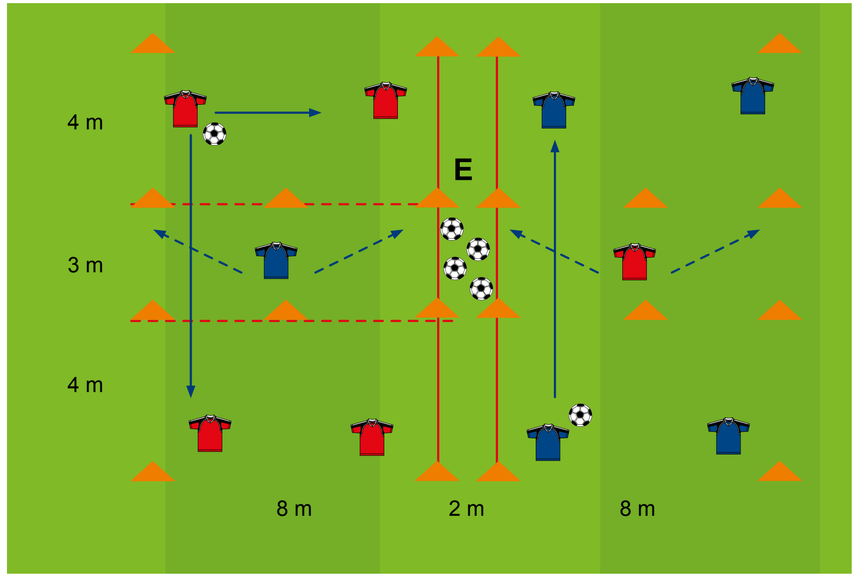
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

3 bandes de terrain dont une rivière de 3 m. Touches libres.

Départ simultané sur les 2 ateliers (1').

Possibilité de réaliser des échanges dans une même bande.

BUTS

1 point : l'équipe qui réalise le plus grand nombre d'échanges à travers la rivière aux crocodiles en 1'.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = 3 joueuses sur une bande

VARIANTES

- Intégrer 2 ballons par atelier
- 4 touches maxi (ou 3 si niveau supérieur)

ANIMATION

- Directive
- Démontrer
- Faire répéter et corriger

VEILLER À...

- Changer les défenseures : 1 mn
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information
- Se dégager de l'alignement / ne pas être trop prêt de la rivière /utiliser la bonne surface

IMPRIMER

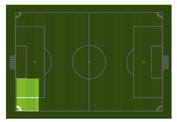


THÈME 7 : AMÉLIORER LES ENCHAINEMENTS PRISES / PASSES

PÉRIODE 3	JANVIER > VACANCES FÉVRIER	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 10m x l 18m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

5/5 X

8 X

0 X

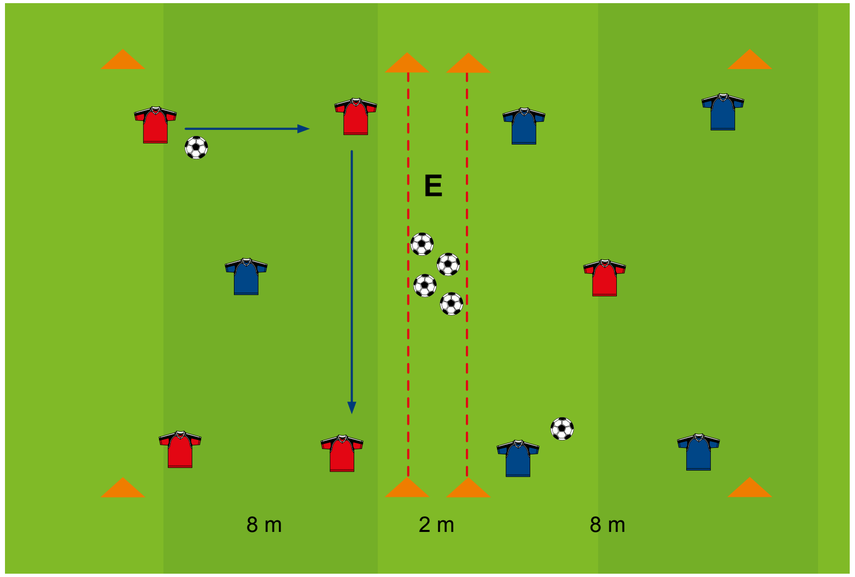
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

«Taureau : 4 C 1»

2 carrés de 10 m x 10 m

Touches libres

BUTS

1 point : 4 passes successives*

* Si réussite fréquente : 5 passes…

1 point : récupération du ballon (défenseure)

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = 5 c 1 (ou 4 c 2 si niveau supérieur)

VARIANTES

- Interdit de rejouer avec celle qui vous a transmis le ballon
- 4 touches de balle maxi (ou 3 T si niveau supérieur)

ANIMATION

- Directive
- Démontrer
- Faire répéter et corriger

VEILLER À...

- Changer les défenseures : 1 mn
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information : bien s'orienter / utiliser la bonne surface (intérieur)

IMPRIMER

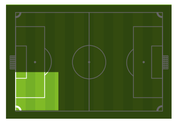


THÈME 8 : FAVORISER LA CONSTRUCTION DU JEU DEPUIS LA ZONE DES 6 M

PÉRIODE 4	VACANCES FÉVRIER > VACANCES AVRIL	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 22m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

5/5 X

24 X

0 X

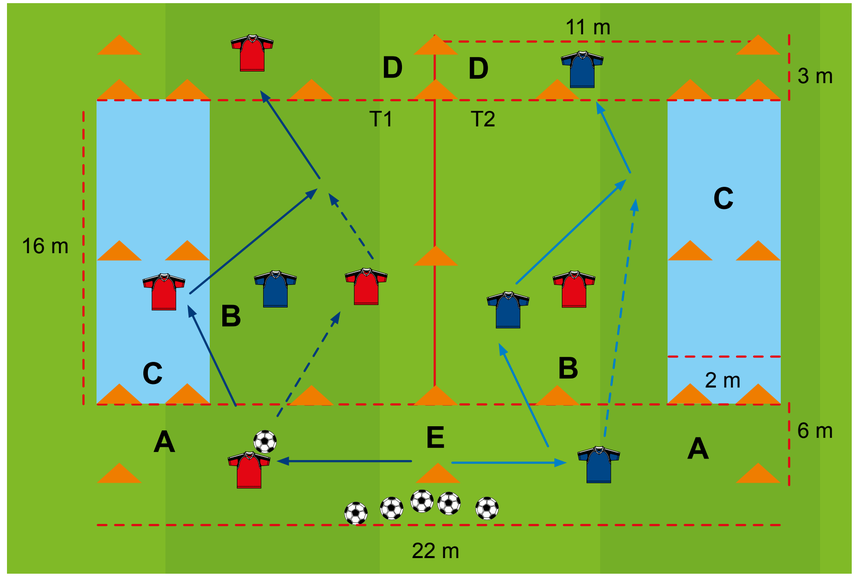
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Ballon aux capitaines (zone A).

2 terrains T1 / T2 (indépendants).

Relance de l'Educateur E dans la zone A (en alternance).

Pour progresser la joueuse en A doit obligatoirement faire une passe en zone B ou C et apporter le surnombre en zone B (2 c 1 + appui latéral).

Zones A et C : joueuses inattaquables.

Zone C : reste fixe / 4 touches maxi.

BUTS

1 point : transmettre le ballon à la capitaine de son équipe en zone D.

1 point : transmettre le ballon à l'Educateur après récupération du ballon de la part de la défenseure.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = une joueuse en attente qui prend la place de l'E pour relancer à la source de balles

VARIANTES

- La joueuse en zone A peut progresser en passe ou en conduite de balle dans la zone B
- La joueuse en C peut rentrer en zone B … une autre joueuse peut venir en C

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action
- Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Changer de côté, changer les appuis, les défenseures, les capitaines ou changer les rôles
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information : lecture sur les côtés / transmettre et proposer

IMPRIMER

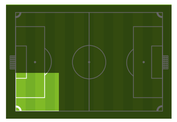


THÈME 9 : FAVORISER LA CONSTRUCTION DU JEU DEPUIS LA ZONE DES 6 M

PÉRIODE 4	VACANCES FÉVRIER > VACANCES AVRIL	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 22m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X | **24 X**

6 X | **0 X**

5/5 X

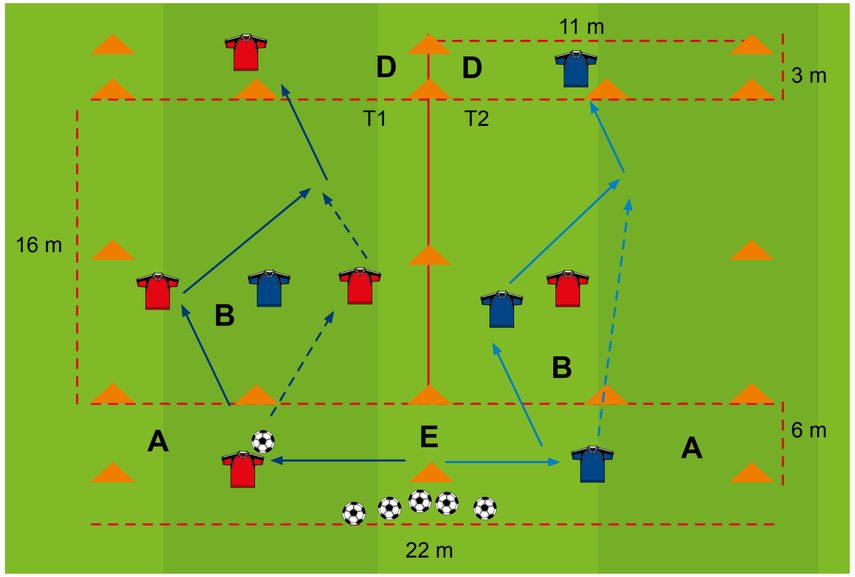
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Ballon aux capitaines (zone A).

2 terrains T1 / T2 (indépendants).

Relance de l'Educateur E dans la zone A (en alternance).

Pour progresser la joueuse en A doit obligatoirement faire une passe en zone B et apporter le surnombre en zone B (3 c 1).

Zone A : joueuses inattaquables.

Zone B : jeu libre.

BUTS

1 point : transmettre le ballon à la capitaine de son équipe en zone D.

1 point : transmettre le ballon à l'Educateur après récupération du ballon de la part de la défenseure.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 6 joueuses = +1 défenseure en zone B (2 c 2)

VARIANTES

- La joueuse en A peut progresser en passe ou en conduite de balle en B
- La défenseure peut attaquer l'attaquante en zone A lorsque celle-ci maîtrise le ballon

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action
- Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Changer les rôles, Les défenseures, Changer de côté
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information : lecture déplacements des partenaires / transmettre et proposer

IMPRIMER

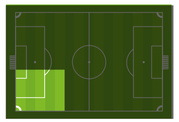


THÈME 10 : FAVORISER LA CONSTRUCTION DU JEU DEPUIS LA ZONE DES 6 M

PÉRIODE 4	VACANCES FÉVRIER VACANCES AVRIL	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 22m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

5/5 X

9 X

2 X

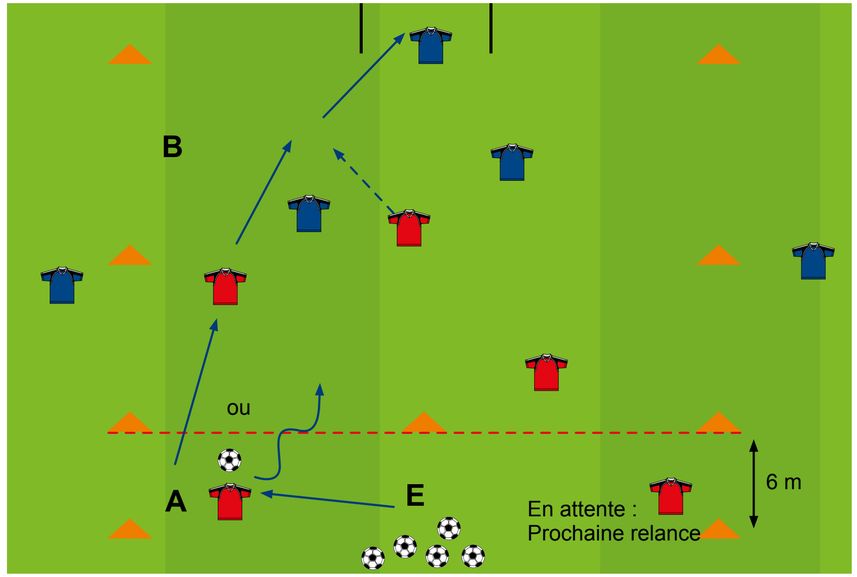
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Relance de l'Educateur E dans la zone A (en alternance gauche / droite).

La joueuse en A est attaquable uniquement lorsqu'elle maîtrise le ballon. Pour progresser en zone B, elle a 2 options : passe à une partenaire ou conduite.

Ensuite jeu libre 4 c 2 en zone B.

BUTS

1 point : marquer un but.

1 point : transmettre le ballon à un des 2 appuis sur le côté ou l'E.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 7 joueuses = 4 c 3 (+ 1 défenseure)

VARIANTES

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action
- Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Changer les rôles, relance droite / gauche / les attaquent
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information : lecture déplacements des partenaires / transmettre et proposer

IMPRIMER

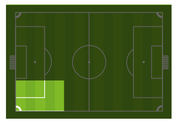


THÈME 11 : DÉFENDRE L'AXE BALLON / BUT

PÉRIODE 4	VACANCES FÉVRIER >VACANCES AVRIL	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X

6 X

5/5 X

12 X

4 X

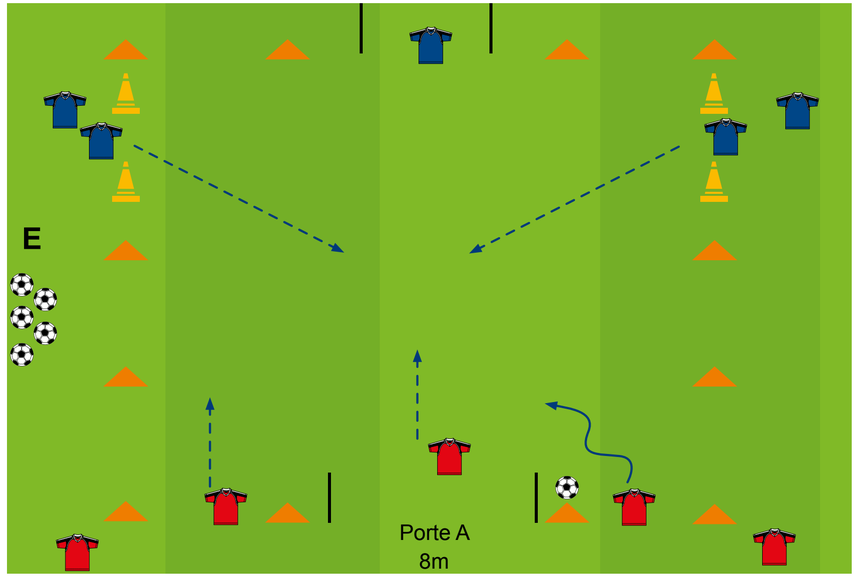
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu à 3 c 2 au milieu.

Dès que l'une des trois attaquantes entre sur le terrain balle au pied dans l'aire de jeu, les deux défenseures (une de chaque côté en portes jaunes) entrent sur le terrain.

20'' maxi.

BUTS

1 point : marquer un but.

1 point : ballon récupéré.

1 point : récupération / 2 points : relance en porte A.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
• + 1 en attente	• 3 c 3	• Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter	• Changer les équipes de statut • Compter les points • Valoriser les initiatives • Se replacer vite dans l'axe ballon - but • Avancer sur le porteur

IMPRIMER

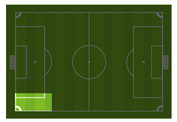


THÈME 12 : DÉCOUVRIR LE 2 C 1

PÉRIODE 5	MAI > JUIN	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 10m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

6 X **6 X**

5 X **4 X**

5/5 X

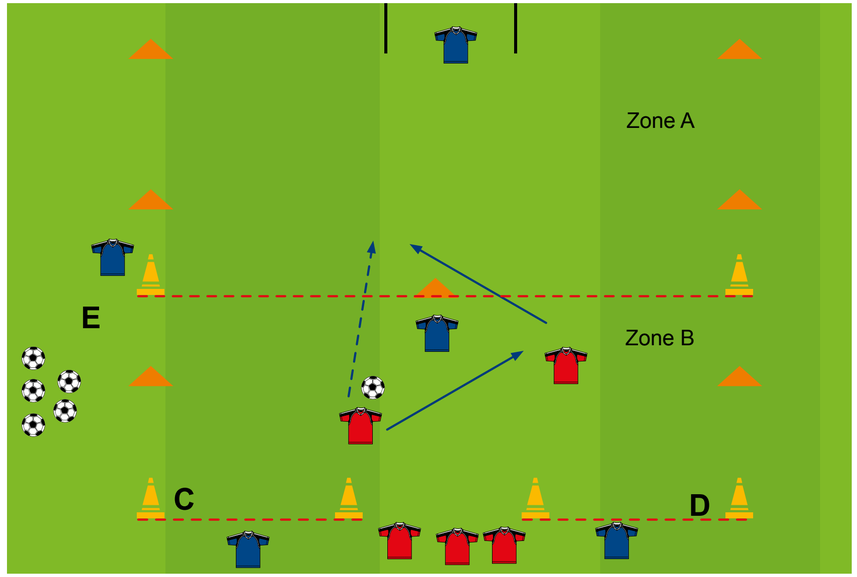
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 c 1.

Les 2 attaquantes en zone B cherchent à déstabiliser le pour aller marquer dans le but en zone A.

La zone B se franchit en conduite ou en passe.

La défenseure après récupération relance en C ou D.

20'' / duel maxi.

BUTS

2 points : accéder en zone A + but marqués.

1 point : accéder en zone A + but non marqué.

2 points : récupération du ballon + relance en C ou D.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- + 1 en attente

VARIANTES

- Temps limite pour tirer au but

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action
- Questionner / Orienter

VEILLER À...

- 15'' maxi par passage / rotation des joueuses
- Changer les équipes de statut
- Compter les points
- Valoriser les initiatives
- Non porteur : proposer en s'écartant de l'adv
- Porteur : fixer / donner / reproposer

IMPRIMER

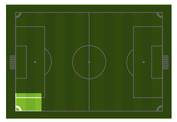


THÈME 13 : DÉCOUVERTE DE L'ADVERSAIRE / AMÉLIORER LE DRIBBLE

PÉRIODE 5	MAI > JUIN	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 15m x l 10m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

5 X

5/5 X

6 X

2 X

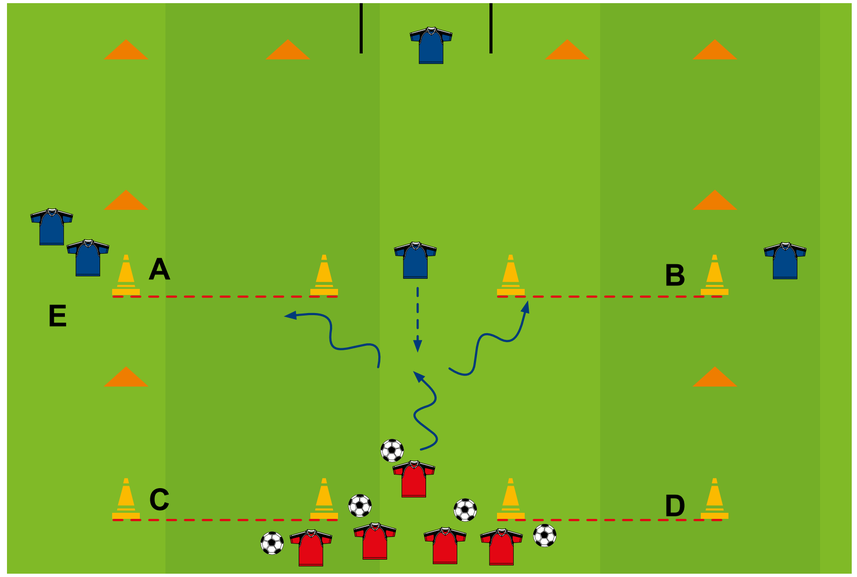
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

1 c 1.

L'attaquante cherche à déstabiliser la défenseure et marquer dans l'une des portes A ou B puis marquer dans le but.

La défenseure tente de récupérer le ballon et l'envoyer en C ou D.

15'' / duel maxi.

BUTS

2 points : porte A ou B franchie + but marqué.

1 point : porte A ou B franchie + but non marqué.

2 points : récupération du ballon + relance en C ou D.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
• + 1 en attente	• Temps limite pour tirer au but	• Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter	• 15'' par duel • Changer les équipes de statut • Compter les points • Valoriser les initiatives • Orienter conduite porte A ou B fixer • Prendre de la vitesse, feinter, accélérer

IMPRIMER

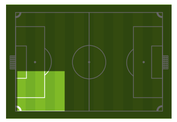


THÈME 14 : DÉMARQUAGE / SE SITUER ENTRE 2 ADVERSAIRES

PÉRIODE 5	MAI > JUIN	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X

5 X

5/5 X

8 X

4 X

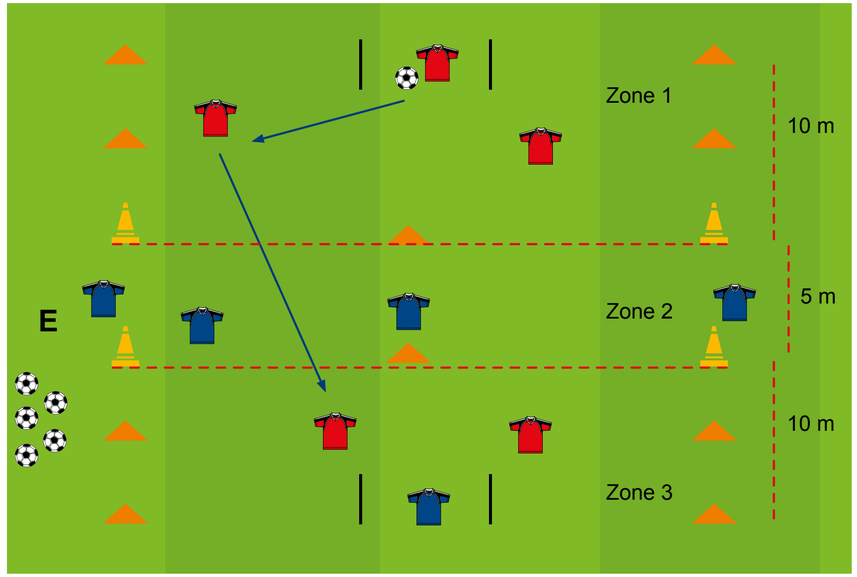
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

3 zones sont matérialisées sur le terrain (voir dimensions sur schéma). 2 défenseures en « zone B » cherchent à intercepter le ballon.

La GB et les 2 défenseures en « zone A » sont inattaquables, elles doivent transmettre le ballon en « zone C ».

Dès réception les 2 attaquantes en « zone C », inattaquables, doivent marquer.

BUTS

2 points : Ballon transmis en zone 3 + but marqué.

1 point : ballon intercepté.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- + 1 en attente

VARIANTES

- Dès que le ballon arrive en « zone C » une peut revenir défendre
- Intégrer une défenseure en « zone C »

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action
- Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Assurer la rotation des joueuses
- Changer les équipes de statut
- Compter les pts
- Valoriser les initiatives
- Prendre l'information / se situer entre 2 adversaires (intervalle)

IMPRIMER



LES JEUX DE REFERENCES DES U10F-U11F

- THEME 1 : Conserver / Progresser - Sécuriser et maîtriser la possession
- THEME 2 : S'opposer pour protéger son but - Reformer le bloc équipe
- THEME 3 : Conserver / Progresser - Jouer vers l'avant entre les lignes adverse
- THEME 4 : S'opposer à la progression - Récupérer le ballon et optimiser la transition
- THEME 5 : Conserver / Progresser - Occupation de l'espace et sécuriser la remontée du ballon
- THEME 6 : Conserver / Progresser - Occupation de l'espace et prise d'information
- THEME 7 : Conserver / Progresser - Sécuriser, maîtriser la possession et assurer la progression
- THEME 8 : Conserver / Progresser - Conservation et jeu dans les intervalles
- THEME 9 : Déséquilibrer/ Finir - Trouver la joueuse lancée et garder le temps d'avance
- THEME 10 : Déséquilibrer / Finir - Garder le temps d'avance pour finir l'action
- THEME 11 : S'opposer à la progression - Réaction à la perte - Empêcher l'adversaire de progresser
- THEME 12 : Déséquilibrer / Finir - Fixer dans une zone pour créer et utiliser les espaces
- THEME 13 : Conserver / Progresser - Sécuriser et maîtriser la possession
- THEME 14 : Conserver / Progresser - Occupation de l'espace et aide au porteur de balle
- THEME 15 : Occupation de l'espace et aide au porteur de balle

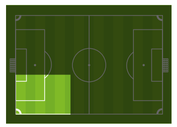


THÈME 1 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > NOVEMBRE	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

5 X

5/7 X

25 X

0 X

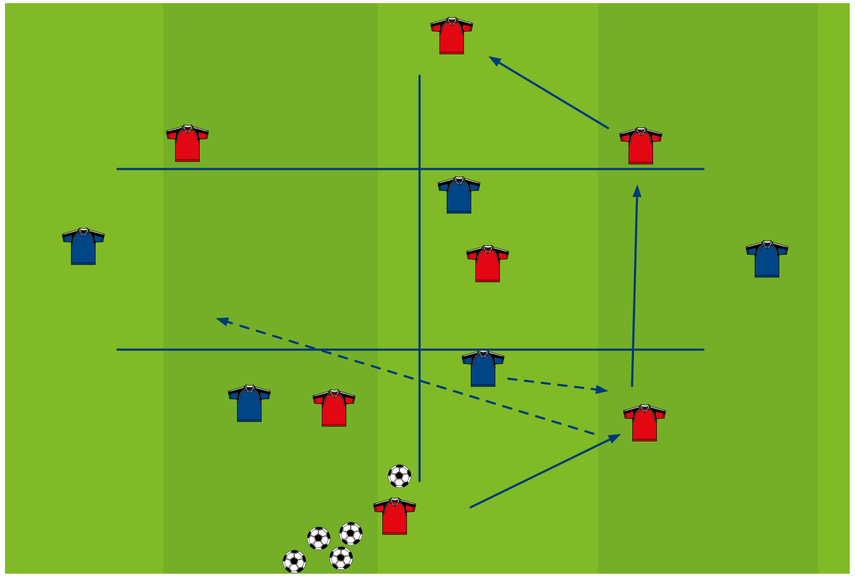
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Objectif pour l'équipe qui a le ballon : réaliser des aller-retours en conservant le ballon.

Attaquantes : 1 aller - retour = 1 point.

Défenseures : à la récupération passe à un appui latéral = -1 point.

Ballons au sol.

Joueuses sont mobiles.

Jouer 10 ballons avant rotation des défenseures et des attaquantes.

BUTS

Donner plusieurs solutions au porteur de balle.

Jouer en soutien si le jeu vers l'avant est impossible.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse dans chaque équipe

VARIANTES

- Joueuses libres dans leurs déplacements
- La joueuse porteuse de balle doit se déplacer dans un espace libre après la passe
- Limiter à 3 touches de balle pour les joueuses cibles et ballon non arrêté

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Communication (déplacements / changement de rythme / parole)
- Joueuses et ballon en mouvement
- Etre visible du porteur
- Se déplacer dans les intervalles et les espaces libres
- Voir avant (prise d'information) de recevoir

IMPRIMER

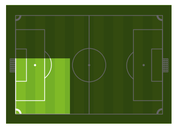


THÈME 2 : REFORMER LE BLOC ÉQUIPE

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > NOVEMBRE	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

2 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

5 X

6/6 X

25 X

0 X

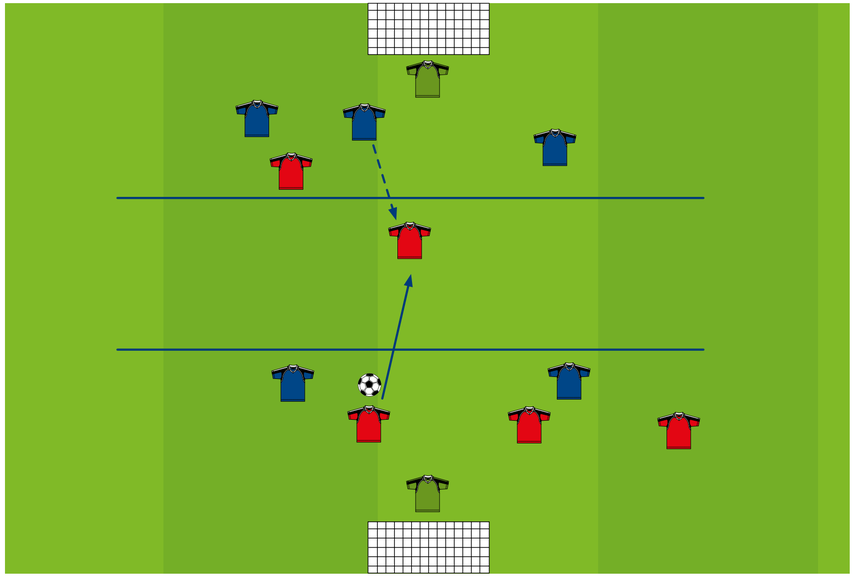
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

3 défenseures et 2 attaquantes dans chaque zone.

Offensivement : marquer avec une attaquante qui est dans une zone libre.

Défensivement : protéger son but en sortant sur l'attaquante en zone dès que sa coéquipière a fait une passe.

BUTS

Reformer le bloc et protéger son but.

Protéger son but.

Ne pas encaisser de but.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse chez les jaunes et / ou les bleues

VARIANTES

- Possibilité pour une défenseure de venir dans la zone offensive depuis son camp quand elle fait une passe à une attaquante
- Possible pour les attaquantes de jouer en soutien
- 5'' pour marquer en zone haute

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Cadrer le porteur et assurer une couverture
- Se replacer sur l'axe ballon/but
- Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
- Le temps de réaction de toutes les joueuses à la perte du ballon
- Gérer la joueuse lancée
- Orienter les attaquantes sur les côtés pour protéger la cible

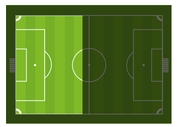


THÈME 3 : JOUER VERS L'AVANT ENTRE LES LIGNES ADVERSES

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > NOVEMBRE	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 50m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

4 X

1 x

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

6 X

7/4 X

20 X

0 X

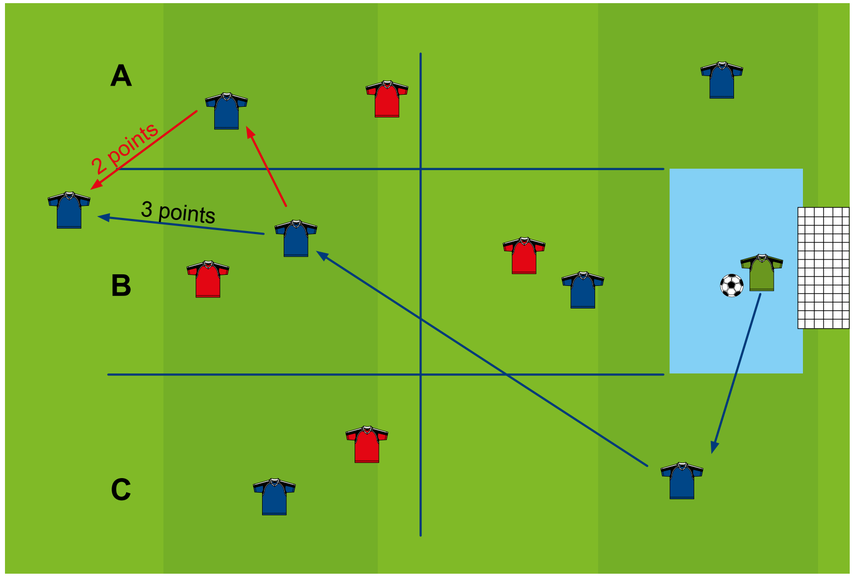
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

La gardienne relance alternativement à droite et à gauche sur les joueuses latérales.

Transmettre à la joueuse cible = 1 point.

Maximum trois passes par zone.

Joueuse et ballon arrêtés interdits.

Pour les rouges: les joueuses axiales défendent dans leur zone et les joueuses excentrées défendent uniquement dans leur couloir et attendent que le ballon soit relancé vers la latérale pour pouvoir intervenir en zone haute.

Si les rouges récupèrent, elles peuvent marquer 1 but (- 1 point).

BUTS

Etre capable de remonter le ballon après une sortie de but.

Se montrer et jouer dans les intervalles.

Occuper l'espace en largeur et en profondeur.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse chez les rouges

VARIANTES

- Les joueuses rouges qui sont excentrées défendent dans le couloir sans contrainte
- Les joueuses rouges défendent sans contrainte sur toutes les zones
- Joueuse cible touchée en passant par une seule zone haute (A, B ou C) = 3 points, Par 2 zones = 2 points, par 3 zones = 1 point

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Etre orientée (voir le ballon et les adversaires)
- Voir avant (prise d'information) de recevoir
- Etre visible du porteur
- Joueuses et ballon en mouvement / prendre l'information en avançant
- Rester concerné après la passe
- Sécuriser la progression en agrandissant l'espace (largeur)
- Appuyer les passes

IMPRIMER

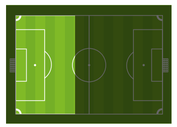


THÈME 4 : RÉCUPÉRER LE BALLON ET OPTIMISER LA TRANSITION DÉFENSIVE / OFFENSIVE

PÉRIODE 2	NOVEMBRE > DÉCEMBRE	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 50m x l 35m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

4 X

1 x

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

10 X

7/4 X

20 X

0 X

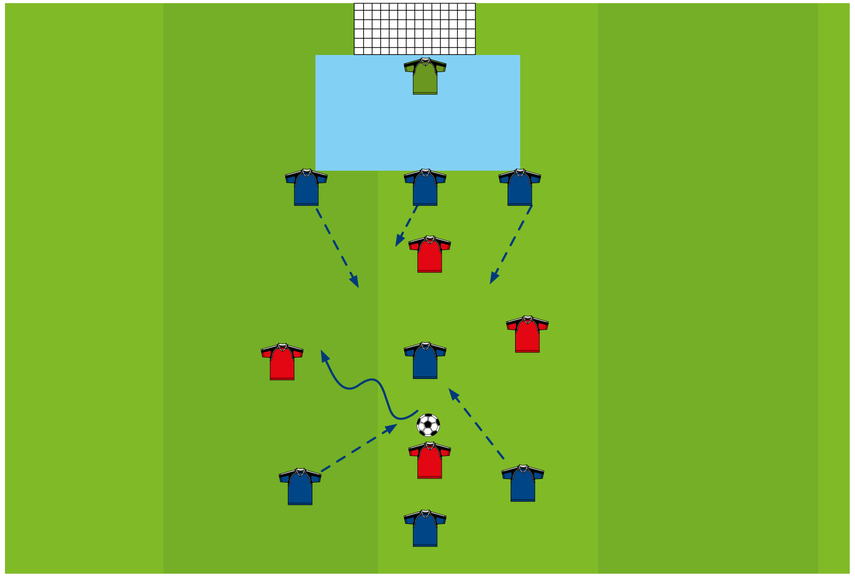
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

La joueuse rouge part en conduite ou en passe avec l'obligation de jouer vers l'avant et uniquement en jouant dans la zone axiale. Si une rouge pénètre dans la surface de réparation, elle n'a plus de droit de faire de passe.

Les bleues défendent leur but à 3 défenseures qui partent de la ligne des 13 m. 1 joueuse dans la zone axiale, et 2 joueuses qui partent de la ligne médiane attendent que l'action soit partie. Quand le ballon est récupéré, les bleues ont la possibilité d'utiliser la largeur pour trouver la joueuse cible derrière la médiane = 1 point.

Si les rouges marquent ou récupèrent le ballon aux bleues avant transmission à la joueuse cible =1 point.

Jouer 10 ballons avant rotation des joueuses.

BUTS

Etre capable de passer d'une situation défensive à une situation offensive.

S'opposer à la progression et après récupération optimiser la transition.

Occuper l'espace dès la récupération du ballon et se projeter vers l'avant.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse chez les rouges et les bleues en fonction de l'effectif et du taux de réussite

VARIANTES

- Varier le départ des défenseures bleues
- Limiter le temps pour trouver la joueuse cible
- Orienter la zone de récupération dans une zone excentrée
- Enlever la joueuse cible pour trouver une joueuse lancée
- Si le ballon est donné sur un côté, 1 seule rouge peut intervenir dans la zone latérale

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Cohérence du bloc équipe pour s'opposer et récupérer le ballon
- A la récupération, offrir des solutions des passes pour les non porteurs de balles
- Utilisation de l'espace de jeu (largeur et profondeur)
- Rester disponible après la passe (soutien)
- Ne pas perdre le ballon suite à la récupération

IMPRIMER

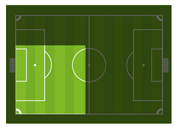


THÈME 5 : OCCUPATION DE L'ESPACE ET SÉCURISER LA REMONTÉE DU BALLON

PÉRIODE 2	NOVEMBRE > DÉCEMBRE	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 45m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

2 x

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

5 X

6/6 X

24 X

0 X

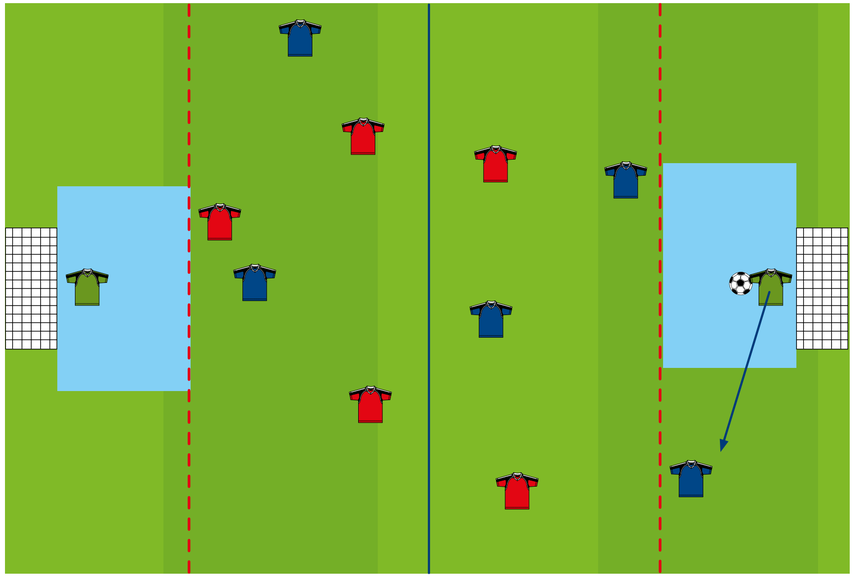
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre pour l'équipe qui a la balle.

Lorsque la gardienne a le ballon, les joueuses de l'équipe adverse ne peuvent pas défendre dans la zone des 13 mètres.

Faire plusieurs séquences de 4 minutes.

BUTS

Etre capable de remonter le ballon après une course vers son but et un arrêt de la gardienne.

Marquer un but de plus que l'autre équipe.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Ajouter des joueuses (1 ou 2 par équipe)
- Possibilité de jouer en supériorité numérique pour l'équipe qui a le ballon (Joker)

VARIANTES

- L'équipe en défense peut défendre sur tout le terrain mais en effectif limité dans le camp adverse (3 joueuses puis 4 possibles)
- Augmenter le nombre de défenseures autorisées à défendre dans le camp adverse
- Jeu libre

ANIMATION

- Active
- Laisser joue / Observer / Questionner

VEILLER À...

- S'orienter (voir le ballon et les adversaires) et être accessible
- Agrandir l'espace de jeu (largeur et profondeur)
- Prendre et donner en mouvement
- Rester disponible après la passe (soutien)
- Appuyer les passes

IMPRIMER

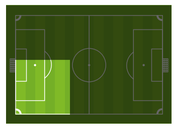


THÈME 6 : OCCUPATION DE L'ESPACE ET PRISE D'INFORMATION

PÉRIODE 3	JANVIER > FÉVRIER	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

3 X

3 X

3 x

3 x

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

5 X

3/3/3/3 X

20 X

0 X

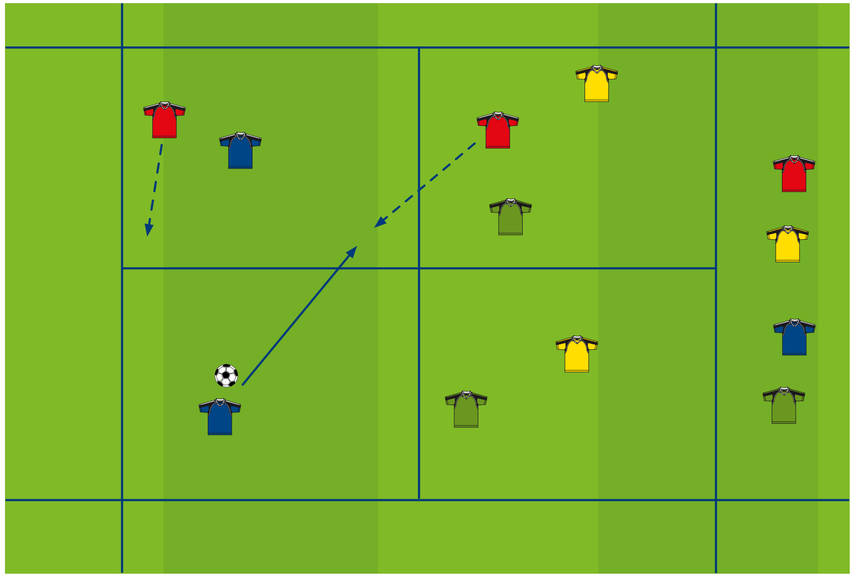
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

6 joueuses (3 couleurs) conservent le ballon librement à 6 contre 2. Maximum 2 joueuses par carré.

Quand le binôme qui défend récupère, le binôme qui perd le ballon devient défenseur.

Faire des séquences de 3 minutes maximum.

1 point par binôme pour 8 passes quand elles sont attaquantes.

BUTS

Etre capable de conserver individuellement et collectivement le ballon.

Conserver le ballon le plus longtemps possible.

Amélioration de la prise d'information.

Bien occuper l'espace pour conserver.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Si plus de 8 joueuses, mise en place de suppléante(s) par équipe qui tourne toutes les 1 ou 2 minutes maximum. Les suppléantes comptent les points de leur équipe ou de plusieurs équipes

VARIANTES

Etape 1 : A la main / Etape 2 : Au pied

- Maximum 2 passes par carré
- Obligation de changer de carré après chaque passe pour les joueuses qui ont le ballon
- Varier le nombre de passes pour marquer des points

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Etre toujours concernée par le jeu
- L'enchainement des transitions (off vers def et def vers off)
- Prendre en mouvement et donner en mouvement
- Jouer à distance (ni trop prêt, ni trop loin)
- Voir avant de recevoir
- Communiquer (déplacements, changement de rythme, parole…)

IMPRIMER

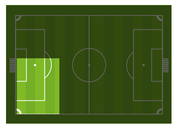


THÈME 7 : SÉCURISER, MAÎTRISER LA POSSESSION ET ASSURER LA PROGRESSION

PÉRIODE 3	JANVIER > FÉVRIER	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

5 X

8/4 X

20 X

0 X

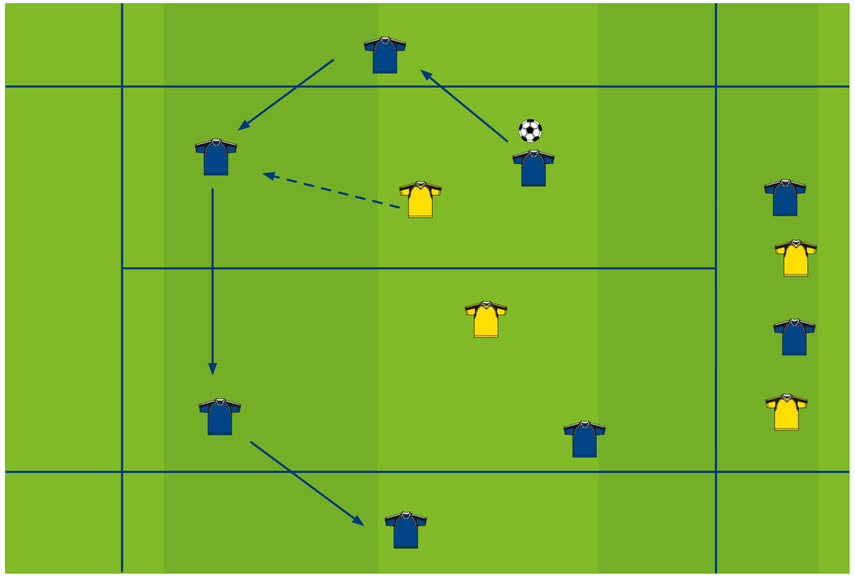
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

6 contre 2.

Ballon au sol.

Joueuses fixes dans leur zone.

Jouer 5 ballons avant rotation des défenseures et des attaquantes.

Système par vague de joueuses.

Attaquantes : 1 aller-retour = 1 point.

Défenseures : 1 échange (passe entre 2) : -1 point aux attaquantes.

BUTS

Faire circuler le ballon.

Conserver le ballon par des passes courtes.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter 2 joueuses « cibles » / « capitaines » chez les bleues et de rajouter 1 libre ou 2 jaunes (= 2 jaunes dans chaque zone)
- Faire tourner les joueuses par vague si plus de 8 joueuses

VARIANTES

a) Toutes les joueuses sont libres b) uniquement les bleues, les jaunes restent dans leurs zones c) uniquement les jaunes, les bleues restent dans leurs zones.
La passeuse prend la place de la joueuse en appui
b) L'appui rentre sur conduite ou passe b) uniquement sur passe. Limiter à 2 touches de balle pour les joueuses cibles.

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- L'orientation par rapport à la cible pour progresser vers la cible
- La prise de balle en mouvement
- Se déplacer pour offrir la solution de passe

IMPRIMER

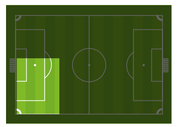


THÈME 8 : CONSERVATION ET JEU DANS LES INTERVALLES

PÉRIODE 3	JANVIER > FÉVRIER	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

3 X

4/4/4 X

16 X

0 X

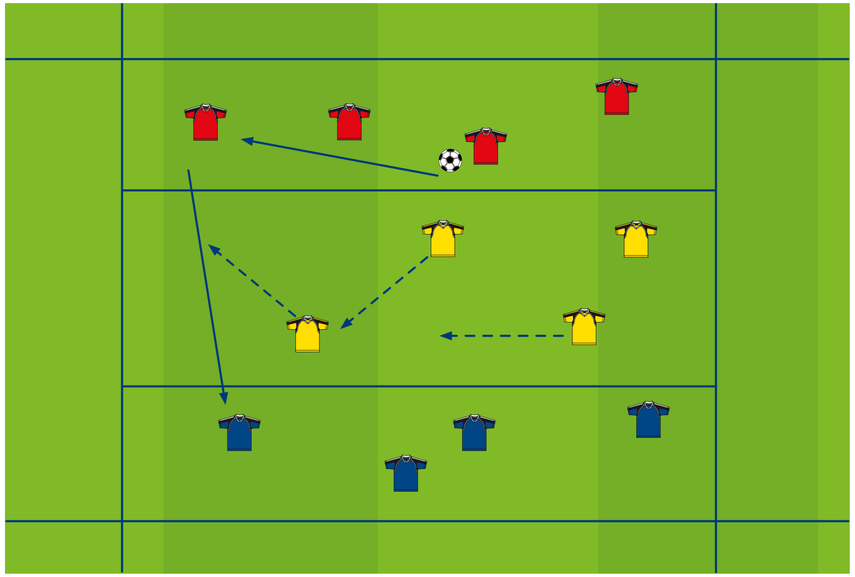
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les rouges conservent le ballon librement et cherchent à transmettre le ballon au sol aux bleues.

Si les jaunes récupèrent, l'équipe qui a perdu le ballon prend sa place.

1 point par échange.

Si la transmission est réalisée entre deux joueuses : 2 points.

Faire des séquences de 2-3 minutes.

BUTS

Etre capable de conserver collectivement le ballon.

Transmettre le ballon à l'équipe opposée.

Jouer dans l'intervalle.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de faire une 2ème équipe de jaunes qui prend la place de l'autre au bout de 2-3 minutes ou de X ballons joués… ou une 4ème équipe de blanches par exemple

VARIANTES

- Possibilité pour une joueuse de l'équipe en défense d'entrer dans la zone de l'équipe en possession du ballon
- Possibilité joueuse zone opposée de venir dans la zone centrale pour servir d'appui. T1 : Joueuse libre en touche / T2 : Ne peut jouer qu'avec les joueuses de l'autre zone / T3 : Ne peut jouer qu'avec les joueuses de l'autre zone et en une touche uniquement
- Mettre des buts derrière les bleues et les rouges. A la récupération, la jaune qui récupère gagne le droit d'aller faire un 1 c 1 face à la gardienne.

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Prendre et donner en mouvement - Cacher sa passe
- Être visible du porteur de balle (mouvement - intervalles…)
- Être orientée - Prendre et donner en mouvement
- Vite réagir à la perte pour récupérer le ballon

IMPRIMER

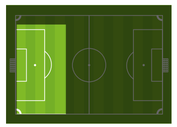


THÈME 9 : TROUVER LA JOUEUSE LANCÉE ET GARDER LE TEMPS D'AVANCE

PÉRIODE 4	FÉVRIER > AVRIL	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 56m x l 26m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

2 X

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X

5 X

6/6 X

20 X

0 X

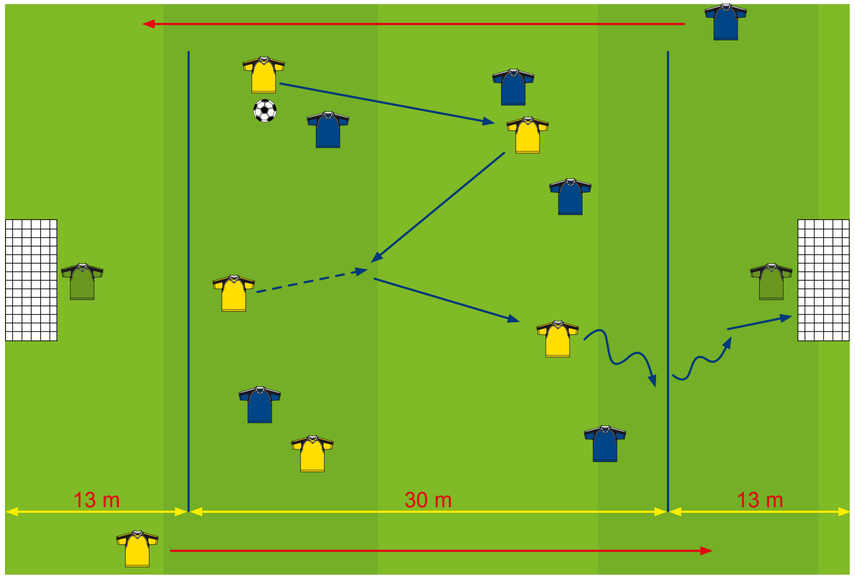
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre.

Pour frapper au but : entrer en conduite de balle ou faire une passe dans la zone de finition.

Les défenseures ne peuvent pas intervenir dans la zone de finition.

Application du hors-jeu en zone de finition à 13 m.

1 seule attaquante en zone de finition et 4'' maximum pour finir.

BUTS

Créer et garder le temps d'avance pour finir l'action.

Marquer dans le but à partir des zones offensives.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de retirer 1 joueuse par équipe
- Mettre un joker en cas de nombre impair

VARIANTES

- Accès à la zone de finition seulement après une passe d'une partenaire
- Autoriser 1 défenseure à venir défendre en zone de finition
- Autoriser 1 défenseure et une 2ème attaquante à venir en zone de finition

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Etre visible du porteur (non porteur)
- Voir avant (prise d'information)
- L'appel qui déclenche la passe
- Privilégier la passe différente de l'appel de la partenaire
- Cacher son intention

IMPRIMER

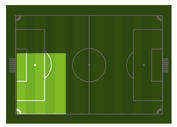


THÈME 10 : GARDER LE TEMPS D'AVANCE POUR FINIR L'ACTION

PÉRIODE 4	FÉVRIER > AVRIL	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 26m

L = Longueur • l = largeur

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X cônes
3 X ballons
4/8 X chasubles
16 X plots
0 X piquets

EFFECTIF

2 X gardiennes
6 (2x3) X joueuses
4 X joueuses

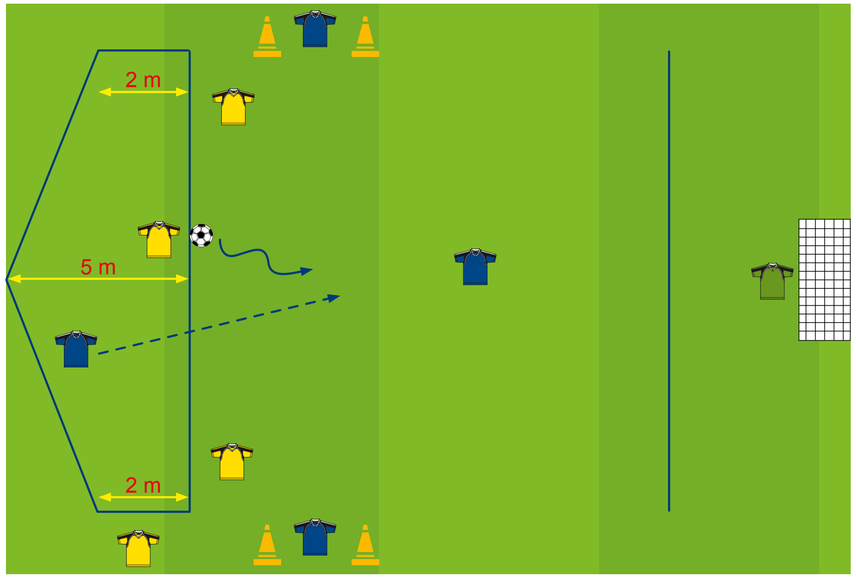
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle
> Déplacement de la joueuse sans ballon
> Passe courte
> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

: attaquer à 3 c 1 + 1 en retard de 5 m. Règle du hors jeu dans les 13 m.

: jeu libre.

: protéger son but et permettre le retour de sa partenaire en poursuite et/ou récupérer le ballon.

L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

Jouer 10 ballons avant rotation des équipes (fonctionnement par vague).

BUTS

Garder le temps d'avance pour finir.

: marquer dans le grand but.

: défendre le grand but (ralentir l'action pour permettre à la 2ème défenseure d'arriver) et relancer sur la partenaire en attente ou dans l'une des 2 portes latérales.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- 2 vagues de 3 contre 1 + 1
- 2 Gardiennes de but qui permutent

VARIANTES

- Varier la position des joueuses offensives (ex.: 1 attaquante en appui)
- Varier la source du ballon (côtés - axe,..)
- Varier la position de la défenseure en retard
- Limiter le nombre de passes pour les attaquantes
- Limiter le temps pour marquer

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Prendre de la vitesse, fixer - donner ou dribbler
- Privilégier le jeu vers l'avant (Par la conduite ou par la passe) - Maintenir la largeur
- Ne pas être hors-jeu - Masquer ses intentions
- Maintenir deux solutions au porteur de balle
- Essayer de jouer en déséquilibre, en contre-pied

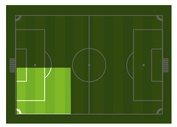


THÈME 11 : RÉACTION À LA PERTE - EMPÊCHER L'ADVERSAIRE DE S'ORGANISER

PÉRIODE 4	FÉVRIER > AVRIL	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

19 X

5 X

4/4/4 X

4 X

0 X

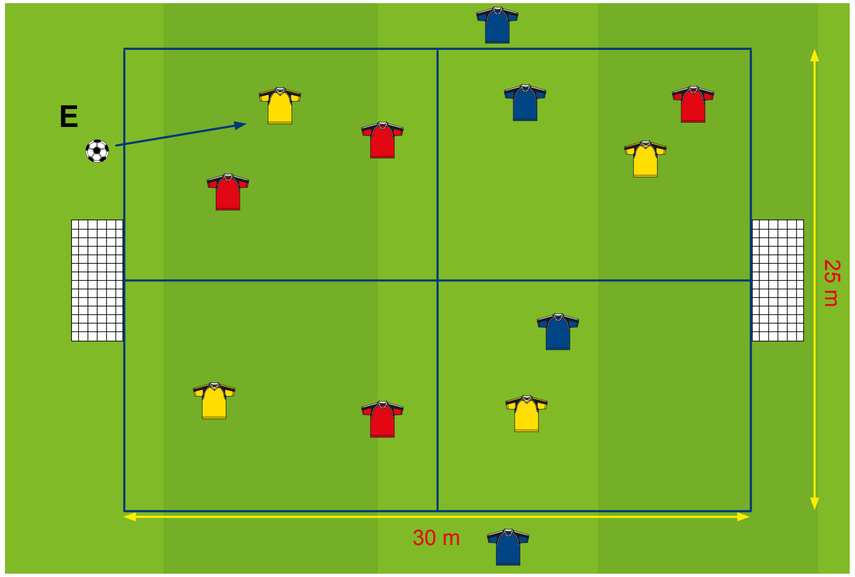
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

4 c 4 + 2 Jokers en zone axiale.

2 appuis latéraux.

Ballon transmis par l'Éducateur à l'équipe qui attaque.

5 passes minimum avant de pouvoir marquer en donnant à un appui latéral ou dans un des 2 mini-buts (1 point).

Passes au sol obligatoires.

A la récupération, les défenseures peuvent marquer directement sur appuis latéraux ou dans 1 but (2 points).

BUTS

Anticiper la récupération du ballon et réagir rapidement à la perte.

Empêcher l'équipe en possession de marquer.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Moduler la supériorité et le nombre d'appuis en fonction de l'effectif général

VARIANTES

- Possibilité d'utiliser les appuis latéraux pour la conservation (mais 3 touches de balle maxi et pas ballon à l'arrêt pour les appuis)
- A la récupération, marquer uniquement dans le but ou avec Joker le plus éloigné
- Obliger la joueuse cible à trouver une 3ème joueuse pour valider le point
- Offensivement, limiter à deux joueuses d'une même équipe par carré
- La joueuse en appui peut rentrer sur le terrain et le joker prend sa place

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Prendre l'information sur la joueuse dans son dos
- Se replacer sur l'axe ballon/but
- Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
- Le temps de réaction de toutes les joueuses à la perte du ballon
- Cadrer le porteur et assurer une couverture

IMPRIMER

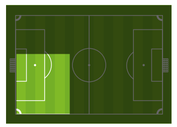


THÈME 12 : FIXER DANS UNE ZONE POUR CRÉER ET UTILISER DES ESPACES

PÉRIODE 4	FÉVRIER > AVRIL	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 35m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X **16 X**

5 X **0 X**

6/6 X

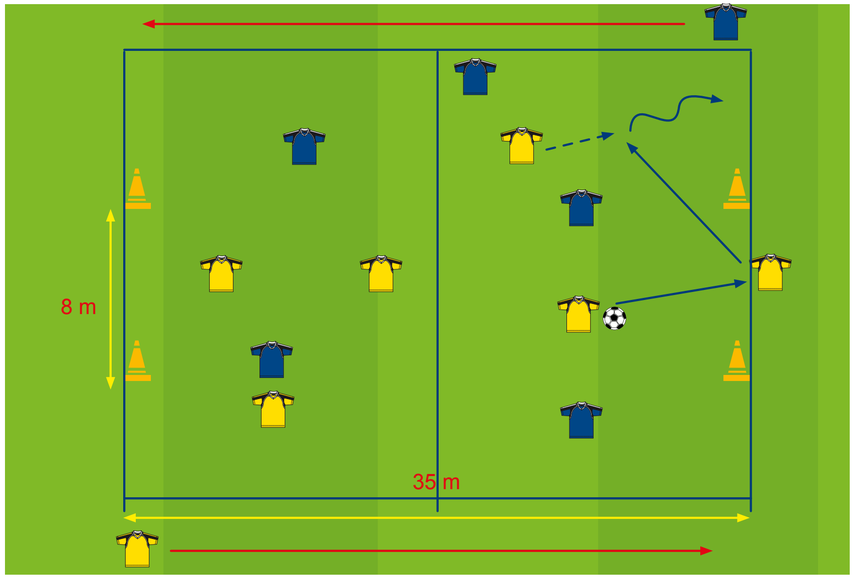
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre pour les joueuses de l'intérieur du jeu.

Une joueuse en appui pour chacune des 2 équipes en zone haute (porte axiale).

Pour celle-ci, 3 touches de balle maximum (le ballon ne doit pas s'arrêter).

Pour marquer, il faut stopper le ballon derrière la ligne (à G ou D de la porte axiale) après l'avoir conduit = 1 point).

Si appui avec la joueuse axiale, avant de marquer = 3 points.

BUTS

Trouver un appui dans une zone et jouer dans une autre.

Marquer en « stop-ball » latéral après fixation axiale.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité d'ajouter 1 joueuse par équipe sur le terrain ou en appui sur les côtés
- Mettre un joker en cas de nombre impair
- Réduire l'espace si 10 joueuses

VARIANTES

- Autoriser l'appui à se déplacer sur la totalité de la largeur du terrain, mais l'équipe ne peut marquer que dans les 2 autres zones que celle utilisée pour l'appui
- Si trop difficile en égalité numérique, faire du 4 contre 4 + 2 jokers qui jouent avec l'équipe qui possède le ballon
- 3 touches de balle pour les joueuses de l'intérieur

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Être visible du porteur (non porteur)
- Voir vite (prise d'information)
- Cacher son intention
- Valoriser les intentions de jeu en appui-soutien
- Créer des passes à angles
- Cohérence du bloc équipe en phase offensive

IMPRIMER



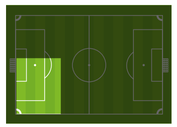
THÈME 13 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION

PÉRIODE 5 — MAI > JUIN

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 25m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

2 X

5 X

4/4/4 X

12 X

0 X

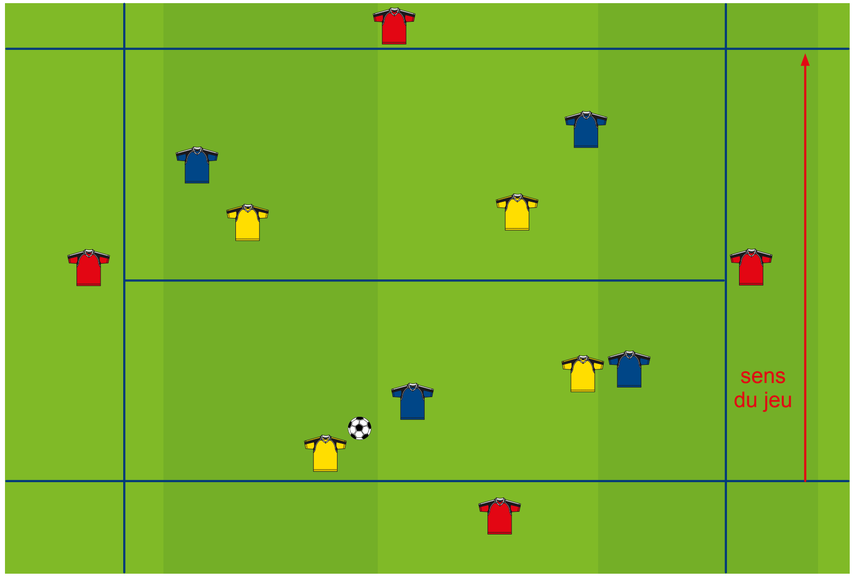
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu au sol (hauteur hanche maximum).

2 appuis latéraux (3 touches de balle maximum et pas de ballon arrêté) qui jouent avec l'équipe qui a le ballon.

Ballon transmis à la capitaine (c) = 1 point.

Rotation des équipes toutes les 3'.

BUTS

Jouer en soutien si le jeu vers l'avant est impossible.

Un point à chaque passe sur une capitaine (c).

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Moduler la supériorité et le nombre d'appuis en fonction de l'effectif général

VARIANTES

- Compter le point après une passe retour de la capitaine (c) : sur une même joueuse = 1 point ; sur une 3ème joueuse = 3 points
- Possibilité pour les appuis de jouer avec les capitaines
- Possibilité de jouer en soutien avec la capitaine
- Trouver les 2 capitaines (e) dans la même possession pour marquer 1 point
- Demander 1 replacement en zone basse, après la perte de balle (si difficulté récurrente à repartir pour l'équipe)

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Communication (déplacements - changement de rythme - parole)
- Joueuses et ballon en mouvement
- Être visible du porteur (non porteur)
- Se déplacer dans les intervalles (non porteur)
- Voir avant (prise d'information)

IMPRIMER



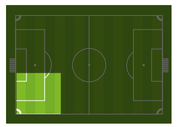
THÈME 14 : OCCUPATION DE L'ESPACE ET AIDE AU PORTEUR DE BALLE

PÉRIODE 5 — MAI > JUIN

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 25m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

2 X

5 X

4/4/4 X

0 X

0 X

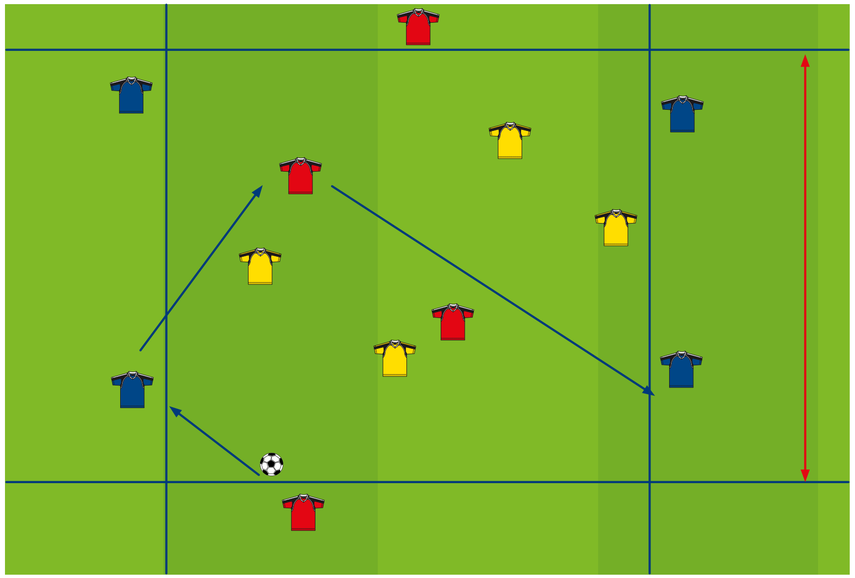
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Conservation du ballon. Les rouges jouent avec l'équipe qui a le ballon.

Les bleues à l'extérieur conservent le ballon avec les rouges. Jeu libre.

Si les jaunes récupèrent le ballon, elles sortent du terrain et conservent avec les rouges.

Les bleues rentrent sur le terrain et chassent le ballon...

Faire plusieurs séquences et changer les joueuses rouges.

2 appuis latéraux opposés touchés ou le ballon est transmis à la capitaine (c) « rouge » = 1 point.

BUTS

Être capable de conserver collectivement le ballon.

Répéter les passes.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Moduler la supériorité et le nombre d'appuis en fonction de l'effectif général

VARIANTES

- Jeu au sol obligatoire
- 3 touches de balle maximum par joueuse
- Les rouges ne peuvent pas jouer entre elles
- Pas de ballon arrêté pour les appuis et 3 touches de balle maximum

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Être toujours concernée par le jeu
- Enchainement des transitions (off vers def et inversement)
- Prendre et donner en mouvement / Voir vite
- Jouer à distance (ni trop prêt, ni trop loin)
- Communiquer (déplacements, changement de rythme)

IMPRIMER

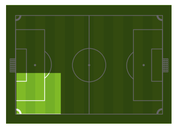


THÈME 15 : OCCUPATION DE L'ESPACE ET AIDE AU PORTEUR DE BALLE

PÉRIODE 5	MAI > JUIN	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 25m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

2 X

5 X

4/4/4 X

12 X

0 X

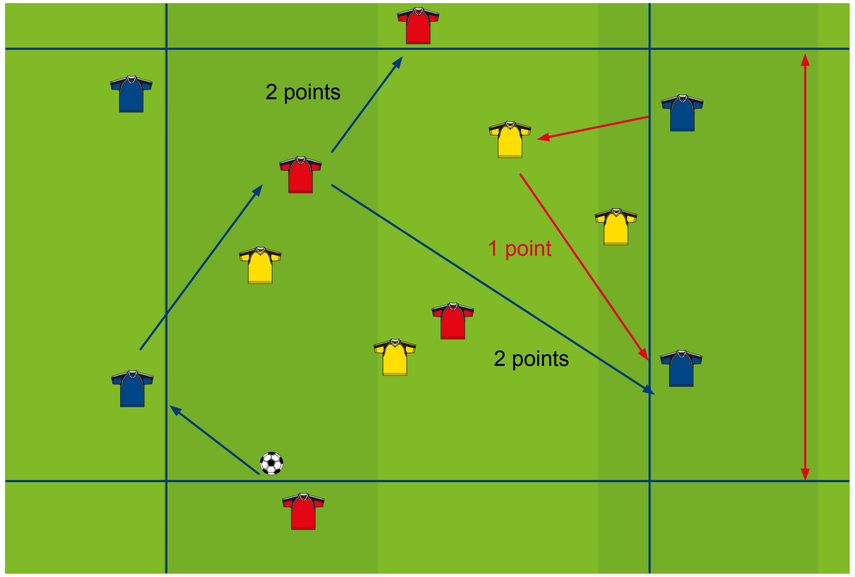
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre.

Les rouges avec les bleues à l'extérieur conservent le ballon.

2 appuis latéraux « bleues » touchés de gauche à droite, ou ballon transmis à la capitaine « rouge » en zone haute, dans le même temps de jeu = 2 points.

A la récupération, les jaunes doivent conserver en 4 c 2 (4 passes = 2 points).

Faire plusieurs séquences et changer les joueuses rouges.

BUTS

Être capable de conserver collectivement le ballon.

Répéter les passes.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Moduler la supériorité et le nombre d'appuis en fonction de l'effectif général
- Ajouter une joueuse « rouge » au milieu en fonction du niveau de jeu

VARIANTES

- Jeu au sol obligatoire
- 3 touches de balle maximum par joueuse
- Les rouges ne peuvent pas jouer entre elles
- Pas de ballon arrêté pour les appuis et 3 touches de balle maximum

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Être toujours concernée par le jeu
- Enchainement des transitions (off vers def et inversement)
- Prendre et donner en mouvement
- Jouer à distance (ni trop prêt, ni trop loin)
- Voir avant de recevoir
- Communiquer (déplacements, changement de rythme…)

IMPRIMER



LES JEUX DE REFERENCES DES U12F-U13F

- THEME 1 : Conserver / Progresser - Conservation sous pression
- THEME 2 : Conserver / Progresser - Jouer en appui
- THEME 3 : S'opposer pour protéger son but - Fermer les espaces
- THEME 4 : S'opposer à la progression - Défendre haut
- THEME 5 : Conserver / Progresser - Gestion du 2 c 1 sur le côté
- THEME 6 : Déséquilibrer / Finir - Gestion du 2 c 1 sur le côté
- THEME 7 : S'opposer à la progression - Gestion du 2 c 1 sur le côté
- THEME 8 : Conserver / Progresser - Conservation sous pression
- THEME 9 : Conserver/ Progresser - Recherche de la joueuse lancée
- THEME 10 : S'opposer pour protéger son but - Gestion du 2 c 1
- THEME 11 : Conserver / Progresser - Occuper l'espace en largeur et en profondeur
- THEME 12 : Conserver / Progresser - Utiliser l'appui pour attaquer
- THEME 13 : S'opposer à la progression - Gérer une infériorité
- THEME 14 : Déséquilibrer / Finir - Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

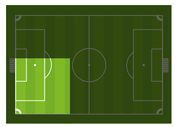


THÈME 1 : CONSERVATION SOUS PRESSION

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > TOUSSAINT	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X

4 X

6/6 X

8 X

0 X

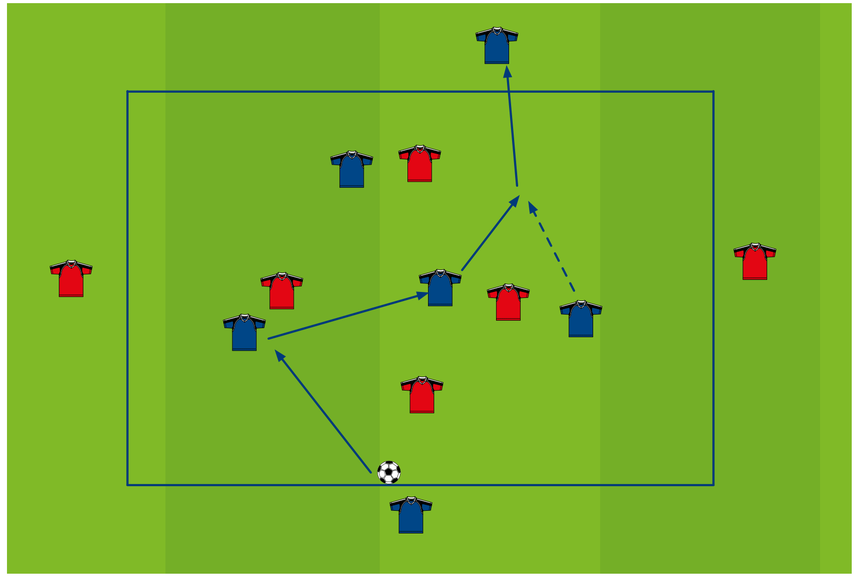
TEMPS DE JEU

15' à 20'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Conservation du ballon. Les bleues jouent avec leurs appuis fixes (pouvant se déplacer dans leur zone).

Les rouges tentent de récupérer puis de conserver avec leurs appuis. Jeu libre.

BUTS

Etre capable de conserver collectivement le ballon.

Répéter les passes d'un appui vers l'autre.

Marquer 1 point quand on touche les 2 appuis.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Si nombre impair, possibilité de rajouter un joker dans le jeu
- Si moins de joueuses, les appuis sont neutres

VARIANTES

- Jeu au sol obligatoire
- Obligation de jouer en deux touches de balle minimum

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Prendre et donner en mouvement
- L'enchainement des transitions (off vers def et def vers off) - Voir avant de recevoir,
- Communiquer (déplacements, changement de rythme, parole…)

IMPRIMER

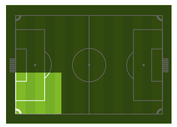


THÈME 2 : JOUER EN APPUI

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > TOUSSAINT	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 25m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

5 X

4/4/4 X

0 X

0 X

TEMPS DE JEU

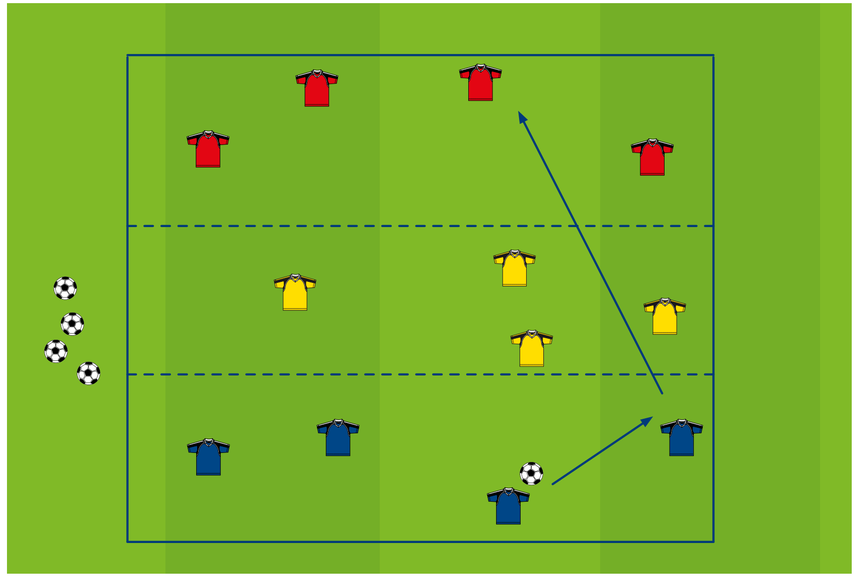
15' à 20'

séquences 3' à 4'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les bleues et les rouges sont fixes dans leur zone et se transmettent le ballon.

Les jaunes défendent en zone intermédiaire.

A la récupération du ballon, l'équipe qui a perdu la balle devient défenseure.

BUTS

Combiner pour ouvrir un intervalle et progresser.

1 point pour X passes d'une zone à une autre.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de faire du 3-3-3

VARIANTES

- Défendre à 2 dans la zone adverse.
- Une joueuse de l'équipe opposée (2) ou en possession (3) peut décrocher en zone médiane
- Limiter le nombre de touches de balles pour les joueuses en possession

ANIMATION

- Active
- Faire répéter l'action / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- S'orienter par rapport à la cible
- Préparer et changer de rythme (nombre de touches ou vitesse de la passe)
- Voir avant de recevoir

IMPRIMER

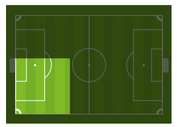


THÈME 3 : FERMER LES ESPACES

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > TOUSSAINT	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

5 X

4 X

6/6 X

24 X

0 X

TEMPS DE JEU

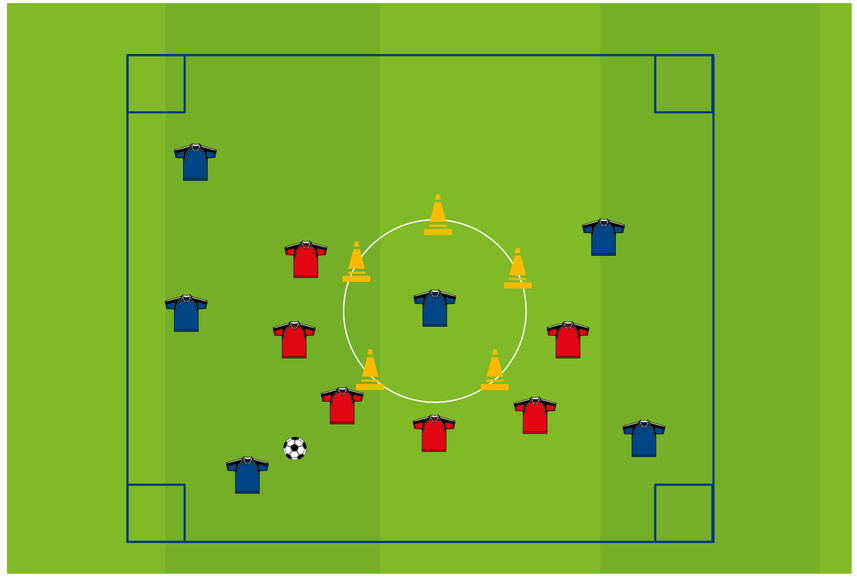
12' à 15'

séquences de 4'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les rouges doivent empêcher la transmission du ballon à la joueuse placée au centre du cercle.

Les bleues doivent atteindre leur coéquipière au centre du cercle au moyen d'une passe.

Faire des séquences de 4 minutes.

BUTS

Etre capable d'interdire la passe à la joueuse placée au centre du cercle.

Être capable de déplacements coordonnés.

Si les rouges récupèrent le ballon, elles doivent le stopper dans 1 des angles du terrain.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de faire du 3 c 4

VARIANTES

- Jeu au sol obligatoire
- Jeu aérien autorisé
- Varier la taille du cercle

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Réduire les angles de passe
- Couvrir sa partenaire
- Communiquer

IMPRIMER

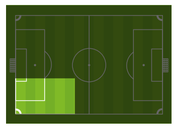


THÈME 4 : DÉFENDRE HAUT

PÉRIODE 1	SEPTEMBRE > TOUSSAINT	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 15m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4X

5 X

4/4 X

14 X

0 X

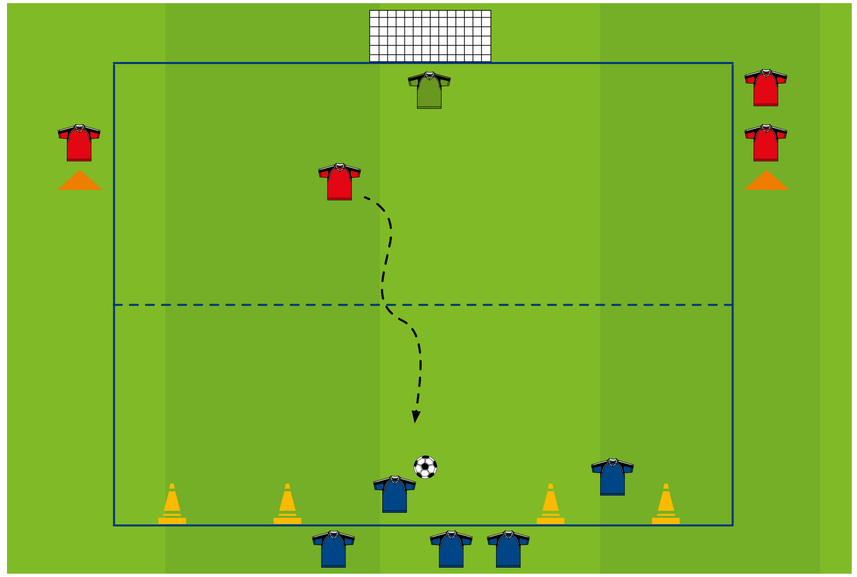
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les bleues ont 15" pour aller marquer en 1 c 1.

Les rouges doivent les empêcher et mettre le ballon dans une des portes à la récupération.

BUTS

Pour les défenseures :

Etre capable de s'opposer à la progression en pressant haut.

Récupérer le ballon et le passer dans une des portes.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Autoriser une 2ème attaquante • Autoriser une 2ème défenseure • Instaurer la règle du hors-jeu • Récupération haute (après ligne des pointillés) compte double	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner	• Ne pas se faire éliminer • Accepter de reculer pour mieux défendre • Jouer à distance (ni trop prêt, ni trop loin) • L'enchainement des transitions(déf vers Off) • Bien analyser le ou les déplacements des attaquantes • Communiquer si deux défenseures

IMPRIMER

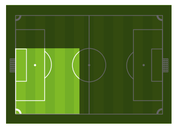


THÈME 5 : GESTION DU 2 C 1 SUR LE CÔTÉ

PÉRIODE 2	TOUSSAINT > VACANCES DE NOËL	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

2 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

4 X

5/5 X

0 X

0 X

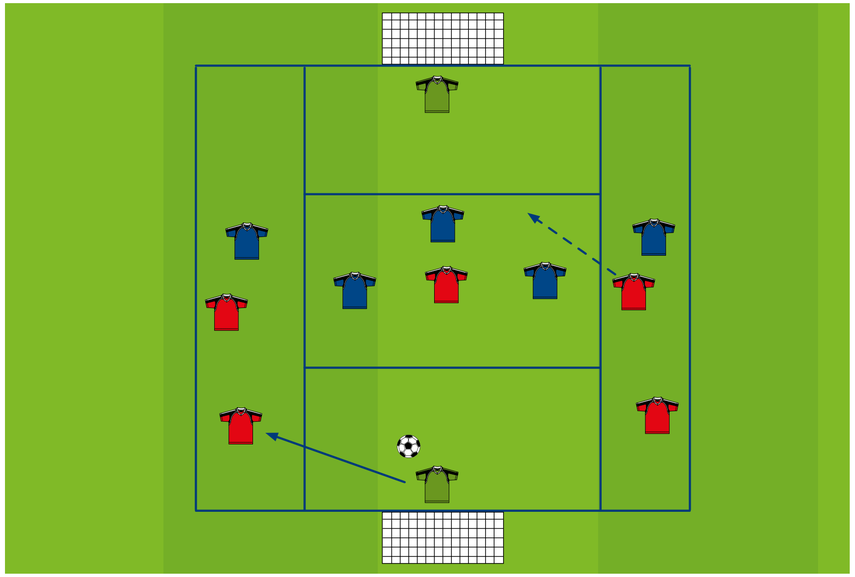
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Avoir au moins 1 joueuse par équipe et par zone.

A la récupération du ballon, obligation de jouer sur un des deux côtés sauf si la récupération a lieu dans la surface.

Interdiction de défendre dans les 13 m avant l'entrée du ballon.

Hors jeu dans les 13 derniers mètres.

BUTS

Etre capable de déséquilibrer à 2 c 1 sur un côté et de centrer.

2 points pour un but marqué sur centre.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Obligation de réaliser une passe minimum entre les deux joueuses de couloir • Lors d'un centre, une attaquante de la zone opposée peut rentrer	• Active • Faire répéter / Questionner / Orienter	• Combiner à deux sur un coté • Synchronisation des courses entre le porteur et le nom porteur du ballon • Fixer la défenseure

IMPRIMER

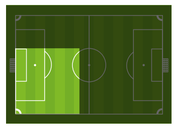


THÈME 6 : GESTION DU 2 C 1 SUR LE CÔTÉ

PÉRIODE 2	TOUSSAINT > VACANCES DE NOËL	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

6 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

4 X

6/5 X

20 X

0 X

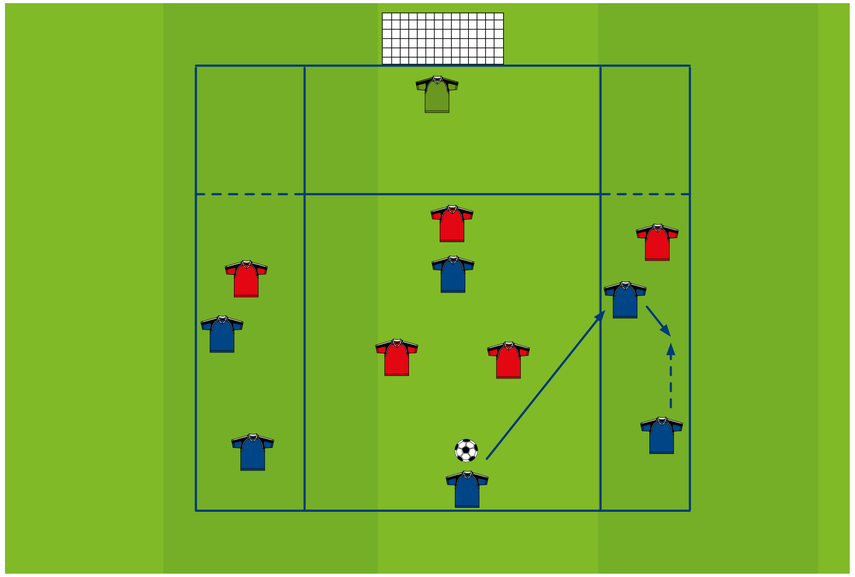
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

La joueuse bleue relance alternativement à droite et à gauche sur les joueuses de couloir.

A 2 c 1 éliminer la défenseure et tirer ou centrer.

La défenseure ne peut défendre derrière les pointillés avant l'entrée du ballon.

A la récupération, trouver la partenaire en appui.

BUTS

Etre capable de trouver une situation de centre ou de tir.

Fixer et décaler pour centrer.

Compter le nombre de buts.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de travailler avec les mêmes joueuses d'abord à droite, puis à gauche

VARIANTES

- Réduire le temps (ou nombre de touches ou de passes) avant le centre ligne pointillé
- Lors d'un centre une attaquante de la zone opposée peut rentrer
- La joueuse en possession peut prendre appui avec l'attaquante

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Etre orientée (voir le ballon et l'adversaire)
- Fixer et enchainer (dribbles, ½, dévier…)
- Prendre et donner le ballon en mouvement

IMPRIMER

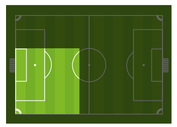


THÈME 7 : GESTION DU 2 C 1 SUR LE CÔTÉ

PÉRIODE 2	TOUSSAINT > VACANCES DE NOËL	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

6 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

4 X

6/5 X

20 X

0 X

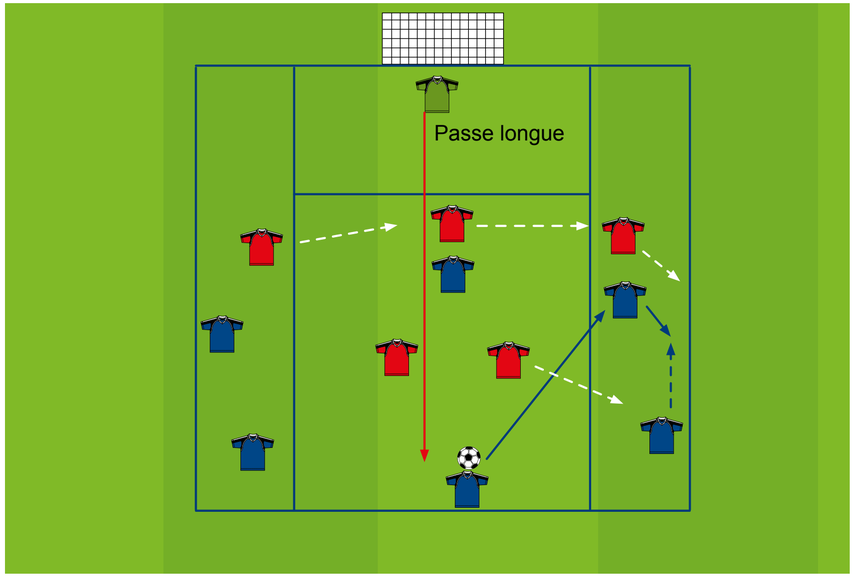
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

La gardienne relance alternativement à droite, à gauche et dans l'axe sur les joueuses adverses.

Reformer le bloc équipe.

Être toujours en égalité numérique dans une des trois parties du terrain.

BUTS

Cadrer les joueuses adverses.

Récupérer le ballon.

Empêcher les débordements.

Empêcher les ballons en profondeur.

Quand le ballon est récupéré, le donner à une joueuse située sur la ligne centrale (1 point).

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Autoriser une 3ème attaquante dans la zone de finition • Appliquer la règle du Hors jeu	• Active • Faire répéter / Questionner / Orienter	• Être orientée • Ouvrir le côté touche • Empêcher le retour vers l'intérieur • Ne pas se jeter • Communiquer

IMPRIMER

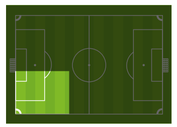


THÈME 8 : CONSERVATION SOUS PRESSION

PÉRIODE 3	JANVIER > VACANCES DE FÉVRIER	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X | **13 X**

4 X | **0 X**

6/6 X

TEMPS DE JEU

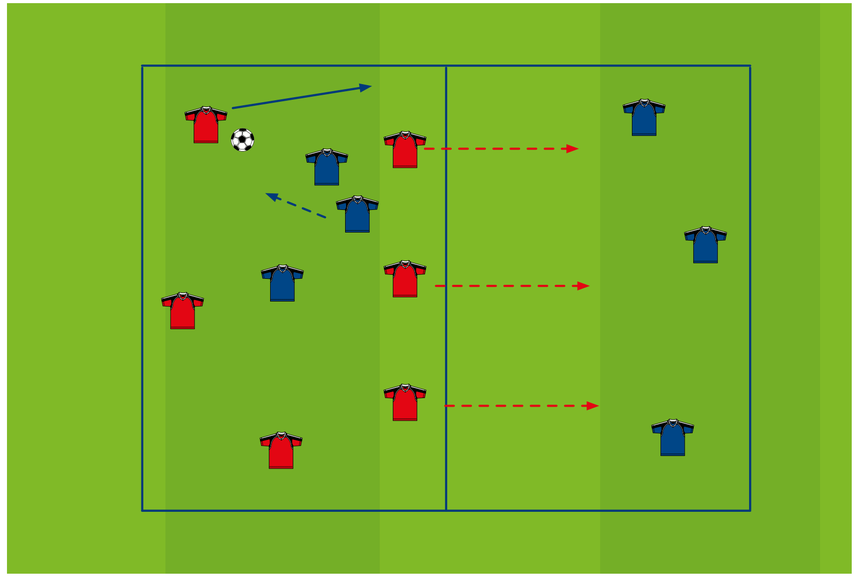
12' à 15'

séquences de 4'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les rouges conservent le ballon librement à 6 contre 3.

Si les défenseures récupèrent, elles trouvent par une passe leurs coéquipières dans leur zone et conservent à leur tour.

3 rouges deviennent défenseures.

BUTS

Etre capable de conserver collectivement le ballon.

Faire 5 passes pour 1 point.

Pour les défenseures, récupérer le ballon et le transmettre dans son camp.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de faire des équipes de 5

VARIANTES

- Interdiction de rejouer avec la passeuse
- Limiter le nombre de touches de balles
- Autoriser une 4ème défenseure à intervenir
- Passes entre les deux défenseures comptent doubles

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner (possibilité de faire de 6-6 si le niveau élevé)

VEILLER À...

- Prendre et donner en mouvement
- Jouer à distance
- L'enchainement des transitions
- Voir avant de recevoir, déplacement de la non porteuse
- Communiquer (déplacements, changement de rythme, parole…)

IMPRIMER

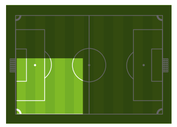


THÈME 9 : RECHERCHE DE LA JOUEUSE LANCÉE

PÉRIODE 3	JANVIER > VACANCES DE FÉVRIER	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 50m x l 35m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

2 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X

4 X

6/6 X

18 X

0 X

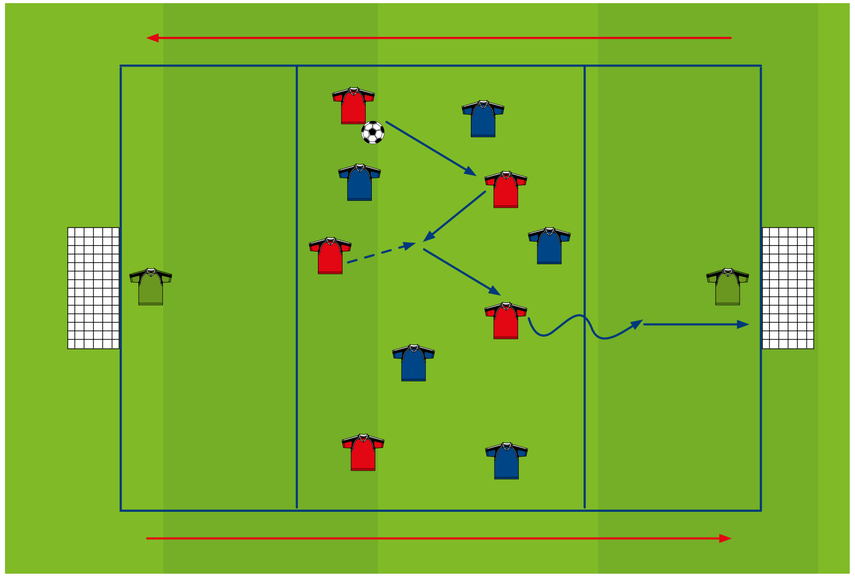
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Pour marquer, entrer en conduite de balle ou après une passe en zone de finition sur une joueuse lancée.

Une seule défenseure et une seule attaquante peuvent revenir en zone de finition après l'entrée du ballon.

Application du hors-jeu en zone de finition à 13 mètres.

BUTS

Garder le temps d'avance pour finir l'action.

Marquer dans le but à partir des zones offensives.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de faire du 3 c 3 au 6 c 6

VARIANTES

- Accès à la zone de finition seulement après une passe
- Autoriser une 2ème attaquante à entrer en zone de finition
- Tous les joueuses peuvent entrer en zone de finition

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Etre visible du porteur (non porteur)
- Voir avant (prise d'information)
- L'appel déclenche la passe
- Privilégier une passe dans un intervalle différent de l'appel de la partenaire
- Cacher son intention

IMPRIMER

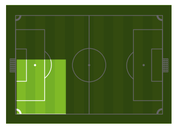


THÈME 10 : GESTION DU 2 CONTRE 1

PÉRIODE 3	JANVIER > VACANCES DE FÉVRIER	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 35m x l 26m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4X

4 X

6/6 X

3 X

0 X

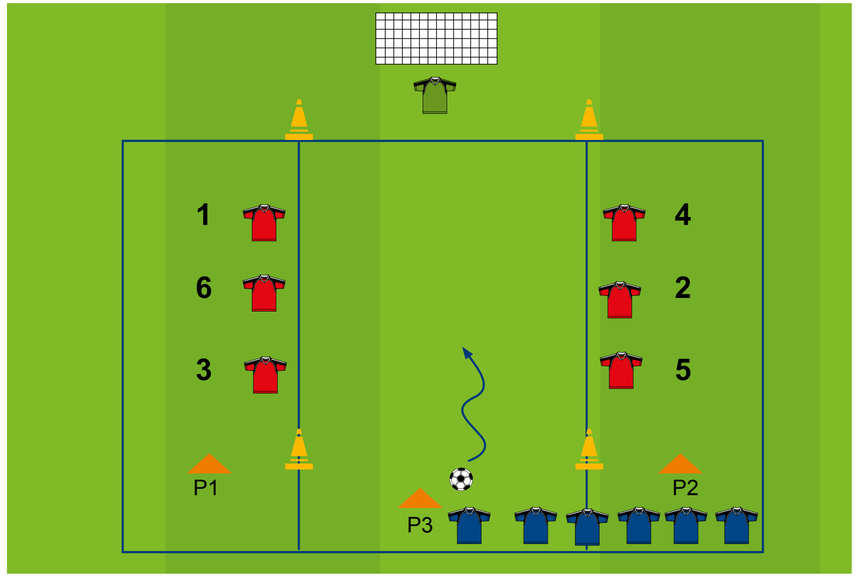
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

La joueuse bleue part avec le ballon et doit aller marquer en passant entre les 2 plots jaunes.

Les joueuses rouges, à l'appel de leur numéro, doivent empêcher les bleues de marquer.

Changer les joueuses rouges de place.

BUTS

Cadrer les joueuses adverses.

S'adapter par rapport au déplacement du ou des joueuses bleues.

Récupérer et donner le ballon à une partenaire (P1-P2-P3).

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Mettre une 2ème attaquante • Changer la position de la 2ème attaquante • Autoriser une 2ème défenseure, mais en retard	• Active • Faire répéter / Questionner / Orienter	• Être orientée • Ne pas se jeter • Adapter son intervention par rapport au positionnement de l'attaquante

IMPRIMER



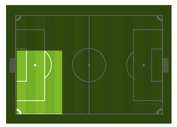
THÈME 11 : OCCUPER L'ESPACE EN LARGEUR ET PROFONDEUR

PÉRIODE 4 — FÉVRIER > AVRIL

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

10 X

8/8 X

26 X

8 X

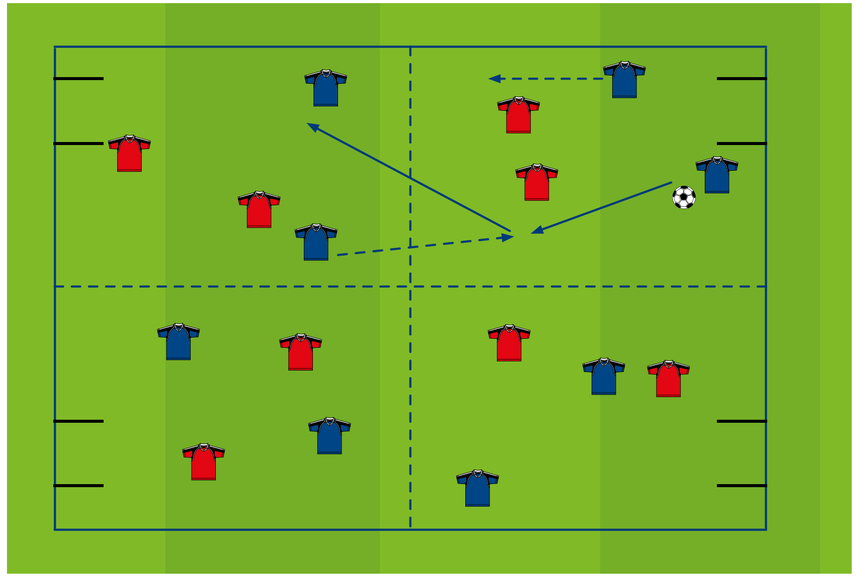
TEMPS DE JEU

12'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 joueuses dans chaque zone.

Possibilité en permanence pour une attaquante de venir dans la zone du ballon afin de créer une supériorité.

BUTS

Occuper l'espace en vue de conserver et progresser.

Passer avec le ballon dans un des deux buts.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
• Possibilité de réaliser un 4 c 4	• Le surnombre peut être apporté par une conduite • Libre mais but validé à condition que toutes les zones soient occupées	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner	• Cordonner l'appel et la passe • Prendre et donner le ballon en mouvement

IMPRIMER

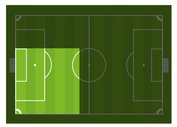


THÈME 12 : UTILISER L'APPUI POUR ATTAQUER

PÉRIODE 4	FÉVRIER > AVRIL	
On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

2 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

20X

4 X

6/6 X

20 X

0 X

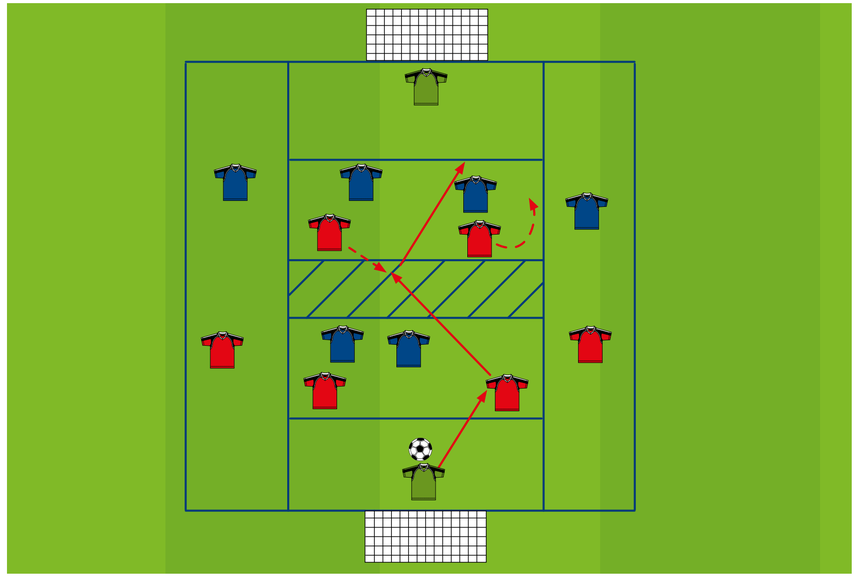
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Pour attaquer, dans l'axe ou par les côtés, obligation de trouver un appui limité à 2 touches, dans la zone hachurée.

L'appui ne peut sortir de la zone avec le ballon.

Sur la remise, une 3ème joueuse peut entrer dans la zone offensive.

Interdiction de défendre sur les côtés.

BUTS

Rechercher une attaquante en appui pour déclencher une combinaison à 2, à 3.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de réaliser du 4 c 4 dans l'axe sans appuis latéraux

VARIANTES

- Autoriser l'attaquante à se retourner avec la balle
- Permettre à une défenseure d'intervenir sur l'attaquante qui décroche
- Les joueuses sur les côtés peuvent défendre l'un sur l'autre

ANIMATION

- Active
- Faire répéter / Questionner / Orienter

VEILLER À...

- Coordonner l'appel et la passe
- Prendre et donner le ballon en mouvement
- Encourager les enchainements à 3

IMPRIMER

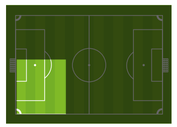


THÈME 13 : GÉRER UNE INFÉRIORITÉ

PÉRIODE 4	RETOUR SUR LES TERRAINS	
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 35m x l 26m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

5 X

6/6 X

16 X

4 X

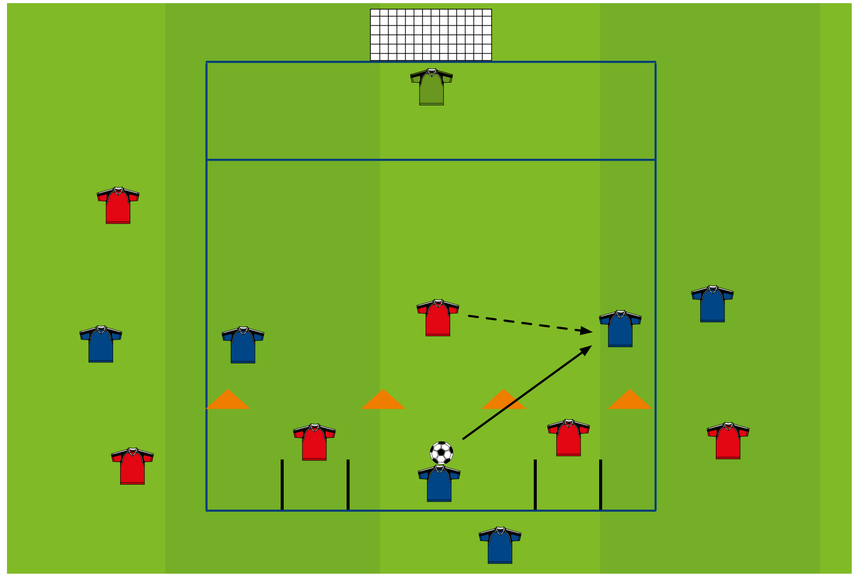
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les bleues doivent marquer.

Les rouges défendent au départ du ballon.

Commencer par un 2 C 1, 3 C 2 puis 4 C 3.

BUTS

Pour les défenseures :

- Récupérer et mettre le ballon dans une des portes.
- Freiner la progression.
- Veiller au bon replacement défensif.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Temps imposé pour les attaquantes • Une seule joueuse peut faire un repli défensif	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner	• Ne pas se faire éliminer • Accepter de reculer pour mieux défendre • Gagner du temps pour permettre le repli de ses partenaires • L'enchaînement de la transition (déf vers off) • Bien analyser le ou les déplacements des attaquantes • Communiquer si 2 ou 3 défenseures

IMPRIMER

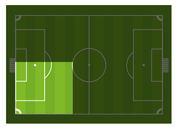


THÈME 14 : FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER DANS UNE AUTRE

PÉRIODE 5	MAI > JUIN	
On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

10 X

6/6 X

26 X

12 X

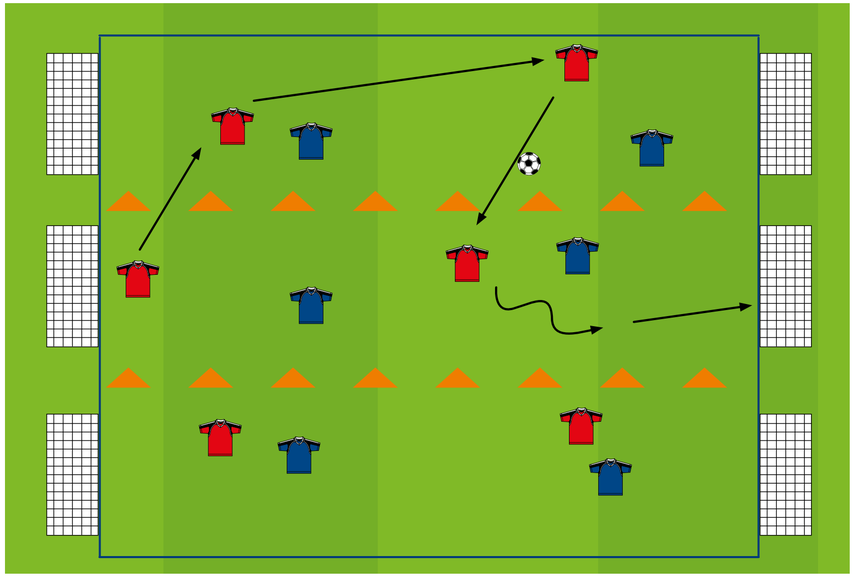
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 joueuses par zone.

Possibilité de marquer à tout moment.

Chercher à passer par la zone du milieu pour atteindre la troisième zone.

BUTS

Marquer dans un des 3 buts :

1 point lorsque but marqué

2 points si un changement

3 points si 2 changements

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de réduire et augmenter l'effectif en fonction des dimensions du terrain

VARIANTES

- L'équipe qui attaque peut apporter le surnombre après une passe dans une zone
- Une défenseure peut changer de zone

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner

VEILLER À...

- Coordonner marquage et démarquage
- Être toujours en mouvement et en bonne position pour recevoir le ballon

IMPRIMER



LES JEUX DE REFERENCES DES U14F-U15F

- THEME 1 : Conserver / Progresser - Conservation et jeu dans les intervalles
- THEME 2 : Conserver / Progresser - Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
- THEME 3 : Déséquilibrer / Finir - Améliorer la coordination des déplacements
- THEME 4 : S'opposer à la progression - Récupérer le ballon en bloc équipe
- THEME 5 : Déséquilibrer / Finir - Prises de balle et enchaînement
- THEME 6 : Conserver / Progresser - Sécuriser et maîtriser la possession du ballon
- THEME 7 : S'opposer à la progression - Se replacer sur l'axe ballon / but
- THEME 8 : S'opposer à la progression - Améliorer le cadrage
- THEME 9 : Déséquilibrer / Finir - Changer de rythme de jeu
- THEME 10 : S'opposer pour protéger son but - Protéger son but en déséquilibre
- THEME 11 : Développer la vitesse d'exécution
- THEME 12 : Déséquilibrer / Finir - Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
- THEME 13 : S'opposer pour protéger son but - Améliorer la cadrage et la couverture
- THEME 14 : Déséquilibrer / Finir – Garder le temps d'avance pour finir l'action

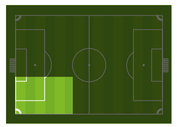


THEME 1 : CONSERVATION ET JEU DANS LES INTERVALLES

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X **0 X**

12 X **0 X**

7/7 X

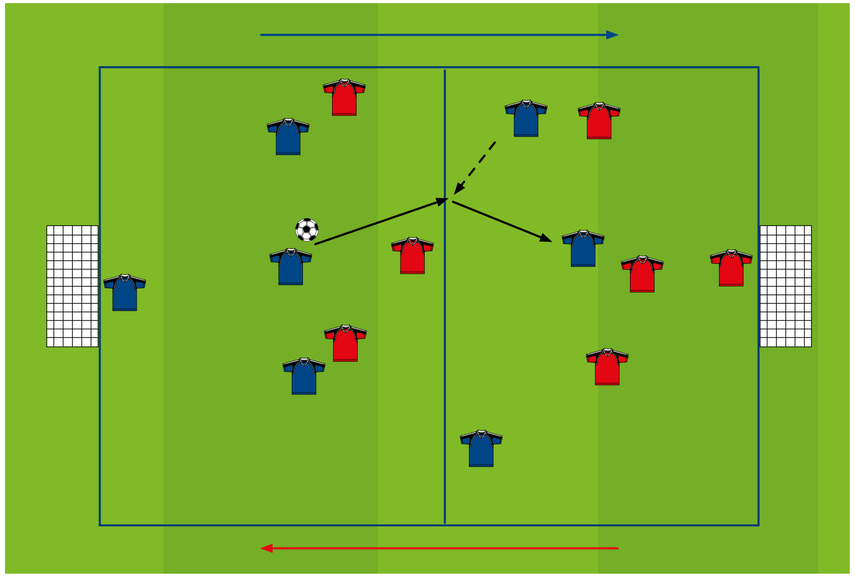
TEMPS DE JEU

2 x 8'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu au sol obligatoire.

Hors-jeu appliqué.

3 touches de balle sauf pour la joueuse qui reçoit le ballon dans un intervalle.

BUTS

Marquer un but = 1 point.

Être capable de se montrer dans les intervalles pour conserver et progresser.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Interdiction de rejouer avec la passeuse
- 2 touches de balle

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Etre orientée
- Etre visible du porteur
- Occuper la largeur
- Prendre et donner en mouvement
- Appuyer les passes

IMPRIMER

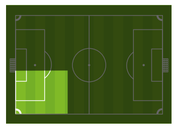


THEME 2 : JOUER VERS L'AVANT ENTRE LES LIGNES ADVERSES

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8X

12 X

6/6 X

8 X

0 X

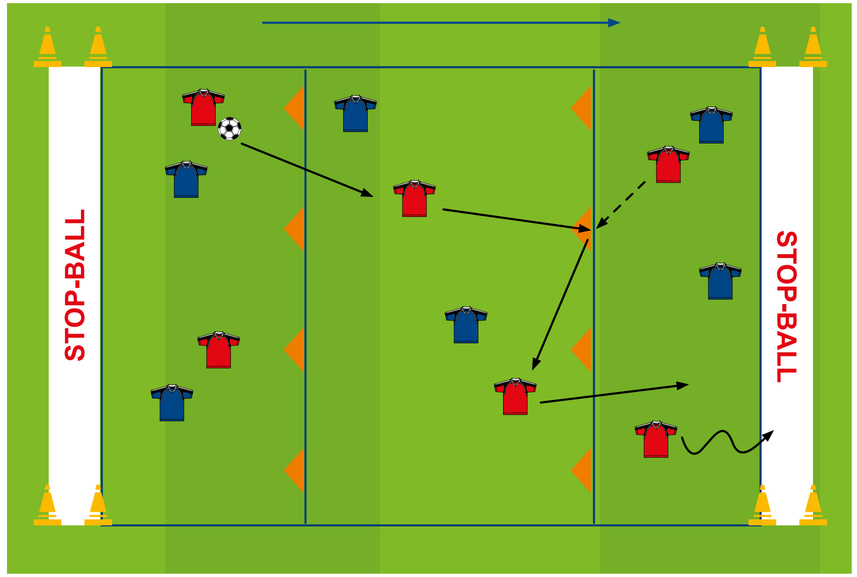
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu au sol obligatoire.

3 touches de balle maximum.

Passer d'une zone à l'autre sur une passe ou en conduite de balle.

BUTS

Bloquer le ballon dans sa zone « stop-ball » = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Mettre un temps limite dans chaque zone
- Tous les ballons joués vers une zone inférieure doivent être joués en 2 touches

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Valoriser le jeu sans ballon
- Occuper l'espace de jeu
- Etre toujours disponible en appui dans les intervalles ou en soutien

IMPRIMER

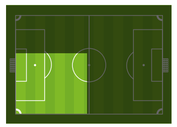


THEME 3 : AMÉLIORER LA COORDINATION DES DÉPLACEMENTS

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 60m x l 70m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

3 X

3 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X cônes

12 X ballons

4/4 X chasubles

6 X plots

0 X piquets

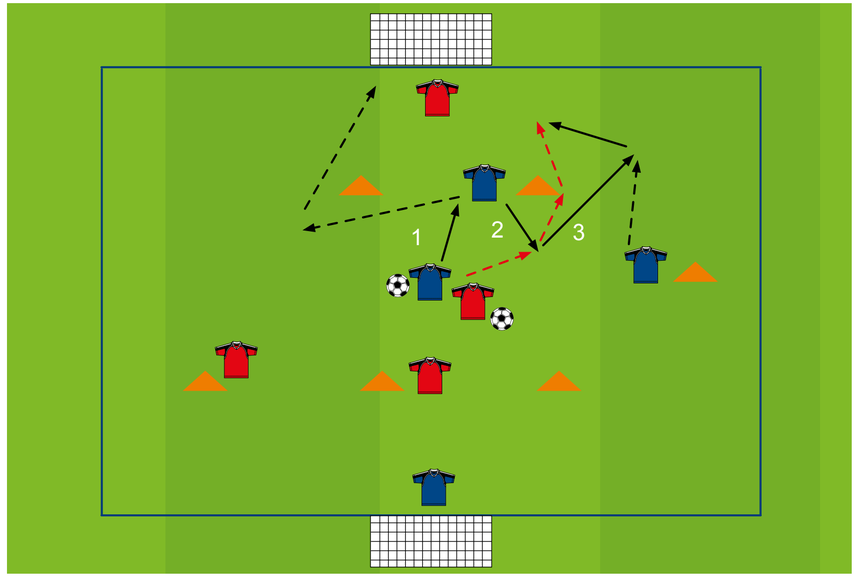
TEMPS DE JEU

4 à 5 efforts de 3 à 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les bleues et les rouges ont le même parcours.

Les bleues et les rouges ont la même distance à parcourir.

Les bleues et les rouges partent en même temps au signal.

BUTS

Marquer le plus rapidement possible = 1 point.

Sensibiliser à la pertinence de déplacement et améliorer la coordination de déplacement.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile) • Varier les schémas de jeu lié à votre projet	• Directive • Démontrer • Faire répéter • Encourager	• Respecter les temps de récupération (10 à 15 fois le temps de l'effort) • Mettre des ballons complémentaires en cas d'échec • Les appels doivent s'effectuer à vitesse maximale • Respecter l'équité des chances

IMPRIMER

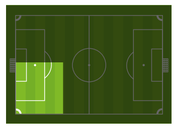


THEME 4 : RÉCUPÉRER LE BALLON EN BLOC EQUIPE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 50m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X **0 X**

12 X **0 X**

8/8 X

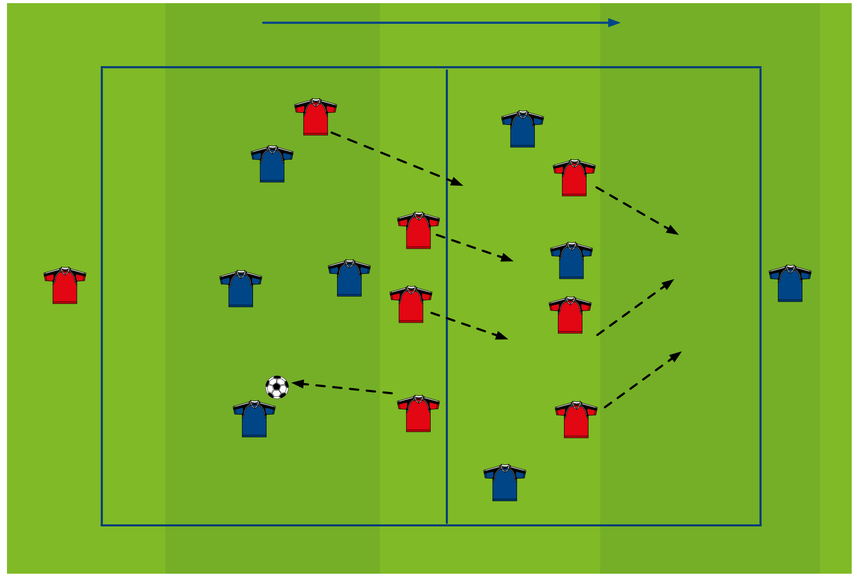
TEMPS DE JEU

3 à 6'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Organiser les équipes en 3 lignes 3.3.1.

2 touches de balle obligatoire en moitié défensive.

Libre en zone offensive.

Règle du hors-jeu appliquée.

Jeu au sol obligatoire.

BUTS

Être capable de réduire les espaces entre les lignes et les intervalles.

Toucher la joueuse cible = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Jeu libre, possibilité de trouver la joueuse cible de sa moitié défensive par un jeu long aérien. • Equipe qui marque garde la possession du ballon.	• Active. • Laisser jouer / Observer / Questionner. • Animer / Encourager / Valoriser.	• Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations. • Couvrir sa partenaire pour fermer les angles de passes.

IMPRIMER

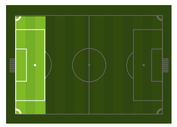


THEME 5 : PRISES DE BALLE ET ENCHAÎNEMENT

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



Les 30 derniers mètres

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

6/6 X

0 X

4 X

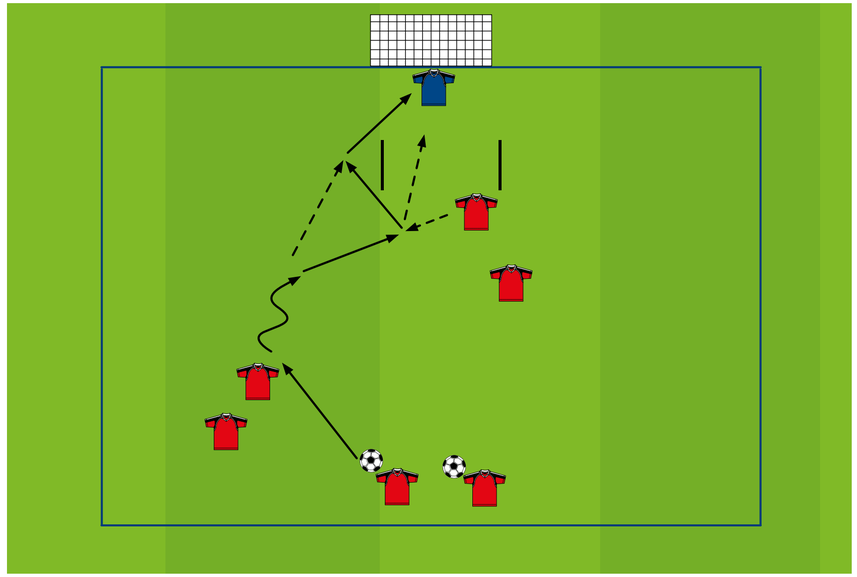
TEMPS DE JEU

20'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Départ, la joueuse exécute une passe sur le « côté », conduite, appui remise avec l'attaquante, puis tire ou centre pour l'attaquante.

Les joueuses changent de poste tous les 10 passages.

Mettre en place deux ateliers.

Les bleues et les rouges partent en même temps au signal.

BUTS

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice • Travailler à droite, à gauche • Augmenter les distances	• Directive • Démontrer • Faire répéter • Encourager	• Garder sa vitesse au moment de la prise de balle • Mettre des ballons complémentaires en cas d'échec • Les appels doivent s'effectuer à vitesse maximale • Respecter l'équité des chances

IMPRIMER

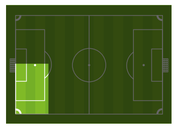


THEME 6 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION DU BALLON

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4X

12 X

6/6 X

0 X

0 X

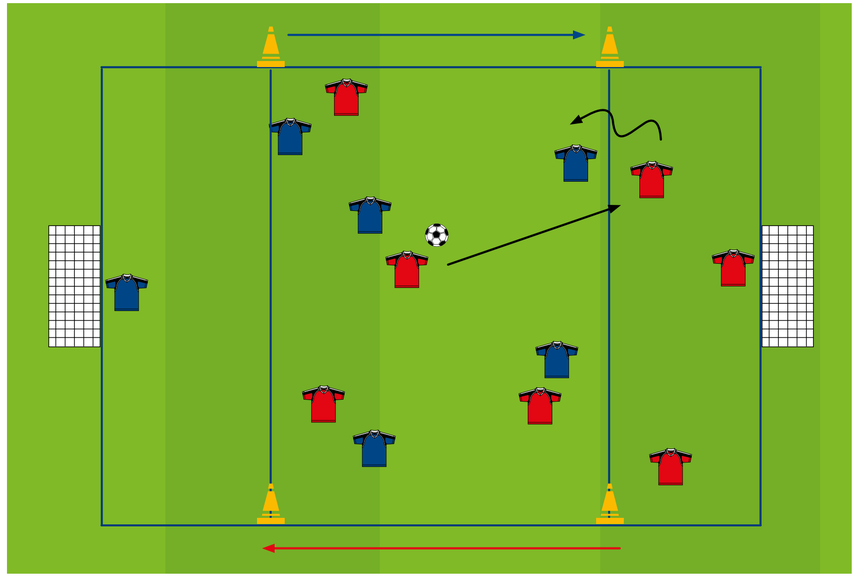
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu au sol obligatoire

L'équipe qui est en possession du ballon est inattaquable dans sa zone défensive.

BUTS

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Autoriser le jeu long
- Réduire la largeur du terrain

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Orientation des joueuses
- Prise d'information / au jeu vers l'avant
- Occupation de l'espace de jeu
- Ne pas perdre le ballon

IMPRIMER

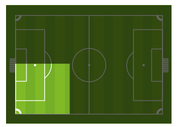


THEME 7 : SE REPLACER SUR L'AXE BALLON / BUT

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X **0 X**

12 X **0 X**

5/5 X

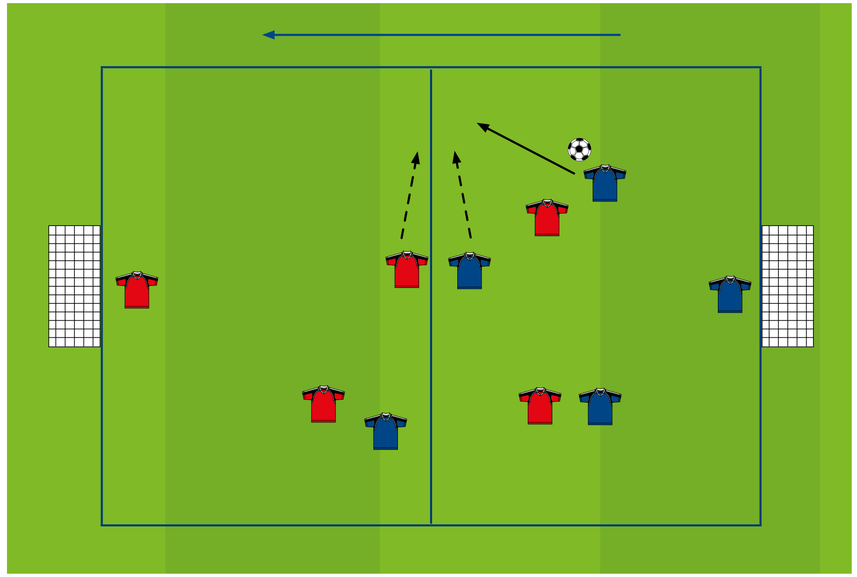
TEMPS DE JEU

4 x 3'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre.

Règle du hors-jeu appliquée.

Interdiction de défendre en poursuite.

BUTS

Être capable d'empêcher le tir et récupérer pour aller marquer.

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Lorsque le ballon franchit la ligne médiane sur passe ou conduite, les joueuses adverses restées en zone offensive ne peuvent plus défendre

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Se replacer rapidement entre l'adversaire et le but à la perte du ballon
- Défendre en permanence le couloir de jeu direct
- Rester sur ses appuis sans se jeter
- Orienter le porteur de balle sur le côté

IMPRIMER

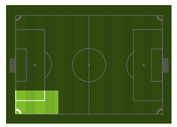


THEME 8 : AMÉLIORER LE CADRAGE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 25m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

12X

12 X

8/8 X

0 X

0 X

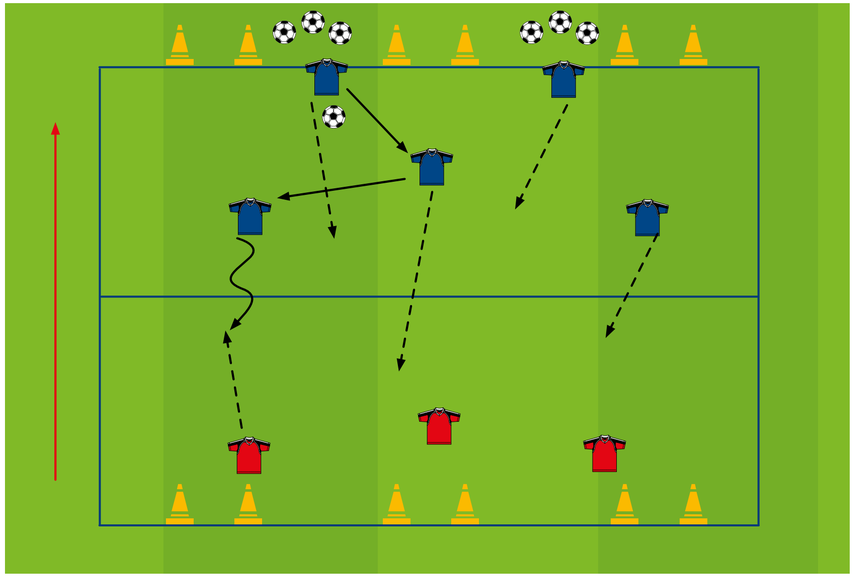
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Le ballon part des soutiens des bleues.

3 portes à attaquer, 3 portes à défendre.

Les bleues ont l'obligation de franchir la ligne médiane pour marquer.

1 touche maximum en zone offensive.

A la perte, les 2 soutiens entrent pour défendre.

BUTS

Être capable de réagir à la perte du ballon.

Pour les bleues, marquer sur passe dans une porte ou récupérer en moitié offensive = 1 point.

Pour les jaunes, marquer sur passe ou conduite = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Mettre plusieurs ateliers en place

VARIANTES

- Augmenter l'espace
- Changer le rapport de force (5x4, 6x4 …)
- Le nombre de joueuses (2 lignes)

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations.
- Faire tourner les soutiens

IMPRIMER

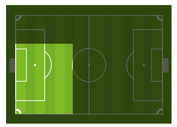


THEME 9 : CHANGER DE RYTHME DE JEU

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 65m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X | **4 X**

12 X | **0 X**

8/8 X

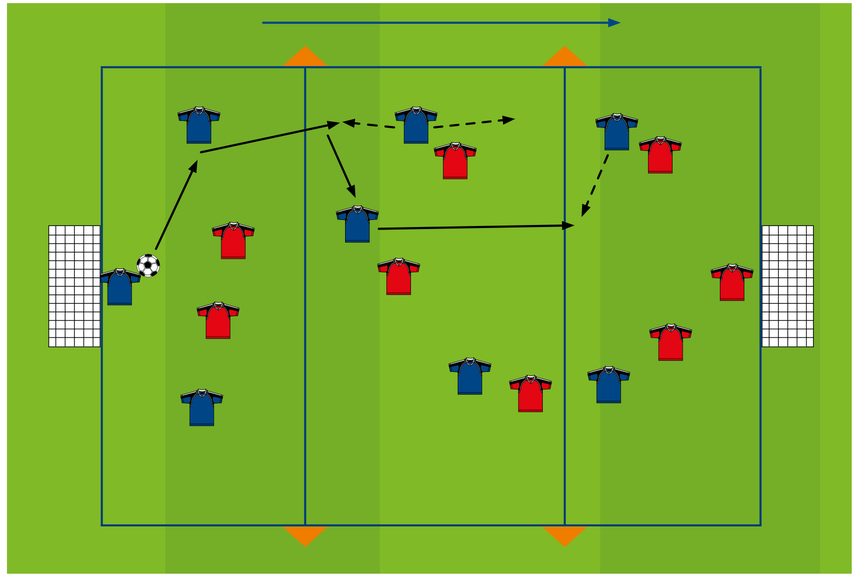
TEMPS DE JEU

3 x 6'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 c 2 dans les zones offensives.

3 c 3 dans la zone médiane.

Jeu libre au sol.

Les attaquantes et les défenseures restent dans leur zone.

Pour attaquer, obligation de donner à une attaquante qui décroche.

Une joueuse de la zone médiane peut entrer en zone offensive.

10'' pour tirer.

BUTS

Tir cadré = 1 point.

Marquer un but = 3 points.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Réduire la largeur • Faire respecter le hors-jeu en zone offensive • Obliger l'attaquante à solliciter sur le côté	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser	• Combiner les déplacements (appui/soutien/appel) • Prise d'information • Réduire le nombre de touches de balle • Utiliser les changements de direction ou de rythme dans les appels

IMPRIMER

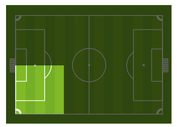


THEME 10 : PROTÉGER SON BUT EN DÉSÉQUILIBRE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 30m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

5 X

5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

5/5 X

0 X

0 X

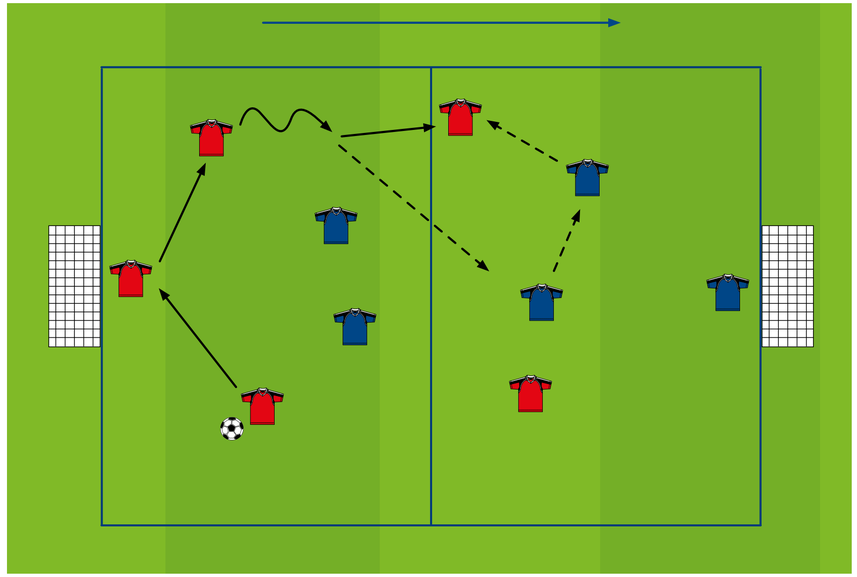
TEMPS DE JEU

6 x 2'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 c 2 dans chaque moitié de terrain.

Jeu au sol obligatoire.

Passage de la zone défensive à la zone offensive sur passe ou conduite pour surnombrer.

Règle du hors-jeu appliquée.

BUTS

Être capable de défendre en infériorité numérique.

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Possibilité pour une attaquante de revenir en zone défensive avec un temps de retard

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Ne pas se jeter, défendre debout
- Empêcher la prise de vitesse du porteur et orienter ses choix
- Communiquer
- Temps de récupération entre les séquences

IMPRIMER

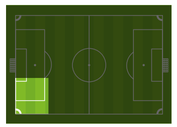


THEME 11 : DÉVELOPPER LA VITESSE D'EXÉCUTION

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

4/4/4 X

12 X

4 X

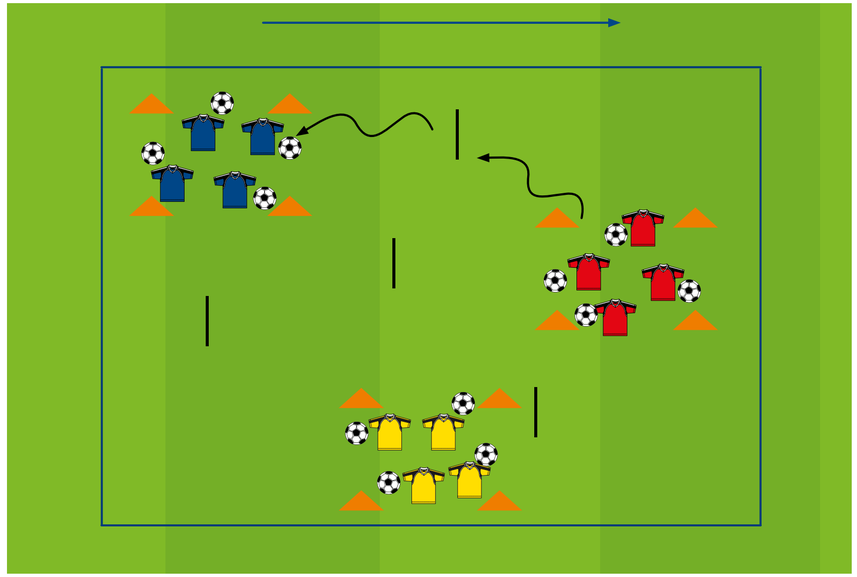
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Travail de vivacité sous forme jouée.

Les bleues ramènent les ballons des rouges.

Les bleues ramènent les ballons des jaunes.

Les jaunes ramènent les ballons des rouges.

BUTS

Être capable d'aller chercher un ballon dans le camp adverse, le ramener sans se faire toucher.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile) • Varier les schémas de jeu liés à votre projet	• Directive • Expliquer / Démontrer • Faire répéter le geste • Encourager	• L'alternance des rôles • La gestion de l'effort

IMPRIMER

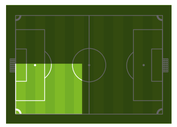


THEME 12 : FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER UNE AUTRE

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 50m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4X

12 X

6/6 X

0 X

0 X

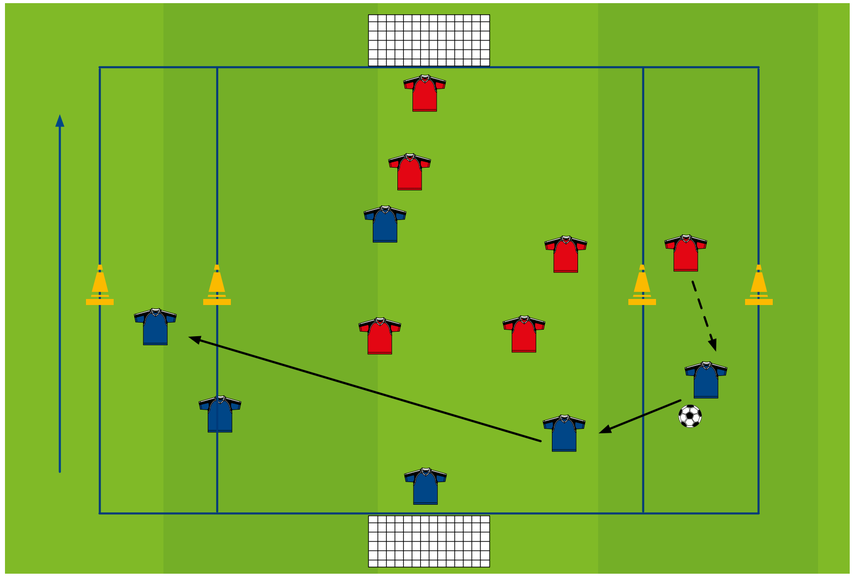
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre.

Interdiction de défendre dans un couloir si le ballon se situe dans le couloir opposé.

BUTS

Être capable de fixer l'équipe adverse sur un côté pour jouer de l'autre ou fixer dans l'axe pour jouer sur un côté.

Marquer un but = 1 point.

Marquer un but précédé par un passage dans la porte côté = 3 points.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- 3 touches de balle, libre après le passage sur un côté

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Occupation en largeur du terrain
- Sécuriser la relance
- Coordonner marquage et démarquage
- Etre toujours en mouvement et en bonne position pour recevoir le ballon

IMPRIMER

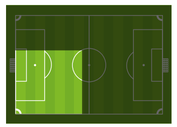


THEME 13 : AMÉLIORER LE CADRAGE ET LA COUVERTURE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 50m x l 50m (Zone 25 x 30)
L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X
8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X
12 X
8/7 X
4 X
0 X

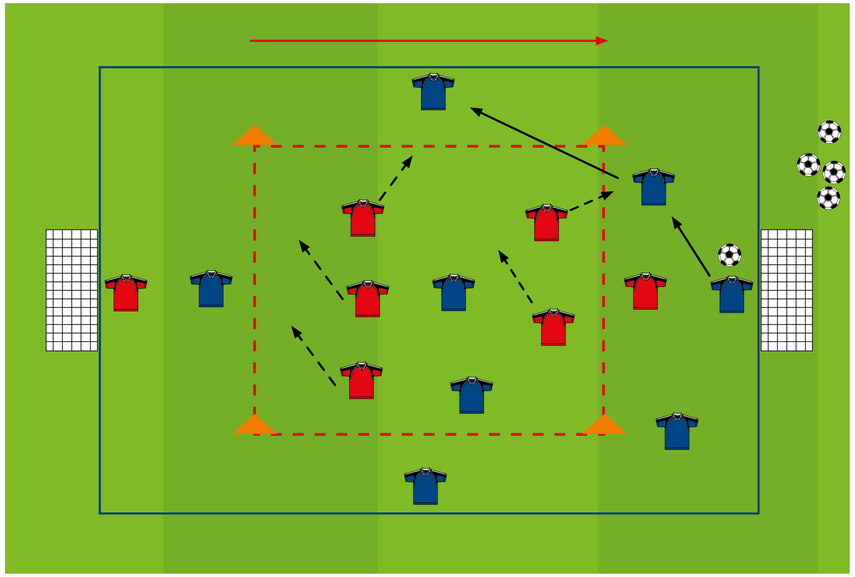
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle
> Déplacement de la joueuse sans ballon
> Passe courte
> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

Les rouges, organisées en 3-2 + 1 attaquante, 1 joueuse peut sortir de la zone pour cadrer le porteur. Si les rouges récupèrent donner à l'attaquante.

Les bleues, 2 dans la zone et 4 autour + 1 joueuse cible. Libre dans le rectangle. 2 touches maxi autour. La joueuse cible se déplace sur la largeur de la zone. 3 touches pour marquer.

10 passages par équipe.

BUTS

Être capable de réduire les espaces et les intervalles.

Pour les bleues, trouver la joueuse cible pour marquer = 1 point.

Pour les rouges, récupérer et donner à l'attaquante pour marquer = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

VARIANTES

- Une joueuse bleue autour peut rentrer dans la zone avec le ballon
- À la perte les 2 bleues excentrées peuvent rentrer dans la zone pour défendre
- Réduire la largeur de déplacement de la joueuse cible.

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Sortir sur le temps de passe et cadrer le porteur pour réduire la prise d'infos.
- Couvrir sa partenaire pour fermer les angles de passes
- Communiquer pour favoriser la récupération du ballon

IMPRIMER

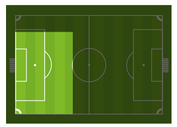


THEME 14 : GARDER LE TEMPS D'AVANCE POUR FINIR L'ACTION

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 70m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

7/7 X

4 X

0 X

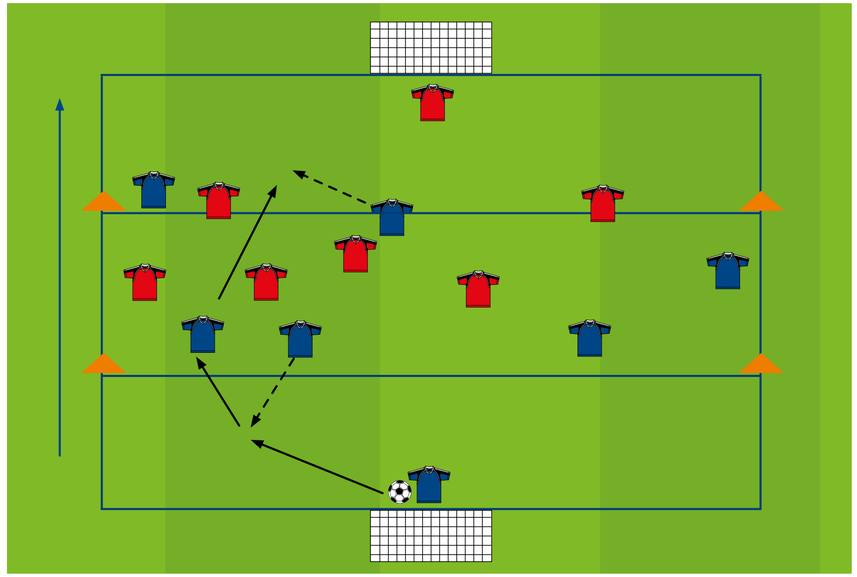
TEMPS DE JEU

3 x 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre au sol, hors-jeu appliqué.

L'attaquante entre en conduite ou passe à une joueuse lancée dans la zone offensive.

Les autres joueuses peuvent entrer en zone offensive dès que le ballon franchit la ligne de déséquilibre.

À la fin de l'action, obligation de se replacer dans la zone médiane pour défendre.

10'' pour marquer.

BUTS

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Agrandir la profondeur • Possibilité de jouer long pour trouver une joueuse lancée	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser	• Etre visible du porteur • Pris d'information • Privilégier une passe dans un intervalle différent de l'appel de sa partenaire • Etre toujours en mouvement et en bonne position pour recevoir le ballon

IMPRIMER



LES JEUX DE REFERENCES DES U16F-U18F

- THEME 1 : Conserver / Progresser - Conservation et jeu dans les intervalles
- THEME 2 : Reformer le bloc équipe
- THEME 3 : Conserver / Progresser - Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
- THEME 4 : Déséquilibrer / Finir - Améliorer la coordination des déplacements
- THEME 5 : S'opposer à la progression - Récupérer le ballon en bloc équipe
- THEME 6 : Déséquilibrer / Finir - Prises de balle et enchaînement
- THEME 7 : Conserver / Progresser - Sécuriser et maîtriser la possession du ballon
- THEME 8 : S'opposer à la progression Se replacer sur l'axe ballon / but
- THEME 9 : S'opposer à la progression - Améliorer le cadrage
- THEME 10 : Déséquilibrer / Finir - Changer de rythme de jeu
- THEME 11 : S'opposer pour protéger son but - Protéger son but en déséquilibre
- THEME 12 : Développer la vitesse d'exécution
- THEME 13 : Déséquilibrer / Finir - Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
- THEME 14 : S'opposer pour protéger son but - Améliorer le cadrage et la couverture
- THEME 15 : Déséquilibrer / Finir - Garder le temps d'avance pour finir l'action

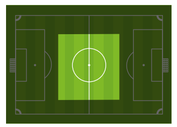


THEME 1 : CONSERVATION ET JEU DANS LES INTERVALLES

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



Un demi terrain
Carré central 40 x 40

EFFECTIF

8 X
5 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X
12 X
5/8 X
4 X
0 X

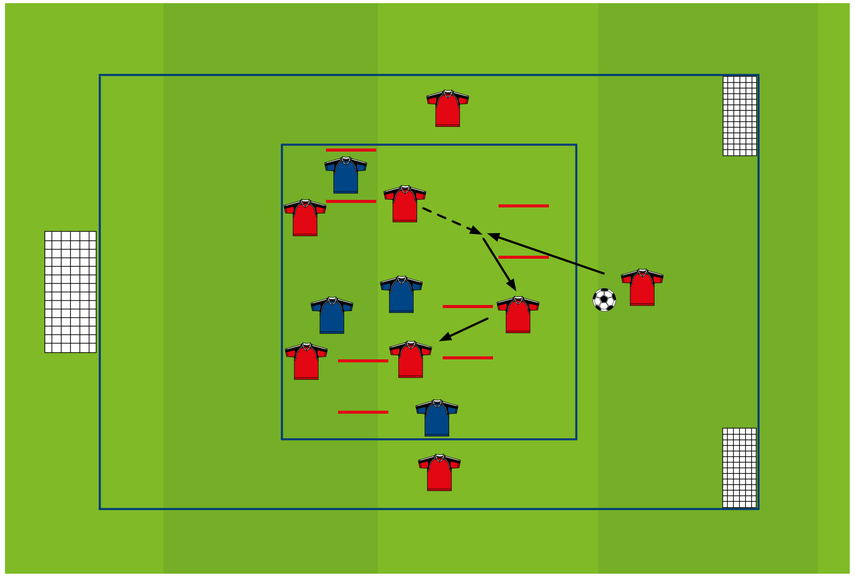
TEMPS DE JEU

20'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle
> Déplacement de la joueuse sans ballon
> Passe courte
> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les rouges : faire 2 passes dans des portes différentes avant d'aller marquer.

Jeu au sol, libre.

Les appuis jouent en 2 touches, possibilité de jouer en soutien.

Dès la perte du ballon, se déplacer pour protéger son but.

10 passages par équipes.

L'action se termine quand une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.

BUTS

Les bleues marquent dans les petits buts = 1 point.

Les rouges marquent dans le grand but = 1 point.

Être capable de conserver collectivement le ballon.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Modifier l'espace du carré
- Limiter les touches de balle dans le carré
- Ajouter une joueuse bleue qui après un temps donné, revient se replacer dans le carré

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Faire tourner les joueuses aux différents rôles et postes
- Être disponible
- Se démarquer du porteur de balle (appel, soutien, appui)

IMPRIMER

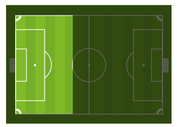


THEME 2 : REFORMER LE BLOC ÉQUIPE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



Un demi terrain

EFFECTIF

7 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

6/7 X

6 X

0 X

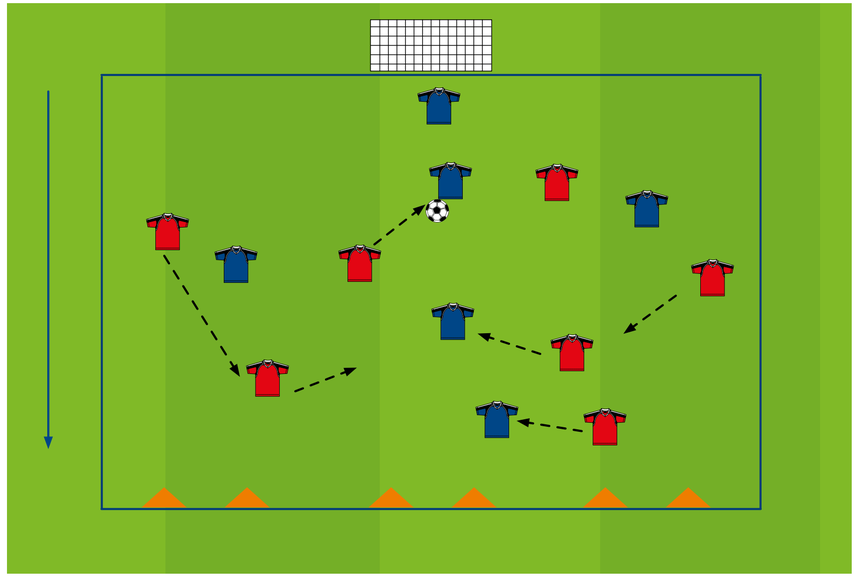
TEMPS DE JEU

20'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

7 contre 5.

Hors-jeu appliqué pour les rouges.

L'action se termine si une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.

10 passages par équipe.

BUTS

Pour les bleues, marquer sur passe dans une des 3 portes = 1 point.

Pour les rouges, marquer le but = 1 point.

Améliorer le replacement.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Passe porte axiale = 3 points – passe porte côté = 1 point • Faire évoluer le rapport de force (6 contre 6) • Chercher à récupérer dans la moitié offensive • Se replacer dans sa moitié avant de pouvoir défendre	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser	• Déplacement collectif • Le bloc équipe • Occupation de la largeur

IMPRIMER

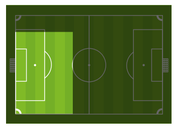


THEME 3 : JOUER VERS L'AVANT ENTRE LES LIGNES ADVERSES

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 65m x l 45m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

8/8 X

4 X

0 X

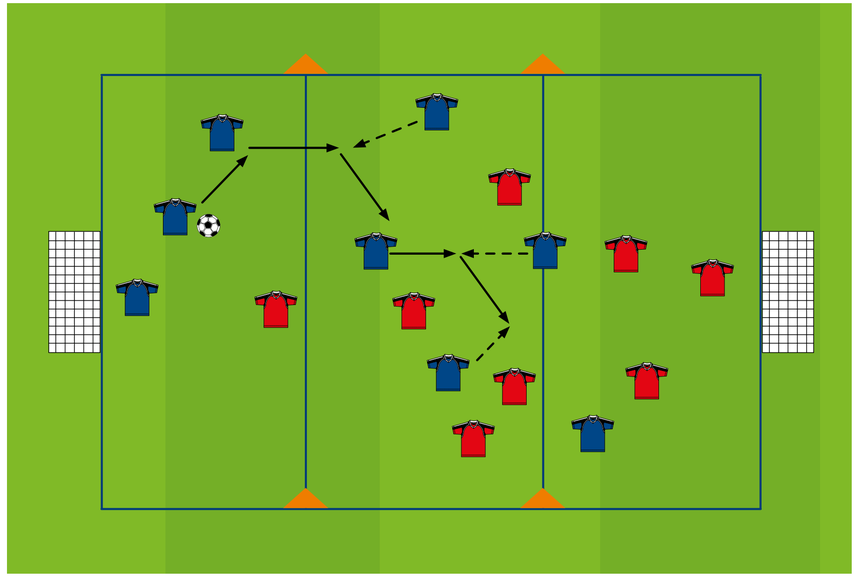
TEMPS DE JEU

Séquences de 6'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 contre 2 dans les zones offensives.

4 contre 4 dans la zone médiane.

Jeu libre au sol.

Les attaquantes et les défenseures restent dans leur zone.

Pour attaquer, obligation de donner à une attaquante qui appelle ou décroche.

Une joueuse de la zone médiane peut entrer en zone offensive

10 '' pour tirer.

BUTS

Marquer un but = 1 point.

Être capable de jouer vers l'avant entre les lignes adverses.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Réduire la largeur
- Faire respecter le hors-jeu en zone offensive
- Obliger l'attaquante à solliciter sur un côté
- Possibilité de surnombre sur passe

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Valoriser le jeu sans ballon
- Occuper l'espace de jeu
- Combiner les déplacements
- Etre toujours disponible en appui dans les intervalles ou en soutien

IMPRIMER

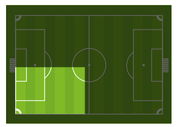


THEME 4 : AMÉLIORER LA COORDINATION DES DÉPLACEMENTS

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 60m x l 70m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

2X

6 X

4/4 X

2 X

2 X

2 X

2 X

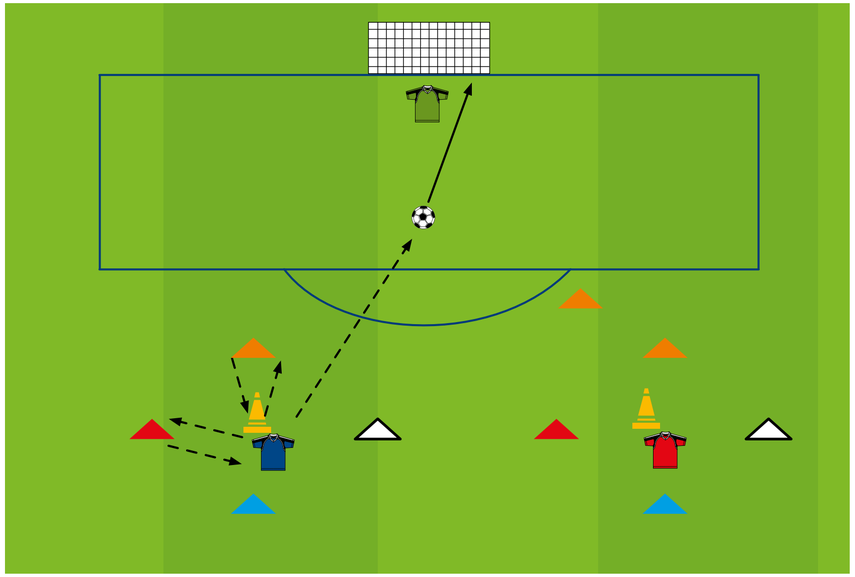
TEMPS DE JEU

10 efforts de 3 à 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 joueuses sur un plot de départ entouré de 4 plots de couleurs différentes situés à 3 mètres.

Devant elles un ballon situé à 10 mètres du but.

Au top départ, les joueuses doivent aller toucher le plus vite possible, les 2 plots de couleur annoncés (en revenant à chaque fois au plot de départ), puis récupérer le ballon la première pour frapper au but et marquer.

BUTS

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

VARIANTES

- L'éducateur annonce 3 voire 4 couleurs à aller toucher dans l'ordre annoncé

ANIMATION

- Directive
- Démontrer
- Faire répéter
- Encourager

VEILLER À...

- Faire 10 passages par joueuses entrecoupés à chaque fois de 1 minute de récupération.
- Vitesse de réaction
- Mental (gagner son duel)
- Bonne pose des appuis
- Projeter sa force motrice dans les directions annoncées
- Qualité technique du geste de finition

IMPRIMER

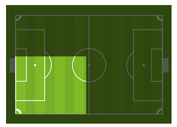


THEME 5 : RÉCUPÉRER LE BALLON EN BLOC ÉQUIPE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 60m x l 70m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

9 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

8/9 X

4 X

0 X

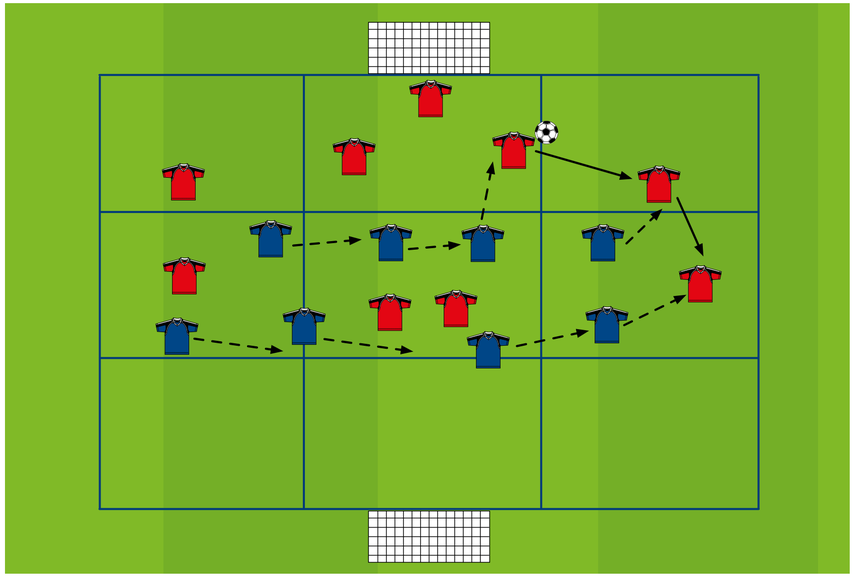
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Terrain découpé en 9 zones.

Organisation des équipes 2 lignes de 4.

Se situer sur 4 zones maximum en phase défensive.

Règle du hors-jeu appliquée à mi- terrain.

Jeu libre.

BUTS

Être capable de récupérer le ballon en bloc et de déclencher un pressing.

Marquer 1 but = 1 point.

Récupération en zone excentrée = 1 point.

Enchaînement des 2 actions = 3 points.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

VARIANTES

- Récupération dans la zone axile = récupération intérieure
- Récupération dans la zone défensive adverse = pressing haut

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Temps de réaction à la perte (transition offensive / défensive)
- Relation et déplacements collectifs (coulisser …)

IMPRIMER

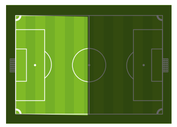


THEME 6 : PRISES DE BALLE ET ENCHAÎNEMENT

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



1 demi-terrain

EFFECTIF

10 X

1 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

1/10 X

0 X

4 X

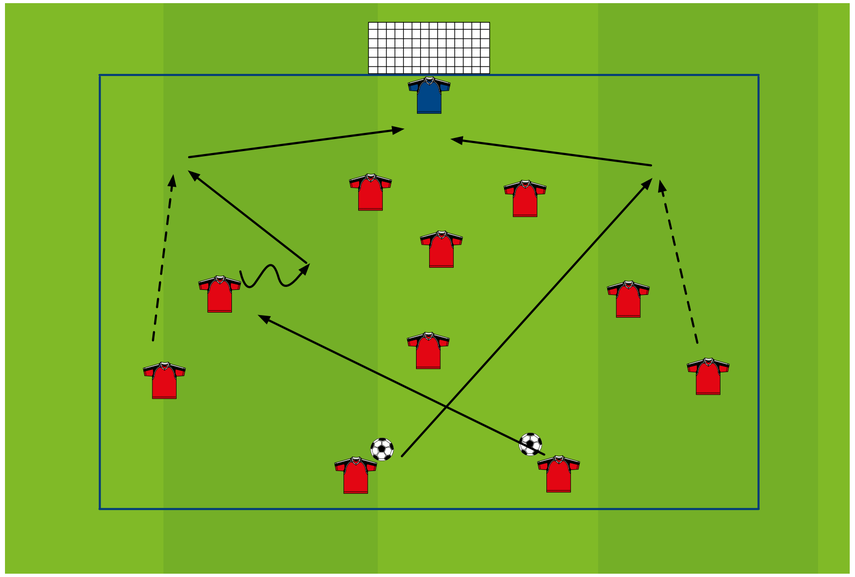
TEMPS DE JEU

20'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Circuit ballon imposé.

Placer les joueuses dans un système de jeu.

Le cheminement commence à partir des axiaux (source de balle).

Passe et prise de balle pour centrer ou tirer.

Prise de balle obligatoire.

Les bleues et les rouges partent en même temps au signal.

BUTS

Être capable d'améliorer les prises de balle et enchaînements.

Précision, engagement, vitesse, rythme.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice • Varier les positions de départ • Varier les trajectoires de passes • Varier les types d'enchaînements	• Directive • Démontrer • Faire répéter • Encourager	• Mettre du rythme • Enchaîner rapidement les passes • Qualité dans l'exécution des gestes ou enchaînements de gestes

IMPRIMER

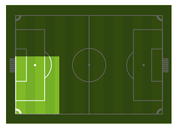


THEME 7 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION DU BALLON

On a le ballon	**Conserver / Progresser**	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 60m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

6 X

6 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

6/6 X

8 X

0 X

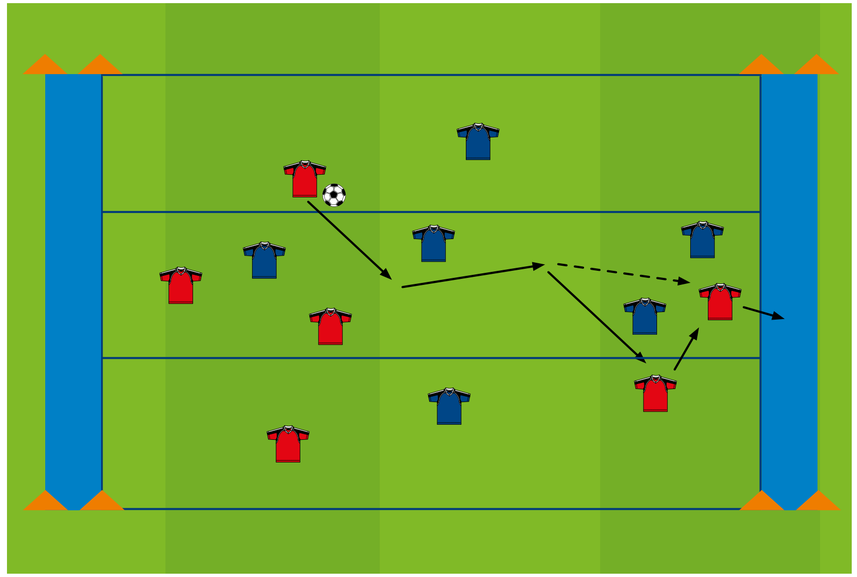
TEMPS DE JEU

4 x 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre au sol obligatoire sauf dans les bandes latérales.

Jouer en 2 touches et maximum une passe (obligation de revenir à l'intérieur).

BUTS

Marquer en stop ball dans la zone bleue en recevant le ballon = 1 point.

Améliorer la capacité collective de conserver le ballon.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Autoriser le jeu long
- Jeu en appui (dos à la zone de finition) se fait en une touche
- Faire tourner les joueuses aux différents rôles et postes

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Valoriser le jeu sans ballon
- Disponibilité
- Démarquage par rapport au porteur du ballon
- Ne pas perdre le ballon

IMPRIMER

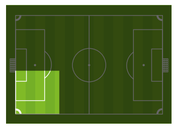


THEME 8 : SE REPLACER SUR L'AXE BALLON / BUT

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

7/7 X

0 X

0 X

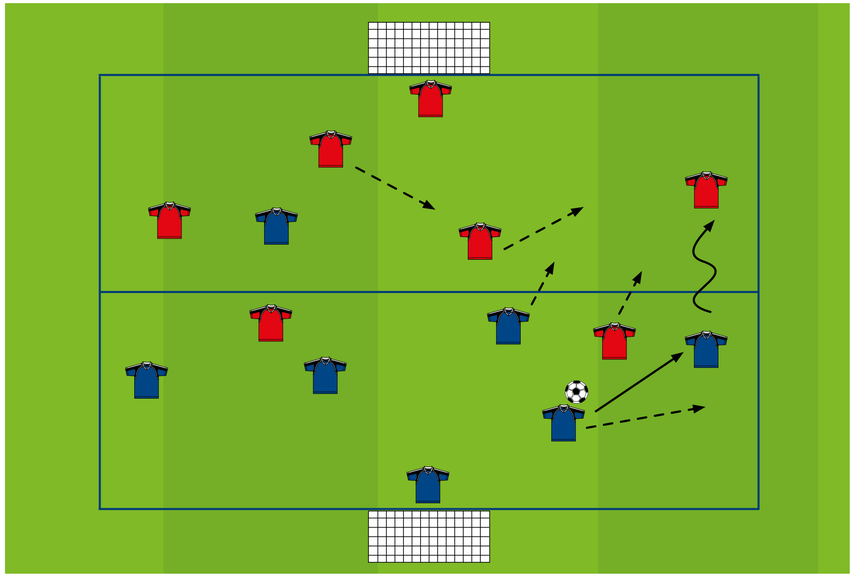
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Jeu libre.

Les appuis peuvent rentrer dans le jeu en conduite.

La joueuse qui a donné le ballon prend la place de l'appui.

Règle du hors-jeu appliquée.

BUTS

Être capable de défendre l'axe ballon / but.

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Lorsque le ballon franchit la ligne médiane sur passe ou conduite, les joueuses adverses restées en zone offensive ne peuvent plus défendre.
- Les appuis jouent en 1 touche ou rentrent en conduite

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Rester sur ses appuis ne pas se jeter
- Protéger l'axe ballon / but
- Contrôler les autres attaquantes

IMPRIMER

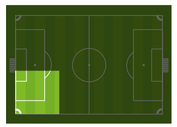


THEME 9 : AMÉLIORER LE CADRAGE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 50m x l 40m (zone de finition 15m)
L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

16X

12 X

8/8 X

0 X

0 X

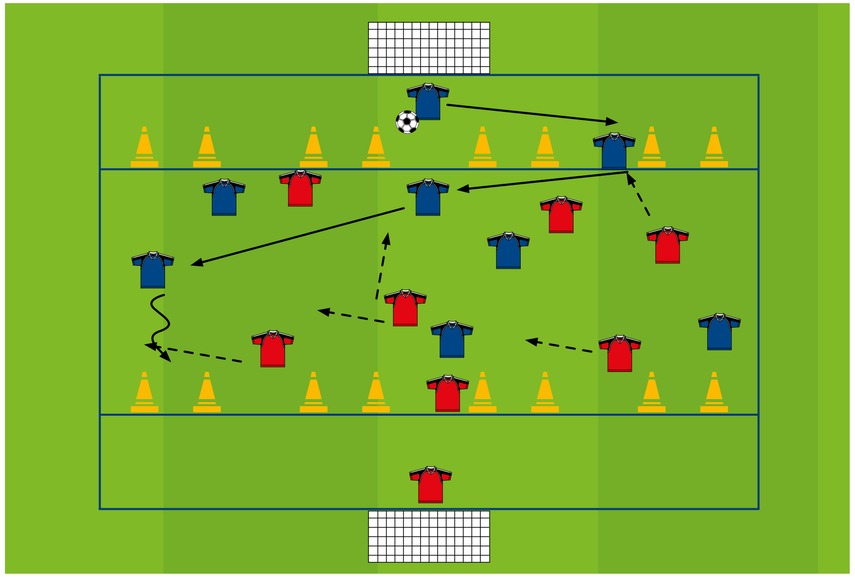
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

4 portes à attaquer et 4 portes à défendre.

Les équipes sont organisées en 3-1-3.

Interdit de défendre en dehors de la zone axiale.

Jeu au sol obligatoire.

Règle du hors-jeu appliquée dans la zone de finition.

BUTS

Être capable d'empêcher l'adversaire de s'organiser.

Passer en conduite dans une porte 1 point.

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

VARIANTES

- Marquer soit en conduite, soit en trouvant sur une passe dans une porte une joueuse lancée
- Varier la taille des portes
- Possibilité de jouer aérien

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations
- Attitude des partenaires sur le temps de cadrage

IMPRIMER

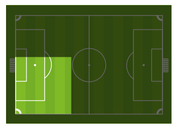


THEME 10 : CHANGER DE RYTHME DE JEU

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 60m x l 50m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

7 X

3 x

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

7/7/3 X

4 X

0 X

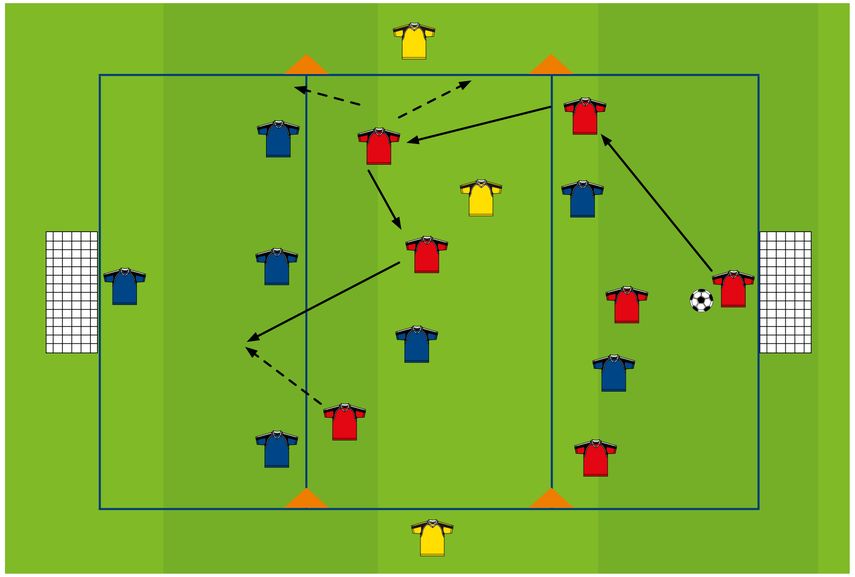
TEMPS DE JEU

4 x 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

En zone défensive interdiction de défendre.

Quand l'équipe possède le ballon, une partenaire peut décrocher pour reprendre espace et temps.

En zone offensive, marquer en 2 touches maxi.

BUTS

Être capable de conserver dans la zone médiane pour trouver une joueuse lancée dans la zone de finition.

Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

VARIANTES

- Retour d'une défenseure si le ballon entre dans la zone défensive
- La passe pour la joueuse lancée doit se faire en 2 touches maxi
- Obligation de toucher un appui intérieur ou latéral avant de trouver la joueuse lancée

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Faire tourner les joueuses aux différents rôles et postes
- Valoriser le jeu sans ballon

IMPRIMER

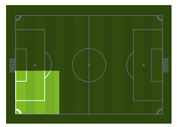


THEME 11 : PROTÉGER SON BUT EN DÉSÉQUILIBRE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 40m (2 couloirs de 12m)
L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

7/7 X

12 X

0 X

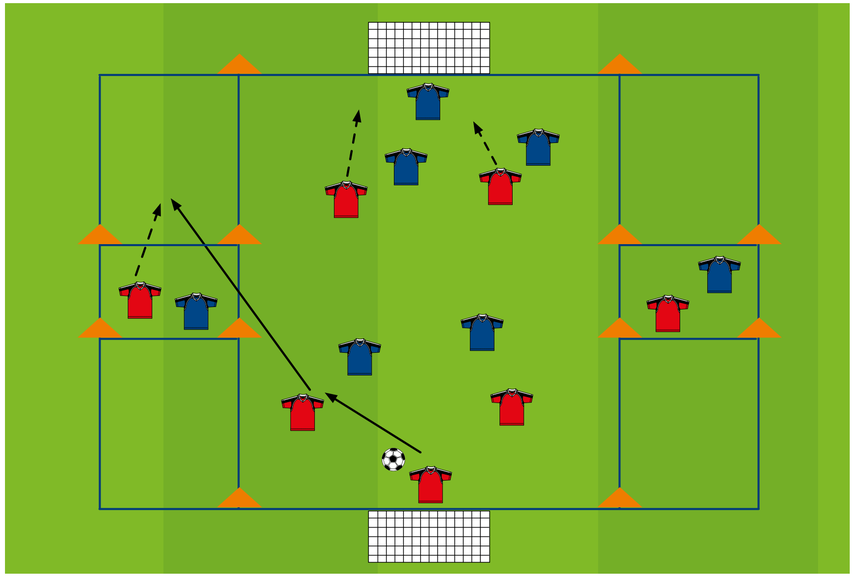
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle
> Déplacement de la joueuse sans ballon
> Passe courte
> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

4 c 4 dans la zone axiale et 1 joueuse sur chaque côté par équipe.

Les joueuses sur les côtés ont 2 touches.

Elles sont inattaquables et sollicitent le ballon dans la profondeur.

La gardienne relance en zone axiale.

Règle du hors-jeu appliquée.

BUTS

Être capable de récupérer le ballon proche de son but.

Marquer un but sur centre = 3 points.

Marquer un but dans l'axe = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Si la joueuse excentrée rentre avec le ballon en zone axiale, la passeuse dédouble et prend sa place

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Ne pas se jeter, défendre debout
- Se positionner entre le but et l'adversaire
- Communiquer

IMPRIMER

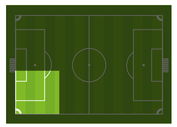


THEME 12 : DÉVELOPPER LA VITESSE D'EXÉCUTION

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

2X **12 X** **4/4 X**

10 X **2 X** **4 X**

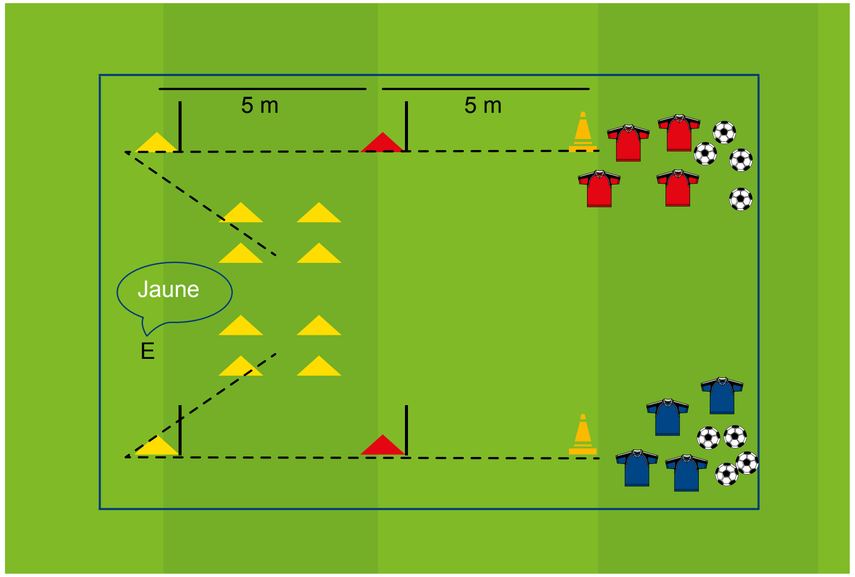
TEMPS DE JEU

4 à 5 efforts de 3 à 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les 2 équipes sont en colonne l'une à côté de l'autre.

À l'annonce d'une couleur (une coupelle rouge et une coupelle jaune sont placées sur les piquets.

Les 2 joueuses doivent alors toucher le piquet de la couleur indiquée avant de rejoindre une zone.

BUTS

La première joueuse arrivée marque 1 point pour son équipe.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Toucher les 2 piquets de la même couleur • Conduite de balle en contournant par l'extérieur le piquet indiqué	• Directive • Expliquer / Démontrer • Faire répéter le geste • Encourager	• La gestion de l'effort

IMPRIMER

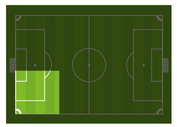


THEME 13 : FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER DANS UNE AUTRE

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



2 tiers de terrain

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4X

12 X

8/8 X

12 X

0 X

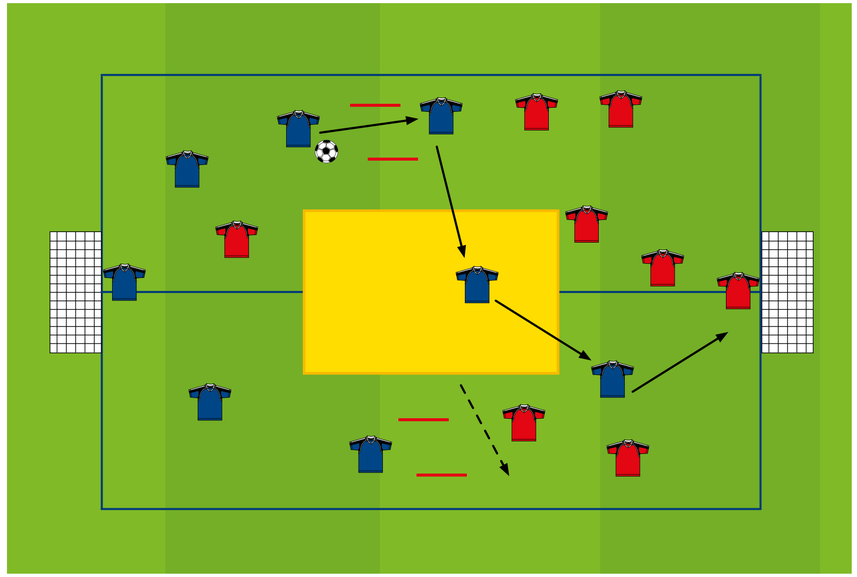
TEMPS DE JEU

4 x 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★☆☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Chaque équipe est organisée en 3-3-1.

Interdiction de défendre dans la zone jaune.

L'équipe sans ballon ne peut occuper que la moitié du terrain où se situe le ballon.

Libre pour les touches de balle sauf dans la zone jaune 2 touches.

BUTS

Être capable de fixer et renverser.

Passage dans une porte offensive vers le but adverse = 1 point.

Marquer un but = 3 points.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Modifier les distances, l'espace
- Limiter les touches de balle dans son camp
- Autoriser 2 défenseures dans la zone libre du ballon

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Mettre en place une organisation de jeu
- Coordonner le déplacement des joueuses
- Inciter une transmission rapide après avoir fixé la joueuse adverse

IMPRIMER

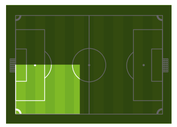


THEME 14 : AMÉLIORER LE CADRAGE ET LA COUVERTURE

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	**S'opposer pour protéger son but**

ORGANISATION

ESPACE



L 40m x l 60m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

7 X

7 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X **4 X**

12 X **0 X**

7/7 X

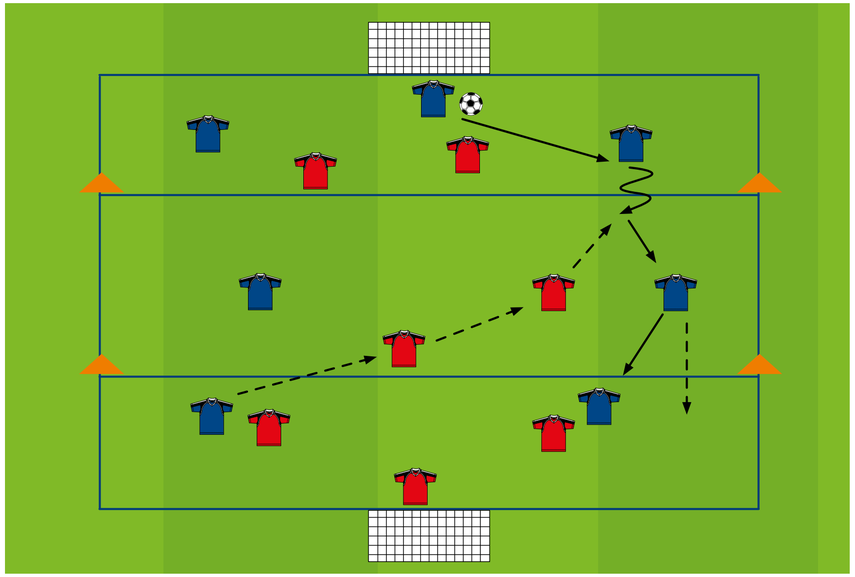
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

2 contre 2 dans chaque zone.

Possibilité de changer de zone en conduite ou sur passe.

Replacement dans sa zone à la fin de l'action.

Règle du hors-jeu appliquée dans les zones offensives.

BUTS

Être capable de défendre en infériorité numérique.

Marquer le but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

VARIANTES

- Possibilité pour une attaquante de revenir en zone défensive avec un temps de retard

ANIMATION

- Active
- Laisser jouer / Observer / Questionner
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Cadrer le porteur de balle
- Couvrir sa partenaire pour fermer les angles de passes
- Communiquer pour favoriser la récupération du ballon

IMPRIMER

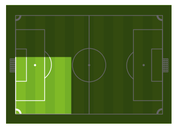


THEME 15 : GARDER LE TEMPS D'AVANCE POUR FINIR L'ACTION

On a le ballon	Conserver / Progresser	**Déséquilibrer / Finir**
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

ORGANISATION

ESPACE



L 70m x l 40m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

8 X

8 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0X

12 X

8/8 X

4 X

0 X

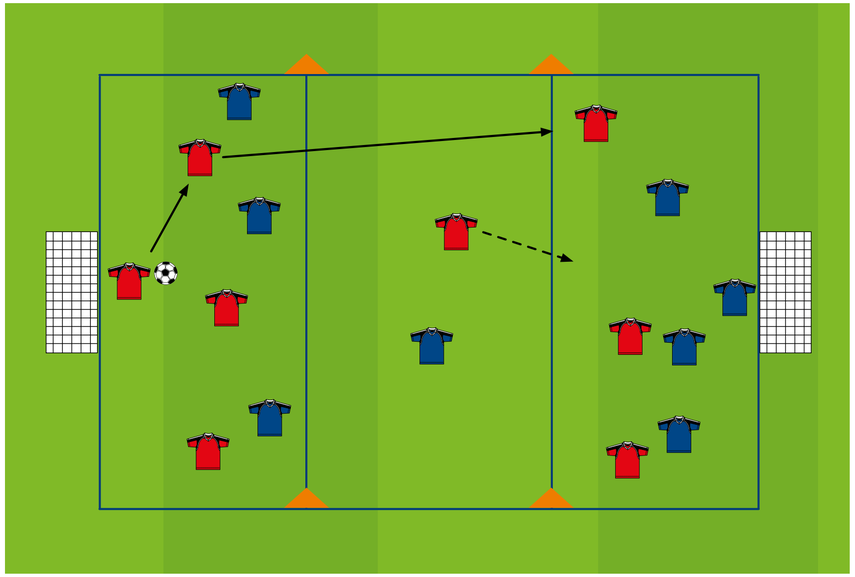
TEMPS DE JEU

4 x 5'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★☆☆

SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Les joueuses restent dans leur zone.

Sauf les milieux qui vont obligatoirement aider en zone offensive.

Les milieux se replacent à la fin de l'attaque.

Le ballon est transmis directement de la zone défensive à la zone offensive, sans passer par la zone médiane.

BUTS

Tirer au but = 1 point.

Marquer un but = 3 points .

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	• Modifier l'espace (agrandir ou élargir) • Limiter les touches en zone défensive • Mettre un temps limite pour tirer	• Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser	• Occuper l'espace en largeur • Être orientée, voir le ballon et l'adversaire • Prendre et donner le ballon en mouvement

IMPRIMER



LE PROJET DE PERFORMANCE FÉDÉRAL

LE SCHÉMA DE LA DÉTECTION

LE PÔLE FRANCE ET PÔLES ESPOIRS

FILIÈRE HAUT NIVEAU

DÉTECTER de façon optimisée et précise

IDENTIFIER les joueuses de demain

LE PROJET DE PERFORMANCE FÉDÉRAL

ACCOMPAGNER la joueuse vers le Haut Niveau

ORIENTER en permanence vers les structures adaptées

LES CENTRES DE PERFECTIONNEMENT

LES SECTIONS SPORTIVES SCOLAIRES

FILIÈRE EXCELLENCE

Se rapprocher du CT en charge du projet de performance fédéral.



LA BOÎTE À OUTILS

- LA CRÉATION
- L'ENCADREMENT
- LEXIQUE

N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE CONTACT AVEC LE DISTRICT DE FOOTBALL

DÉCOUVREZ LES ACTIONS DE TERRAIN DU PEF

DÉCOUVREZ LE GUIDE INTERACTIF DU FOOTBALL DES ENFANTS



LA CRÉATION

LA CRÉATION	LA PROMOTION	LA VALORISATION
Le livret diagnostic du club	Affiche « viens jouer dans mon club »	Le guide tutoriel pour la candidature label EFF
La fiche action	Flyer « viens jouer dans mon club »	
Comment financer la formation	Le Permis de Jouer	
Les contacts IR2F	Invitation	
	Une journée type « portes ouvertes »	



L'ENCADREMENT

LE RÉFÉRENT DES FÉMININES L'ÉDUCATRICE - L'ÉDUCATEUR - DIRIGEANT(E)

- Comment financer la formation ?

LES PARENTS

- Fiche d'intégration
- Fiche renseignement



LEXIQUE

> Animations Football :
Consignes et organisation permettant de varier une pratique associée à des pratiques « + 2Foot ».

> Critérium :
Pratique la plus fréquente des U11F aux U13F comportant un défi technique, un protocole et des rencontres en plein air.

> Duo-Foot et Golf-Foot :
Propositions d'organisations favorisant le travail technique sous forme ludique.

> Ecole Féminine de Football :
Ensemble de catégories de U6 F à U19 F.

> Festi-Foot :
Pratique regroupant un ensemble d'équipes à effectif réduit (3, 4 ou 5) évoluant sur plusieurs terrains avec un système de montée et descente.

> Football d'Animation :
Organisation de pratiques, hors haut niveau de la catégorie U6F à U13F.

> Foot de Cœur :
Journée de solidarité entre une association caritative et le football.

> Futsal :
Pratique spécifique (règles + ballons) se jouant sur un terrain de handball en intérieur ou en extérieur.

> Interclubs :
Rencontre des catégories U7F à U13F entre deux clubs autour d'activités culturelles, d'échanges, de jeux et/ou pratiques.

> Jour de Coupe :
Formule de 2 à 3 rencontres sur une demi-journée donnant lieu à un classement. Chacune des rencontres débute par soit des duels avec la gardienne (U11F et U13F) soit par une série de tirs au but (U13F).

> + 2 Foot :
Proposition de pratiques diversifiées : Festi-Foot, Beach, Jour de Coupe, Golf-Foot, Duo-Foot en U11F et U13F.

> Rassemblement :
Regroupement d'équipes à l'initiative d'un club ou d'un district, d'une même catégorie ne donnant pas lieu à un classement.

> Tournoi :
Compétition organisée par un club, regroupant des équipes d'une même catégorie et donnant lieu à un classement. Interdit en U7F et U9F.

> U6F/…/19F :
Norme UEFA correspondant aux mots anglais Under signifiant « moins de ». Exemple pour la saison 2015-2016 : je suis U11F si je suis née en 2005.
(2016 - 2005 = U11F).

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Développement et animation des pratiques

GUIDE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE FÉMININE

Pour toute demande d'informations complémentaires,
n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe technique du District.

www.fff.fr

Conception : Uniteam