



GUIDE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE FÉMININE



**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.

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

LE CLUB

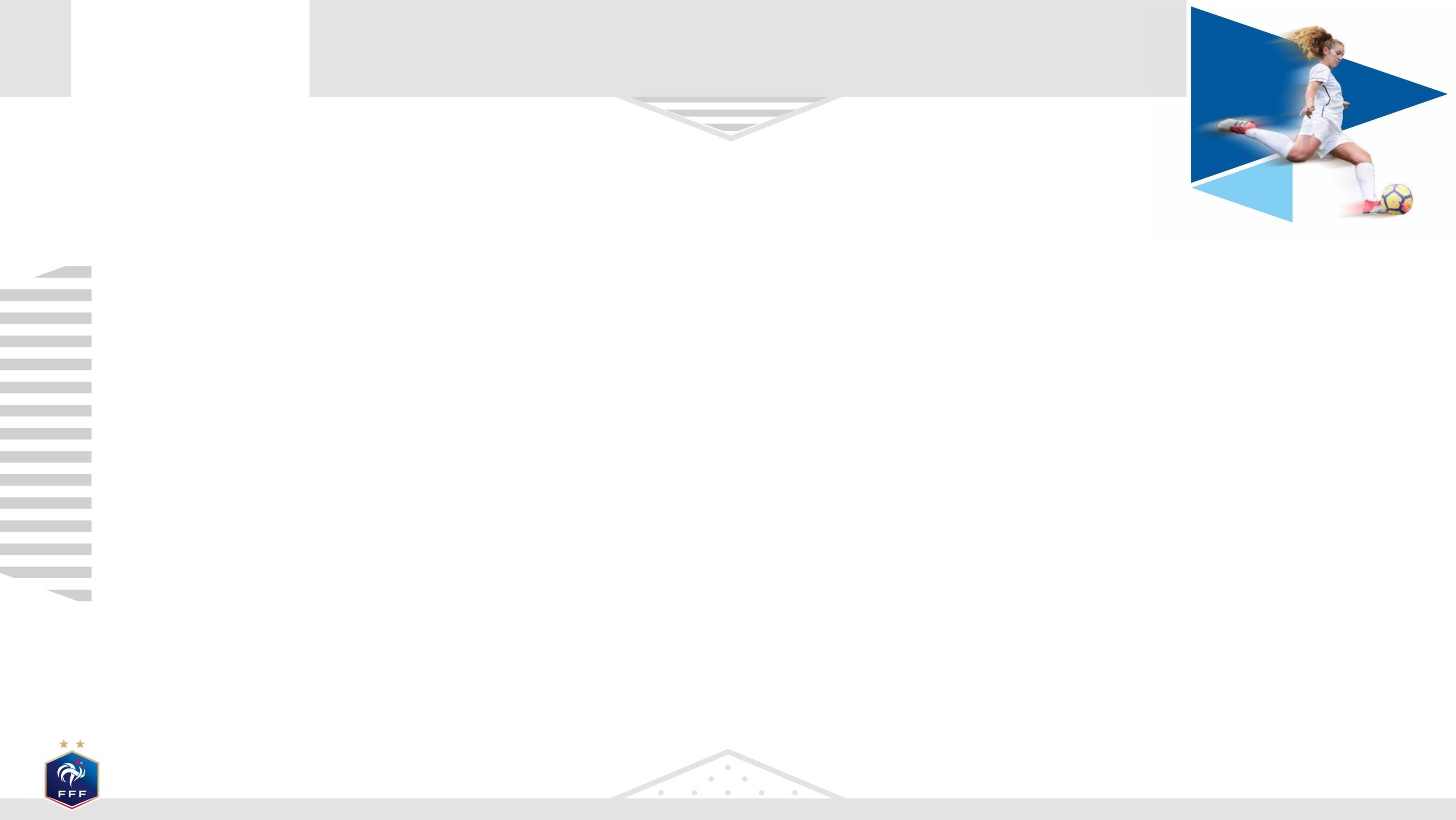
LES 3 DIMENSIONS DU PROJET CLUB

Associatif, Sportif et Éducatif



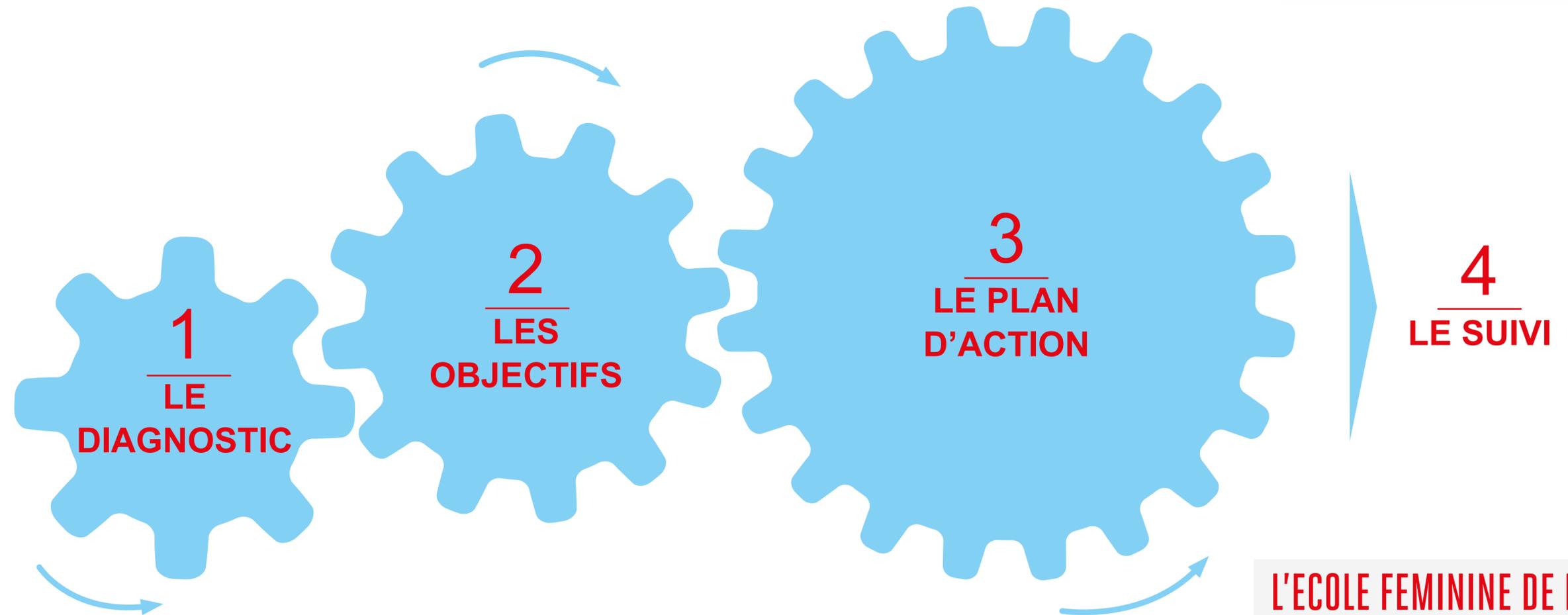
GUIDE DU
DÉVELOPPEMENT DE LA
PRATIQUE FÉMININE







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



L'ÉCOLE FÉMININE 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



L'ACCOMPAGNEMENT DES INSTANCES DU FOOTBALL

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE 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.
- > **Reconnait 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



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

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.



OBJECTIFS ET PLANS D' ACTIONS

DES OBJECTIFS GÉNÉRAUX

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

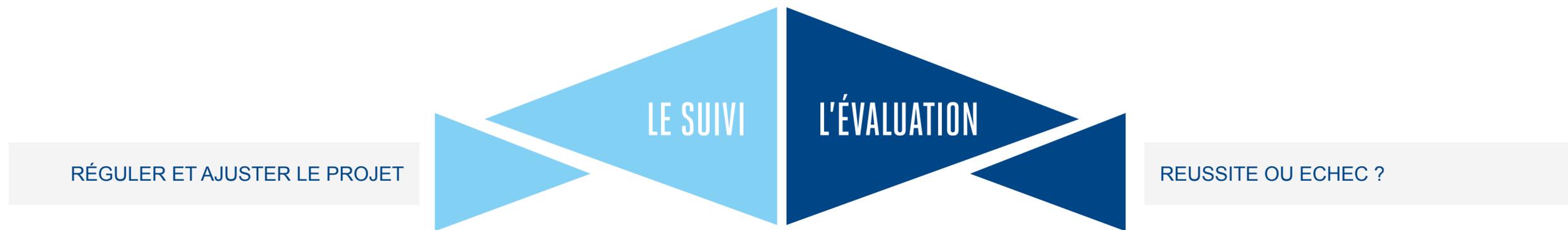
LE PLAN D' ACTIONS DOIT ÊTRE PORTÉ PAR UNE ÉQUIPE DE PERSONNES ENGAGÉES ET VOLONTAIRES

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





LE SUIVI ET L'ÉVALUATION



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

LA FORMATION CFF4

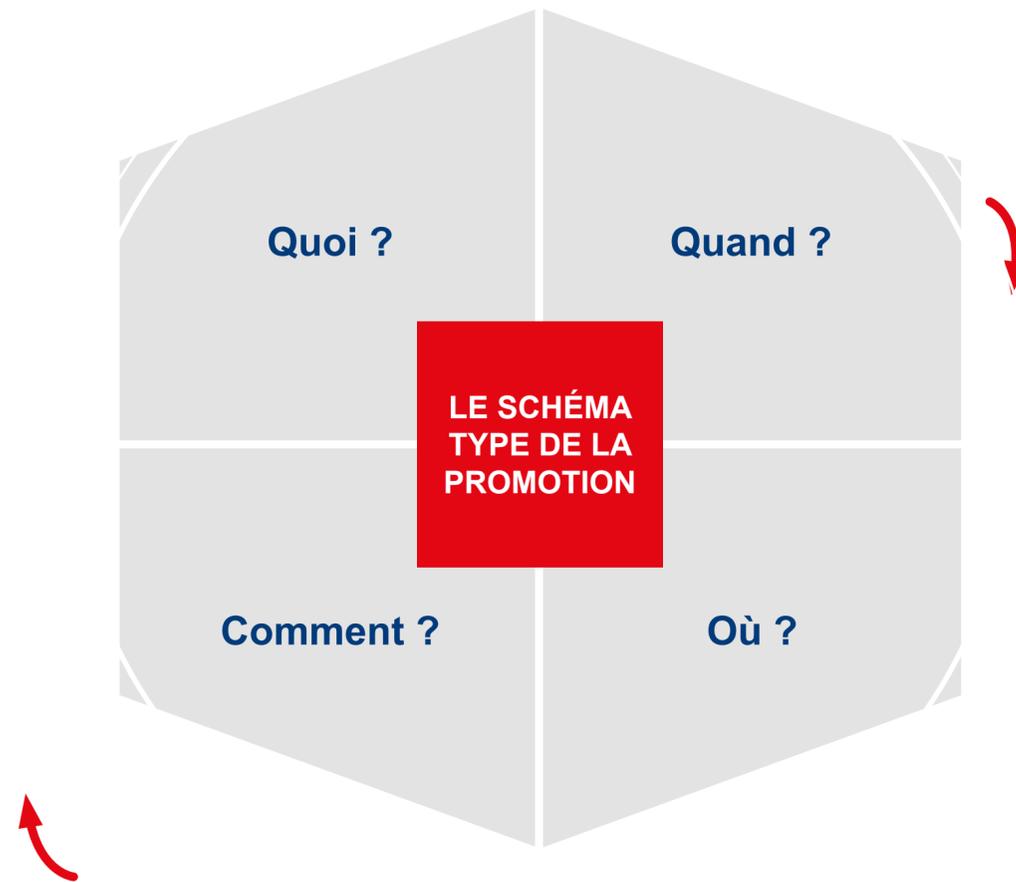
L'objectif de ce certificat est de développer vos compétences. C'est une formation adaptée, accessible à tous. Elle vous apportera de l'efficacité dans la conduite de votre action.

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





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

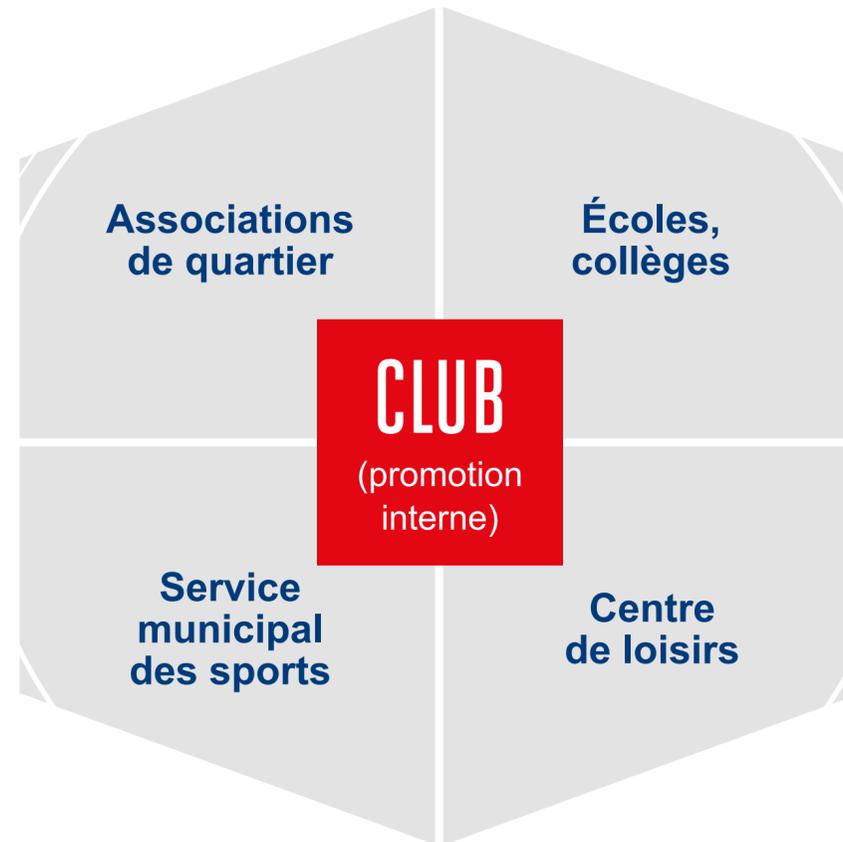
LES ACTIONS DE PROMOTION

- > Les opérations promotionnelles
- > Les journées portes ouvertes



LA PROMOTION OÙ ?

LA PROMOTION DANS UN
SECTEUR DE PROXIMITÉ



POUR LES ACTIONS À L'ÉCOLE
CONTACTEZ LE DISTRICT 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 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

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



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.



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.



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.

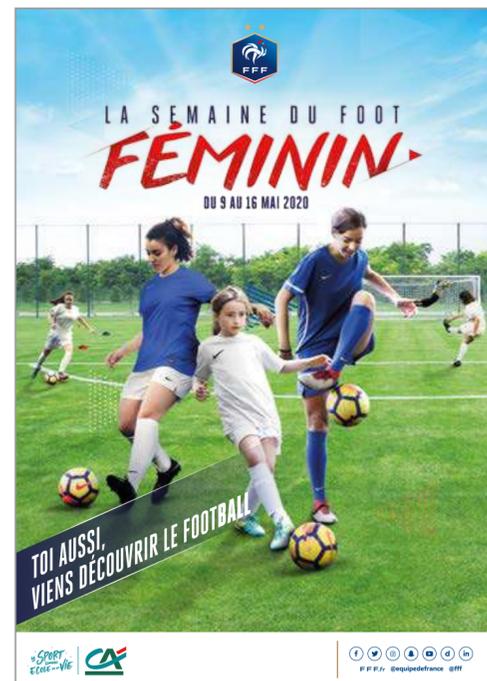
QUELQUES CONSEILS

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



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 visibilité 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 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

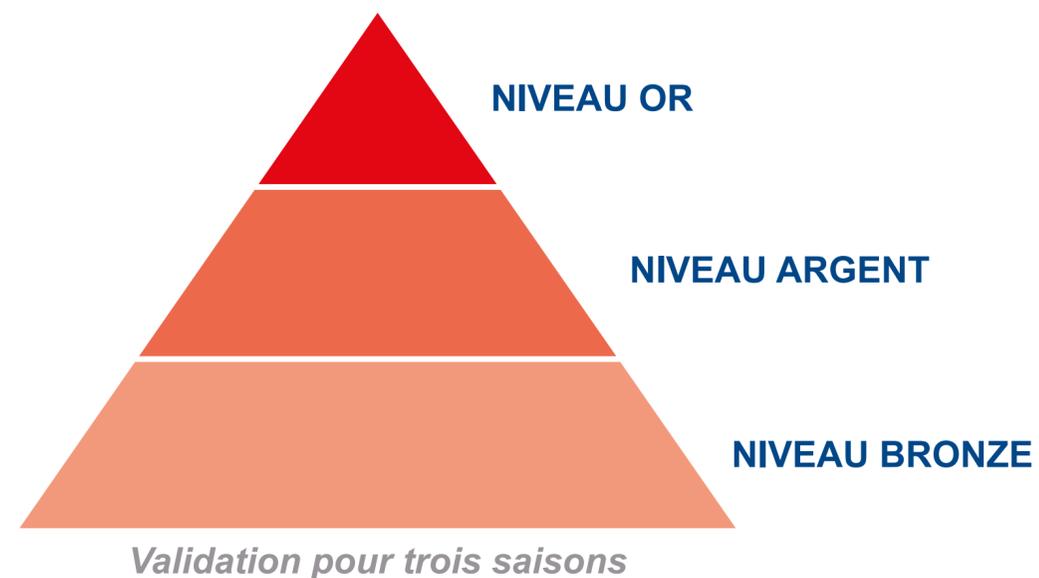
FAIRE UN BILAN



LA 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



LA DÉMARCHE ET
LA PROCÉDURE
D'ÉVALUATION

«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





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





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

Remise de la dotation
dans le club
par le District

Validation par
le Bureau Exécutif
de la LFA

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

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

Utiliser l'outil footclub
pour déposer une candidature



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.

- > 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 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.

- > 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.



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.



- > 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 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.

- > 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

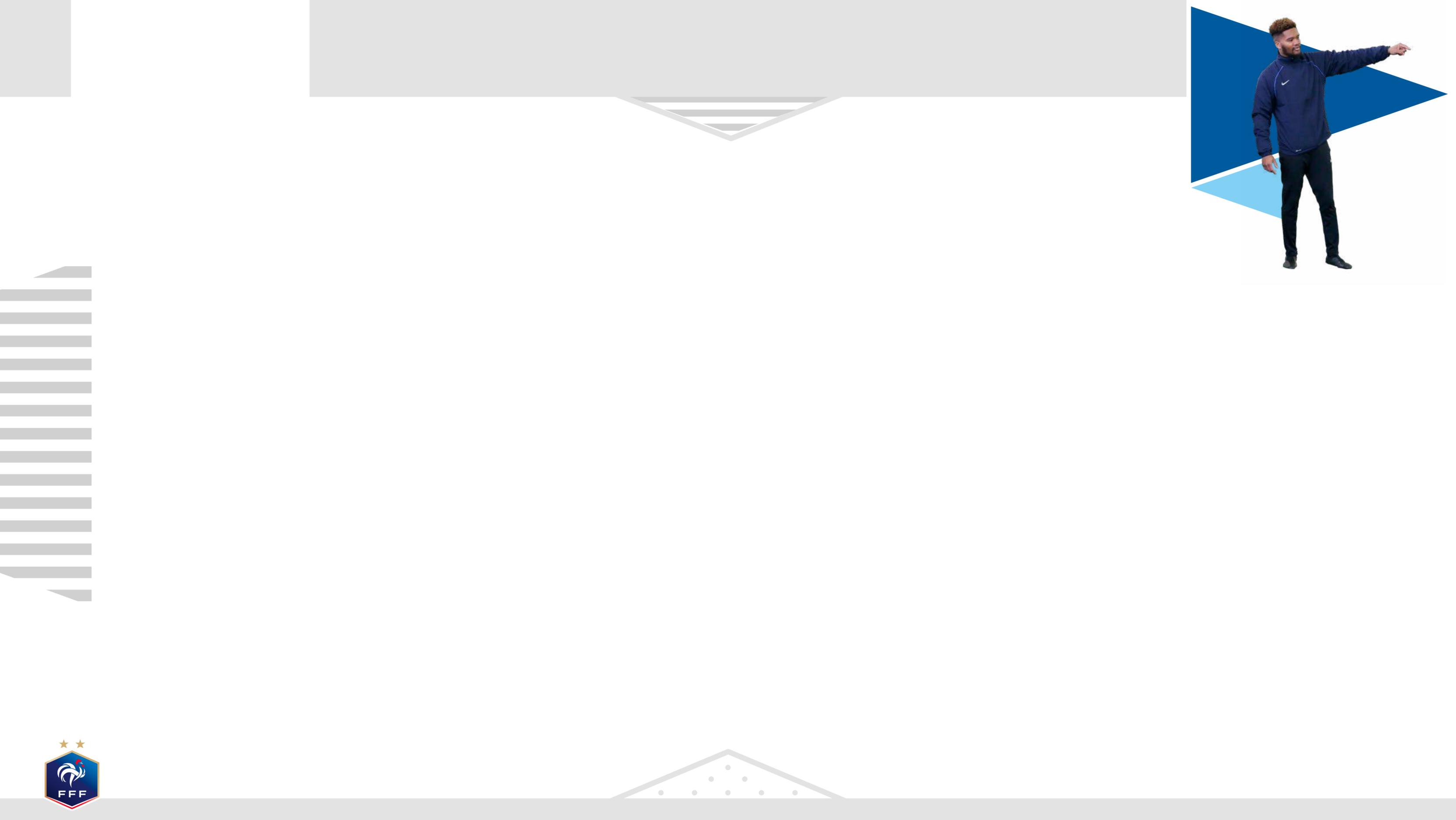
- > Disposer d'un panneau d'affichage sur les installations.
- > Utiliser des buts fixés au sol.
- > Avoir un effectif minimum de 20 licenciées de U6F à U11F et un minimum de 25 licenciées de U12F à U19F.
- > Mettre en place à minima deux actions de promotion avec les outils de communication de la FFF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



- > 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 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.

- > 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



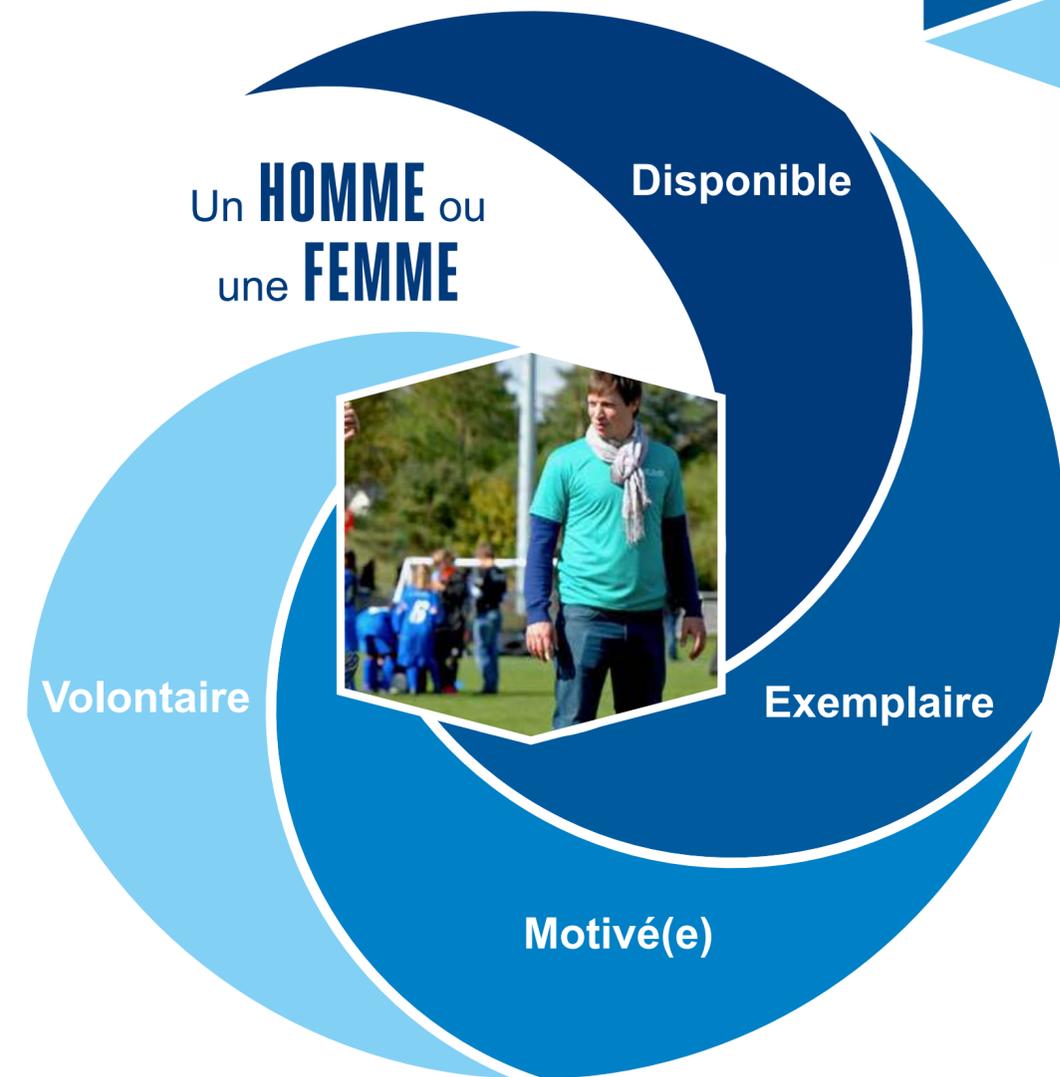


LE PROFIL DU RÉFÉRENT DES FÉMININES

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





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

COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?

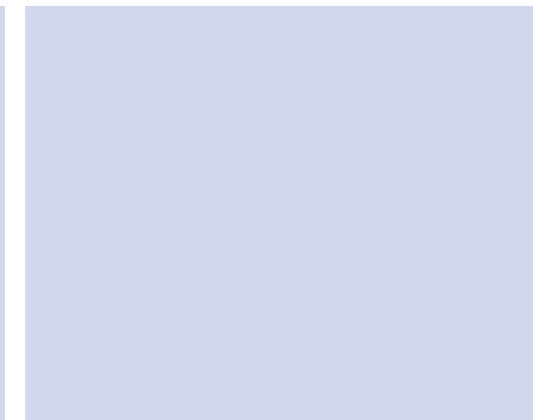
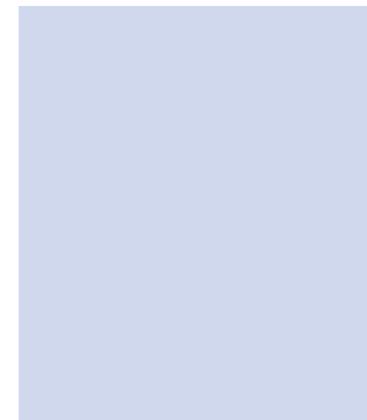
Le Certificat Fédéral de Football 4 (CFF4) doit permettre :

- > 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.



POUR S'INSCRIRE CONTACTEZ
LE DISTRICT DE FOOTBALL



TÉLÉCHARGEZ LES CONTACTS (IR2F)



LE RÉFÉRENT > L'ÉDUCATRICE - L'ÉDUCATEUR > LES PARENTS

L'ÉDUCATRICE – L'ÉDUCATEUR



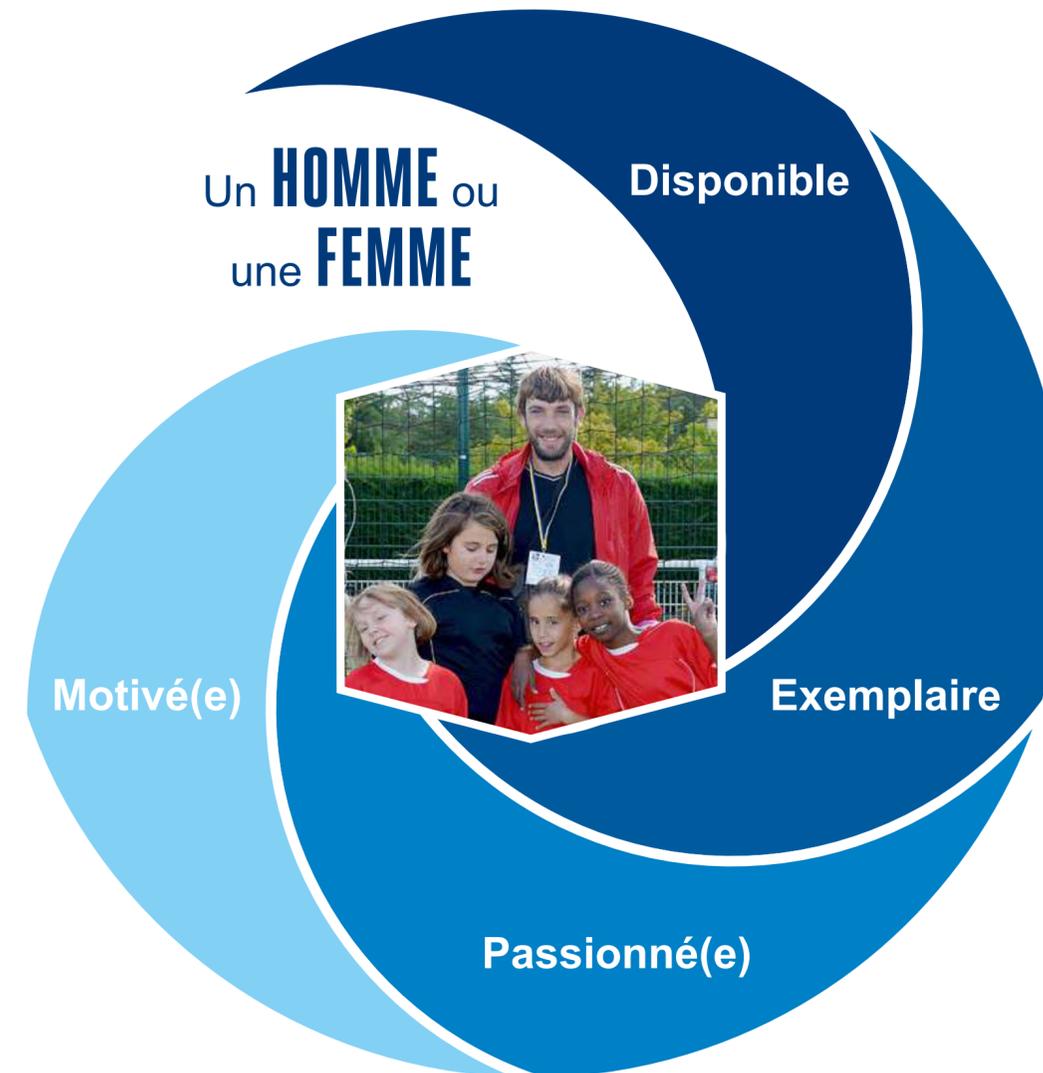
ÉDUCATRICE-ÉDUCATEUR

=

UN « ÉTAT D'ESPRIT »

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

L'Éducatrice, l'Éducateur 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.





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

LE RÉFÉRENT > L'ÉDUCATRICE - L'ÉDUCATEUR > LES PARENTS

COMMENT ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES ?

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



LE RÉFÉRENT > L'ÉDUCATRICE - L'ÉDUCATEUR > LES PARENTS

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 »

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



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.





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'ENTRAÎNEMENT

- > 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



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'ajouter 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

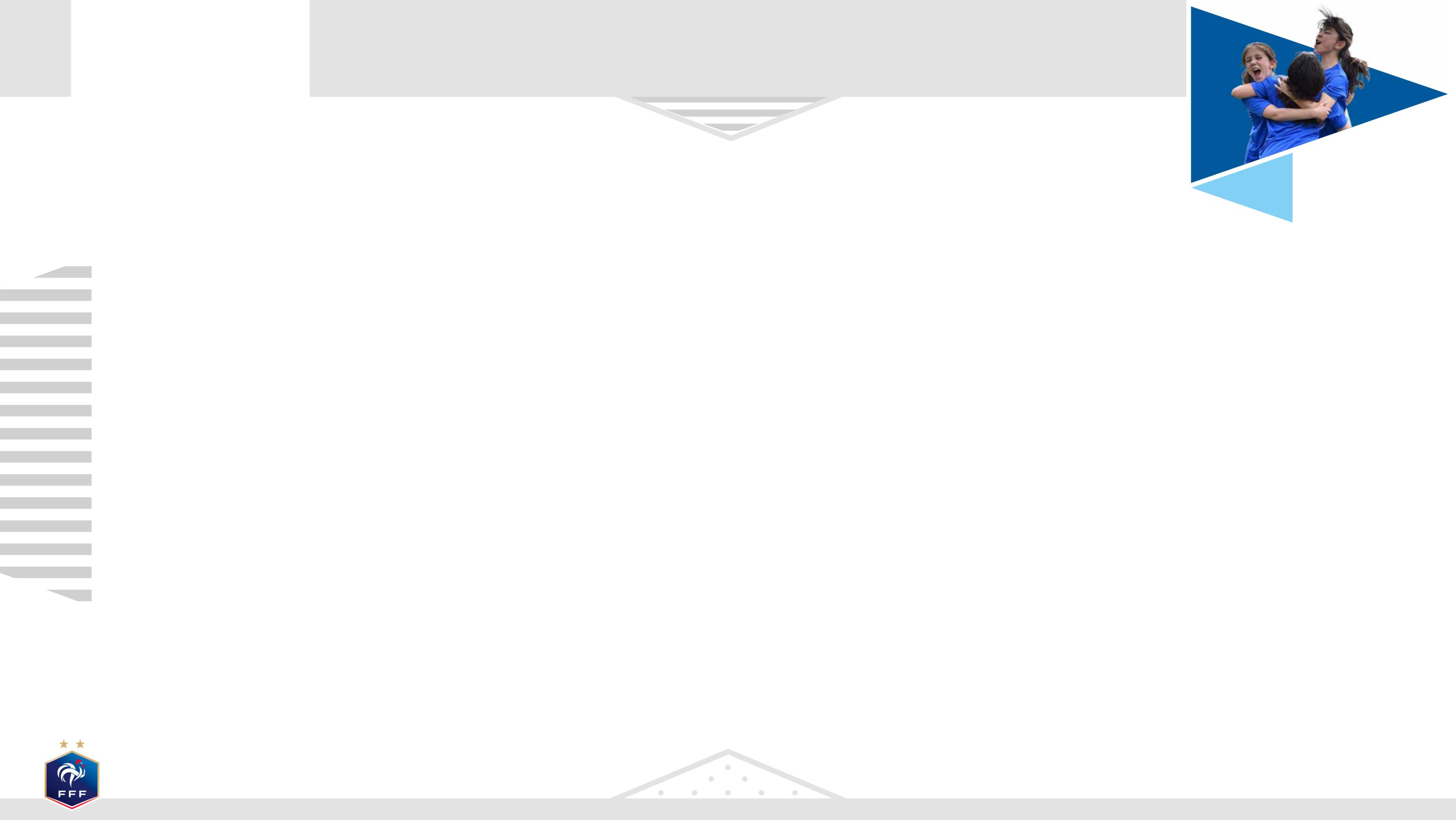
- > Accompagnatrice d'équipe le week-end
- > Arbitre pour les rencontres
- > Assistante-éducatrice à l'entraînement
- > Educatrice en charge d'une équipe
- > Responsable technique d'une catégorie

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

>> 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 ...





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	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}	Seconde	1 ^{ère}	Terminale	Université
Pratique en mixité	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	NON	NON
Pratique Féminine	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI

U6F-U7F > U8F-U9F > U10F-U11F > U12F-U13F > U14F-U15F > U16F-U17F > U18F-U19F



LES U6F ET U7F





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

U6F-U7F > **U8F-U9F** > U10F-U11F > U12F-U13F > U14F-U15F > U16F-U17F > U18F-U19F



LES U8F ET U9F



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



U6F-U7F > U8F-U9F > **U10F-U11F** > U12F-U13F > U14F-U15F > U16F-U17F > U18F-U19F



LES U10F ET U11F



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 délaissier 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	

U6F-U7F > U8F-U9F > U10F-U11F > **U12F-U13F** > U14F-U15F > U16F-U17F > U18F-U19F



LES U12F ET U13F



MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U12F/U13F

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



- > 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	



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 ÉDUCATIVES A FAIRE ACQUÉRIR 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	

U6F-U7F > U8F-U9F > U10F-U11F > U12F-U13F > **U14F-U15F** > U16F-U17F > U18F-U19F



LES U14F ET U15F





MIEUX CONNAÎTRE LA JOUEUSE EN U14F/U15F

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



- > 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	



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 ÉDUCATIVES A FAIRE ACQUÉRIR 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	

U6F-U7F > U8F-U9F > U10F-U11F > U12F-U13F > U14F-U15F > **U16F-U17F** > U18F-U19F



LES U16F ET U17F



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	



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 ÉDUCATIVES A FAIRE ACQUÉRIR 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	

U6F-U7F > U8F-U9F > U10F-U11F > U12F-U13F > U14F-U15F > U16F-U17F > U18F-U19F



LES U18F ET U19F



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	



LES COMPÉTENCES SPORTIVES A FAIRE ACQUERIR EN U18F-U19F

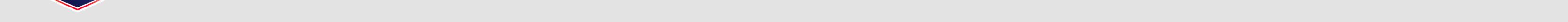
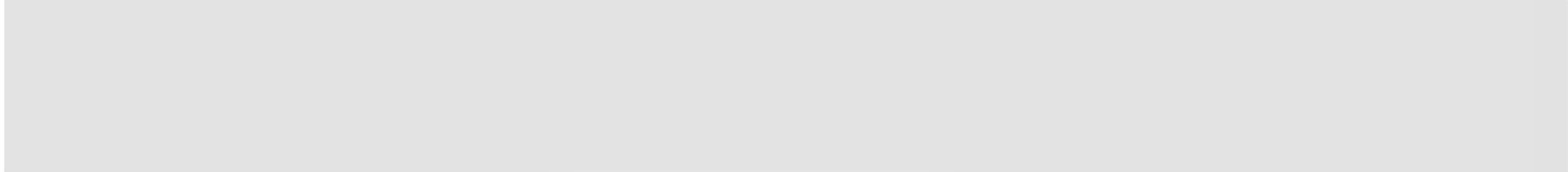
 TACTIQUE	 TECHNIQUE	 PSYCHOLOGIQUE	 ATHLETIQUE
Être capable de			
Réagir à la perte et empêcher l'adversaire de s'organiser >	Trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer >	Être déterminée >	
Se replacer sur l'axe ballon/but >	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme		
Reformer 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 ÉDUCATIVES 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	



LES OFFRES U6F/U7F



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

13 À 17
JOURNÉES

3^{ÈME} WEEK-END
DE JUIN



LE MENU DE LA SAISON DES U6F-U7F





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.

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES FÉMININES 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



LES FORMES DE PRATIQUE EN U6F-U7F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (3/3)

ACTIONS PONCTUELLES

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

- R**assembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
- E**changer et rencontrer les parents des différents clubs.
- S'**investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters ...).
- P**ermettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
- E**ncourager les autres équipes.
- C**réer un moment d'échange entre clubs,
- T**out le monde joue.



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		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 JOEUSES	3 x 3 (sans GB)	4 X 4 (avec GB)		
	PARTICIPATION DE TOUTES 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		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

Maison d'accueil

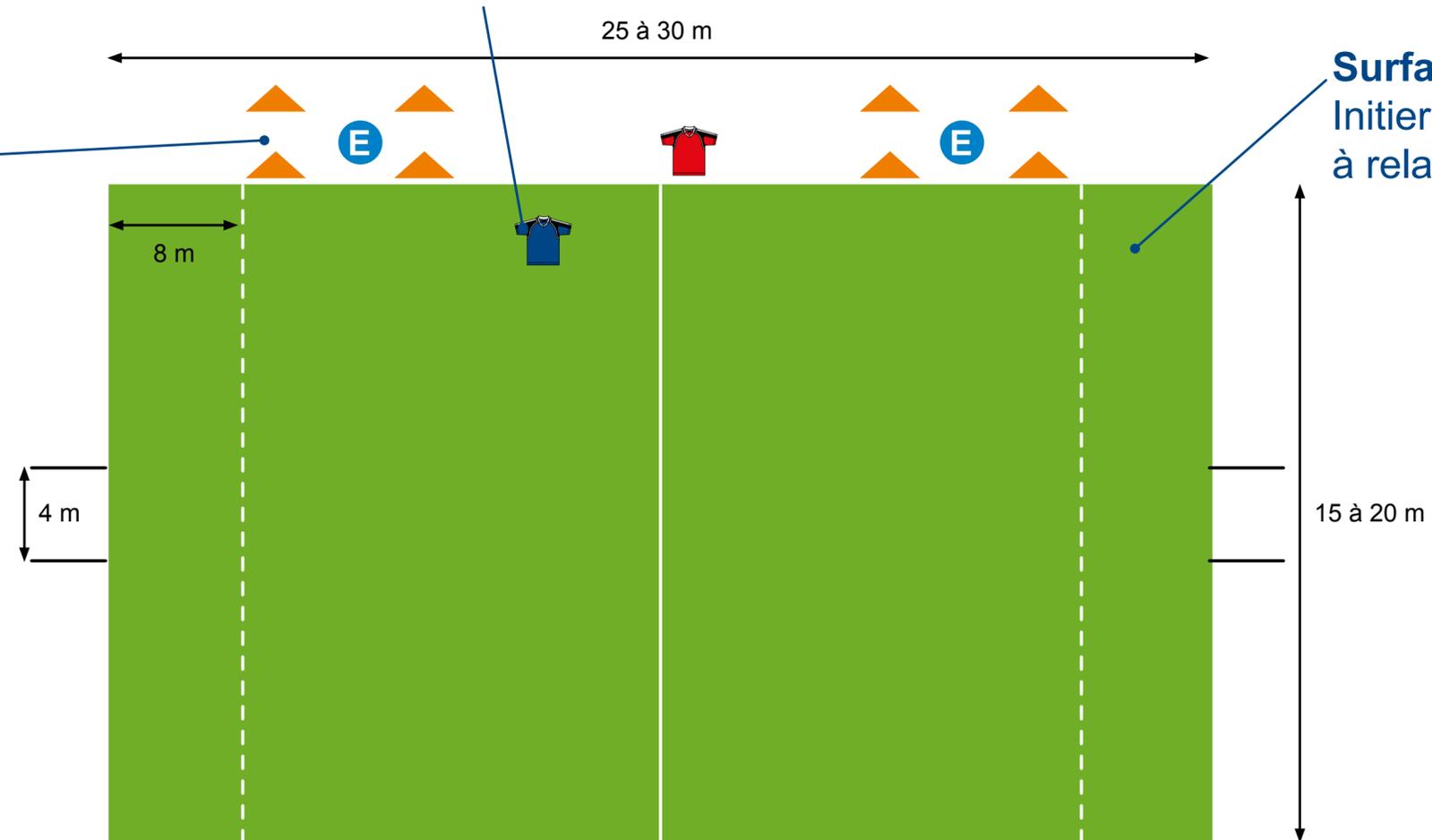
L'éducateur se situe dans cet endroit délimité par 4 coupelles afin d'accueillir ses joueuses. Cette zone fait office de « banc de touche ».

Arbitrage

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

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 côté du terrain. Le but étant d'augmenter le temps de jeu effectif des enfants.

LES OFFRES U8F/U9F



3^{ÈME} WEEK-END DE SEPTEMBRE

18 À 20
JOURNÉES

3^{ÈME} WEEK-END
DE JUIN





LE MENU DE LA SAISON DES U8F-U9F





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.

JOURNÉE 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

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (3/3)

ACTIONS PONCTUELLES

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 dites 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

- R**assembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
- E**changer et rencontrer les parents des différents clubs.
- S'**investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters ...).
- P**ermettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
- E**ncourager les autres équipes.
- C**réer un moment d'échange entre clubs,
- T**out le monde joue.



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 JOEUSES	4 x 4 PARTICIPATION DE TOUTES 2 U7F autorisées par équipe 5 x 5 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 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 U8F-U9F FOOT (À 4) OU À 5

Arbitrage

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

Maison d'accueil

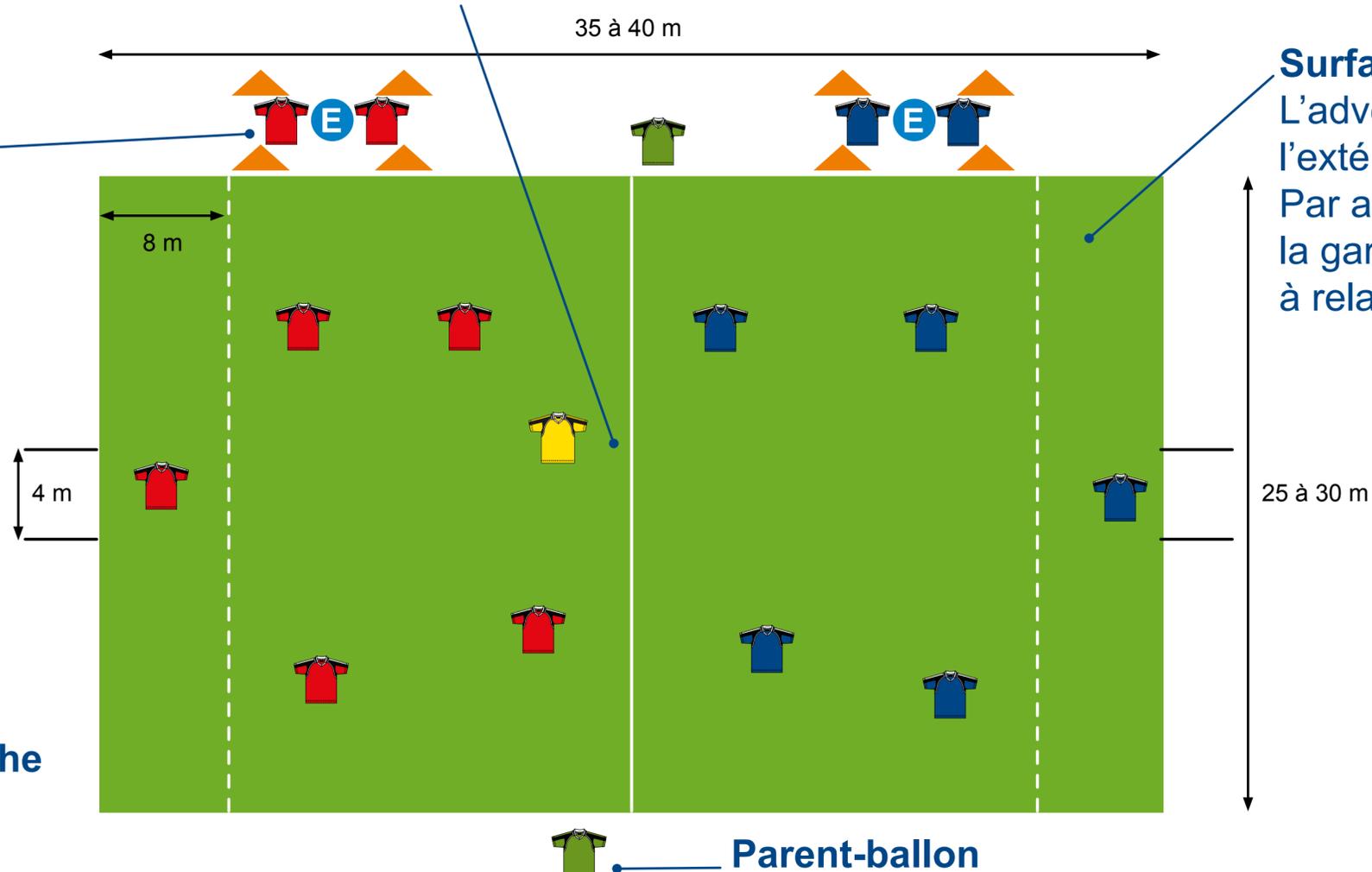
L'éducateur se situe dans cet endroit délimité par 4 coupelles afin d'accueillir ses joueuses. Cette zone fait office de « banc de touche ».

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.



Surface de réparation

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

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 côté du terrain. Le but étant d'augmenter le temps de jeu effectif des enfants.

LES OFFRES U10F/U11F



2^{ÈME} WEEK-END
APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

22 À 26
JOURNÉES

3^{ÈME} WEEK-END
DE JUIN





LE MENU DE LA SAISON DES U10F-U11F





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

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

ACTIONS PONCTUELLES

FUTSAL

- F**aire pratiquer toutes les équipes de mon club,
- U**tiliser plusieurs dates et faire découvrir le futsal,
- T**ravailler les compétences tactiques, techniques et motrices,
- S**e faire plaisir,
- A**ssurer un temps de jeu minimum à tous les enfants du club,
- L**imiter 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

- R**assembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
- E**changer et rencontrer les parents des différents clubs.
- S'**investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters ...).
- P**ermettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
- E**ncourager les autres équipes.
- C**réer un moment d'échange entre clubs,
- T**out le monde joue.



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 6 m x 2 m (avec filets) Taille 4
	FOOT À 5	Longueur : 40 à 45 m – Largeur : 30 à 35 m 4 m x 1 m 80 (hauteur d'un piquet) 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 Adversaires à 4 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement 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



LE HORS JEU EN U10F-U11F

HORS JEU

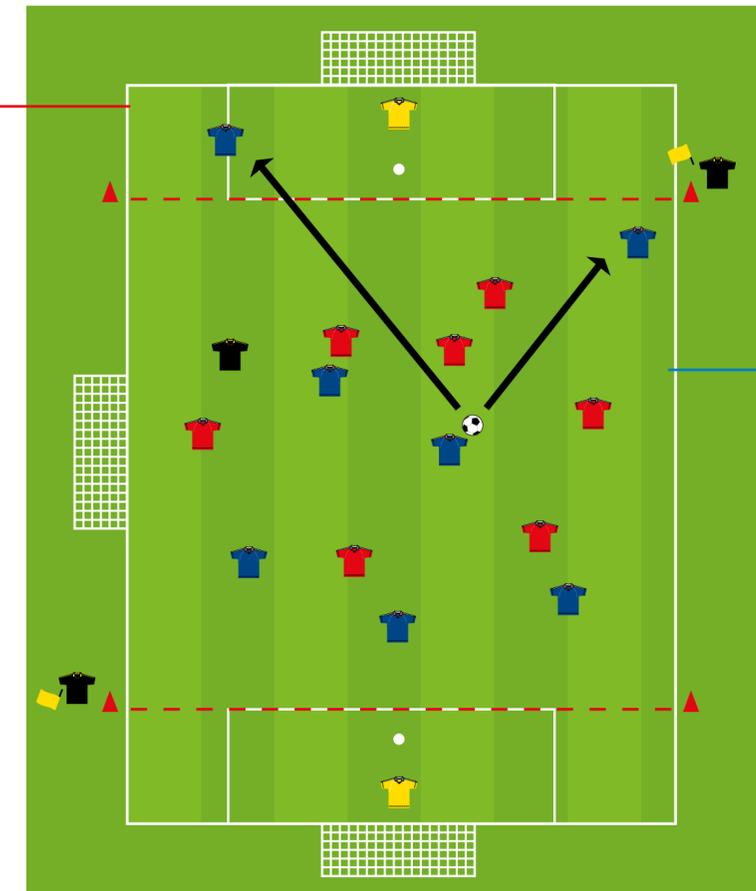
HORS JEU

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

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.



PAS HORS JEU

car je ne suis pas dans la zone des 13 mètres

LES OFFRES U12F/U13F



2^{ÈME} WEEK-END
APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

23 À 28
JOURNÉES

3^{ÈME} WEEK-END
DE JUIN



LE MENU DE LA SAISON DES U12F-U13F





LES FORMES DE PRATIQUE EN U12F-U13F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS (1/2)

JOURNÉES ÉVÈNEMENTIELLES FFF

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.**
 - P**ermettre et garantir un temps de jeu égal à toutes,
 - L**aisser jouer les enfants,
 - A**pprécier les progrès collectifs et individuels,
 - I**nviter petits et grands à partager le goûter ou le déjeuner,
 - S**e servir de ce dernier rendez-vous pour communiquer,
 - I**mpliquer les parents (dirigeants, arbitrage, programmes éducatifs ...),
 - R**éunir toutes les équipes, tous les enfants sur plusieurs sites pour marquer la fin de saison.



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.



LES FORMES DE PRATIQUE EN U12F-U13F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

ACTIONS PONCTUELLES

FUTSAL

- F**aire pratiquer toutes les équipes de mon club,
- U**tiliser plusieurs dates et faire découvrir le futsal,
- T**ravailler les compétences tactiques, techniques et motrices,
- S**e faire plaisir,
- A**ssurer un temps de jeu minimum à tous les enfants du club,
- L**imiter 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

- R**assembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs.
- E**changer et rencontrer les parents des différents clubs.
- S'**investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters ...).
- P**ermettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes.
- E**ncourager les autres équipes.
- C**réer un moment d'échange entre clubs,
- T**out le monde joue.



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 6 m x 2 m (avec filets) Taille 4
	FOOT À 5	Longueur : 45 à 50 m - Largeur : 30 à 35 m 4 x 1 m 80 (buts spécifiques) Taille 4
NOMBRE DE JOEUSES	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 Adversaires à 6 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement 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

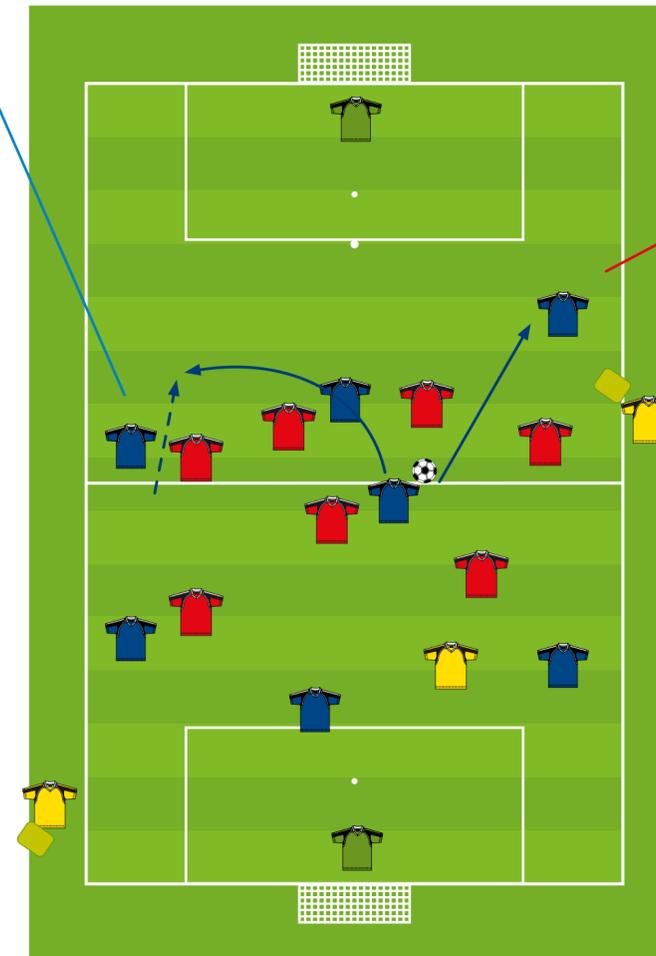
PAS HORS JEU

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

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.



HORS JEU

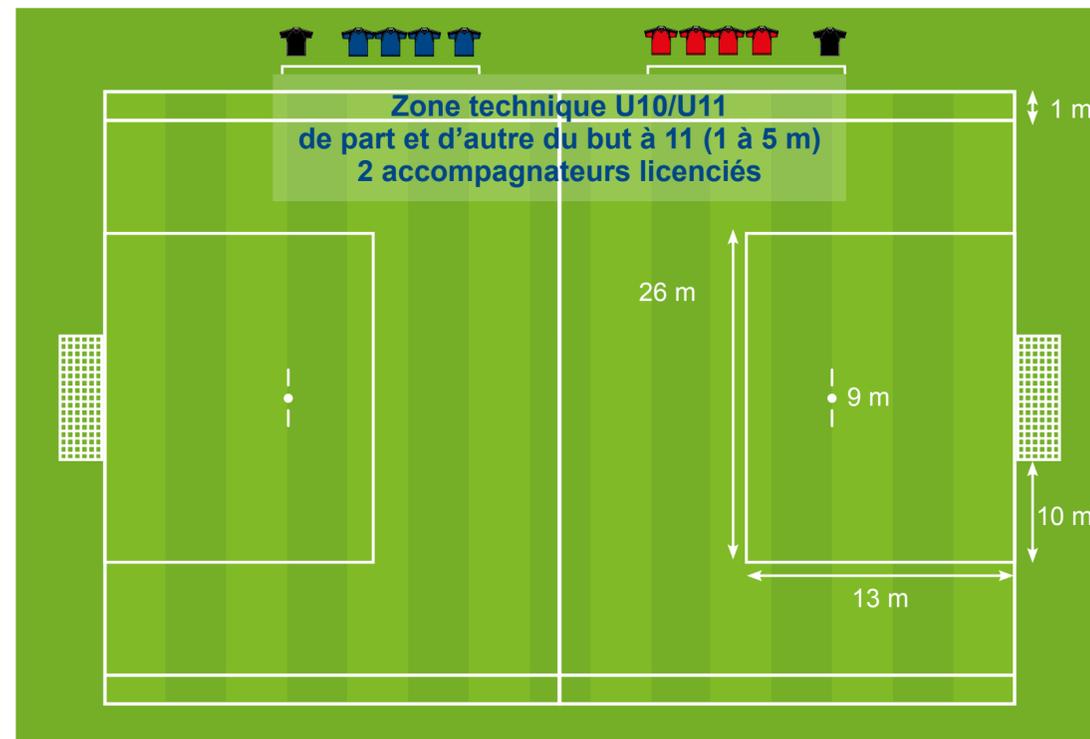
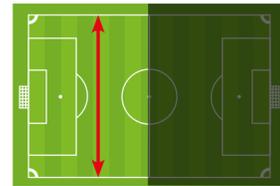
car je suis seule dans le camp adverse au départ du ballon



LE TERRAIN EN U12F-U13F

FOOT à 8

(1/2 terrain à 11)



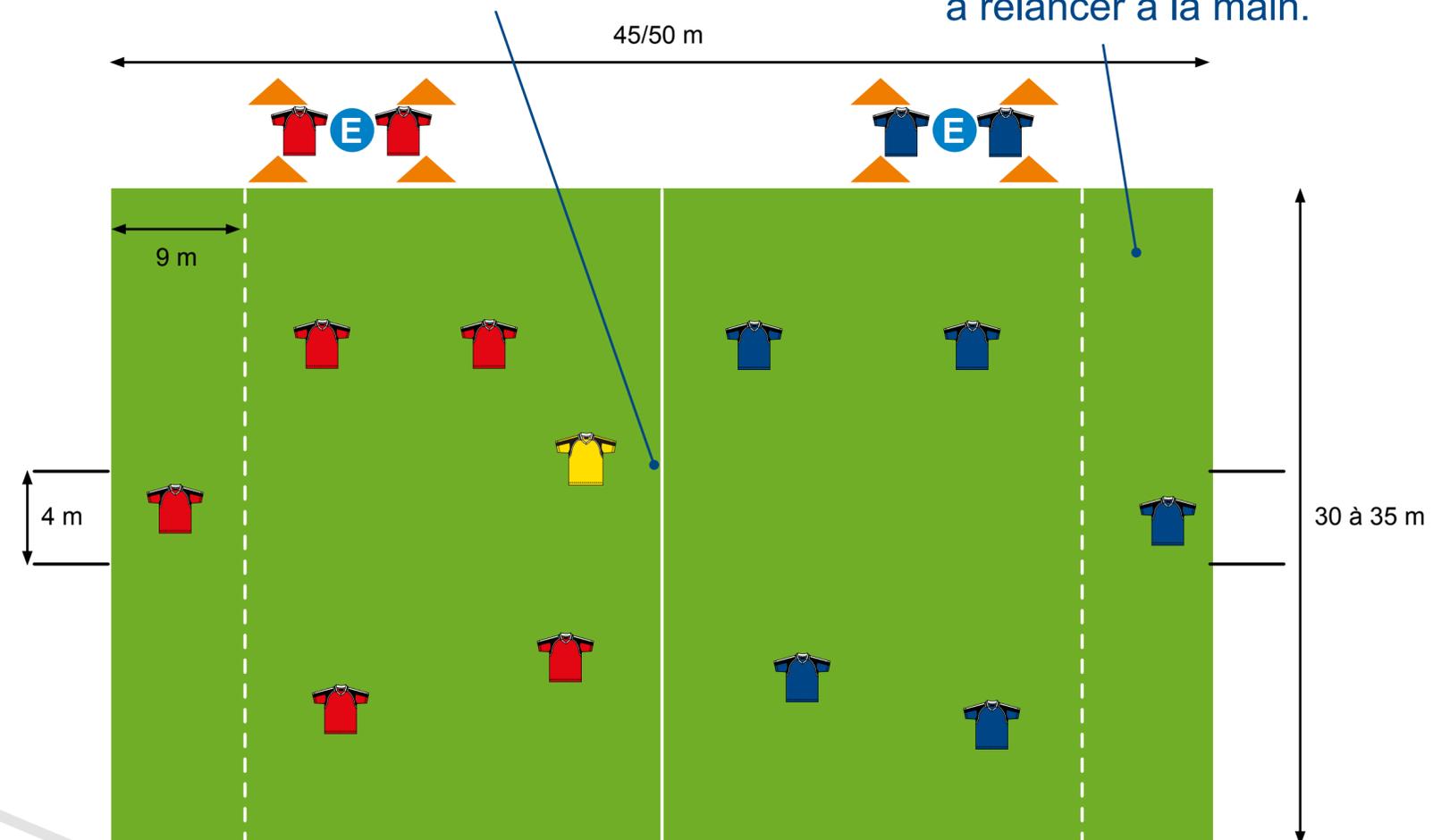
FOOT à 5

Arbitrage

Éducatif et à l'extérieur du terrain ou à l'intérieur par une jeune licenciée maîtrisant 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.



LES OFFRES U14F/U15F



2^{ÈME} WEEK-END
APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

20 À 28
JOURNÉES

3^{ÈME} WEEK-END
DE JUIN



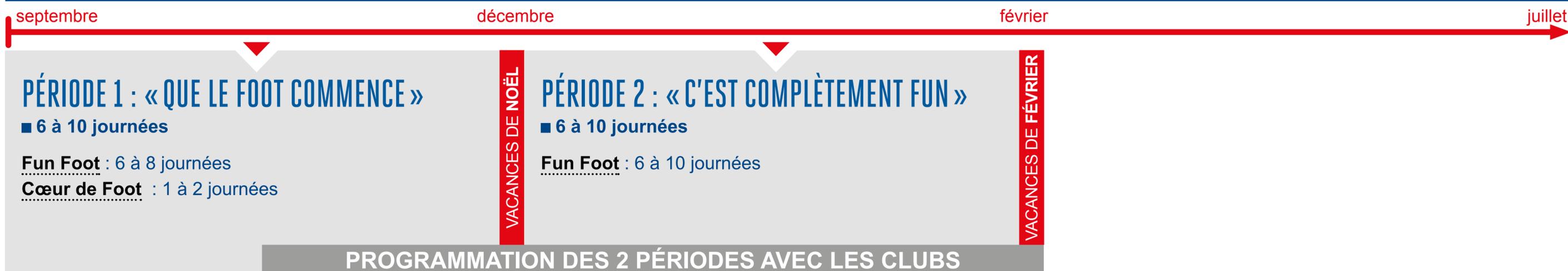


LE MENU DE LA SAISON DES U14F-U15F

MENU D'UNE SAISON TRADITIONNELLE U14F-U15F



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





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,

Accueillir 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.



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 6 m x 2 m (avec filets) Taille 4
	FOOT À 5	Longueur : 45/50 m - Largeur : 30 à 35 m 4 x 1 m 80 (buts spécifiques) Taille 4
NOMBRE DE JOEUSES	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 Adversaires à 6 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement 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.



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



LE HORS JEU EN U14F-U15F

FOOT À 8

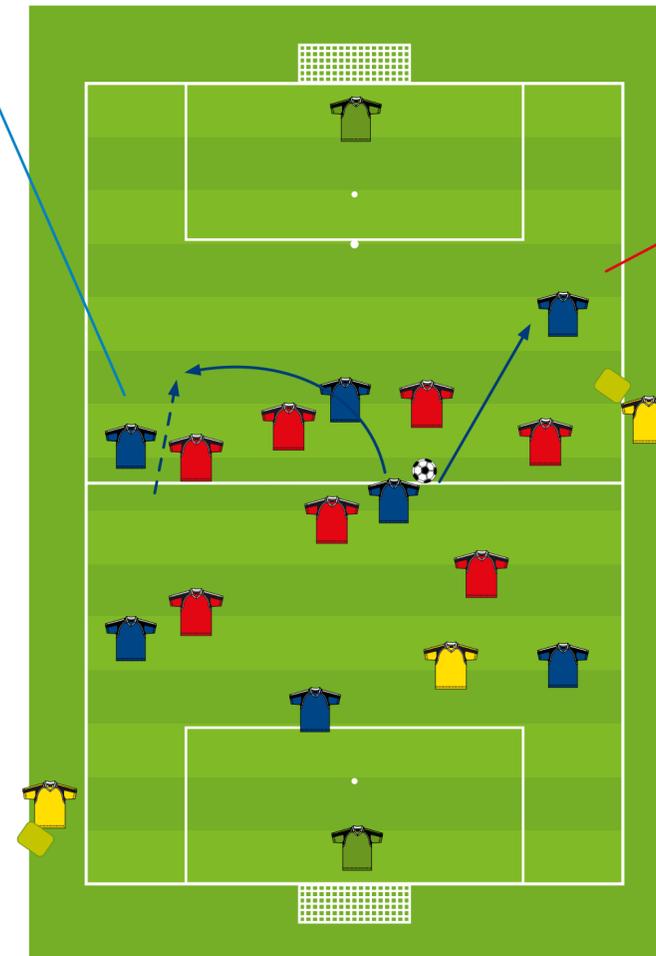
PAS HORS JEU

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

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.



HORS JEU

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

LES OFFRES U16F-U18F



2^{ÈME} WEEK-END
APRES LA RENTRÉE SCOLAIRE

20 À 28
JOURNÉES

3^{ÈME} WEEK-END
DE JUIN





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,

Accueillir 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.



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 6 m x 2 m (avec filets) Taille 5
	FOOT À 5	Longueur : 50 m - Largeur : 30 à 35 m 4 x 1 m 80 (buts spécifiques) Taille 5
NOMBRE DE JOEUSES	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 Adversaires à 6 m
	FOOT À 5	Interdit de marquer sur l'engagement 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.



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



LE HORS JEU EN U16F-U18F

HORS JEU FOOT À 8

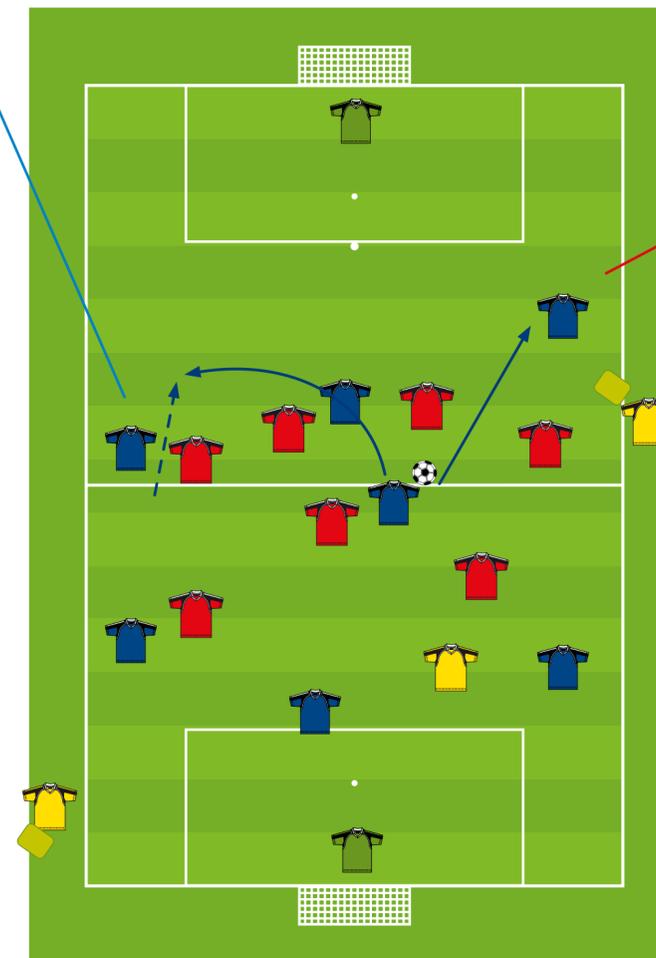
À partir de la ligne médiane. $\frac{1}{2}$ terrain.

- > 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.

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

LES JEUX DE RÉFÉRENCE





LES JEUX DE REFERENCES DES U6F-U7F

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



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  | 10 X 
8 X  | 0 X |
4/4 X  

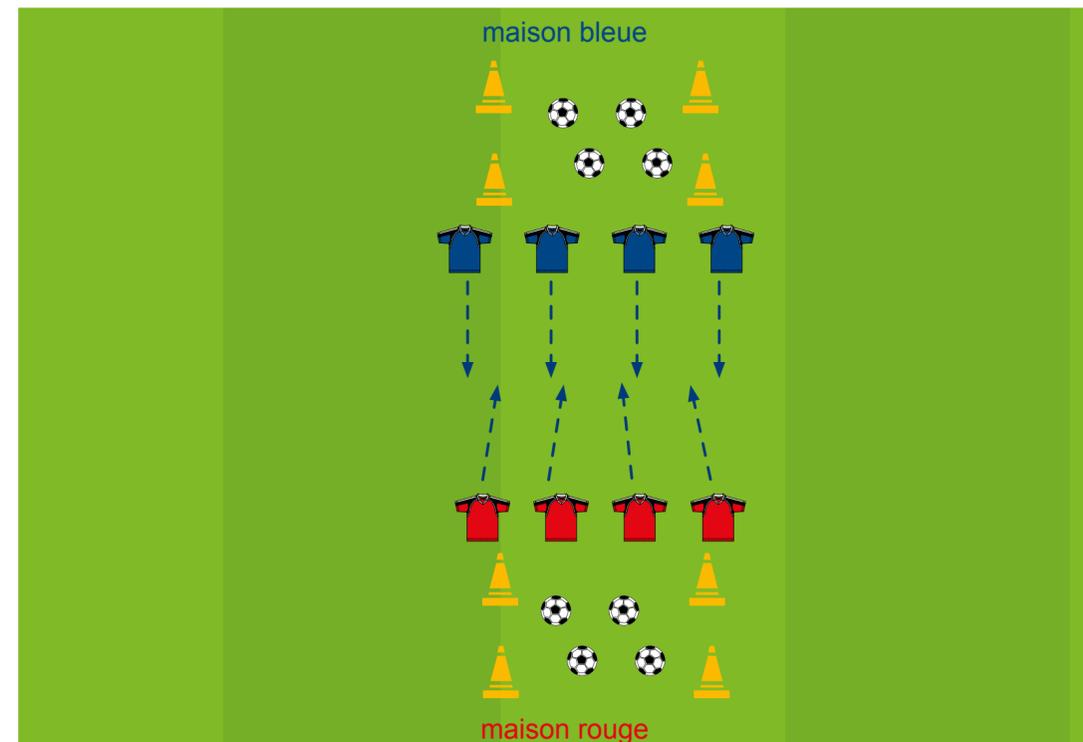
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★ ★ ★ ★ ★

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • La joueuse ramène le ballon en conduite de balle • Mettre des obstacles sur le terrain 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Observer / Orienter • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Bien compter les points • Que les joueuses arrêtent bien le ballon dans leur maison • 1 minute maximum par manche



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  10 X 
8 X  0 X |
4/4 X   2 X 

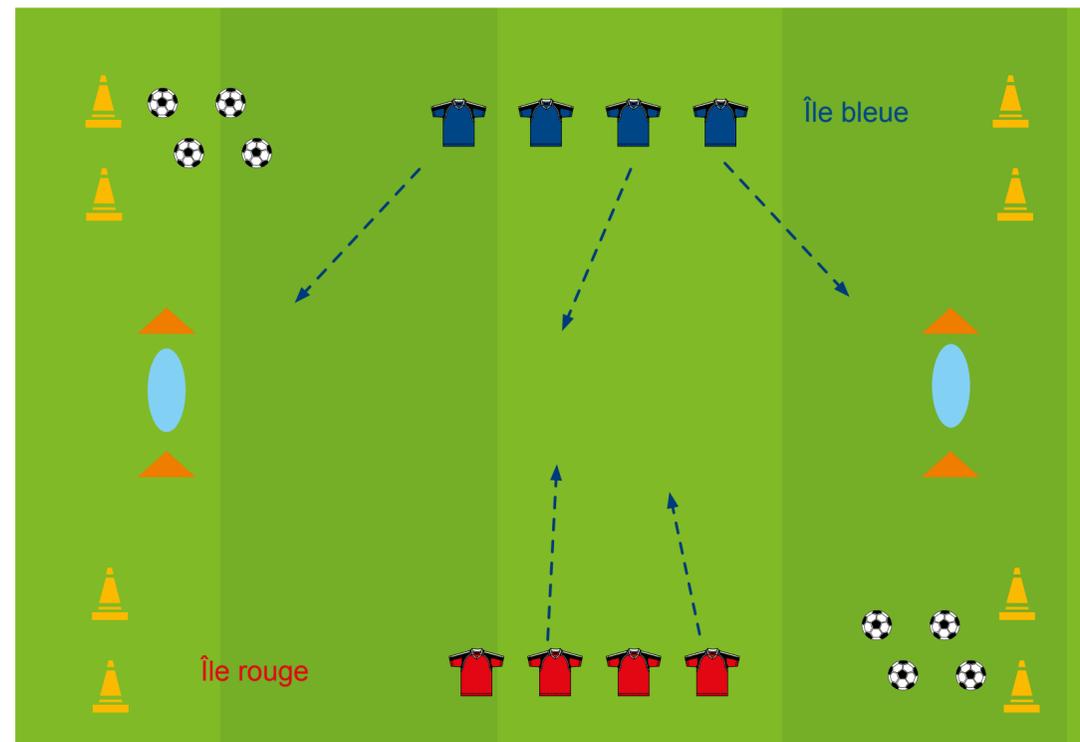
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec ballon à la main puis ballon au pied • Ajouter ou retirer une porte 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer / Démontrer / Corriger • Animer / Encourager / Valoriser • Utiliser un langage imagé (îles, bateau, pirates, mer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler et valoriser les réussites • Compter les points • Changer les rôles



THÈME 3 : LA TRAVERSÉE MAGIQUE

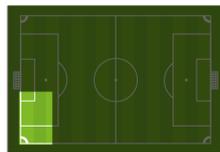
PÉRIODE 1

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 10 X
 8 X 0 X |
 4/4 X

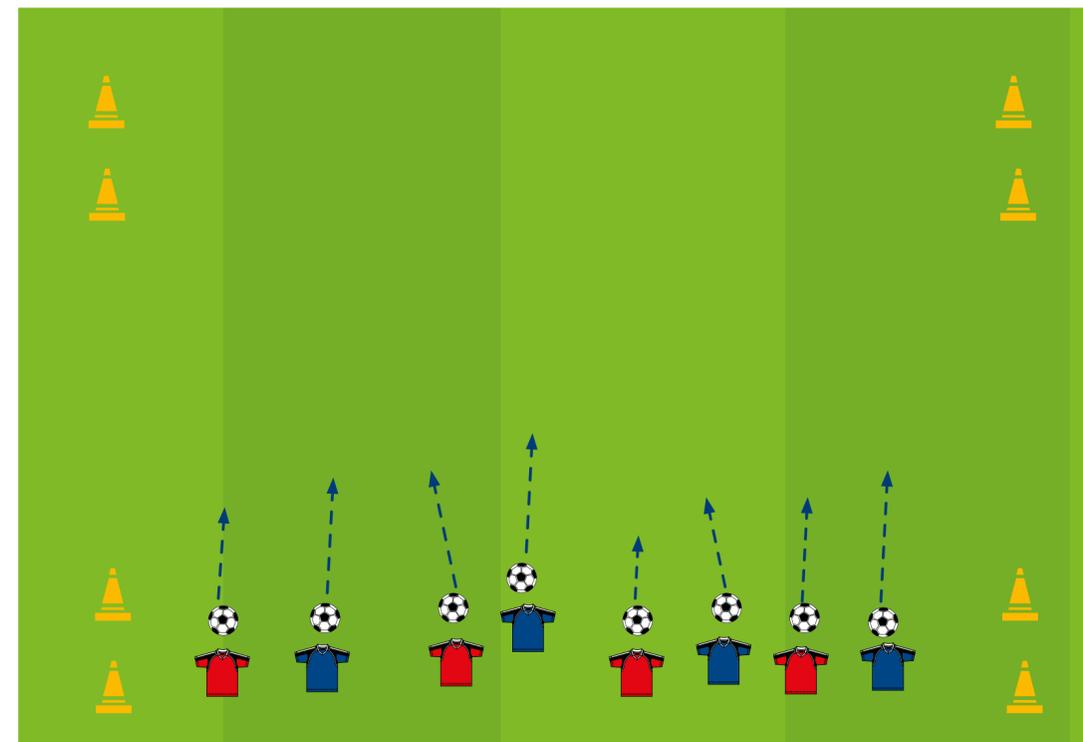
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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.



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

10 X

7 X

0 X |

1/7 X

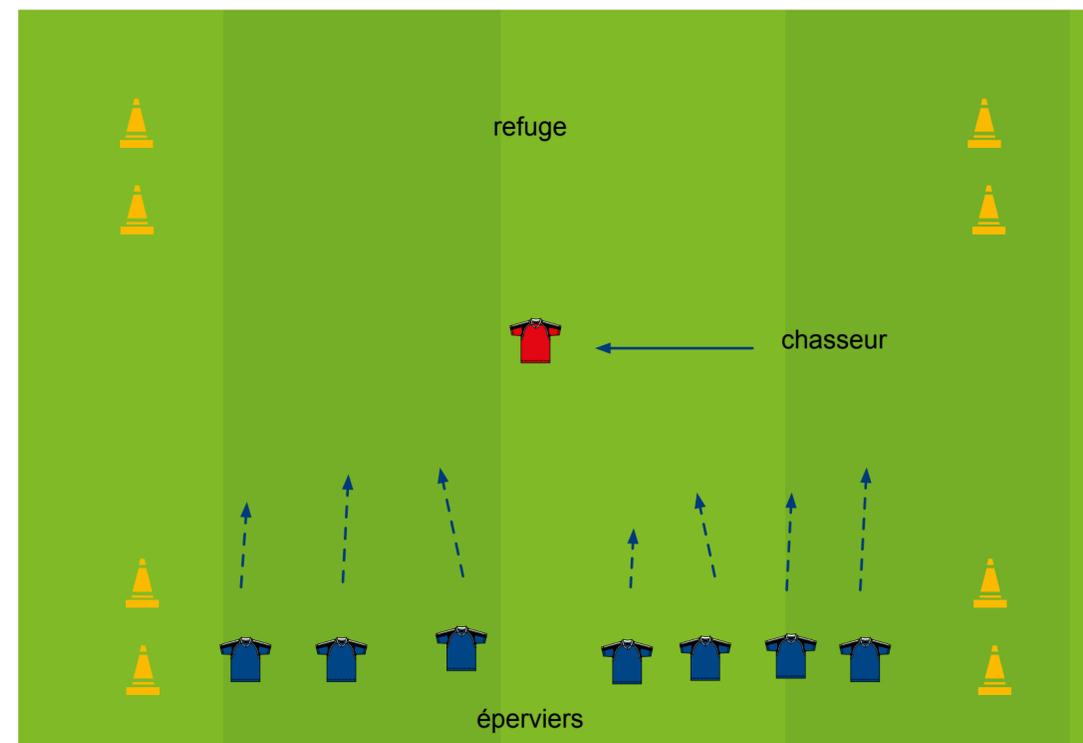
TEMPS DE JEU

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X 8 X
8 X 2 X |
4/4 X 2 X

EFFECTIF

7 X
1 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 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter un ballon à chaque joueuse à la main puis au pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Observer / Orienter • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Compter les points • À faire plusieurs séries de 1 min max • Se déplacer pour ne pas se faire toucher



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  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

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le ballon au pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Observer / Orienter • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer • L'occupation de l'espace • Compter les points



THÈME 7 : LE VA ET VIENT

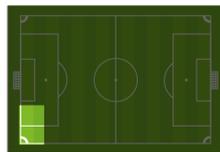
PÉRIODE 2

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  | 12 X 
6 X  | 8 X 
3/3 X  

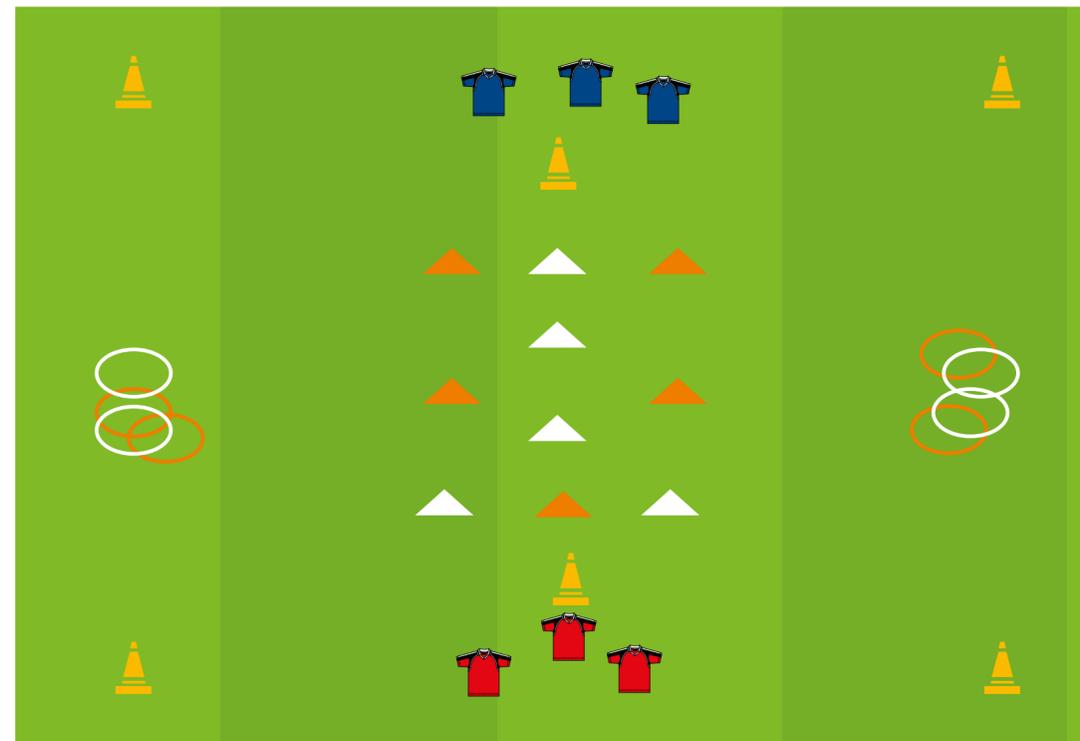
TEMPS DE JEU

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 1^{ère} équipe qui réussit en 1^{er} marque un point.

BUTS

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

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais faire d'autres ateliers. 3 joueuses maximum par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballon à la main • Ballon au pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer / Démontrer/ Corriger • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler et valoriser la réussite • Déplacer les coupelles et mélanger les cerceaux



THÈME 8 : 1/2/3 SOLEIL

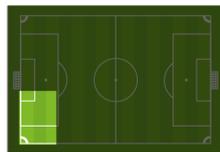
PÉRIODE 3

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 4 X
- 10 X
- 7 X
- 0 X |
- 1/7 X

EFFECTIF

- 1 X
- 7 X

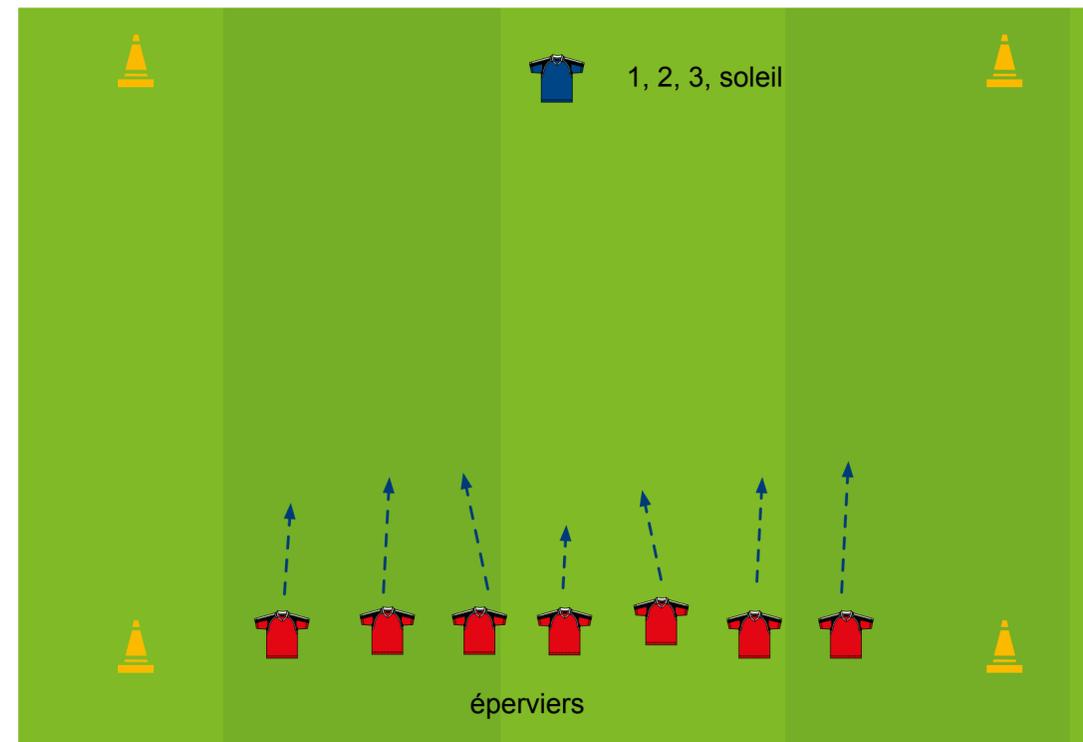
TEMPS DE JEU

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 1^{ère} joueuse arrivée sur la ligne a gagné.

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

BUTS

1^{ère} joueuse arrivée sur la ligne marque 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter un ballon à chaque joueuse à la main puis au pied • Ajouter des obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Observer / Orienter • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer • Compter les points et valoriser • Rythme d'énonciation de la phrase • Inverser les rôles



THÈME 9 : DÉFENDRE SON CHÂTEAU

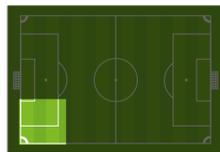
PÉRIODE 3

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 10 X
 8 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.

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



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

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X

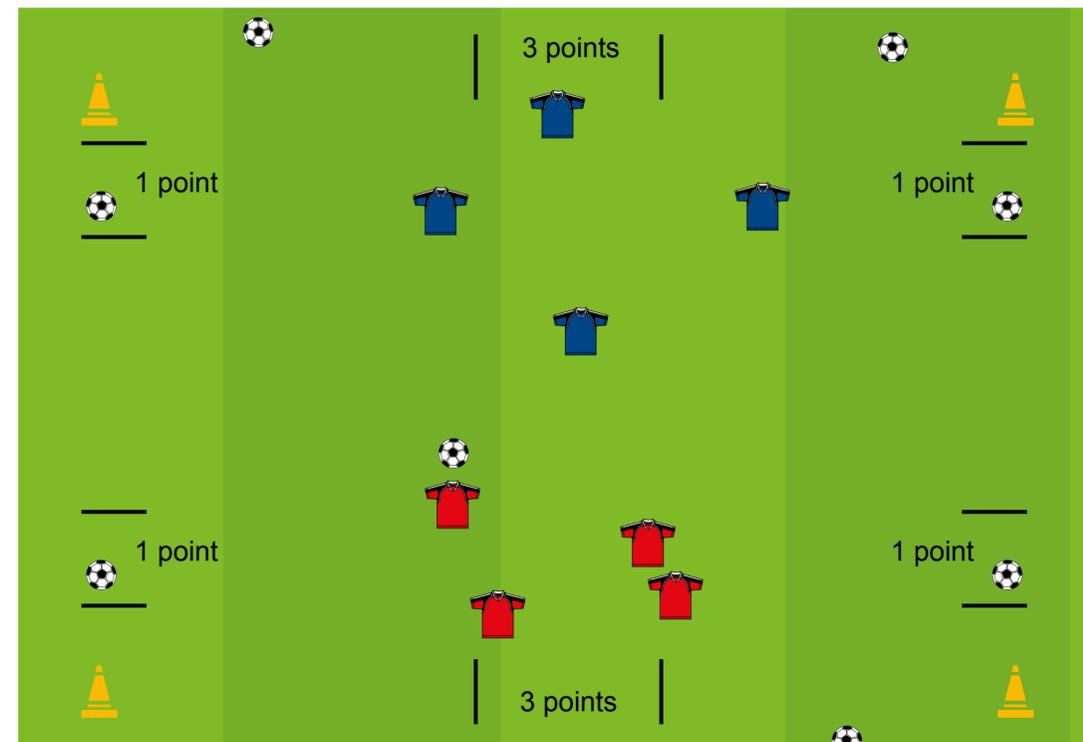
16 X

8 X

12 X |

4/4 X

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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 9 X
- 8 X
- 8 X
- 0 X |
- 4/4 X

EFFECTIF

- 4 X
- 4 X

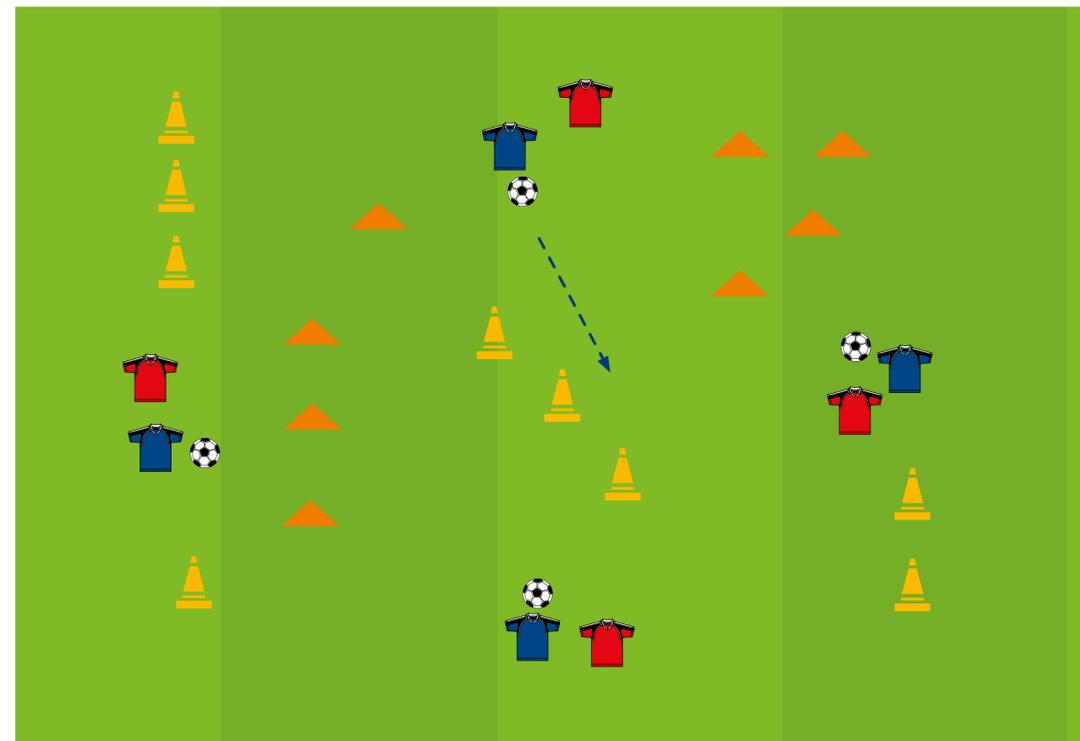
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Les joueuses, par 2 (une de chaque équipe) : la 1^{ère} effectue un parcours, la 2^{ème} 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Donner un ballon à chaque joueuse • Placer un ballon dans les pieds de chaque joueuse • Complexifier le parcours (cerceaux, haies...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Corriger • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler et valoriser le bon parcours • Contrôler la vitesse de la 1^{ère} joueuse • Inverser les rôles



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 16 X
- 8 X
- 8 X
- 0 X |
- 4/4 X

EFFECTIF

- 4 X
- 4 X

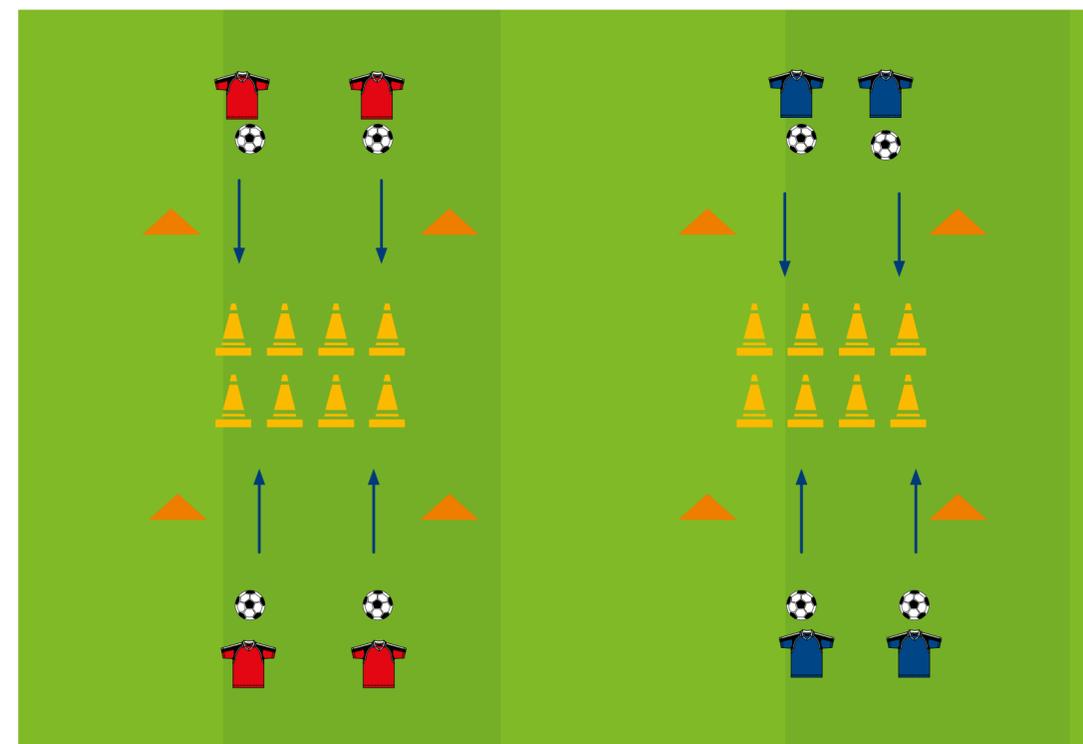
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

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 1^{er}.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • À la main • Au pied • Pied faible 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Corriger • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer • L'activité des joueuses • Les quilles ne doivent pas être trop lourdes afin de tomber



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X	12 X
4 X	0 X
1/7 X	

EFFECTIF

1 X
7 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter une « sorcière » • Passer entre les jambes de sa partenaire pour la libérer 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Observer / Orienter • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Compter les points et Inverser les rôles • Occuper l'espace de jeu



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 12 X
1 X 4 X
4/4 X ou
8 X |

EFFECTIF

4 X
4 X

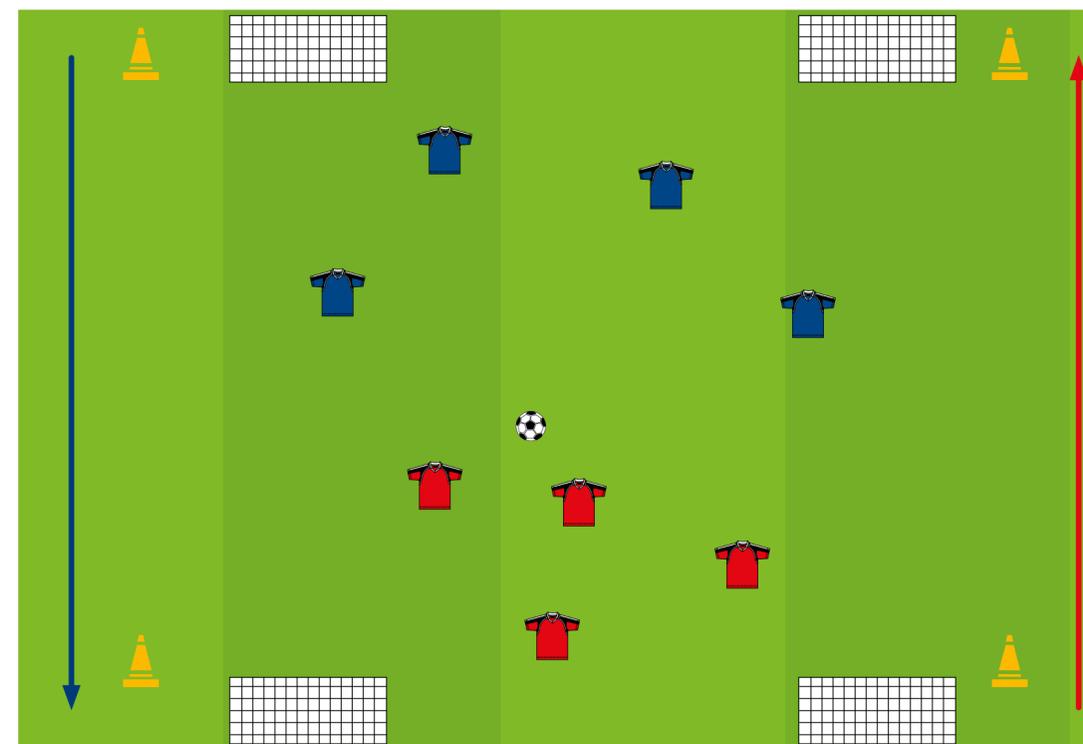
TEMPS DE JEU

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



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  | 12 X 
8 X  | 0 X |
4/4 X  

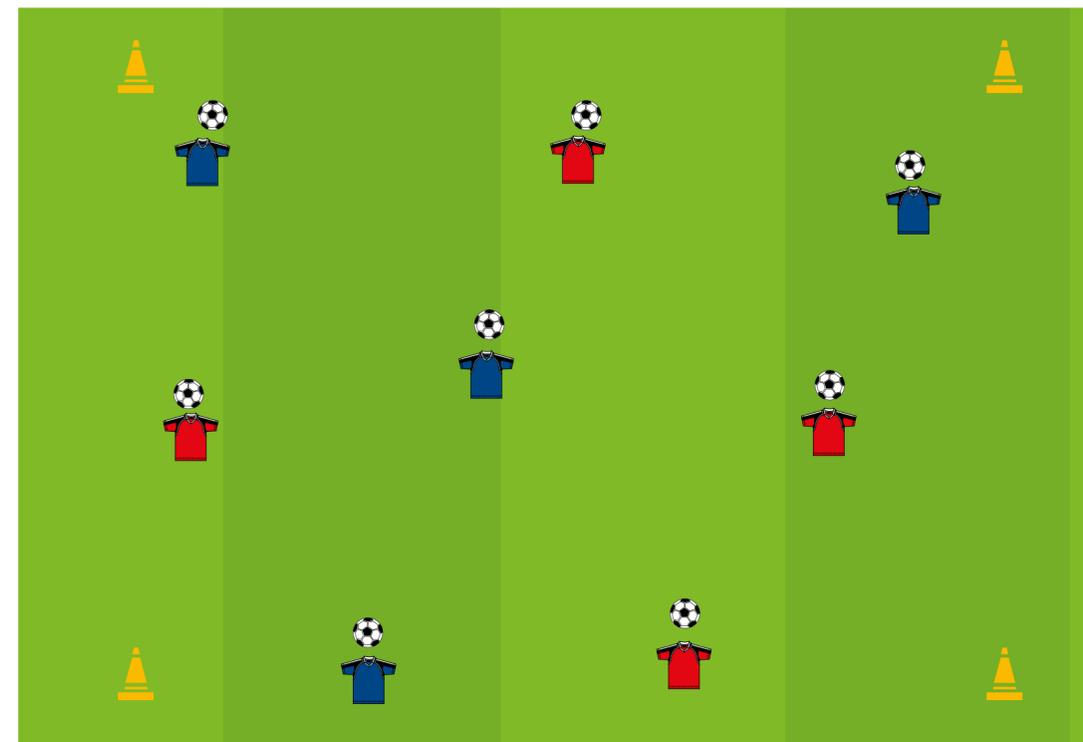
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer - tête rebond - main • Lancer - rebond - pied - main 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer / Démontrer / Corriger • Animer / Encourager / Valoriser • Utiliser un langage imagé 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler et valoriser la réussite • La sécurité des joueuses (occupation de l'espace - éviter les contacts)



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

4 X

8 X

0 X |

4/4 X

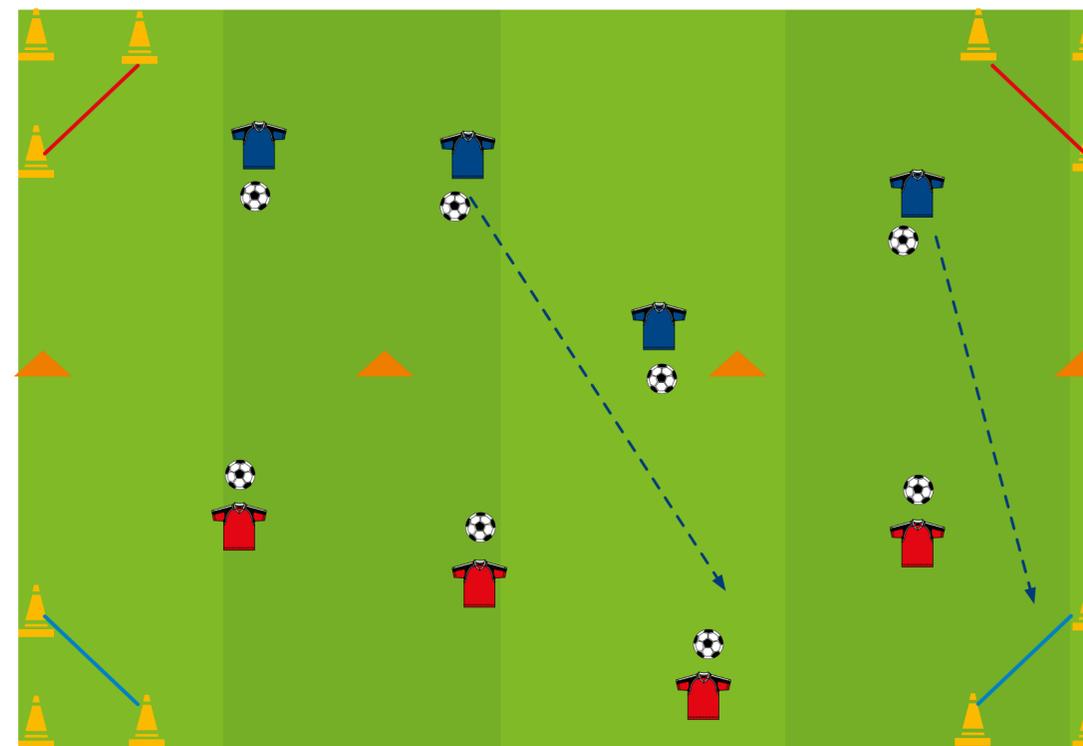
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque 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)



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 

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



MATÉRIEL PAR TERRAIN

9 X  | 12 X 
7 X  | 0 X |
1/7 X  

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre un ballon dans les mains des moutons • Mettre un ballon dans les pieds des moutons 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Observer / Orienter • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Compter les points et inverser les rôles • Occuper l'espace de jeu • Faire des manches de 1 min maximum



THÈME 18 : BALLON AU CAPITAINE

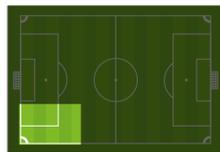
PÉRIODE 5

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe mais adapter les dimensions de terrain 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec le pied mais la capitaine peut bloquer avec les mains • Jeu au pied même pour la capitaine 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter l'action • Observer / Orienter • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager et valoriser lorsqu'il y a un point et/ou passe • L'occupation de l'espace • Compter les points



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  | 10 X 
8 X  | 4 X 
4/4 X  

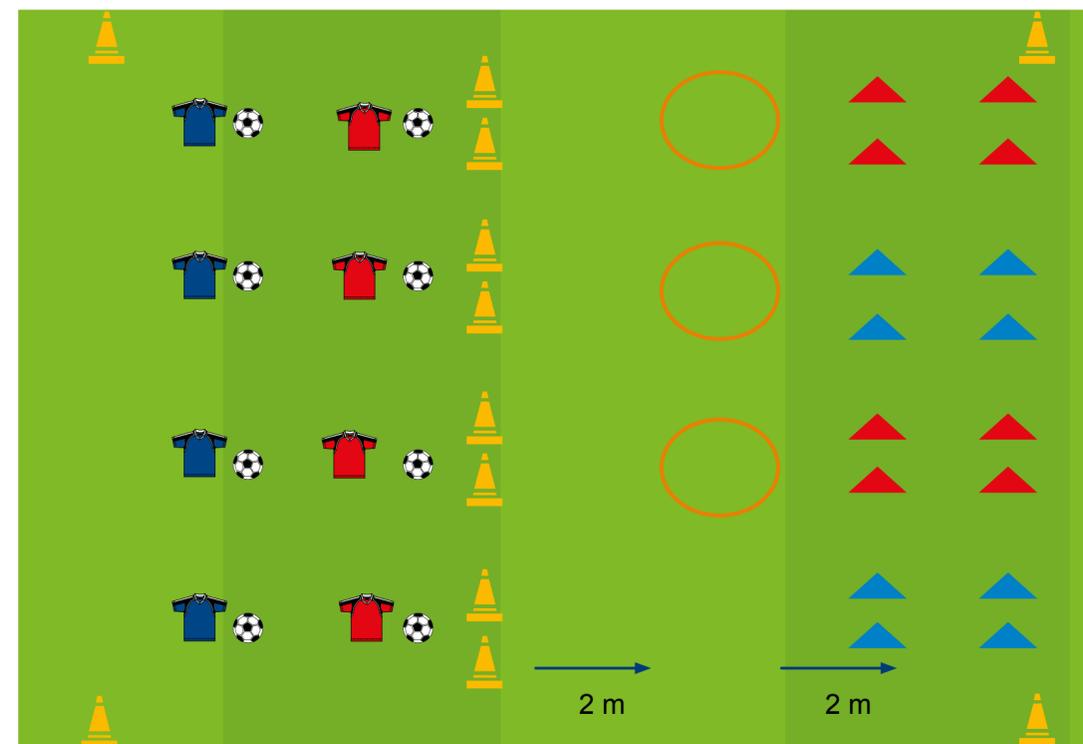
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque joueuse prend son ballon à la main et doit réussir tous les étages de « la pyramide » :
1^{er} étage : faire passer le ballon entre la porte
2^{ème} étage : lancer le ballon dans le cerceau
3^{ème} étage : lancer le ballon dans le carré.

BUTS

1 point = lorsque tous les étages ont été validés.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses mais faire d'autres ateliers 	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer / Démontrer / Corriger • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler et valoriser la réussite • La fluidité dans les ateliers



LES JEUX DE REFERENCES DES U8F-U9F

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 8 X
- 6 X
- 5/5 X
- 12 X
- 0 X |

EFFECTIF

- 5 X
- 5 X

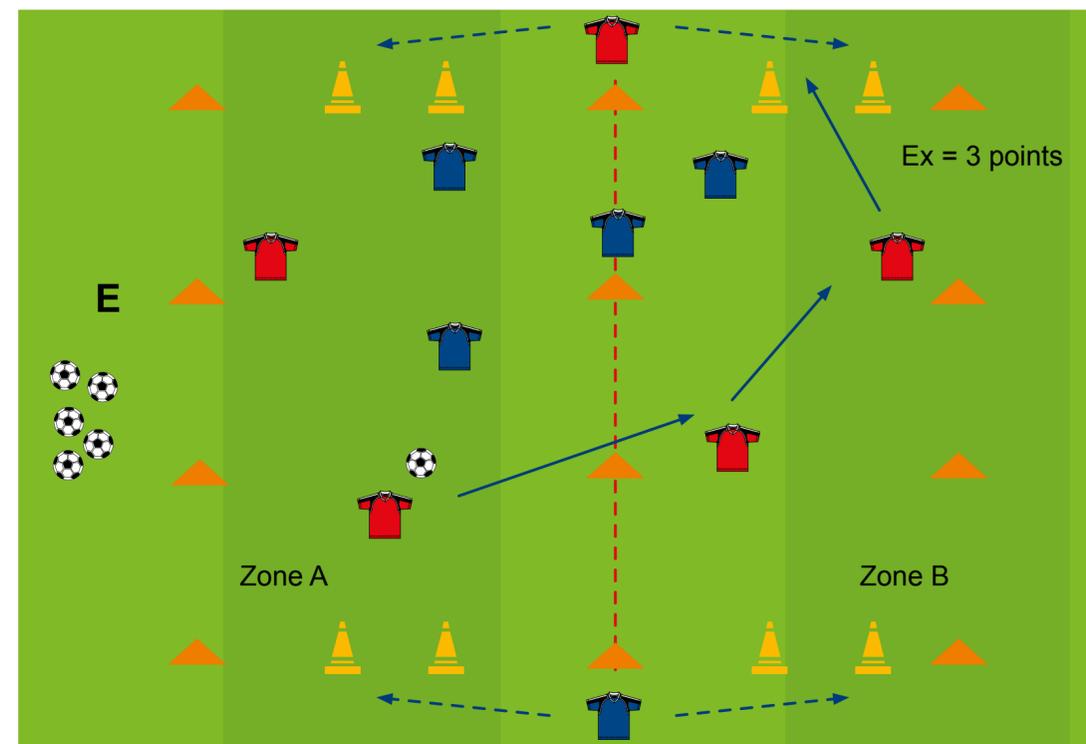
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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.

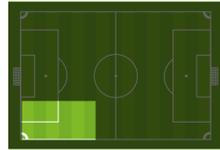
INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

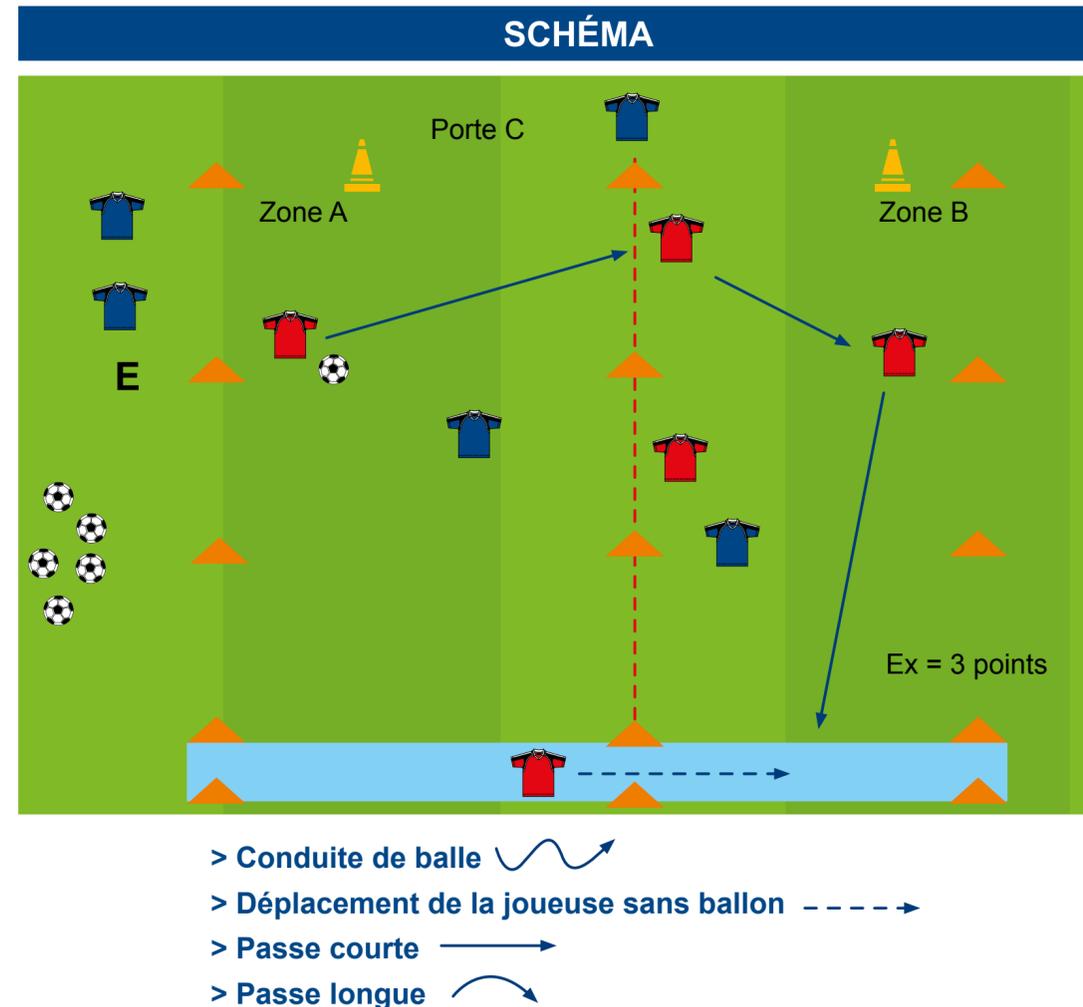
ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 6 joueuses = mettre 2 capitaines 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 passes maximum par zone 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)



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  12 X  6 X  0 X 5/5 X  	TEMPS DE JEU 10' DEGRÉ DE DIFFICULTÉ 



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 maîtrisé 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
• 6 joueuses = mettre 2 capitaines en zone bleue et réaliser un 4 c 3	• 4 c 3	• Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter	• Changer les capitaines / défenseuses • Changer de statut des joueuses • Compter les points • Valoriser les initiatives • Prendre l'information : se situer par rapport aux zones et ses partenaires

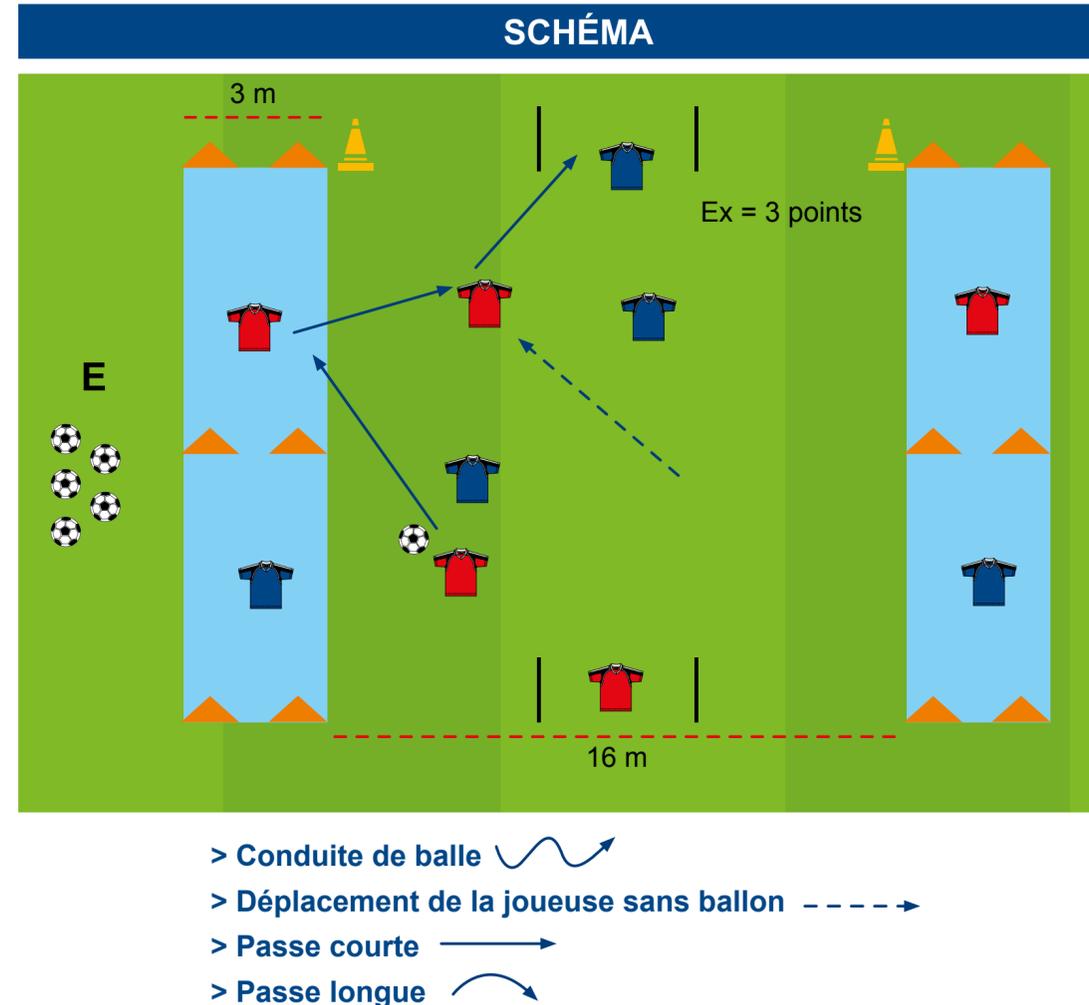


THÈME 3 : OCCUPATION DE L'ESPACE / JEU SUR LES CÔTÉS

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	EFFECTIF
<p>L 25m x l 22m L = Longueur • l = largeur</p>	5 X 5 X
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
0 X 6 X 5/5 X	10' 12 X 4 X
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ	★★★★★



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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> 6 joueuses = 3 c 3 	<ul style="list-style-type: none"> L'appui latéral peut, dès qu'elle reçoit le ballon, rentrer dans l'aire de jeu et faire un 3 c 2 	<ul style="list-style-type: none"> Active Laisser jouer / Observer Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> Changer les appuis Compter les points Valoriser les initiatives Prendre l'information : lecture sur les côtés / transmettre et proposer



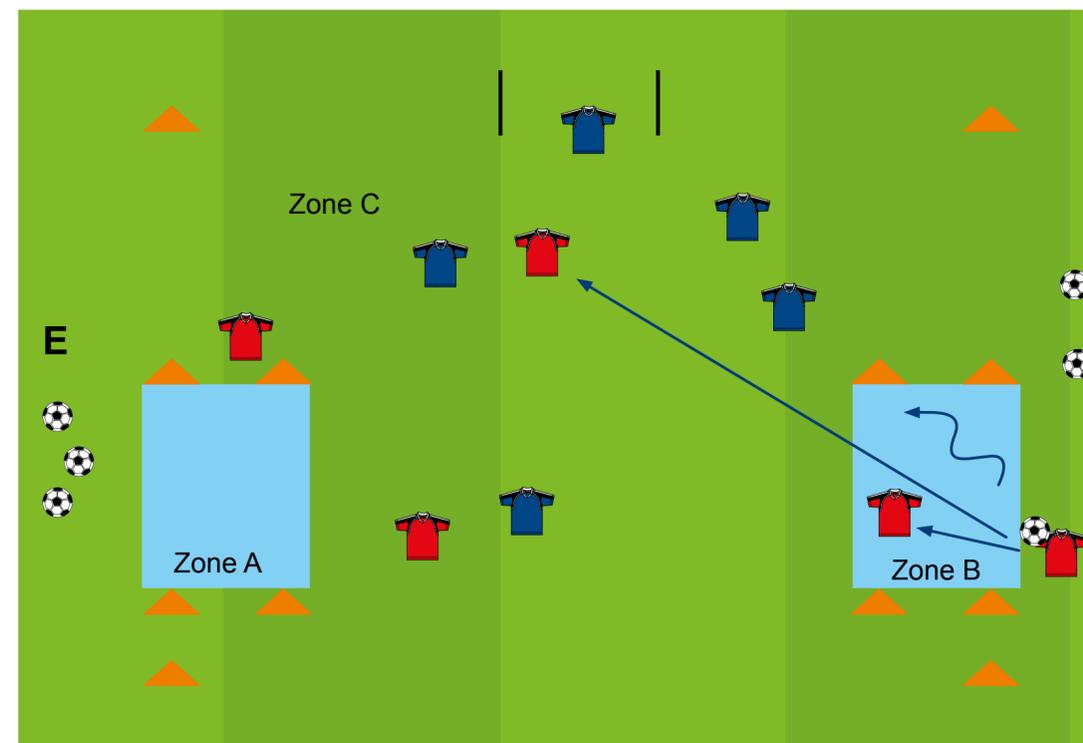
THÈME 4 : AMÉLIORATION DES RENTRÉES DE TOUCHES

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	EFFECTIF
<p>L 30m x l 20m L = Longueur • l = largeur</p>	5 X 5 X
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
0 X 6 X 5/5 X	10' 12 X 2 X
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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 6 joueuses = 1 remplaçante 	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité aux adversaires de rentrer en zone (A ou B) dès que celle qui effectue la touche rentre en contact avec le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



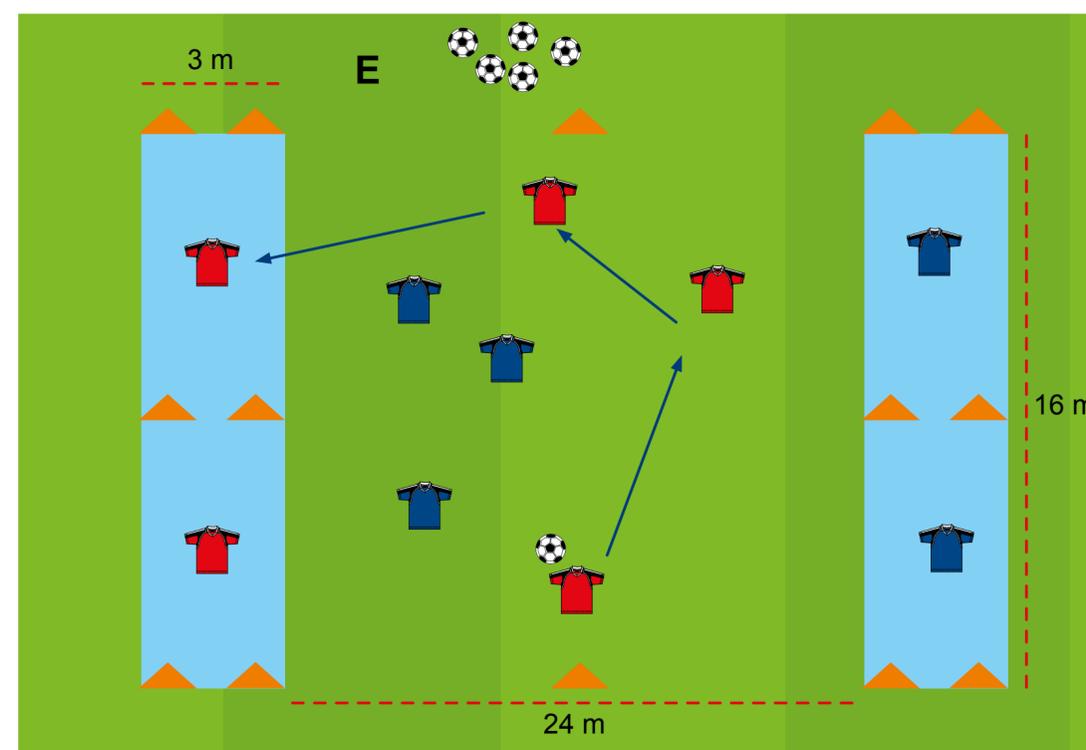
THÈME 5 : DÉCOUVRIR LA PARTENAIRE (SOLUTIONS DE PASSES)

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	EFFECTIF
<p>L 30m x l 16m L = Longueur • l = largeur</p>	5 X 5 X
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
0 X 6 X 5/5 X	10' 12 X 4 X
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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 6 joueuses = mettre des appuis libres sur les côtés afin d'augmenter les possibilités de passes 	<ul style="list-style-type: none"> • Interdiction de rejouer avec la passeuse • Possibilité d'inverser un appui bleu et un appui rouge (3 points si on trouve les deux capitaines) 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer • Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les appuis • Compter les points • Valoriser les initiatives • Être accessible pour le porteur



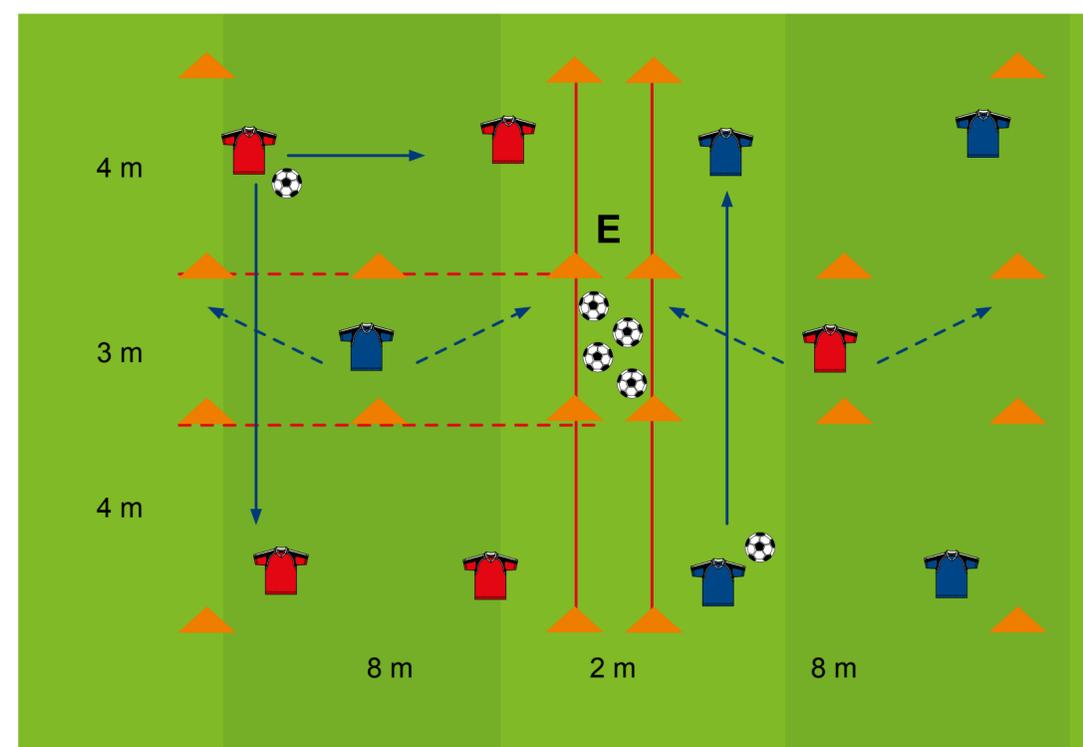
THÈME 6 : AMÉLIORER LES ENCHAINEMENTS PRISES / PASSES

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	EFFECTIF
<p>L 11m x l 18m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>5 X </p> <p>5 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>0 X </p> <p>6 X </p> <p>5/5 X </p>	<p>10'</p>
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ	<p>★ ★ ★ ★ ★</p>

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 6 joueuses = 3 joueuses sur une bande 	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrer 2 ballons par atelier • 4 touches maxi (ou 3 si niveau supérieur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Démontrer • Faire répéter et corriger 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

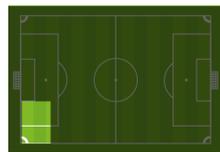


THÈME 7 : AMÉLIORER LES ENCHAINEMENTS PRISES / PASSES

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  8 X 
6 X  0 X |
5/5 X  

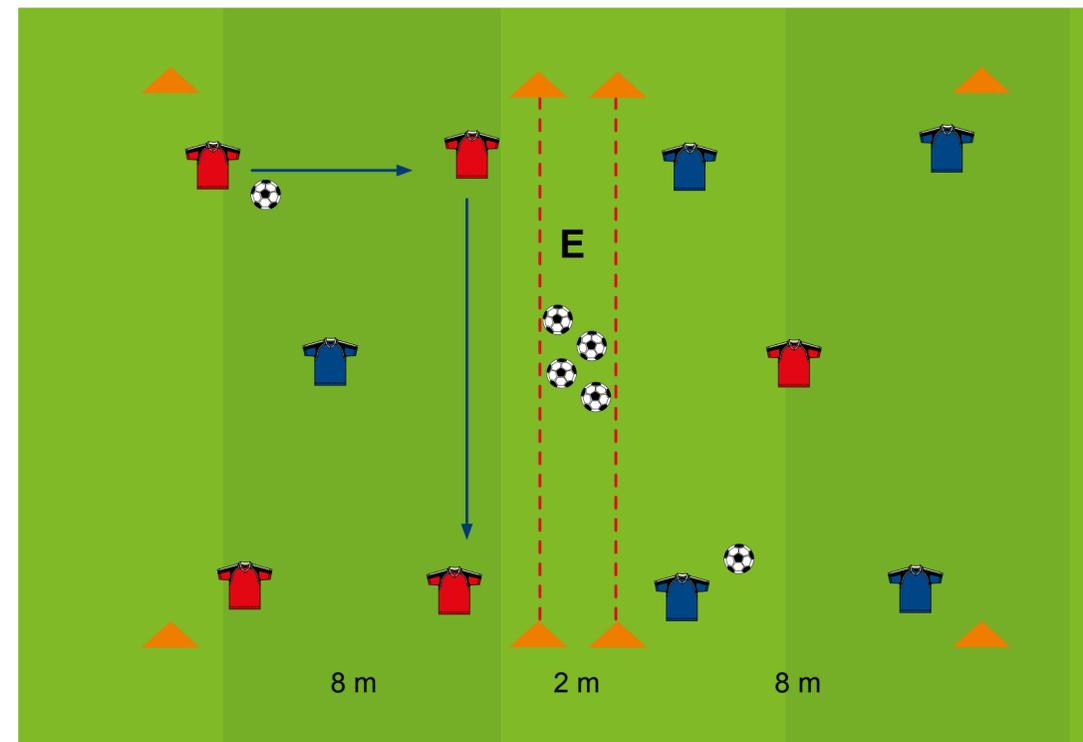
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

«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 (défenseur)

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 6 joueuses = 5 c 1 (ou 4 c 2 si niveau supérieur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Interdit de rejouer avec celle qui vous a transmis le ballon • 4 touches de balle maxi (ou 3 T si niveau supérieur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Démontrer • Faire répéter et corriger 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les défenseuses : 1 mn • Compter les points • Valoriser les initiatives • Prendre l'information : bien s'orienter / utiliser la bonne surface (intérieur)

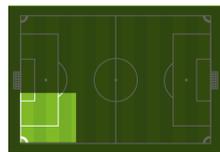


THÈME 8 : FAVORISER LA CONSTRUCTION DU JEU DEPUIS LA ZONE DES 6 M

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0 X
- 24 X
- 6 X
- 0 X |
- 5/5 X

EFFECTIF

- 5 X
- 5 X

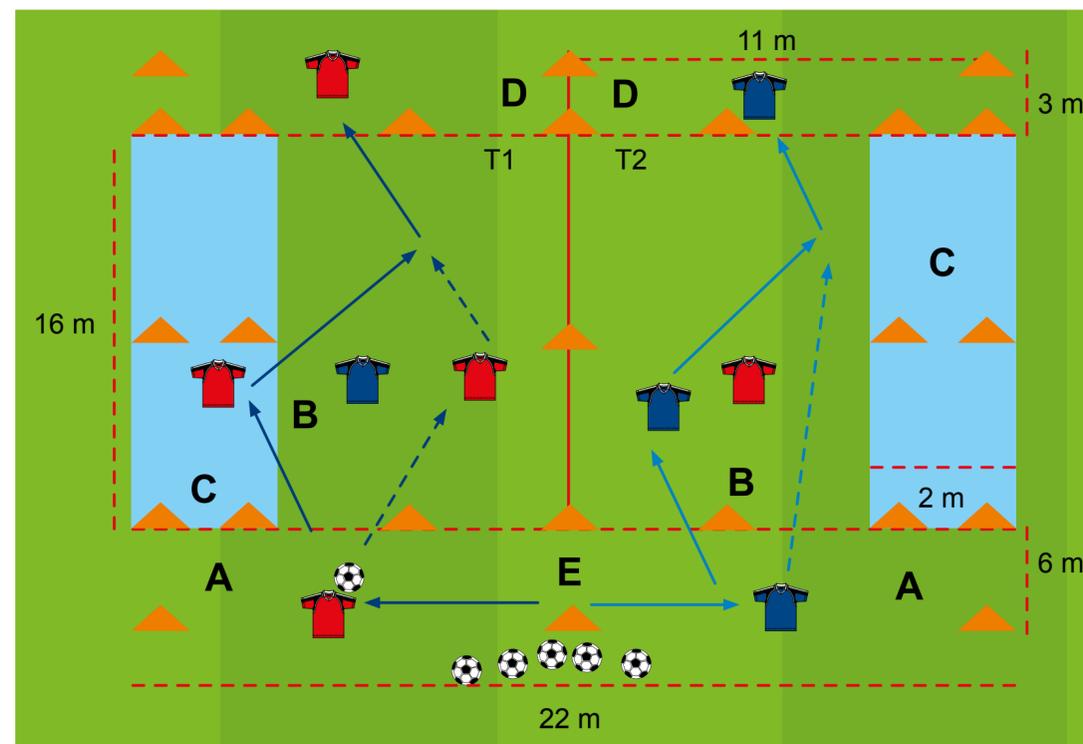
TEMPS DE JEU

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'Éducateur 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'Éducateur après récupération du ballon de la part de la défenseuse.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 6 joueuses = une joueuse en attente qui prend la place de l'E pour relancer à la source de balles 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer de côté, changer les appuis, les défenseuses, les capitaines ou changer les rôles • Compter les points • Valoriser les initiatives • Prendre l'information : lecture sur les côtés / transmettre et proposer

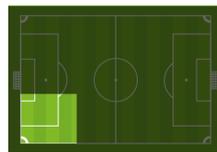


THÈME 9 : FAVORISER LA CONSTRUCTION DU JEU DEPUIS LA ZONE DES 6 M

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0 X 24 X
- 6 X 0 X |
- 5/5 X

EFFECTIF

- 5 X
- 5 X

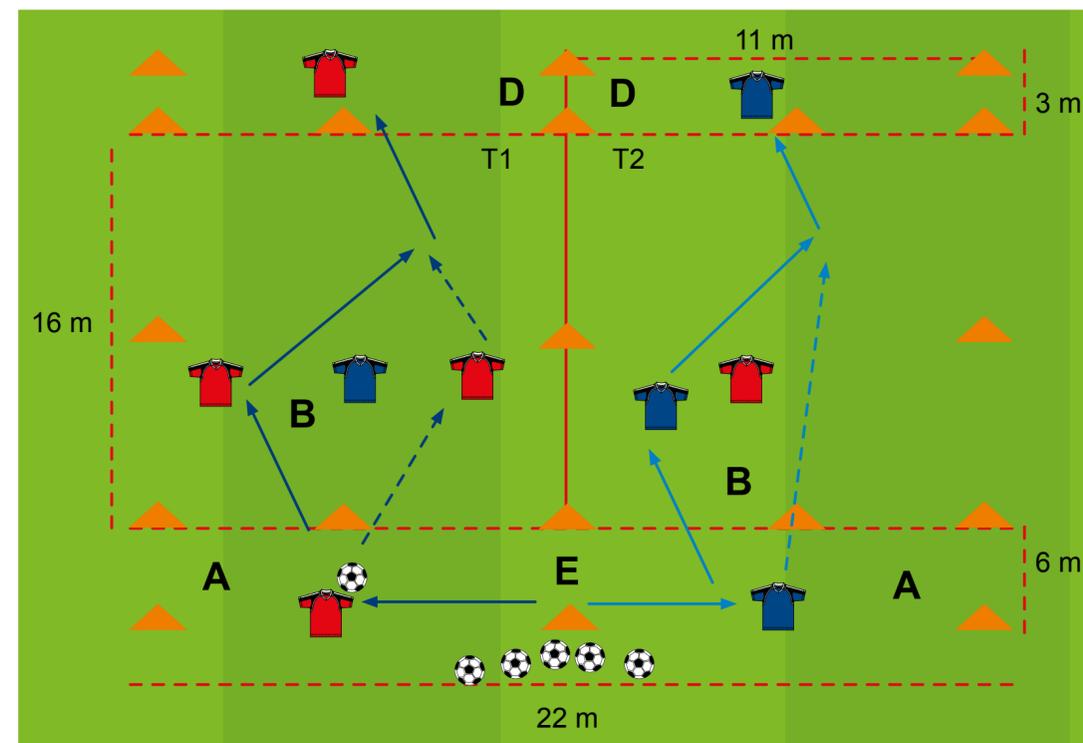
TEMPS DE JEU

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'Éducateur 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'Éducateur après récupération du ballon de la part de la défenseuse.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 6 joueuses = +1 défenseuse en zone B (2 c 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • La joueuse en A peut progresser en passe ou en conduite de balle en B • La défenseuse peut attaquer l'attaquante en zone A lorsque celle-ci maîtrise le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les rôles, Les défenseuses, Changer de côté • Compter les points • Valoriser les initiatives • Prendre l'information : lecture déplacements des partenaires / transmettre et proposer



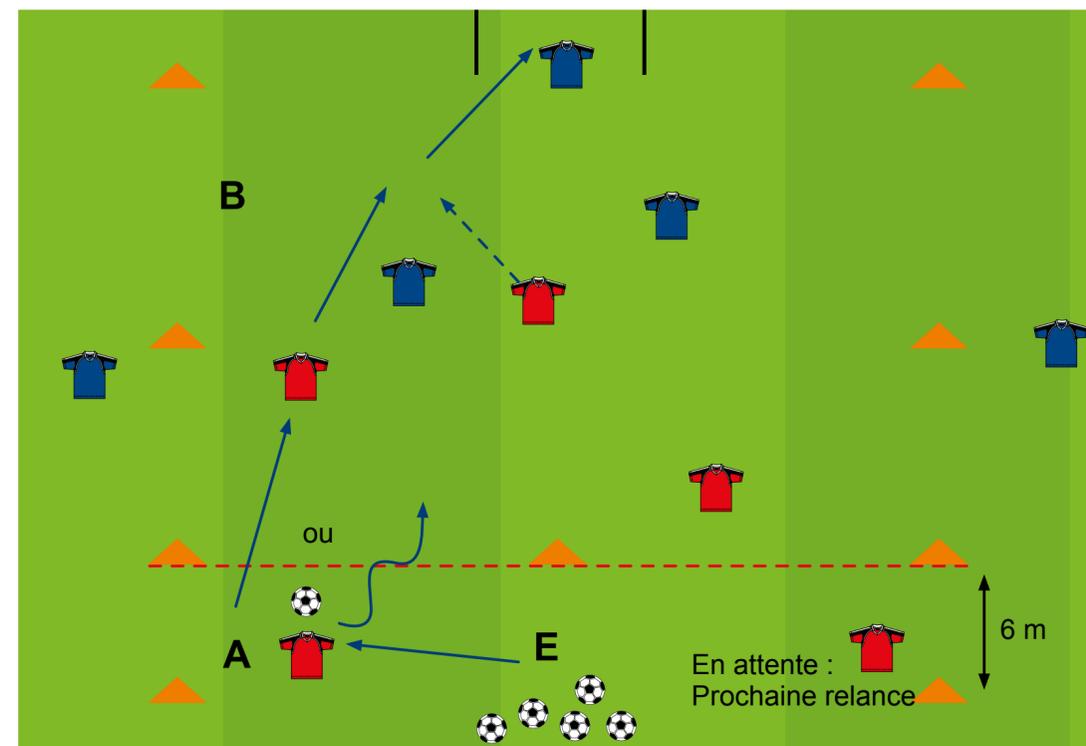
THÈME 10 : FAVORISER LA CONSTRUCTION DU JEU DEPUIS LA ZONE DES 6 M

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	EFFECTIF
<p>L 25m x l 22m L = Longueur • l = largeur</p>	5 X 5 X
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
0 X 6 X 5/5 X	10' DEGRÉ DE DIFFICULTÉ ★★☆☆☆

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Relance de l'Éducateur E dans la zone A (en alternance gauche / droite).
 La joueuse en A est attaquant 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 7 joueuses = 4 c 3 (+ 1 défenseure) 		<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les rôles, relance droite / gauche / les attaquent • Compter les points • Valoriser les initiatives • Prendre l'information : lecture déplacements des partenaires / transmettre et proposer



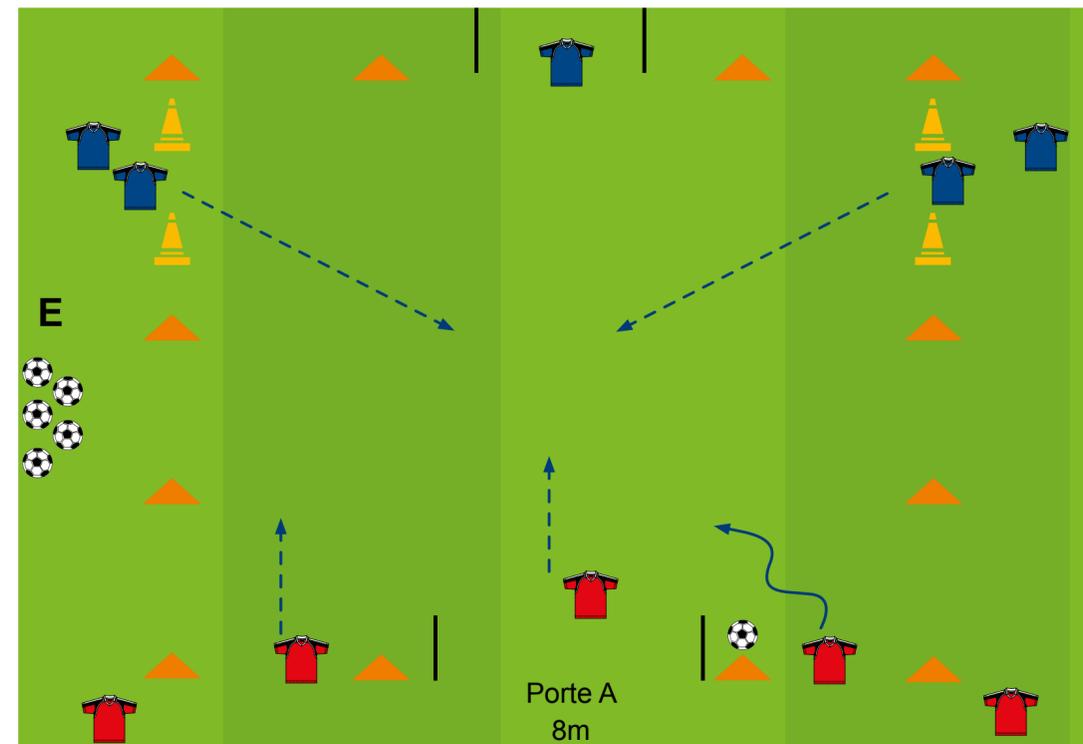
THÈME 11 : DÉFENDRE L'AXE BALLON / BUT

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	EFFECTIF
<p>L 25m x l 15m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>5 X </p> <p>5 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>4 X </p> <p>6 X </p> <p>5/5 X </p>	<p>10'</p>
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ	
<p>★★★★☆</p>	

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 défenseuses (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...
<ul style="list-style-type: none"> • + 1 en attente 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 c 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les équipes de statut • Compter les points • Valoriser les initiatives • Se replacer vite dans l'axe ballon - but • Avancer sur le porteur



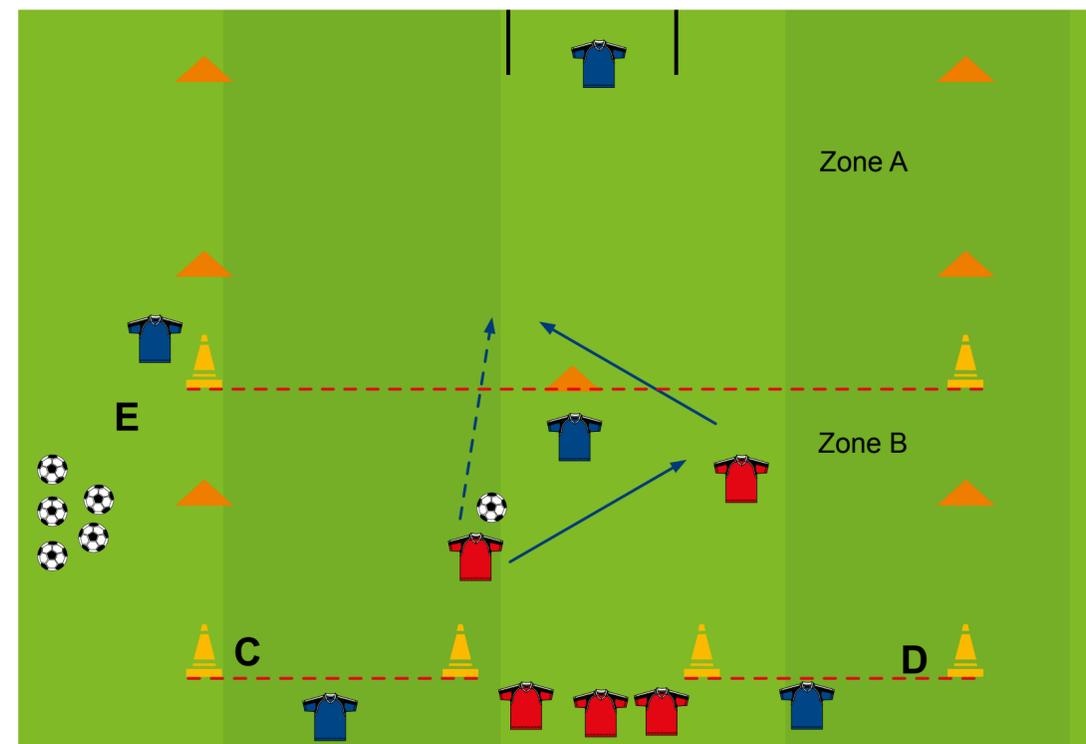
THÈME 12 : DÉCOUVRIR LE 2 C 1

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	EFFECTIF
<p>L 20m x l 10m L = Longueur • l = largeur</p>	5 X 5 X
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
6 X 5 X 5/5 X	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 déséquilibrer 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 marqué.
- 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> + 1 en attente 	<ul style="list-style-type: none"> Temps limite pour tirer au but 	<ul style="list-style-type: none"> Active Faire répéter l'action Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> 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 / reposer



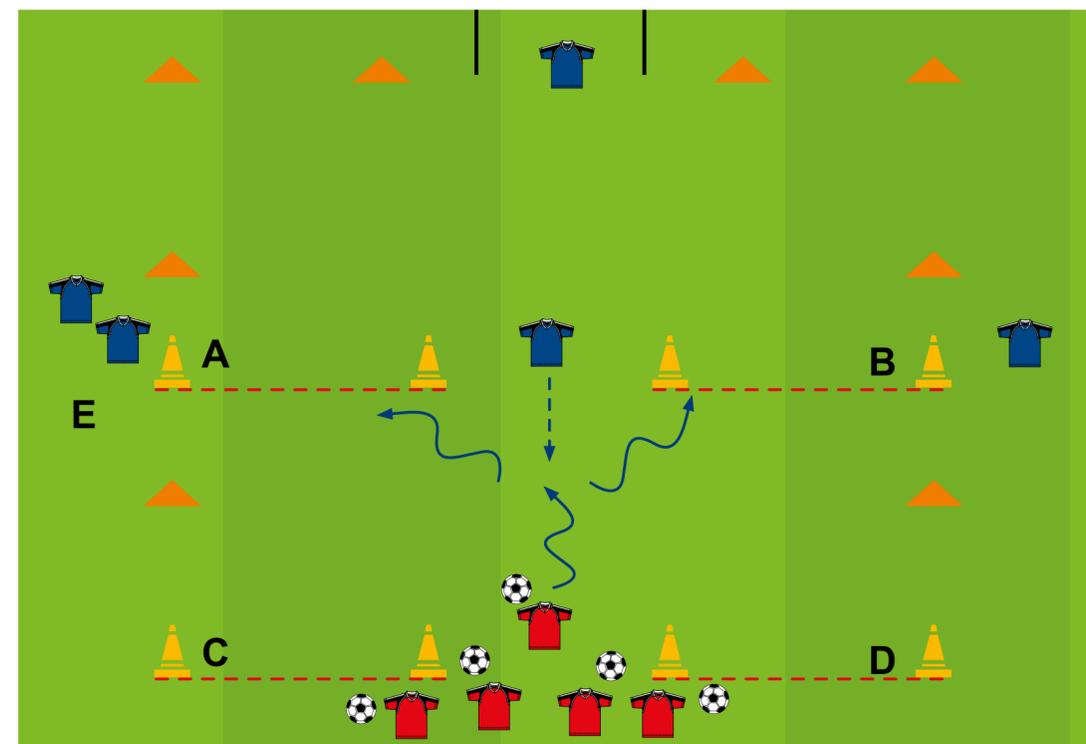
THÈME 13 : DÉCOUVERTE DE L'ADVERSAIRE / AMÉLIORER LE DRIBBLE

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	EFFECTIF
<p>L 15m x l 10m L = Longueur • l = largeur</p>	5 X 5 X
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
8 X 5 X 5/5 X	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 défenseuse et marquer dans l'une des portes A ou B puis marquer dans le but.
 La défenseuse 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...
<ul style="list-style-type: none"> • + 1 en attente 	<ul style="list-style-type: none"> • Temps limite pour tirer au but 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter l'action • Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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  8 X 
5 X  4 X |
5/5 X  

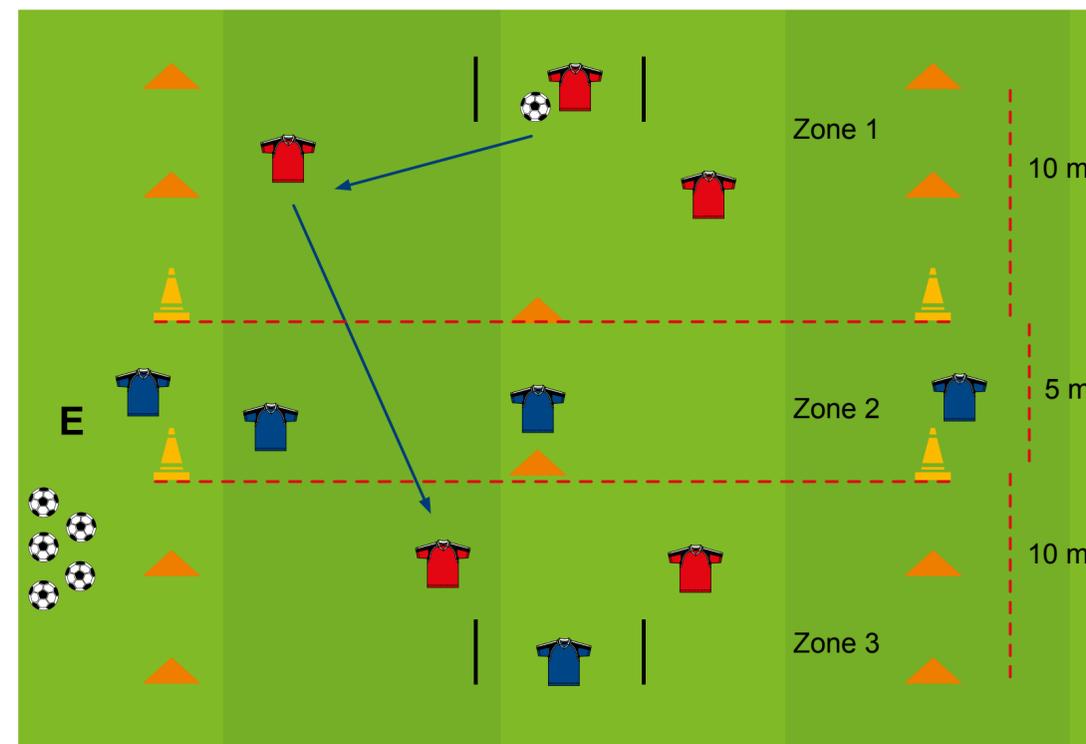
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

3 zones sont matérialisées sur le terrain (voir dimensions sur schéma). 2 défenseuses en « zone B » cherchent à intercepter le ballon. La GB et les 2 défenseuses 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> + 1 en attente 	<ul style="list-style-type: none"> Dès que le ballon arrive en « zone C » une  peut revenir défendre Intégrer une défenseuse en « zone C » 	<ul style="list-style-type: none"> Active Faire répéter l'action Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> 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)



LES JEUX DE REFERENCES DES U10F-U11F

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



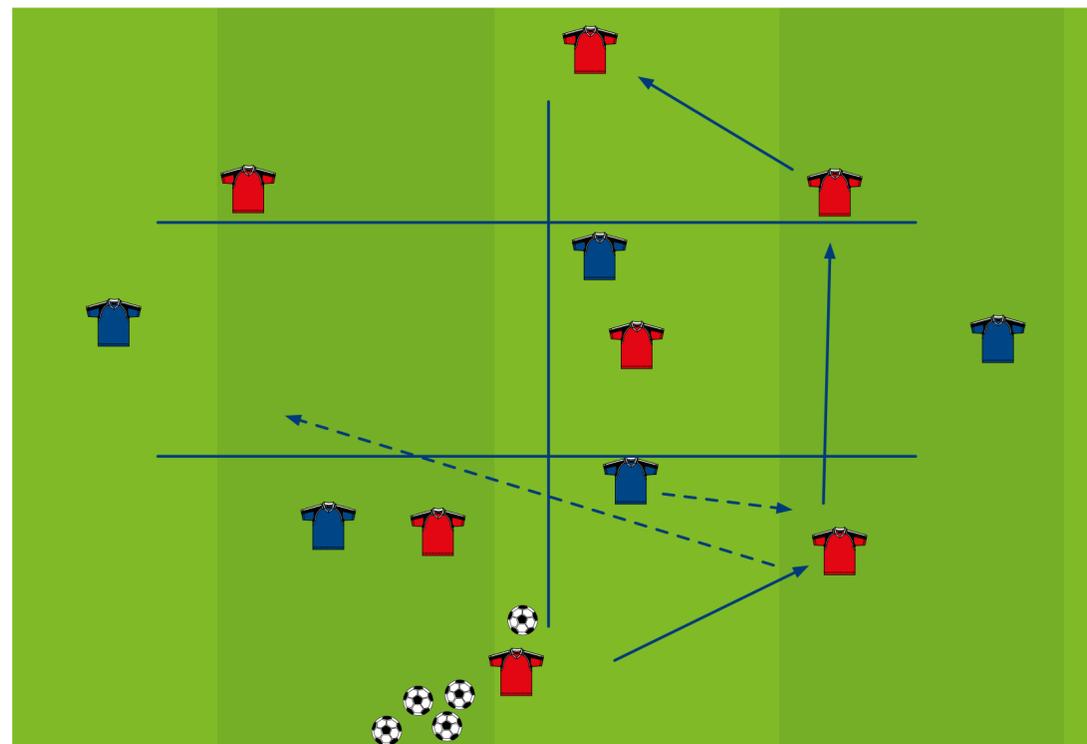
THÈME 1 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION

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	EFFECTIF
<p>L 30m x l 20m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>7 X </p> <p>5 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>0 X </p> <p>5 X </p> <p>5/7 X </p>	<p>12' à 15'</p>
	DEGRÉ DE DIFFICULTÉ
	<p>★★★★☆</p>

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.
 Défenseuses : à la récupération passe à un appui latéral = -1 point.
 Ballons au sol.
 Joueuses sont mobiles.
 Jouer 10 ballons avant rotation des défenseuses 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse dans chaque équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



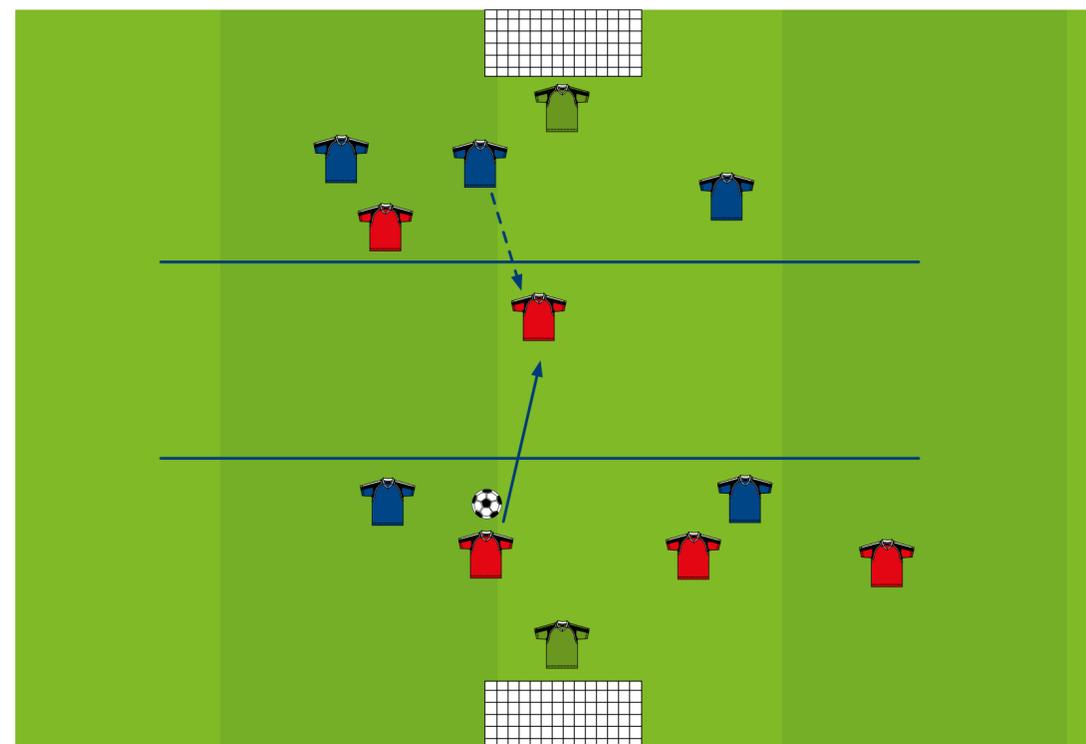
THÈME 2 : REFORMER LE BLOC ÉQUIPE

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	EFFECTIF
<p>L 30m x l 30m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>5 X </p> <p>5 X </p> <p>2 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>0 X </p> <p>5 X </p> <p>6/6 X </p>	<p>12' à 15'</p>
	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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse chez les jaunes et / ou les bleues 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • 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  20 X 
6 X  0 X |
7/4 X  

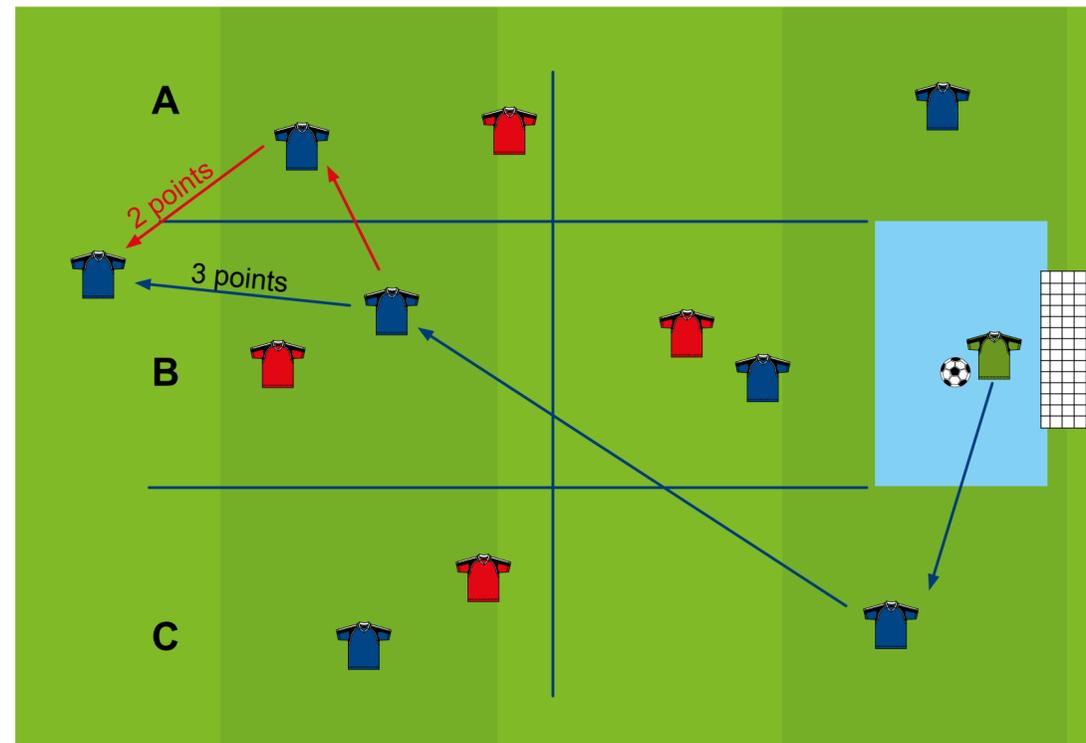
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★ ★ ★ ★ ★

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse chez les rouges 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



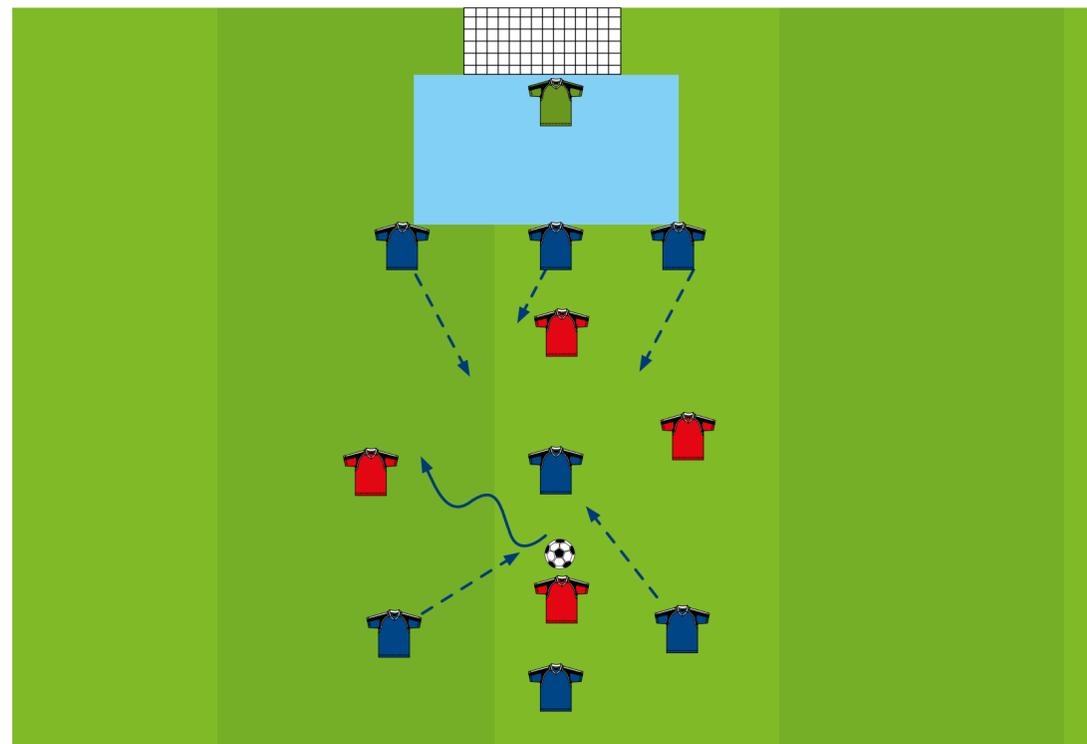
THÈME 4 : RÉCUPÉRER LE BALLON ET OPTIMISER LA TRANSITION DÉFENSIVE / OFFENSIVE

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	EFFECTIF
<p>L 50m x l 35m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>7 X </p> <p>4 X </p> <p>1 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>0 X </p> <p>10 X </p> <p>7/4 X </p>	<p>12' à 15'</p>
	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 défenseuses 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter ou d'enlever 1 joueuse chez les rouges et les bleues en fonction de l'effectif et du taux de réussite 	<ul style="list-style-type: none"> • Varier le départ des défenseuses 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0 X
- 24 X
- 5 X
- 0 X |
- 6/6 X

EFFECTIF

- 5 X
- 5 X
- 2 x

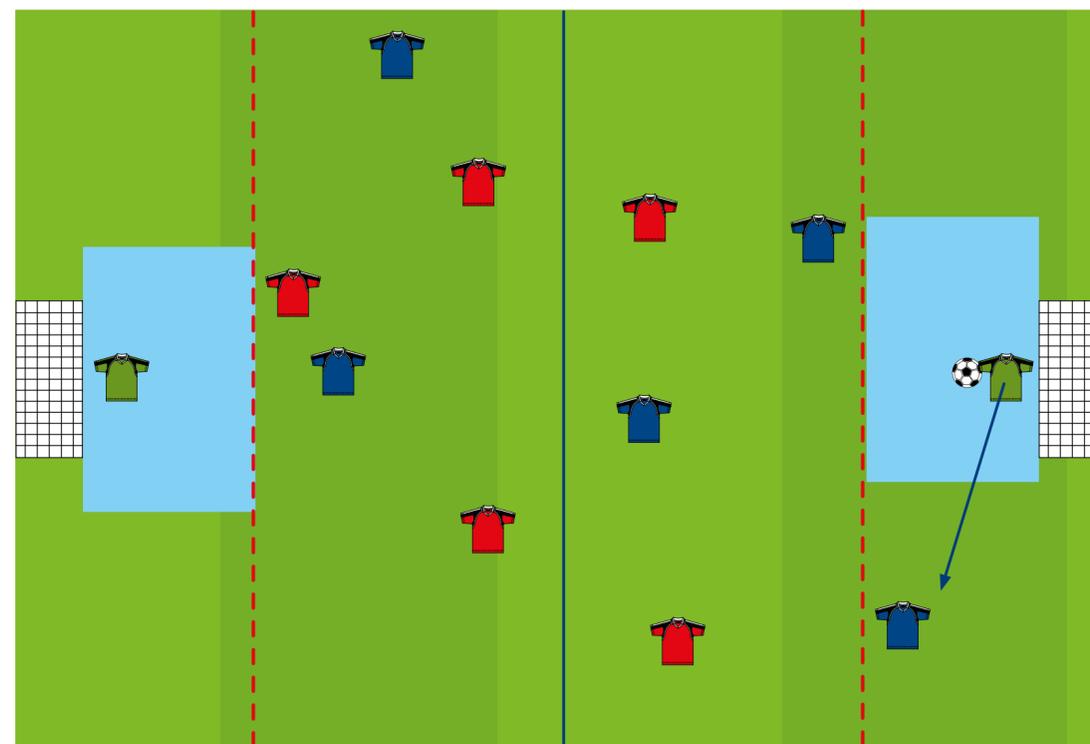
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter des joueuses (1 ou 2 par équipe) • Possibilité de jouer en supériorité numérique pour l'équipe qui a le ballon (Joker) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 défenseuses autorisées à défendre dans le camp adverse • Jeu libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X 20 X

5 X 0 X

3/3/3/3 X

EFFECTIF

3 X

3 X

3 x

3 x

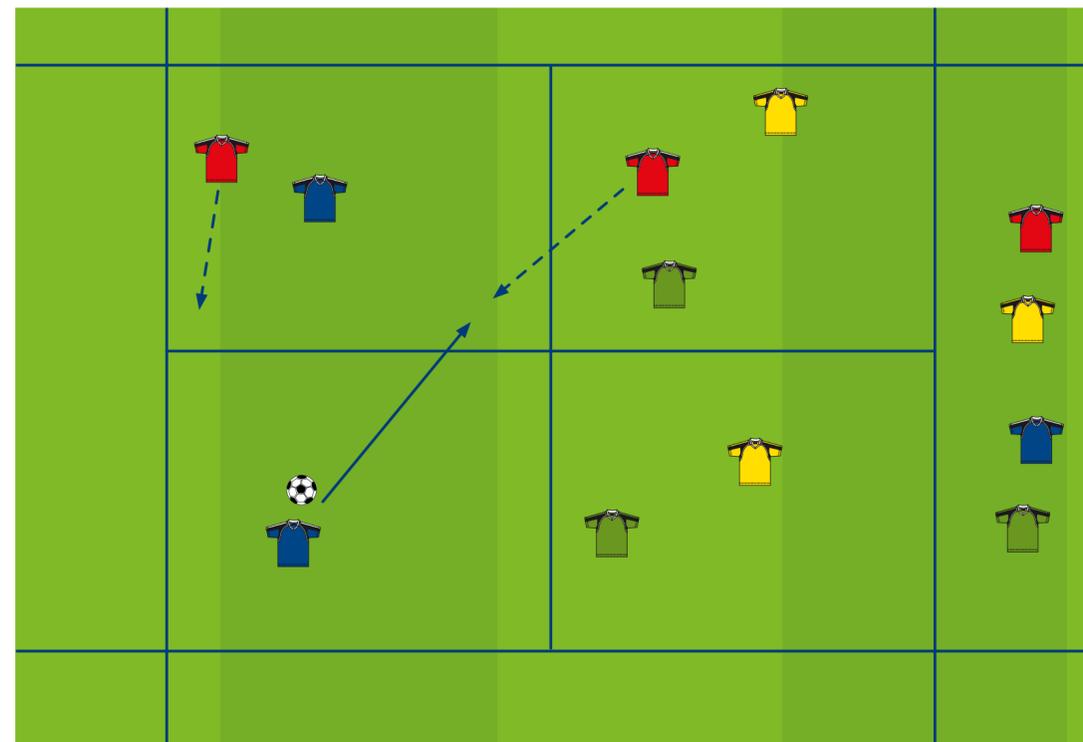
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 Varié le nombre de passes pour marquer des points 	<ul style="list-style-type: none"> Active Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> Etre toujours concernée par le jeu L'enchaînement 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...)

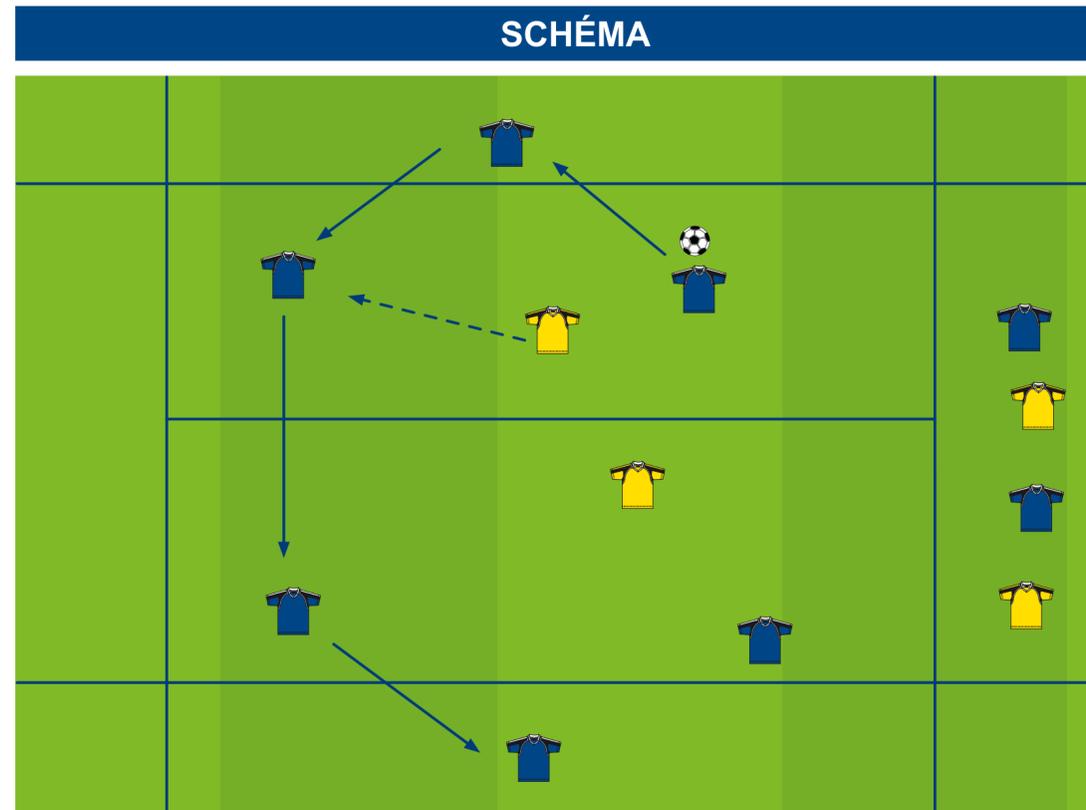


THÈME 7 : SÉCURISER, MAÎTRISER LA POSSESSION ET ASSURER LA PROGRESSION

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	EFFECTIF
<p>L 20m x l 30m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>4 X </p> <p>8 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>0 X </p> <p>5 X </p> <p>8/4 X </p>	<p>12' à 15'</p>
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ	<p>★★★★☆</p>



- > 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>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.</p> <p>La passeuse prend la place de la joueuse en appui</p> <p>b) L'appui rentre sur conduite ou passe b) uniquement sur passe. Limiter à 2 touches de balle pour les joueuses cibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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 

TEMPS DE JEU

12' à 15'

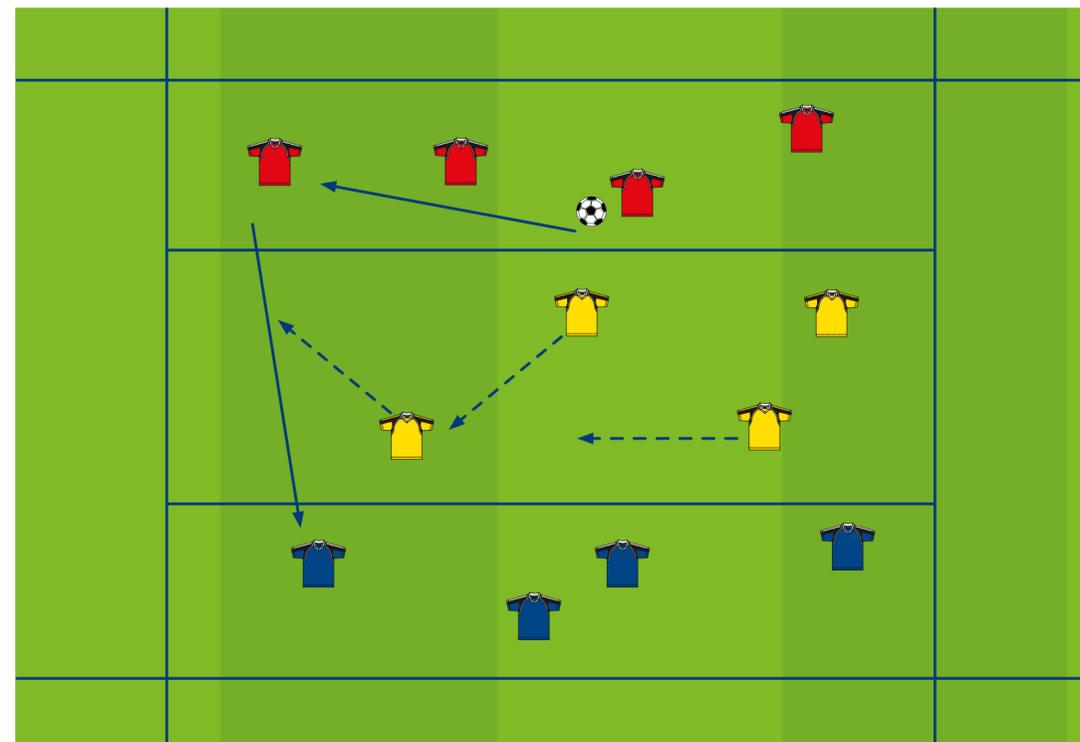
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X  16 X 
3 X  0 X |
4/4/4 X   

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 bleus.

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire une 2^{ème} équipe de jaunes qui prend la place de l'autre au bout de 2-3 minutes ou de X ballons joués... ou une 4^{ème} équipe de blanches par exemple 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 : Joueur 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



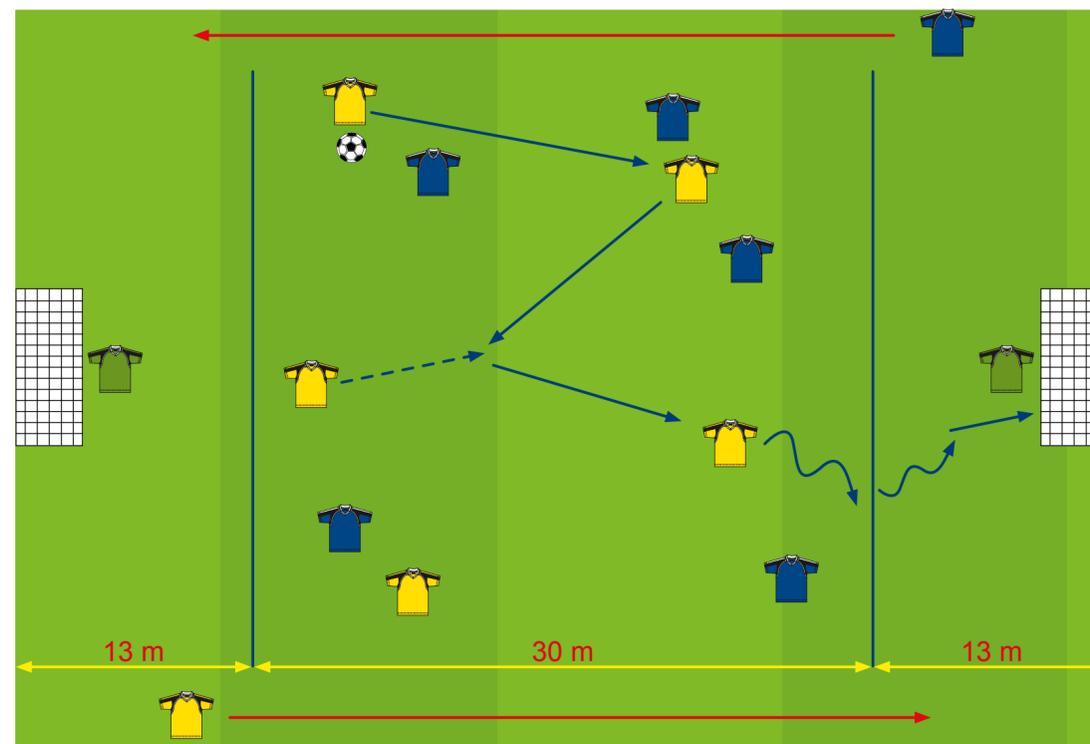
THÈME 9 : TROUVER LA JOUEUSE LANCÉE ET GARDER LE TEMPS D'AVANCE

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	EFFECTIF
<p>L 56m x l 26m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>2 X </p> <p>5 X </p> <p>5 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>4 X </p> <p>5 X </p> <p>6/6 X </p>	<p>20 X </p> <p>0 X </p> <p>12' à 15'</p>
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ	
<p>★★★★☆</p>	

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 défenseuses 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de retirer 1 joueuse par équipe • Mettre un joker en cas de nombre impair 	<ul style="list-style-type: none"> • Accès à la zone de finition seulement après une passe d'une partenaire • Autoriser 1 défenseuse à venir défendre en zone de finition • Autoriser 1 défenseuse et une 2^{ème} attaquante à venir en zone de finition 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

EFFECTIF

2 X
6 (2x3) X
4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X | 16 X
3 X | 0 X |
4/8 X

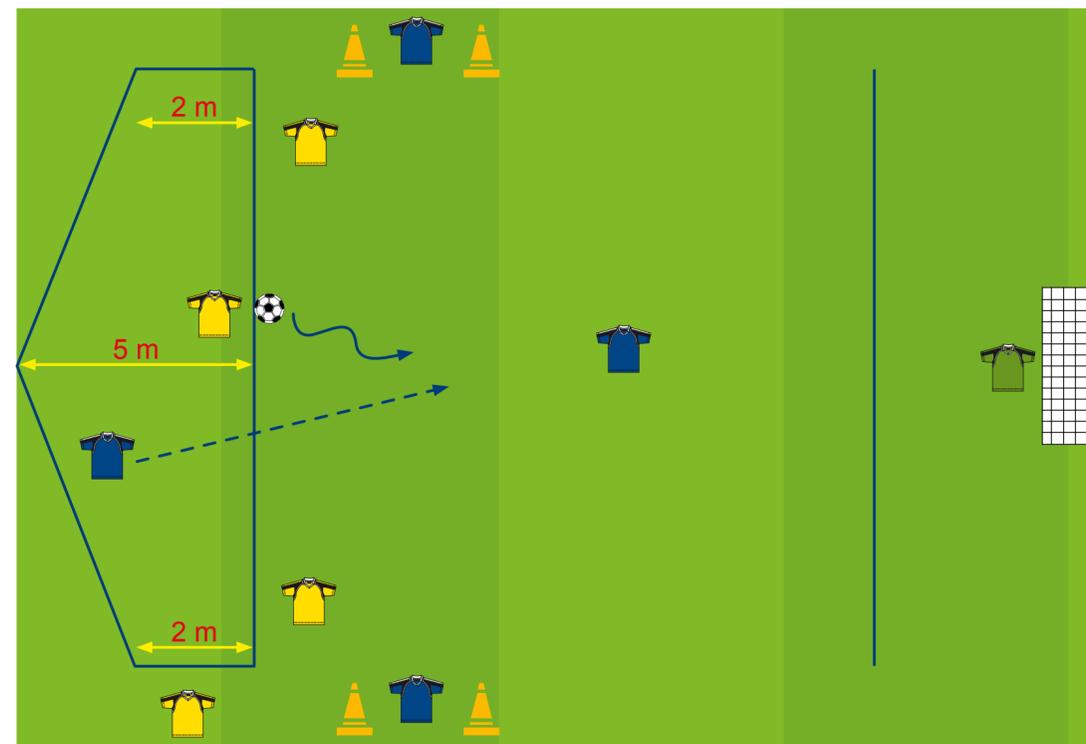
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

- : 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 2^{ème} défenseuse d'arriver) et relancer sur la partenaire en attente ou dans l'une des 2 portes latérales.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 2 vagues de 3 contre 1 + 1 • 2 Gardiennes de but qui permutent 	<ul style="list-style-type: none"> • Varier la position des joueuses offensives (ex.: 1 attaquante en appui) • Varier la source du ballon (côtés - axe,...) • Varier la position de la défenseuse en retard • Limiter le nombre de passes pour les attaquantes • Limiter le temps pour marquer 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



MATÉRIEL PAR TERRAIN

19 X

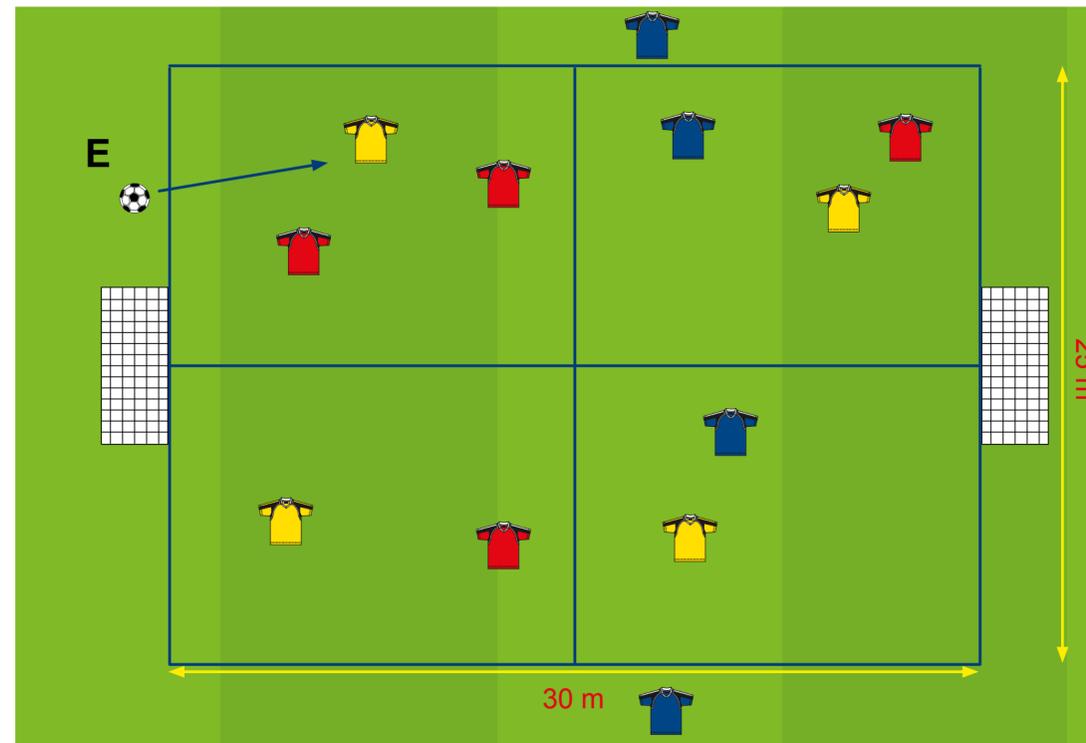
4 X

5 X

0 X |

4/4/4 X

SCHÉMA



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 défenseuses 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> Moduler la supériorité et le nombre d'appuis en fonction de l'effectif général 	<ul style="list-style-type: none"> 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 3^{ème} 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 	<ul style="list-style-type: none"> Active Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> 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



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  

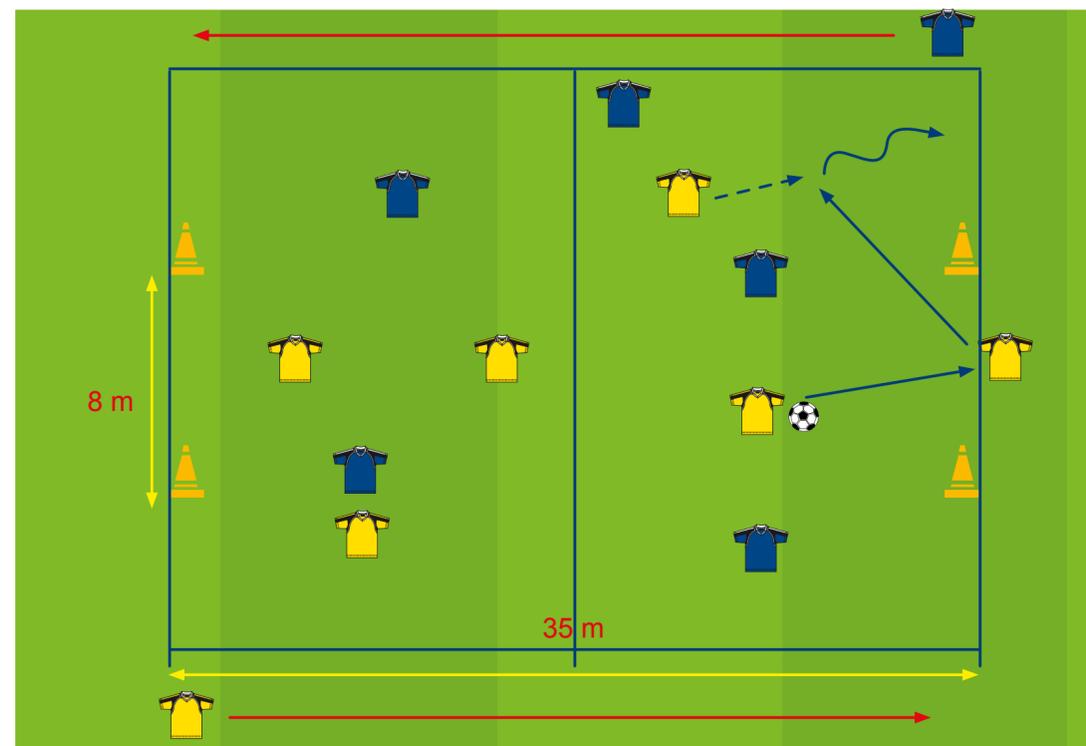
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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  | 12 X 
5 X  | 0 X |
4/4/4 X  

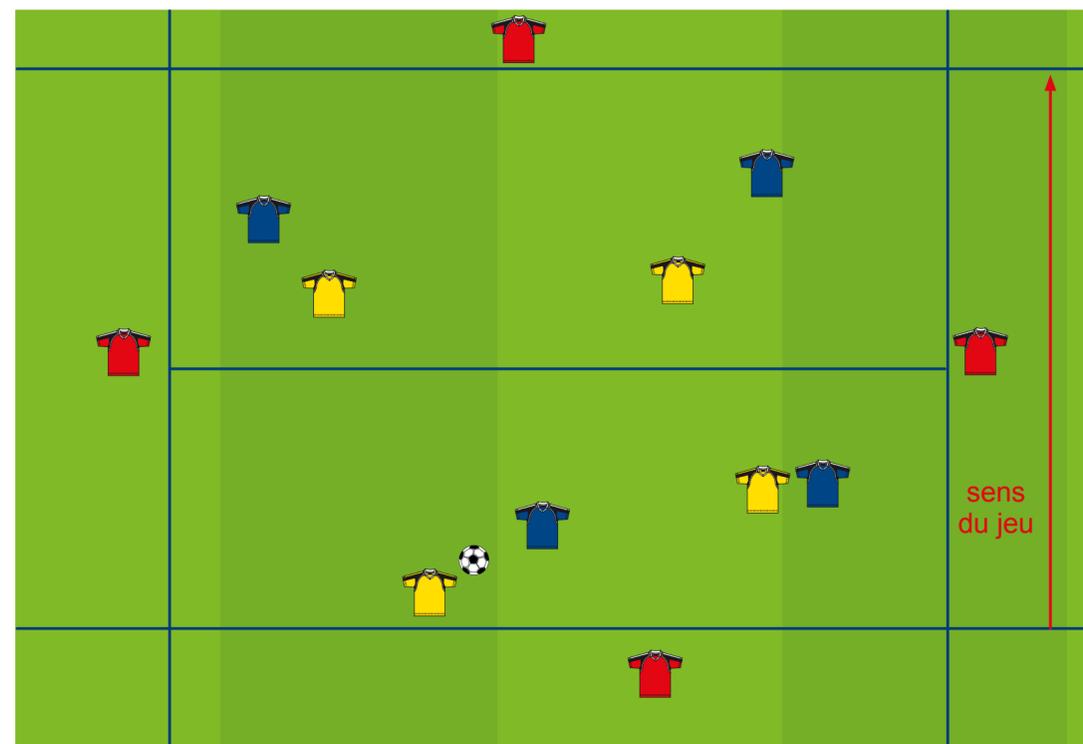

TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> Moduler la supériorité et le nombre d'appuis en fonction de l'effectif général 	<ul style="list-style-type: none"> Compter le point après une passe retour de la capitaine (c) : sur une même joueuse = 1 point ; sur une 3^{ème} joueuse = 3 points Possibilité pour les appuis de jouer avec les capitaines Possibilité de jouer en soutien avec la capitaine Trouver les 2 capitaines (c) dans la même possession pour marquer 1 point Demander 1 remplacement en zone basse, après la perte de balle (si difficulté récurrente à repartir pour l'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> Active Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> 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)



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

TEMPS DE JEU

12' à 15'

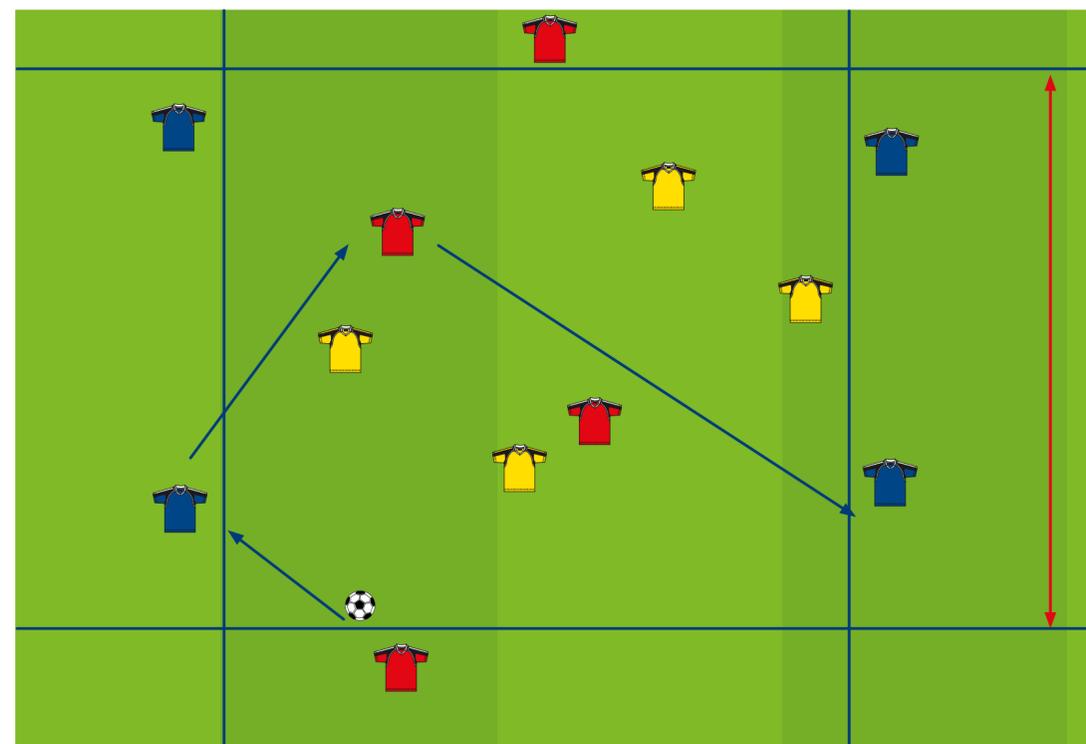
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

MATÉRIEL PAR TERRAIN

2 X | 0 X
5 X | 0 X |
4/4/4 X

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> Moduler la supériorité et le nombre d'appuis en fonction de l'effectif général 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Active Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> Être toujours concernée par le jeu Enchaînement 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)



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 | 12 X
5 X | 0 X |
4/4/4 X

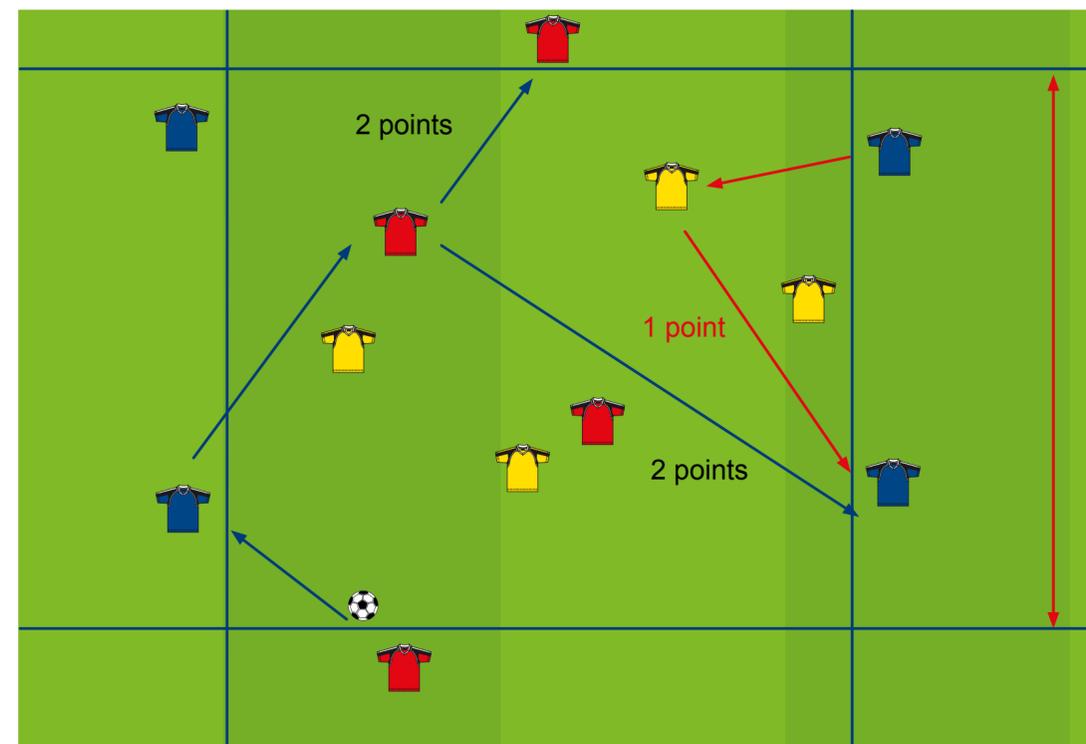
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★★

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Active Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> Être toujours concernée par le jeu Enchaînement 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...)



LES JEUX DE REFERENCES DES U12F-U13F

 THEME 1 : Conserver / Progresser - Conservation sous pression	 THEME 8 : Conserver / Progresser - Conservation sous pression
 THEME 2 : Conserver / Progresser - Jouer en appui	 THEME 9 : Conserver/ Progresser - Recherche de la joueuse lancée
 THEME 3 : S'opposer pour protéger son but - Fermer les espaces	 THEME 10 : S'opposer pour protéger son but - Gestion du 2 c 1
 THEME 4 : S'opposer à la progression - Défendre haut	 THEME 11 : Conserver / Progresser - Occuper l'espace en largeur et en profondeur
 THEME 5 : Conserver / Progresser - Gestion du 2 c 1 sur le côté	 THEME 12 : Conserver / Progresser - Utiliser l'appui pour attaquer
 THEME 6 : Déséquilibrer / Finir - Gestion du 2 c 1 sur le côté	 THEME 13 : S'opposer à la progression - Gérer une infériorité
 THEME 7 : S'opposer à la progression - Gestion du 2 c 1 sur le côté	 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  | 8 X 
4 X  | 0 X |
6/6 X  

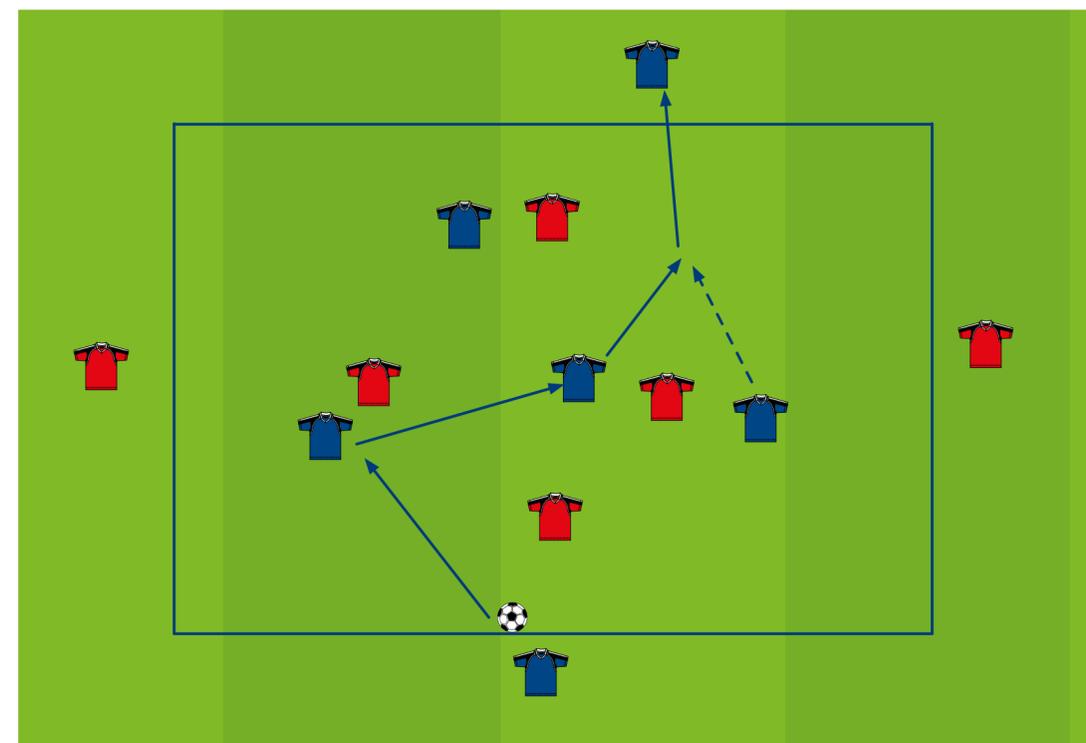
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Si nombre impair, possibilité de rajouter un joker dans le jeu • Si moins de joueuses, les appuis sont neutres 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu au sol obligatoire • Obligation de jouer en deux touches de balle minimum 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre et donner en mouvement • L'enchaînement des transitions (off vers def et def vers off) - Voir avant de recevoir, • Communiquer (déplacements, changement de rythme, parole...)

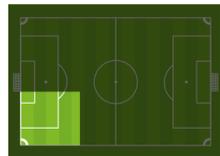


THÈME 2 : JOUER EN APPUI

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 

TEMPS DE JEU

15' à 20'
séquences 3' à 4'

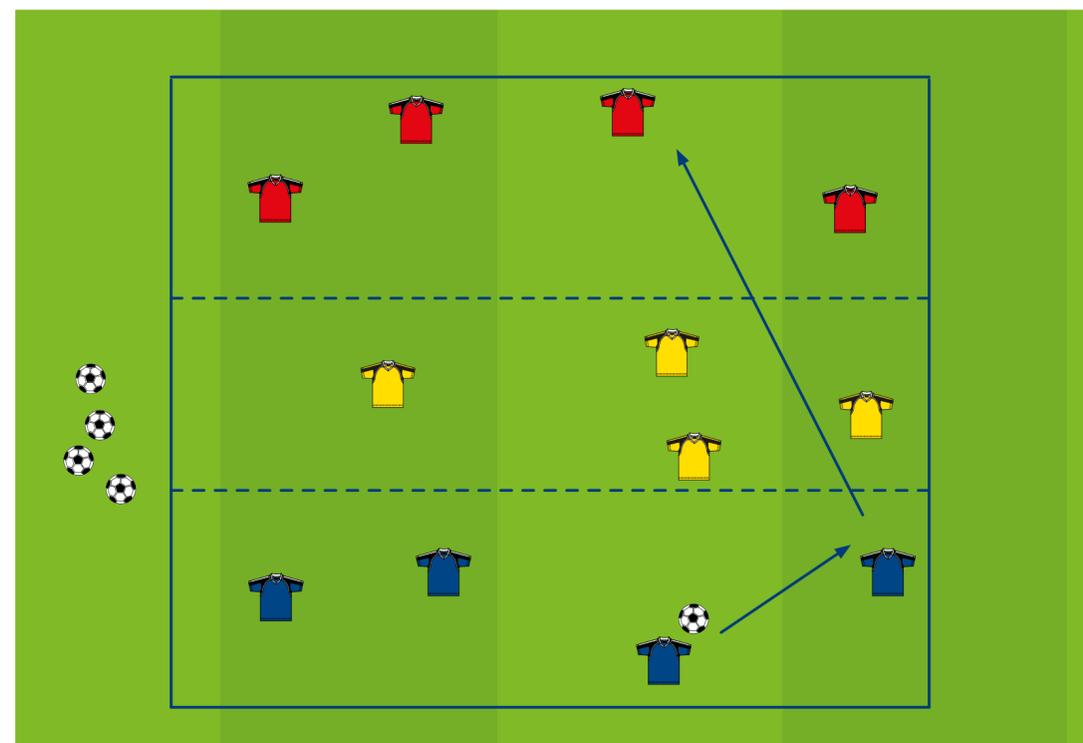
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



MATÉRIEL PAR TERRAIN

0 X  | 0 X 
5 X  | 0 X |
4/4/4 X  

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire du 3-3-3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter l'action / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • S'orienter par rapport à la cible • Préparer et changer de rythme (nombre de touches ou vitesse de la passe) • Voir avant de recevoir



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 5 X
- 4 X
- 6/6 X
- 24 X
- 0 X |

EFFECTIF

- 6 X
- 6 X

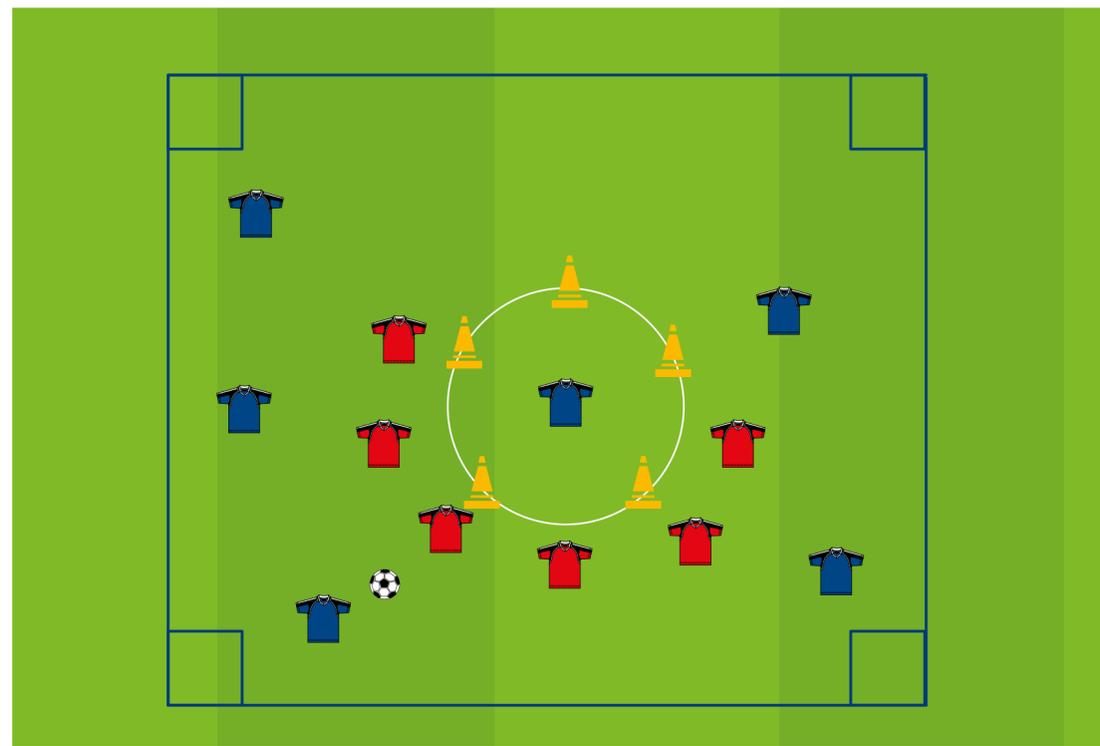
TEMPS DE JEU

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 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire du 3 c 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu au sol obligatoire • Jeu aérien autorisé • Varier la taille du cercle 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les angles de passe • Couvrir sa partenaire • Communiquer



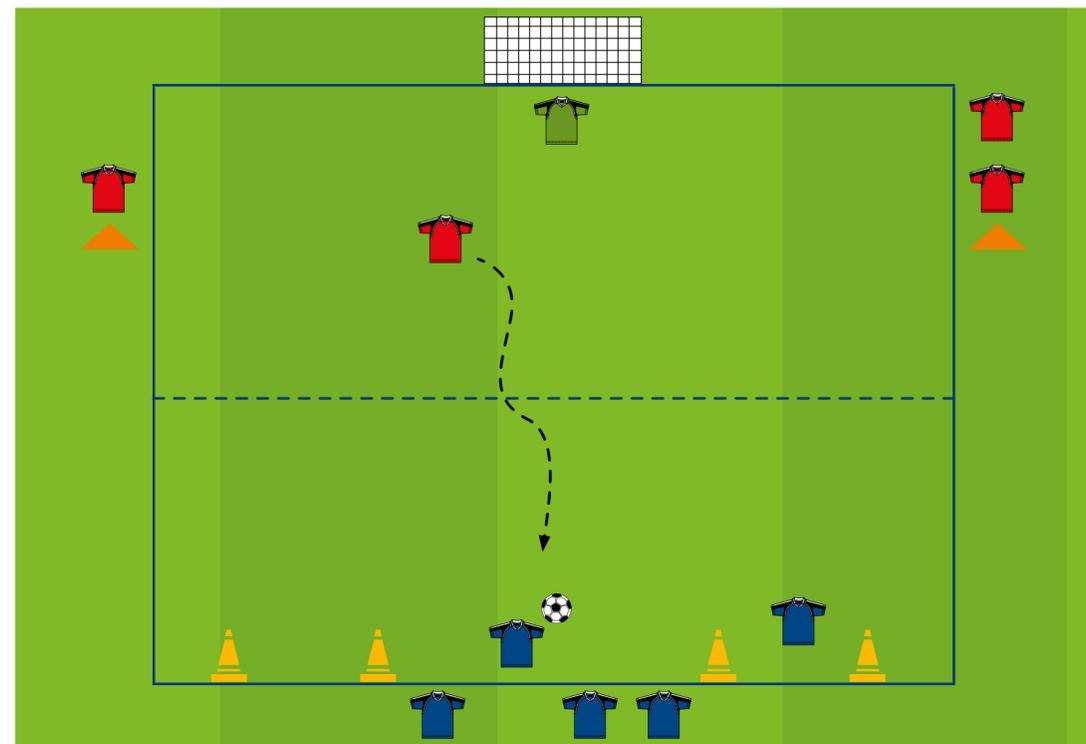
THÈME 4 : DÉFENDRE HAUT

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	EFFECTIF
<p>L 15m x l 30m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>4 X </p> <p>4 X </p> <p>1 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>4 X </p> <p>5 X </p> <p>4/4 X </p>	<p>12' à 15'</p>
	DEGRÉ DE DIFFICULTÉ
	<p>★ ★ ★ ★ ★</p>

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 défenseuses :
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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Autoriser une 2^{ème} attaquante • Autoriser une 2^{ème} défenseuse • Instaurer la règle du hors-jeu • Récupération haute (après ligne des pointillés) compte double 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se faire éliminer • Accepter de reculer pour mieux défendre • Jouer à distance (ni trop prêt, ni trop loin) • L'enchaînement des transitions (déf vers Off) • Bien analyser le ou les déplacements des attaquantes • Communiquer si deux défenseuses



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 | 0 X

4 X | 0 X |

5/5 X

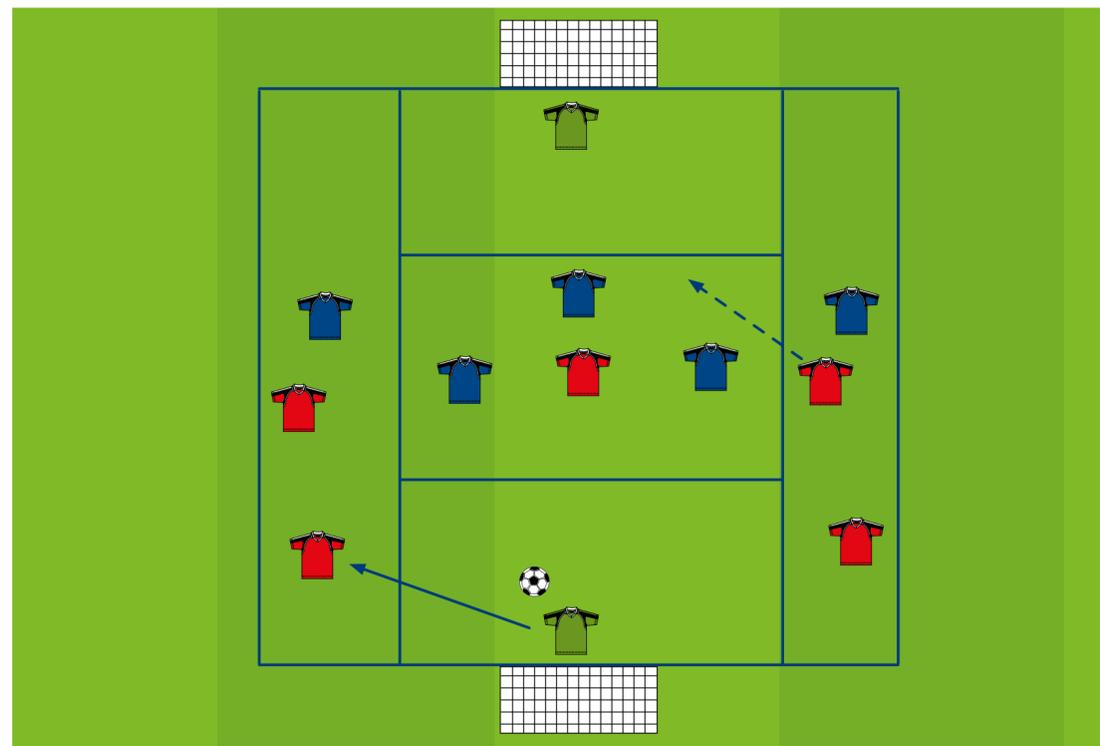
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> Obligation de réaliser une passe minimum entre les deux joueuses de couloir Lors d'un centre, une attaquante de la zone opposée peut rentrer 	<ul style="list-style-type: none"> Active Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> Combiner à deux sur un coté Synchronisation des courses entre le porteur et le nom porteur du ballon Fixer la défenseuse



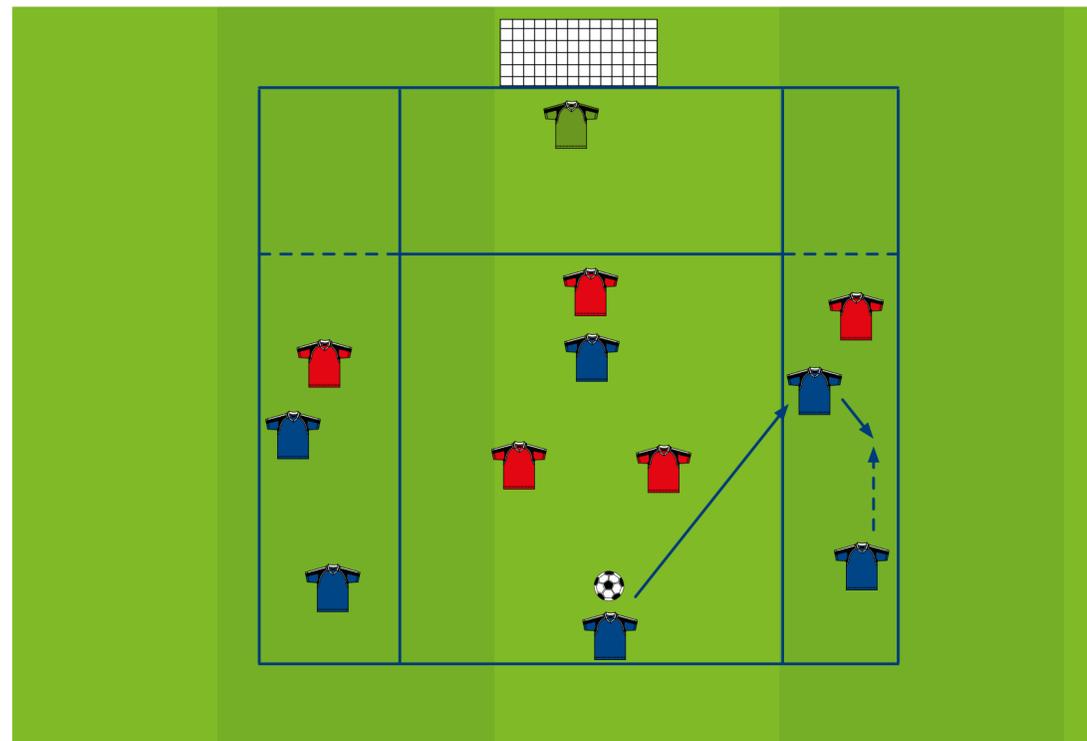
THÈME 6 : GESTION DU 2 C 1 SUR LE CÔTÉ

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	EFFECTIF
<p>L 40m x l 40m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>5 X </p> <p>6 X </p> <p>1 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>0 X </p> <p>4 X </p> <p>6/5 X </p>	<p>12' à 15'</p>
	DEGRÉ DE DIFFICULTÉ
	<p>★ ★ ★ ★ ★</p>

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de travailler avec les mêmes joueuses d'abord à droite, puis à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre orientée (voir le ballon et l'adversaire) • Fixer et enchaîner (dribbles, 1/2, dévier...) • Prendre et donner le ballon en mouvement



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 20 X

4 X 0 X |

6/5 X

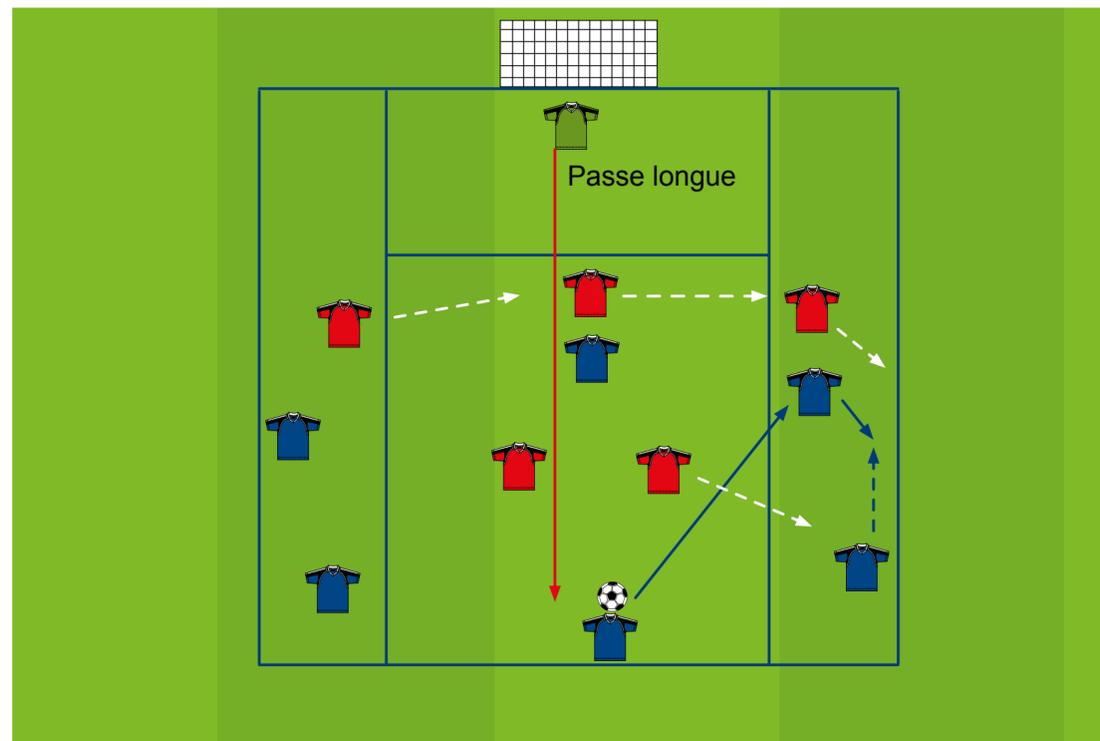
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Autoriser une 3^{ème} attaquante dans la zone de finition • Appliquer la règle du Hors jeu 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Être orientée • Ouvrir le côté touche • Empêcher le retour vers l'intérieur • Ne pas se jeter • Communiquer



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

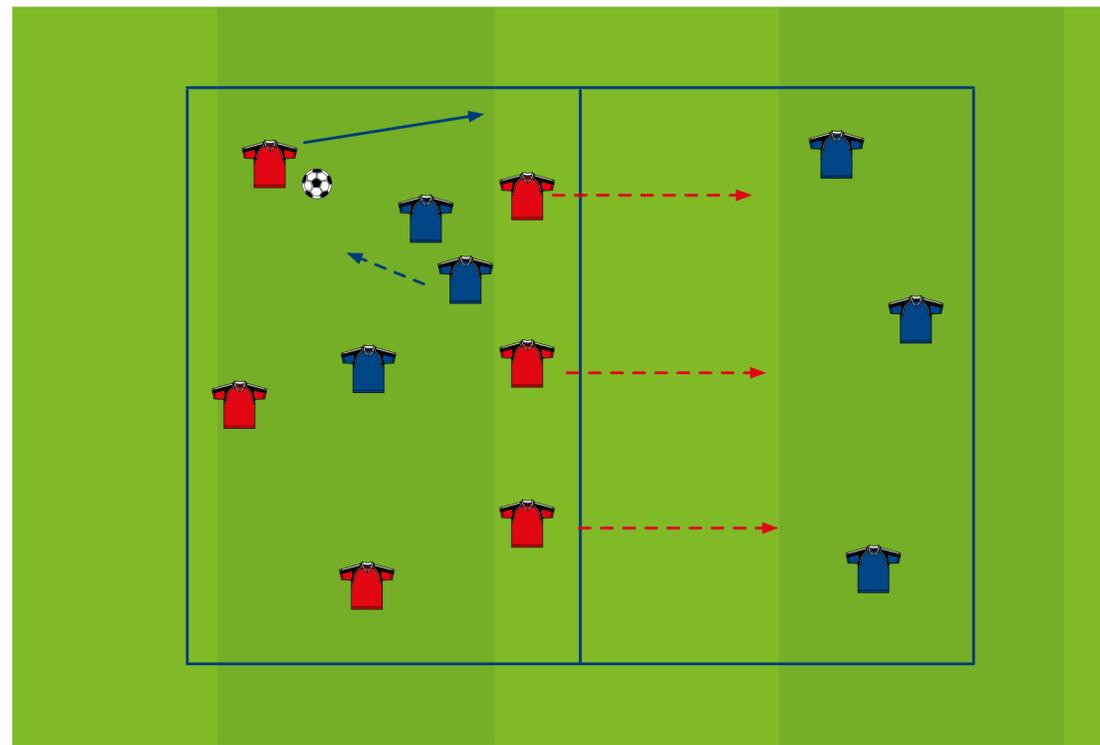
TEMPS DE JEU

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

3 rouges deviennent défenseuses.

BUTS

Etre capable de conserver collectivement le ballon.

Faire 5 passes pour 1 point.

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

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire des équipes de 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Interdiction de rejouer avec la passeuse • Limiter le nombre de touches de balles • Autoriser une 4^{ème} défenseuse à intervenir • Passes entre les deux défenseuses comptent doubles 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner (possibilité de faire de 6-6 si le niveau élevé) 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre et donner en mouvement • Jouer à distance • L'enchaînement des transitions • Voir avant de recevoir, déplacement de la non porteuse • Communiquer (déplacements, changement de rythme, parole...)



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  | 18 X 
4 X  | 0 X |
6/6 X  

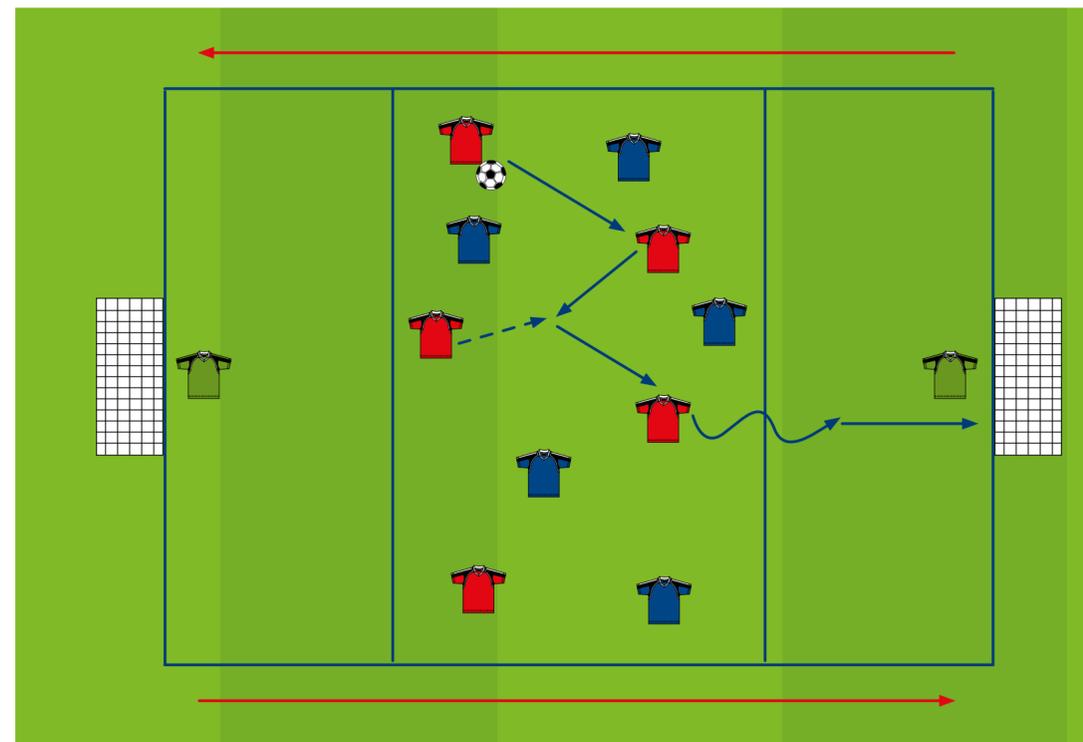
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire du 3 c 3 au 6 c 6 	<ul style="list-style-type: none"> • Accès à la zone de finition seulement après une passe • Autoriser une 2^{ème} attaquante à entrer en zone de finition • Tous les joueuses peuvent entrer en zone de finition 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

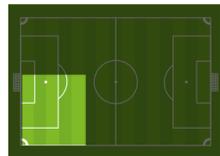


THÈME 10 : GESTION DU 2 CONTRE 1

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

4 X  | 3 X 
4 X  | 0 X |
6/6 X  

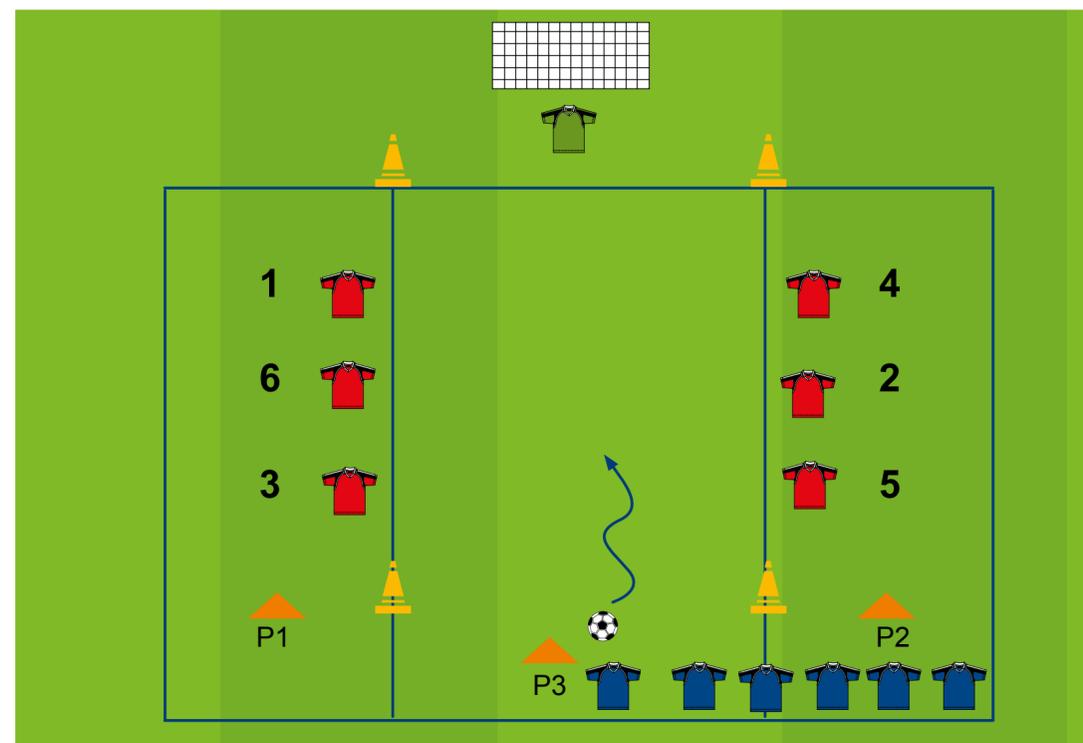
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★ ★ ★ ★ ★

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre une 2^{ème} attaquante • Changer la position de la 2^{ème} attaquante • Autoriser une 2^{ème} défenseure, mais en retard 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Être orientée • Ne pas se jeter • Adapter son intervention par rapport au positionnement de l'attaquante



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 26 X
- 10 X
- 8 X |
- 8/8 X

EFFECTIF

- 8 X
- 8 X

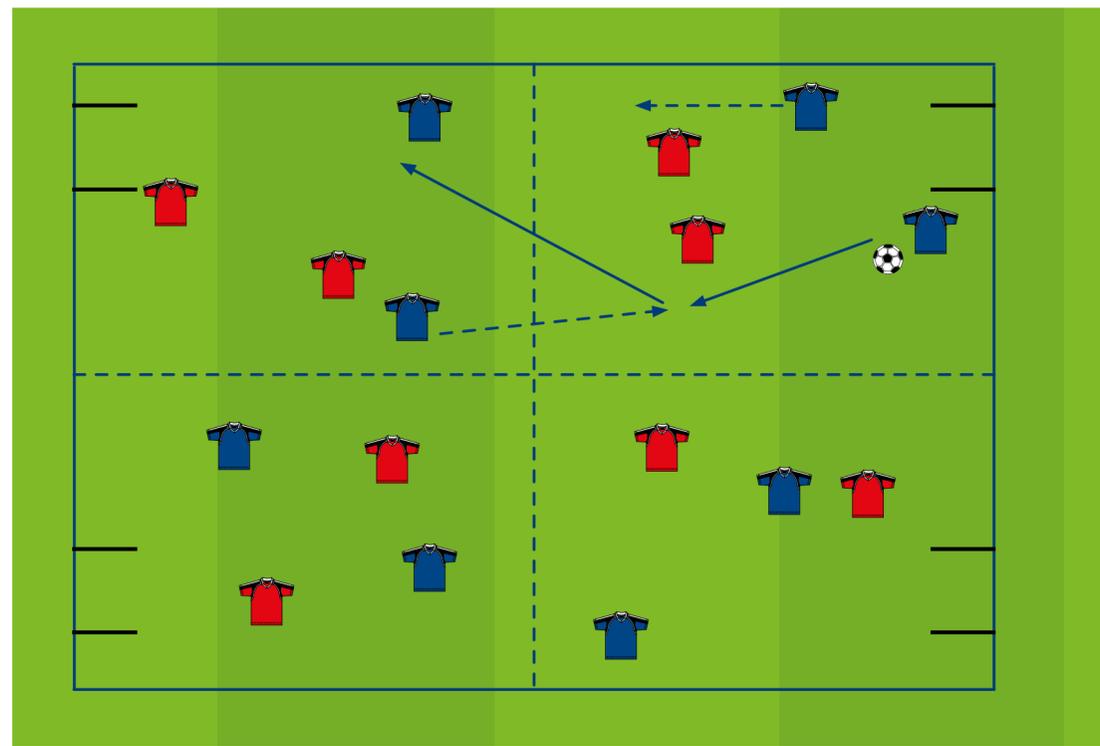
TEMPS DE JEU

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...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de réaliser un 4 c 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Le surnombre peut être apporté par une conduite • Libre mais but validé à condition que toutes les zones soient occupées 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordonner l'appel et la passe • Prendre et donner le ballon en mouvement



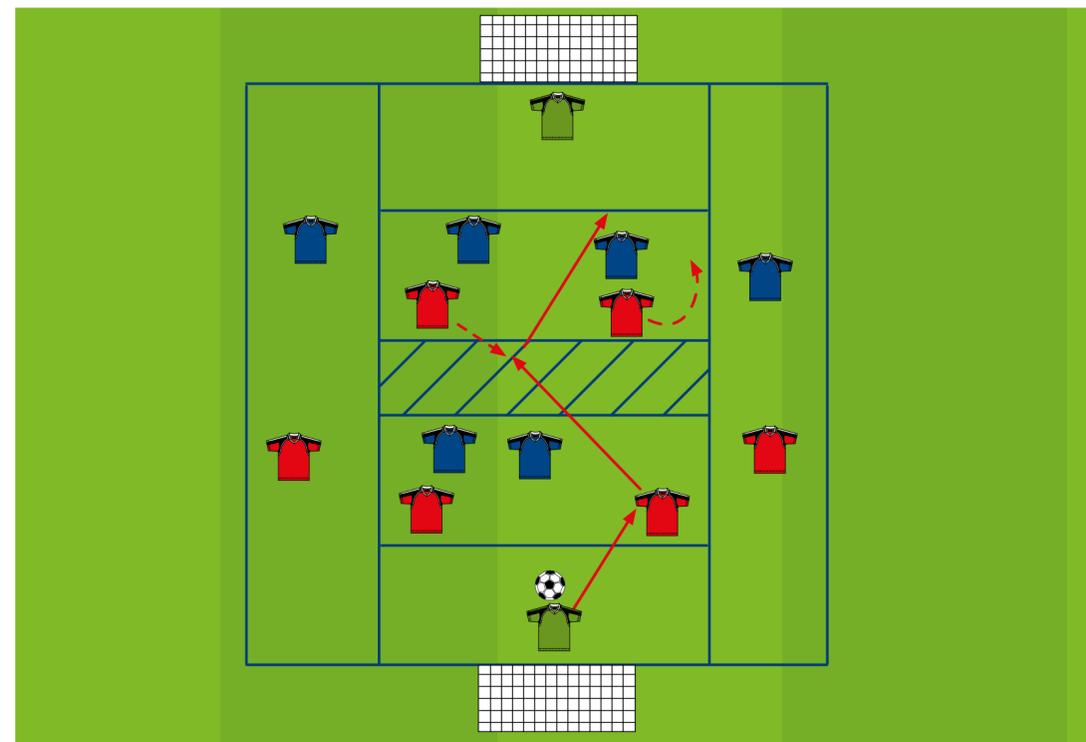
THÈME 12 : UTILISER L'APPUI POUR ATTAQUER

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	EFFECTIF
<p>L 40m x l 40m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>6 X </p> <p>6 X </p> <p>2 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>20X </p> <p>4 X </p> <p>6/6 X </p>	<p>12' à 15'</p>
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ	<p>★★★★★</p>

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 3^{ème} 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de réaliser du 4 c 4 dans l'axe sans appuis latéraux 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoriser l'attaquante à se retourner avec la balle • Permettre à une défenseuse d'intervenir sur l'attaquante qui décroche • Les joueuses sur les côtés peuvent défendre l'un sur l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Faire répéter / Questionner / Orienter 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner l'appel et la passe • Prendre et donner le ballon en mouvement • Encourager les enchaînements à 3



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  16 X 
5 X  4 X |
6/6 X  

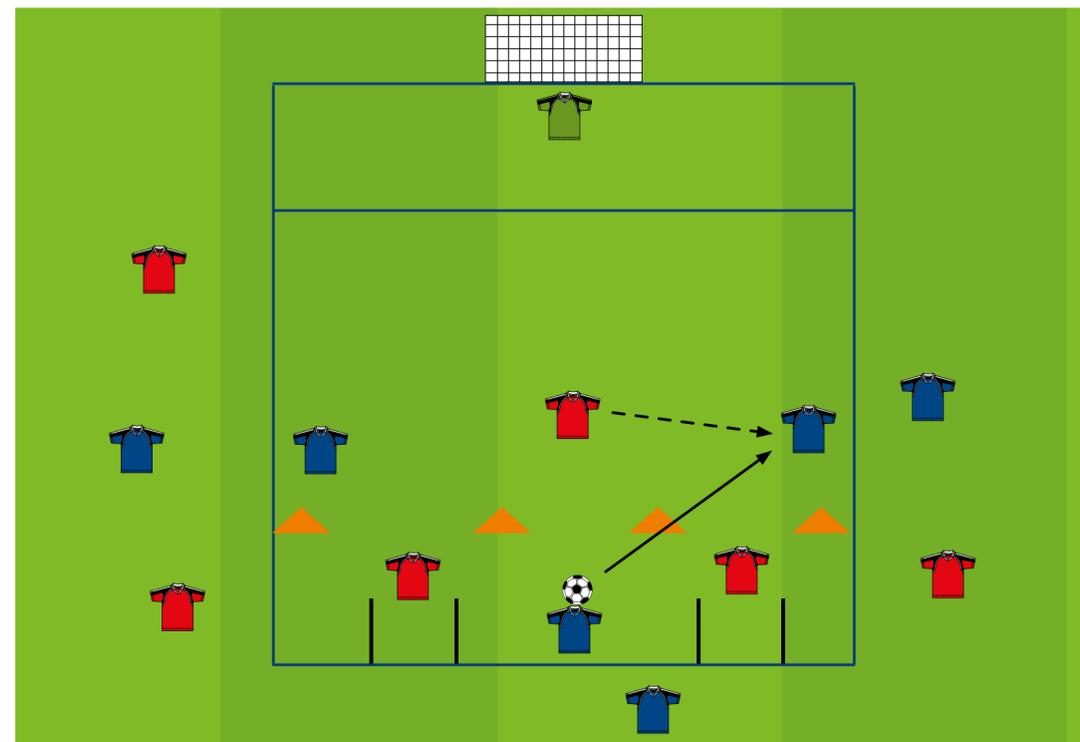
TEMPS DE JEU

12' à 15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

★★★★☆

SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • Temps imposé pour les attaquantes • Une seule joueuse peut faire un repli défensif 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 défenseuses



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 26 X
- 10 X
- 12 X |
- 6/6 X

EFFECTIF

- 6 X
- 6 X

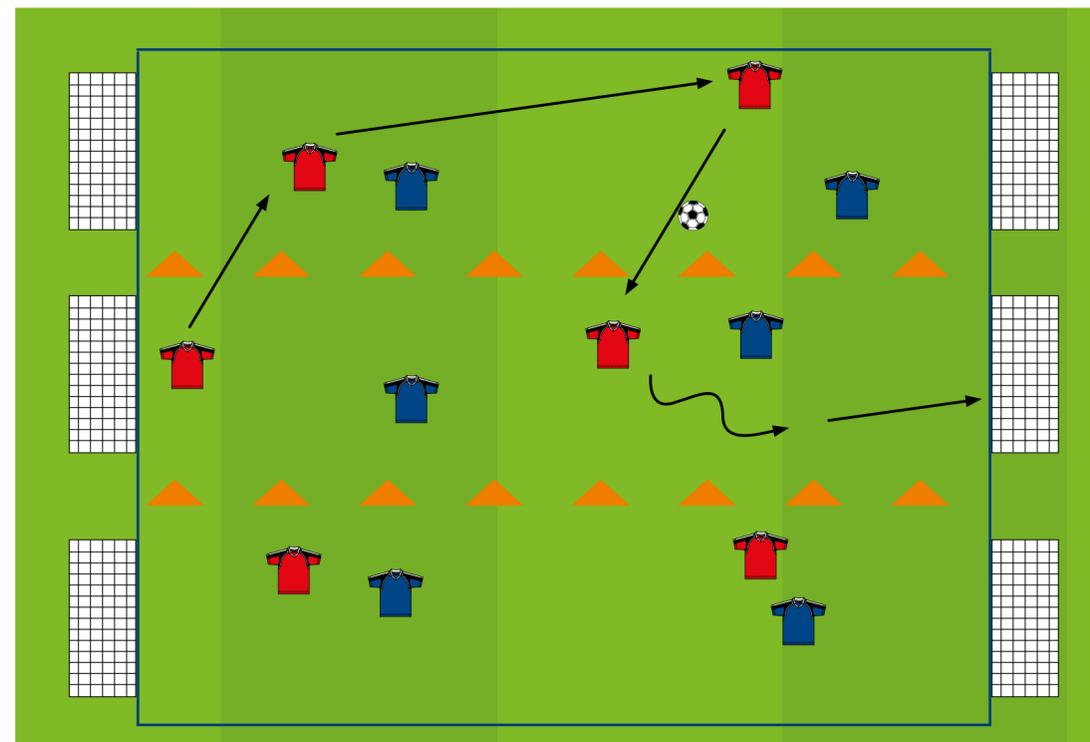
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de réduire et augmenter l'effectif en fonction des dimensions du terrain 	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipe qui attaque peut apporter le surnombre après une passe dans une zone • Une défenseuse peut changer de zone 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner marquage et démarquage • Être toujours en mouvement et en bonne position pour recevoir le ballon



LES JEUX DE REFERENCES DES U14F-U15F

 THEME 1 : Conserver / Progresser - Conservation et jeu dans les intervalles	 THEME 8 : S'opposer à la progression - Améliorer le cadrage
 THEME 2 : Conserver / Progresser - Jouer vers l'avant entre les lignes adverses	 THEME 9 : Déséquilibrer / Finir - Changer de rythme de jeu
 THEME 3 : Déséquilibrer / Finir - Améliorer la coordination des déplacements	 THEME 10 : S'opposer pour protéger son but - Protéger son but en déséquilibre
 THEME 4 : S'opposer à la progression - Récupérer le ballon en bloc équipe	 THEME 11 : Développer la vitesse d'exécution
 THEME 5 : Déséquilibrer / Finir - Prises de balle et enchaînement	 THEME 12 : Déséquilibrer / Finir - Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
 THEME 6 : Conserver / Progresser - Sécuriser et maîtriser la possession du ballon	 THEME 13 : S'opposer pour protéger son but - Améliorer le cadrage et la couverture
 THEME 7 : S'opposer à la progression - Se replacer sur l'axe ballon / but	 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

0 X  | 0 X 
12 X  | 0 X |
7/7 X  

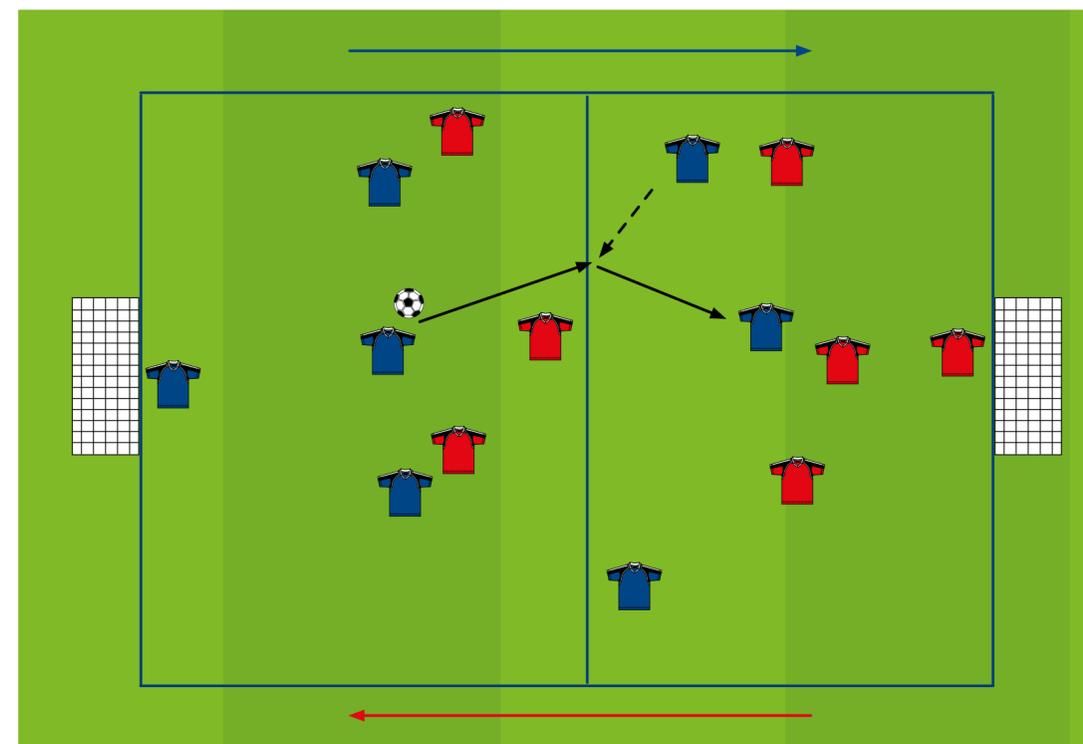
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Interdiction de rejouer avec la passeuse • 2 touches de balle 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Être orientée • Être visible du porteur • Occuper la largeur • Prendre et donner en mouvement • Appuyer les passes



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 8 X
- 12 X
- 6/6 X
- 8 X
- 0 X |

EFFECTIF

- 6 X
- 6 X

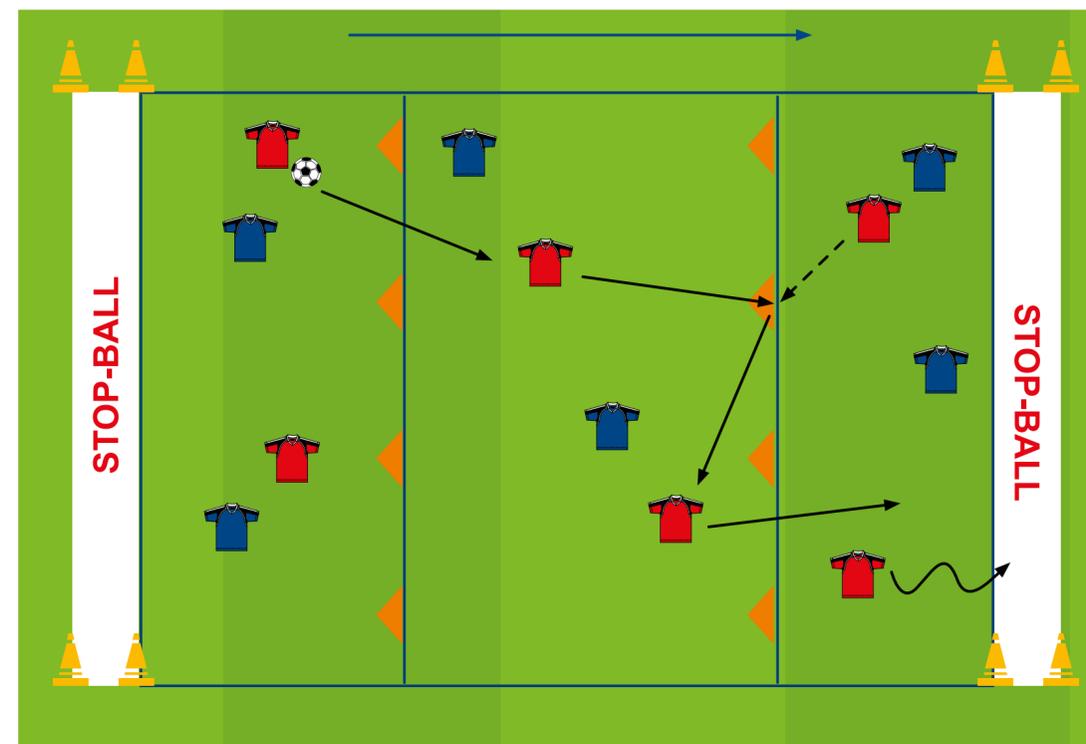
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre un temps limite dans chaque zone • Tous les ballons joués vers une zone inférieure doivent être joués en 2 touches 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser le jeu sans ballon • Occuper l'espace de jeu • Être toujours disponible en appui dans les intervalles ou en soutien



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

0 X  6 X 
12 X  0 X |
4/4 X  

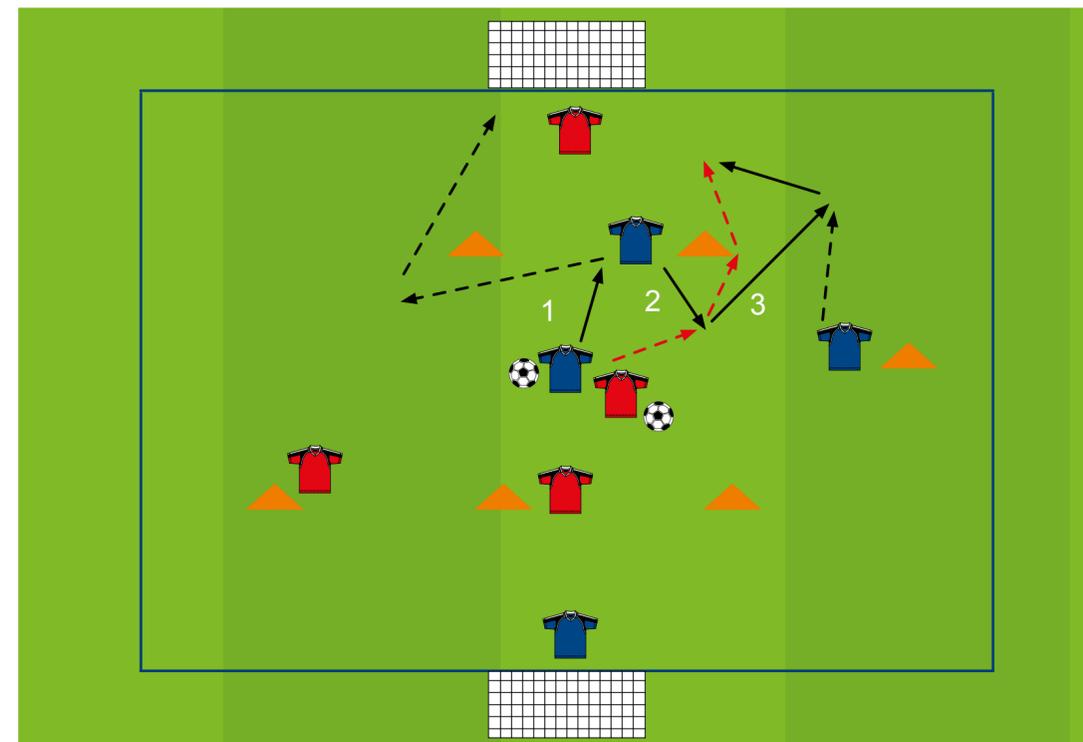
TEMPS DE JEU

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 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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile) • Varier les schémas de jeu lié à votre projet 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Démontrer • Faire répéter • Encourager 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 12 X
- 8/8 X
- 0 X
- 0 X |

EFFECTIF

- 8 X
- 8 X

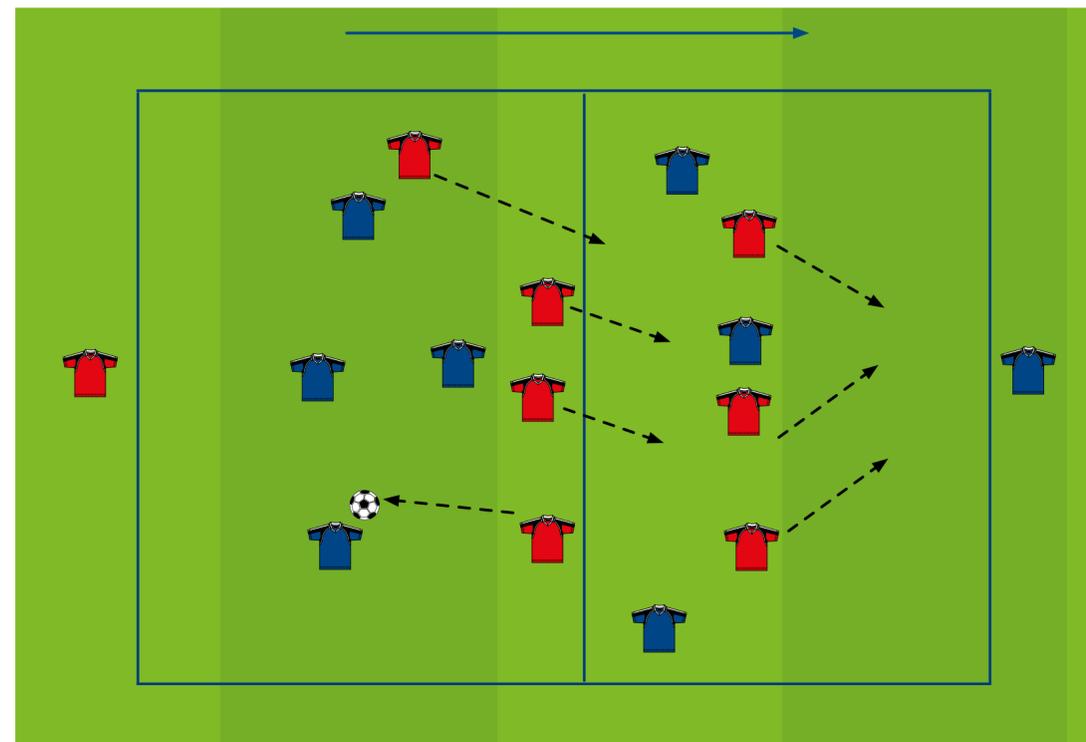
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Active. • Laisser jouer / Observer / Questionner. • Animer / Encourager / Valoriser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations. • Couvrir sa partenaire pour fermer les angles de passes.



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  | 0X 
12 X  | 4 X |
6/6 X  

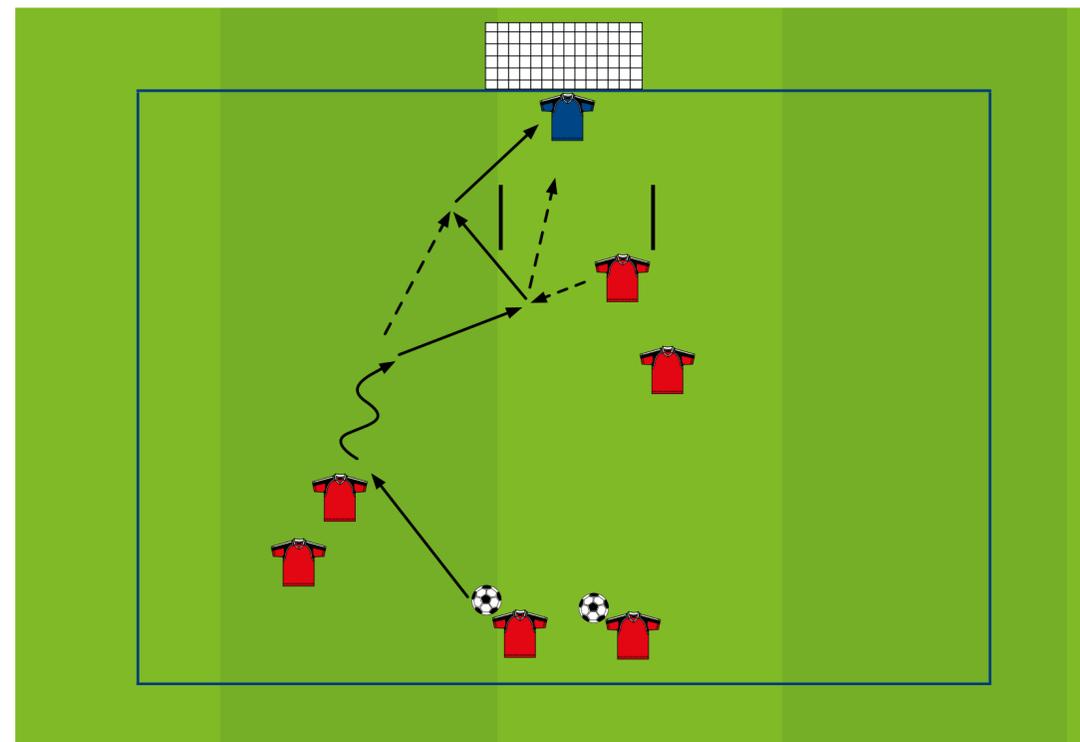
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice • Travailler à droite, à gauche • Augmenter les distances 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Démontrer • Faire répéter • Encourager 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 4X
- 12 X
- 6/6 X
- 0 X
- 0 X |

EFFECTIF

- 6 X
- 6 X

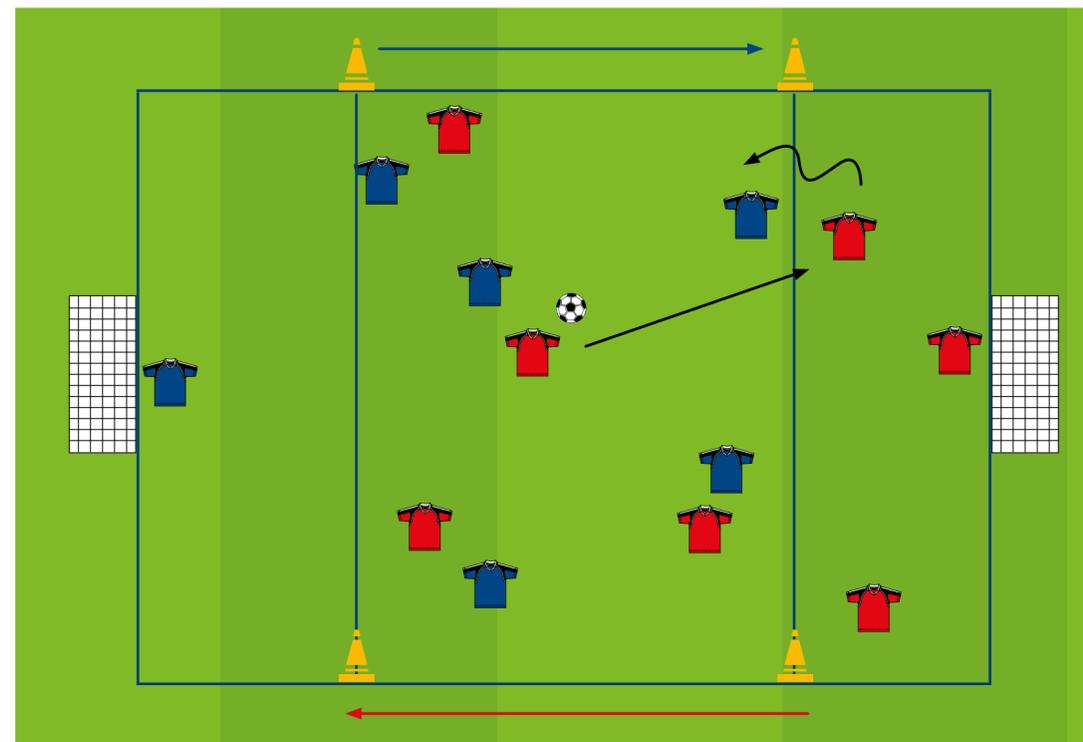
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoriser le jeu long • Réduire la largeur du terrain 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation des joueuses • Prise d'information / au jeu vers l'avant • Occupation de l'espace de jeu • Ne pas perdre le ballon



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

0 X  | 0 X 
12 X  | 0 X |
5/5 X  

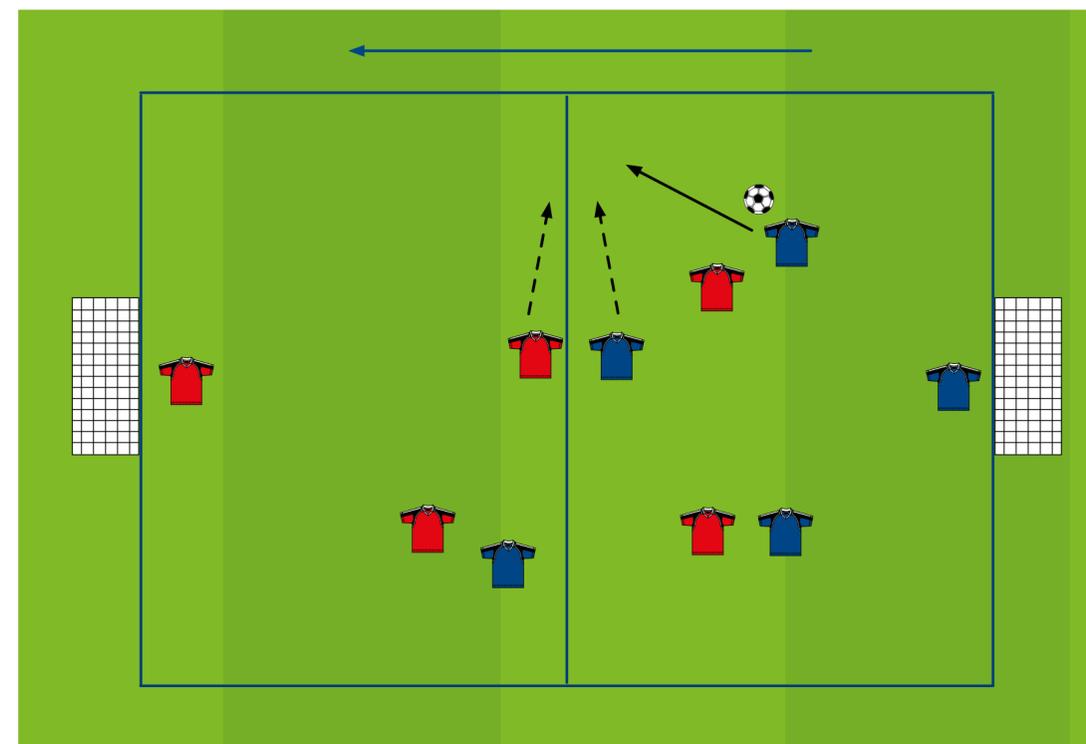
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque le ballon franchit la ligne médiane sur passe ou conduite, les joueuses adverses restées en zone offensive ne peuvent plus défendre 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 12X
- 12X
- 8/8 X
- 0 X
- 0 X |

EFFECTIF

- 8 X
- 8 X

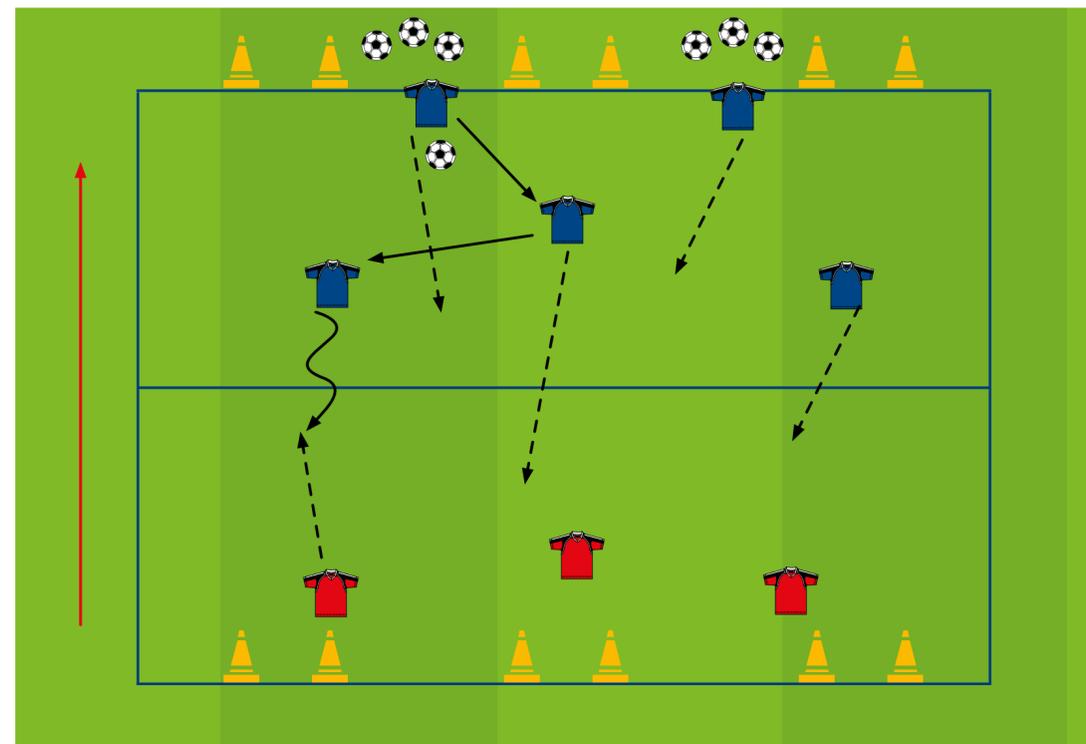
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Mettre plusieurs ateliers en place 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter l'espace • Changer le rapport de force (5x4, 6x4 ...) • Le nombre de joueuses (2 lignes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations. • Faire tourner les soutiens



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 4X
- 12X
- 0X |
- 8/8 X

EFFECTIF

- 8 X
- 8 X

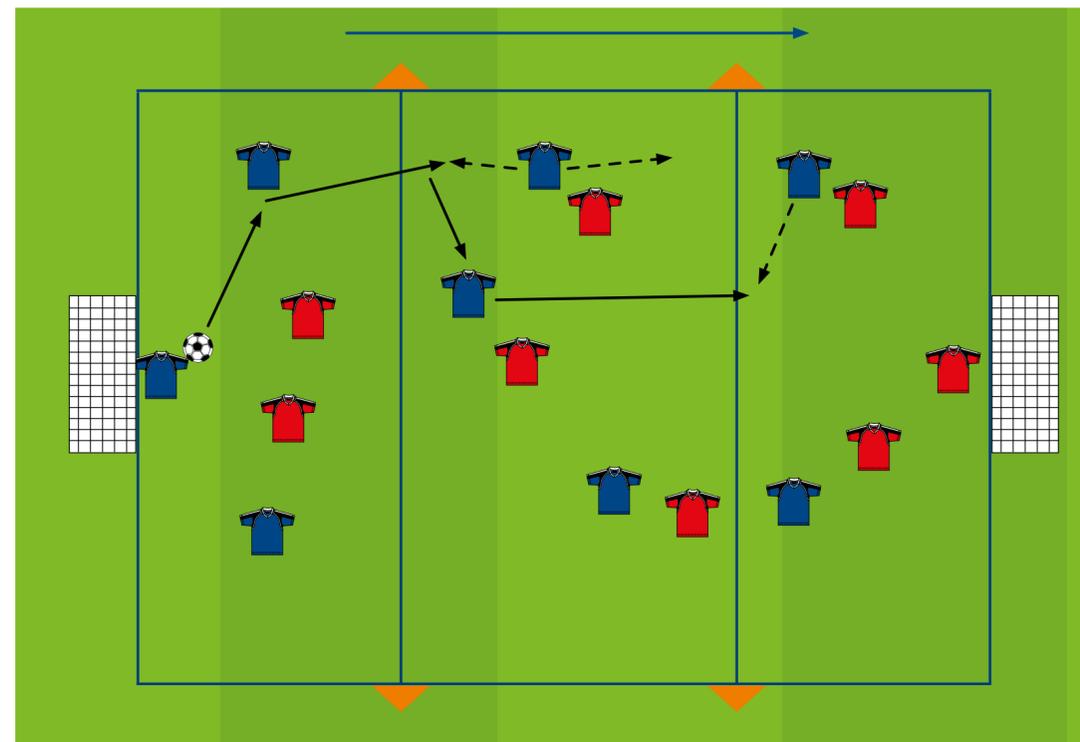
TEMPS DE JEU

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 défenseuses 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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire la largeur • Faire respecter le hors-jeu en zone offensive • Obliger l'attaquante à solliciter sur le côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0 X
- 0 X
- 12 X
- 0 X |
- 5/5 X

EFFECTIF

- 5 X
- 5 X

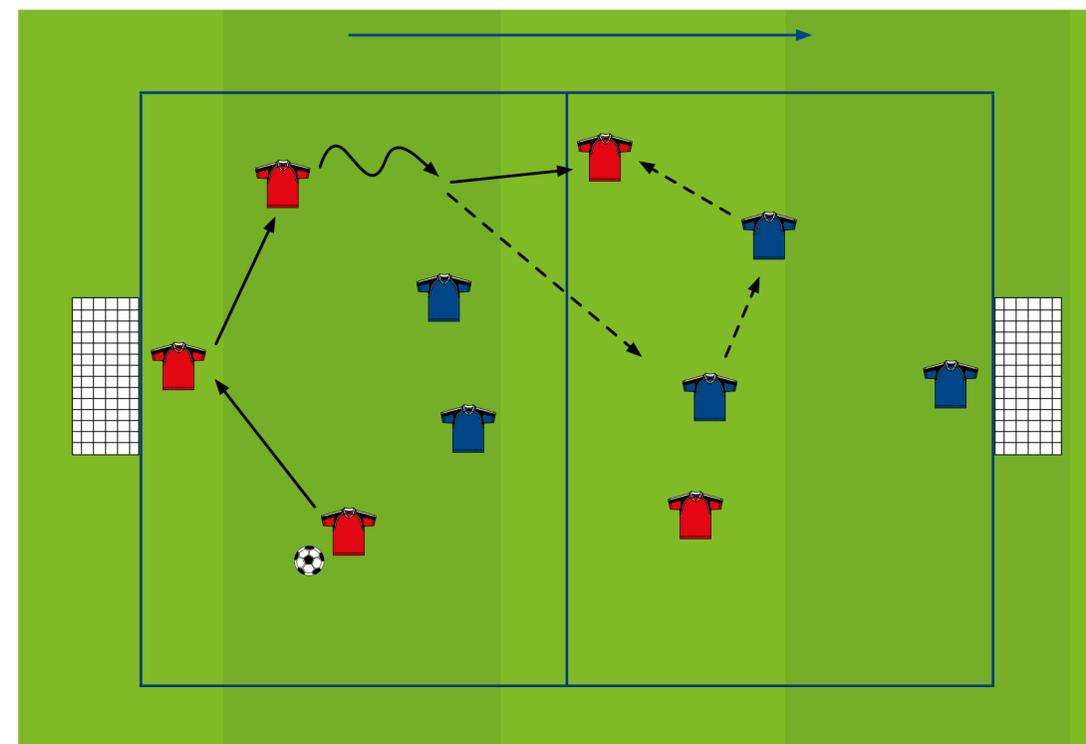
TEMPS DE JEU

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 surnommer.
- Règle du hors-jeu appliquée.

BUTS

- Être capable de défendre en infériorité numérique.
- Marquer un but = 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité pour une attaquante de revenir en zone défensive avec un temps de retard 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se jeter, défendre debout • Empêcher la prise de vitesse du porteur et orienter ses choix • Communiquer • Temps de récupération entre les séquences

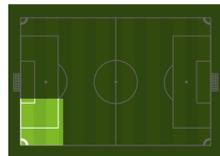


THEME 11 : DÉVELOPPER LA VITESSE D'EXÉCUTION

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 12 X
- 4/4/4 X
- 12 X
- 4 X

EFFECTIF

- 4 X
- 4 X
- 4 X

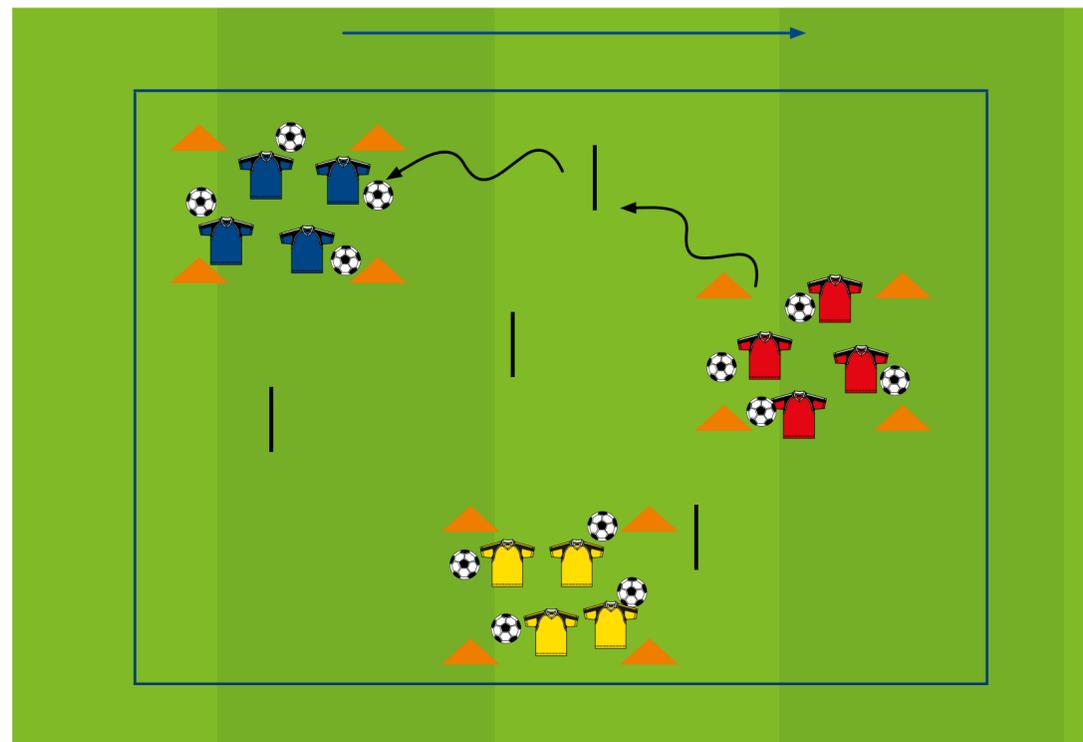
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile) • Varier les schémas de jeu liés à votre projet 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Expliquer / Démontrer • Faire répéter le geste • Encourager 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alternance des rôles • La gestion de l'effort



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 4X
- 12 X
- 6/6 X
- 0 X
- 0 X |

EFFECTIF

- 6 X
- 6 X

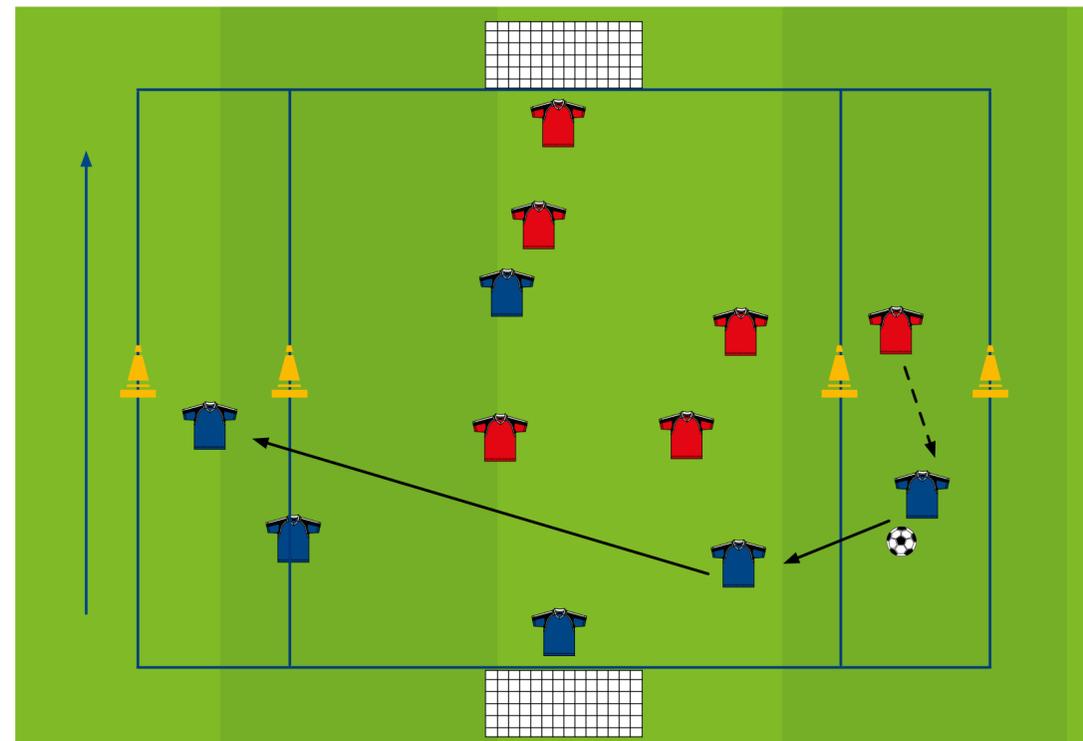
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 touches de balle, libre après le passage sur un côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Occupation en largeur du terrain • Sécuriser la relance • Coordonner marquage et démarquage • Etre toujours en mouvement et en bonne position pour recevoir le ballon



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X 4X
- 12X 0X
- 8/7X

EFFECTIF

- 7 X
- 8 X

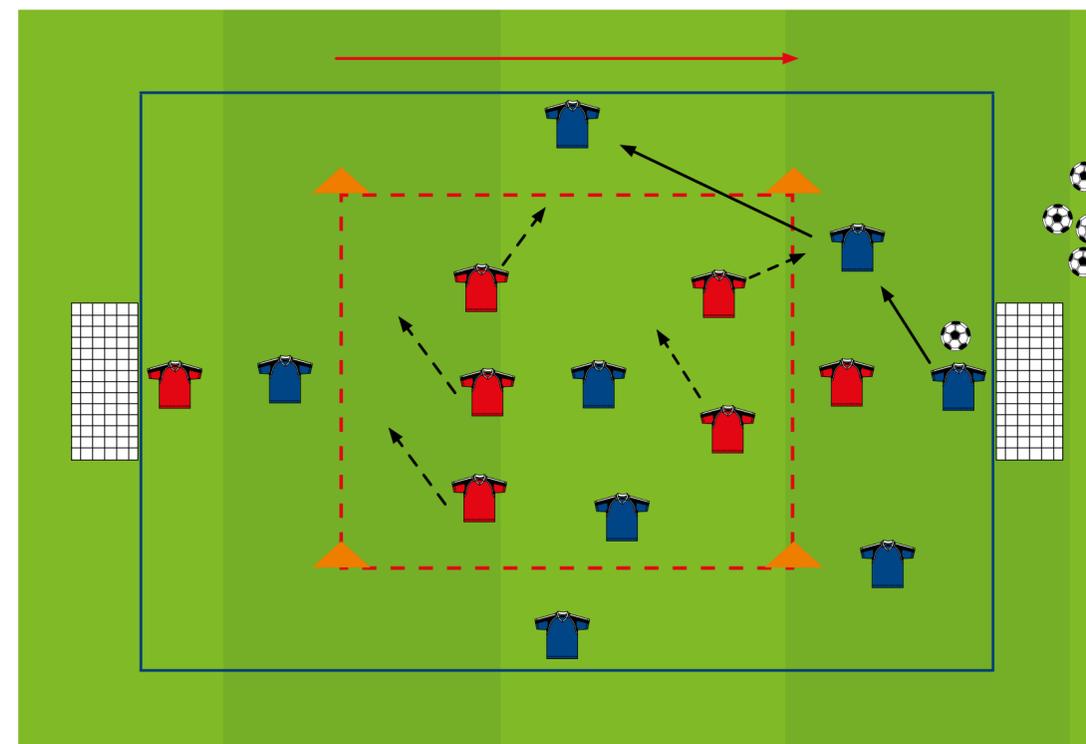
TEMPS DE JEU

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	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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  4 X 
12 X  0 X |
7/7 X  

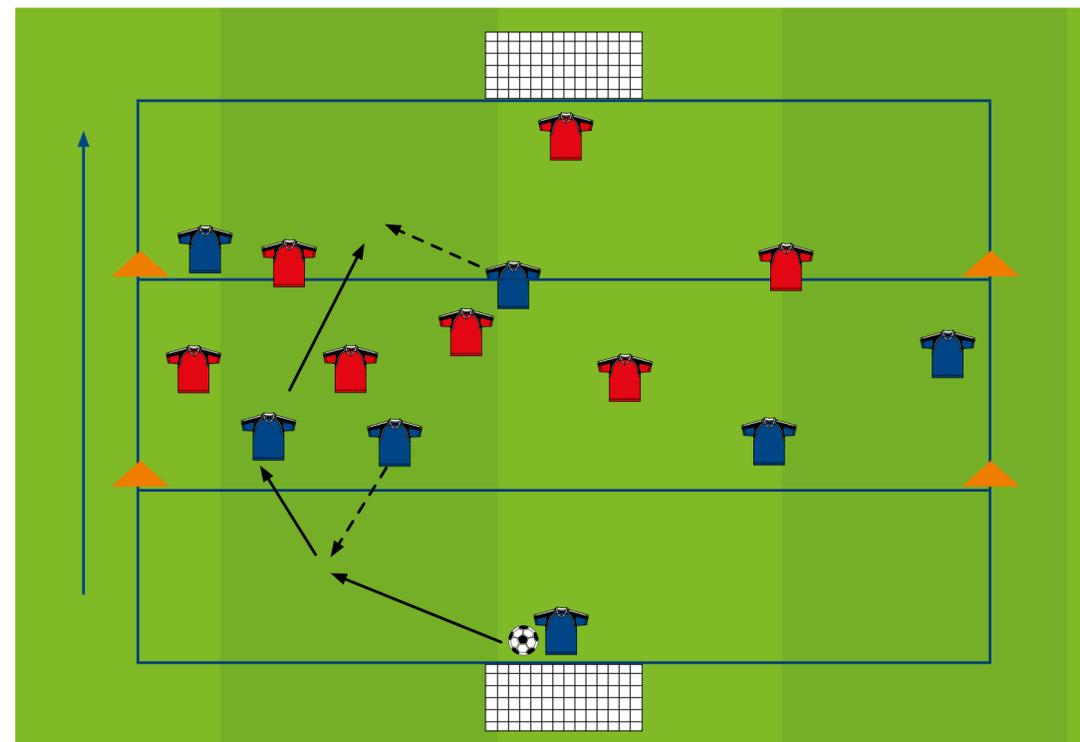
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir la profondeur • Possibilité de jouer long pour trouver une joueuse lancée 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



LES JEUX DE REFERENCES DES U16F-U18F

 THEME 1 : Conserver / Progresser - Conservation et jeu dans les intervalles	 THEME 9 : S'opposer à la progression - Améliorer le cadrage
 THEME 2 : Reformuler le bloc équipe	 THEME 10 : Déséquilibrer / Finir - Changer de rythme de jeu
 THEME 3 : Conserver / Progresser - Jouer vers l'avant entre les lignes adverses	 THEME 11 : S'opposer pour protéger son but - Protéger son but en déséquilibre
 THEME 4 : Déséquilibrer / Finir - Améliorer la coordination des déplacements	 THEME 12 : Développer la vitesse d'exécution
 THEME 5 : S'opposer à la progression - Récupérer le ballon en bloc équipe	 THEME 13 : Déséquilibrer / Finir - Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
 THEME 6 : Déséquilibrer / Finir - Prises de balle et enchaînement	 THEME 14 : S'opposer pour protéger son but - Améliorer le cadrage et la couverture
 THEME 7 : Conserver / Progresser - Sécuriser et maîtriser la possession du ballon	 THEME 15 : Déséquilibrer / Finir - Garder le temps d'avance pour finir l'action
 THEME 8 : S'opposer à la progression - Se replacer sur l'axe ballon / but	



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  4 X 
12 X  0 X |
5/8 X  

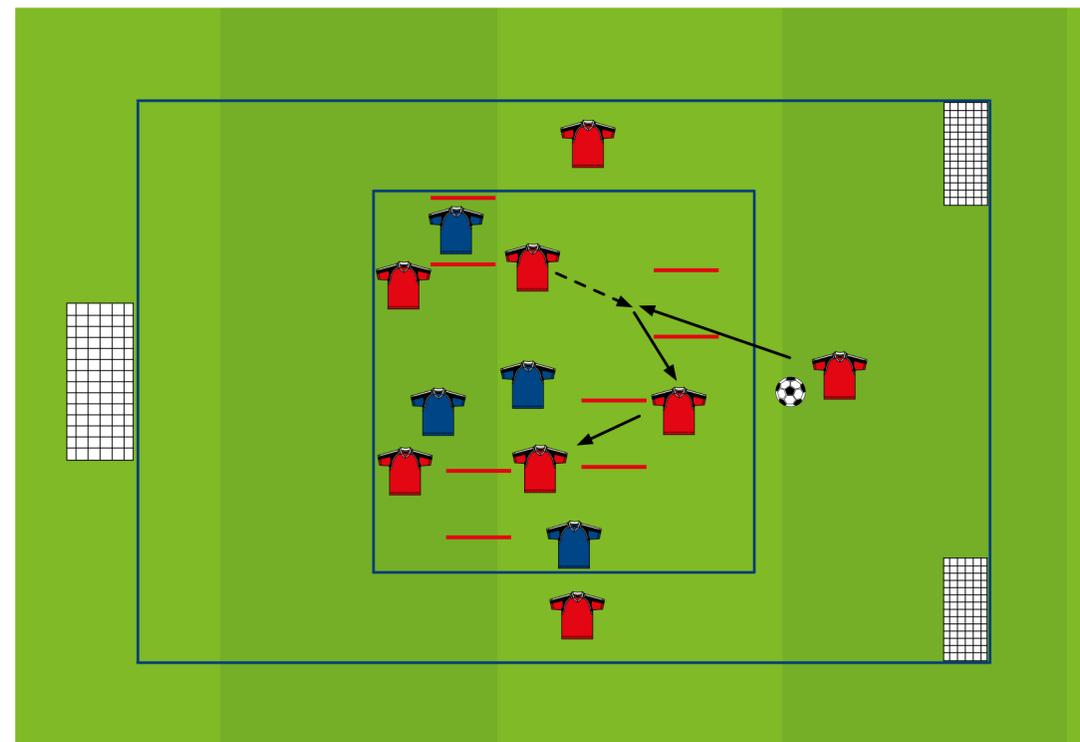
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire tourner les joueuses aux différents rôles et postes • Être disponible • Se démarquer du porteur de balle (appel, soutien, appui)

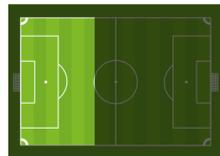


THEME 2 : REFORMER LE BLOC ÉQUIPE

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  6 X 
12 X  0 X |
6/7 X  

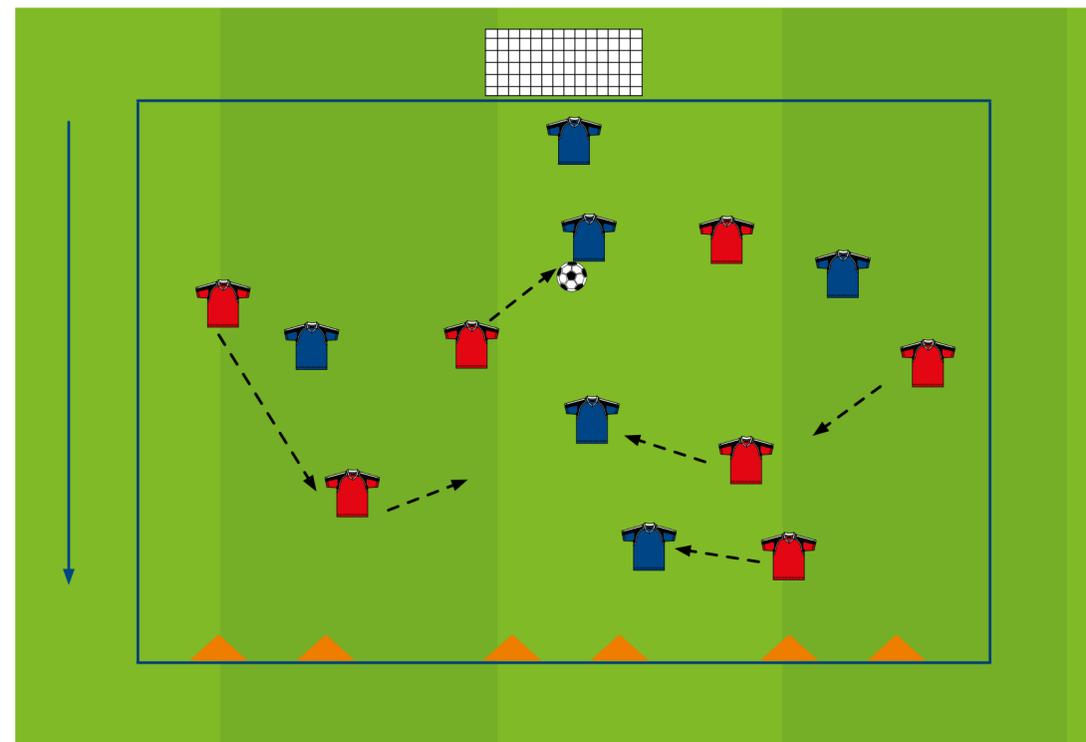
TEMPS DE JEU

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 remplacement.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement collectif • Le bloc équipe • Occupation de la largeur



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X 4X
- 12X 0X
- 8/8 X

EFFECTIF

- 8 X
- 8 X

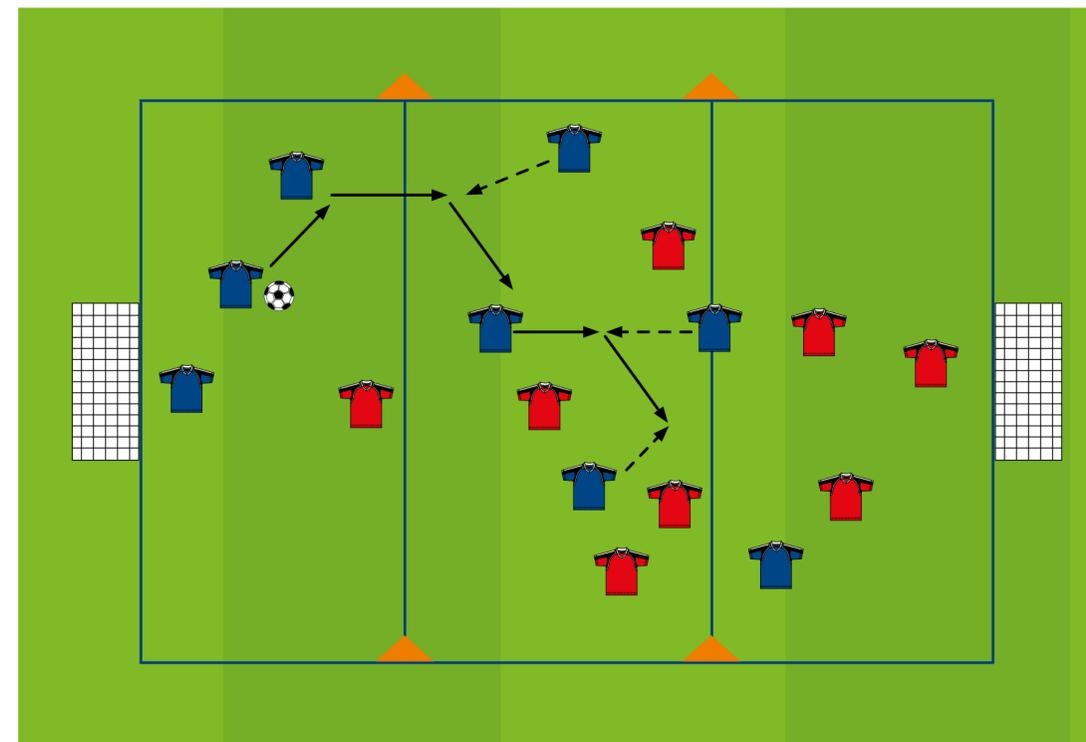
TEMPS DE JEU

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 défenseuses 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire la largeur • Faire respecter le hors-jeu en zone offensive • Obliger l'attaquante à solliciter sur un côté • Possibilité de surnombre sur passe 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser le jeu sans ballon • Occuper l'espace de jeu • Combiner les déplacements • Être toujours disponible en appui dans les intervalles ou en soutien



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- | | |
|-------|----|
| 2X | 2X |
| 6X | 2X |
| 4/4 X | 2X |
| | 2X |

EFFECTIF

- 4 X
- 4 X

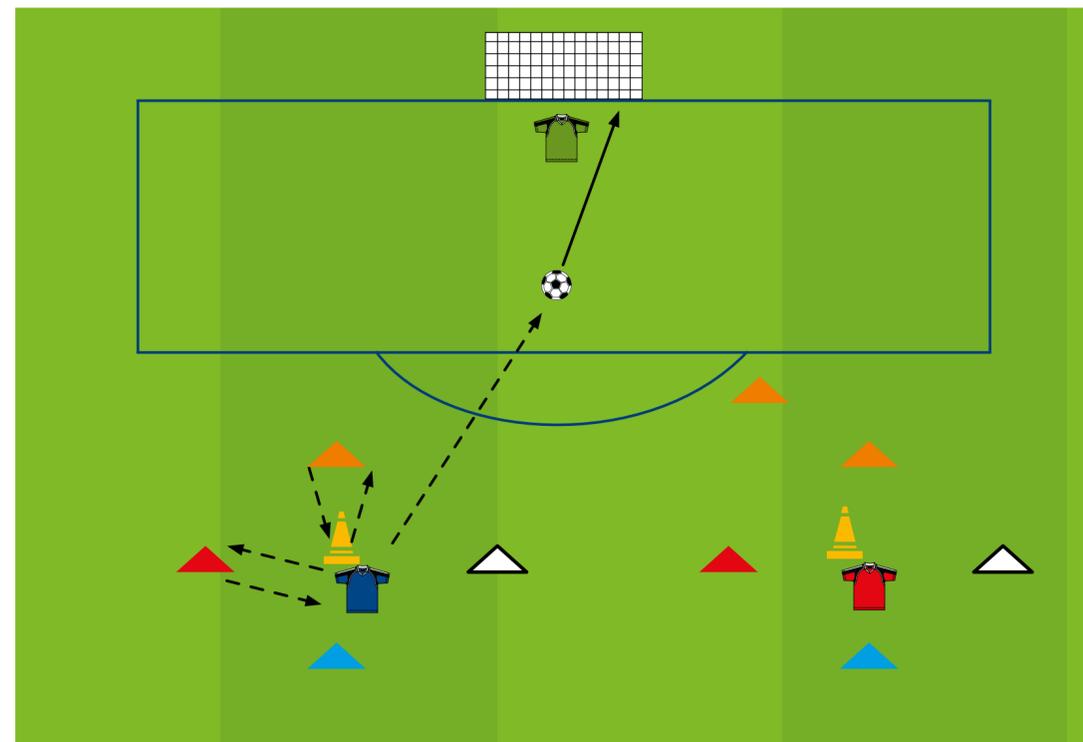
TEMPS DE JEU

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	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • L'éducateur annonce 3 voire 4 couleurs à aller toucher dans l'ordre annoncé 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Démontrer • Faire répéter • Encourager 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 4X
- 12X
- 0X |
- 8/9 X

EFFECTIF

- 9 X
- 8 X

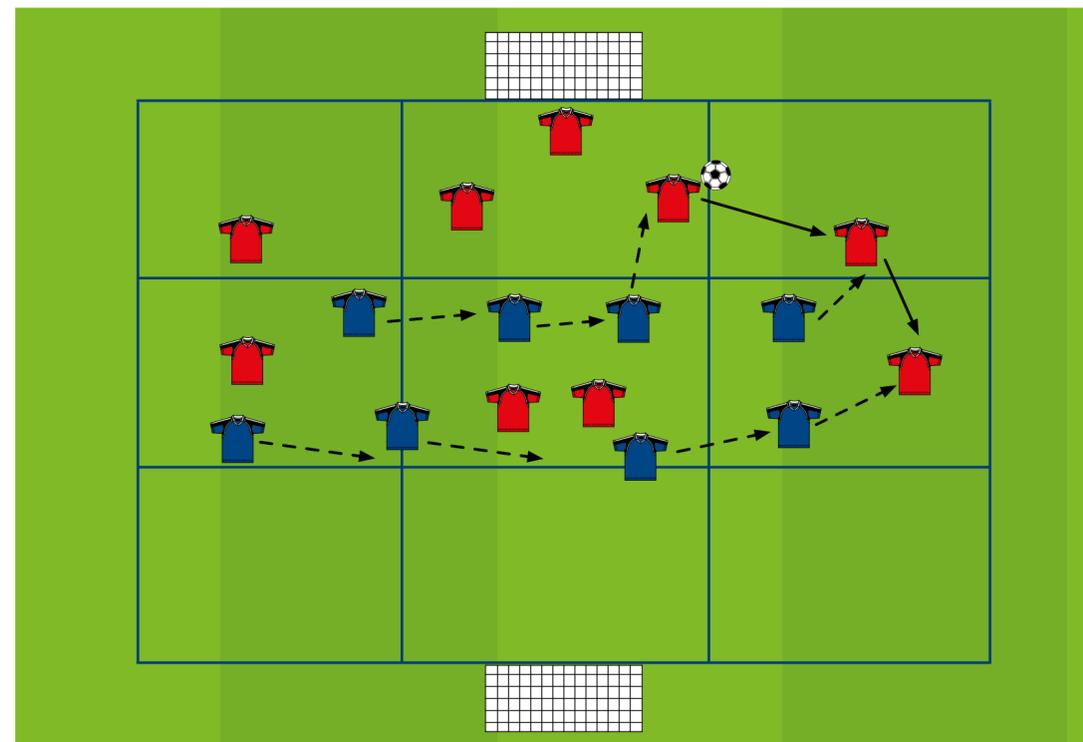
TEMPS DE JEU

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	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération dans la zone axiale = récupération intérieure • Récupération dans la zone défensive adverse = pressing haut 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Temps de réaction à la perte (transition offensive / défensive) • Relation et déplacements collectifs (coulisser ...)



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  | 0X 
12 X  | 4 X |
1/10 X  

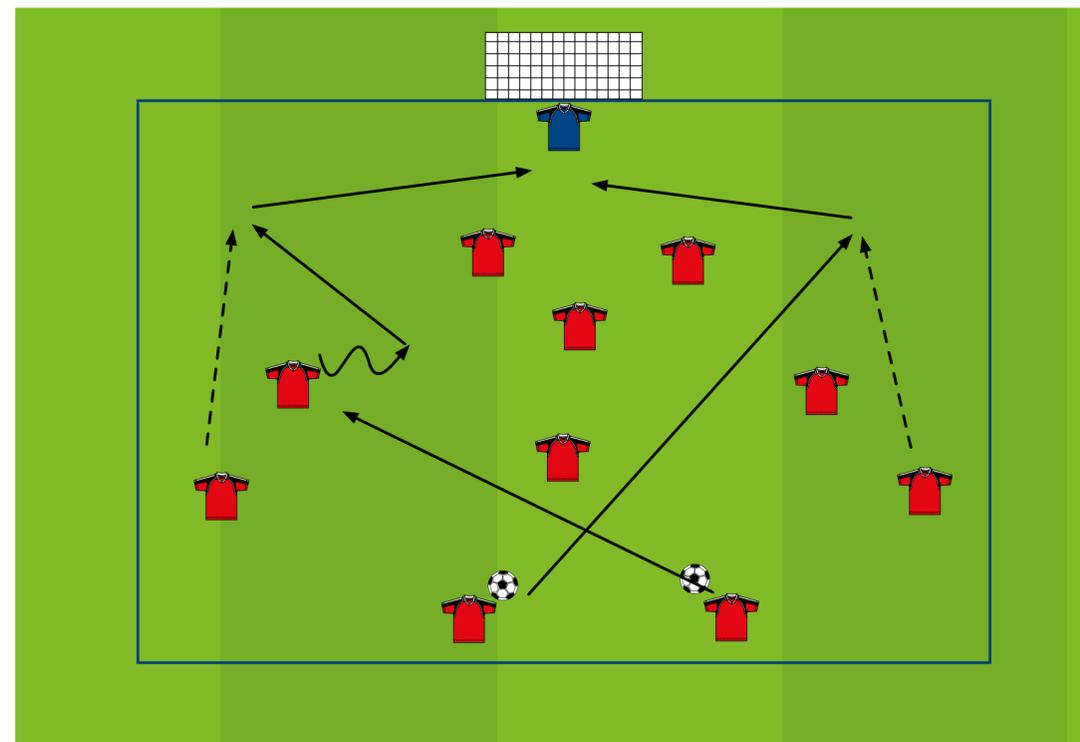
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice • Varier les positions de départ • Varier les trajectoires de passes • Varier les types d'enchaînements 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Démontrer • Faire répéter • Encourager 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre du rythme • Enchaîner rapidement les passes • Qualité dans l'exécution des gestes ou enchaînements de gestes



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 8X
- 12X
- 0X |
- 6/6 X

EFFECTIF

- 6 X
- 6 X

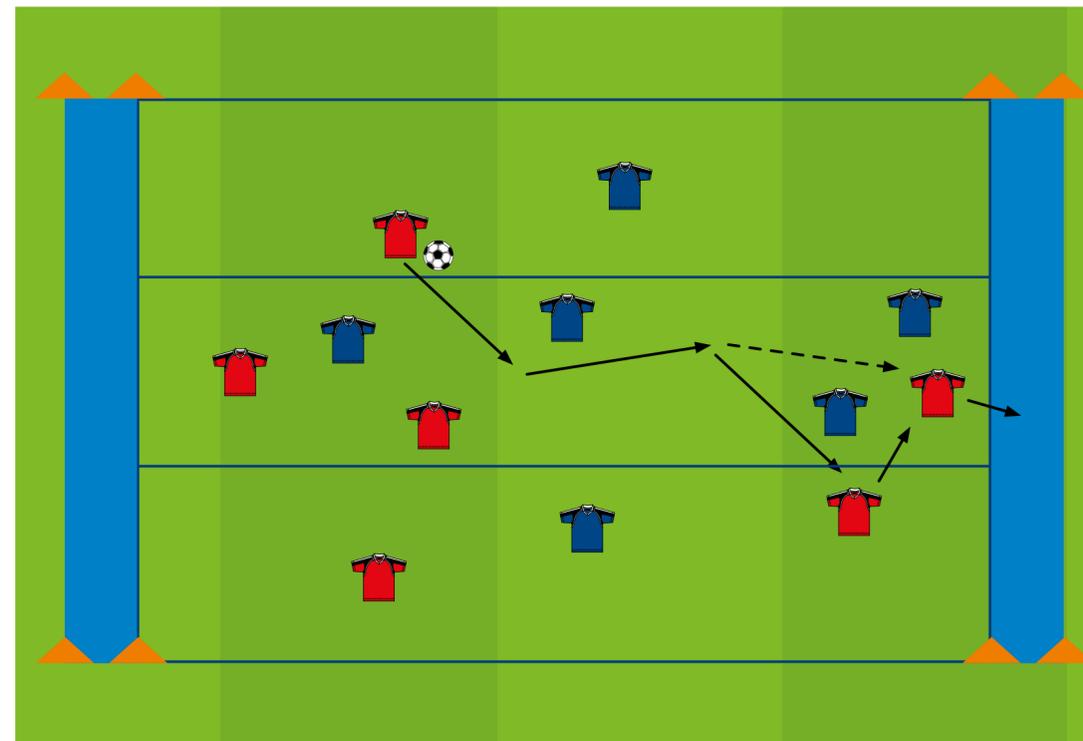
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser le jeu sans ballon • Disponibilité • Démarquage par rapport au porteur du ballon • Ne pas perdre le ballon

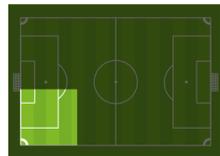


THEME 8 : SE REPLACER SUR L'AXE BALLON / BUT

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X | 0X
- 12 X | 0X |
- 7/7 X

EFFECTIF

- 7 X
- 7 X

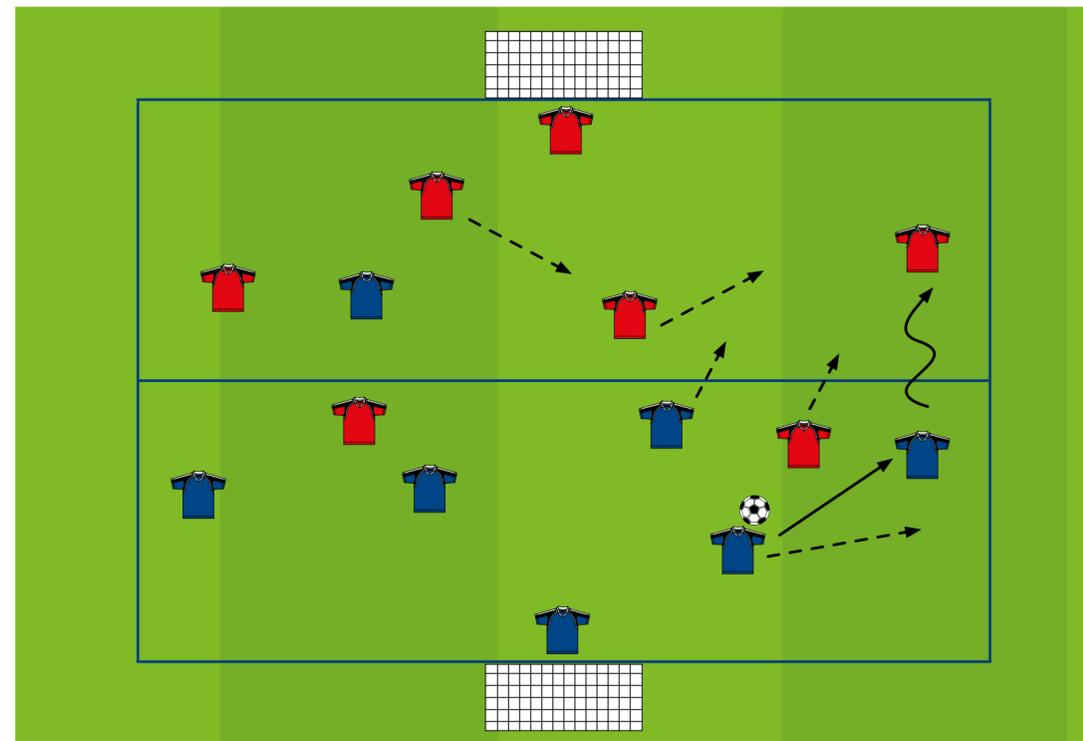
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Rester sur ses appuis ne pas se jeter • Protéger l'axe ballon / but • Contrôler les autres attaquantes

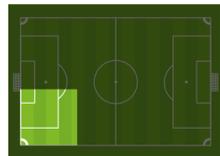


THEME 9 : AMÉLIORER LE CADRAGE

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 16X
- 12X
- 8/8 X
- 0X
- 0X |

EFFECTIF

- 8 X
- 8 X

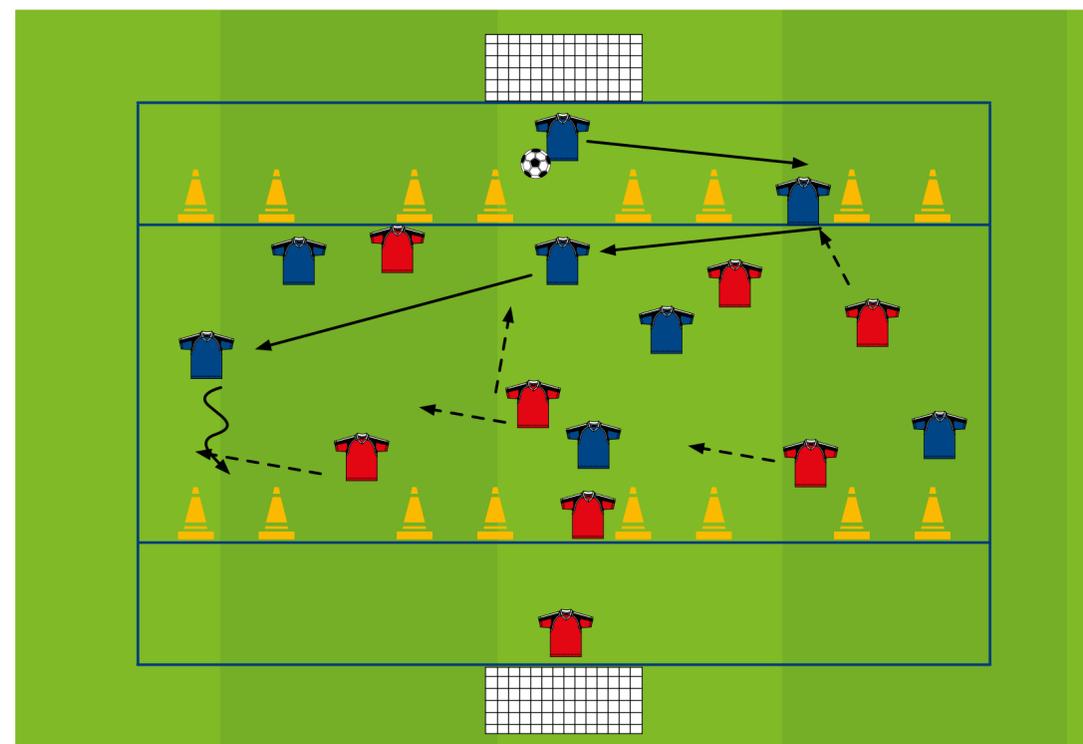
TEMPS DE JEU

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	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations • Attitude des partenaires sur le temps de cadrage



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 4X
- 12X
- 0X |
- 7/7/3X

EFFECTIF

- 7 X
- 7 X
- 3 x

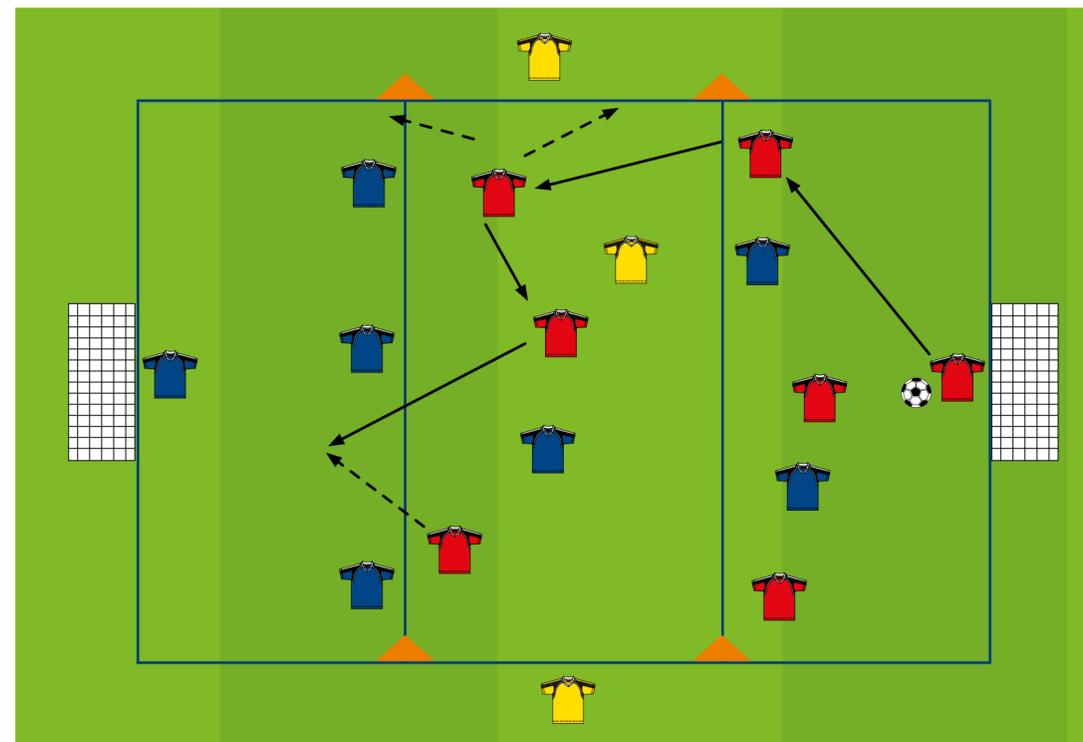
TEMPS DE JEU

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	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire tourner les joueuses aux différents rôles et postes • Valoriser le jeu sans ballon

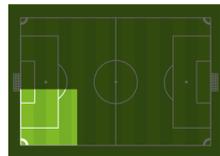


THEME 11 : PROTÉGER SON BUT EN DÉSÉQUILIBRE

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X 12 X
- 12 X 0 X |
- 7/7 X

EFFECTIF

- 7 X
- 7 X

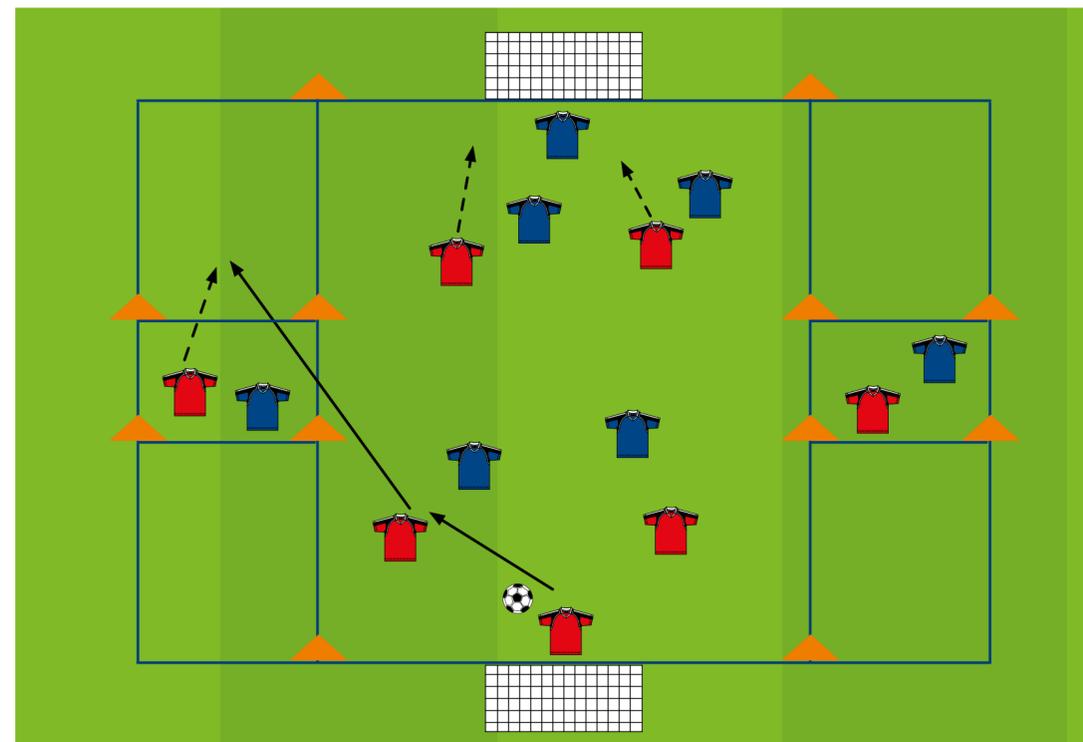
TEMPS DE JEU

15'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



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

DÉROULEMENT

CONSIGNES

- 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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la joueuse excentrée rentre avec le ballon en zone axiale, la passeuse dédouble et prend sa place 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se jeter, défendre debout • Se positionner entre le but et l'adversaire • Communiquer

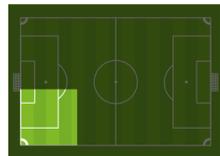


THEME 12 : DÉVELOPPER LA VITESSE D'EXÉCUTION

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

2 X  | 10 X 
12 X  | 2 X 
4/4 X   | 4 X |

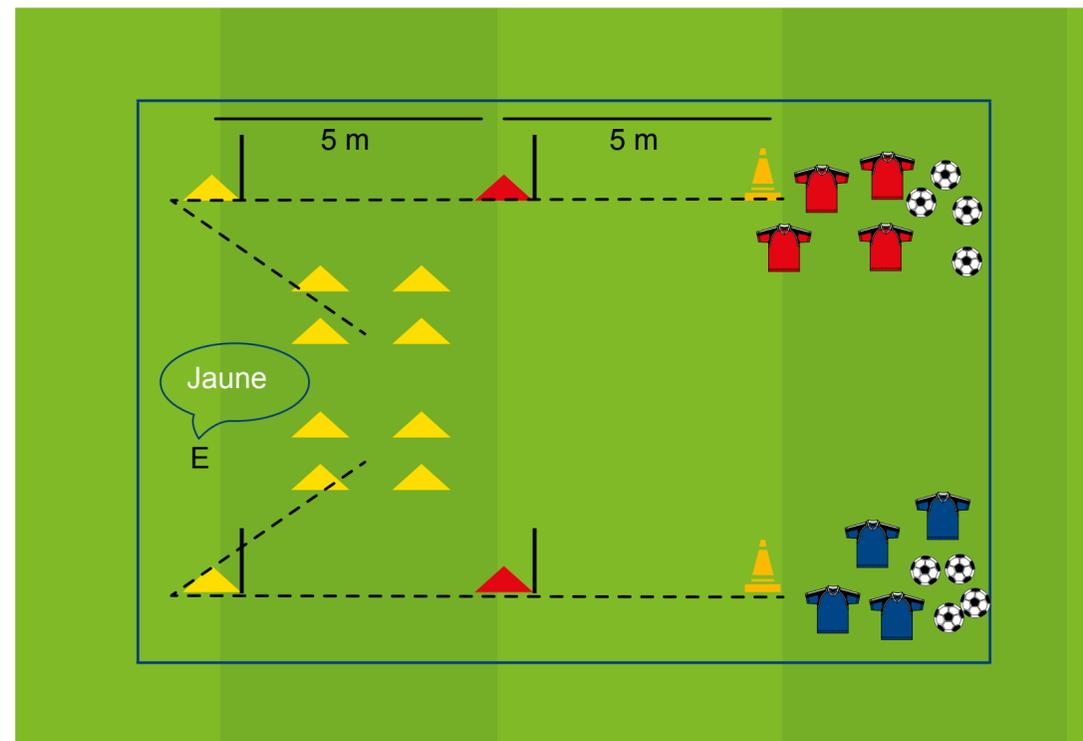
TEMPS DE JEU

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...
	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher les 2 piquets de la même couleur • Conduite de balle en contournant par l'extérieur le piquet indiqué 	<ul style="list-style-type: none"> • Directive • Expliquer / Démontrer • Faire répéter le geste • Encourager 	<ul style="list-style-type: none"> • La gestion de l'effort

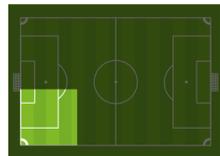


THEME 13 : FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER DANS UNE AUTRE

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 
12 X  | 0 X |
8/8 X  

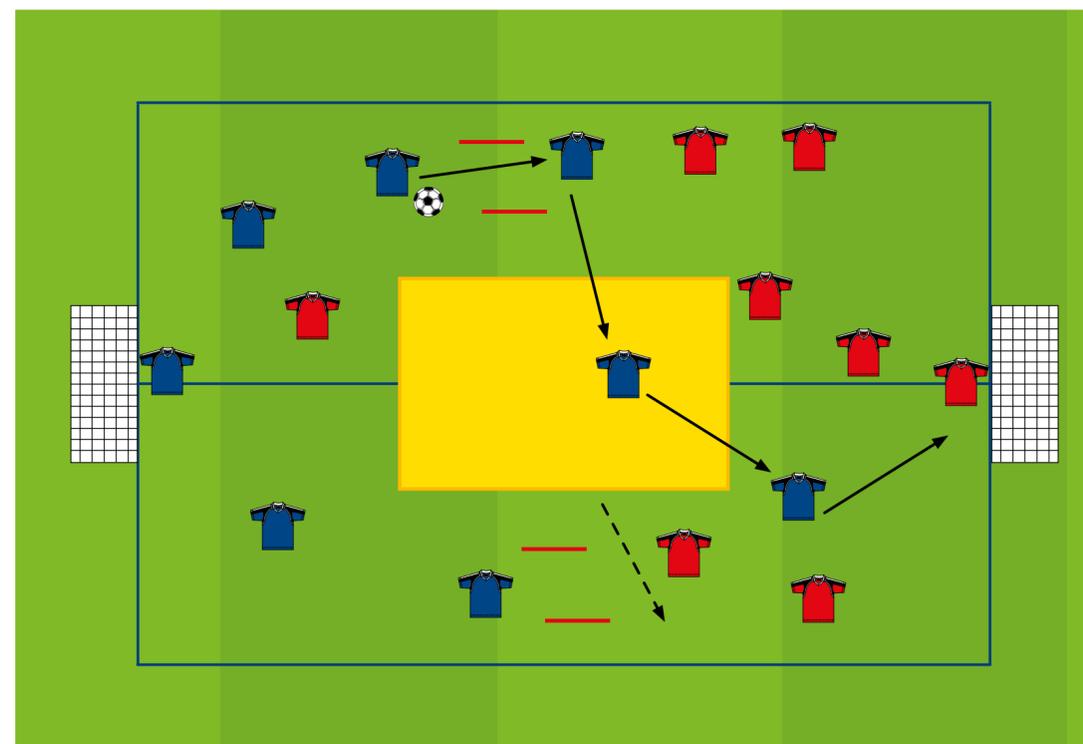
TEMPS DE JEU

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	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de rajouter des joueuses par équipe mais agrandir l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier les distances, l'espace • Limiter les touches de balle dans son camp • Autoriser 2 défenseuses dans la zone libre du ballon 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place une organisation de jeu • Coordonner le déplacement des joueuses • Inciter une transmission rapide après avoir fixé la joueuse adverse

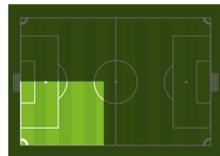


THEME 14 : AMÉLIORER LE CADRAGE ET LA COUVERTURE

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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X 4X
- 12X 0X
- 7/7 X

EFFECTIF

- 7 X
- 7 X

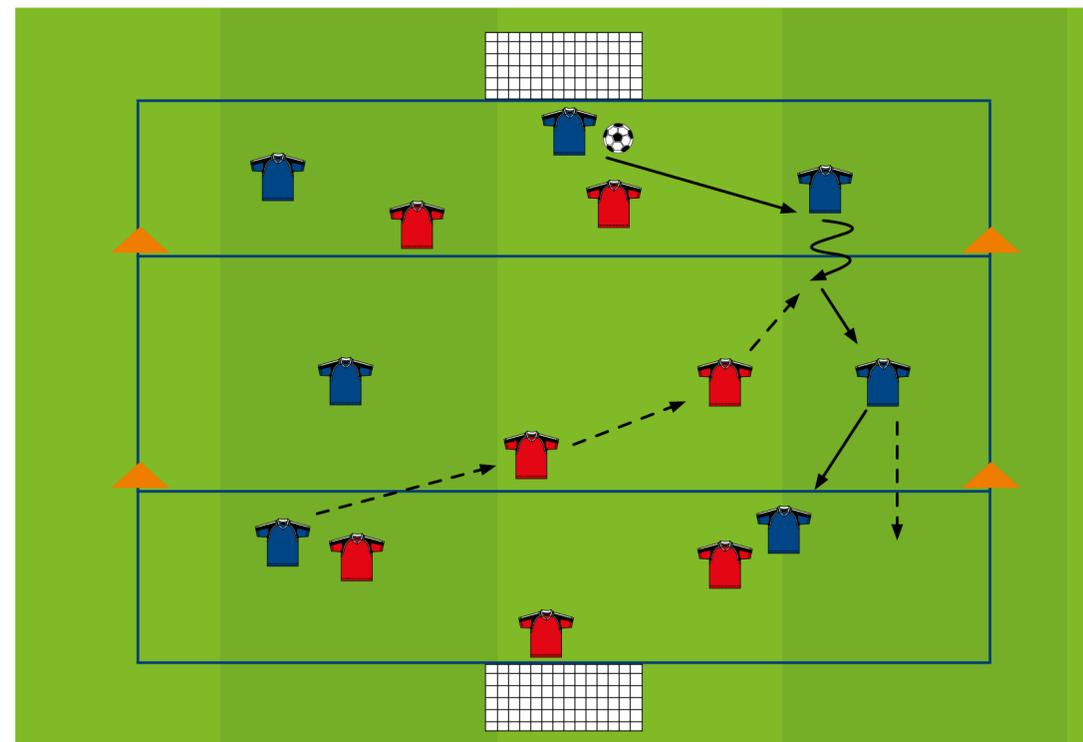
TEMPS DE JEU

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.
- Remplacement 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	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité pour une attaquante de revenir en zone défensive avec un temps de retard 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadrer le porteur de balle • Couvrir sa partenaire pour fermer les angles de passes • Communiquer pour favoriser la récupération du ballon



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

MATÉRIEL PAR TERRAIN

- 0X
- 4X
- 12X
- 0X |
- 8/8 X

EFFECTIF

- 8 X
- 8 X

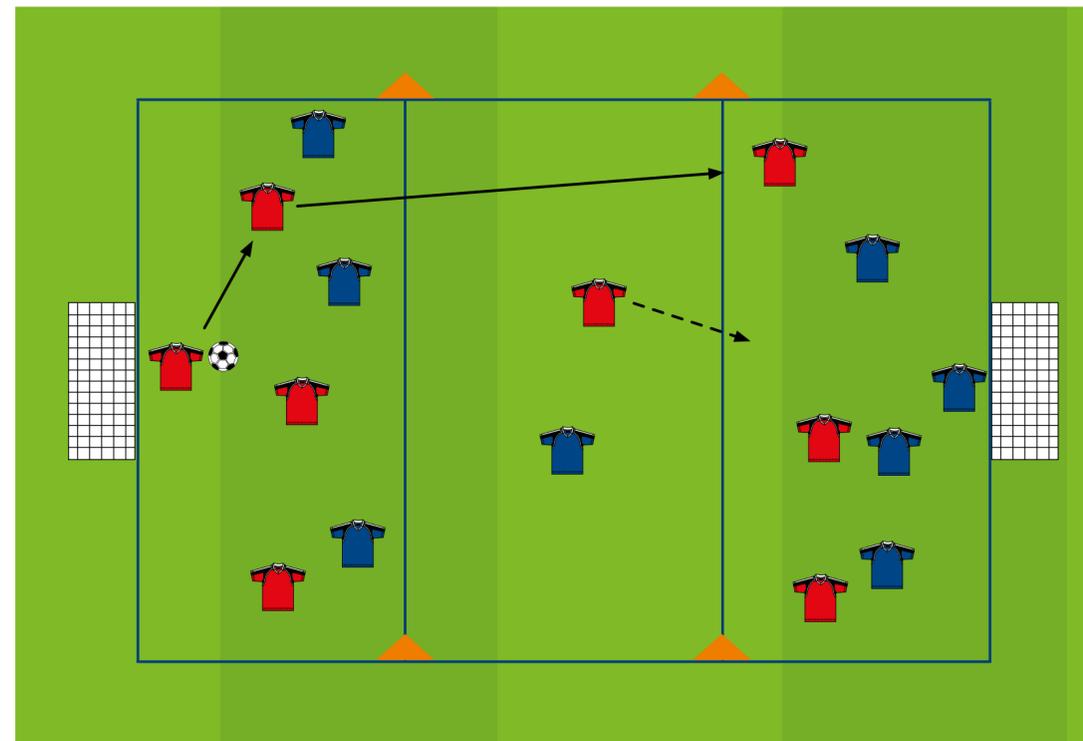
TEMPS DE JEU

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

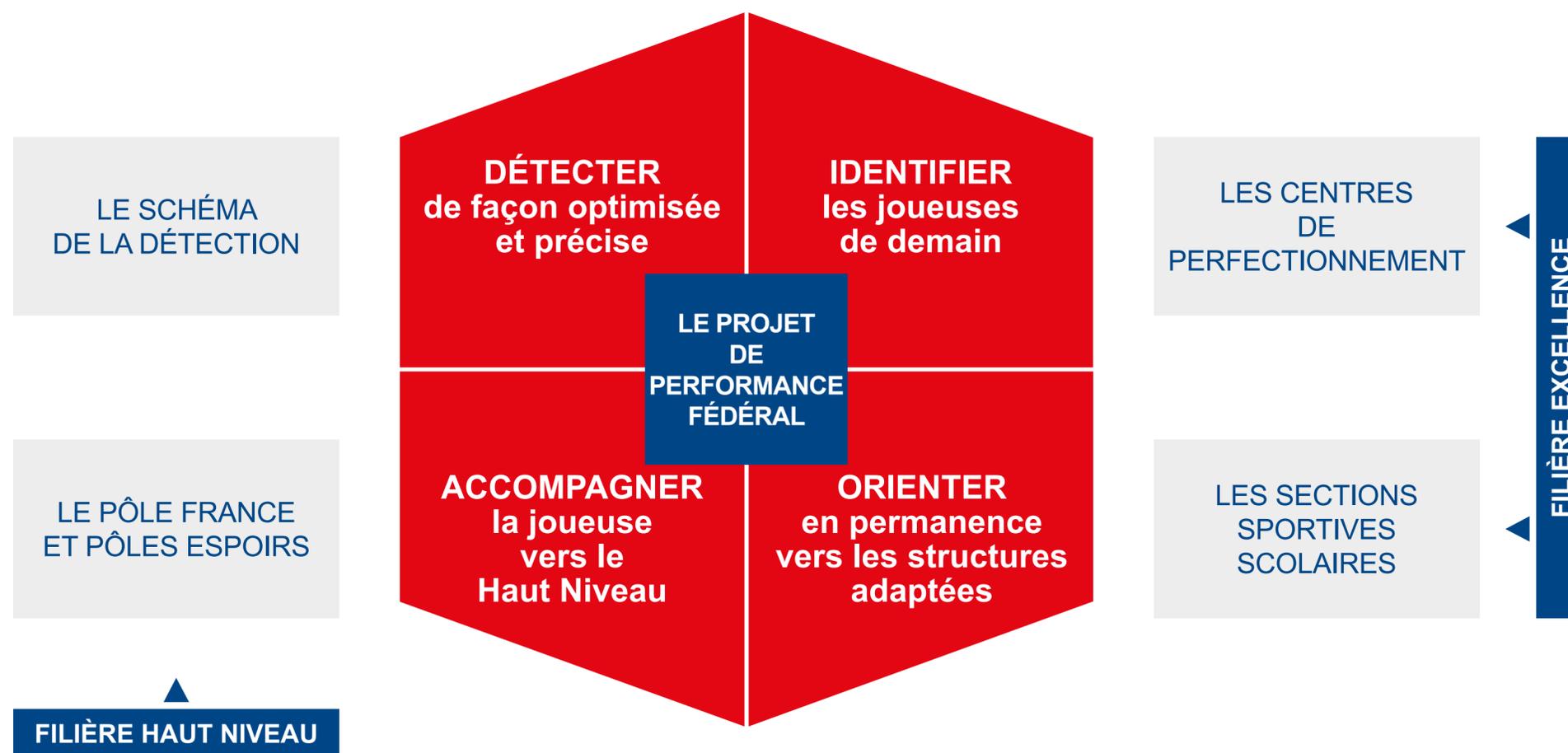
Tirer au but = 1 point.
Marquer un but = 3 points .

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier l'espace (agrandir ou élargir) • Limiter les touches en zone défensive • Mettre un temps limite pour tirer 	<ul style="list-style-type: none"> • Active • Laisser jouer / Observer / Questionner • Animer / Encourager / Valoriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Occuper l'espace en largeur • Être orientée, voir le ballon et l'adversaire • Prendre et donner le ballon en mouvement



LE PROJET DE PERFORMANCE FÉDÉRAL



Se rapprocher du CT en charge du projet de performance fédéral.

LA BOÎTE À OUTILS



N'OUBLIEZ PAS
DE PRENDRE CONTACT
AVEC LE DISTRICT
DE FOOTBALL





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.
