



BIENVENUE A LA REUNION DE LA PRATIQUE FEMININE U11F



U11F : Une stratégie en faveur du développement

DIAGNOSTIC



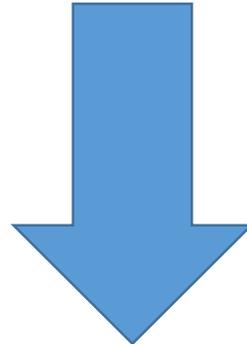
10% jouent depuis plusieurs années

90% découvrent la pratique

U11F : CONSTATS-SOLUTION-OBJECTIFS GENERAUX

CONSTATS

- Découverte de la pratique – Démarrage tardif (Niveau général débutant)
- 1ères différences athlétiques et psychologiques avec les garçons
- Volonté de jouer entre filles



SOLUTION

Proposer une pratique féminine adaptée aux pratiquantes U10-U11



OBJECTIFS

Attirer et Fidéliser nos licenciées féminines

U11F : PROPOSITION ET OBJECTIFS

PROPOSITION FORMAT DE PRATIQUE

Une pratique féminine en U11 adaptable à vos effectifs

EFFECTIF IMPORTANT
(15/20 JOUEUSES)



EFFECTIF REDUIT
(4/5 JOUEUSES)

OBJECTIFS

Favoriser la proximité

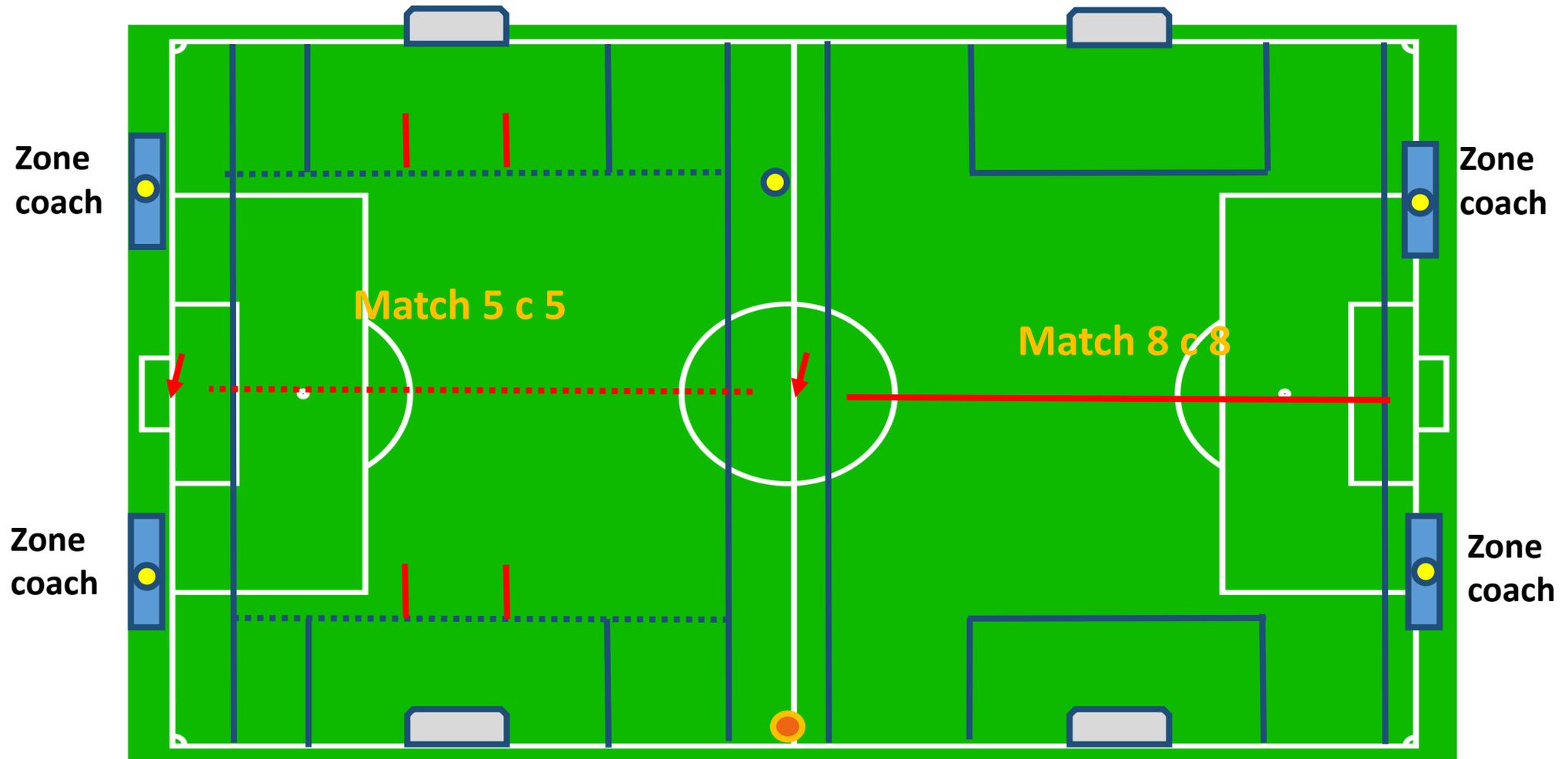
Faire Progresser = Plaisir +++

Fidéliser nos licenciées par la pratique

Accompagner vers la pratique U13F

CONFIGURATION PLATEAU U11F

- RDV 13H45 – Début Jonglerie 14H15 – Début Match 14H30
- Trois parties par plateau de 15min : Deux matchs 8ctr8 et un atelier jeu 5ctr5



Responsable Plateau

LES DIFFERENTES FORMULES

TEMPS	FORMULE AVEC 4 CLUBS ENGAGES A 8
T1	A ctr B / C ctr D
T2	A ctr C / B ctr D
T3	A ctr D / B ctr C

TEMPS	FORMULE AVEC 3 CLUBS ENGAGES A 8
T1	A B en match 8ctr8 et C en Atelier jeu 5ctr5 ou 4ctr4
T2	B C en match 8ctr8 et A en Atelier jeu 5ctr5 ou 4ctr4
T3	A C en match 8ctr8 et B en Atelier jeu 5ctr5 ou 4ctr4

LES DIFFERENTES FORMULES

TEMPS	FORMULE AVEC 2 CLUBS ENGAGES A 8 (A et B) ET 2 CLUBS A 5 (C et D)
T1	A B en match 8ctr8 / C et D en match 5ctr5
T2	C et D en pratique à 5 s'associent pour jouer à 8ctr8 contre A / B est en atelier jeu 5ctr5 ou 4ctr4
T3	C et D en pratique à 5 s'associent pour jouer à 8ctr8 contre B / A est en atelier jeu 5ctr5 ou 4ctr4

TEMPS	FORMULE AVEC 1 CLUB ENGAGE A 8 (C) ET 2 CLUBS A 5 (A et B)
T1	A et B match 5ctr5 / C en match 5ctr5 ou 4ctr4
T2	A et B en pratique à 5 s'associent pour jouer à 8ctr8 contre C (1 ^{ière} Mi-temps)
T3	A et B en pratique à 5 s'associent pour jouer à 8ctr8 contre C (2 ^{ième} Mi-temps)

U11F : Règles du jeu

Règles de jeu de la pratique U11F	
Suppléante(s) :	
Pratique à 5	0 à 2 maximum
Pratique à 8	0 à 4 maximum
Nbre minimal de joueuses :	4
Surclassement :	3 U9F
Sous-classement :	3 U12F
Dimension des terrains :	
Pratique à 8	1/2 Terrain à 11
Foot à 5 avec GB	30m L x 40 longueur
Zone gardien de but (Foot à 5)	zone à 6 mètres
Hors-jeu	Milieu de terrain
Taille des buts	6m x 2,10m
Taille des ballons	T4
Temps de jeu effectif	45min (3x15min)
Engagement	interdiction de marquer directement
Coup de pied de but :	
Pratique à 8	Entre la ligne de but et le point de penalty
Pratique à 5	Entre la ligne de but et les 6m
Mise à distance des joueuses	4m
Relance gardien de but	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol
Temps de jeu par joueur	Tendre vers 100%
Arbitrage extérieur Terrain	Par la jeune ou adulte dirigeant
Pause Coaching	Non

U11F : INTERET DE L'OFFRE DE PRATIQUE

INTERETS DE LA FORMULE

Favoriser les plateaux de proximité

S'adapter à vos effectifs avec l'alternance Foot à 5 et Foot à 8

Accompagner vers la pratique à 8

Tendre vers 100% de temps de jeu par pratiquante



EXEMPLES

Je possède un effectif de 8 joueuses = Toutes mes joueuses sont présentes je joue en pratique à 8/ Il y a des absences je joue à 5

Je possède un effectif de 10/12 Joueuses = Mon groupe est au complet je joue à 8 / Je rencontre des problèmes d'effectif je peux évoluer à 5

J'ai un effectif de 15 joueuses = Une des équipes manquent de joueuses je convoque tout mon groupe pour compléter l'équipe adverse

U11F : INTERETS POUR LA JOUEUSE

INTERETS

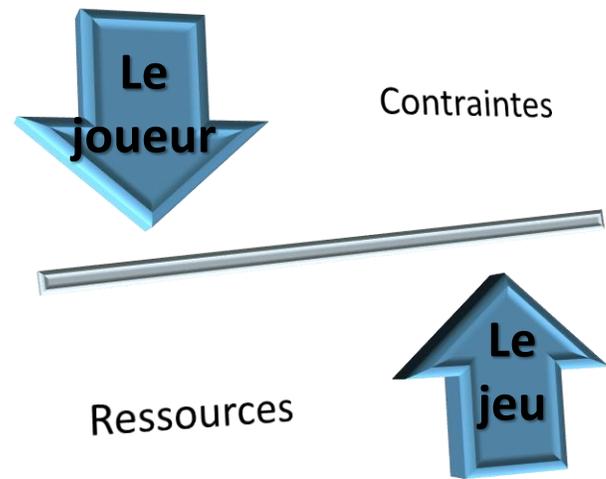
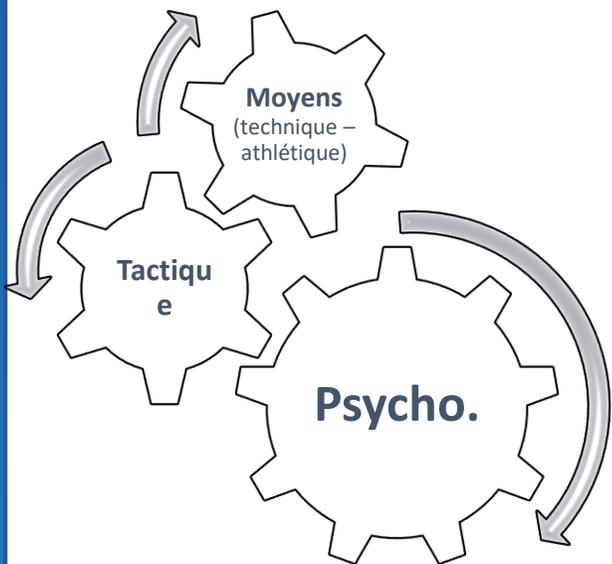
Temps de jeu + important = Progression Athlétique

Nombre de ballon touché supérieur à la pratique mixte = Progression Technique

Prise d'initiatives + grande = Créativité = Tactique

Meilleure adaptation dans un groupe féminin = Bien être = Mental

Considération plus importante de ces partenaires = Confiance = Mental



LA JOUEUSE U11F : LE CLIMAT D'APPRENTISSAGE

Elle manque de confiance, est sujette à l'anxiété, se dévalorise face à l'échec ...

Elle a besoin d'encouragement, de valorisation et d'un cadre sécurisant.

Elle a envie de progresser, d'apprendre, de comprendre et, de donner du sens à ce qu'elle fait.

Il est important d'expliquer, questionner, corriger, et solliciter son potentiel intellectuel (sportif).

Elle est à l'écoute, a le souci de bien faire, parfois de façon ...très scolaire.

Elle applique avec soin les consignes, quelquefois au dépend de sa logique d'expression.
Ne pas hésiter à donner plusieurs choix possibles pour nourrir sa réflexion

Elle est sensible à la dynamique de groupe, au climat général. Elle vient partager, échanger, jouer.

Il faut être juste, poser un cadre et des règles de vie. Veiller à créer une ambiance conviviale avec des temps de partage et d'échange.



U11F : LE CLIMAT DES PLATEAUX

Eviter les écarts de score trop important



Gestion de vos effectifs

VALORISANT

BIENVEILLANT

STIMULANT



U11F : LES BONS REFLEXES POUR UNE BONNE ORGANISATION

The screenshot shows the website for the District de Vendée de Football. At the top, there is a logo on the left, the text "LE BON REFLEXE" in the center, two gold stars, and a "BLU BLANC ROUGE Foot" banner on the right. Below this is a navigation bar with "ACCUEIL", "DISTRICT", "COMPÉTITIONS", "PRATIQUES" (circled in blue), "FORMATIONS", "TECHNIQUE", "ARBITRAGE", and "CLUBS". A main menu below the navigation bar includes "EN CE MOMENT", "BIBLIOTHEQUE DE DOCUMENTS", and "AGENDA DE LA SEMAINE". A grid of red buttons lists various activities: "FÉMININES", "FUTSAL", "FOOT D'ANIMATION" (circled in blue), "FOOT À L'ÉCOLE", "BEACH SOCCER", "FOOT ADAPTÉ", "FOOT LOISIR", and "FOOT Océane". Below the grid are social media icons for Facebook, a thumbs-up, and photo thumbnails. A yellow banner at the bottom reads "Mise en valeur de votre club et de vos actions via les réseaux du District 85".



APPELER LES AUTRES
EDUCATEURS POUR
SAVOIR LEUR
EFFECTIF

U11F : OUTILS ET ACTIONS PROMOTIONNELLES



DISTRICT DE VENDEE DE FOOTBALL



MERCI POUR VOTRE ATTENTION ET
VOTRE ENGAGEMENT!