



BIENVENUE A LA REUNION DE LA PRATIQUE FEMININE U11F



U11F : Une stratégie en faveur du développement

DIAGNOSTIC



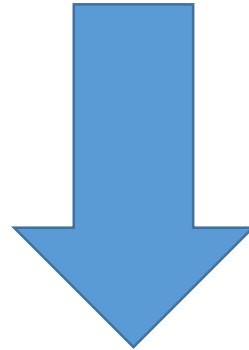
10% jouent depuis plusieurs années

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

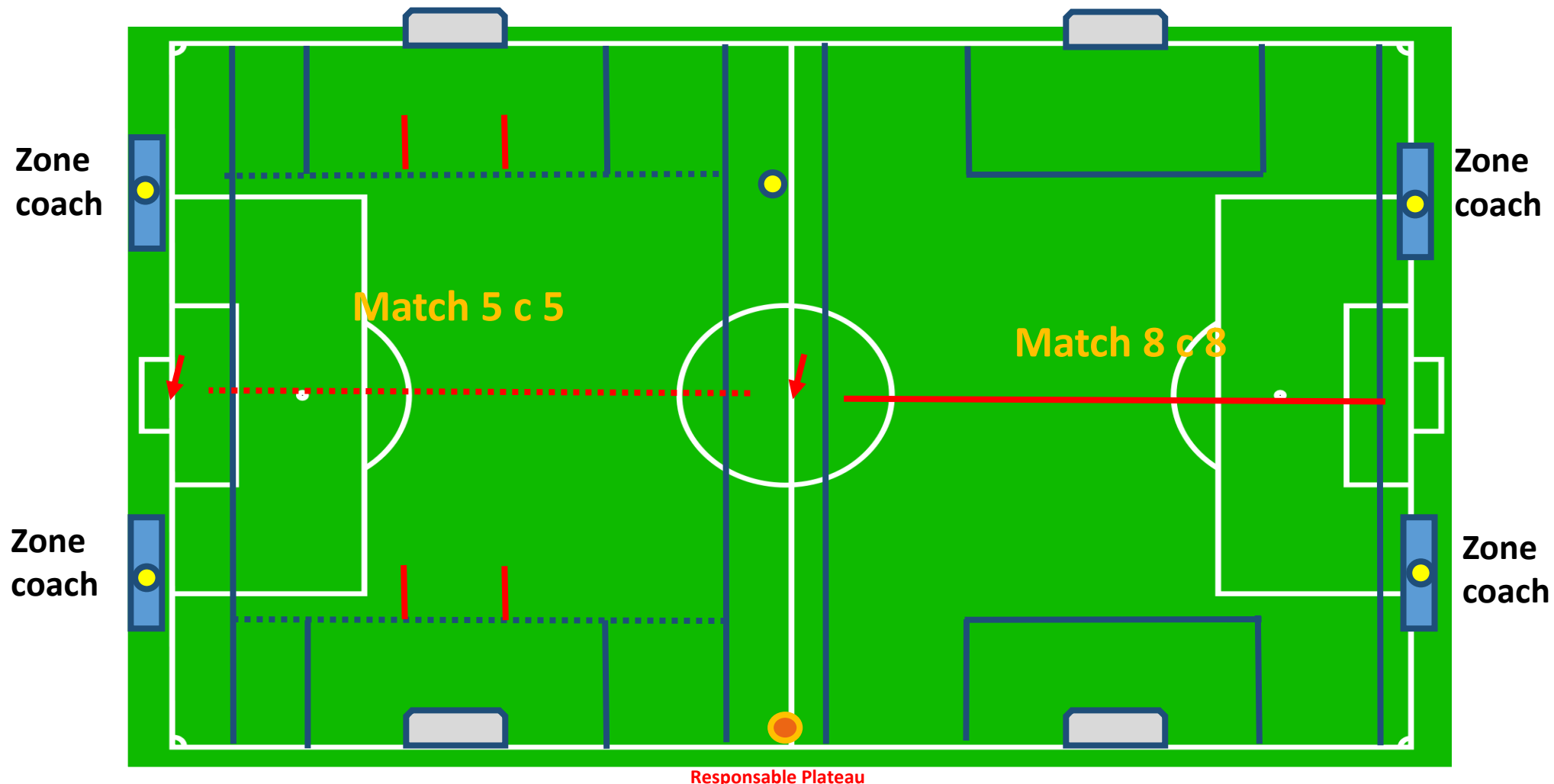
Faire Progresser = Plaisir +++

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





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

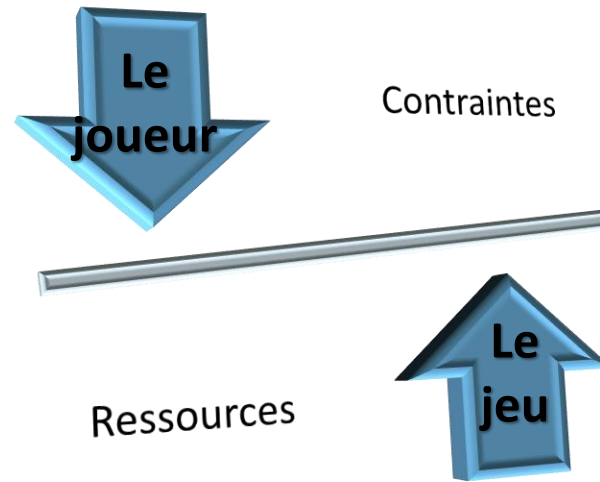
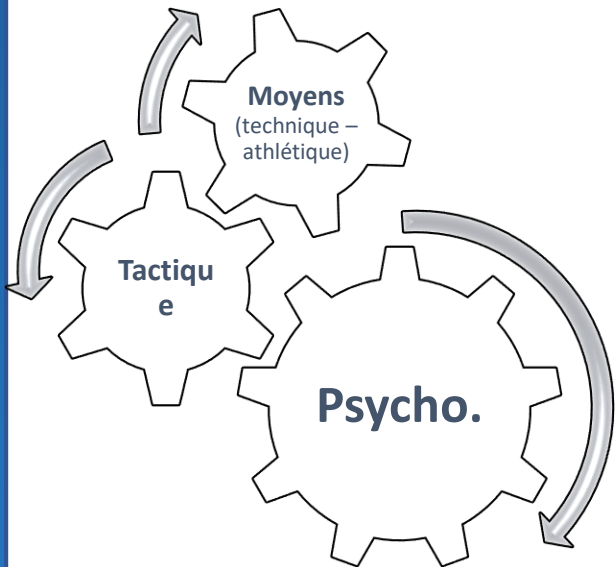
Temps de jeu + important = Progression Athlétique

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



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 is a yellow banner with the text "Mise en valeur de votre club et de vos actions via les réseaux du District 85" and a Facebook logo with a thumbs-up icon and photo thumbnails.



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!