



# GUIDE DE LA PRATIQUE

## U11F



# LE DEROULEMENT

14h00 – Accueil – Zone centrale – Point de rendez-vous

10 minutes

**PARTIE TECHNIQUE - LA JONGLERIE**

10 minutes

**PARTIE TECHNIQUE – CONDUITE DE BALLE**

Echauffement  
Technique

3 x 16 minutes

**LA RENCONTRE**  
14h30

**LA RENCONTRE**  
15h00

**LA RENCONTRE**  
15h30

**16H00 - Protocole « Parents »**

**Haie d'honneur à la fin du plateau**

Rôle des  
éducateurs/trice

**ENCOURAGER – CONSEILLER - VALORISER**

Rôle des parents

**ENCOURAGER - VALORISER**





# LES REGLES DU JEU



	Foot à 8	Foot à 5
ZONE GARDIENNE DE BUT	26 m x 13 m	Zone à 8 m
HORS – JEU	Ligne médiane	Non
TAILLE DES BUTS	6 m x 2,10 m	4 m x 1,5m
TAILLE DES BALLONS	T4	T4
ENGAGEMENT	Au centre du terrain, interdiction de marquer directement.	
TOUCHE	A la main	Au pied - passe (4 secondes)
CORNER	Au pied	Au pied (4 secondes)
COUP DE PIED DE REPARATION	9m	Sur la ligne des 8 m, face au but
MISE A DISTANCE DES JOUEUSES	6m	4m
PRISE DE BALLE A LA MAIN DE LA GARDIENNE SUR UNE PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UNE PARTENAIRE	Interdite sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13m (F8) / 8m (F5) Mur autorisé à 6 m autorisée	
RELANCE DE LA GARDIENNE	Volée et demi-volée interdite	
	Relance protégée	

Temps de jeu égal pour toutes



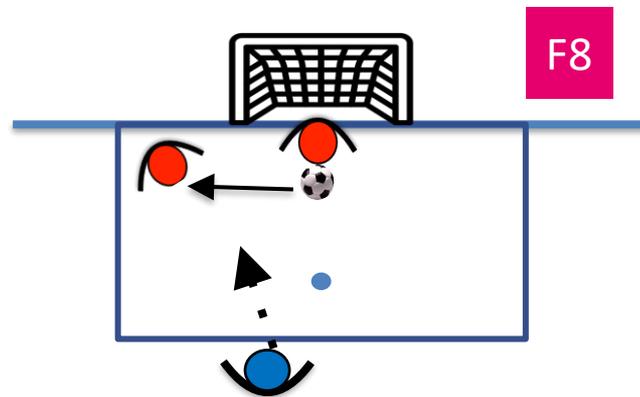
# LES REGLES DU JEU



F8

## Coups de pied de but

A réaliser obligatoirement par la gardienne de but.  
F8 : Le ballon est placé entre la ligne le but et la ligne des 9 mètres.



F8

## Phase de relance

Par une passe courte, la gardienne donne le ballon à sa défenseure, l'adversaire ne peut pénétrer dans la surface et attaquer la porteuse du ballon tant que celle-ci ne l'ai pas touché.  
La défenseure touche le ballon, elle met en jeu les adversaires, celles-ci peuvent attaquer la possesseuse du ballon dans la surface.

F5

Le même fonctionnement est prévu pour le Foot à 5, mais dans la zone de relance protégée.

# LA PARTIE TECHNIQUE – N°1

## La jonglerie



CO-ANIMATION  
Educateurs  
1 F8 / 1 F5

Z3

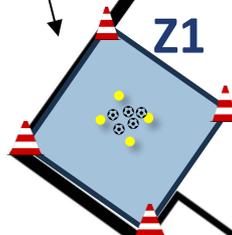
TERRAIN  
FOOT 8



Z2

20m x 20m  
4m x 4m

Z1



Jonglerie



4 séquences  
1'30 (30 Pied Fort)



Par 2



2 répétitions

Rôle des  
éducateurs/trice

**CORRIGER – STIMULER -  
VALORISER**

**10 min**

12 coupelles

12 cônes

24 ballons

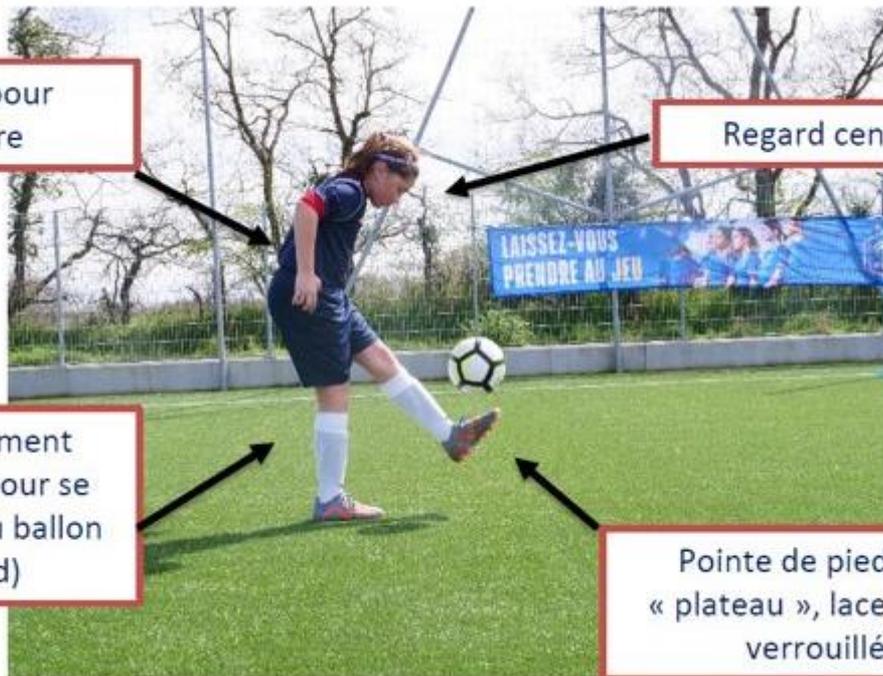
# CRITERES DE REALISATION

Utilisation des bras pour  
maintenir l'équilibre

Regard centré sur le ballon

Jambe d'appui légèrement  
fléchie et dynamique pour se  
réajuster par rapport au ballon  
(sur pointe de pied)

Pointe de pied tendue (offrant un  
« plateau », lacet vers le ciel), cheville  
verrouillée mais tonique



# LA PARTIE TECHNIQUE – N°2

## La conduite de balle



2 séquences  
3 minutes

CO-ANIMATION  
Educateurs  
1 F8 / 1 F5



Les joueuses à l'intérieur conduisent le ballon et le bloquent devant une partenaire positionnée autour de la zone. Cette dernière prend alors le ballon et enchaîne à son tour (passage par la zone centrale). La première joueuse prend la place de celle qui part avec le ballon.

Séquence 1 : Conduite de balle (**libre**) + blocage semelle (3')  
Séquence 2 : Conduite **alternance pied droit / pied gauche**  
+ blocage semelle (3')

Rôle des  
éducateurs/trice

ANIMER – STIMULER - CORRIGER

10 min

- 4 coupelles
- 8 cônes
- 8 ballons



# CRITERES DE REALISATION



Progresser individuellement dans un espace libre avec le ballon

Utiliser différentes surfaces de contacts (intérieur, extérieur, semelle...) pour changer de rythme et de direction à tout moment

Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise

Lever la tête pour prendre les informations, sentir le ballon au bout des pieds

S'équilibrer avec les bras



## Contact :

BELY Kévin – 07.87.06.80.00

[kbely@foot85.fff.fr](mailto:kbely@foot85.fff.fr)

