



GUIDE DE LA PRATIQUE

U11F - Phase

2

LE DÉROULEMENT

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

10 minutes

PARTIE TECHNIQUE - LA JONGLERIE

10 minutes

PARTIE TECHNIQUE
CONDUITE DE BALLE / LA PASSE

Temps adapté selon la
formule

Organisation variable selon la formule
14h30

Echauffement
Technique



16H00 - Protocole « Parents »

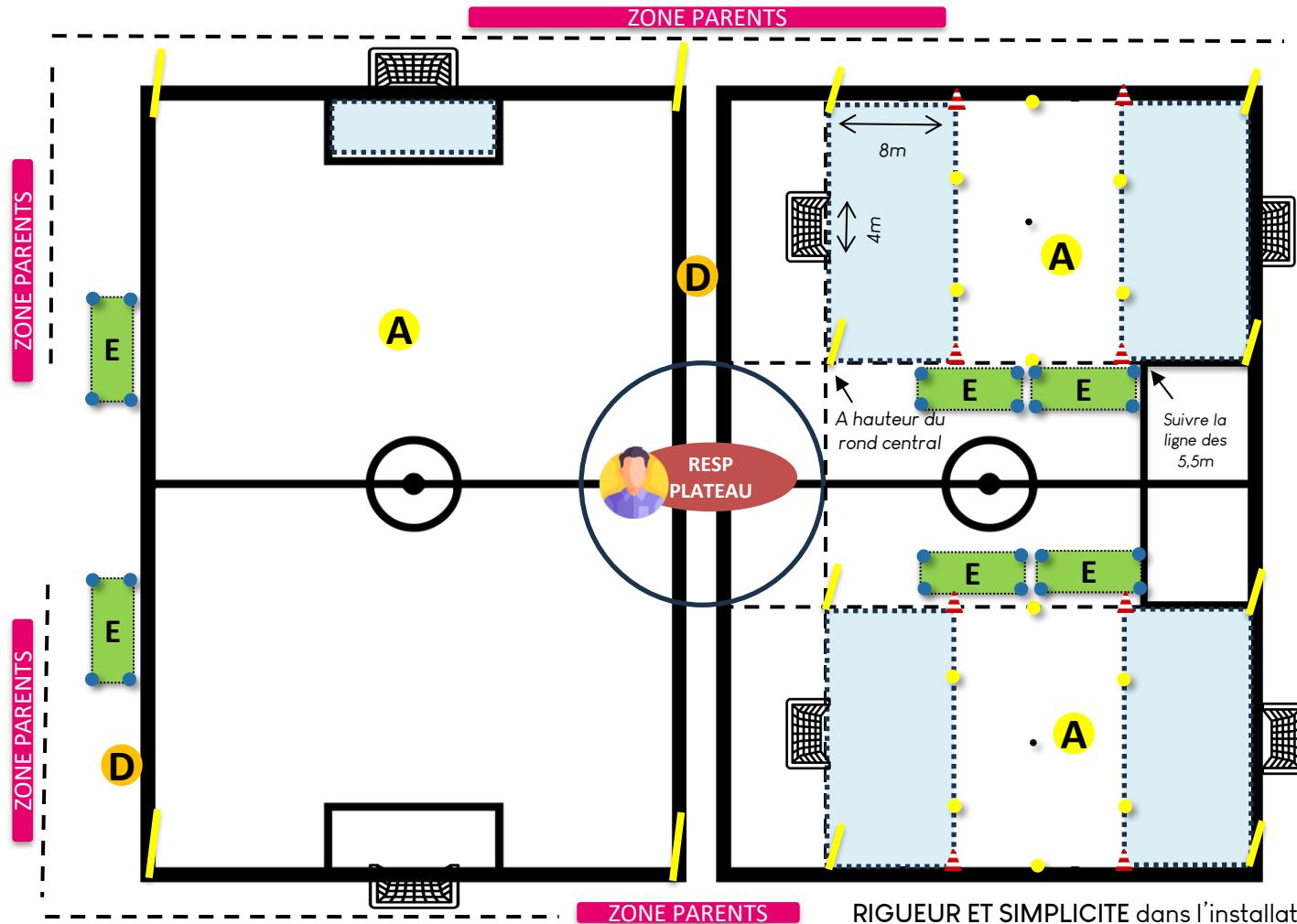
Haie d'honneur à la fin du plateau

Rôle des
éducateurs/trice

ENCOURAGER – CONSEILLER - VALORISER

Rôle des parents

ENCOURAGER - VALORISER



LES REGLES DU JEU

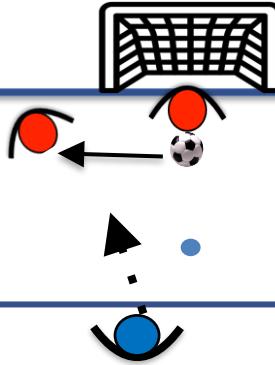
	Foot à 8	Foot à 5
ZONE GARDIENNE DE BUT	26 m x 13 m	Zone à 8 m
HORS – JEU	Ligne médiane	Non
TAILLE DES BUTS	6 m x 2,10 m	4 m x 1,5m
TAILLE DES BALLONS	T4	T4
ENGAGEMENT	Au centre du terrain, interdiction de marquer directement.	
TOUCHE	A la main	Au pied - passe (4 secondes)
CORNER	Au pied	Au pied (4 secondes)
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



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.

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'a 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



Jonglerie



4 séquences
1030



Par 2



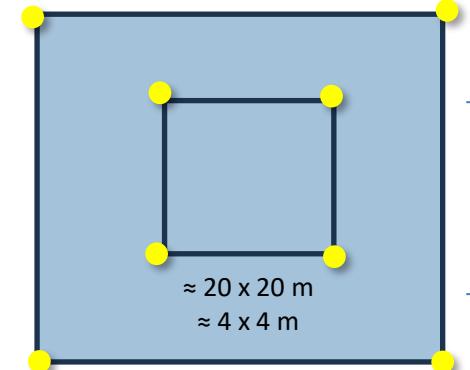
2 répétitions

Si votre équipe jongle pendant un temps exempt, réaliser 4 séquences : 2 séquences pied fort et 2 alterné)

PIED FORT
PIED ALTERNE

30

CO-ANIMATION
Educateurs



Nombre de zones à adapter en fonction du nombre de joueuses.

8 coupelles

8 ballons

Rôle des
éducateurs/trice

**CORRIGER – STIMULER –
VALORISER**

10 min

LA PARTIE TECHNIQUE - N°2

La passe



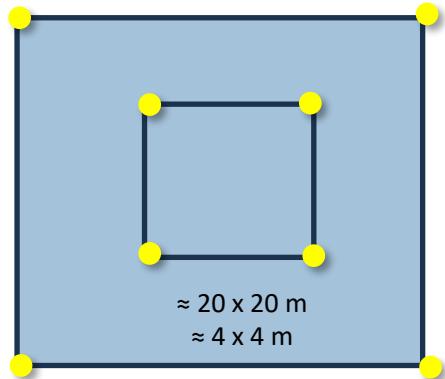
2 séquences
3 minutes

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

Séquence 1 : Conduite de balle + **blocage du ballon** devant la joueuse en attente (3') – (PHASE 1)
Séquence 2 : Conduite de balle + **passe** (3')



CO-ANIMATION
Educateurs



Nombre de zones à adapter en fonction du nombre de joueuses.

8 coupelles

8 ballons

Rôle des éducateurs/trice

ANIMER – STIMULER – CORRIGER

10 min



Contact :

BELY Kévin - 07.87.06.80.00
kbely@foot85.fff.fr