



# GUIDE DE LA PRATIQUE

## U11F - Phase

# 2



# LE DEROULEMENT

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**

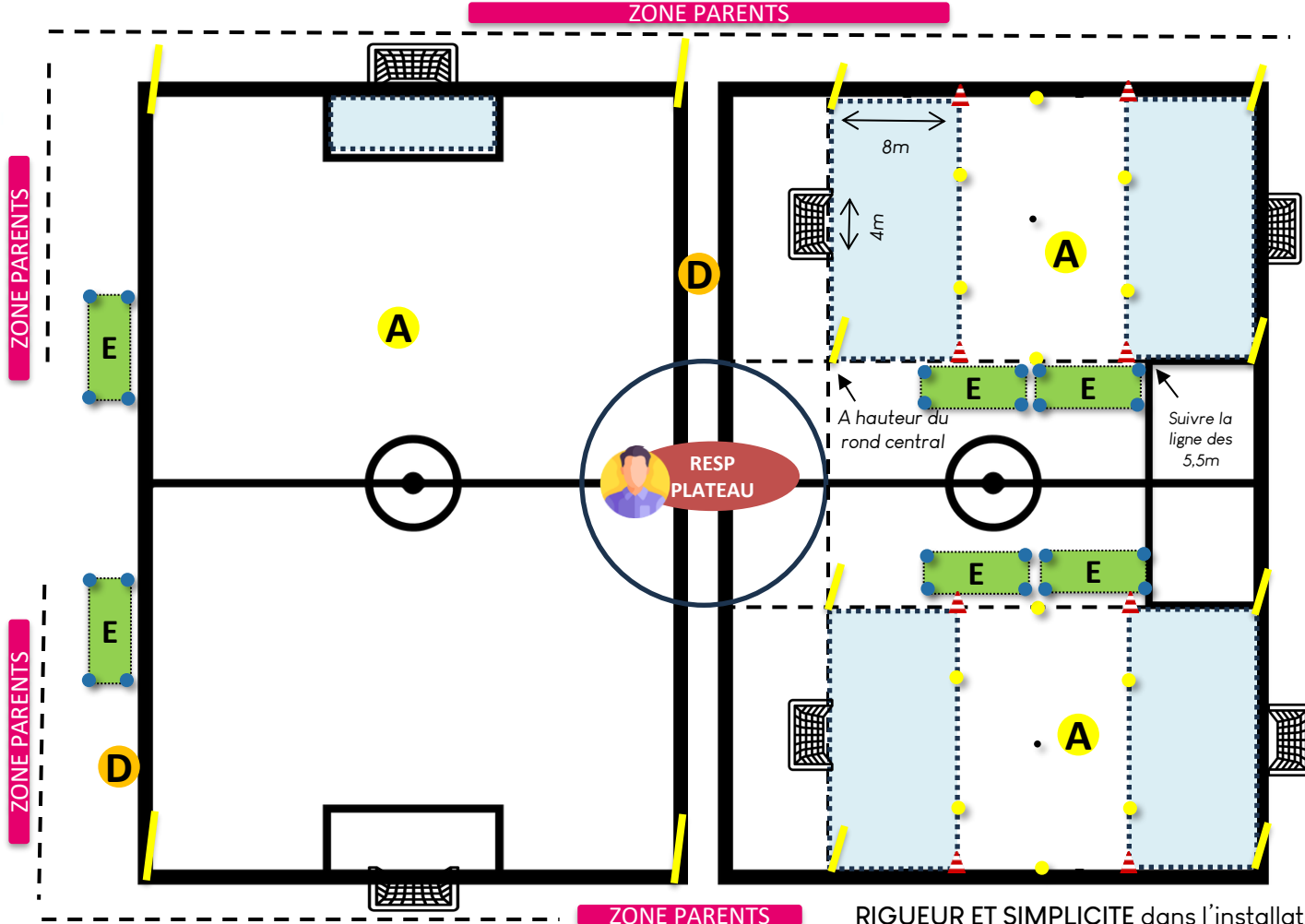
Rôle des  
éducateurs/trice

**ENCOURAGER – CONSEILLER - VALORISER**

Rôle des parents

**ENCOURAGER - VALORISER**





RIGUEUR ET SIMPLICITE dans l'installation des terrains



# 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 JOEUSES	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

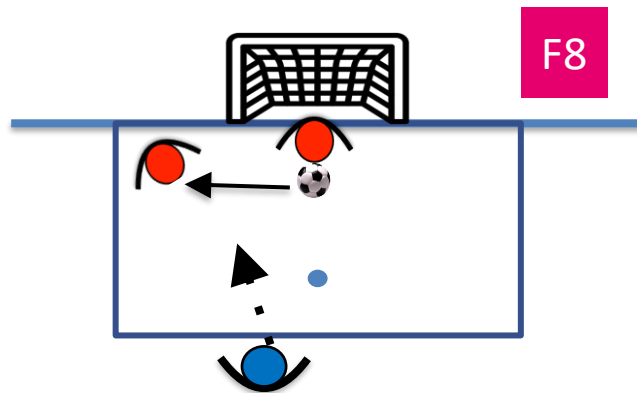


# LES REGLES DU JEU



## 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'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.

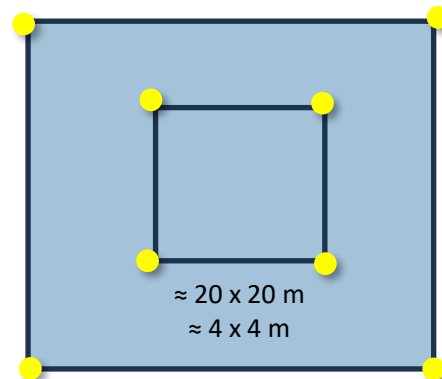
# LA PARTIE TECHNIQUE - N°1



## La jonglerie



CO-ANIMATION  
Educateurs



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

● 8 coupelles

⚽ 8 ballons

### 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**

Rôle des  
éducateurs/trice

**CORRIGER – STIMULER -  
VALORISER**

**10 min**



# LA PARTIE TECHNIQUE - N°2



## La passe



2 séquences  
3 minutes

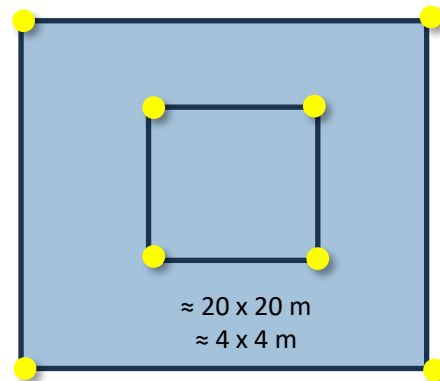
Les joueuses à l'intérieur conduisent le ballon et le donne à une partenaire positionnée autour de la zone par la passe. Cette dernière prend contrôle le ballon et enchaîne à son tour (passage par la zone centrale obligatoire). La première joueuse prend la place de celle qui part avec le ballon.

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

