



GUIDE DE LA PRATIQUE

U11F - Phase

3



LE DEROULEMENT

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

10 minutes

PARTIE TECHNIQUE - LA JONGLERIE

10 minutes

PARTIE TECHNIQUE

Formule unique

3 rencontres de 16 minutes par équipe

Echauffement
Technique

16H00 - Protocole « Parents »

Haie d'honneur à la fin du plateau

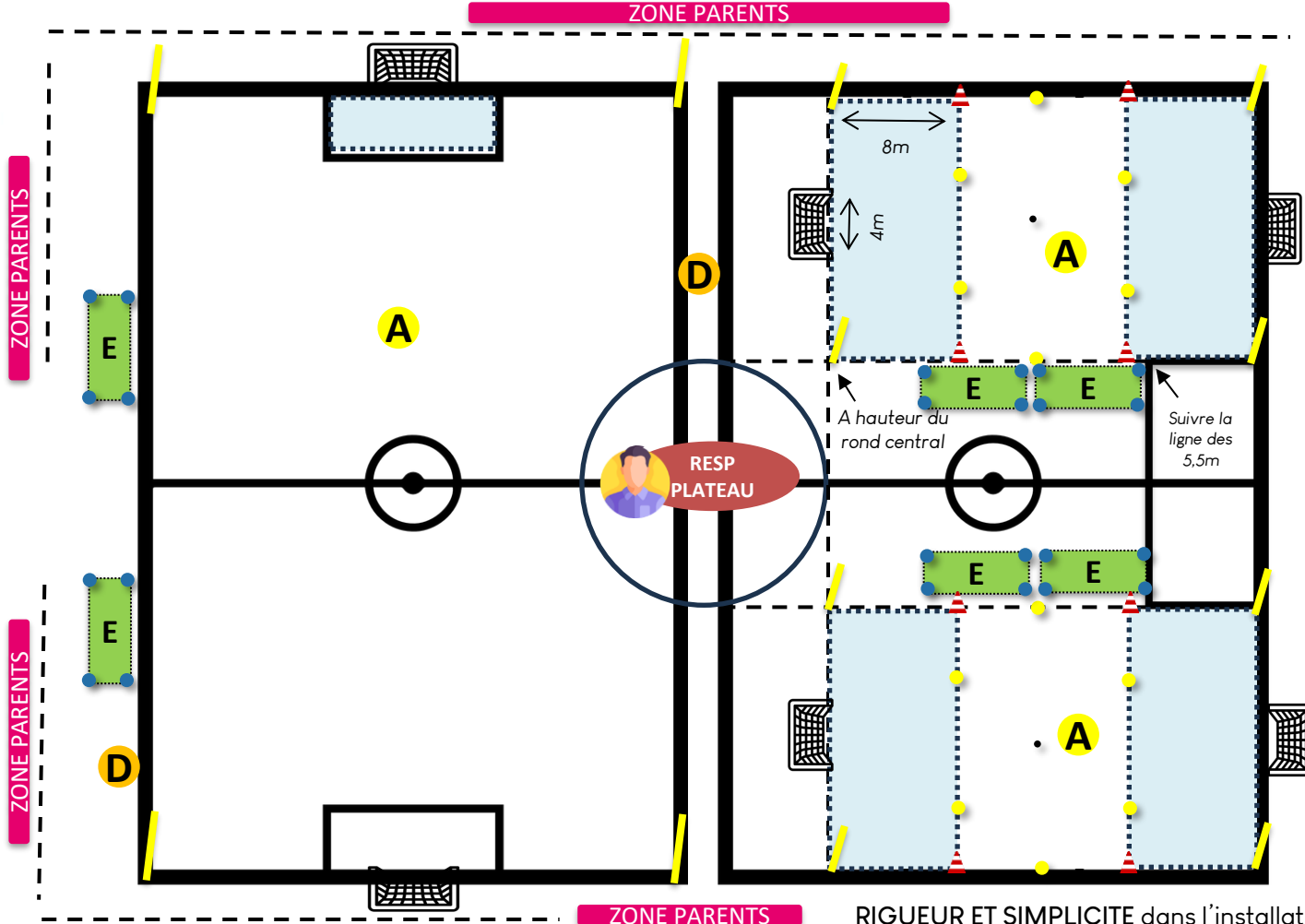
Rôle des
éducateurs/trice

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



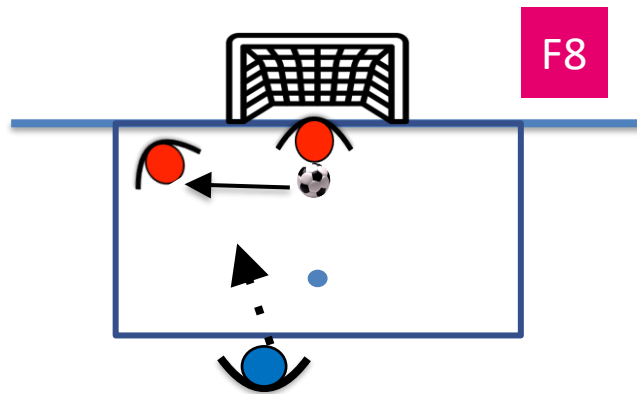
LES REGLES DU JEU



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 -

Travail de la jonglerie pour développer la coordination et la sensibilité avec le ballon.

N°1



1 – A réaliser avant chaque plateau, sous forme de défi : 1 jeune face à 1 autre jeune par numéro

2 – Comptage des jonglages : Par la joueuse en attente. Résultats inscrits sur la feuille de plateau par le responsable à la fin de chaque séquence.

3 – Des défis au temps – Nombre de contacts consécutifs **en 2 minutes** sans faire tomber le ballon au sol – Le départ peut se faire à la main ou au pied

PHASE 3 : CONTACTS PIED FORT (Surface 1) + CONTACTS ALTERNES (Surface 2

Rôle des
éducateurs/trice

**CORRIGER – STIMULER -
VALORISER**

10 min

LA PARTIE TECHNIQUE -

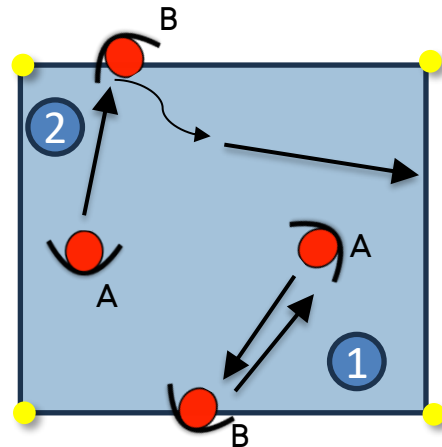
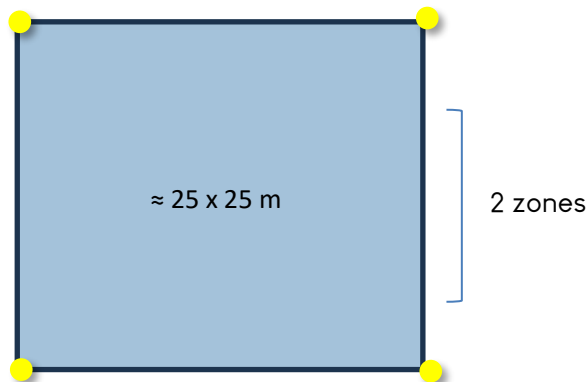
Travail sur la qualité de la passe et sur la qualité de la première touche de balle.

N°2



2 séquences
3 minutes

CO-ANIMATION
Educateurs



Séquence 1 : Conduite de balle de la joueuse A, qui doit trouver B par une passe à l'extérieur. B doit contrôler le ballon avant de le redonner à A, sans que le ballon ne s'arrête. À la fin de la séquence, les rôles sont inversés (deux séquences de 1 min 30).

Séquence 2 : Conduite de balle de la joueuse A, qui doit trouver B par une passe. B doit ensuite rentrer sur sa première touche de balle (séquence de 3 minutes).

Rôle des
éducateurs/trice

ANIMER – STIMULER - CORRIGER

10 min

● 4 coupelles

⚽ 8 ballons



Contact :

BELY Kévin - 07.87.06.80.00
kbely@foot85.fff.fr