



Rassemblements U13F

Football Féminin

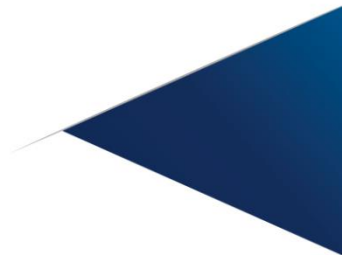


Objectifs :

Promouvoir le football féminin

Améliorer la fidélisation

Utiliser différentes formes de pratiques.



Organisation du plateau



A 3 équipes :



A 4 équipes :

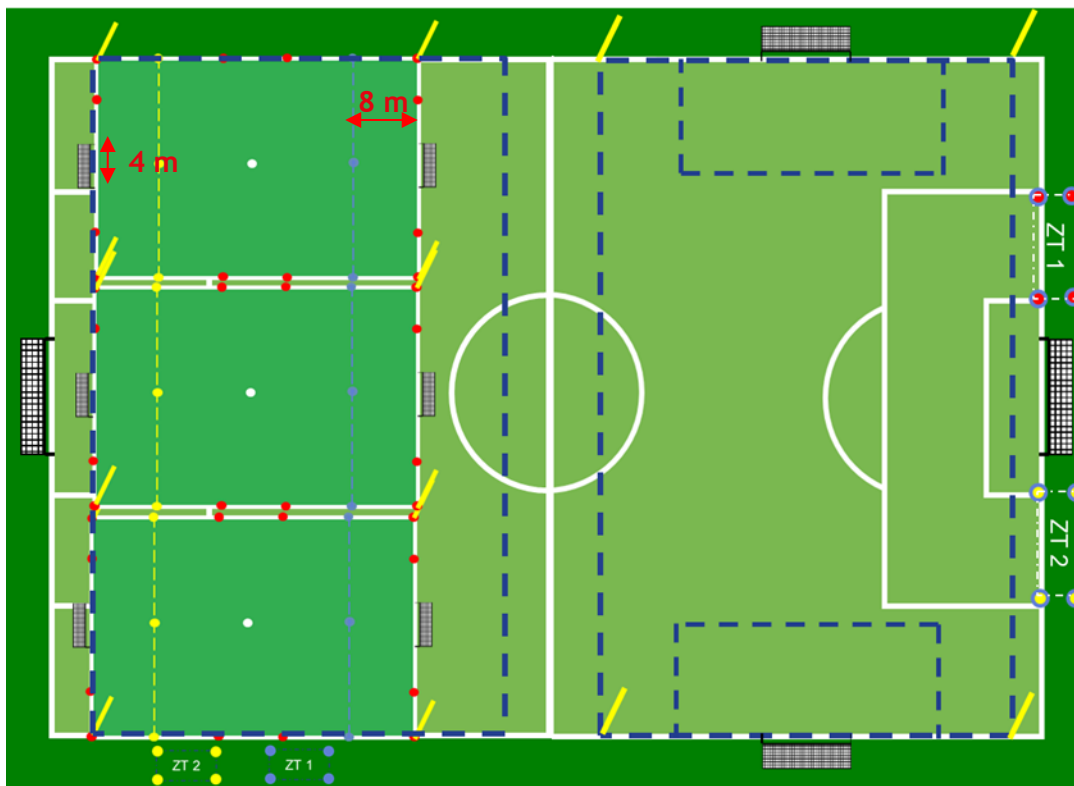


**Toutes les équipes ne se rencontrent pas obligatoirement sous toutes les formes de pratiques*

Organisation du plateau



A 3 équipes :



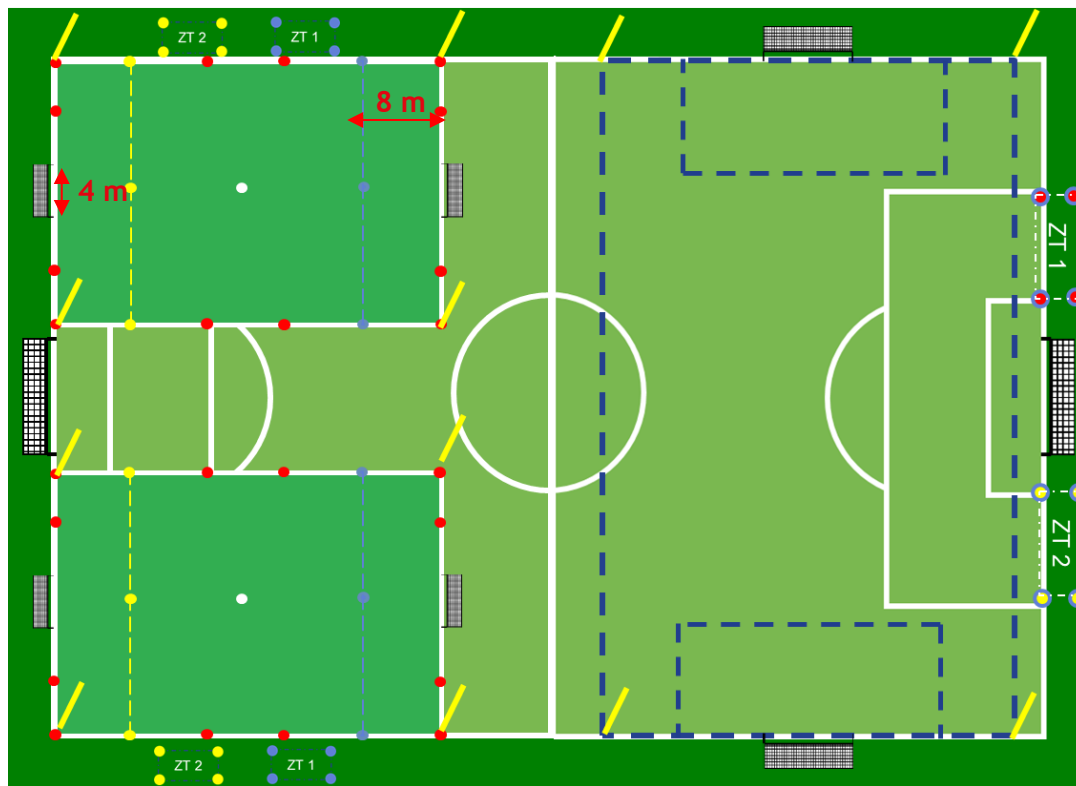
Quelques infos :

- Rigueur et simplicité dans l'installation des terrains (*adaptation à 3 terrains Foot à 5 pour le groupe à 3 équipes*)
- Parents supporters derrière la main courante
- Educateurs au niveau des zones techniques (ZT)
- Arbitrage au centre par un dirigeant et arbitrage des jeunes par les jeunes à la touche avec la présence d'un dirigeant possible.
- **Zone de relance protégée** sur les terrains de Foot à 5 : l'adversaire pourra entrer dans la zone quand le ballon est touché par une joueuse partenaire de la gardienne de but ou quand le ballon est sorti de la zone

Organisation du plateau



A 4 équipes :



Quelques infos :

- Rigueur et simplicité dans l'installation des terrains
- Parents supporters derrière la main courante
- Educateurs au niveau des zones techniques (ZT)
- Arbitrage au centre par un dirigeant et arbitrage des jeunes par les jeunes à la touche avec la présence d'un dirigeant possible.
- **Zone de relance protégée** sur les terrains de Foot à 5 : l'adversaire pourra entrer dans la zone quand le ballon est touché par une joueuse partenaire de la gardienne de but ou quand le ballon est sorti de la zone

Les règles du jeu



	Foot à 8	Foot à 5
Espace de jeu	Terrain de Foot à 8 [60 à 68m x 40 à 48m]	40mx20m
Zone de la Gardienne de But	26m x 13m	Zone à 8m
Taille des buts	6m x 2,10m	4m x 1,5m
Taille du ballon	Taille 4	Taille 4
Engagement	Au centre du terrain	
	Interdiction de marquer directement	
Hors-jeu	Ligne médiane	Non
Touche	A la main	Au pied
Corner	Au pied	Au pied
Coup de pied de but	à 9m (hauteur du point de pénalty), face au but	à 6 m de la ligne de but, face au but
Mise à distance des joueuses	Adversaires à 6m	Adversaires à 4m
Passe en retrait volontaire d'une partenaire vers la Gardienne de But	Interdiction pour la Gardienne de But de prendre le ballon à la main sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13m (Foot à 8) / 8m (Foot à 5)	
Relance de la Gardienne de but	Volée et demi-volée interdite	
	Relance protégée	

Temps de jeu
égal pour
toutes !

Tendre vers
le 100%

Rotation des équipes

A 3 équipes :



**Toutes les équipes ne se rencontrent pas obligatoirement sous toutes les formes de pratiques*

TABLEAU DES RENCONTRES ET ATELIERS

Pour 3 équipes de Foot à 8

Pour le Foot à 5 (ou à 4), réaliser des équipes de niveau : les équipes A', B', C' plus confirmées que les équipes A, B et C

Durée des matches : 15 minutes pour le Foot à 8 et ateliers, 10min pour le Foot à 5 (ou à 4)

HORAIRES	TERRAIN N° 1 : Foot à 8 (15 min)	TERRAIN N° 2 : Foot à 5 / ou à 4 (10 min)	Ateliers (2x5min)
à 13h15		A' - B'	
		C' - A	
		B - C	
à 13h27	B - C		A
à 13h45		B' - C	
		A' - C'	
		A - B	
à 13h57	A - C		B
à 14h15		C' - B'	
		A' - B	
		A - C	
à 14h27	A - B		C
Fin à 14h45			

Rotation des équipes

A 4 équipes :



** Toutes les équipes ne se rencontrent pas obligatoirement sous toutes les formes de pratiques*

TABLEAU DES RENCONTRES ET ATELIERS

Pour 4 équipes de Foot à 8

Pour le Foot à 5 (ou à 4), réaliser des équipes de niveau : les équipes A', B', C' et D' plus confirmées que les équipes A, B, C et D

Durée des matches : 15 minutes pour le Foot à 8 et ateliers, 12min (2x6 min) pour le Foot à 5 (ou à 4)

HORAIRES	TERRAIN N° 1 : Foot à 8 (15 min)				TERRAIN N° 2 : Foot à 5 / ou à 4 (2x6 min)			
à 13H15	ATELIERS pour TOUTES LES EQUIPES (2 x 6 min) 2 équipes sur le 1er atelier (6min) et 2 équipes sur le 2ème atelier (6min)							
à 13H30			A - B			C - D		
						C' - D'		
à 13H50			C - D			A - B		
						A' - B'		
à 14H10			A - D			B - C		
						B' - C'		
à 14H30			B - C			A - D		
						A' - D'		
Fin à 14h45								



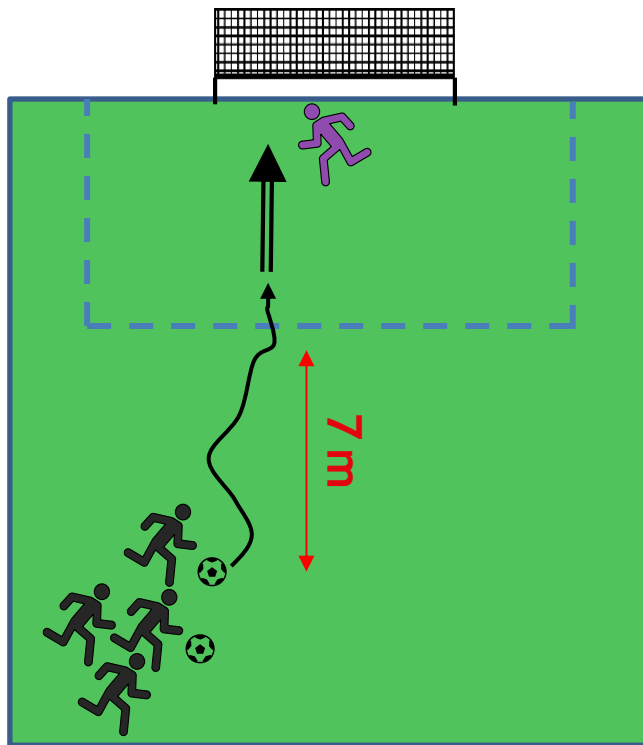
Atelier 1 : Défi tir

Éléments pédagogiques

Objectif : Marquer un maximum de but individuellement et collectivement

Matériel : 2 ballons par équipe de 4 à 5 joueuses

Durée : 6 minutes à partir du coup de sifflet



Consignes

Conduite de balle, pour tirer au but dans la zone protégée avec gardienne de but. Départ de la joueuse dès que la joueuse précédente a tiré. Retour de la tireuse au départ avec le ballon pour la joueuse suivante.

But : L'équipe qui a marqué le plus de buts gagne le défi.

Atelier 2 : Jonglerie

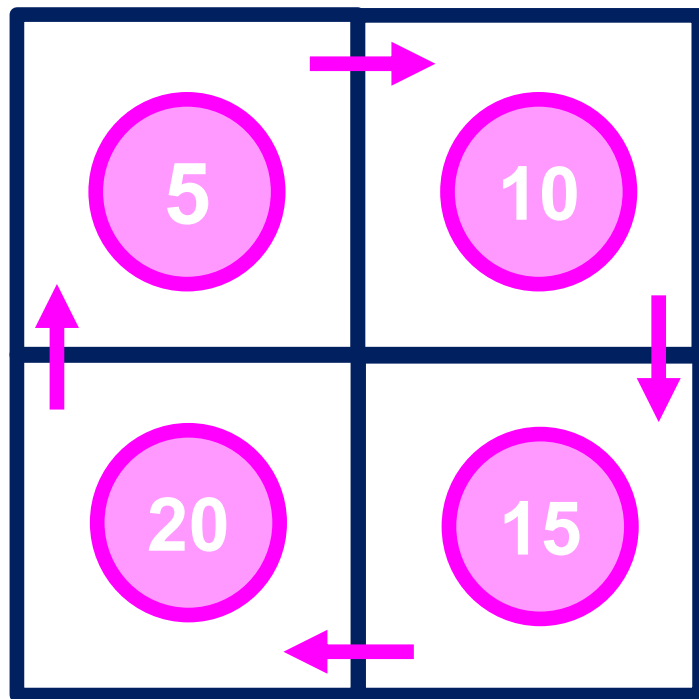
Éléments pédagogiques

Objectif : Faire le maximum de jonglage individuellement puis compter par équipe à la fin de l'atelier

Matériel : 2 ballons équipe de 4 à 5 joueuses

Durée : 6 minutes à partir du coup de sifflet

Fiche club : indiquer le dernier contrat validé



Consignes

Toutes les joueuses, munies de leur ballon, se positionnent dans le carré.

Au signal de l'encadrant, les joueuses jonglent pour atteindre individuellement le contrat demandé.

Dès que les joueuses ont réussi le contrat, elles changent de carré pour réaliser le nouveau contrat.

Une fois le contrat 5 atteint, on passe à 10, puis 15, 20, 25, ...

A la fin, on additionne les contrats pour avoir le contrat de l'équipe