

Organisation

Organisation à 5 équipes

Horaires	Rotations	Terrains		
9h30	Accueil des équipes	Terrain 1	Terrain 2	En attente
10h00	Jonglerie	A - B	C - D - E	
10h30	Match 1	A - C	D - E	B
10h50	Match 2	B - C	A - D	E
11h10	Match 3	B - E	C - D	A
11h30	Match 4	A - B	C - E	D
11h50	Match 5	B - D	A - E	C
12h10	Goûter			

Sous forme de plateau

Jonglerie avant le début des rencontres

Tout le monde se rencontre

Pas de classement

Organisation à 3 équipes

Horaires	Rotations	Terrains	
9h30	Accueil des équipes	Terrain 1	Terrain 2
10h00	Match 1	A - B	Jonglerie C
10h35	Match 2	A - C	Jonglerie B
11h05	Match 3	B - C	Jonglerie A
12h00	Goûter		

Organisation à 4 équipes

Horaires	Rotations	Terrains	
9h30	Accueil des équipes	Terrain 1	Terrain 2
10h00	Jonglerie	A - B	C - D
10h30	Match 1	A - B	C - D
11h00	Match 2	A - C	B - D
11h30	Match 3	A - D	B - C
12h00	Goûter		



06/11/2017

District de la Seine-Saint-Denis de football



Pratique: U13F et U11F foot à 8

Effectif: 12 joueuses

Arbitrage : Les jeunes arbitres désignées par les clubs présents sur le site. (Autant de club que d'arbitre).

Temps de pratique: identique pour toutes les joueuses

Nbr d'équipes / site : 3, 4 ou 5

Temps de jeu:

U13F → Poule à 3 équipes = 25 min / rencontre

→ Poule à 4 équipes = 20 min / rencontre

→ Poule à 5 équipes = 15 min / rencontre

U11F → Poule à 3 équipes = 20 min/rencontre

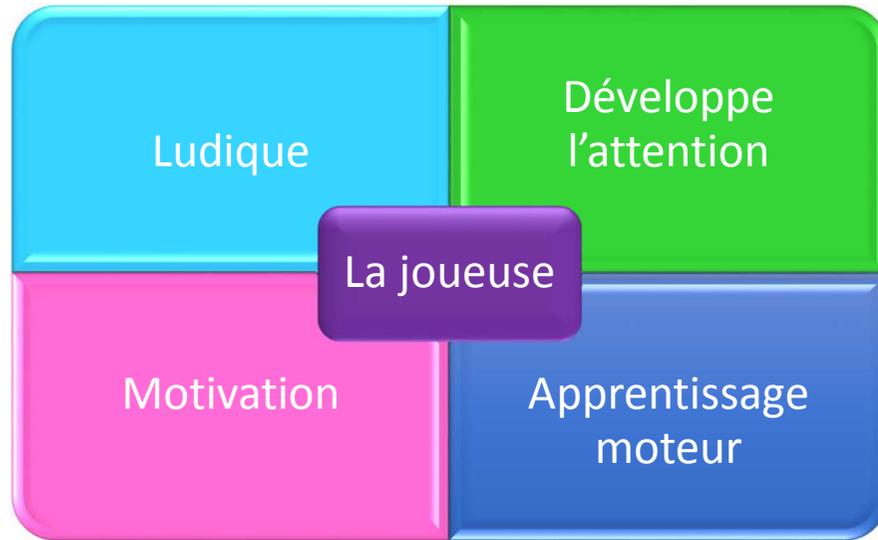
→ Poule à 4 équipes = 16 min/rencontre

→ Poule à 5 équipes = 12 min/rencontre

Espace de jeu: ½ terrain à 11

La jonglerie

Pourquoi intégrer de la jonglerie?



Recommandation Fédérale:
Encourager, Valoriser toutes les filles = les mettre en confiance et favoriser l'apprentissage.

- > Démontrer au plus grand nombre l'importance de la répétition de la jonglerie et de la conduite de balle.
- > Vivre une rencontre amicale face à une autre joueuse.
- > Démontrer que toutes sont capables de progrès avec les efforts nécessaires.

Les objectifs.

Période 1

- **Jusqu'à fin décembre**
- EC en U13F de réaliser 20 contacts du pied fort, 10 contacts pied faible et 5 contacts de la tête. 5 m en mouvement.
- EC en U11F de réaliser 5 contacts du pied fort, 5 contacts du pied faible avec un rebond à chaque contact.

Période 2

- **De Janvier à Mars**
- EC en U13F de réaliser 35 contacts du pied fort, 20 contacts du pied faible et 10 contacts de la tête. 5 à 10m en mouvement.
- EC en U11F de réaliser 10 contacts du pied fort, 10 contacts du pied faible avec un rebond à chaque contact

Période 3

- **De Avril à Juin**
- EC en U13F de réaliser 50 contacts du pied fort, 30 contacts du pied faible et 15 contacts de la tête. 10 à 15m en mouvement.
- EC en U11F de réaliser 15 contact du pied fort, 5 contacts du pied faible et 3 contacts de la tête.

Autres possibilités selon les niveaux

- Alternier PD – PG
- En mouvement
- Sous forme de compétition à l'entraînement

Les lois du jeu

Catégories	U10F-U11F	U12F-U13F
Effectif de pratique	Foot à 8	Foot à 8
Suppléantes	4	4
Nombre minimal de joueuses	6	6
Surclassement	3 U9F	3 U11F
Dimension des terrains	1/2 terrain foot à 11	1/2 terrain foot à 11
Zone GB	26x13m	26x13m
Hors-jeu	Ligne des 13m	Ligne médiane
Taille des ballons	T4	T4
Durée des rencontres	50 min max Selon le nombre de matchs	60 min max Selon le nombre de matchs
Coup de pied de but	9m à D ou à G du point de réparation	9m à D ou à G du point de réparation
Touche	A la main	A la main
Coup-francs	Direct et indirect	Direct et indirect
Distance des joueuses	6m	6m
Coup de pied de réparation	9m	9m
Relance GB	Uniquement à la main ou au pied sur un ballon posé au sol. Relance protégée	Uniquement à la main ou au pied sur un ballon posé au sol. Relance protégée
Temps de jeu des joueuses	Temps de jeu égal pour toutes	Temps de jeu égal pour toutes
Arbitrage	Mise à disposition d'un ou d'une jeune arbitre par club. Formation arbitrage obligatoire	

« L'ENFANT SE CONSTRUIT
AU CŒUR DU JEU »



06/11/2017

District de la Seine-Saint-Denis de football