

La pratique du football chez les : U15F et U18F « Ligue »



100 % JEU + 100 % PLAISIR = 100 % POUR ELLES



LIGUE DE FOOTBALL
NOUVELLE-AQUITAINE

Saison 2023-2024

« LES 10 COMMANDEMENTS »

DU RESPONSABLE D'ÉQUIPE :

1. Bien accueillir les joueuses, avoir une personne formée dans sa catégorie.
2. S'assurer qu'elles ont toutes leur licence.
3. Temps de jeu égal pour tous.
4. Les laissez jouer et mettez en confiance la joueuse (valoriser).
5. Chercher le jeu avant l'enjeu.
6. Autoriser les joueuses à prendre des initiatives dans le jeu.
7. Encourager l'auto-arbitrage.
8. Être exemplaire et Fair-Play.
9. Partager un moment de convivialité (goûter).
10. Prendre et faire prendre du **PLAISIR.**

SOMMAIRE :



PREAMBULE

p 4



LES FORMES DE PRATIQUE

p 5



ANIMATION ET ACCUEIL DU MATCH

p 6



INTEGRATION DES JOURNEES LOISIRS (+2 Foot)

p 7



REGLEMENTATION

p 12

PREAMBULE

L'Equipe Technique Régionale de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine (LFNA) s'articule autour de 3 grands axes de travail :

| FOOTBALL DE BASE | FOOTBALL D'ELITE | FORMATION DE CADRES |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Développement et animations des Pratiques • Catégories U7 à U19 (G. et F.) | <ul style="list-style-type: none"> • Plan de Performance Fédéral • Formation du (de la) joueur(se) | <ul style="list-style-type: none"> • Formation des éducateurs • Certificats Fédéraux et Formations Professionnelles |

Objectif : HARMONISATION

Pour cela la LFNA et l'ensemble des 12 districts vous propose des pratiques adaptées à chaque catégorie.

L'organisation de la saison en U15F et U18F :

| PRATIQUES | Catégories | Effectif | Gestion sur la 2 ^{ème} phase |
|-----------|---------------------------|-----------|---------------------------------------|
| U18F | U18F + U17F + U16F 3 U15F | Foot à 11 | LFNA |
| U15F | U15F + U14F + 3 U13F | Foot à 11 | LFNA |

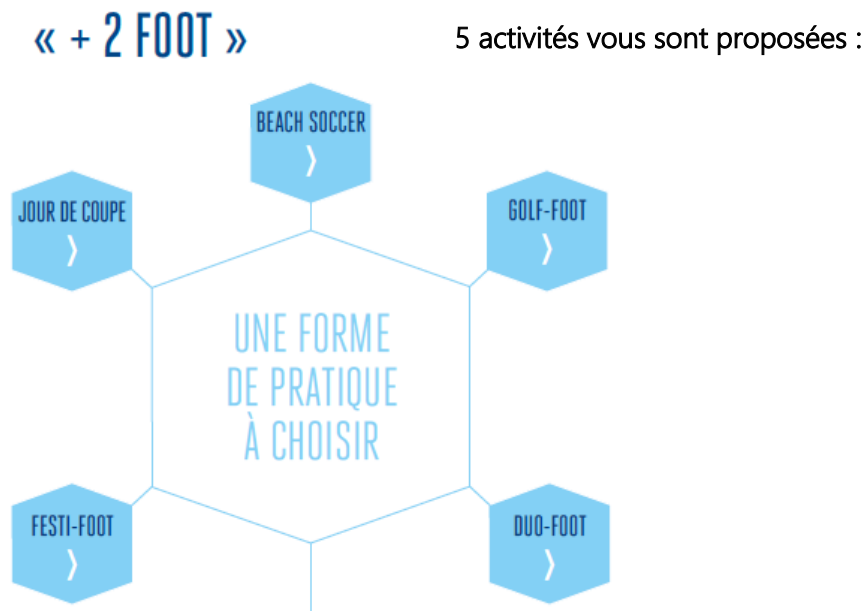
LES FORMES DE PRATIQUE

| CATEGORIE | U15F | U18F |
|--|---|---|
| Licenciés (es) | U14F + U15F + 3 U13F max | U16F + U17F + U18F + U15F |
| Pratique | Foot à 11 au niveau régional | |
| Nombre de remplaçants(es) | 3 maximum | |
| Temps de Jeu | 2 x 40 min | 2 x 45 min |
| Temps de Jeu minimum par joueuse | 50 % du temps de jeu | |
| Arbitrage | Un arbitre central et deux arbitres assistants. Ces trois personnes doivent être licenciées et doivent ne présenter aucune contre-indication apparente à l'arbitrage occasionnel. Ces 3 personnes doivent connaître les lois du jeu du Foot à 11 et les faire respecter | |
| Hors-Jeu | Hors-jeu à la médiane | |
| ORGANISATION SUR LA SAISON | 1 ^{ère} phase : Gestion par pôle – 2 ^{ème} phase : Organisation Ligue | |
| PRATIQUES COMPLEMENTAIRES | | |
| <p style="text-align: center;">INTERCLUBS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 à 2 dates proposées sur la saison (GIFE) • 2 à 3 clubs : équipes mixées • Alternance : Rencontres + ateliers du PEF | <p style="text-align: center;">FUTSAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 à 3 rassemblements (décembre-janvier) | <p style="text-align: center;">+ 2 FOOT</p> <p style="text-align: center;">Actions ponctuelles :</p> <p style="text-align: center;">Festi-Foot / Golf-Foot / Jour de Coupe / Duo-Foot / Beach Soccer</p> |

INTEGRATION DES ACTIONS PONCTUELLES (+ 2 FOOT)

L'objectif est de varier la pratique et de proposer aux joueuses de nouvelles activités.

Vous avez le libre de choix dans les activités ci-dessous :



A l'intérieur de ces activités vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter des variantes :



Toutes ces actions sont disponibles sur Le Guide Interactif du Football des Enfants : GIFE

+ 2 FOOT - FESTIFOOT

UN ÉCHAUFFEMENT*

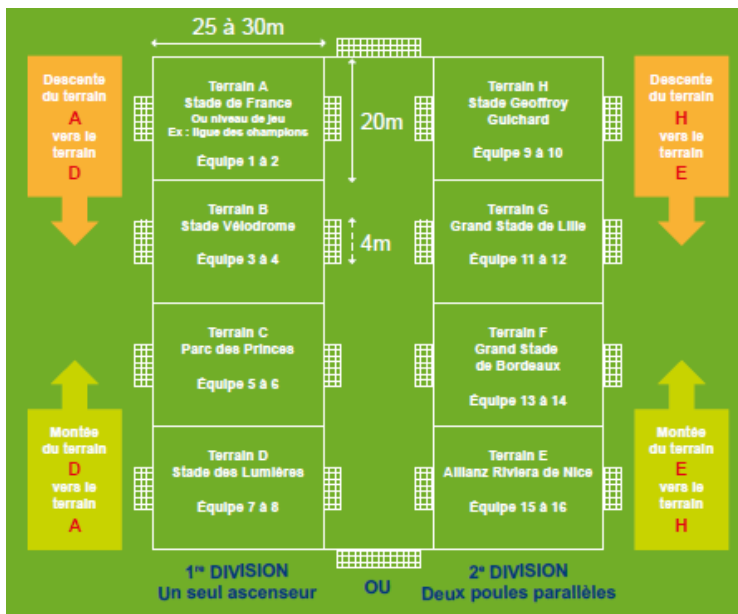


RENCONTRES 4 C 4 À 5 C 5



COMMENT ORGANISER UN FESTI-FOOT ?

| PARTIE FOOTBALL | |
|--|--|
| Un seul ascenseur (poule unique) | Deux ascenseurs (poule en parallèle) |
| <p>ROTATIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> > L'équipe qui gagne progresse du terrain H vers le terrain A > L'équipe qui perd du terrain A vers le terrain H <p>Exemple : Pour 16 équipes / Poule unique / Soit 8 séquences de 6'</p> | <p>ROTATIONS :</p> <p>1^{er} Temps : Identique formule ascenseur sur 4 séquences</p> <p>2^e Temps : Croisement des poules Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain (1^{re} Division) et les autres sur un autre demi-terrain (2^e Division).</p> |



- T**out le monde joue. Tout le monde est titulaire !
- O**ffrir un nombre de contacts joueur/ballon plus important,
- L**aisser jouer - besoin de communiquer avec mes partenaires,
- E**tre en permanence en position de marquer ou de protéger son but,
- R**éussir à maîtriser des phases de transitions,
- A**uto arbitrage,
- N**ourrir l'envie de jouer et d'entreprendre,
- C**hanger de repères et de postes,
- E**voluer à son niveau.

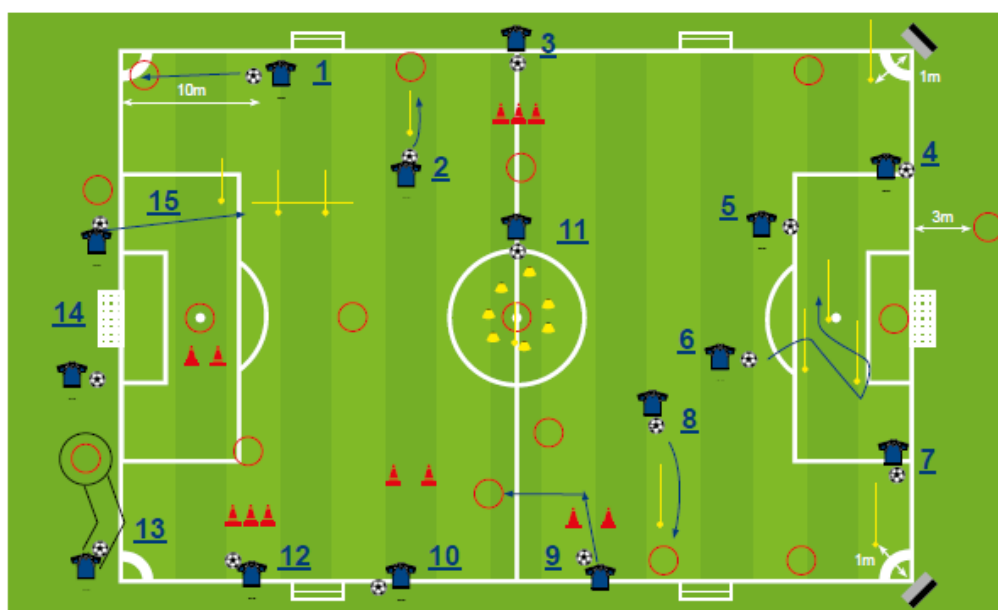




COMMENT ORGANISER UN GOLF-FOOT ?

- > Associer les joueurs par équipe (Binôme ou trio) et les positionner sur les différents ateliers.
- > Le ballon doit s'arrêter ou rebondir dans le cerceau « trou » pour passer au « trou » suivant.
- > Tous les cerceaux se situent à 10 m du départ.
- > Interdiction de retoucher son ballon avant immobilisation.
- > Si le ballon sort du parcours, reprise au début de l'atelier.
- > Entre deux ateliers, notez le nombre de contacts réalisés sur la carte récapitulative ci-jointe.
- > Après 10 essais, l'équipe avance à l'atelier suivant note 15 contacts sur ce passage.
- > L'équipe qui aura réalisé le moins de contacts sur l'ensemble du parcours (8 à 16 trous) sera déclarée vainqueur.

PARCOURS GOLF-FOOT



EXEMPLE D'ATELIERS GOLF-FOOT

| TROU | ATELIERS GOLF-FOOT | RÉSULTATS | TROU | ATELIERS GOLF-FOOT | RÉSULTATS |
|----------|---|-----------|-----------|---|-----------|
| <u>1</u> | Cerceau à 10 mètres | | <u>9</u> | Passer le ballon entre les portes (1 m) pied gauche | |
| <u>2</u> | Passer derrière le jalon pied droit uniquement | | <u>10</u> | Passer le ballon entre les portes (1 m) pied droit | |
| <u>3</u> | Eviter l'obstacle pied gauche | | <u>11</u> | Escargot - Contourner les coupelles. Ballon sortie des limites = retour au départ | |
| <u>4</u> | Passer le ballon entre la planche et le jalon. Possibilité d'utiliser planche | | <u>12</u> | Eviter l'obstacle pied droit | |
| <u>5</u> | Se rapprocher de la ligne puis faire rebondir le ballon dans un cerceau à 3 m. | | <u>13</u> | Ballon sortie des limites = retour au départ - zigzag | |
| <u>6</u> | Slalom entre les jalons. Interdiction de frapper deux fois de suite avec le même pied | | <u>14</u> | Lober une zone au départ puis passer dans la porte | |
| <u>7</u> | Passer le ballon entre la planche et le jalon. | | <u>15</u> | Parcours : Contourner le jalon | |
| <u>8</u> | Passer derrière le jalon pied gauche uniquement | | <u>16</u> | Parcours + passer le ballon au dessus de la haie (1 m) | |

DUO-FOOT OU BIATHLON DES LOIS DU JEU



Le duo-foot est au final un biathlon des lois du jeu sans les questions... Nous vous proposons donc d'associer à chaque fois des questions concernant les lois du jeu

COMMENT ORGANISER UN BIATHLON DES LOIS DU JEU ?

Associer les joueurs par paire ou trio et les positionner sur les différents ateliers.

Deux possibilités pour changer d'atelier :

- > Soit réaliser le contrat pour chacun des membres de l'équipe,
- > Soit effectuer X essais pour chaque membre de l'équipe (chiffres à déterminer par l'éducateur - exemple 15 essais).

Durée :

Défi au temps (ex : 10') ou au nombre de tours.
2^e tour changement de pied...

Organisation :

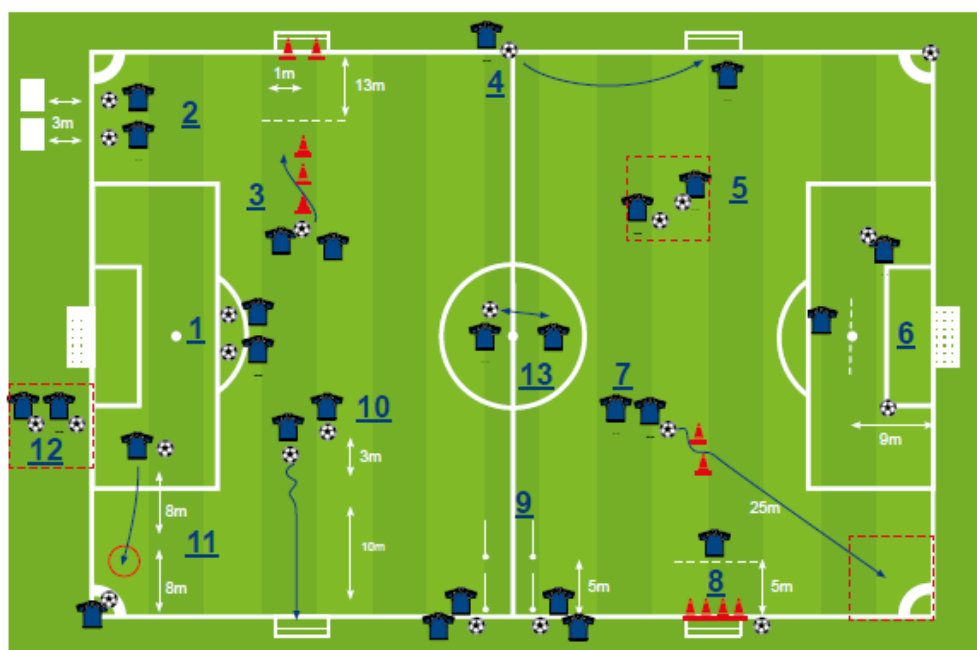
- > Prévoir le sens de rotation des équipes
- > Possibilité d'ajouter ou de modifier les ateliers
- > Adapter les objectifs au niveau des joueurs

Retrouvez un ensemble de questions sur le site de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine

EXEMPLES D'ATELIERS

| N° | ATELIERS DUO-FOOT |
|----|---|
| 1 | Frapper 5 ballons coup du pied depuis l'arc de cercle. Marquer 3 buts sans rebond |
| 2 | Réussir 3 louches à 3 mètres d'une poubelle |
| 3 | Conduite + plus tir de précision entre le but et le jalon avant les 13 m - 1 essai pied droit 1 essai pied gauche |
| 4 | 3 corners directs - Rebond autorisé avant le but Varier l'angle de frappe au besoin |
| 5 | Jonglage 3 X 10 contacts pied droit dans le carré |
| 6 | 3 buts sur 5 reprises de volée pied fort et 2/5 de l'autre pied suite à 1 passe main/pied |
| 7 | Passe au sol dans le carré 5 X 5 m. Le ballon doit s'arrêter |
| 8 | Reprise de la tête 3x. Marquer sans toucher les plots |
| 9 | 12 contacts pour faire le double 8. 1 essai pied droit + 1 essai pied gauche |
| 10 | Jonglerie en mouvement passage entre les jalons + tir de volée. Marquer sans rebond |
| 11 | Faire rebondir le ballon 3 x dans le cerceau sur rentrée de touche |
| 12 | Jonglage 3 X 10 contacts pied gauche |
| 13 | Jonglage 5 échanges de la tête par 2 + 1 X 10 contacts tête |

PARCOURS



FUTSAL

UN ÉCHAUFFEMENT*



RENCONTRES 5 C 5



EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN RASSEMBLEMENT FUTSAL

Pratique : 5 c 5 avec GB

Suppléants : 0 à 2

Nombre d'équipes de 5 à 7 joueurs : 8

Temps de jeu : 6 x 8 minutes

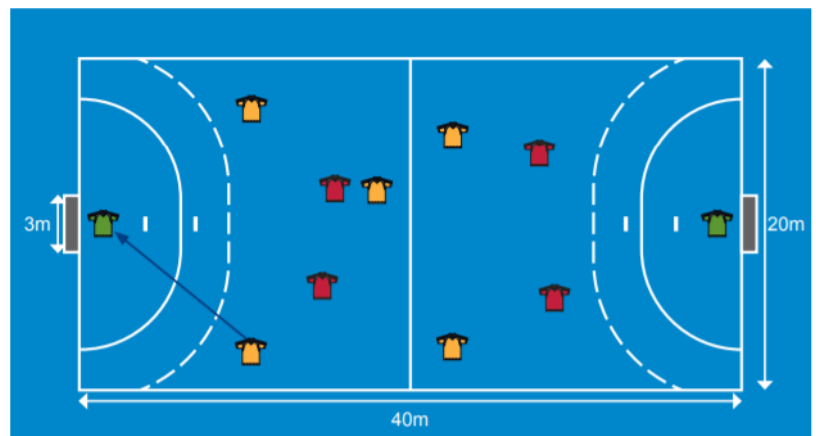
Matériel :

- > 2 ballons de futsal
- > 2 jeux de 7 chasubles
- > 1 pharmacie

| Horaires | U12/U13 | 2 à 4 Equipes | |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------|---|
| 9 h 30 | Accueil | 4 équipes 1 terrain | |
| 9 h 40 | Rotation 1 | A | B |
| 9 h 50 | Rotation 2 | C | D |
| 10 h 00 | Rotation 3 | A | C |
| 10 h 10 | Rotation 4 | B | D |
| 10 h 20 | Rotation 5 | A | D |
| 10 h 30 | Rotation 6 | B | C |
| Pause - matchs retour | | | |
| 10 h 40 | Rotation 7 | A | B |
| 10 h 50 | Rotation 8 | C | D |
| 11 h 00 | Rotation 9 | A | C |
| 11 h 10 | Rotation 10 | B | D |
| 11 h 20 | Rotation 11 | A | D |
| 11 h 30 | Rotation 12 | B | C |
| 11 h 45 | Goûter et verre de l'amitié | | |



AUTO ARBITRAGE

| | |
|---|--|
| TERRAIN | Voir espace de jeu |
| BALLON | Ballon futsal - T4 |
| NOMBRE DE JOUEURS | 5 x 5 dont GB / Participation de tous à égalité |
| SÉCURITÉ | Protège tibias obligatoires / Tacles interdits |
| TEMPS DE JEU | 60 minutes maximum |
| SORTIE DE BUT | Le ballon est relancé à la main depuis la surface de réparation par le gardien de but de l'équipe |
| TOUCHES | Au pied. 4" pour jouer quand le ballon est posé / Passe ou conduite |
| MISE EN PLACE DU CUMUL DES FAUTES EN FONCTION DU TEMPS DE JEU | Exemple pour 10' : 3 fautes par séquence de jeu - à la 4 ^{ème} faute coup de pied à 10 mètres |
| DISTANCE ADVERSAIRE SUR REMISE EN JEU | 5 mètres |
| RELANCE DU GARDIEN | Jouer dans son demi terrain |
| HORS-JEU | Non |







RÈGLEMENTATION

LE TERRAIN




-  Dimension : Longueur = 90m min – 120m max / Largeur = 45m min – 90m max.
-  Le point de penalty à 11m.

L'ÉQUIPE



-  Elle se compose de 11 joueuses dont une gardienne de but
-  En pratique spécifique féminine :
 - Pour les U15F, peuvent jouer les U15F + U14F + 3 U13F
 - Pour les U18F, peuvent jouer les U18F + U17F + U16F + 3U15F
-  Les licences sont obligatoires (voir R.G. de la L.F.N.A.)
-  L'équipe peut comporter 3 remplaçantes. Celles-ci peuvent entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie sur un arrêt de jeu. Les joueuses remplacées continuent de participer à la rencontre en qualité de remplaçantes.

Lors du match, toutes les JOUEUSES doivent participer de façon égale soit 50% du temps de jeu


L'ÉQUIPEMENT

-  Le port des protège-tibias est obligatoire,
-  Les bijoux sont interdits,
-  Ballon : Taille 5 en U15F et U18F





LE TEMPS DE JEU

-  U15F = 2 x 40 min
-  U18F = 2 x 45 min

LE HORS-JEU

-  Le hors-jeu est signalé à partir de la ligne médiane

LES REMISES EN JEU

-  Sur un coup d'envoi, coup franc et corner, les joueuses adverses se situent au moins à 9m15 du ballon.
-  Sur une balle à terre (donnée au gardien si le ballon se situait dans la surface de réparation ou donnée à une joueuse de l'équipe qui a touché le ballon en dernier), les adversaires doivent se trouver au moins à 4 mètres du ballon.
-  Sur un coup de pied de but « 6 mètres », les joueuses adverses se situent en dehors de la surface de réparation.
-  Sur une rentrée de touche, les joueuses adverses doivent se trouver à au moins 2m.

LES FAUTES

-  Les coups francs sont soit directs ou indirects en fonction de la faute (réf. Loi 12).













En résumé

- Dès qu'il y a contact avec l'adversaire ou que le ballon est touché volontairement de la main = coup franc direct
- Pas de contact = coup franc indirect

LES COUPS FRANCS

1. COUP FRANC DIRECT (CFD)

Un CFD est accordé à l'équipe adverse de la joueuse qui :

-  charge un adversaire,
-  saute sur un adversaire,
-  donne un coup de pied à l'adversaire,
-  bouscule un adversaire,
-  frappe un adversaire,
-  tacle un adversaire,
-  fait trébucher un adversaire,
-  commet une main,
-  tient un adversaire,
-  fait obstruction à l'évolution d'un adversaire avec contact,
-  crache sur un adversaire,
-  lance un objet sur le ballon ou adversaire

Sur un CFD, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but

-  Dans le but de l'équipe adverse ⇒ BUT ACCORDE
-  Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇒ CORNER pour l'équipe adverse




2. COUP FRANC INDIRECT (CFI)

a) Un CFI est accordé à l'équipe adverse si, à l'intérieur de sa propre surface de réparation, une gardienne de but :

- *est en possession du ballon avec ses mains pendant plus de six secondes avant de le relâcher*
- *touche le ballon de la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par une autre joueuse*
- *touche le ballon des mains sur une passe bottée délibérément par une coéquipière*
- *touche le ballon des mains directement sur une rentrée de touche effectuée par une coéquipière*

Voir exécution du CFI dans PROCEDURE (§3)

b) Un CFI est également accordé à l'équipe adverse de la joueuse qui :

-  *joue d'une manière dangereuse*
-  *fait obstacle à la progression d'une adversaire sans qu'il y ait contact*
-  *empêche la gardienne de but de lâcher le ballon des mains*

Signal de l'arbitre

L'arbitre signale le CFI en levant le bras au-dessus de la tête. Il maintient son bras dans cette position pendant l'exécution du coup franc et jusqu'à ce que le ballon touche une autre joueuse ou ne soit plus en jeu.



Sur un CFI, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but







-  Dans le but de l'équipe adverse ⇒ Coup de pied de but pour l'équipe adverse
-  Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇒ CORNER pour l'équipe adverse

Un but ne peut être accordé que si le ballon entre dans le but après avoir touché une autre joueuse.

3. PROCEDURE


 Les coups francs (Direct et Indirect) sont exécutés à l'endroit où la faute a été commise.

Dans tous les cas :

-  Le ballon doit être immobile au moment de l'exécution
-  Les adversaires sont à au moins 9m15 du ballon
-  L'arbitre donne le signal (coup de sifflet, geste, voix, ...)
-  Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a clairement bougé
-  Si le CF (pour la défense) est dans la surface de réparation, le ballon n'a plus besoin de sortir de la surface pour être en jeu.
-  L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci ait été touché par une autre joueuse (sinon CFI)

4. COUP FRANC RAPIDE

Un coup franc peut être joué rapidement quand aussitôt après le coup de sifflet de l'arbitre dans la continuité de l'action, une joueuse de l'équipe qui en bénéficie botte le ballon arrêté à l'endroit de la faute ou à l'endroit précisé par la loi (PAS BESOIN DE SIGNAL DE L'ARBITRE).

 Si une adversaire, à moins de 9m15, récupère le ballon ⇒ Laisser jouer

Par contre dès qu'une joueuse de l'équipe qui bénéficie du coup franc demande le respect de la distance réglementaire par un adversaire, le coup franc ne peut plus entrer dans la catégorie des coups francs joués rapidement. De plus, lorsque le ballon se trouve éloigné de l'endroit de la faute et qu'il met un certain temps pour revenir, le coup franc ne pourra pas être joué rapidement par l'équipe qui en bénéficie.

Dans les 2 cas précédents, il est indispensable que la joueuse exécutant le coup franc attende le signal de l'arbitre.

LABEL JEUNES FFF :

La reconnaissance du travail du club pour les jeunes

 3 niveaux de label :



LABEL JEUNES FFF
CA CRÉDIT AGRICOLE
ESPOIR



LABEL JEUNES FFF
CA CRÉDIT AGRICOLE
EXCELLENCE







LABEL JEUNES FFF
CA CRÉDIT AGRICOLE
ELITE

 Projet Club :

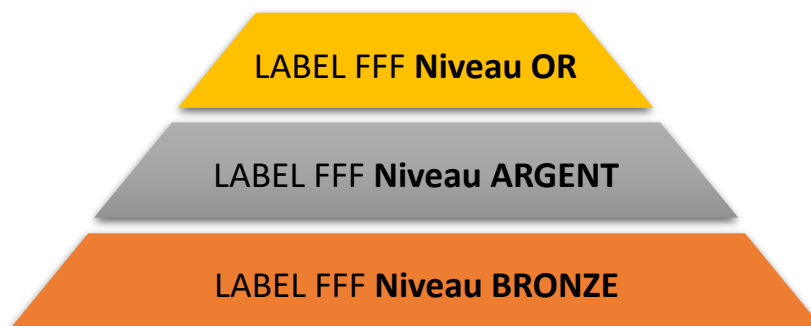


Validation de 4 Projets :

-  ASSOCIATIF
-  ENCADREMENT et FORMATION
-  EDUCATIF
-  SPORTIF

LABEL ECOLE FEMININE DE FOOTBALL :

L'obtention du Label Ecole Féminine de Football est soumis à la validation de critères incontournables de 4 projets du club : Associatif, Sportif, Educatif et Encadrement et Formation. Voici les 3 niveaux de label :



Contact : le Conseiller Technique Départemental du Développement et Animation des Pratiques de votre District