



RENTREE DU FOOT

100% FEMININ

Samedi 05 octobre 2024

Stade Pierre Lanza, Sisteron

Rentrée du Football Féminin
5 octobre 2024
Programme de la journée :

11H30 :
Accueil des filles

12H-14H :
Ateliers foot et socio-éducatifs U7F à U15F avec la ligue contre le cancer
Licenciées ou non

15H00 :
Match U15F R : GFA - AS CANNES

17H00 :
Match U18F D : GFA - LMDV
Tournoi féminin séniors
U16 féminines séniors

ALPES DE HAUTE PROVENCE ENGIE ERA ARKEMA





RENTREE FEMININE



PROGRAMME

10h30 : Accueil des bénévoles

11h30 – 12h00 : Accueil des joueuses U6 F - U15 F licenciées ou non

12h00 – 13h45 (pelouse) : Début ateliers PEF et techniques.

13h45 – 14h30 (synthétique) : Matchs à 5, à 8

14h45 : Clôture et remise de chèque pour la ligue contre le cancer

15h00 (pelouse) : Match U15 Fem R GFA – AS CANNES

17h00 (pelouse) : Match U18 Fem D GFA – LMDV

17h00 (synthétique) : Début du tournoi SENIORS F (U16 à seniors)

19h00: Fin du tournoi SENIORS F



ROTATIONS

	PERIODE 1 12H00 12H20	PERIODE 2 12H25 12H45	PERIODE 3 12H50 13H10	PERIODE 4 13H30 13H40	PERIODE 5 13H45 14H30
U6 – U9 F	Atelier FOOT GOLF	Atelier OCTOBRE ROSE	Atelier TIRS DE PRECISION	Atelier FRESQUE COMMUNE OCTOBRE ROSE	MATCHS FOOT A 5
U10 – U12 F	Atelier OCTOBRE ROSE	Atelier TIRS DE PRECISION	Atelier FOOT GOLF	Atelier FRESQUE COMMUNE OCTOBRE ROSE	MATCHS FOOT A 8
U13 – U15 F	Atelier TIRS DE PRECISION	Atelier FOOT GOLF	Atelier OCTOBRE ROSE	Atelier FRESQUE COMMUNE OCTOBRE ROSE	MATCHS FOOT A 8

Période (20 minutes) :

Un coup de sifflet retentira pour annoncer le début d'une rotation. La fin de période sera signalée par 3 coups de sifflet.

Ne perdez pas de temps entre les rotations



LES MATCHS



FOOT A 5

LA PHILOSOPHIE DU FOOT 5

LES 5 VALEURS

- 1 LAISIR de jouer, de regarder, d'encadrer
- 2 RESPECT de l'adversaire, des différences
- 3 ENGAGEMENT sportif comme bénévole
- 4 TOLÉRANCE envers les autres mais aussi envers les évolutions de la société
- 5 SOLIDARITÉ dans la pratique du sport d'équipe comme dans la relation entre les mondes amateurs et professionnels

LES 5 RÈGLES

- 5 CONTRE 5**
 - 4 + 1 gardien de but - Remplacement illimité lors d'un arrêt de jeu
- GARDIEN DE BUT**
 - Ne peut pas dégager de volée ou demi-volée
- SORTIES / REMISES EN JEU**
 - Le ballon est sorti lorsqu'il touche le filet, le plafond ou sort du terrain
 - Les remises en jeu s'effectuent au pied à l'endroit de la sortie
- 5 MÈTRES**
 - Pour toutes les remises en jeu (touche, corner, engagement, coup franc), les adversaires se trouvent à 5 mètres minimum
- 5 SECONDES**
 - C'est le temps maximum pour remettre le ballon en jeu

LES 5 INTERDICTIONS

- TENIR**
 - Interdiction de tenir un adversaire par le maillot ou le short
- POUSSER**
 - Interdiction de bousculer l'adversaire
- FRAPPER**
 - La frappe c'est uniquement dans le ballon
- TACLER**
 - Les fesses au sol - coup franc
- ACCROCHER**
 - Le filet ou les palissades, c'est une question de sécurité !

LES 5 DEVOIRS

- TENUE ADAPTEE**
 - Pas de crampons moulés ou vissés, protège-tibias recommandés
- PARTAGE DU TEMPS DE JEU**
 - Faire des rotations régulières car c'est une pratique intense
- ETAT D'ESPRIT**
 - Pas d'enjeu mais du JEU ! Le Fair-Play est une priorité !
- ECHAUFFEMENT**
 - Préparer son corps à l'effort de manière suffisante et progressive évitera les risques de blessures...
- AUTO-ARBITRAGE**
 - Reconnaître ses fautes, c'est la garantie d'une pratique TOP !

FOOT A 8

FOOT À 8

PUBLICIBLE
Adolescents
et seniors

PÉRIMÈTRE

Variante du football à 11 qui se joue à 8 joueurs (sept joueurs de champ et un gardien de but) sur un ½ terrain de foot à 11 (longueur 60 à 70 mètres, largeur : 45 à 55 mètres). La dimension des buts est de 6 m x 2,10 m.

CARACTÉRISTIQUES

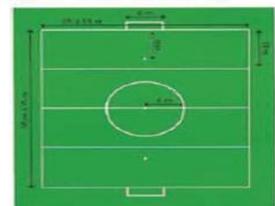
Pratique très adaptée pour ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le foot traditionnel

RÈGLES DE BASE

- Durée préconisée : 2 périodes de 30 minutes ou 3 périodes de 20 minutes (maxi = 60 minutes)
- Coup d'envoi : interdit de marquer directement sur l'engagement, adversaires à 6 m
- Coup de pied de but : à plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation : 9 mètres
- Remise en jeu : à la main
- Coups francs : directs ou indirects (règles du football à 11) - mur à 6 m
- Hors-jeu à la médiane
- Surface de réparation : 26 m x 13 m
- Gardien de but : relance à la main ou au pied sur ballon posé au sol. Pas de frappe de volée, ou de ½ volée. Sinon coup-franc indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres
- Le(la) gardien(ne) ne peut se saisir du ballon à la main, sinon coup-franc indirect à l'endroit ou le(la) gardien de but a récupéré le ballon
- Coup de pied de coin : au point de corner
- Tacles interdits

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon taille 5
- Terrain spécifique ou moitié de terrain de Foot à 11





OCTOBRE ROSE



OCTOBRE ROSE

Objectif : Sensibilisation au cancer du sein. But : Découvrir son corps et en prendre soin

Consignes : L'ensemble des filles d'une tranche d'âge, avec l'intervenant de la **Ligue contre le cancer 04-05**

Durée : 20 minutes.



FRESQUE COLLECTIVE OCTOBRE ROSE



But : Réaliser une fresque géante commune qui forme le ruban d'octobre rose



ATELIERS TERRAIN

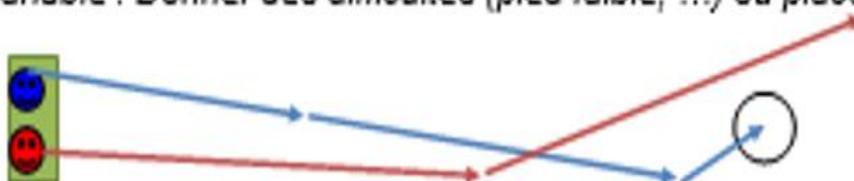


FOOT GOLF

But : Mettre son ballon dans le cerceau en moins de coup possible.

Consignes : Par 2, ou par 3, les joueuses frappent leur ballon chacune leur tour pour atteindre le cerceau.

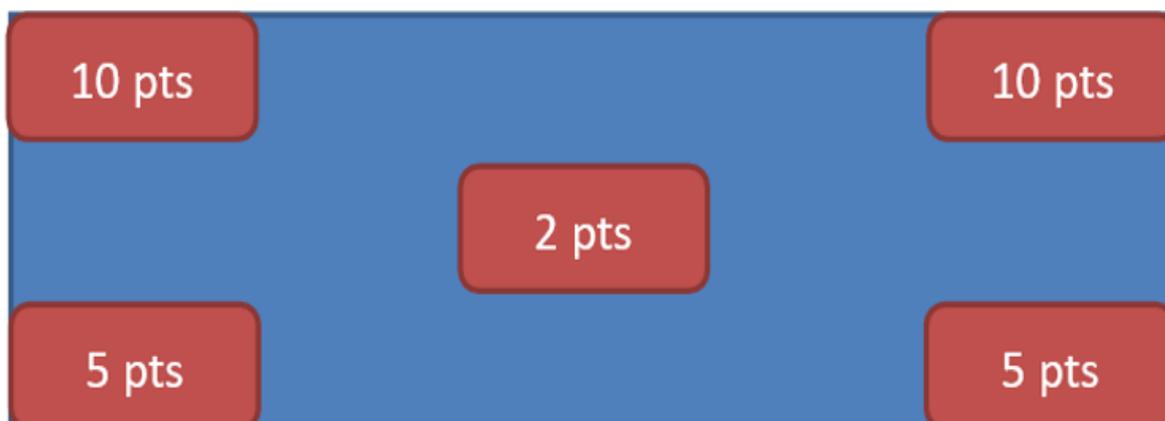
Variable : Donner des difficultés (pied faible, ...) ou placer des obstacles.



TIRS DE PRECISION 15M

But : Marquer le plus de points

Consignes : 2 équipes s'affrontent. Les équipes tirent chacune leur tour. La joueuse va chercher son ballon est le ramène. Les points sont comptabilisés par équipes.





PLAN

