



RENTREE U6 F - U16 F

100% FOOT FEMININ

Samedi 04 octobre 2025

Stade Pierre Lanza, Sisteron





RENTREE 100% FOOT FEMININ



PROGRAMME

9h15 - 9h45 : Accueil des joueuses U6F - U16F licenciées ou non + création des groupes U6F - U11F et U12F - U16F

10h00 - 12h00 : Défis techniques + matchs + atelier de sensibilisation

12h00 : **Fin de la rentrée Foot 100% féminin pour le groupe U6F - U11F + remise des récompenses**

12h00 - 13h00 : Pause repas (possibilité de restauration sur place)

13h00 : Reprise des défis techniques + matchs + atelier de sensibilisation

14h00 : **Fin de la rentrée Foot 100% féminin pour le groupe U12 F - U16 F + Clôture et remise de chèque pour la ligue contre le cancer**



ROTATIONS



	PERIODE 1 10H00 11H00	PERIODE 2 11H00 12H00	REPAS 12H00 13H00	PERIODE 3 13H00 14H00
U6F - U11F	Défis techniques + Matches	Défis techniques + Matches	FIN DE LA RENTREE 100% FEM	
U12F - U16F	Atelier Sensibilisation + Défis techniques + Matches	Atelier Sensibilisation + Défis techniques + Matches	PIQUE NIQUE OU RSTAURATION POSSIBLE SUR PLACE	Atelier Sensibilisation + Défis techniques + Matches



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

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 DEVIIRS

- 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

PUBLIC CIBLE

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 1/2 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

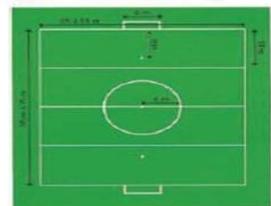
Pratique très adaptée pour ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le foot traditionnel

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 1/2 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





DEFIS TERRAIN

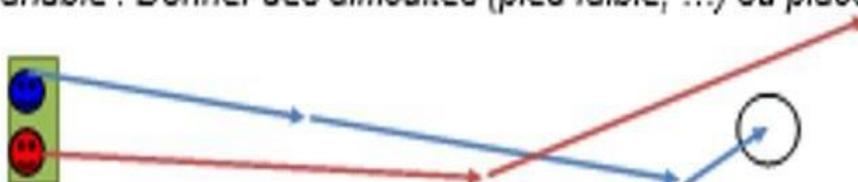


GOLF FOOT

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.

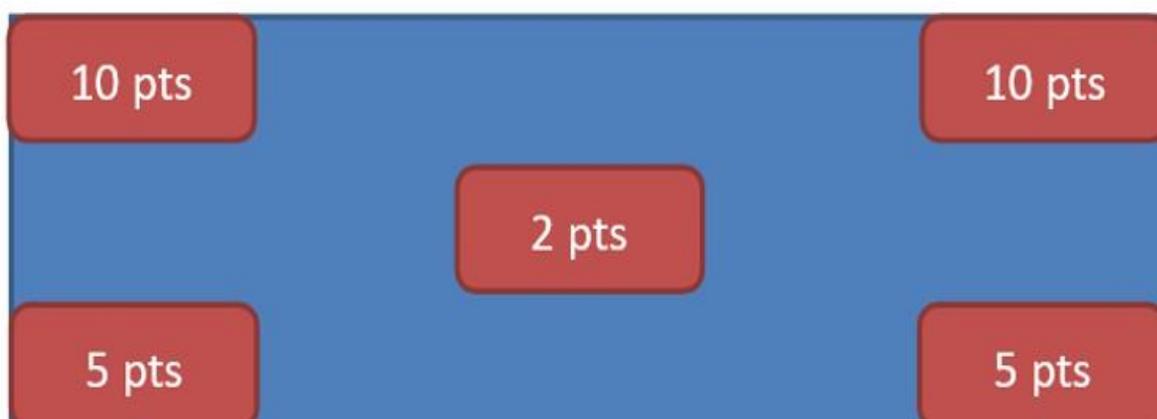
Variable : Donner des difficultés (pied faible, ...) ou placer des obstacles.



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.



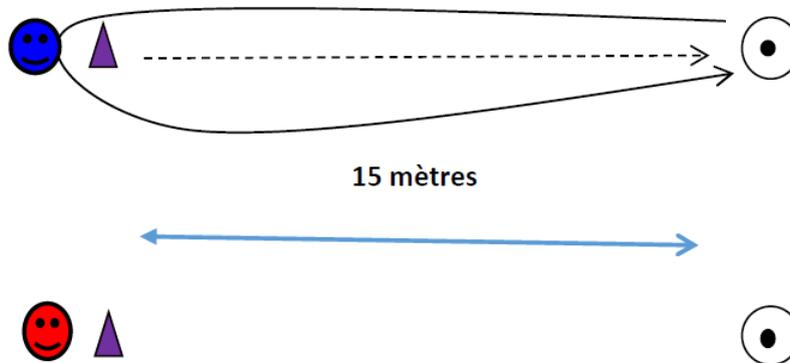


DEFIS TERRAIN



DEFI CONDUITE 15M

Tous les joueurs portant le même numéro vont chercher le ballon dans le cerceau puis effectuent une conduite autour du plot. Ils partent au signal d'un éducateur. Le joueur qui immobilise en premier son ballon dans le cerceau, remporte son défi. Tous les joueurs passent ainsi de suite (1 essai). Pour les plateaux suivants, possibilité de mettre en place des variables (exemple : uniquement pied droit, ...). Faire autant d'atelier que d'équipes présentes.



DEFI SHOOT OUT

ORGANISATION DES 1 C 1 AVEC LES GARDIENS

- > Départ à 26 m du but - 6" pour tirer au but,
- > Si le ballon est remis en jeu par le poteau, la barre ou le gardien, possibilité de retirer dans la limite des 6".
- > Utiliser les deux buts. Départ simultané sur chacun des buts.
- > Faire passer tout le monde au moins une fois sur l'ensemble du rassemblement,
- > 4 joueurs par équipe participent,
- > En cas d'égalité à la fin de la série un 5^e joueur s'avance...

