

**Philosophie
et objectifs**



Organisation

Plateaux Fillofoot U6 F à U9 F

**Protocole
Fair-Play**

Avant chaque rencontre

3 MATCHES



3 x 10'

2 JEUX



2 x 10''

**Protocole
Fair-Play**

Après chaque rencontre

Compétences à développer

Saison

Formes de pratique

Les Contenus

Règles du Jeu / Règles de vie

Lexique

- Plateaux plein air
- Plateaux Futsal
- Festi foot
- Organisation
- Philosophie et objectifs



Département Technique - saison 2019/2020



Plateaux Fillofoot U6 F à U9 F

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS

1. Faire découvrir la pratique du football entre filles
2. Plateau festif et convivial : Prendre du Plaisir avant tout !
3. Faire jouer toutes les jeunes filles : tendre vers 100 % (éviter les remplaçantes)
4. Laisser les jeunes filles jouer le plus librement possible

Des rencontres et des jeux à pratiquer dans le respect des valeurs du football :



Recommandations fédérales :
Encourager et Valoriser
toutes les jeunes filles
= les mettre en confiance !

Compétences à développer

Saison

Formes de pratique

Les Contenus

Règles du Jeu / Règles de vie

Lexique

- Plateaux plein air
- Plateaux Futsal
- Festi foot
- Organisation
- Philosophie et objectifs



LES COMPÉTENCES SPORTIVES À FAIRE ACQUÉRIR EN U6 F à U9 F

 JEU	 TECHNIQUE	 COMPORTEMENT	 MOTRICITÉ
Être capable de			
D'identifier le but à attaquer, le but à défendre et les limites du terrain >	Conduire le ballon, de changer de direction >	Avoir un état d'esprit exemplaire >	Apprendre à se déplacer dans un espace délimité
Découvrir le partenaire >	Contrôler et passer le ballon au sol >	Rester concentrée >	Travailler la coordination, motricité
Chercher à progresser vers la cible dès que possible. >	Tirer pour marquer >	Avoir confiance en soi >	Maîtriser les différents déplacements et rythmes
Se reconnaître défenseur et défendre >	S'opposer à la progression du ballon >	S'engager totalement >	Développer la vitesse de réaction

LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES À FAIRE ACQUÉRIR EN U6 F à U9 F

Les compétences éducatives sont transverses aux compétences sportives.

PÉRIODES	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / février	Mars / avril	Mai / juin
ADN FFF	PLAISIR ∨	RESPECT ∨	ENGAGEMENT ∨	TOLÉRANCE ∨	SOLIDARITÉ ∨
COMPÉTENCES	Faire son sac et bien s'équiper	Économiser l'eau	Réduire sa consommation d'énergie	S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe	Supporter son équipe en respectant les autres
	Saluer les personnes de son environnement	Respecter les partenaires, les adversaires et son éducateur	Connaître les règles essentielles du jeu	Identifier la nature des déchets	Porter les valeurs du foot

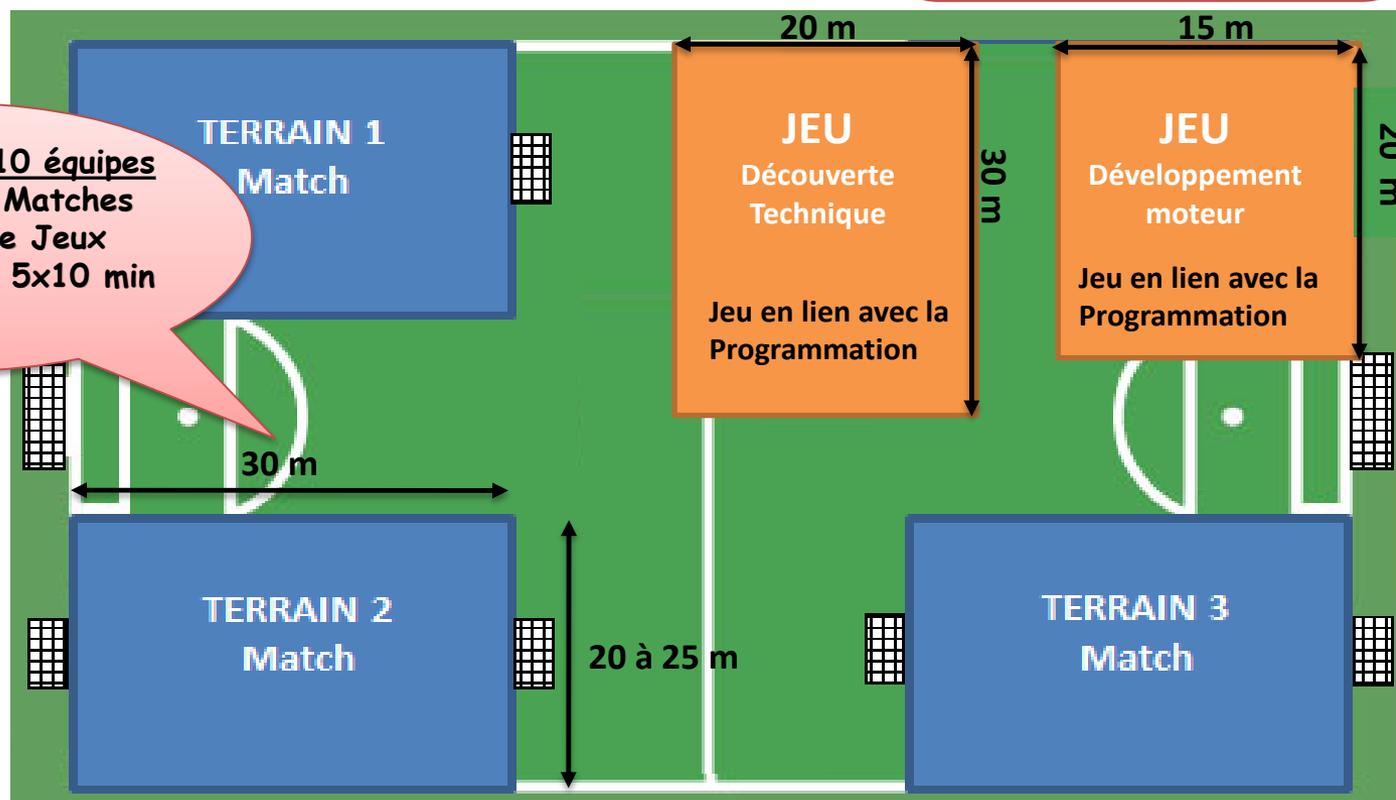
PLATEAU FILLOFOOT : ESPACE DE JEU & ROTATIONS

« 3 MATCHES + 2 JEUX PRÉ-SPORTIFS »

- Organiser des Plateaux à 6, 8, 10, 12, 14 et 16 équipes maximum (créer des équipes pour y arriver en associant les joueuses de plusieurs clubs)
- Les rotations se gèrent en fonction du nombre d'équipes présentes sur le plateau
- Donner un numéro à chaque équipe en fonction du programme (1,2,3 ...) et suivre le tableau des rotations

- Droits des Joueuses :**
- Participation de toutes les joueuses : tendre vers 100% du temps de jeu.
 - Toutes les joueuses débutent au moins une fois en tant que titulaire sur l'une des 3 rencontres

Ex : Plateau à 10 équipes
3 Terrains de Matches
2 Terrains de Jeux
Temps de jeu = 5x10 min



Plateaux Fillofoot U6 F à U9 F

ORGANISATION

1. Les Plateaux sont constitués de 3 rencontres de football à 3, 4 ou à 5 joueuses
2. Les Plateaux sont constitués de 2 jeux pré-sportifs ludiques
3. Faire découvrir les jeux aux jeunes filles lors des séances d'entraînements prévues en semaine pour qu'elles s'amuse encore plus le jour du plateau
4. Adapter les règles des jeux en fonction du niveau des jeunes filles

Des Jeux différents par journée de Plateau :

1	• plateaux du 05/10/2019 et le 09/11/2019	: Jeux N° 1 & N° 2
2	• Plateaux du 23/11/2019 et le 07/12/2019	: Jeux N° 3 & N° 4
3	• Plateaux du 18/01/2020 et le 01/02/2020	: Jeux N° 5 & N° 6
4	• Plateaux du 29/02 et le 21/03/2020	: Jeux N° 7 & N° 8
5	• Plateaux du 02/05 et le 16/05/2020	: Jeux N° 9 & N° 10

Compétences à développer

Saison

Formes de pratique

Les Contenus

Règles du Jeu / Règles de vie

Lexique

- Plateaux plein air
- Plateaux Futsal
- Festi foot
- Organisation
- Philosophie et objectifs



JEU N°1 : LES DÉMÉNAGEURS

Catégorie : U6 F à U9 F

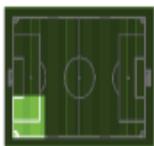
PERIODE 1

Plateau N°1 & 2 : Septembre / Octobre

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

10 X

8 X

0 X |

4/4 X

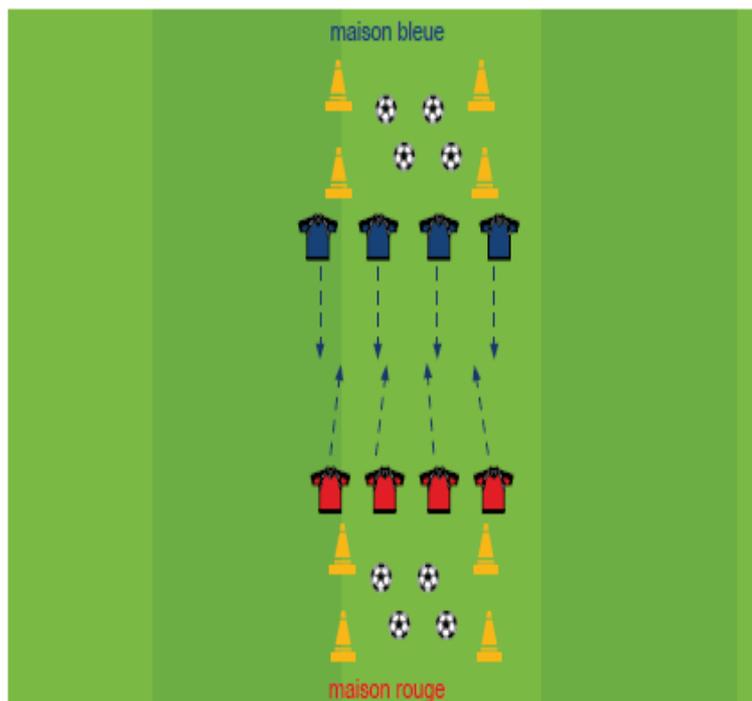
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon
- > Passe courte
- > Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur, les joueuses doivent aller récupérer des ballons dans la maison adverse et les ramener dans leur maison, à la main.

A la fin d'un temps donné, les joueuses s'immobilisent et l'éducateur compte le nombre de ballons dans chaque maison.

BUTS

L'équipe qui a ramené le plus de ballons dans sa maison = 1 point.

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter des joueuses par équipes mais agrandir l'espace

VARIANTES

• La joueuse ramène le ballon en conduite de balle
• Mettre des obstacles sur le terrain

ANIMATION

• Faire répéter l'action
• Observer / Orienter
• Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

• Bien compter les points
• Que les joueuses arrêtent bien le ballon dans leur maison
• 1 minute maximum par manche

JEU N°2 : LA MAGICIENNE

Catégorie : U6 F à U9 F

PERIODE 1

Plateau N°1 & 2 : Septembre / Octobre

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 20m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X 12 X

8 X 0 X |

4/4 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon
- > Passe courte
- > Passe longue

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque joueuse, munie d'un ballon, exécute le contrat de la « magicienne » (= éducateur). Le contrat est :

- 1 - Lancer à la main + 1 rebond + main
- 2 - Lancer à la main + pied + 1 rebond + main

BUTS

1 point = réussir 5 fois d'affilée « le contrat de la magicienne ».

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Lancer - tête rebond - main
- Lancer - rebond - pied - main

ANIMATION

- Expliquer / Démontrer / Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser
- Utiliser un langage imagé

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser la réussite
- La sécurité des joueuses (occupation de l'espace - éviter les contacts)

JEU N°3 : LES QUATRE COINS

Catégorie : U6 F à U9 F

PERIODE 2

Plateau N°3 & 4 : Novembre / Décembre

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

MATÉRIEL PAR TERRAIN

12 X 4 X
 8 X 0 X |
 4/4 X

EFFECTIF

4 X
 4 X

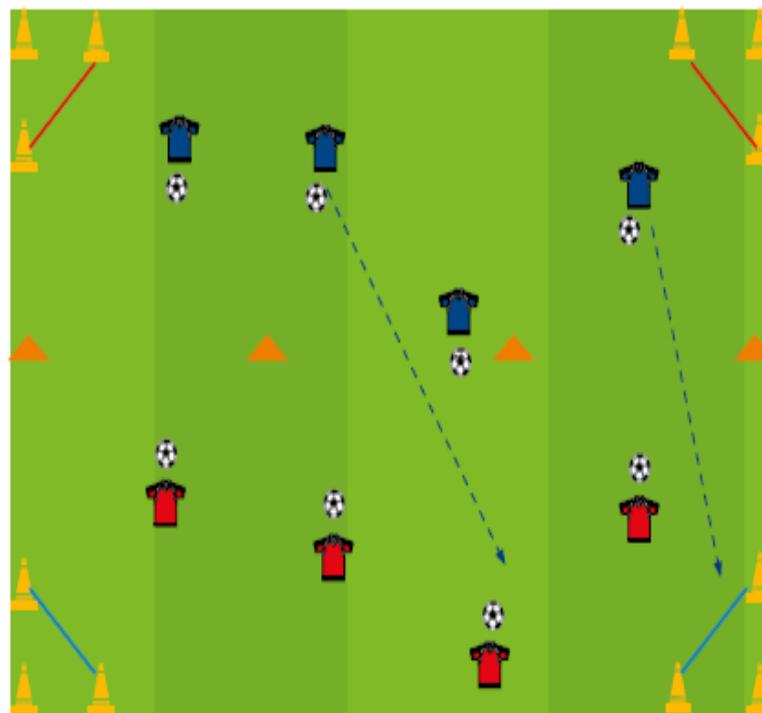
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHEMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon - - - - ->
- > Passe courte
- > Passe longue

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque joueuse a son ballon dans ses mains.
 Au signal de l'éducateur, chaque joueuse doit rejoindre un coin correspondant à sa couleur et y déposer le ballon.

BUTS

1 point = l'équipe qui se regroupe en totalité dans les coins correspondants à sa couleur.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Ballon au sol, la joueuse effectue une conduite pour aller vers le coin
- 2 joueuses par coin au minimum

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser la réussite
- La sécurité des joueuses (occupation de l'espace - éviter les contacts)

JEU N°4 : LA LOCOMOTIVE

Catégorie : U6 F à U9 F

PERIODE 2

Plateau N°3 & 4 : Novembre / Décembre

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

MATÉRIEL PAR TERRAIN

9 X

8 X

8 X

0 X

4/4 X

EFFECTIF

4 X

4 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHEMA



> Conduite de balle

> Déplacement de la joueuse sans ballon

> Passe courte

> Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Les joueuses, par 2 (une de chaque équipe) : la 1^{ère} effectue un parcours, la 2^{ème} la suit avec le ballon à la main. Elle doit réaliser le même parcours.

BUTS

1 point = parcours réalisé correctement et sans faire tomber le matériel.

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter des joueuses par équipes mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Donner un ballon à chaque joueuse
- Placer un ballon dans les pieds de chaque joueuse
- Complexifier le parcours (cerceaux, haies...)

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Stimuler et valoriser le bon parcours
- Contrôler la vitesse de la 1^{ère} joueuse
- Inverser les rôles

JEU N°5 : LE STOP BALL

Catégorie : U6 F à U9 F

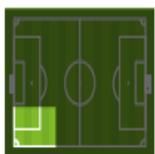
PERIODE 3

Plateau N°5 & 6 : Janvier / Février

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire **Reconnaitre la partenaire** Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

10 X

1 X

0 X |

4/4 X

SCHEMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon - - - - ->
- > Passe courte
- > Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Ballon à la main, chaque équipe doit arrêter le ballon dans une zone définie (cf schéma).

Les joueuses ne peuvent pas se déplacer ballon en main.

Pour récupérer le ballon à l'adversaire, la joueuse doit toucher avec les deux mains le porteur de balle.

BUTS

1 point = arrêter le ballon dans la zone.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

Adapter les règles du jeu au niveau des enfants

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

VARIANTES

ANIMATION

VEILLER À...

• Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe

• Utiliser le ballon au pied

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser

- Démontrer
- L'occupation de l'espace
- Compter les points

JEU N°6 : LA TRAVERSÉE MAGIQUE

Catégorie : U6 F à U9 F

PERIODE 3

Plateau N°5 & 6 : Janvier / Février

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 15m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X 10 X

8 X 0 X |

4/4 X

EFFECTIF

4 X

4 X

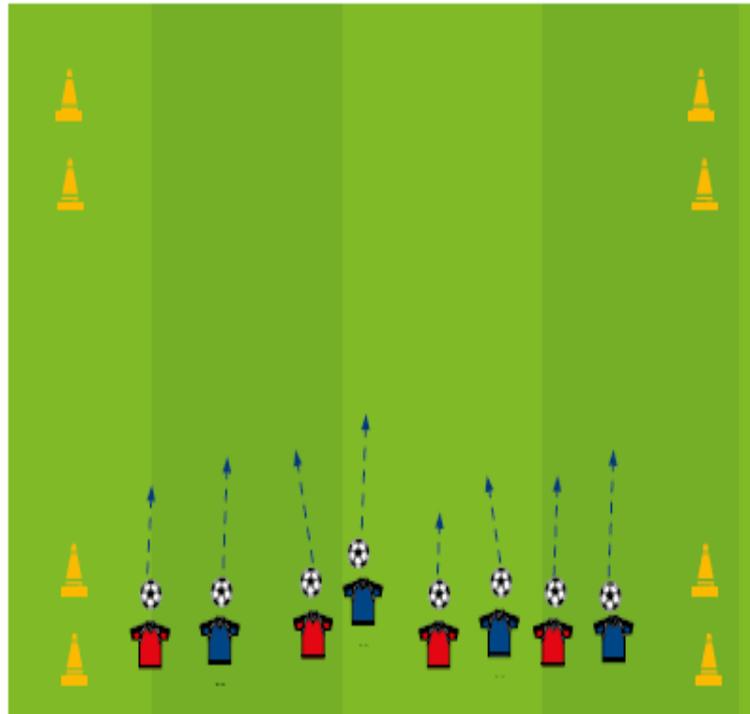
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHEMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon
- > Passe courte
- > Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur (grand magicien), la joueuse (petite magicienne) traverse le terrain en exécutant certaines actions (tours de magie) :

- Lancer le ballon en l'air et taper dans ses mains
- Conduire le ballon, utiliser les différentes surfaces

BUTS

1 point = traverser le terrain en respectant les consignes.

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

- Mettre les 2 équipes face à face afin qu'elles s'évitent en exécutant les actions.
- Inventer d'autres tours de magie

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Expliquer / Démontrer / Corriger
- Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

- Compter les points et valoriser
- Complexifier ou simplifier les consignes en fonction de la réussite.
- Utiliser un langage imagé.

JEU N°7 BALLON AU CAPITAINE

Catégorie : U6 F à U9 F

PERIODE 4

Plateau N°7 & 8 & 9 : Février / Mars

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 25m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

8 X

10 X

1 X

0 X

4/4 X

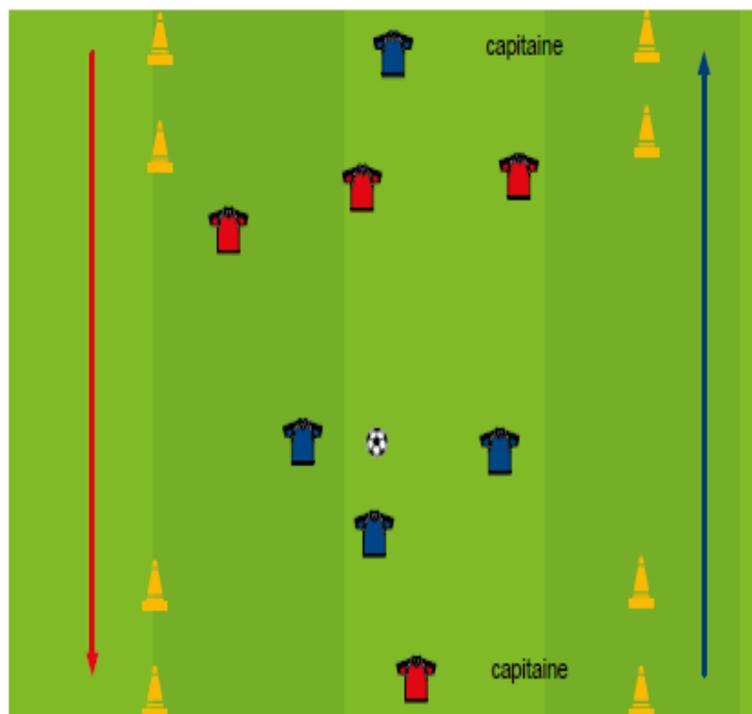
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHEMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon
- > Passe courte
- > Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Chaque équipe doit trouver, par un jeu de passes à la main, sa capitaine.

Interdiction de courir avec le ballon et de toucher le porteur du ballon (distance = 1m).

BUTS

1 point = trouver la capitaine par une passe.

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe mais adapter les dimensions de terrain

VARIANTES

• Jouer avec le pied mais la capitaine peut bloquer avec les mains
• Jeu au pied même pour la capitaine

ANIMATION

• Faire répéter l'action
• Observer / Orienter
• Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

• Encourager et valoriser lorsqu'il y a un point et/ou passe
• L'occupation de l'espace
• Compter les points

JEU N°8 LE VA ET VIENT

Catégorie : U6 F à U9 F

PERIODE 4

Plateau N°7 & 8 & 9 : Février / Mars

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 10m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

3 X

3 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

6 X

12 X

6 X

8 X

3/3 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHÉMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon
- > Passe courte
- > Passe longue

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Sous forme d'un relais : les joueuses, mains sur le plot, doivent récupérer un cerceau et le poser sur une coupelle de même couleur, puis taper dans la main de la partenaire. La 1^{ère} équipe qui réussit en 1^{er} marque un point.

BUTS

La 1^{ère} équipe qui réussit en 1^{er} le relais marque 1 point.

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter des joueuses mais faire d'autres ateliers. 3 joueuses maximum par équipe

VARIANTES

• Ballon à la main
• Ballon au pied

ANIMATION

• Expliquer / Démontrer / Corriger
• Animer / Encourager / Valoriser

VEILLER À...

• Stimuler et valoriser la réussite
• Déplacer les coupelles et mélanger les cerceaux

JEU N°9 : LE MULTI-BUT

Catégorie : U6 F à U9 F

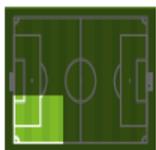
PERIODE 5

Plateau N°10 & 11 : Mai

Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître la partenaire	Développement moteur
-------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 20m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



MATÉRIEL PAR TERRAIN

4 X 16 X

8 X 12 X |

4/4 X

SCHÉMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon
- > Passe courte
- > Passe longue

DÉROULEMENT

CONSIGNES.

Il faut attaquer dans 3 buts et défendre ces 3 buts.

Les touches se font au pied :

- Par une conduite de balle
- Par une passe

BUTS

1 point = but marqué dans les buts excentrés.

3 points = but marqué dans les buts axiaux.

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

- Possibilité de rajouter ou diminuer le nombre de joueuses par équipe

VARIANTES

- Ajouter une joueuse en tant que goal volant

ANIMATION

- Faire répéter l'action
- Observer / Orienter
- Animer / Encourager / Valoriser
- Mettre des ballons autour du terrain

VEILLER À...

- Faire identifier les cibles à défendre et attaquer
- L'occupation de l'espace
- Compter les points

JEU N°10 : BATEAU PIRATE

Catégorie : U6 F à U9 F

PERIODE 5

Plateau N°10 & 11 : Mai

Découverte de la cible Découverte de l'adversaire Reconnaître la partenaire Développement moteur

ORGANISATION

ESPACE



L 30m x l 15m

L = Longueur • l = largeur

EFFECTIF

4 X

4 X

MATÉRIEL PAR TERRAIN

12 X 10 X

8 X 0 X |

4/4 X 2 X

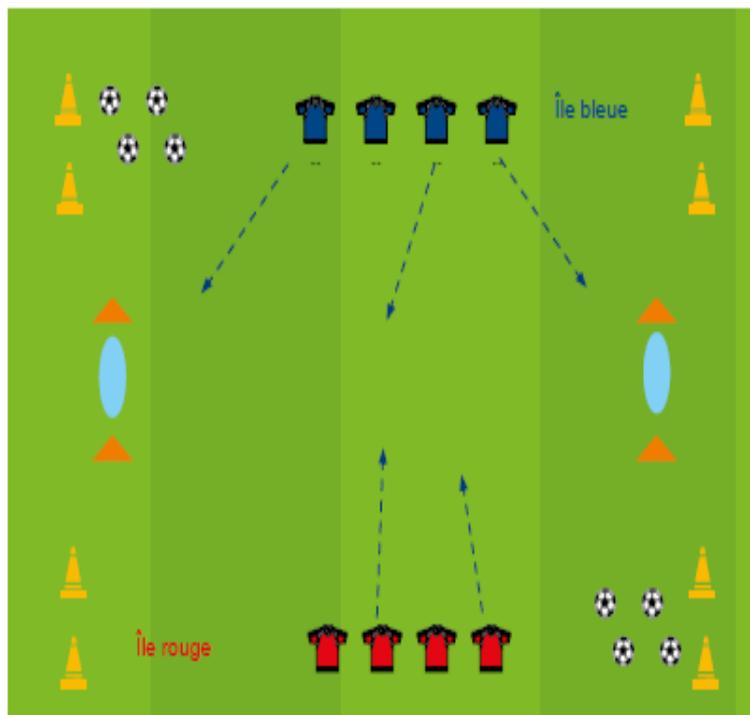
TEMPS DE JEU

10'

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ



SCHEMA



- > Conduite de balle
- > Déplacement de la joueuse sans ballon - - - - ->
- > Passe courte
- > Passe longue

Adapter les règles du jeu au niveau des joueuses

DÉROULEMENT

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur, sans ballon, les joueuses (pirates) doivent passer dans une des deux portes (Bateau).

Les joueuses doivent les en empêcher en les touchant.

BUTS

1 point = Passer dans une porte (bateau).

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF

• Possibilité de rajouter des joueuses mais agrandir l'espace

VARIANTES

• Avec ballon à la main puis ballon au pied
• Ajouter ou retirer une porte

ANIMATION

• Expliquer / Démontrer / Corriger
• Animer / Encourager / Valoriser
• Utiliser un langage imagé (îles, bateau, pirates, mer)

VEILLER À...

• Stimuler et valoriser les réussites
• Compter les points
• Changer les rôles

Arbitrage = Éducatif

à l'extérieur du terrain effectué par l'Éducateur(trice) maîtrisant les règles du jeu.

TERRAIN U6 F à U9 F 4/5 joueuses + 1 à 2 suppléantes

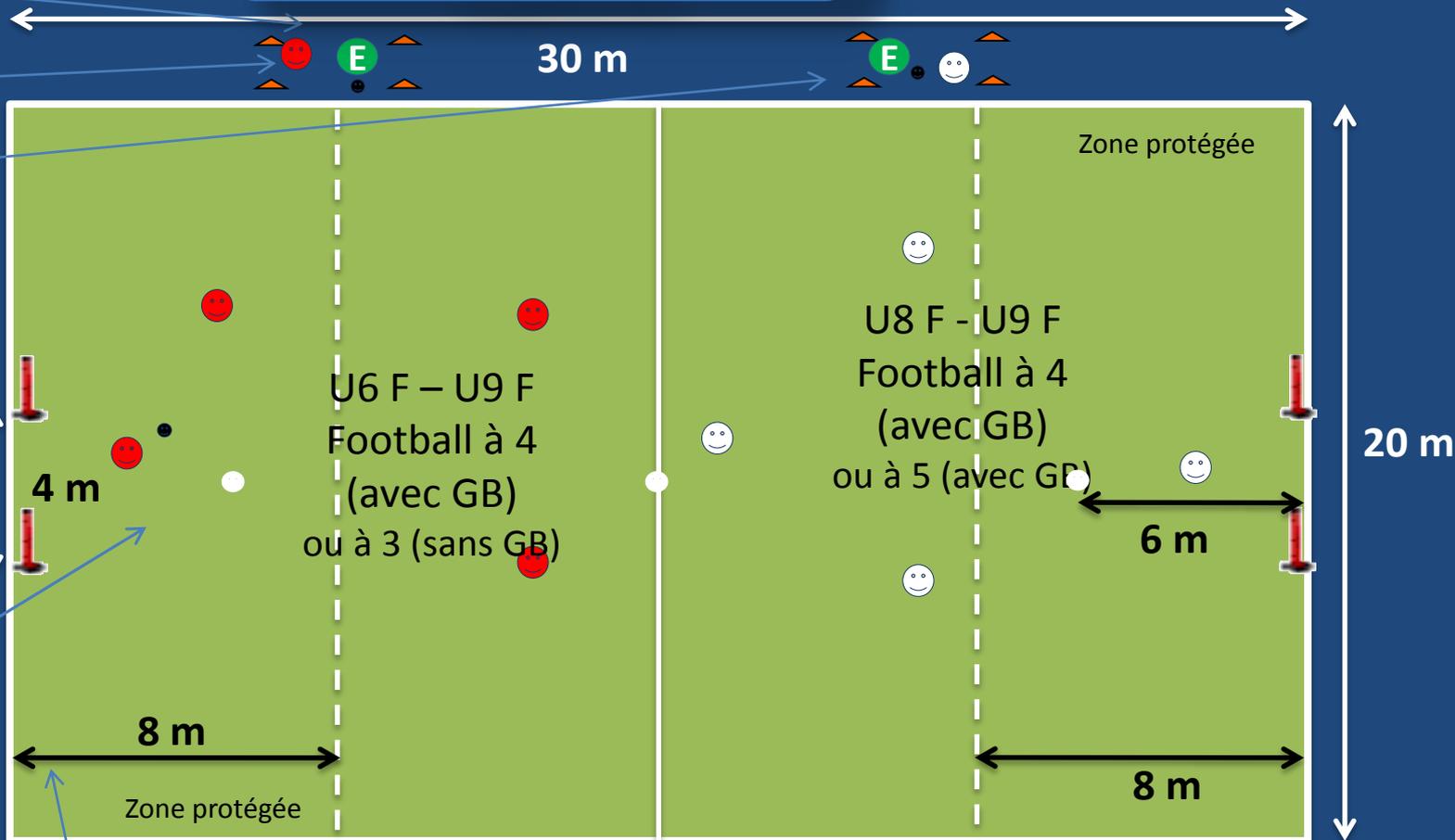
Éducateur(trice)-ballon : Son rôle est uniquement d'alimenter le jeu en ballon lorsque ce dernier est sorti des limites. Le but étant d'augmenter le temps de jeu effectif des enfants.

Maison d'accueil

L'educateur(trice) se situe dans cet endroit délimité par 4 coupelles afin d'accueillir ses joueuses. Cette zone fait office de « banc de touche ».

Coup de pied de but

= sur un ballon sorti derrière la ligne de but par une joueuse adverse, la gardienne effectue la remise en jeu **ballon arrêté au sol** dans sa surface de but avant le point de pénalty (6m)



Surface de réparation = l'adversaire doit obligatoirement se situer à l'extérieur de la zone protégée de but (8 mètres) sur la relance de la Gardienne de but.

Interdiction de relancer au pied de volée ou de ½ volée pour la gardienne : Relance à la main ou au pied ballon au sol.

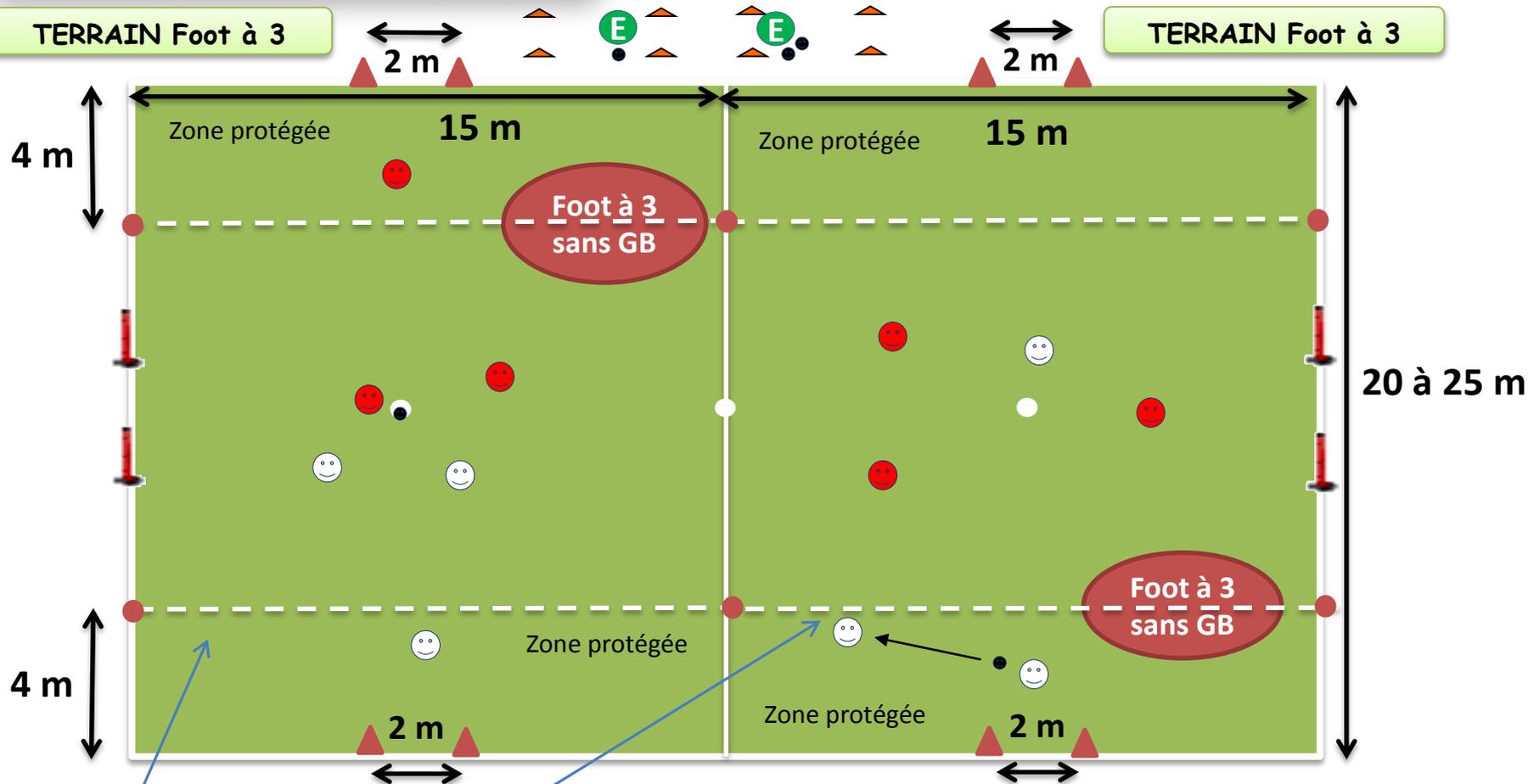
Remise en jeu sur sortie en touche = 2 choix s'offrent à la joueuse :

1. Elle effectue une passe au sol vers une partenaire
 2. Elle rentre dans le jeu en conduite de balle
- Interdiction de marquer directement**

Suite

TERRAIN SPECIFIQUE U6 F à U9 F
6 joueuses : Foot à 3

Auto-Arbitrage des joueuses = A l'extérieur du terrain, les Educateur(trice)s des équipes observent chacun(e) un des 2 terrains et interviennent en cas de nécessité.



Surface de réparation = l'adversaire se tient à l'extérieur de la zone protégée sur la relance de la joueuse qui effectue la sortie de but en foot à 3.

Remise en jeu sur sortie en touche = 2 choix s'offrent à la joueuse :

1. Elle effectue une passe au sol vers une partenaire
2. Elle rentre dans le jeu en conduite de balle

Interdiction de marquer directement

Plateau Fillofoot U6 F à U9 F : Arbitrage Éducatif

LOIS DU JEU

Terrain	Largeur : 15 mètres Longueur : 20 à 25 mètres pratiques 3 c 3 sans GB Largeur : 20 mètres Longueur : 30 mètres pratique 4/5 c 4/5 avec GB Surface de réparation = 8 mètres		
Buts	4 m x 1,5 m (constri-foot) ou but spécifique FFF	Ballon	Taille N°3/4
Nombre de joueuses	4/5 c 4/5 (avec gardienne) ou 3 c 3 (sans gardienne) 1 à 2 suppléante(s) maximum par équipe	Le Tacle	Interdit en U6-U7 F sanction si récidive : Coups francs direct
Remise en jeu sortie en touche	Remise en jeu effectuée au pied sur une passe au sol ou en conduite de balle adversaire à 4 mètres - Interdiction de marquer directement		
Temps de jeu	50 minutes (en discontinu) = 2 x 10' de jeu + 3 x 10' de match		
	Participation de toutes les joueuses : tendre vers 100 % du temps de jeu Toutes les joueuses débutent les rencontres au moins une fois en tant que titulaire		
Hors-jeu	Non	Coup d'envoi	Interdit de marquer sur l'engagement - Adversaires à 4 mètres
Gardienne de but	Obligation : Relance à la main ou au pied ballon au sol Interdiction de relancer de volée ou ½ volée La gardienne peut se saisir du ballon à la main sur la passe volontaire d'une partenaire		
Relance Protégée (8 mètres)	Sur sortie de but (relance au pied ballon arrêté au sol) et sur la relance de la Gardienne de But (GB) à la main, les adversaires ont obligation de sortir de la zone de but, zone protégée (8m). Elles pourront y pénétrer lorsque le ballon sera parvenu (touché) à une partenaire de la GB ou aura franchi la zone protégée ou la ligne de touche.		



LA CRÉATION



L'ENCADREMENT



LA BOÎTE
À OUTILS

GUIDE DU
DÉVELOPPEMENT DE LA
PRATIQUE FÉMININE



LE PUBLIC



LE PARCOURS
DE L'EXCELLENCE
SPORTIVE



LES OFFRES
DE PRATIQUE