



SECTIONS LOISIR

(au sein de clubs FFF)





SOMMAIRE

1 FINALITÉS - BUTS 

2 DIAGNOSTIC 

3 CHOIX D'UNE STRATÉGIE 

4 PROMOUVOIR LA SECTION LOISIR 

5 ANNEXES 



CHAPITRE

1

.....▶ FINALITÉS - BUTS



FINALITÉS - BUTS : ATTIRER / FAIRE JOUER / FIDÉLISER

POURQUOI ?

LE FOOTBALL SANTÉ

- ▶ Vivre
- ▶ Se dépenser



- ✓ Priorités des instances
- ✓ Conséquences sur la santé
- ✓ Pratique : *prévention/bien-être/bénéfices*



ENJEUX SOCIÉTAUX

- ▶ Vivre en France
- ▶ Se rencontrer



- ✓ Tableau des pratiques
- ✓ Mixité sociale

ENJEUX FÉDÉRAUX

- ▶ Vivre dans le foot
- ▶ Jouer



- ✓ Statistiques des licenciés
- ✓ Statistiques de fidélisation
- ✓ Exemples d'autres fédérations Européennes

FINALITÉS - BUTS : ATTIRER / FAIRE JOUER / FIDÉLISER

COMMENT ?

INTÉGRATION DANS UN PROJET CLUB



Projet club :

- ✓ Club volontaire / profil & critères adaptés (extractions)



AMÉNAGEMENT D'UN MAILLAGE TERRITORIAL



- ✓ Déploiement et maillage territorial



DÉPLOIEMENT DU FOOTBALL PLURIEL



- ✓ Pratiques
- ✓ Mapping



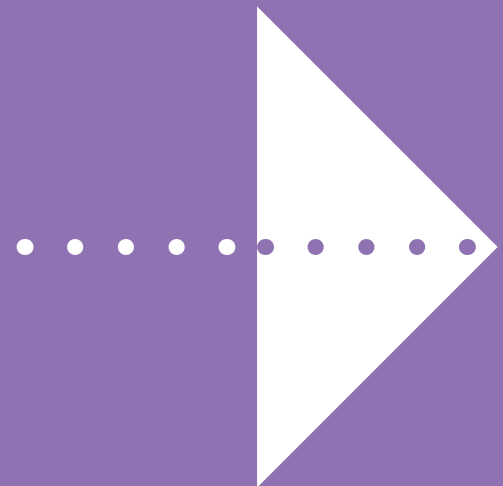
DÉVELOPPEMENT DES INFRASTRUCTURES



- ✓ Listing des infrastructures



CHAPITRE 2



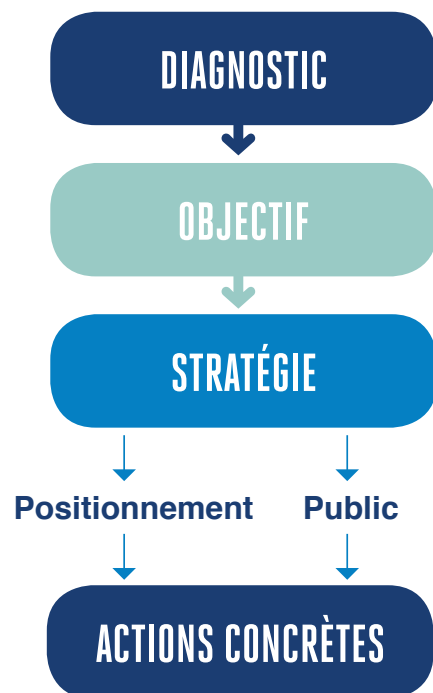
DIAGNOSTIC



OBJECTIFS DU DIAGNOSTIC

▶ LE DIAGNOSTIC SERT PLUSIEURS OBJECTIFS

- Recueillir et analyser les données nécessaires pour quantifier et qualifier les besoins, les demandes, les ressources disponibles à la mise en œuvre d'une section loisir.
- Comprendre le contexte local (économique, environnemental, socioculturel...).
- Déterminer les cibles adéquates et les pratiques potentielles
- Valider (ou pas) les hypothèses d'actions.
- Décider de concevoir et de réaliser un projet (ou pas).



OBJECTIFS DU DIAGNOSTIC

▶ 1. ELÉMENT(S) DÉCLENCHEUR(S)

L'élément déclencheur représente l'évènement qui modifie la situation et qui engendre une réflexion autour de la création d'une section loisir.



Compléter le tableau Excel® : Élément(s) déclencheur(s)*

▶ 2. LES PUBLICS

Une offre s'adresse toujours à un groupe réduit qui forme votre public cible. Afin de mieux cibler votre offre, il est important de bien connaître son environnement.



Compléter le tableau Excel® : Publics*



Créer la « pyramide de licenciés » du club via l'onglet Excel® : Statistiques clubs*

Des questionnaires ont été créés afin de réaliser un diagnostic plus complet de l'environnement club. Nous invitons les clubs à partager ces questionnaires auprès de leurs réseaux :



Questionnaire interne au club

Questionnaire externe au club

OBJECTIFS DU DIAGNOSTIC

▶ 3. LES INFRASTRUCTURES

Afin de mieux cibler votre offre, il est important de connaître les infrastructures à disposition du club.



Compléter le tableau Excel® : Infrastructures*

▶ 4. LES PRATIQUES

Ensuite, il est également important de déterminer les pratiques appropriées aux publics et aux infrastructures.



Compléter le tableau Excel® : Pratiques*

▶ 5. ORGANISATION DU CLUB

La création d'une section loisir demande une organisation simple et efficace au sein du club. Vous trouverez ici un exemple d'organigramme favorisant le développement de cette section.



Exemple d'organigramme 

Compléter le tableau Excel® : Organisation club*

CHAPITRE

3



CHOIX D'UNE STRATÉGIE



CHOIX D'UNE STRATÉGIE

▶ TABLEAU DE BORD :

1. **QUI** : Prioriser les publics
2. **OU** : Choisir les infrastructures
3. **QUAND** (créneau) : Sélectionner les créneaux
4. **COMMENT** :
 - déterminer les pratiques adéquates
 - créer l'organigramme du club
 - définir et attribuer les ressources



Compléter le tableau Excel® : Récapitulatif*

NB :

Via l'outil Excel® proposé, vous pouvez prioriser vos publics et déterminer les infrastructures disponibles. Enfin vous pouvez déterminer les pratiques appropriées à ces publics et ces infrastructures.



CHOIX D'UNE STRATÉGIE

► CONSTRUIRE UN PROJET À L'ÉCHELLE DU TEMPS (3 ANS)

La création d'une section loisir doit être définie de façon précise avec une planification établie sur la durée. Nous vous proposons de prédéterminer l'offre loisir sur une durée de 3 ans afin de construire votre projet avec ambition et modestie.



Compléter le tableau Excel® : Projet à 3 ans*

► FICHE ACTIONS :



Fiche actions publics

► FICHES PRATIQUES :



Futsal



Beach Soccer



Foot5



Futnet



CHAPITRE

4



PROMOUVOIR

LA SECTION LOISIR



MISE EN ŒUVRE : RÉALISATION, RÉGULATION

► PROMOUVOIR LA SECTION LOISIR

Faire la promotion de votre section loisir est **un enjeu important de votre réussite** : du bouche à oreille aux réseaux sociaux, en passant par le print, le digital ou l'évènementiel, la communication dans son ensemble ne doit pas être négligée.

En ayant recours aux quelques éléments utiles proposés, vous aurez la liberté d'adapter votre stratégie en fonction de votre environnement et de vos caractéristiques respectives.

- ✓ Utiliser les **réseaux sociaux** et le **site du club**
- ✓ Réaliser un **poster** à afficher au sein du club
- ✓ Réaliser un **mailing** auprès de la base de donnée club
- ✓ Se rapprocher de son **district afin qu'il diffuse l'information** via ses canaux
- ✓ **Activer les réseaux** selon le public ciblé (exemple : les entreprises – contacter les CE des entreprises environnantes)
- ✓ **Organiser un évènement** afin de présenter la création futur d'une section loisir (repas, réunion, cocktail ...) et récupérer les coordonnées des personnes intéressés
- ✓ ...

CHAPITRE 5



ANNEXES





LE « FOOTBALL SANTÉ »





- Priorité de l'OMS et de l'Europe
- Priorité du Ministère des Sports
- Priorité du Ministère de la Santé
- Priorité de la FFF : plan ambition 2020 



+ Priorité de la candidature **JO Paris 2024** pour le développement du sport pour tous afin de promouvoir la santé.



La commission médicale du **Comité National Olympique et Sportif Français**

Activité physique :

- Activité pratiquée dans la vie quotidienne

Inactivité physique et sédentarité :

- Faible dépense énergétique => sédentarité (effets négatifs sur la santé).
- L'inactivité physique demeure le principal facteur de risque pour les problèmes de santé.

« CE N'EST PAS BOUGER QUI EST BIEN, C'EST NE RIEN FAIRE QUI EST DANGEREUX ! »

Professeur Francois CARRE, cardiologue, auteur du livre « Danger sédentarité »



L'INACTIVITÉ PHYSIQUE EST RESPONSABLE DE :

- 10%** de la mortalité totale (1 million de décès) en Europe
- 5%** de pathologies cardiovasculaires
- 7%** de diabètes
- 9%** de cancers du sein
- 10%** de cancers du colon

Coût global pour une population de 10 millions d'habitants = 910 millions d'euros par an
(coûts directs des soins de santé et indirects avec maladie, invalidité)

(chiffres OMS 2016)





▶ PRÉVENTION

Prévention primaire (population en bonne santé)

Prévention secondaire (action au tout début d'une maladie pour éviter l'évolution)

Prévention tertiaire (pour éviter une récurrence d'une maladie)

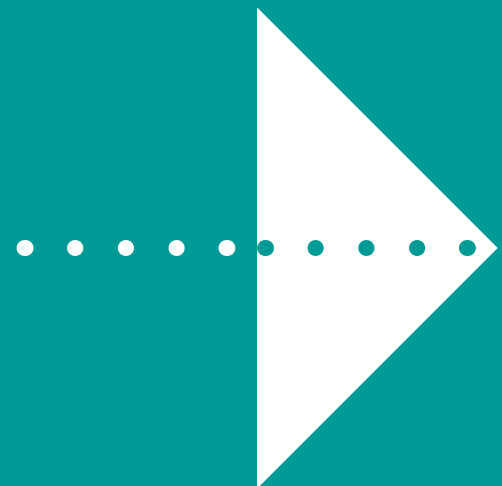
▶ BIEN-ÊTRE

- Bien être émotionnel
- Perception de soi / Estime de soi / Rapport au corps
- Bien être physique (douleurs, troubles somatiques)
- Bien être perçu (qualité de vie, bien-être subjectif, sens à sa vie...)
- Vie sociale (relation aux autres...)

▶ BÉNÉFICES

- Croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent
- Maintien de la force musculaire chez les malades et personnes âgées
- Améliore les capacités respiratoires et les capacités cardio-vasculaires
- Prévention du cancer du colon (40-50% de réduction) et du sein (30-40% de réduction)
- Améliore la qualité et la quantité de sommeil
- Réduction stress, anxiété car l'activité physique stimule la production d'endorphine
- Amélioration du système immunitaire dans le cadre d'exercice modéré
- Prévention des chutes et accidents surtout chez les personnes âgées
- ...





ENJEUX SOCIÉTAUX



TABLEAU DES PRATIQUES FFF - 2017 / 2018



▶ CE TABLEAU PRÉSENTE LA CORRÉLATION ENTRE LES DIFFÉRENTS PUBLICS ET LES DIFFÉRENTES PRATIQUES DU FOOTBALL PROPOSÉES PAR LA FFF.

Pratique	Enfants (U6-U13)	Adolescents (U14-U19)	Seniors	Vétérans	Collégiens lycéens, étudiants	Hommes adultes (ex licenciés, parents, salariés d'entreprise...)	Femmes adultes (ex licenciés, parents, salariés d'entreprise...)	Personnes handicapés / malades	Divers (réfugiés ...)
Foot Fitness			En réflexion	En réflexion		En réflexion	En réflexion	En réflexion	
Foot en marchant				En réflexion		En réflexion	En réflexion	En réflexion	
Foot Golf	Proposé par la FFF					En réflexion	En réflexion		
Futnet		Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	En réflexion		Proposé par la FFF	Proposé par la FFF		
Foot5		Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	En réflexion	En réflexion	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	En réflexion	En réflexion
Beach Soccer	Vidéo	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF			En réflexion	En réflexion		
Futsal	Vidéo	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	En réflexion	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF		
Foot à 3	Proposé par la FFF								
Foot à 5	Proposé par la FFF								
Foot à 8	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	En réflexion	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF		En réflexion
Foot à 11		Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF	En réflexion	Proposé par la FFF	Proposé par la FFF		En réflexion

En réflexion
 Proposé par la FFF
 Vidéo

PUBLIC LICENCIÉ A FIDÉLISER

PUBLIC NON LICENCIÉ A ATTIRER ET FIDÉLISER





LA FFF SOUHAITE TENDRE VERS :

Une pratique plus **libre, fraternelle** et **égalitaire**

- Égalité des chances sur l'ensemble du territoire
- Répondre aux attentes de l'ensemble des publics
- Égalité d'accès au haut niveau sur l'ensemble du territoire



LIBRE

- Diversifiée
- Peu contraignante

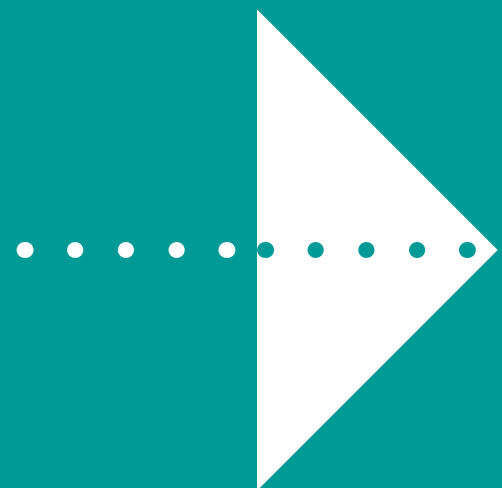
- Intégration tous les publics
- Respect des différences
 - Intergénérationnelle
 - Laïcité - Convivialité

FRATERNELLE



ÉGALITAIRE

- Accès à la pratique du plus grand nombre
- Adaptation aux contraintes locales, structurelles, des pratiques et répondant aux attentes des publics (pas ou plus licenciés)



ENJEUX FÉDÉRAUX

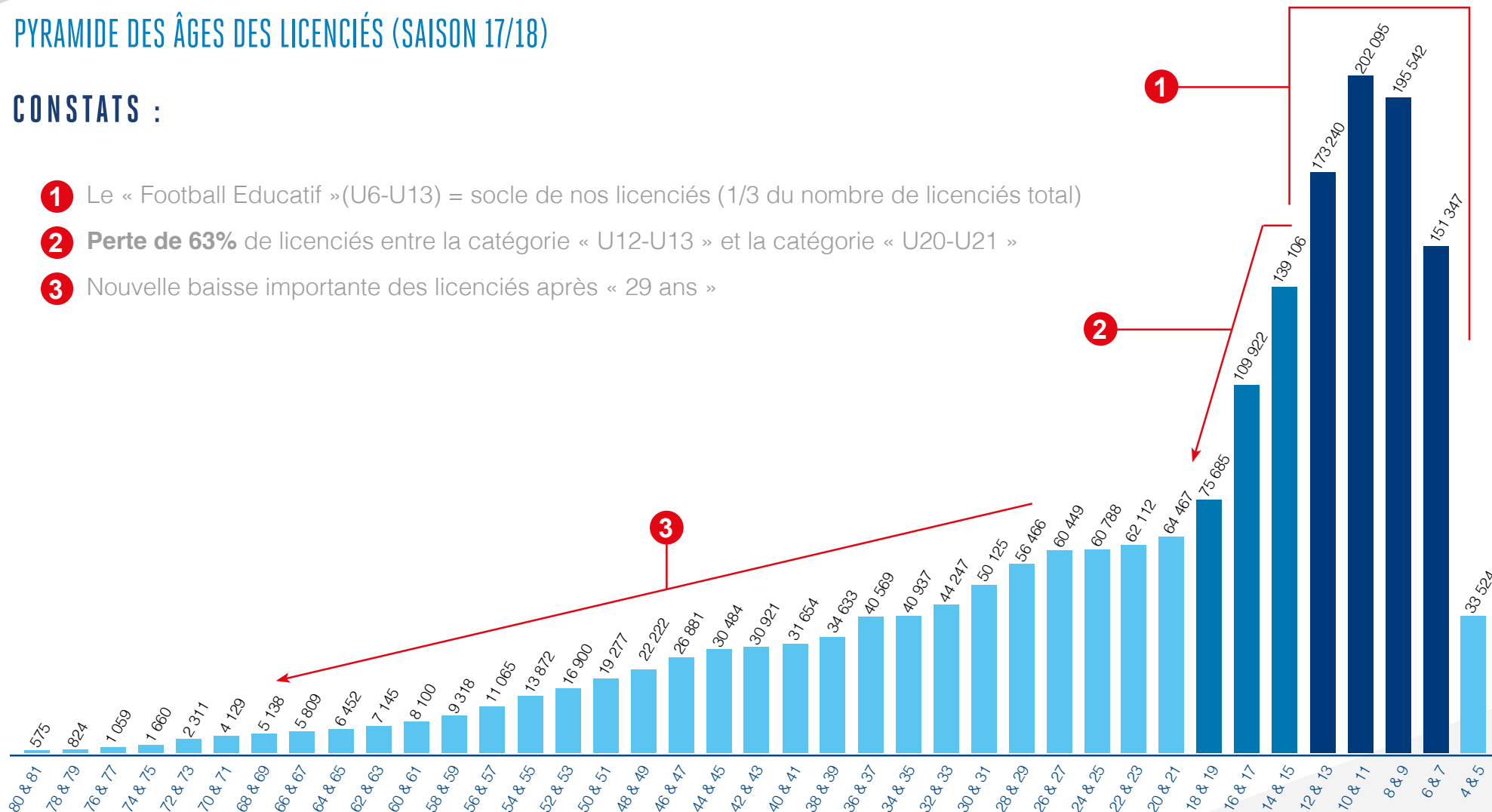




▶ PYRAMIDE DES ÂGES DES LICENCIÉS (SAISON 17/18)

CONSTATS :

- 1** Le « Football Educatif » (U6-U13) = socle de nos licenciés (1/3 du nombre de licenciés total)
- 2** Perte de **63%** de licenciés entre la catégorie « U12-U13 » et la catégorie « U20-U21 »
- 3** Nouvelle baisse importante des licenciés après « 29 ans »

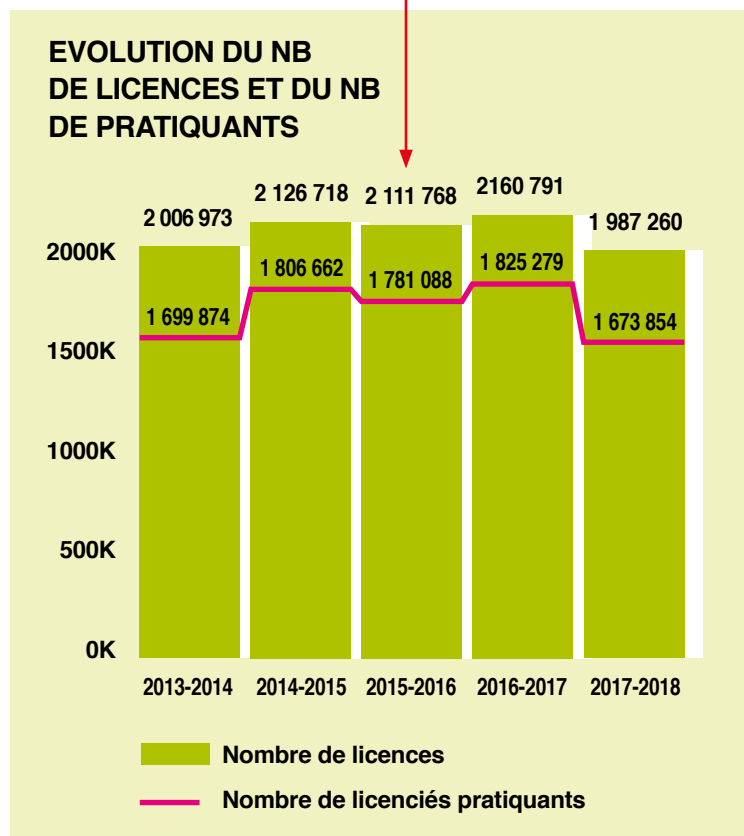




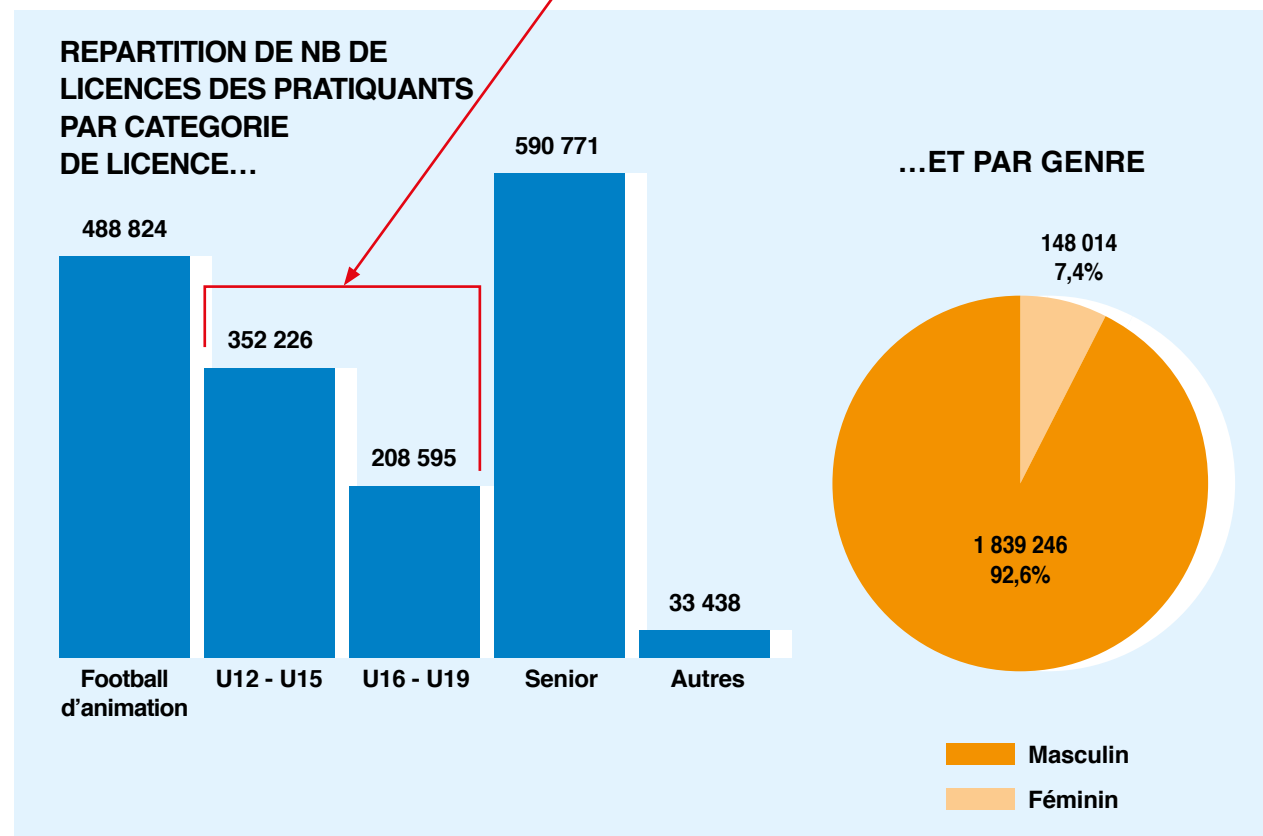
CONSTATS :

- Nos clubs ont du mal à fidéliser les adolescents (considérés comme une génération zapping)
- Le ratio de licenciés -18 ans / +18 ans est très faible dans le cadre d'une fédération développée
- Nos offres de pratiques ne correspondent pas aux besoins

▶ LE NOMBRE DE LICENCIÉS STAGNE AVEC UN TURNOVER DE 30 %



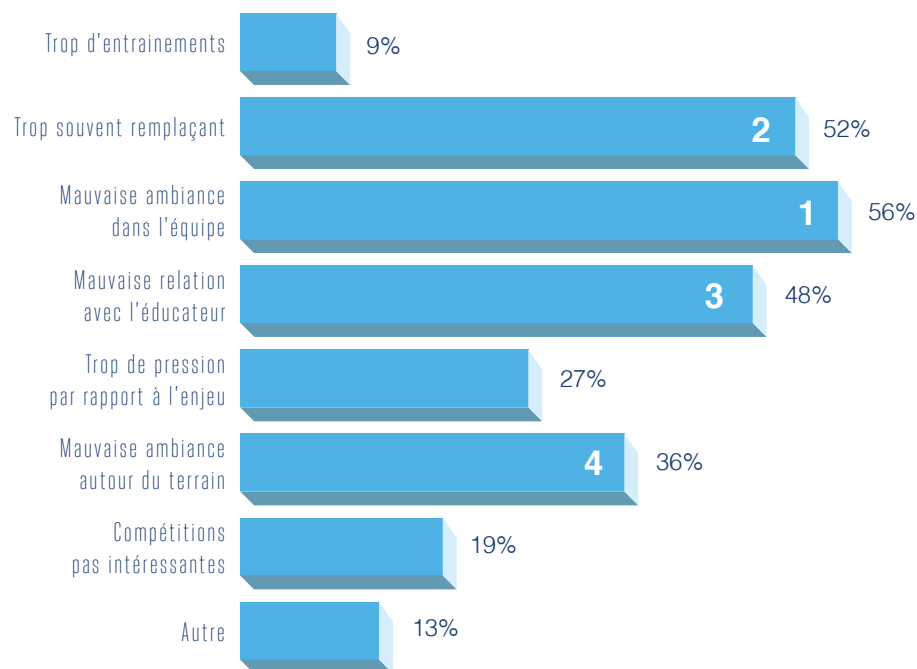
▶ BAISSÉ SIGNIFICATIVE CHEZ LES ADOLESCENTS



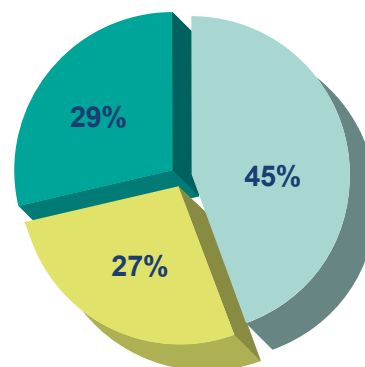


Extrait d'une enquête réalisée en 2017 auprès d'un panel de 5 000 adolescents (source : FFF)

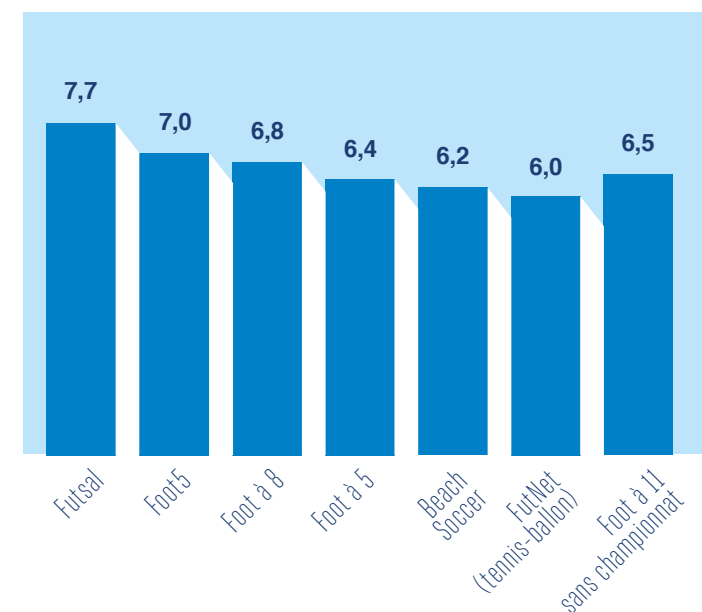
► A VOTRE AVIS, POURQUOI CERTAINS JEUNES ARRÊTENT LE FOOTBALL ?



► SERIEZ-VOUS INTÉRESSÉ POUR PARTICIPER À CES DIFFÉRENTES PRATIQUES ?



► POUVEZ-VOUS NOTER DE 1 À 10 VOTRE INTÉRÊT POUR LES PRATIQUES SUIVANTES ?



- Oui
- Non
- En partie

EXEMPLES D'AUTRES FÉDÉRATIONS EUROPÉENNES



Pays	Population 2016/2017	Joueurs licenciés 2016/2017	Joueurs licenciés de - 18 ans	Joueurs licenciés de + 18 ans	Ratio - 18 ans	Ratio + 18 ans	Taux de pénétration sur la population
France	66 990 826	1 784 572	1 134 069	650 503	64 %	36 %	2,66 %
Moyenne Européenne					59 %	41 %	3,09 %

Suite à une étude réalisée auprès des 15 pays européens les plus structurés (données UEFA), nous pouvons établir plusieurs constats :

- 1 La France est la fédération avec le plus de licenciés de -18 ans en Europe
- 2 La France est en dessous de la moyenne européenne concernant le ratio entre licenciés de -18 ans et de + 18ans
- 3 La France est en dessous de la moyenne européenne concernant le taux de pénétration licenciés sur la population totale

▶ AUTRES FÉDÉRATIONS :

- L'**Allemagne** et les **Pays-Bas** ont bâti un parfait équilibre entre leurs joueurs de plus de 18 ans et de - de 18 ans (**50%-50%**)
- Les **Pays-Bas** ont un taux de pénétration licenciés sur la population totale de **7,22%**
- L'**Angleterre** qui a un total de licenciés inférieur à celui de la France (-14%) déclare plus de licenciés de + de 18 ans que la France

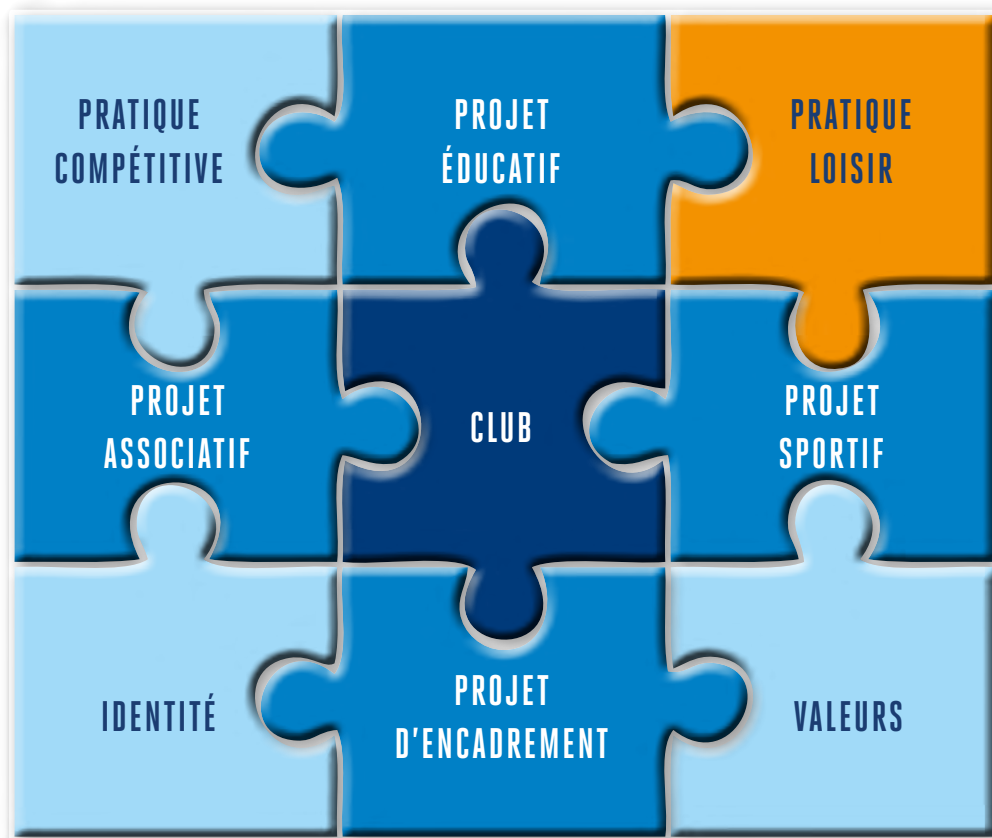
▶ RÉFLEXIONS :

- La France fidélise difficilement ses seniors
- L'offre de compétition actuelle ne suffit pas à répondre au besoin des joueurs/joueuses
- L'offre de pratiques « loisir » en France est inférieure à de nombreux pays européens



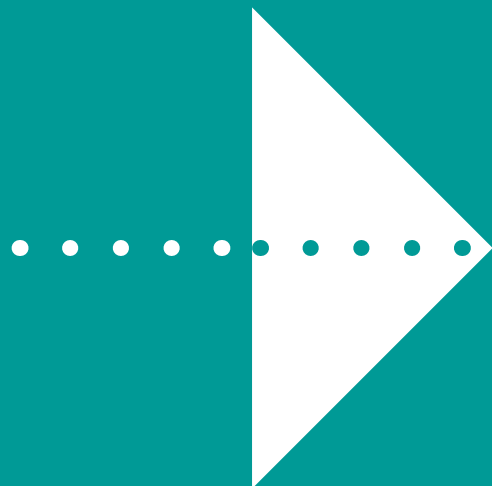
INTÉGRATION DANS UN PROJET CLUB





► PROFIL DE CLUBS POTENTIELLEMENT INTÉRESSANTS POUR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE SECTION LOISIR :

- ✓ Club labellisé
- ✓ Club ayant bénéficié d'un financement de terrain (Beach soccer, futsal, grand jeu, foot à 8, foot 5 etc...)
- ✓ Club disposant d'un terrain synthétique
- ✓ Club avec des licenciés "loisir"
- ✓ Club volontaire

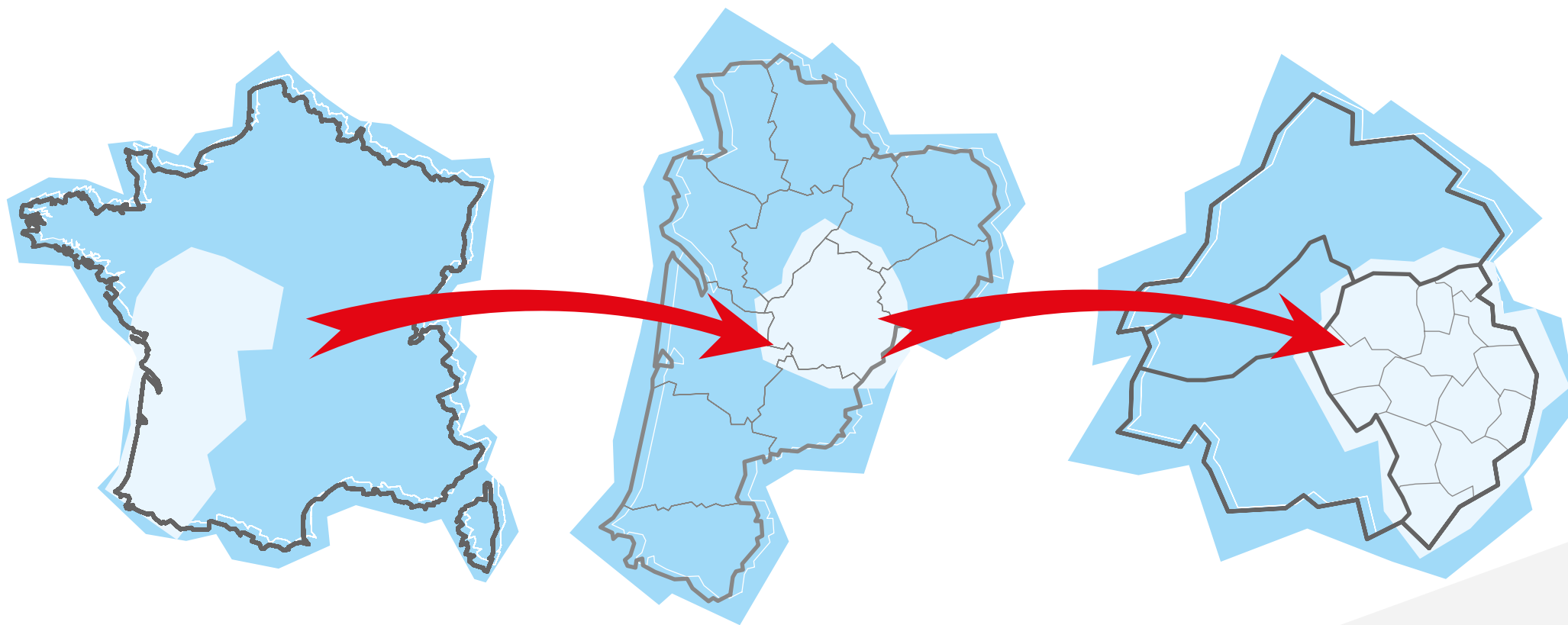


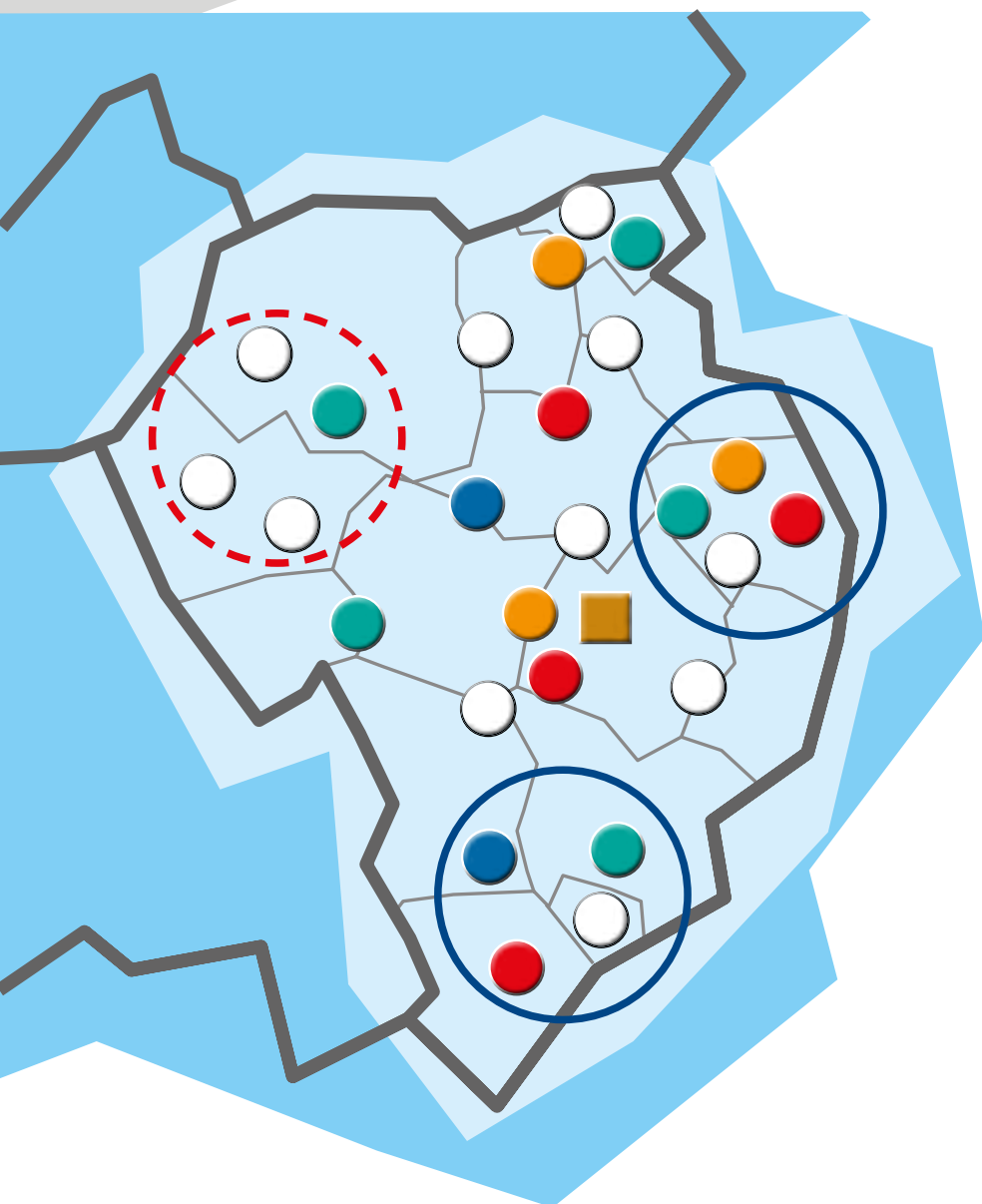
AMÉNAGEMENT D'UN MAILLAGE TERRITORIAL





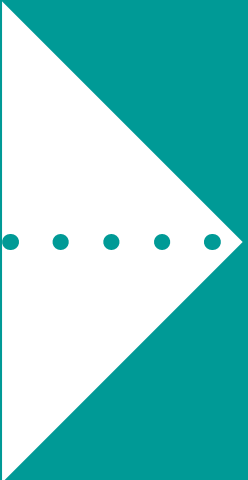
▶ EXEMPLE DE MAILLAGE TERRITORIAL EN FRANCE





Dans un secteur géographique, la volonté est de distinguer un maillage territorial de plusieurs clubs avec des projets différents. L'objectif n'est pas d'identifier l'ensemble des clubs et des offres de pratiques, mais de proposer une offre complémentaire sur le secteur, avec des projets propres aux valeurs des clubs.

-  Clubs avec jeunes sans spécificité
-  Clubs avec jeunes + section féminine
-  Clubs avec jeunes + section futsal
-  Clubs avec jeunes + section loisir
-  Clubs uniquement loisir
-  Structure privée

..... DÉPLOIEMENT DU FOOT PLURIEL





	LES PRATIQUES	PUBLIC VISÉ	NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT	OUTIL(S) À DISPOSITION
PRATIQUES TRADITIONNELLES	Foot à 3 / Foot à 4	U6-U7	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GIFE (Guide interactif du football des enfants)
	Foot à 5	U8-U9	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	GIFE (Guide interactif du football des enfants)
	Foot à 8	U10-U13 & loisir	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GIFE (Guide interactif du football des enfants)
	Foot à 11	à partir des U14 & loisir	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	GIFA (Guide interactif du football des adolescents) - en construction
NOUVELLES PRATIQUES	Futsal	compétition & loisir	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Plateforme vidéos en construction
	Beach Soccer	compétition & loisir	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Guide interactif Beach Soccer + plateformes vidéos
	Foot5	loisir	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Guide interactif Foot5
	Futnet	loisir	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Contenus en construction
	Foot Fitness	loisir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Contenus en construction

Offre fédérale développée



Loisir

Compétition

Offre fédérale peu développée



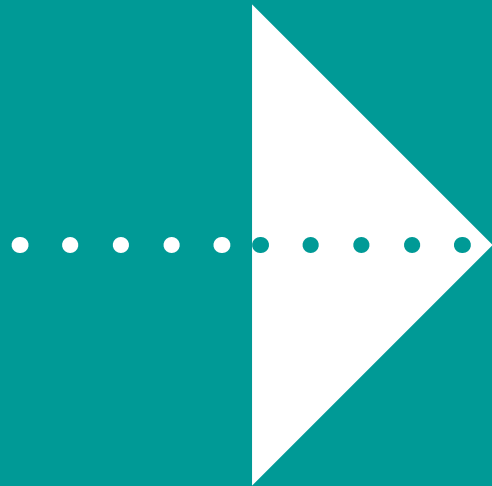
Offre fédérale développée



Loisir

Compétition






Offre fédérale peu développée



DÉVELOPPEMENT DES INFRASTRUCTURES

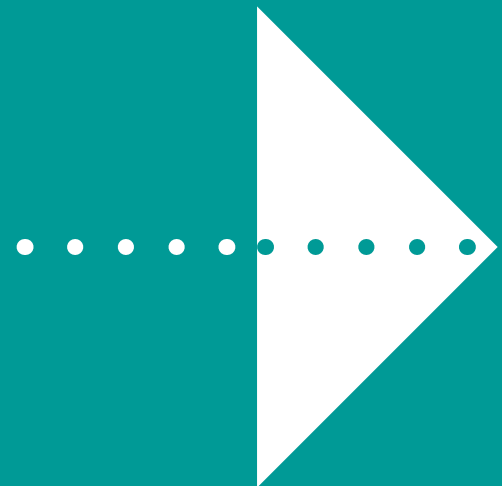




Listing des installations		Installations existantes (nombre)	Objectif fédéral (2020)	Montant potentiel de l'aide
Terrain synthétique		2 624	Pas d'objectif	Aide jusqu'à 10% du coût plafonnée à 50 000 €
Terrain pelouse naturelle		21 802	Pas d'objectif	Aide jusqu'à 20% du coût plafonnée à 20 000 €
Terrain Foot 5		27	150	25 000 €
Terrain Foot 8		1 143	Pas d'objectif	Aide jusqu'à 10% du coût, plafonnée à 25 000 €
Terrain Futsal Outdoor		2	150	20 000 €
Terrain Beach Soccer		45	50	15 000 €
Terrain Hat Trick		57	-	Non éligible
Gymnase		3 332	-	Non éligible

 Équipements éligibles au dispositif FAFA : constitution d'un dossier, pièces à fournir, fiche-projet.

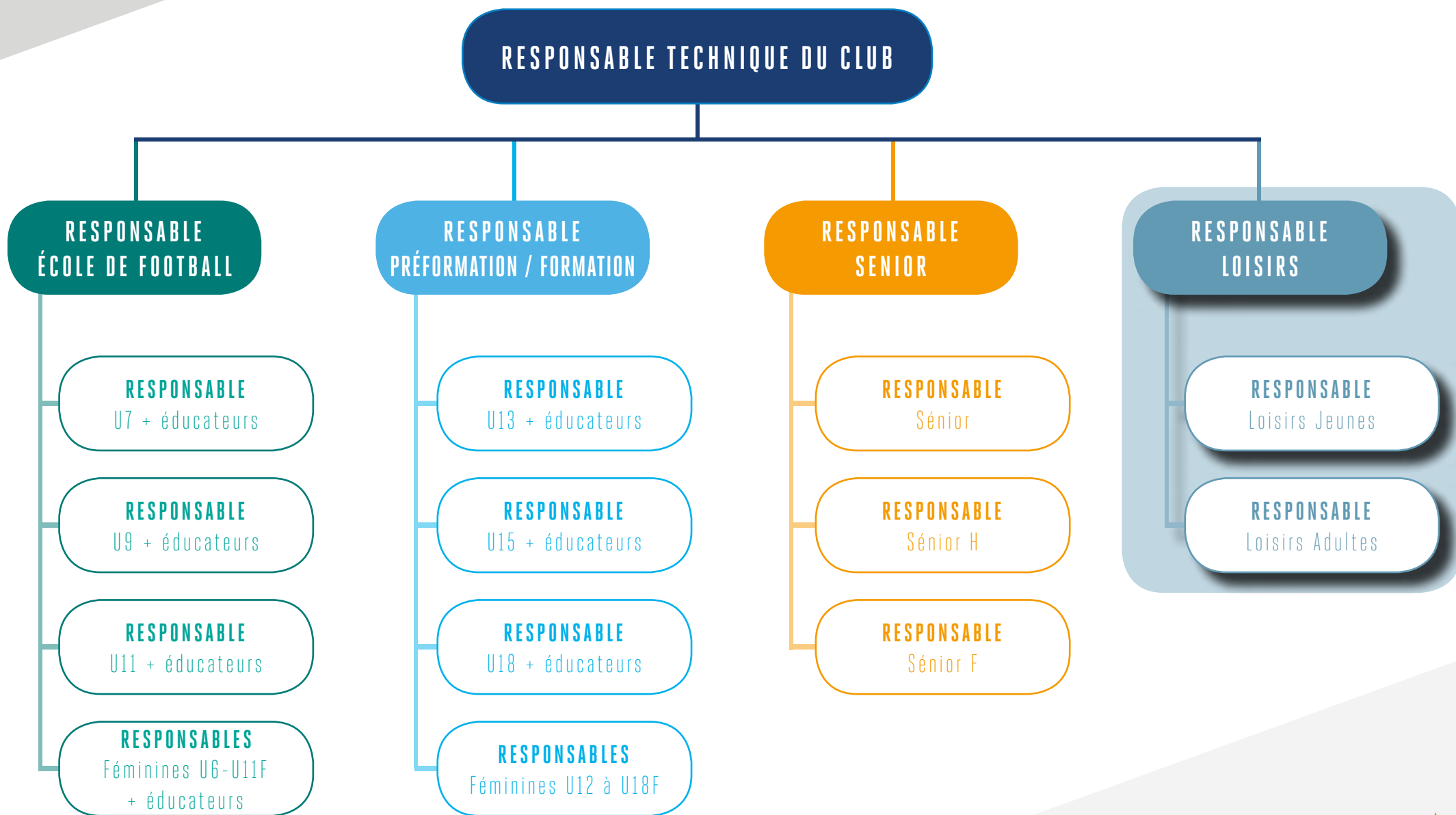




EXEMPLE D'ORGANIGRAMME



EXEMPLE D'ORGANIGRAMME





QUESTIONNAIRE INTERNE



QUESTIONNAIRE INTERNE

► 1 - Quelle image avez-vous du club ?

- Très bonne
- Bonne
- Mauvaise
- Très mauvaise

► 2 - Quelles valeurs correspondent à votre club (3 au choix) ?

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Plaisir | <input type="checkbox"/> Partage | <input type="checkbox"/> Convivialité |
| <input type="checkbox"/> Innovation | <input type="checkbox"/> Efficacité | <input type="checkbox"/> Excellence |
| <input type="checkbox"/> Simplicité | <input type="checkbox"/> Respect | <input type="checkbox"/> Compétition |
| <input type="checkbox"/> Solidarité | <input type="checkbox"/> Tolérance | <input type="checkbox"/> Epanouissement |
| <input type="checkbox"/> Elitiste | <input type="checkbox"/> Engagement | <input type="checkbox"/> Performance |

► 3 - Le club vous paraît-il attractif et/ou accessible ?

- Très accessible et attractif
- Accessible mais peu attractif
- Attractif mais peu accessible
- Peu attractif et accessible

► 4 - Quel public vous semble absent ou en marge du club ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Les enfants (5-12 ans) | <input type="checkbox"/> Les femmes |
| <input type="checkbox"/> Les adolescents (13-18 ans) | <input type="checkbox"/> Les séniors (plus de 60 ans) |
| <input type="checkbox"/> Les adultes (19-35 ans) | <input type="checkbox"/> Autre |
| <input type="checkbox"/> Les vétérans (plus de 35 ans) | |



QUESTIONNAIRE INTERNE

► Selon vous, quel est votre rythme idéal de pratique sportive ?

- Libre / pas de contrainte de fréquence
- 1 séance hebdomadaire
- 1 séance hebdomadaire + 1 rencontre/match
- 2 séances ou plus hebdomadaires + 1 rencontre/match

► Quelle pratique souhaiteriez-vous voir développée au sein de l'association ?

- Foot traditionnel (à 11, à 8)
- Foot diversifié (Futsal, Beach Soccer,)
- Foot5 (foot avec palissade type centre privé)
- Pratiques nouvelles (Futnet = tennis-ballon, Foot golf, Foot Fitness)

► Classez de 1 à 3 vos créneaux idéaux pour votre pratique du football ?

	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI							
DÉBUT AM							
FIN AM							

► Dans votre pratique sportive, souhaitez-vous être encadré ?

- OUI
- NON

► Que recherchez-vous dans une pratique sportive ?

- Entretien de ma condition physique
- Besoin de me dépenser
- Jouer entre amis / Besoin d'appartenance à un groupe
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Plaisir de jouer
- Besoin de s'investir (encadrement, administrateur)
- Besoin de s'accomplir (élever ses compétences dans l'activité)
- Autres....





QUESTIONNAIRE EXTERNE



QUESTIONNAIRE EXTERNE

▶ 1 - Quelle image avez-vous du club de football de ?

- Très bonne
- Bonne
- Mauvaise
- Très mauvaise

▶ 2 - Selon vous, pour adhérer à un club, quelles sont les 3 valeurs les plus importantes ?

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Plaisir | <input type="checkbox"/> Partage | <input type="checkbox"/> Convivialité |
| <input type="checkbox"/> Innovation | <input type="checkbox"/> Efficacité | <input type="checkbox"/> Excellence |
| <input type="checkbox"/> Simplicité | <input type="checkbox"/> Respect | <input type="checkbox"/> Compétition |
| <input type="checkbox"/> Solidarité | <input type="checkbox"/> Tolérance | <input type="checkbox"/> Epanouissement |
| <input type="checkbox"/> Elitiste | <input type="checkbox"/> Engagement | <input type="checkbox"/> Performance |

▶ 3 - Le club de vous paraît-il attractif par ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ses tarifs | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Ses infrastructures | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Ses offres de pratiques (diversité...) | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Ses niveaux de pratiques | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |

▶ 4 - Le club de vous paraît-il accessible par ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ses créneaux horaires | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Ses infrastructures | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Ses offres de pratiques (groupe de personnes...) | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Les vétérans (plus de 35 ans) | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |



QUESTIONNAIRE EXTERNE

► Selon vous, quel est votre rythme idéal de pratique sportive ?

- Libre / pas de contrainte de fréquence
- 1 séance hebdomadaire
- 1 séance hebdomadaire + 1 rencontre/match
- 2 séances ou plus hebdomadaires + 1 rencontre/match

► Quelle pratique souhaiteriez-vous voir développée au sein de l'association ?

- Foot traditionnel (à 11, à 8)
- Foot Diversifié (Futsal, Beach Soccer,)
- Foot5 (foot avec palissade type centre privé)
- Pratiques nouvelles (Futnet =tennis-ballon, Foot golf, Foot Fitness)

► Classez de 1 à 3 vos créneaux idéaux pour votre pratique du football ?

	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI							
DÉBUT AM							
FIN AM							

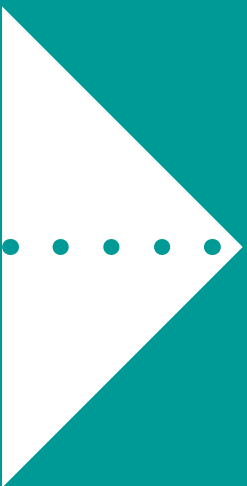
► Dans votre pratique sportive, souhaitez-vous être encadré ?

- OUI
- NON

► Que recherchez-vous dans une pratique sportive ?

- Entretien de ma condition physique
- Besoin de me dépenser
- Jouer entre amis / Besoin d'appartenance à un groupe
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Plaisir de jouer
- Besoin de s'investir (encadrement, administrateur)
- Besoin de s'accomplir (élever ses compétences dans l'activité)
- Autres....



..... FICHES ACTIONS



▶ VÉTÉRAN :

- ✓ Mettre en place au sein du club une pratique adaptée (Foot à 8, Foot5, Futsal, Futnet, Foot en marchant ...) tout en permettant l'intégration de ce public dans la vie du club.
- ✓ Proposer via les acteurs du foot vétérân (commission district ou autres) des formes de pratiques différentes. Le foot à 11 n'est pas forcément adapté à ce public.

▶ COLLÉGIEEN :

- ✓ Se rapprocher de la pratique proposée par l'UNSS (Union nationale du Sport Scolaire) Futsal et Football (action FFF auprès des collèges : « quinzaine du foot »).

▶ LYCÉEN :

- ✓ Se rapprocher de la pratique proposée par l'UNSS (Union nationale du Sport Scolaire) Futsal et Football (action FFF auprès des lycées : « quinzaine du foot »).

▶ ETUDIANT :

- ✓ Se rapprocher des bureaux des sports des universités.
- ✓ Proposer des créneaux préférentiels pour ce public (exemple : créneaux hors clubs).

▶ HOMMES OU FEMMES ADULTES EX-LICENCIÉS :

- ✓ Identifier les ex-licenciés parmi un listing des saisons précédentes (N-5) avec pour objectif de leur proposer une activité plus flexible.
- ✓ S'appuyer sur l'outil questionnaire externe proposé dans ce PDF interactif.

▶ SALARIÉS D'ENTREPRISE HOMMES OU FEMMES :

- ✓ Contacter les entreprises via les comités d'entreprises (CE) ou secrétariat de direction pour leur proposer une action événementielle « inter-entreprises » (tournoi, rassemblement, etc....) afin de générer du lien entre le club et les entreprises.
- ✓ Proposer des créneaux adaptés aux disponibilités des salariés d'entreprise (exemple : 12h00-14h00).

▶ PARENTS DE LICENCIÉS HOMME OU FEMME :

- ✓ S'appuyer sur la séance d'entraînement de leurs enfants pour proposer une activité sportive sur le même lieu avec les mêmes créneaux horaires.

▶ SPORT ADAPTÉ ET HANDISPORT :

- ✓ Se rapprocher de son district afin de proposer une action avec les centres hospitaliers spécialisés (CHS), les établissements et services d'Aides par le Travail (ESAT), les instituts médico-éducatifs (IME) ...



BEACH SOCCER



▶ LES POINTS IMPORTANTS

- **4 joueurs + 1 gardien** (équipe composée de 10 à 12 joueurs dont 2 gardiens maximum)
- **3 arbitres**, dont 2 au niveau des lignes de touche et 1 entre les deux bancs de touche chargé essentiellement de gérer les remplacements. **Plus 1 chronométrateur**
- **3 périodes de 12 minutes**
- **Remplacement de joueurs illimité :**
 - le joueur remplacé doit sortir de la zone limite du terrain avant de se faire remplacer
 - un échange de chasuble doit se réaliser entre le remplaçant et le remplacé
- **Touche :** peut être exécutée à la main ou au pied
- **Sortie de but :** le gardien doit obligatoirement relancer à la main
- Les coups-francs, corners, touches, sorties de but doivent être joués **dans les 4 secondes**
- Lorsque le gardien est en possession du ballon dans la zone 9 mètres il a aussi **4 secondes** pour relancer
- Tous les coups francs sont directs. Le joueur qui subit la faute doit obligatoirement tirer (sauf s'il est blessé)
- Dimension des terrains : 35-37 m x 26-28 m
- Zone 9 mètres (penalty) est délimitée par des drapeaux jaunes
- La ligne médiane est délimitée par des drapeaux rouges
- Carton rouge : le joueur est expulsé, et le remplaçant (coéquipier) ne peut pas entrer avant un délai de 2 minutes (sauf si un but est marqué pendant ces 2 minutes).

Renseignements
pour aller plus loin
les lois du jeu FIFA



▶ LES 5 VALEURS

- ✓ **Plaisir de joueur** à tout âge et à tout niveau
- ✓ **Respect** de l'adversaire, des arbitres, de l'encadrement
- ✓ **Engagement** du corps et du cœur
- ✓ **Tolérance** exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes
- ✓ **Solidarité** du football français et du sport d'équipe

P

R

Ê

T

S

PLAISIR

RESPECT ENGAGEMENT TOLÉRANCE SOLIDARITÉ

▶ LES 5 ATTRAITS DE LA PRATIQUE

- ✓ **Accessible à toutes et à tous** (jeunes ou moins jeunes)
- ✓ **Accessible partout** : sur le littoral ou dans les terres, aux abords des lacs...
- ✓ **Complémentaire** au football traditionnel pour développer des qualités physiques, techniques, tactiques et mentales
- ✓ **Spectaculaire** : 1 tir toutes les 30 secondes et une moyenne de 9 buts par match
- ✓ **Fun et festive**

▶ LES 5 DEVOIRS

- ✓ **Tenue adaptée** : chaussures interdites. Les protections élastiques sur les pieds sont autorisées à condition qu'elles ne recouvrent pas entièrement les pieds, les chevilles et les doigts de pieds
- ✓ **État d'esprit** : Pas d'enjeu mais du jeu.
- ✓ **Échauffement** : préparer son corps à l'effort sur sable de manière suffisante et progressive évitera les risques de blessure
- ✓ **Protection des gestes** acrobatiques : on ne tient pas ou on n'empêche pas un adversaire d'effectuer un ciseau ou une bicyclette
- ✓ **Fluidité du jeu** : pas de temps mort, 4 secondes pour remettre la balle en jeu !

BEACH SOCCER - LA PHILOSOPHIE

▶ PRÉCONISATIONS TEMPS DE JEU

		TEMPS DE JEU MAX. PRÉCONISÉ /JOUR	FORMAT PRÉCONISÉ	NOMBRE DE JOUEURS PRÉCONISÉ	CONSEIL
Senior	▶	72 min	2 rencontres de 3 x 12 min	5 contre 5	
U19	▶	72 min	2 rencontres de 3 x 12 min	5 contre 5	
U17	▶	72 min	2 rencontres de 3 x 12 min	5 contre 5	
U15	▶	48 min	2 rencontres de 3 x 8 min	5 contre 5 OU 6 contre 6	Pratiquer avec ballon(s) beach volley
U13	▶	48 min	2 rencontres de 3 x 8 min	5 contre 5 OU 6 contre 6	Pratiquer avec ballon(s) beach volley
U11	▶	36 min	2 rencontres de 3 x 6 min	3 contre 3 OU 4 contre 4 dont GB sur demi-terrain	Pratiquer avec ballon(s) beach volley
U9	▶	36 min	2 rencontres de 3 x 6 min	3 contre 3 OU 4 contre 4 dont GB sur demi-terrain	Pratiquer avec ballon(s) beach volley

► PRÉCONISATIONS MATÉRIEL

1 - L'essentiel pour bien débiter

Maillot

Short

Sable



Pas de chaussettes

Possibilité d'utiliser des «chaussons» de plongée pour l'entraînement et les catégories jeunes







Ballon de Beach Soccer

Possibilité d'utiliser un ballon de Beach Volley pour la découverte et les catégories jeunes

▶ LES CONSEILS BEACH SOCCER

2 - 5 Conseils pour bien ATTAQUER.

	OBJECTIFS	MISES EN SITUATION	CONSEILS	POINTS CLES
1	 Etre concentré	 Analyser rapidement les différentes informations	 Agir et non subir	 Rapidité d'action
2	Conserver	Ouvrir l'espace en largeur	Prendre le temps de mettre en place une combinaison	Jonglerie Blocage du ballon
3	Progresser	Jouer en profondeur	Jeu combiné à 2 ou 3 sur la relance du gardien	Lever / passer
4	Déséquilibrer	Changement de système	Déplacement sans ballon	Starter
5	Finir	*Engagement *Coup de pied arrêté *Remise, appui, soutien	Louche pour frapper de volée (réaliser une petite motte de sable afin de surélever le ballon). Favoriser le jeu à une, deux touches de balle maximum	Précision, puissance

* **Interdire de jouer en chaussettes**





* **Tenter des gestes acrobatiques et des tirs** : peu importe l'endroit du terrain

* **Etre au cœur du jeu** : les joueurs touchent beaucoup de ballons et sont toujours dans la transition (attaquer / défendre - On a le ballon / On a pas le ballon)

* **Eviter les fautes** : tous les coups francs sont directs (sans mur), ce qui entraîne des actions de but. Il faut donc éviter les fautes et les contestations

▶ LES CONSEILS BEACH SOCCER

3 - 5 Conseils pour bien DÉFENDRE.

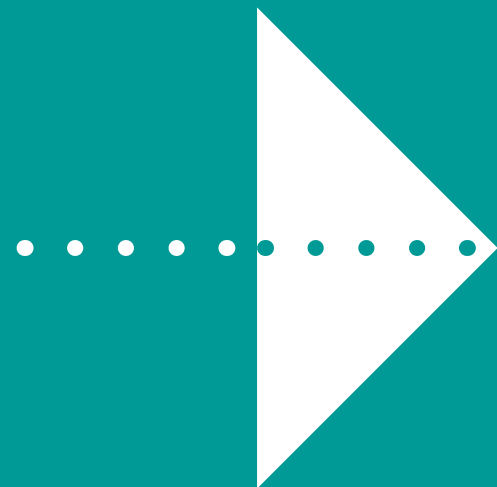
	OBJECTIFS 	MISES EN SITUATION 	CONSEILS 	POINTS CLÉS 
1	Etre concentré	Eviter les contacts	Ne pas faire de faute pour éviter les coups francs	Goût à l'effort
2	S'opposer à la progression	Reformer le bloc	Distance entre les lignes	Synchronisation
3	Protéger son but	Cadrer le porteur	Avoir les bonnes distances	Eviter les frappes des adversaires
4	Récupérer le ballon	Travailler l'interception	Gagner les duels	Anticiper, tacler
5	Capacités physiques (endurance, coordination, vitesse vivacité, force)	Sous forme d'ateliers ou de circuits	Bien veiller à respecter le temps de travail et de récupération	Travailler toujours avec ballons

* **Interdire de jouer en chaussettes**

* **Tenter des gestes acrobatiques et des tirs** : peu importe l'endroit du terrain

Etre au cœur du jeu : les joueurs touchent beaucoup de ballons et sont toujours dans la transition (attaquer / défendre - On a le ballon / On a pas le ballon)

* **Eviter les fautes** : tous les coups francs sont directs (sans mur), ce qui entraîne des actions de but. Il faut donc éviter les fautes et les contestations













EXEMPLES D'ATELIERS TECHNIQUES



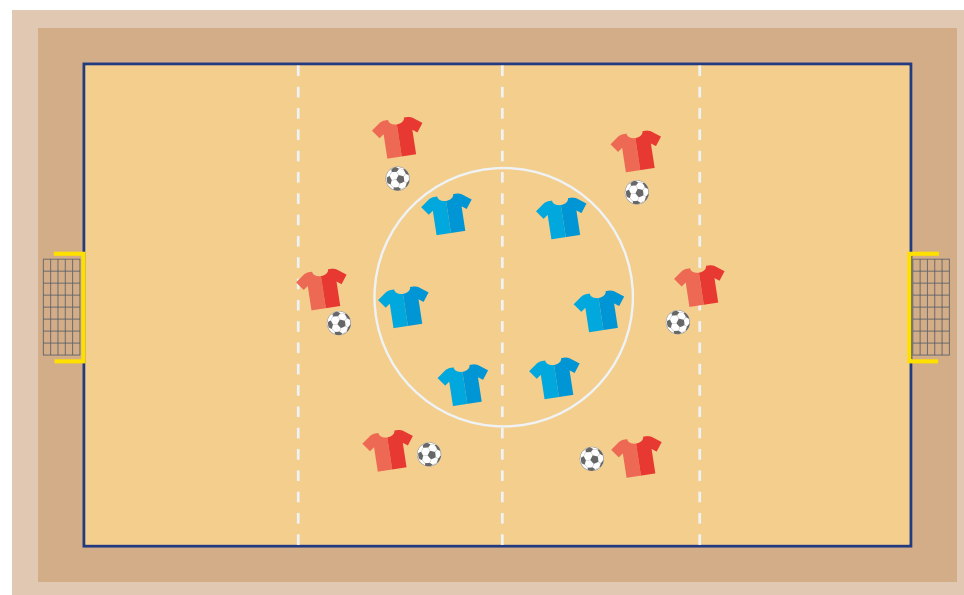
BEACH SOCCER - LES ATELIERS TECHNIQUES

► 1. ÉCHAUFFEMENT












 ESPACE : Le terrain entier	 EFFECTIF : 10 à 12 joueurs	 DURÉE : 10 minutes			
MATÉRIELS					
					
X					X
DÉPLACEMENTS					
- - - → Joueur		→ Ballon		→ Joueur/Ballon	
					

TÂCHES	
OBJECTIFS	Echauffement technique Beach Soccer
BUT	Préparation à l'effort
CONSIGNES	<p>Ronde en fête :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un groupe statique à l'extérieur avec les ballons • Un groupe à l'intérieur sans ballon, qui se dirige vers un joueur avec ballon <p>• Les joueurs avec ballon : remise</p> <p>• Changer les rôles toutes les min</p>
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	Louche - Remise de volée
	Lever, frapper - Amorti, remise au sol
	Lever, frapper - Amorti, remise de volée
	Lever, frapper - Amorti, conduite et blocage devant un autre appui
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Directive
VEILLER À	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser l'application gestuelle et les réussites • Encourager les efforts d'attention et de concentration • Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but

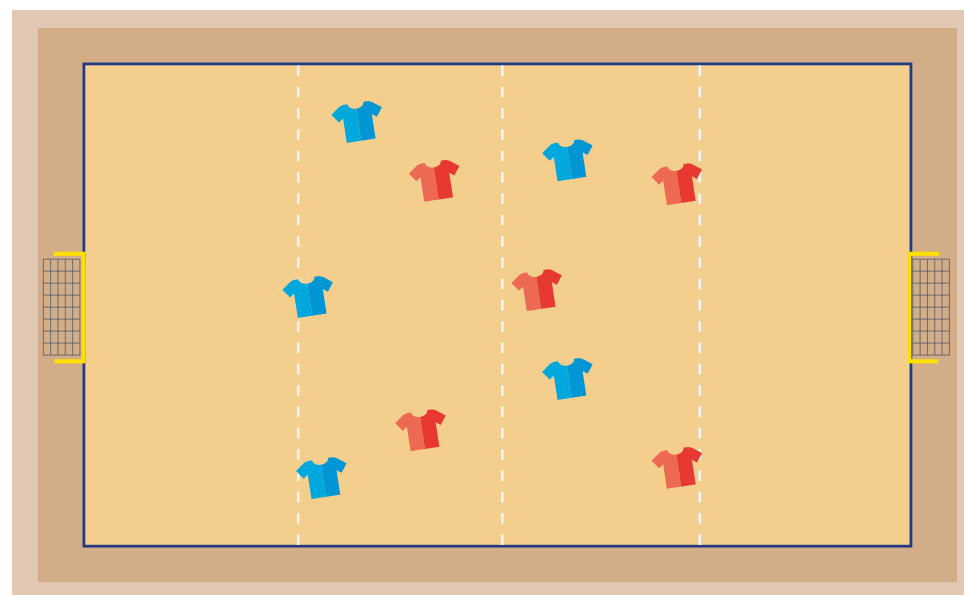


► 2. ÉCHAUFFEMENT

 ESPACE : 20 à 26 mètres	 EFFECTIF : 10 à 12 joueurs	 DURÉE : 10 minutes			
MATÉRIELS					
					
					
DÉPLACEMENTS					
- - - → Joueur		→ Ballon		→ Joueur/Ballon	
					








TÂCHES	
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> Echauffement - Savoir courir dans le sable Cohésion de groupe
BUT	Franchir la zone d'en-but
CONSIGNES	Sans ballon - 2 équipes : <ul style="list-style-type: none"> Se passer le ballon fictif en appelant le prénom d'un partenaire. Le PB doit lever le bras. Pour récupérer le ballon, l'adversaire doit toucher le PB adverse
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> Marquage individuel Ne pas redonner au joueur qui vient de vous donner le ballon Une seule passe en retrait par possession
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Active
VEILLER À	<ul style="list-style-type: none"> Encourager les efforts d'attention et de concentration Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice Encourager les efforts d'attention et de concentration

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but



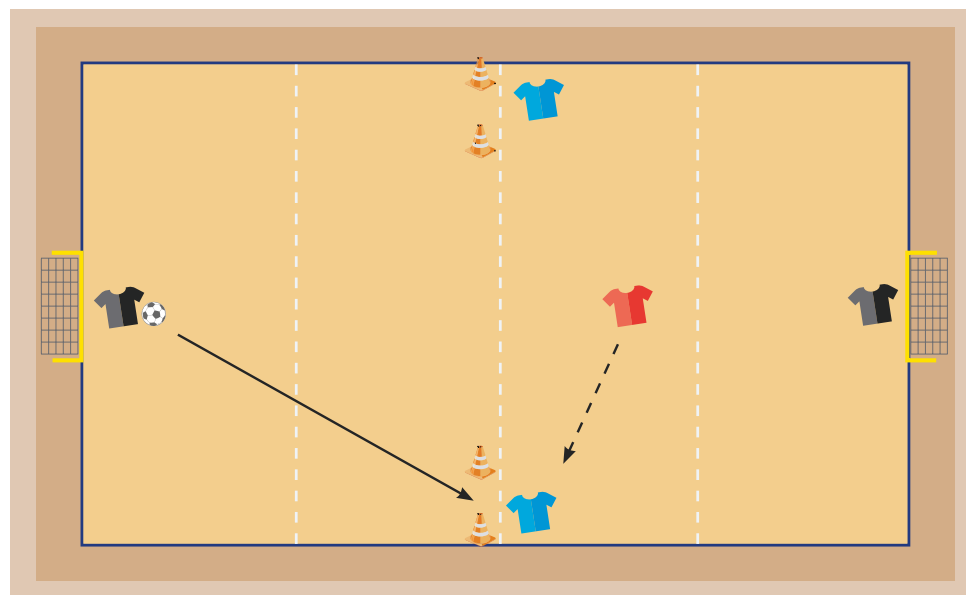
BEACH SOCCER - LES ATELIERS TECHNIQUES

► 3. SITUATION

 ESPACE : Le terrain entier	 EFFECTIF : 10 à 12 joueurs	 DURÉE : 15 minutes
MATÉRIELS		
		
X	X	X
DÉPLACEMENTS		
---> (Joueur)	→ (Ballon)	→ (Joueur/Ballon)
		









TÂCHES	
OBJECTIFS	Défendre en infériorité numérique
BUT	Ne pas prendre de but
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Situation de 2 attaquants contre un défenseur • Le gardien relance à la main soit à droite soit à gauche • Défenseur : se mettre sur la ligne de passe, isoler l'attaquant • Défenseur gère le PB, le GB le 2ème attaquant • Si le défenseur récupère, passer l'une des portes
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler à droite et à gauche • Rajouter un défenseur (en retard de 10 secondes) pour aller marquer • Partir du GB : avec défenseur limite des 9 mètres
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Active
VEILLER À	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier les attitudes du défenseur (déplacements, appuis, orientations...) • Encourager les efforts d'attention et de concentration

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but



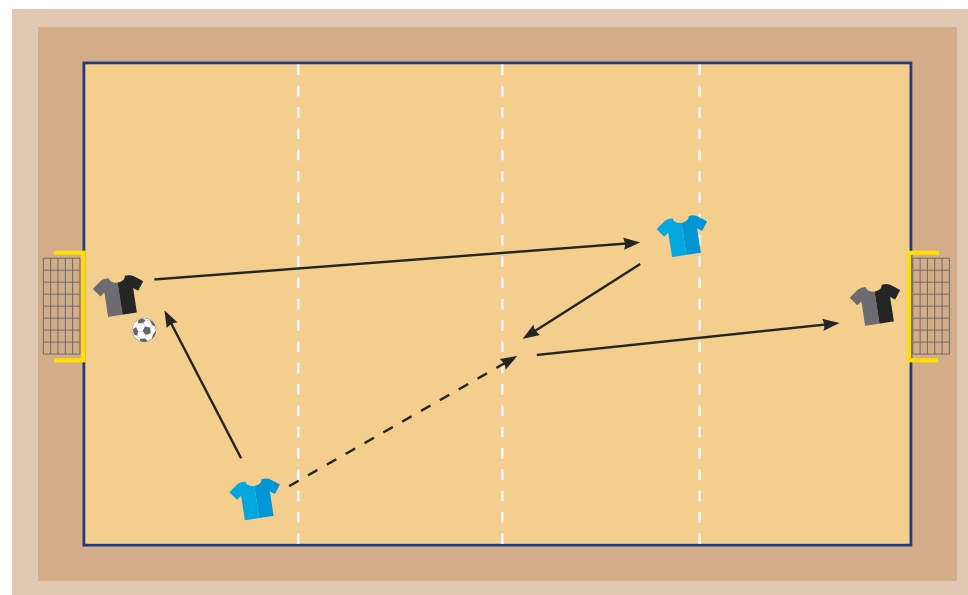
BEACH SOCCER - LES ATELIERS TECHNIQUES

► 4. EXERCICES

 ESPACE : Le terrain entier	 EFFECTIF : 10 à 12 joueurs	 DURÉE : 15 minutes			
MATÉRIELS					
					
X					X
DÉPLACEMENTS					
- - - → Joueur		→ Ballon		→ Joueur/Ballon	
					














TÂCHES	
OBJECTIFS	Améliorer la passe et le tir
BUT	Marquer, cadrer à chaque fois
CONSIGNES	Départ du GB sur défenseur qui lui remet. GB relance à la main vers le pivot qui remet pour le 1er joueur qui tire.
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler à droite et à gauche : en même temps • Varier la position du pivot remiseur pour centre et reprise • Notion de choix
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Directive
VEILLER À	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas quitter le ballon des yeux, corps équilibré • Valoriser l'application gestuelle et les réussites • Encourager les efforts d'attention et de concentration • Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice • Encourager les efforts d'attention et de concentration

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but



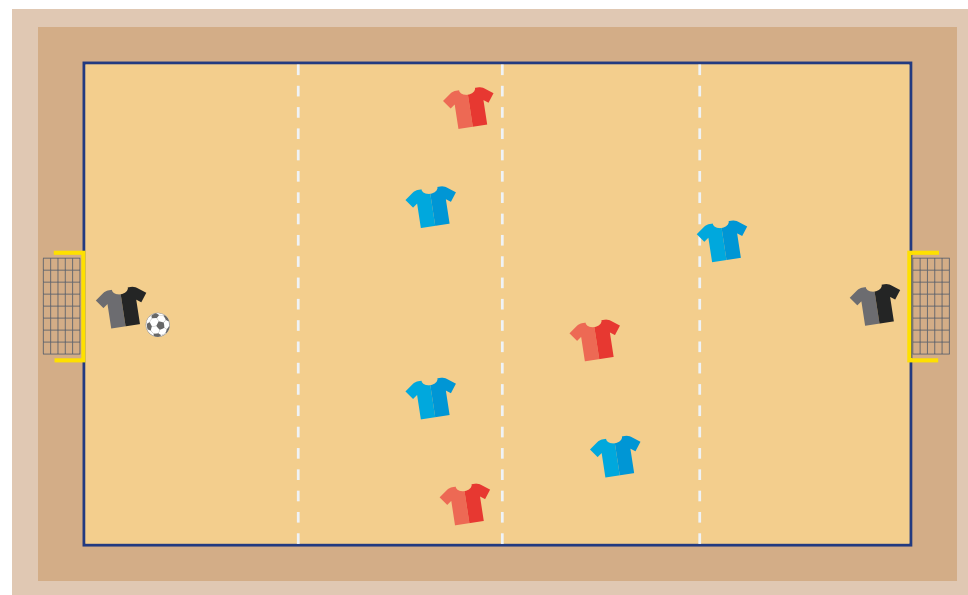
BEACH SOCCER - LES ATELIERS TECHNIQUES

► 5. JEU

 ESPACE : Le terrain entier	 EFFECTIF : 5 contre 5	 DURÉE : 20 minutes			
MATÉRIELS					
					
X					X
DÉPLACEMENTS					
- - - → Joueur		→ Ballon		→ Joueur/Ballon	
   					














TÂCHES	
OBJECTIFS	Jeu libre
BUT	Marquer de volée
CONSIGNES	Jeu libre : bonification de 3 buts si dans l'action remise/déviation de volée ou tir de volée.
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler différents systèmes (défensifs et offensifs) • L'équipe qui défend va presser haut (un seul joueur dans sa moitié de terrain)
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Active
VEILLER À	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier les attitudes des joueurs dans la transition • Déterminer les systèmes de jeu

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but



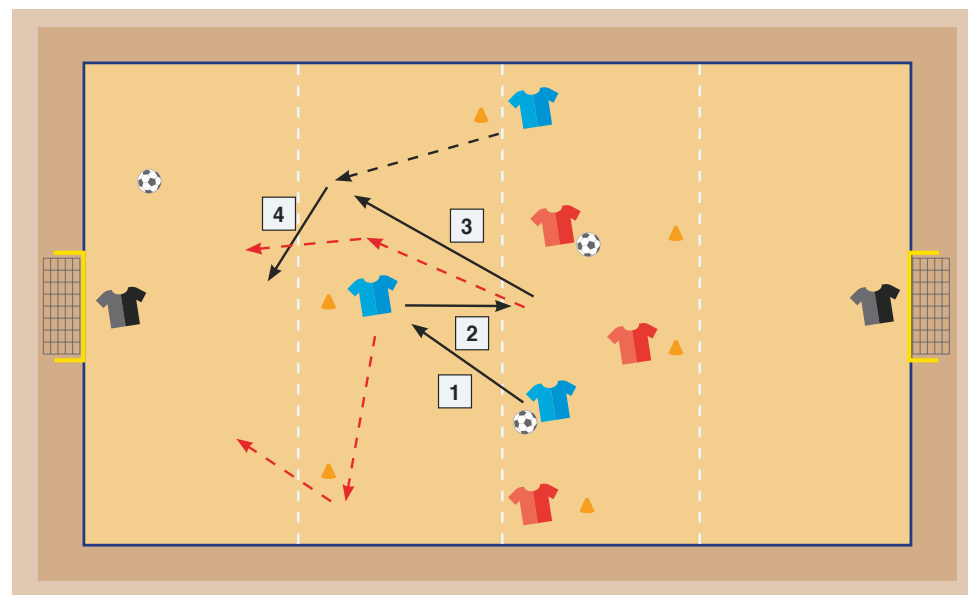
BEACH SOCCER - LES ATELIERS TECHNIQUES

► 6. EXERCICE THÈME : VITESSE

 ESPACE : Le terrain entier	 EFFECTIF : vague de 3 contre 3	 DURÉE : 4 à 5 efforts de 3 à 5 mn			
MATÉRIELS					
					
X				X	X
DÉPLACEMENTS					
- - - → Joueur		→ Ballon		→ Joueur/Ballon	
   					


TÂCHES	
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler la vitesse de manière ludique • Sensibiliser à la pertinence de déplacement et améliorer la coordination de déplacement
BUT	Marquer le plus rapidement possible
CONSIGNES	Les bleus et les jaunes ont le même parcours, les mêmes distances à parcourir et partent au signal.
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile) • Varier les schémas de jeu liés à votre projet
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Directive - Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
VEILLER À	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les temps de récupération (10 à 15 x le temps de l'effort) • Disposer des ballons complémentaires en cas d'échec • Les appels doivent s'effectuer à vitesse maximale

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but



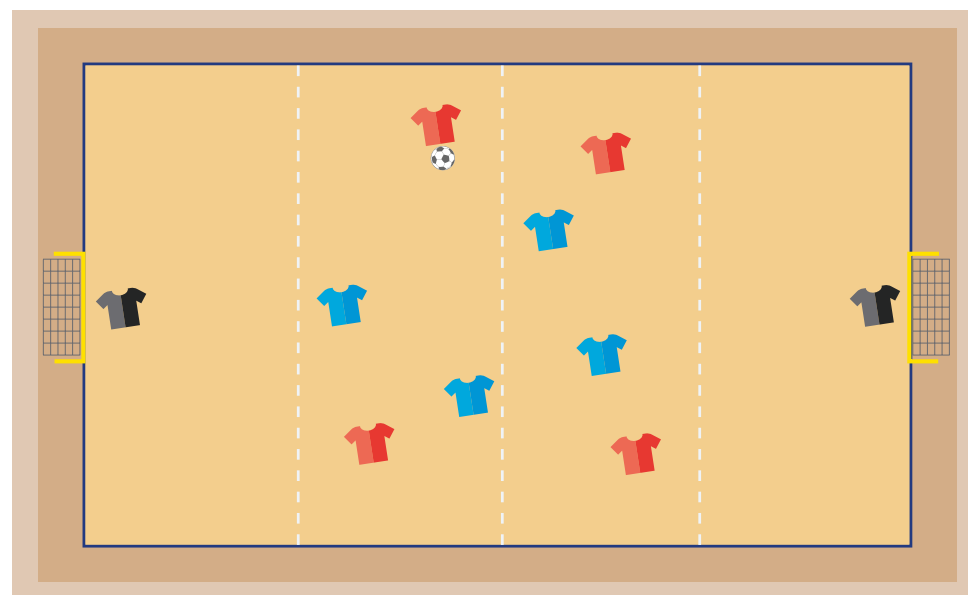
BEACH SOCCER - LES ATELIERS TECHNIQUES

7. JEU THÈME : ENDURANCE PUISSANCE

 ESPACE : Le terrain entier	 EFFECTIF : 10 joueurs	 DURÉE : 17 minutes			
MATÉRIELS					
					
X					X
DÉPLACEMENTS					
- - - → Joueur		→ Ballon		→ Joueur/Ballon	
   					

TÂCHES	
OBJECTIF	Travail d'endurance ludique
BUT	Marquer un but
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> Faire 4 séquences de 3' de travail, 1'30 de récup Jeu libre, (la récupération du ballon peut également se faire au toucher du porteur de balle)
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> 1 point quand le porteur s'assoie sur le ballon sans être touché 3 points si le but est marqué avec tous les joueurs en zone offensive Organiser un marquage individuel en zone défensive Faire la dernière séquence avec le but en or
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Active - Laisser jouer - Observer - Questionner
VEILLER À	L'intensité en fin de séquence, et la FC de récupération (entre 125 et 135 puls/min en fonction de l'âge et des individus)

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but





Foot 5



► DURÉE DE LA RENCONTRE

La pratique ne peut pas excéder 60 minutes sur une journée. La durée d'une rencontre peut se décomposer ainsi selon le niveau :

- 2 mi-temps de 25 minutes
- 4 quarts temps de 12 minutes

► SORTIE DE JEU/TOUCHE

Le ballon est considéré comme étant sorti de la zone de jeu lorsque :

- Le ballon touche les filets surmontant les palissades
- Le ballon sort du terrain

Lorsque le ballon sort de la zone de jeu, il est remis en jeu au pied à l'endroit où le ballon est sorti.

Les joueurs adverses doivent se tenir alors à une distance minimum de 5 mètres. Après chaque but, l'équipe ayant encaissé un but effectue la remise en jeu depuis le centre du terrain.

► COUP DE PIED DE COIN

Un coup de pied de coin est accordé quand le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe défendante, touche les filets surmontant les palissades derrière les buts. Exécution : le ballon est placé dans le coin le plus proche où il est sorti. Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de 5 mètres lors de l'exécution d'un coup de pied de coin.

Après avoir posé le ballon, le joueur a 5 secondes pour remettre le ballon en jeu.

► FAUTES

Est considéré comme une faute, le fait de :
S'accrocher (à la palissade ou à un joueur) - Tenir - Pousser - Tacler - Frapper

► COUPS FRANCS ET HORS-JEU

Tous les coups francs sont directs.

Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de 5 mètres lors de l'exécution d'un coup franc.

Après avoir posé le ballon, le joueur a 5 secondes pour remettre le ballon en jeu.

Hors-jeu : Il n'y a pas de hors-jeu.

► SURFACE DE RÉPARATION & GARDIEN DE BUT

Elle représente la surface d'intervention à la main du gardien. Cette zone est délimitée par une ligne.

L'ensemble des joueurs des deux équipes ont la possibilité de jouer dans cet espace et donc de le traverser avec ou sans ballon.

Le gardien n'est pas autorisé à dégager de volée ou de demi-volée.

Le gardien n'est pas autorisé à prendre le ballon à la main sur une passe délibérée au pied de son partenaire.

► FILETS ET PALISSADES

Il est interdit d'attraper les filets surmontant les palissades avec les mains, dans ce cas un coup franc doit être accordé à l'équipe adverse.

Tout joueur bloqué dans un coin dos à un adversaire et face à la palissade ne doit pas être attaqué.

Aucun contact n'est toléré près des palissades.

▶ LES 5 VALEURS

✓ Plaisir de joueur

à tout âge et à tout niveau

✓ Respect

de l'adversaire, des arbitres, de l'encadrement

✓ Engagement

du corps et du cœur

✓ Tolérance

exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes

✓ Solidarité

du football français et du sport d'équipe



▶ 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 DEVOIRS

✓ Tenue adaptée

chaussures interdites. Les protections élastiques sur les pieds sont autorisées à condition qu'elles ne recouvrent pas entièrement les pieds, les chevilles et les doigts de pieds

✓ **État d'esprit** : Pas d'enjeu mais du jeu.

✓ **Échauffement** : préparer son corps à l'effort sur sable de manière suffisante et progressive évitera les risques de blessure

✓ Protection des gestes

acrobatiques : on ne tient pas ou on n'empêche pas un adversaire d'effectuer un ciseau ou une bicyclette

✓ Fluidité du jeu

pas de temps mort, 4 secondes pour remettre la balle 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 ADAPTÉE

Pas de crampons moulés ou vissés, protège-tibias recommandés

PARTAGE DU TEMPS DE JEU

Faire des rotations régulières car c'est une pratique intense

ÉTAT D'ESPRIT

Pas d'enjeu mais du JEU ! Le Fair-Play est une priorité !

ÉCHAUFFEMENT

Préparer son corps à l'effort de manière suffisante et progressive évitera les risques de blessures...

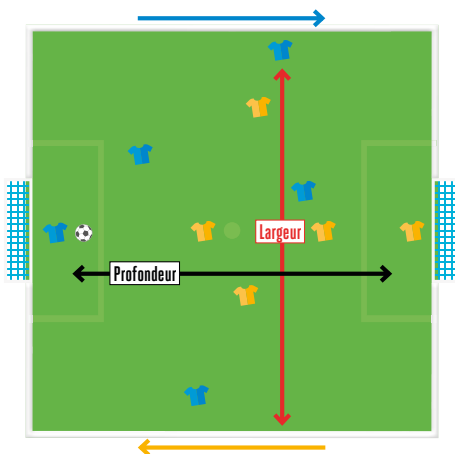
AUTO-ARBITRAGE

Reconnaître ses fautes, c'est la garantie d'une pratique TOP !

JEU

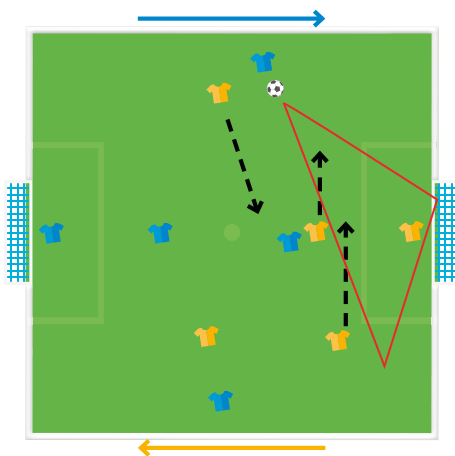
OFFENSIF

- Occuper l'espace en largeur et en profondeur.



DÉFENSIF

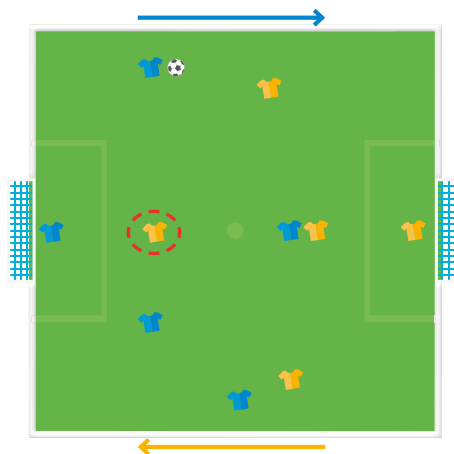
- Se déplacer/replacer pour protéger l'axe ballon but en permanence



TRANSITION

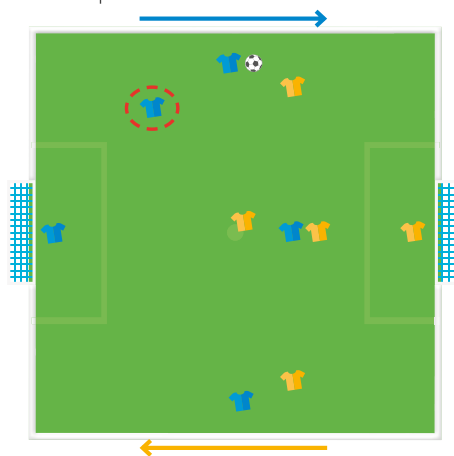
OFFENSIF

- Anticiper le gain du ballon : Garder un appui disponible en cas de récupération.



DÉFENSIF

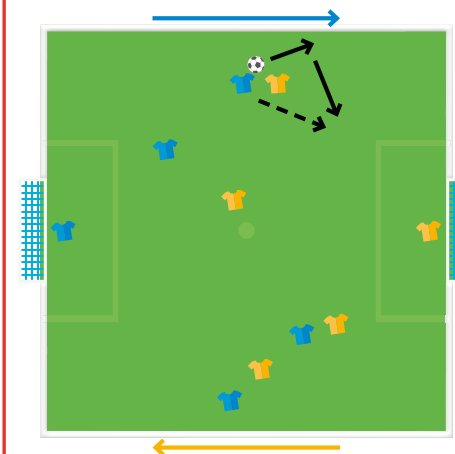
- Anticiper la perte du ballon : Garder un soutien / une couverture disponible en cas de perte du ballon.



PALISSADE

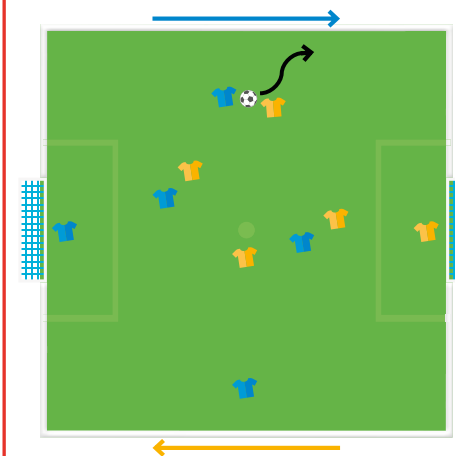
OFFENSIF

- Penser à l'utiliser pour soi-même dans le temps offensif (exemple une-deux).



DÉFENSIF

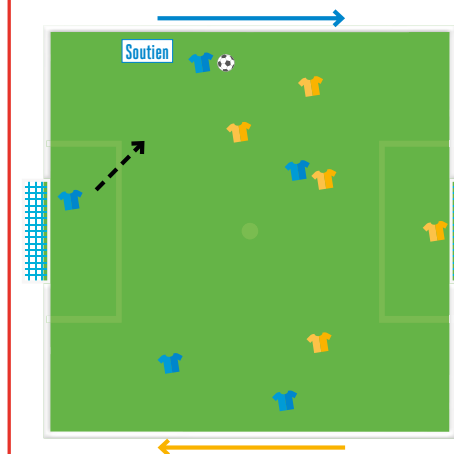
- Défensivement, orienter les adversaires vers les palissades.



GARDIEN DE BUT

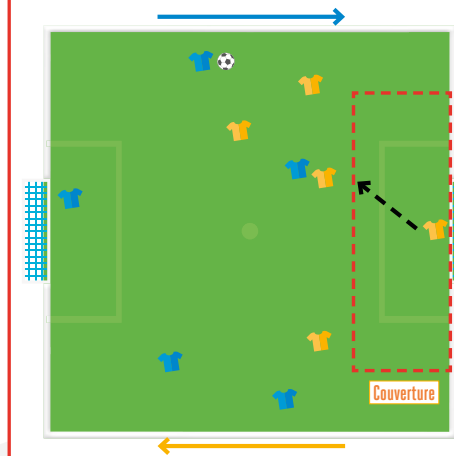
OFFENSIF

- Joue le rôle de soutien en phase offensive.



DÉFENSIF

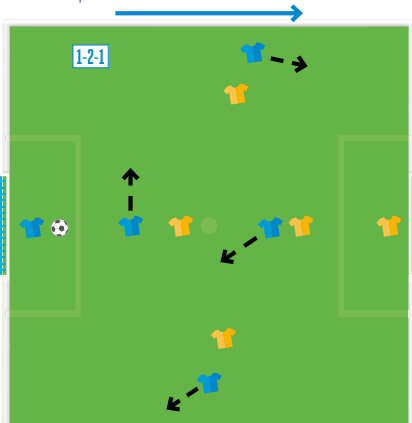
- Joue le rôle de libéro en phase défensive.



JEU

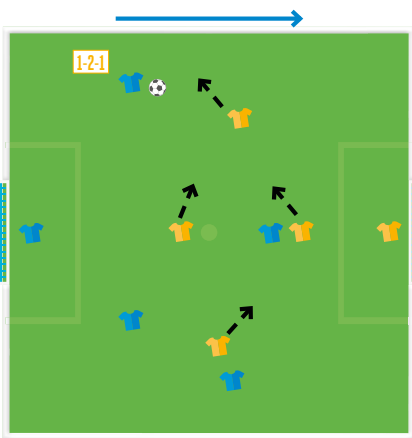
OFFENSIF

- Adopter un système et l'animer par des déplacements.



DÉFENSIF

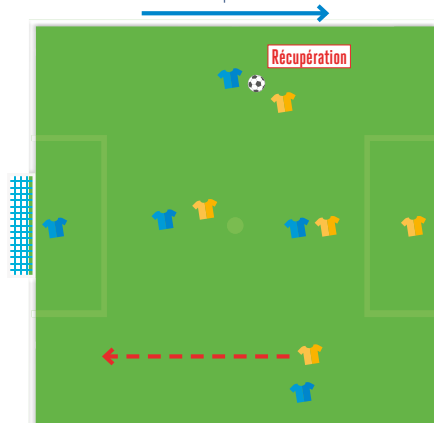
- Adopter un système pour réduire les espaces et intervalles.



TRANSITION

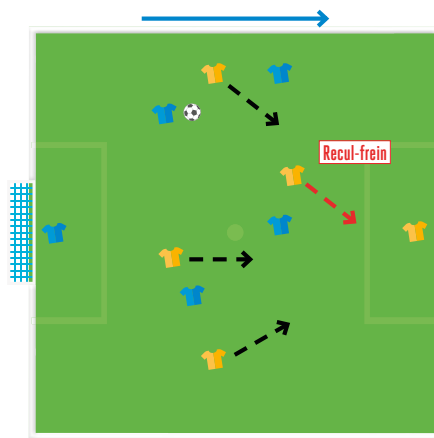
OFFENSIF

- Se projeter rapidement pour garder le temps d'avance lors de la récupération.



DÉFENSIF

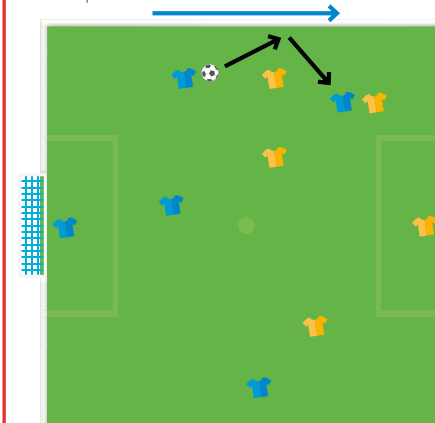
- Gagner du temps pour favoriser un retour des partenaires (utiliser le recul-frein).



PALISSADE

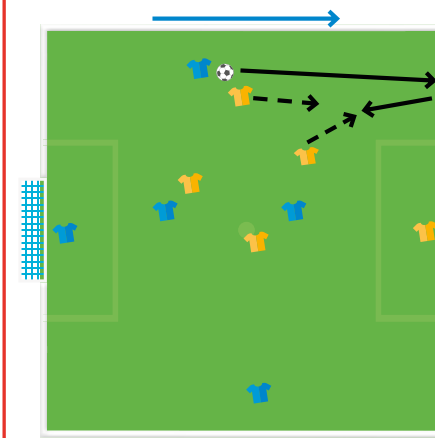
OFFENSIF

- Utiliser la palissade pour ouvrir des angles de passe



DÉFENSIF

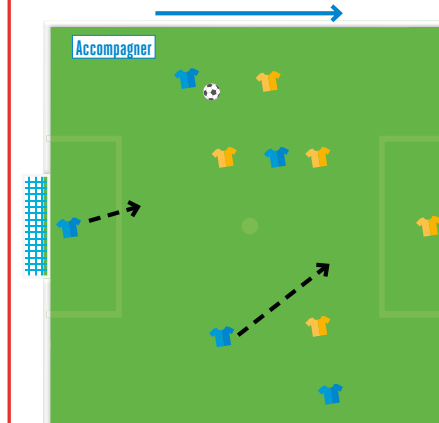
- Défendre de 3/4 pour contrôler la vitesse de course suite à une prise d'appui sur la palissade.



GARDIEN DE BUT

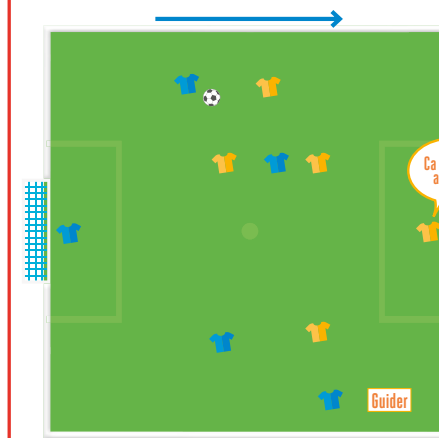
OFFENSIF

- Accompagne l'équipe en phase offensive



DÉFENSIF

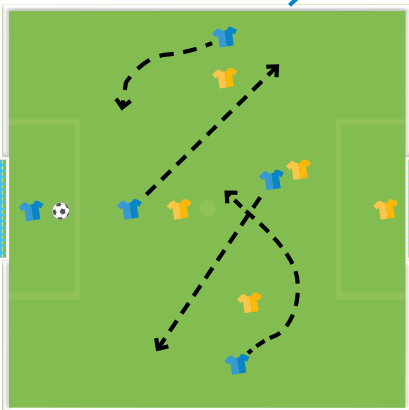
- Guide la défense en phase défensive.



JEU

OFFENSIF

- Créer de l'incertitude par le dézonage : créer et utiliser des espaces libres.



DÉFENSIF

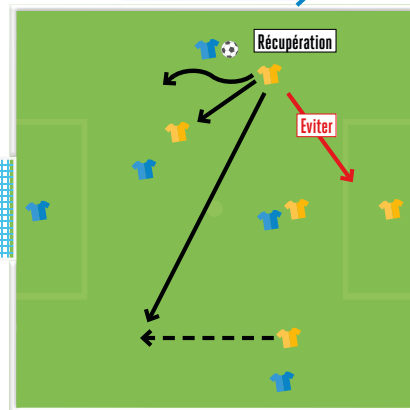
- Créer une animation défensive adaptative (zone - mixte - individuelle) en fonction de la situation



TRANSITION

OFFENSIF

- Favoriser un jeu rapide pour finir les actions avec des joueurs qui se projettent. Eviter les passes latérales ou vers l'arrière.



DÉFENSIF

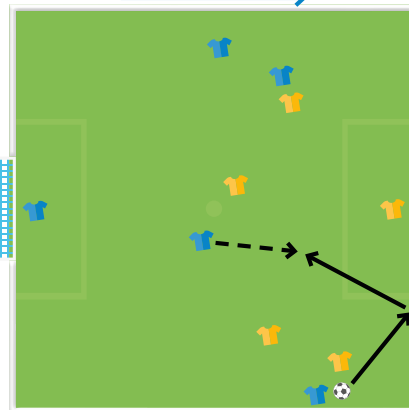
- Cadrer rapidement le porteur pour limiter ses possibilités



PALISSADE

OFFENSIF

- Utiliser la palissade pour trouver un espace libre où un partenaire va se déplacer.



DÉFENSIF

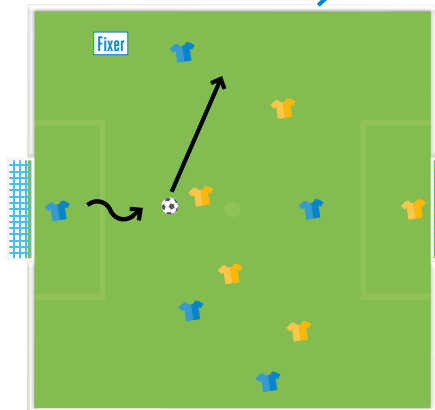
- Faire des prises à 2 dans les angles pour récupérer le ballon.



GARDIEN DE BUT

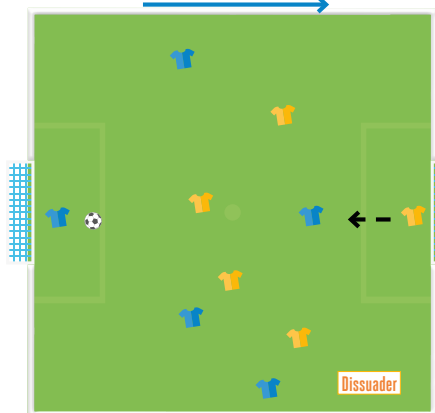
OFFENSIF

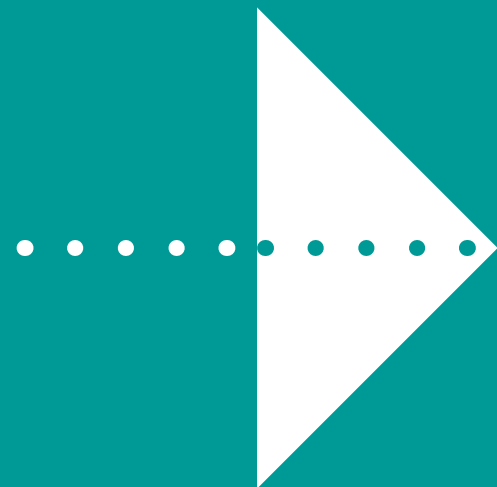
- Relance de manière à fixer ou éliminer un joueur ou une ligne adverse.



DÉFENSIF












- Dissuade les transmissions dans la profondeur sur l'appui haut lors des contre-attaques.





EXEMPLES D'ATELIERS TECHNIQUES

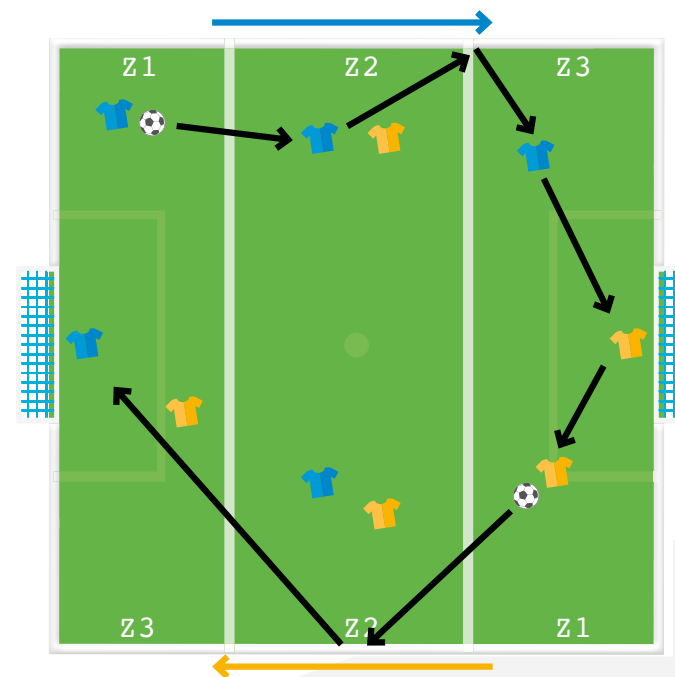
















 ESPACE : Le terrain Foot 5	 EFFECTIF : 10 joueurs	 DURÉE : 12 minutes				
MATÉRIELS						
 X					 X	 X
DÉPLACEMENTS						
- - - - -> Joueur		—————> Ballon		~~~~~> Joueur/Ballon		
						

► 1. SITUATION : JOUER VERS L'AVANT COLLECTIVEMENT

TÂCHES	
BUT	Chercher à éliminer l'adversaire avec différentes formes de passe.
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Départ alterné entre bleu et jaune. • Changement de zone sur passe uniquement. • Possibilité de passer directement de Z1 à Z3. • Lorsque le défenseur situé en Z2 récupère le ballon, il bénéficie de 5 secondes pour aller marquer sans opposition.
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	1 - Possibilité de passer de Z1 à Z3 uniquement avec l'aide de la palissade. 2 - Retour autorisé d'un défenseur. Lorsque le défenseur situé en Z2 récupère le ballon, il bénéficie de 5 secondes pour aller marquer. Retour autorisé d'un défenseur.
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Active
VEILLER À	Bien se déplacer pour offrir des propositions au porteur de balle. Toujours garder le ballon en mouvement.

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but



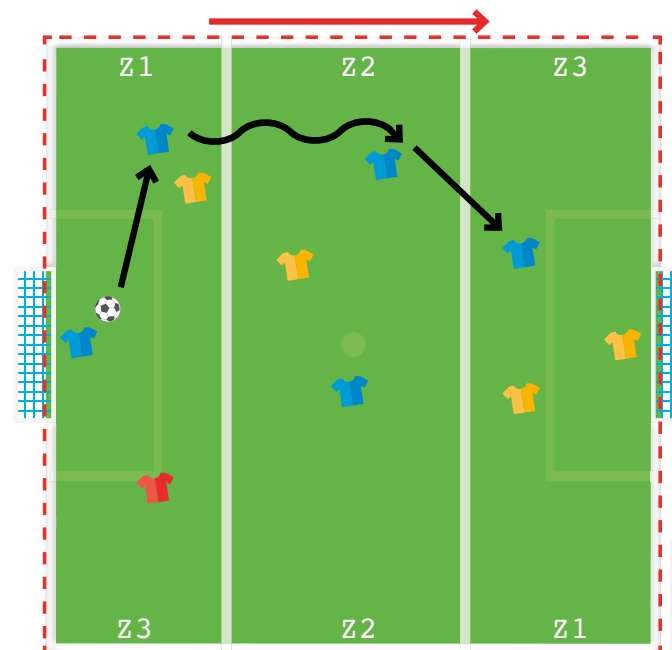
 ESPACE : Le terrain Foot 5	 EFFECTIF : 10 joueurs	 DURÉE : 12 minutes												
MATÉRIELS														
 X	 X	 X	 X	 X	 X	 X								
DÉPLACEMENTS														
-----> Joueur			-----> Ballon			~~~~~> Joueur/Ballon								
														

2. SITUATION :












JOUER VERS L'AVANT INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT

TÂCHES	
BUT	Passer de zone en zone pour aller marquer.
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> L'équipe en possession du ballon doit passer dans toutes les zones avant d'aller marquer. Le porteur de balle ne peut franchir qu'une zone à la fois. Les défenseurs doivent rester dans leur zone. Les défenseurs ont, à la récupération, la possibilité de trouver le joueur cible 
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<ol style="list-style-type: none"> Possibilité de passer le ballon directement de Z1 à Z3 mais uniquement avec l'aide de la palissade. Seul, le passeur peut accompagner sa passe en Z3. Idem 1/ avec un joueur de Z2 qui se déplace sur le temps de passe en Z3. Le défenseur éliminé peut revenir défendre dans la zone où se trouve le ballon
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Active Faire répéter l'action - Questionner - Orienter.
VEILLER À	Occuper la largeur et la profondeur. Varier les angles de passe.

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but

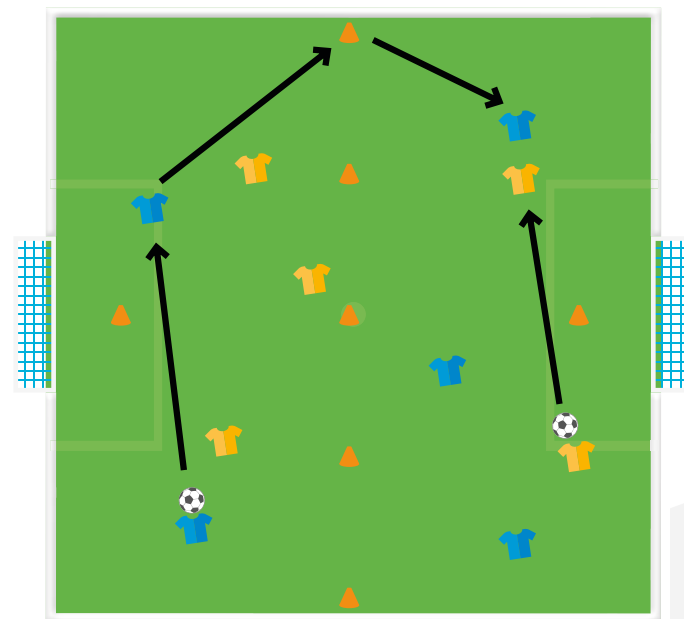


3. EXERCICE: LES DIFFÉRENTES PASSES















 ESPACE : Le terrain Foot 5	 EFFECTIF : 10 joueurs	 DURÉE : 12 minutes				
MATÉRIELS						
						
		X	X			
DÉPLACEMENTS						
-----> Joueur		-----> Ballon		~~~~~> Joueur/Ballon		
						

EXERCICE ANALYTIQUE	
TÂCHES	
BUT	Réaliser un maximum d'échanges d'un carré à l'autre.
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> Dans un terrain divisé en 4, les touches sont libres. Les bleus ne peuvent pas rejouer dans le même carré deux fois de suite.
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	1 - Le changement de carré se réalise avec l'aide de la palissade. 2 - Réduire les touches pour chaque joueur. 3 - Obligation de se déplacer dans un autre carré après la passe
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Directive Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes.
VEILLER À	Utiliser prioritairement l'intérieur du pied pour réaliser une passe afin d'être plus précis. Prendre l'information et garder la tête levée.

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but

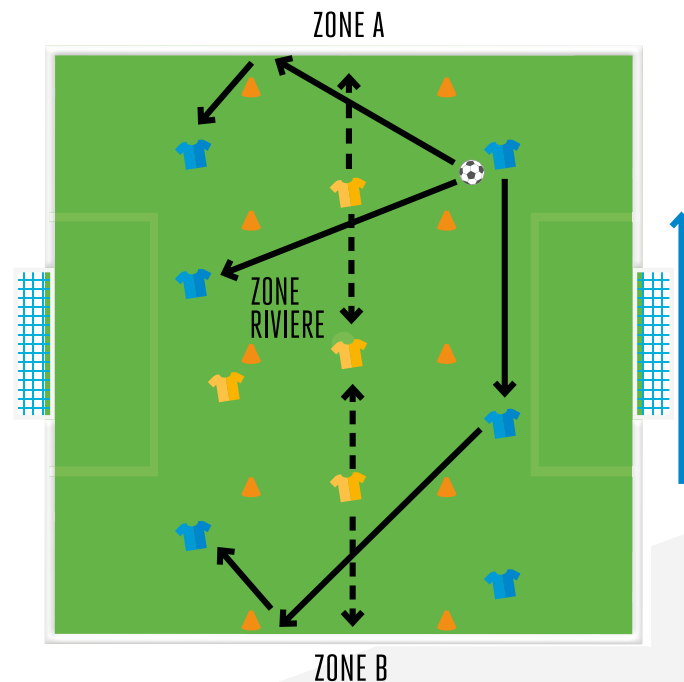


► 4. EXERCICE : LES DIFFÉRENTES PASSES


































 ESPACE : Le terrain Foot 5	 EFFECTIF : 10 joueurs	 DURÉE : 12 minutes				
MATÉRIELS						
						
		X	X			
DÉPLACEMENTS						
-----> Joueur		—————> Ballon		~~~~~> Joueur/Ballon		
						   

EXERCICE ADAPTATIF	
TÂCHES	
BUT	Réaliser un maximum d'échanges entre la «ZONE A» et la «ZONE B»..
CONSIGNES	<p>Échange de passe entre la «ZONE A» et la ZONE B». Le ballon doit passer par la «ZONE RIVIERE» de 10 m. Touches libres pour les bleus. Impossibilité de sortir de la «ZONE RIVIERE» pour les jaunes.</p> <p>Le point est comptabilisé lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon traverse la rivière avec ou sans l'aide de la palissade. • Le ballon est récupéré par le partenaire.
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VARIABLES	<p>1 - Les six joueurs doivent toucher le ballon (limiter le nombre de touches de balle).</p> <p>2 - Ajouter un joueur qui chasse (un joueur jaune peut sortir de la «ZONE RIVIERE»).</p> <p>3 - Comptabiliser les interceptions.</p>
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	<p>Directive</p> <p>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes.</p>
VEILLER À	<p>Porteur de balle : passer la balle au bon moment (contrôler ou passer directement).</p> <p>Non porteur de balle : se dégager de l'alignement, ne pas être trop près du bord de la rivière (prendre du recul).</p>

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but

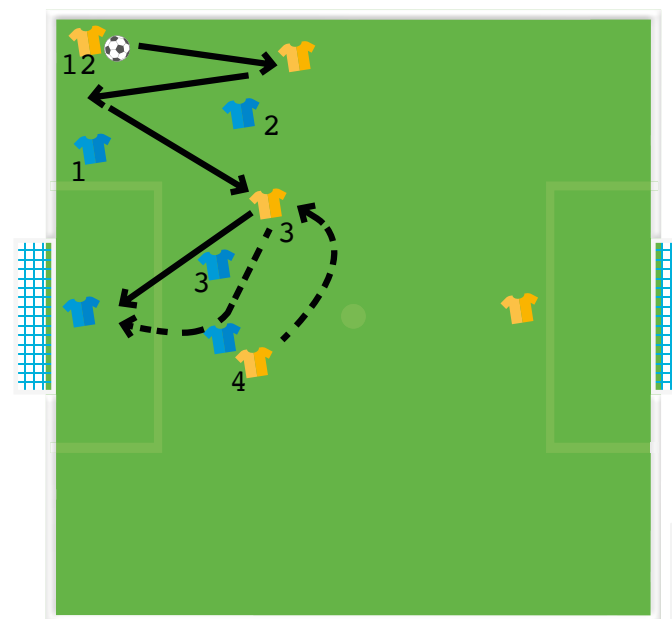


► 5. STRATÉGIE : SUR COUP DE PIED DE COIN















 ESPACE : Le terrain Foot 5	 EFFECTIF : 10 joueurs														
MATÉRIELS <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> </table>									X						X
															
X						X									
DÉPLACEMENTS <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Joueur</td> <td>Ballon</td> <td>Joueur/Ballon</td> </tr> </table>					Joueur	Ballon	Joueur/Ballon								
															
Joueur	Ballon	Joueur/Ballon													
															

PHASE ARRÊTÉE	
TÂCHES	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Le 1 passe au 2. • Quand le 1 déclenche la passe, le 3 fait un appel en direction du deuxième poteau. • Le 4 déclenche son appel. • Le 3 JAUNE fait un écran sur le 3 BLEU puis va au deuxième poteau. • Le 2 joue contre la palissade en cherchant l'intervalle entre le 1 et le 2 BLEU. • Le 4 tire (recherche du deuxième poteau).
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VEILLER À	Coordonner les déplacements. Doser les transmissions. Masquer ses intentions.

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but

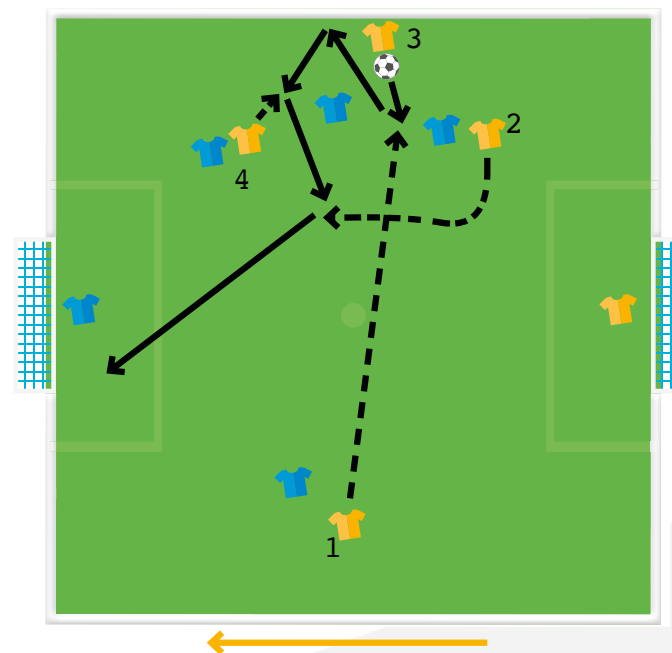


► 6. STRATÉGIE : SUR REMISE EN JEU

	ESPACE : Le terrain Foot 5		EFFECTIF : 10 joueurs
MATÉRIELS			
			
			
X			X
DÉPLACEMENTS			
			
Joueur	Ballon	Joueur/Ballon	
			

PHASE ARRÊTÉE	
TÂCHES	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Le 1 déclenche son appel. • Le 3 lui donne le ballon (5 mètres). • Quand le 1 touche le ballon, le 2 déclenche sa course vers l'avant. • Le 1 joue en une touche de balle contre la palissade en cherchant le 4. • Le 4 joue en déviation pour le 2 qui arrive lancé et tire.
ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES	
VEILLER À	<p>Coordonner les déplacements. Doser les transmissions. Masquer ses intentions.</p>

ON A LE BALLON	ON A PAS LE BALLON
Conserver / Progresser	S'opposer à la progression
Déséquilibrer / Finir	S'opposer pour protéger son but





.....▶ **FUTNET**



TERRAIN

Le terrain est composé d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement.

L'aire de jeu est divisée en deux moitiés, séparées par un filet.

- Elle mesure :
12 m de long sur 6 m de large, en simple, en double et en triple
- La zone de dégagement dépasse l'aire de jeu de 4 m de côté et de 4 m derrière la ligne de fond (distances minimales)

MATÉRIEL

Le «Tennis Ballon» se joue avec un ballon et un filet.

- Ballon de football taille 5 pour U14 et plus
- Ballon de football taille 4 en dessous des U14
- Filet : longueur de 6 m et une hauteur de 1,10 m à la verticale des lignes latérales. Les supports font partie du filet
- Le terrain peut-être délimité par des coupelles selon les dimensions spécifiées (Cf. Terrain)

ARBITRAGE

Auto-arbitrage



▶ RÈGLES DE BASE

- Deux équipes d'un à trois joueurs, séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire.
- Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp de l'équipe adverse sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer. Le renvoi peut se faire avec n'importe quelle partie du corps, à l'exception des bras et des mains
- Les matchs se jouent en un set gagnant. La première équipe à 15 points remporte le match. Si les équipes se retrouvent à 14 partout, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait deux points d'avance

▶ BALLON EN JEU ET REBONDS

- En simple, le ballon peut rebondir une fois sur le sol et il peut être touché deux fois
- En double et en triple, le ballon peut être touché à trois reprises (non consécutives, c'est-à-dire par un joueur différent à chaque touche) au maximum avant de repasser dans l'autre camp. Le ballon ne peut rebondir sur le sol qu'à une reprise.
- Le contact avec le ballon doit être bref. Il est interdit de «porter» le ballon
- Il y a faute et point pour l'adversaire lorsque le ballon (circonférence totale) touche le sol en dehors de l'aire de jeu
– les lignes de fond et latérales font partie de l'aire de jeu –)

▶ SERVICE

- **L'équipe ayant marqué le dernier point sert**
- Le serveur n'a droit qu'à une seule tentative par service
- Le service se fait avec n'importe quelle partie du corps autorisée
- Le service s'effectue depuis la ligne de fond : frappe du ballon en volée ou en demi-volée ou après un rebond.
- Le ballon doit être envoyé par-dessus le filet et retomber dans le camp adverse
- Si le ballon touche le filet, puis le sol dans le camp adverse sans que l'adversaire ne puisse le récupérer, le point va à l'équipe au service (pas de «net»)
- Le ballon d'engagement ne peut pas être repris «en direct» (sans qu'il ait touché le sol) par l'adversaire.

▶ FILET

- Le fait de toucher le filet, intentionnellement ou non, à quelque instant que ce soit pendant un point, est synonyme de point perdu. Si les adversaires touchent simultanément le filet, le point est rejoué
- Un joueur n'a pas le droit de passer par-dessus le filet avec n'importe quelle partie du corps autorisée
- **Le ballon doit obligatoirement passer par-dessus le filet entre les deux lignes imaginaires placées à la verticale des lignes latérales** (= prolongement des supports). Il y a faute et point perdu lorsque le ballon rejoint le camp adverse en passant à l'extérieur des dites lignes.
- Si le ballon touche le filet, le jeu se poursuit normalement.

FUTNET - LES MOTS CLÉS :

FUTNET

Le nom international du Tennis-Ballon tel que pratiqué en compétition

VRILLE

Frappe de l'extérieur du pied qui donne un effet rétro au ballon, ou qui permet de lui donner une direction différente dès que celui-ci touche le sol derrière le filet

SEMELLE

Coup de pied circulaire avec la semelle qui permet de donner un effet à la balle pour qu'elle retombe près du filet

CONTRE

Action qui consiste à placer un joueur face à l'attaquant adverse pour permettre de bloquer son angle de frappe et/ou contrer son attaque

POITRINE

Réception de la poitrine s'effectuant en avançant vers le ballon et en gonflant le torse ce qui permet de lever le ballon vers son partenaire

► 5 CONSEILS POUR BIEN **ATTAQUER** :

OBJECTIFS	MISES EN SITUATION	CONSEILS	POINTS CLES
Déséquilibrer	Adapter ses attaques au type de passe reçue	Utiliser différentes surfaces de contact pour varier les effets et la puissance	Intelligence de jeu
Conserver	Analyse rapide de la situation	Se placer directement par rapport à la balle	Equilibre, mobilité, appréciation de la trajectoire de la passe
Finir	Analyse rapide de la situation	Prendre des informations sur le déplacement de l'adversaire afin de choisir le geste d'attaque adapté (retournée acrobatique, vrille, tête)	Rapidité d'action
Finir	Taper la balle au-dessus du filet	Aller chercher la balle le plus haut possible	Précision & souplesse
Finir	Etre mobile et se placer rapidement	Tenter de se rapprocher du filet afin d'être plus efficace	Placement

Intérieur = précision, coup de pied = force, extérieur et/ou semelle = vrille

► 5 CONSEILS POUR BIEN DÉFENDRE :

OBJECTIFS	MISES EN SITUATION	CONSEILS	POINTS CLÉS
Etre bien placé	Se répartir collectivement l'espace à défendre en respectant les zones d'intervention de ses partenaires	se placer les uns par rapport aux autres	Synchronisation
Etre concentré	Etre mobile au niveau de ses appuis	Communiqué avec ses partenaires	Esprit collectif
Protéger son camp	Anticiper la réception	Regarder le positionnement des épaules de l'attaquant adverse pour se placer en conséquence	Anticiper
Réceptionner le ballon	S'adapter à la trajectoire du ballon	Se servir de toutes les parties de son corps autorisées et choisir la plus efficace selon la trajectoire (tête, poitrine, pied...)	Technique
Contre-attaquer	Réception et jeu d'équipe en défense	Défendre vers l'avant pour permettre à l'équipe d'avancer vers le filet.	Jouer vers l'avant & être offensif

HAUTEUR DE PASSE

En veillant à faire des passes suffisamment hautes, le passeur donne le temps à son équipier de venir se placer sous le ballon

RÉCEPTION EN AVANÇANT

Pour bien réceptionner il faut aller à la rencontre du ballon et ne pas le laisser venir vers soi

HAUTEUR DE FRAPPE

Pour bien frapper il faut attaquer la balle lorsqu'elle est encore au-dessus du filet

SURFACE DE CONTACT DU PIED

En variant les surfaces de contact, l'attaquant peut varier les effets et la puissance (vrilles ou semelles pour les attaques près du filet, Intérieur du pied pour des attaques placées, Coup de pied pour une frappe en force, Retourné acrobatique...)



FUTSAL



TERRAIN

- But du jeu : Identique au football à 11
- Terrain de jeu : surface et but de handball
- La surface de jeu doit être lisse, dépourvue d'aspérités et non abrasive, de préférence en bois ou dans un matériau synthétique (possibilité de pratiquer sur un complexe extérieur en synthétique demi-sablé aux dimensions futsal)
- Les surfaces goudronnées sont déconseillées
- Longueur : minimum 25 mètres et maximum 42 mètres
- Largeur : minimum 15 mètres et maximum 25 mètres.
- Dimensions du but : 3m x 2m

MATÉRIEL

- Ballon de futsal : tailles 3 ou 4 en fonction de la catégorie
- Des chaussures adaptées pour ce sport ou des baskets propres et non marquantes.
- Un équipement de base : maillot, short, chaussettes, protège tibias
- Des chasubles : pour les remplaçants
- Un kit arbitrage

ARBITRAGE

1 arbitre minimum



▶ RÈGLES DE BASE

- Obligation de défendre debout
- Le tacle entraînant un contact et les charges sont interdits
- La rentrée en touche s'effectue au pied
- Les joueurs possèdent quatre secondes pour effectuer toutes les remises en jeu (coups-francs, touches ou corners)
- **Pas de hors-jeu**

▶ FAUTES

- Toutes les fautes commises, entraînant un coup-franc direct, sont cumulées
- A partir de la 6ème faute, l'équipe victime bénéficie d'un coup-franc à 10 m sans mur
- Toutes les fautes suivantes (7ème, 8ème...) sont également sanctionnées d'un coup-franc à 10 mètres sans mur
- Au début de chaque mi-temps, les compteurs sont remis à 0

▶ NOMBRE DE JOUEURS

- Cinq joueurs au maximum (quatre joueurs de champs + un gardien de but)
- Sept remplaçants maximum
- Nombre illimité de remplacements au cours d'un match. Un remplacement peut avoir lieu pendant le cours du jeu
- Un joueur peut remplacer et être remplacé plusieurs fois

▶ DURÉE DE LA RENCONTRE

- Deux mi-temps de 20 minutes (possible adaptation selon le format)
- Arrêt du chronomètre à chaque arrêt de jeu (but, faute, sortie...)
- 15 minutes de repos entre les deux mi-temps

MOTS CLÉS

VITESSE GESTUELLE

TRANSITION

LUCIDITÉ

CRÉATIVITÉ

OUTIL D'ÉDUCATION

LES DEVOIRS DE L'ÉDUCATEUR :

Initier aux lois
du jeu

Insister sur les
fondamentaux :
qualité de passe
– qualité des
déplacements
sans ballon

Garder son
calme pour
être lucide

Se servir des
règles comme
outil d'éducation
et de progrès

► 5 CONSEILS POUR BIEN **ATTAQUER** :

OBJECTIFS	MISES EN SITUATION	CONSEILS	POINTS CLES
Conserver - progresser	Etre en mouvement	Se déplacer avant de recevoir le ballon	Appel contre appel
Conserver - progresser	Occuper le terrain	Former un losange ou un carré en permanence	Prise d'information de la position de mes partenaires
Déséquilibrer - finir	Passe qui casse les lignes	Trouver un joueur dans le dos dernier défenseur	Jeu dans les intervalles
Transition rapide	Jeu à la récupération du ballon	Le porteur gagne l'axe du terrain	Augmenter le nombre de solution de passe
Déséquilibrer - finir	En position de frappe, mettre un partenaire au 2 ^{ème} poteau	Aller au 2 ^{ème} poteau sur une situation offensive	Déplacement du joueur opposé

► 5 CONSEILS POUR BIEN DÉFENDRE :

OBJECTIFS	MISES EN SITUATION	CONSEILS	POINTS CLES
Ferme l'axe ballon but	Monter sur le porteur dans le temps de passe	Cadrer le porteur	Arriver sur le porteur le plus tôt possible
Réduire les angles de passe	Coulisser pendant le temps de passe	Couvrir le cadreur	Etre bas sur ses appuis
Former un bloc équipe	Se replacer entre le ballon et le but	Constituer 2 ou 3 lignes de joueurs	Prise d'info par rapport au ballon et à ses partenaires
Transition à la perte du ballon	Changement rapide de statut	Essayer de récupérer le ballon des la perte	Etre agressif
Transition à la perte du ballon	Changement rapide de statut	Reformer le bloc le plus vite possible	Etre très concentré

Contrôler le ballon
avec la semelle
(pour avoir un maximum
d'emprise sur le ballon)

Etre constamment
en mouvement

Utiliser le dribble
dans les bons moments

Effectuer beaucoup de
changements durant la
rencontre

Avoir entre 8 et 10
joueurs
(12 si grande maîtrise)
et donner un temps
de jeu équivalent

