

# Les pratiques Féminines



District Haute Marne de Football



# Philosophie du Foot des Jeunes

La philosophie de notre football Féminin s'articule sur les principes suivants :

- **Réunir fréquemment les jeunes joueuses par secteur** et faire jouer les filles ensemble à un niveau approprié.
- **Faire découvrir le football** grâce à des jeux divers et variés.
- **Prendre du plaisir** à jouer en 100% Filles.
- **Esprit de fête** permanent (séances, plateaux, animations, goûters)
- Participer au **développement moteur, intellectuel et affectif** de l'enfant.
- **Découvrir des règles** de fonctionnement, de jeu.
- **Ne pas se focaliser sur les résultats mais sur la qualité de jeu et la formation des jeunes joueuses !**





# Offres de pratique Féminine

Catégories	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	Séniors	
Joueurs nés en	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 et avant	
Scolarité	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	2nd	1ère	Term		
Offre de pratique Garçon	Plateaux U7 Foot à 4		Plateaux U9 Foot à 5		Critérium U11 Foot à 8		Championnat U13 Foot à 8			Championnat U16 Foot à 11		Championnat U18 Foot à 11			
Offre de pratique Féminine	Plateau U8F Foot à 4						Critérium U13F Foot à 8						Championnat U18F Foot à 8		
				Plateau U10F Foot à 5						Championnat U15F Foot à 8			Championnat Séniors F Foot à 11 et Foot à 8		
										Championnat U15F R1 Foot à 11cll		Championnat U18F R1 et R2 Foot à 11cll		Championnat Séniors R1 et R2 Foot à 11cll	



*Foot  
Animation  
Féminin*





# Offre de pratique U8F

## LES PLATEAUX ?

- Plateau **U8F** en 100% Filles (1 fois /mois)
- + **Plateaux U7** en mixité contre les équipes garçons
- Plateau **Futsal U8F**

## QUI PEUT PARTICIPER ?

Peuvent participer aux rencontres U8F :

- les joueuses U6F (2016)
- les joueuses U7F (2015)
- les joueuses U8F (2014)

## COMMENT ?

- **Plateaux** de plusieurs équipes
- **Foot à 4c4** sur un terrain de **30m x 20m**
- Temps de jeu : **40 minutes** – 3 matchs de 10 minutes + 1 jeu
- Ballon **taille 3**

## ACTIONS TECHNIQUES ?

- Rentrée du Foot U7
- Rentrée du Foot Féminin
- Futsal de Noël
- Journée Nationale des Débutants





# Offre de pratique U10F

## LES PLATEAUX ?

- Plateau **U10F** en 100% Filles (1 fois / mois)
- + **Plateaux U9** en mixité contre les équipes garçons
- Plateau **Futsal U10F**

## QUI PEUT PARTICIPER ?

Peuvent participer aux rencontres U10F :

- les joueuses U8F (2014)
- les joueuses U9F (2013)
- les joueuses U10F (2012)

## COMMENT ?

- **Plateaux** de plusieurs équipes
- **Foot à 5c5** sur un terrain de **35m x 25m**
- Temps de jeu : **50 minutes** - 4 matchs de 10 minutes + 1 jeu
- Ballon **taille 3**

## ACTIONS TECHNIQUES ?

- Rentrée du Foot U9
- Rentrée du Foot Féminin
- Futsal de Noel
- Journée Nationale des Débutants





# *Championnats Féminins*





# Offre de pratique U13F

## LES COMPETITIONS ?

- Championnat U13F
- Coupe départementale U13F
- Coupe Festival Foot U13F
- Coupe Futsal U13F

## QUI PEUT PARTICIPER ?

Peuvent participer aux rencontres U13F :

- 3 joueuses maximum U10F (2012) sous condition d'autorisation médicale
- les joueuses U11F (2011)
- les joueuses U12F (2010)
- les joueuses U13F (2009)

## COMMENT ?

- **Championnat Interdistrict Aube - Haute Marne**
- **Foot à 8c8** sur un terrain **Foot à 8** ( ½ terrain de football à 11)
- Temps de jeu : **60 minutes** (2 mi-temps de 30 minutes avec pause coaching)
- Ballon **taille 4**

## ACTIONS TECHNIQUES ?

- **Rentrée du Foot Féminin**
- **Concours U12F et Graine de Footballeuse** pour orienter les bons joueurs vers les sections sportives
- **Détection U13F** pour l'entrée en Pôle Espoir
- **Centre de perfectionnement Technique Féminin** lors de chaque vacances
- **Rassemblement des gardiennes de but**







# Offre de pratique U15F

## LES COMPETITIONS ?

- Championnat **UISF**
- Coupe départementale **UISF**
- Coupe **Futsal UISF**
- Championnat **UISF R1**

## QUI PEUT PARTICIPER ?

Peuvent participer aux rencontres UISF :

- **3 joueuses maximum U12F (2010)** sous condition d'autorisation médicale
- les joueuses **U13F (2009)**
- les joueuses **U14F (2008)**
- les joueuses **U15F (2007)**

## COMMENT ?

### Championnat Interdistrict Aube - Haute Marne

- **Foot à 8c8**
- Temps de jeu : **70 minutes**  
(2 mi-temps de 35 minutes)
- Ballon **taille 5**

### Championnat LGEF

- **Foot à 11c11**
- Temps de jeu : **70 minutes**  
(2 mi-temps de 35 minutes)
- Ballon **taille 5**

## ACTIONS TECHNIQUES ?

- **Rentrée du Foot Féminin**
- **Détection UISF** pour l'entrée en Pôle Espoir Féminin
- **Matchs de sélection UISF** avec les meilleures joueuses de cette catégorie du département
- **Centre de perfectionnement Technique Féminin** lors de chaque vacances
- **Rassemblement des gardiennes de but**





# Offre de pratique U18F

## LES COMPETITIONS ?

- Championnat U18F
- Coupe départementale U18F
- Coupe Futsal U18F
- Championnat U18F R1

## QUI PEUT PARTICIPER ?

Peuvent participer aux rencontres U18F :

- 3 joueuses maximum U15F (2007) sous condition d'autorisation médicale
- les joueuses U16F (2006)
- les joueuses U17F (2005)
- les joueuses U18F (2004)

## COMMENT ?

### Championnat Interdistrict Aube - Haute Marne

- **Foot à 8c8**
- Temps de jeu : **80 minutes**  
(2 mi-temps de 40 minutes)
- Ballon **taille 5**

### Championnat LGEF

- **Foot à 11c11**
- Temps de jeu : **80 minutes**  
(2 mi-temps de 40 minutes)
- Ballon **taille 5**

## ACTIONS TECHNIQUES ?

- **Rentrée du Foot Féminin**







# Offre de pratique Séniors F

## LES COMPETITIONS ?

- Championnat **Séniors F**
- Coupe départementale **Séniors F**
- Coupe **Futsal Séniors F**
- Championnat **Séniors F R2 et R1**

## QUI PEUT PARTICIPER ?

Peuvent participer aux rencontres Séniors F :

- 1 joueuse U16F (2006) + 2 joueuses U17F (2005) **OU** 3 joueuses U17F (2005) maximum
- les joueuses U18F (2004)
- les joueuses U19F (2003)
- les joueuses Séniors F (à partir de 2002)

## COMMENT ?

### Championnat Interdistrict Aube - Haute Marne

#### Championnat

- **Foot à 8c8**
- **90 minutes**
- Ballon **taille 5**

#### Championnat

- **Foot à 11c11**
- **90 minutes**
- Ballon **taille 5**

### Championnat LGEF

#### Championnat R2

- **Foot à 11c11**
- **90 minutes**
- Ballon **taille 5**

#### Championnat R1

- **Foot à 11c11**
- **90 minutes**
- Ballon **taille 5**

## ACTIONS TECHNIQUES ?

- **Rentrée du Foot Féminin**





LE SPORT FEMMINI  
ÇA MARCHE !

**RASSEMBLER ET  
FAIRE JOUER LES  
FILLES !**



