



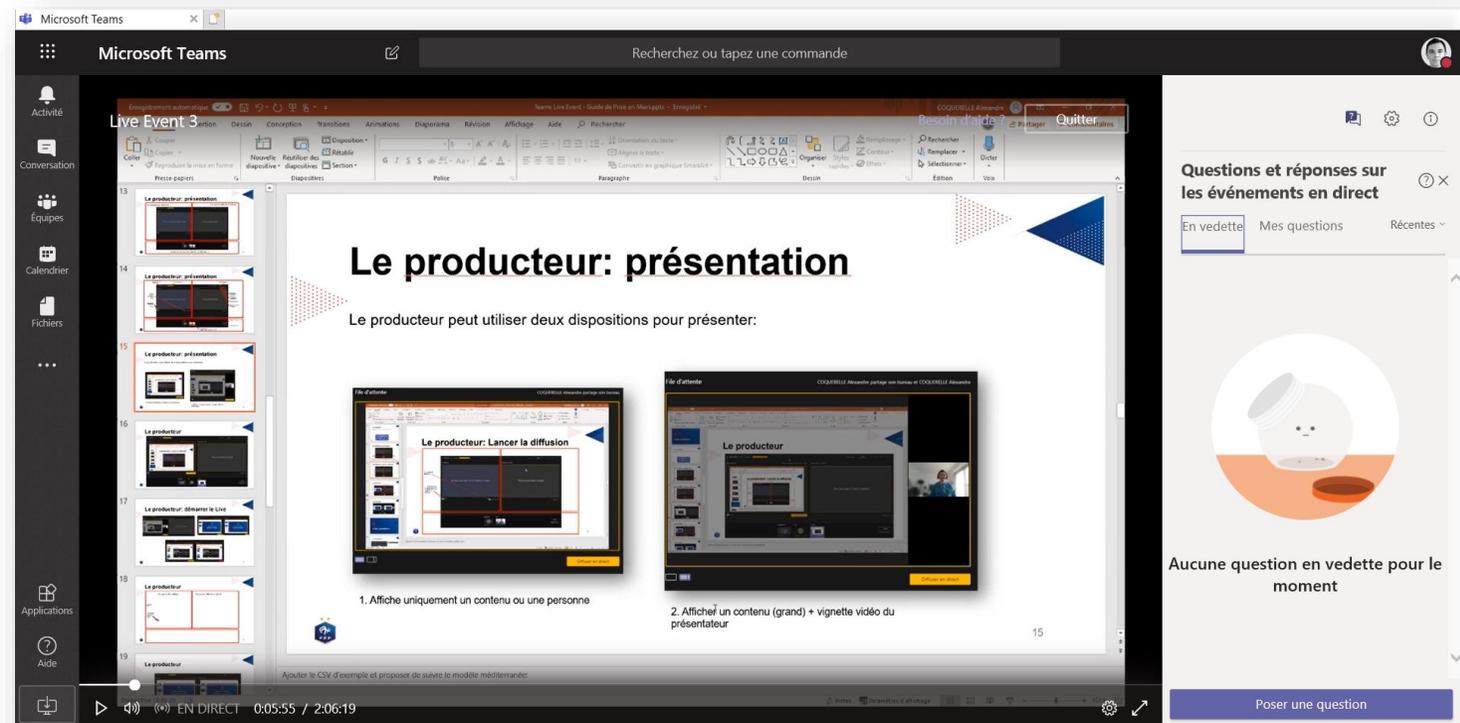
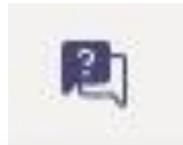
JEUDI
11
MARS

WEBINAIRE PRATIQUES ET JEU SANS CONTACT

De 18h à 19h

Poser des questions pendant le webinaire

Quel que soit le support utilisé (ordinateur, tablette, téléphone), il est possible de poser des questions en cliquant sur l'icône:





Répondez aux questions en
direct avec votre téléphone
portable sur :

www.menti.com

Code : 7015 0081

PROGRAMME



01

Contexte / Enjeux

02

Les jeux sans contact

03

Le futnet (tennis-ballon)

04

Le golf foot

05

Le fitfoot

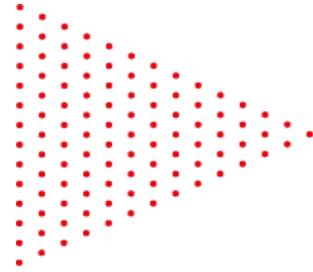
06

Animations /
Challenges intra club

07

Partage d'expérience
ES Auvilliers-Signy
le Petit

01



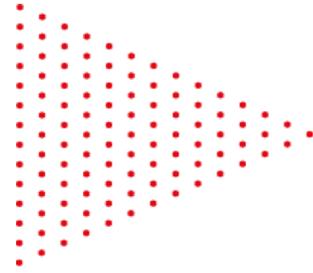
Contexte / Enjeux

Hubert FOURNIER
Directeur Technique National
Fédération Française de Football



12/03/2021

02



Les jeux sans contact

Patrick PION

Directeur Technique National Adjoint
Fédération Française de Football



12/03/2021

Problème posé

**Respect
de la distanciation**

**Interdiction
des contacts**

**Port du masque
en dehors des activités**

**Manipulation sécurisée
du matériel**



**Effectifs divers à
gérer**

Espaces dédiés

Matériel à disposition

**Objectifs
d'entraînement**

Conseils



Effectifs plus réduits

**Aménagement
de l'espace**

**Règles adaptées
mais simples**

**Lien avec
un objectif foot**

**16 joueurs
à partir des U14**

**10 joueurs
Jusqu'en
U13**

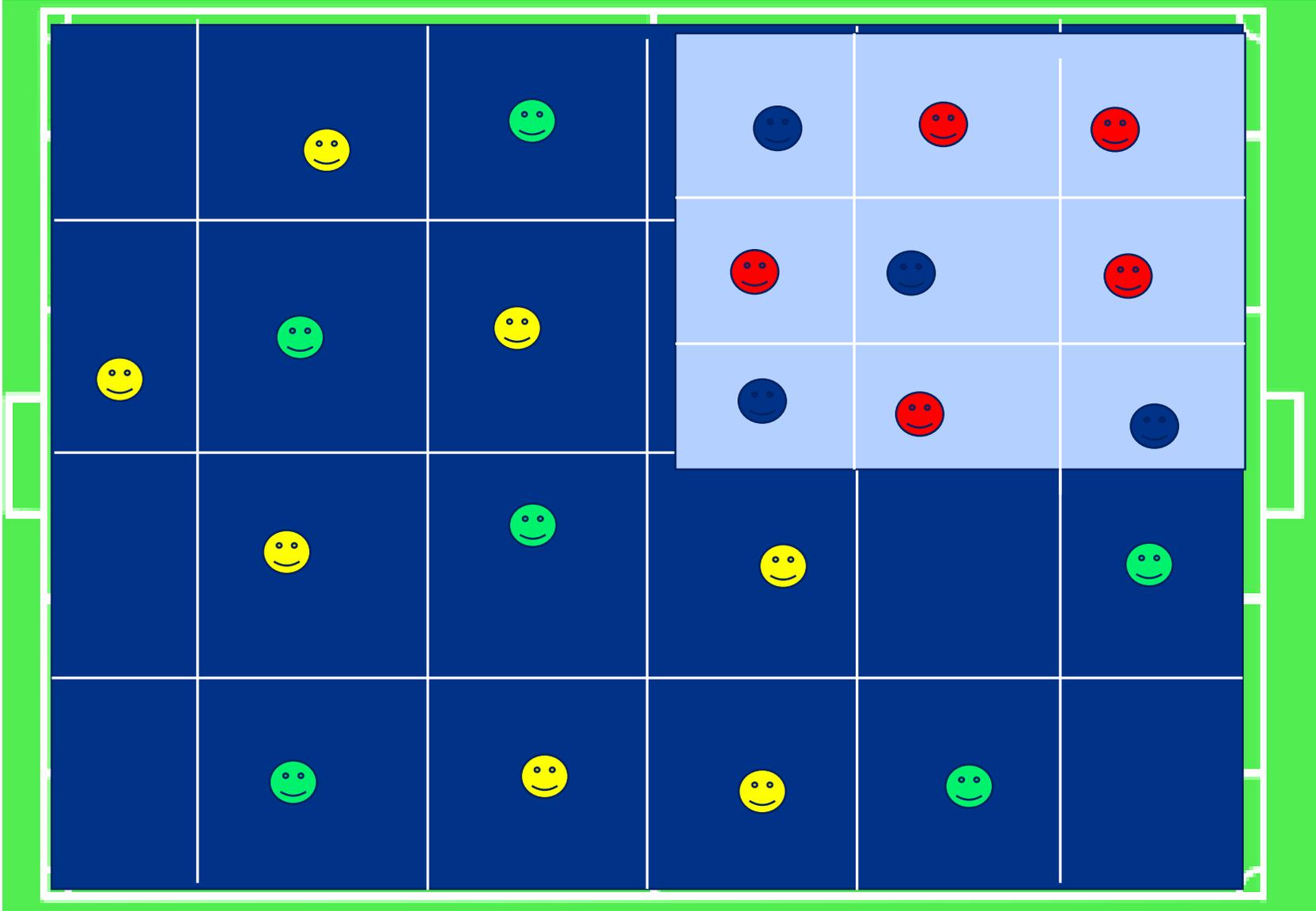
Progressivité

Animation générale

Décompte des points

Questionnement

Zonage



Jeux

Jeu 1

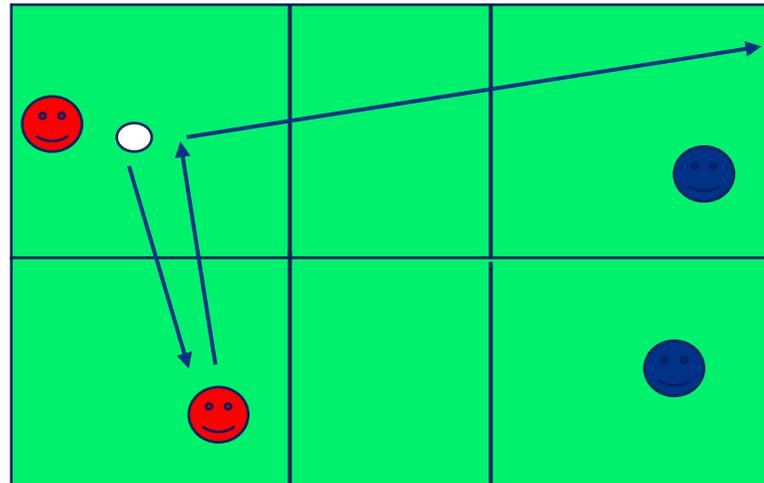
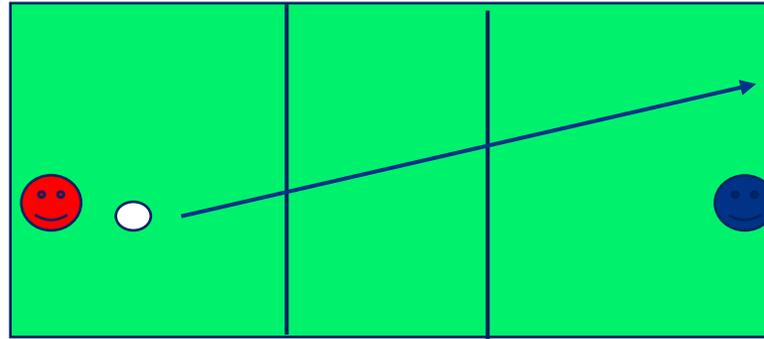
Objectifs

Technique

Frapper, feinter

Contrôler, feinter

Jeu 2



Règles / Consignes

1 contre 1

1 pt si ligne de fond franchie

Jeu au sol

Règles / Consignes

2 contre 2

1 pt si ligne de fond franchie

Passes possibles

Jeu au sol

Jeux

Jeu 3

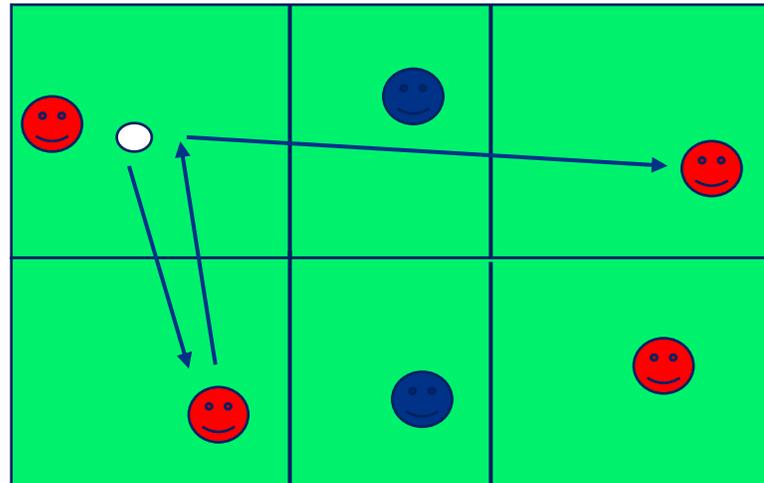
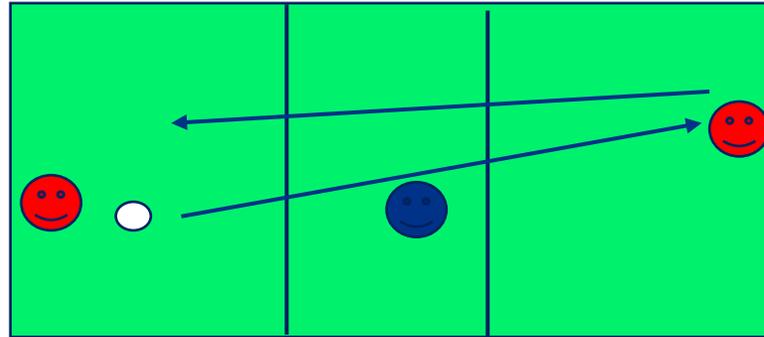
Objectif

Technique / tactique

Frapper / Contrôler

Se démarquer / Jouer entre 2
S'opposer

Jeu 4



Règles / Consignes

2 contre 1

Effectuer 5 passes consécutives

Jeu au sol

Règles / Consignes

4 contre 2

Effectuer 5 passes horizontales

Passes latérales possibles

Jeu au sol

Jeux

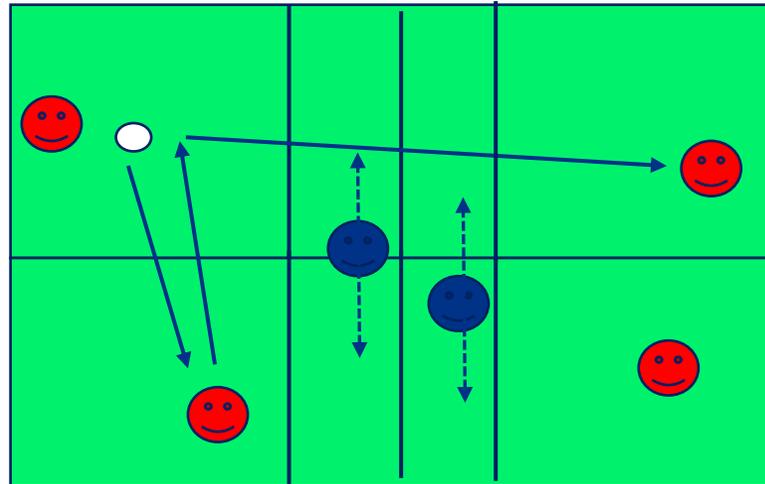
Jeu 5

Objectif

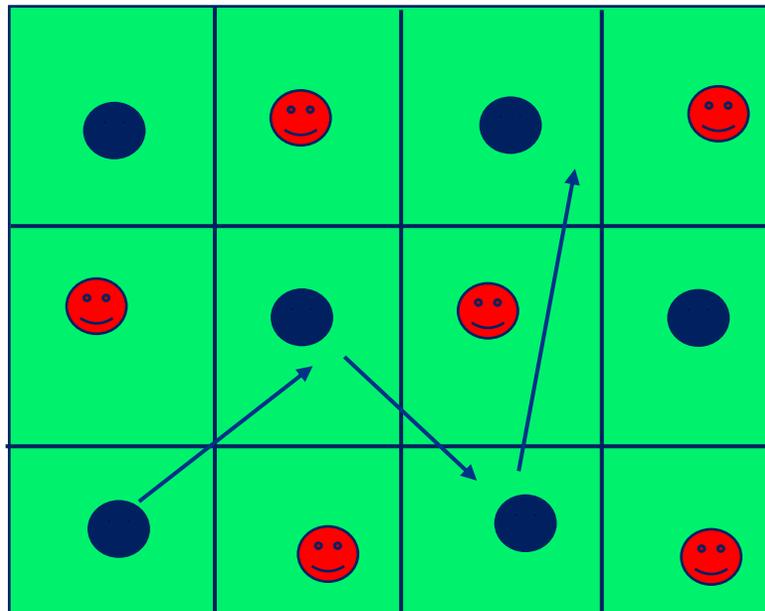
Technique / tactique

Passer, contrôler

Se démarquer / Jouer entre 2
S'opposer, couvrir



Jeu 6



Règles / Consignes

4 contre 2

Effectuer 5 passes horizontales

Passes latérales possibles

Jeu au sol

Règles / Consignes

6 contre 6

Effectuer 5 passes consécutives

Retour possible ou non

Jeu au sol

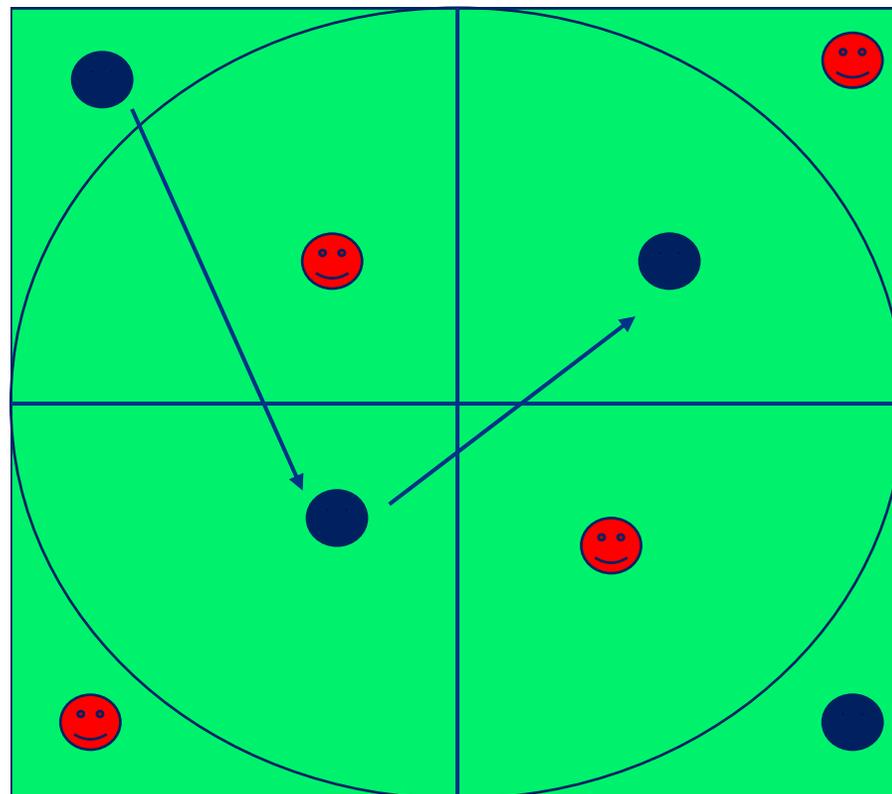
Jeu 7

Objectif

Technique / tactique

Passer, contrôler

Se démarquer / Jouer entre 2
S'opposer, glisser



Règles / Consignes

4 contre 4

Effectuer 5 passes consécutives

Retour possible ou non

Jeu au sol

Jeux

Jeu 8

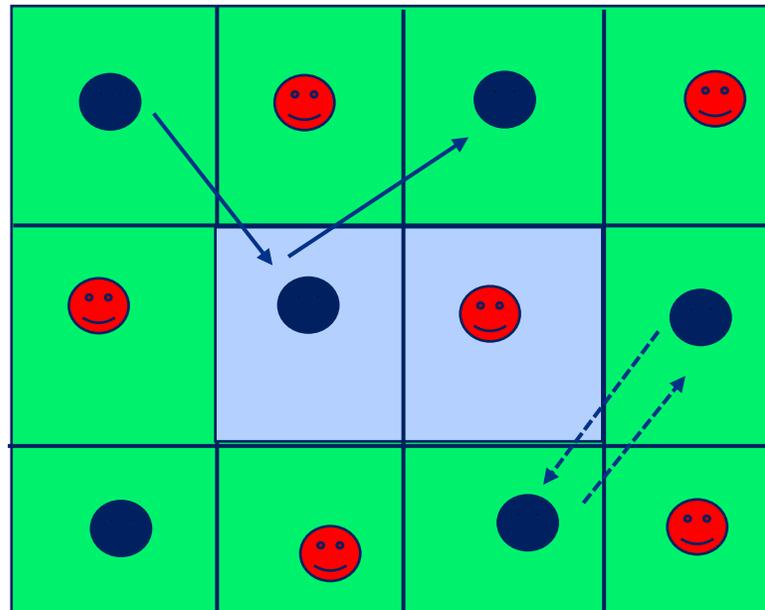
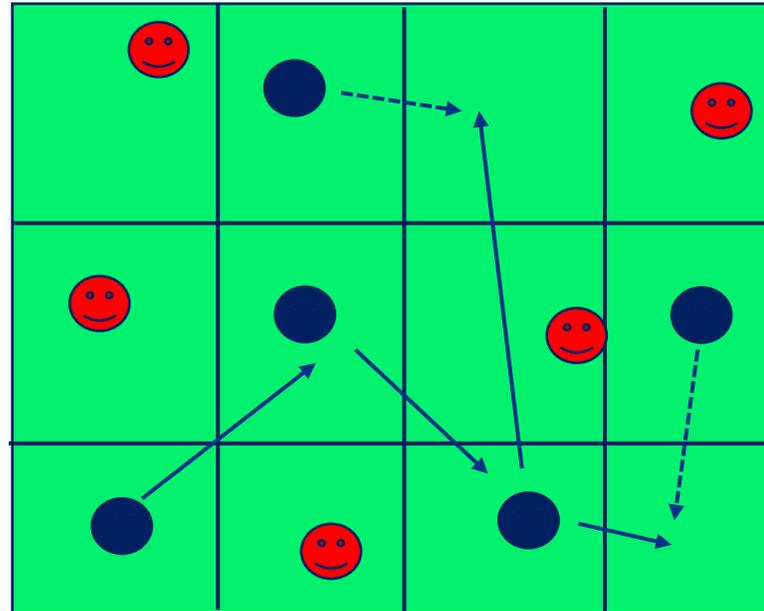
Objectif

Technique / tactique

Passer, contrôler

Se démarquer / Conserver /
Jouer entre 2 / S'opposer

Jeu 9



Règles / Consignes

6 contre 6

Effectuer 5 passes consécutives

Retour possible ou non

Jeu au sol

Déplacement possible zone libre
(équipe en possession)

Règles / Consignes

6 contre 6

1 pt si appui pour le troisième

Jeu au sol

Variante

Possibilité de permuter
(équipe en possession)

Jeux

Jeu 10

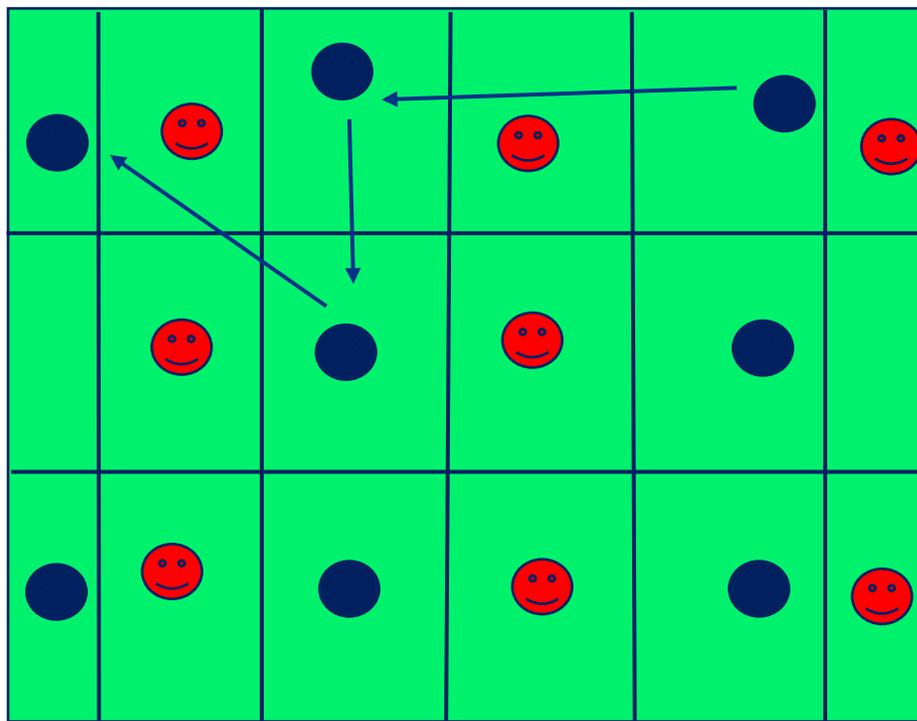
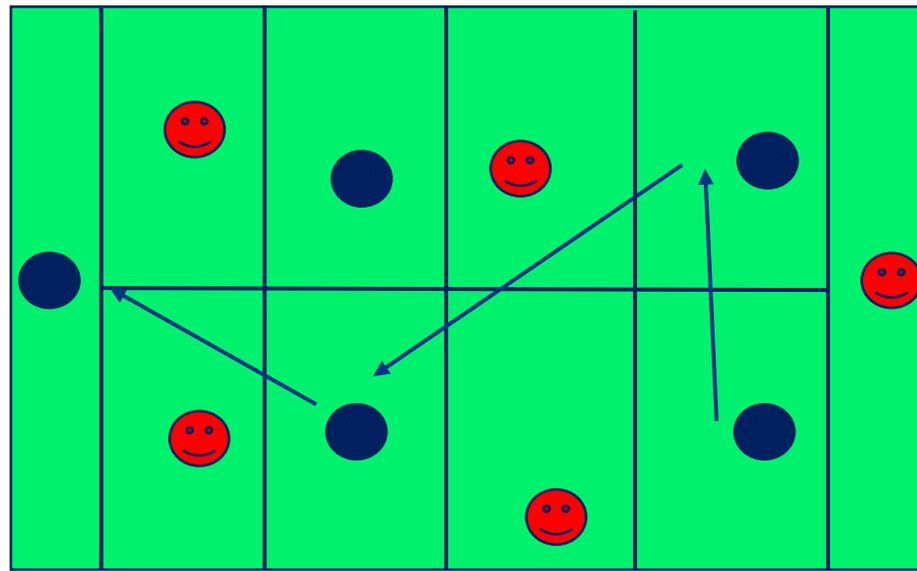
Objectif

Technique / tactique

Déséquilibrer, recherche d'appui

S'opposer, glisser

Jeu 11



Règles / Consignes

4 contre 4 + 2 capitaines

Ballon capitaine

Permutations possibles

Jeu au sol

Règles / Consignes

6 contre 6 + 4 capitaines

Ballon capitaine

Permutations possibles

Jeu au sol

Jeux

Jeu 12

Objectif

Technique / tactique

Déséquilibrer, recherche d'appui / finir

S'opposer, glisser

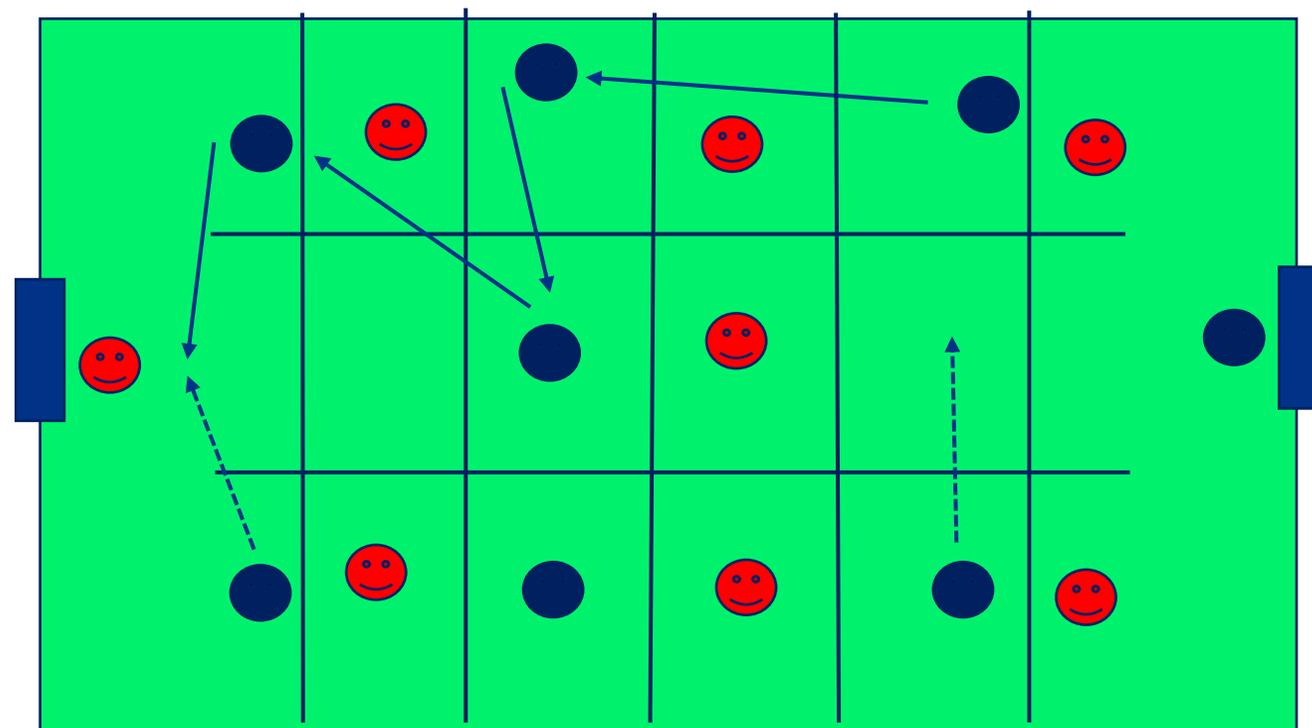
Règles / Consignes

8 contre 8

dont deux gardiens

Déplacement possible zone libre

Jeu au sol



Jeux

Jeu 13

Objectif

Technique / tactique

Déséquilibrer sur un flanc

S'opposer, glisser

Règles / Consignes

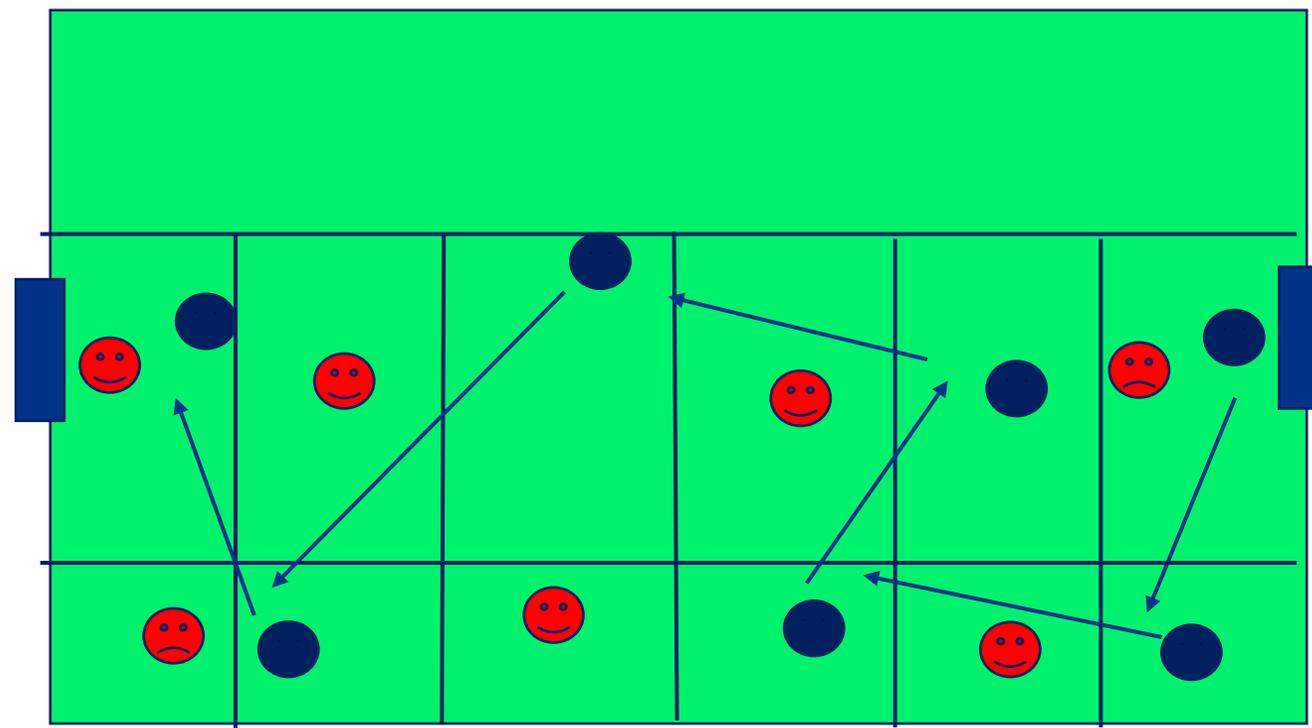
7 contre 7

dont deux gardiens

Joueurs fixes dans les zones

Jeu au sol

Finition



Jeux

Jeu 14

Objectif

Technique / tactique

Déséquilibrer sur un flanc

S'opposer, glisser

Règles / Consignes

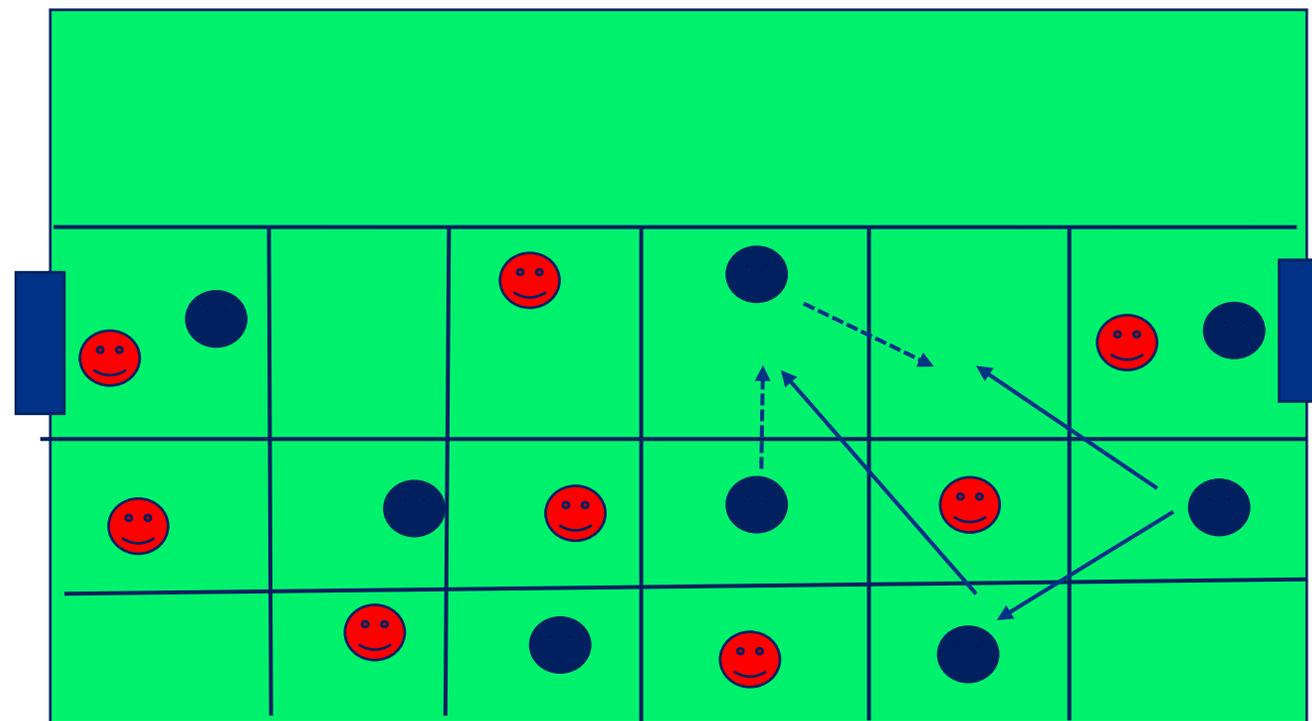
8 contre 8

dont deux gardiens

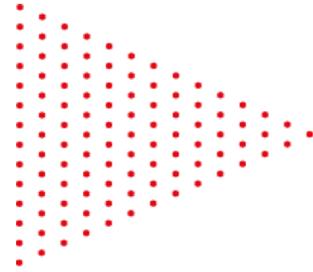
Déplacement possible zone libre

Jeu au sol

Finition libre



03



Le Futnet

Emilie TRIMOREAU (DTN) / Sébastien PESSOA (LFA)
Développement des pratiques
Fédération Française de Football



12/03/2021

FUTNET

LA PRATIQUE DE HAUTE VOLÉE





Adolescents
et seniors

FUTNET

PÉRIMÈTRE

Deux équipes de une à trois personnes (2 contre 2 préconisé) séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire (constitué d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement). Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp adverse sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer après un rebond.

CARACTÉRISTIQUES

Jeu offensif, technique, intensité, ludique

RÈGLES DE BASE

Les matches 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.

Le service : Un point peut être marqué directement sur le service. Il s'effectue sur la ligne de fond de volée ou demi-volée. Une seule tentative possible

Rebond et touche de balle : Un seul rebond autorisé, 2 touches de balles par joueur.

Point marqué : Lorsque que le ballon ne peut être rejoué par l'adversaire ou après deux rebonds consécutifs dans le camp adverse.

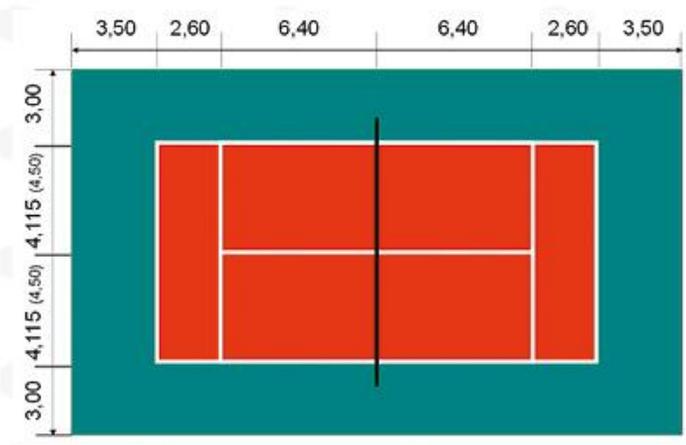
Filet : Interdit de toucher le filet. Si deux joueurs touchent le filet en même temps le point est à rejouer.

Engagement : il doit s'effectuer en diagonale, ne peut être repris de volée.

Tracé du terrain : 12 X 6m, filet FFF terrain synthétique avec traçage coupelle, terrain de Badminton, terrain de tennis extérieur ou intérieur (possibilité de jouer avec les couloirs ou non selon le nombre de joueurs).

INSTALLATION ET MATÉRIEL

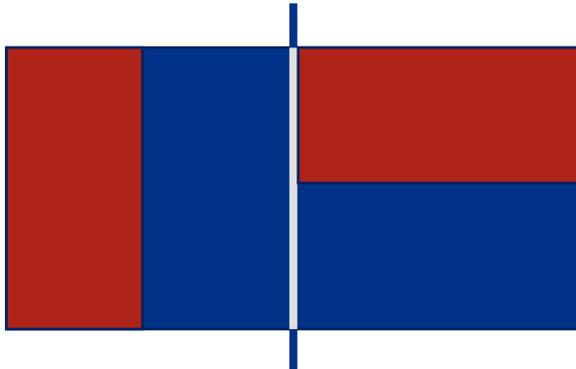
- Filet Tennis-Ballon de 1,10m
- Tracé en silicone
- Ballon taille 5 ou taille 4 selon publics
- Revêtement : Terrain synthétique ou gymnase ou terrain de futsal extérieur ou terrain de Foot5 ou pelouse



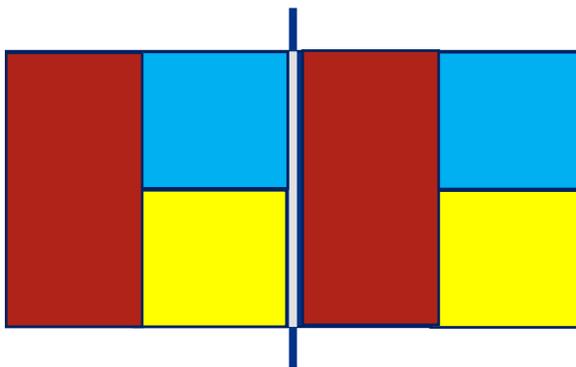
Pour retrouver les Sections
Loisir près de chez vous ici

1 – Définir les espaces de jeu pour chaque joueur pour éviter les contacts

à 2



à 3

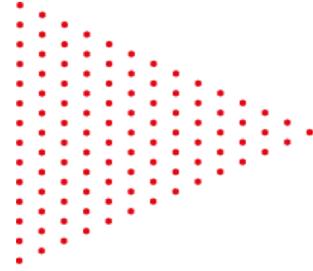


2 – Rencontre avec les règles du guide

3 – Mettre en place des formes jouées, des exercices d'entraînement

- Collaboration entre les 2, 4
- Travail de mimétisme
- Travail de précision

04



Le Golf Foot

Emilie TRIMOREAU (DTN) / Sébastien PESSOA (LFA)
Développement des pratiques
Fédération Française de Football



12/03/2021

GOLF FOOT



LA PRATIQUE DE PRÉCISION





PUBLIC CIBLE

Adolescents
et seniors

GOLF
FOOT

PÉRIMÈTRE

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour atteindre une cible, avec le moins de frappes possibles ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

CARACTÉRISTIQUES

Pratique intergénérationnelle et ludique, adresse, concentration, liberté

RÈGLES DE BASE

- Pour frapper le ballon, il doit être à l'arrêt
 - Pratique en individuel : Atteindre la cible avec le moins de frappes possibles (mise en place d'un PAR pour chaque parcours) ou le plus rapidement possible (possibilité de limite de temps pour chaque parcours)
 - Pratique sous forme de duel (1 ballon par joueur) : alternance (le moins de frappes possible) ou rapidité
 - Parcours par équipe (2 ou 3 maximum – 1 ballon par joueur ou un ballon pour 2 ou 3) : minimum de frappes cumulé ou rapidité pour atteindre la cible
- Variantes : ballon en mouvement, touches limitées...
- Biathlon : 3 trous sur des petits parcours (épreuve de pénalité si échec)
 - Les règles sont à adapter en fonction du public visé et de la difficulté du parcours

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Complexe sportif, terrain
- Ballon taille 5 conseillé
- Set de 9 cibles + drapeaux
- Fiche de score avec PAR

Les étapes



- 1 Prise de vue aérienne de votre complexe sportif, d'un endroit insolite (plage, montagne...)
- 2 Repérer les dénivelés, les passages étroits, les obstacles naturels...
- 3 Définir le nombre de trous et les distances entre le départ et l'arrivée (adapté en fonction des catégories, du matériel disponible)
- 4 Définir les règles en fonction de l'impact recherché (nbre de joueurs, nbre de coups, temps donné, par équipe)
- 5 Créer votre parcours de x trous (notifier départ/arrivée)
- 6 Mettre à disposition des pratiquants des plans et une feuille de score

12/01/2021

CHÂTEAU DE CHAMARANDE - ESSONNE



D Départ A Arrivée PARCOURS 9 trous

CNF - CLAIREFONTAINE



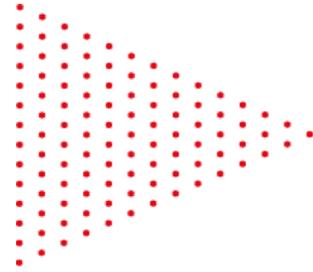
D Départ A Arrivée Plot à contourner Obstacle à éviter PARCOURS 9 trous



GOLF FOOT



05



Le FitFoot

Emilie TRIMOREAU (DTN) / Sébastien PESSOA (LFA)
Développement des pratiques
Fédération Française de Football

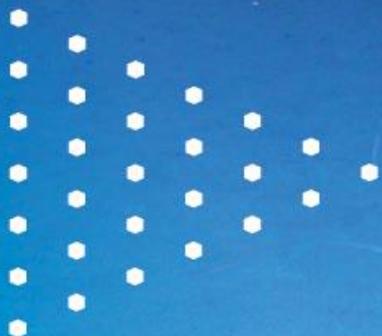


12/03/2021

Fit Foot



LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE





PUBLIC CIBLE
Public féminin



PÉRIMÈTRE

Possibilité d'intégration dans la pratique traditionnelle de tous les licenciés en complément de l'accompagnement physique avec un contenu adapté. Il est destiné principalement aux parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants), seniors

CARACTÉRISTIQUES

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

PRINCIPES DE BASE

- Proposer l'activité avec des musiques rythmées et variées
- Pratique individuelle ou cours collectif en variant les ateliers
- Pratique majoritairement avec ballon
- Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine

L'activité proposée est réalisée en fonction des niveaux des pratiquants.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, jalons constris, senseball,...
- Un ballon/personne
- Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception/ Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme
- Enceinte pour diffuser de la musique
- Espace de pratique : Espace réduit (terrain de Foot5 ou Futsal extérieur/ intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles (attention aux conditions climatiques))





FIT FOOT DANSE

FIT FOOT CARDIO

FIT FOOT RENFO

FIT FOOT JEU





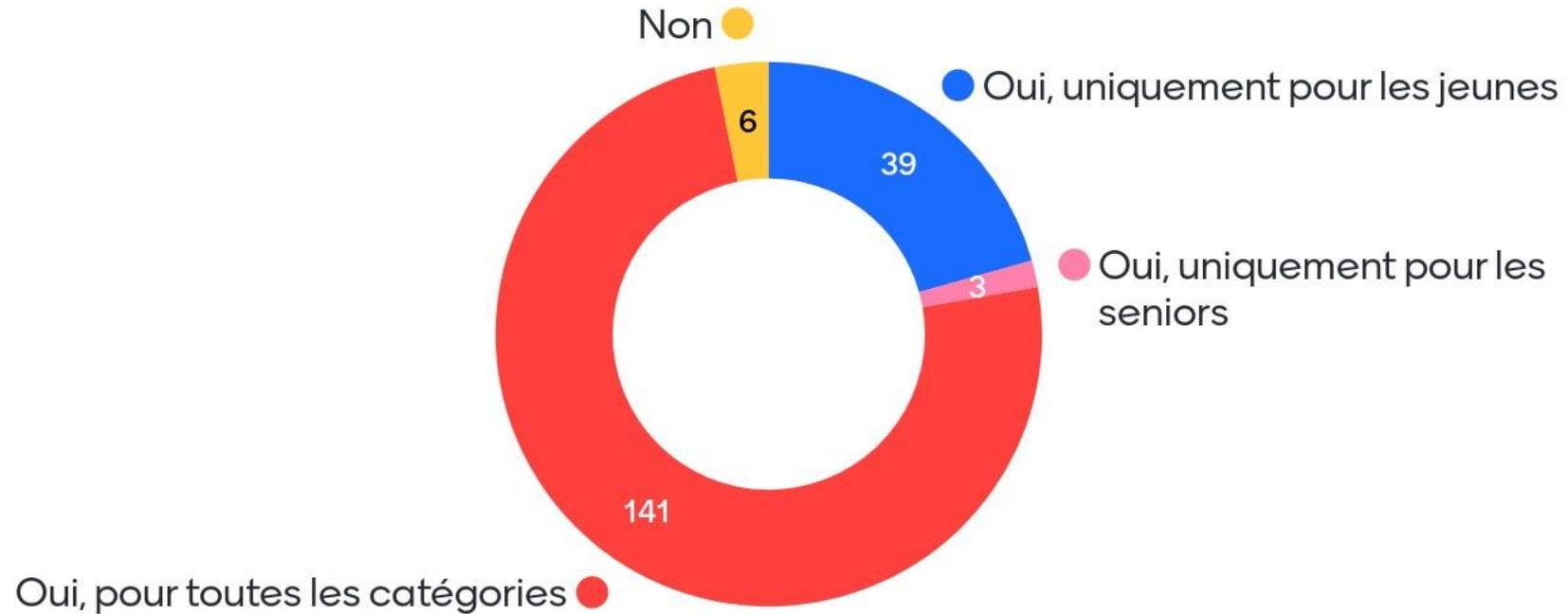
JEUDI
11
MARS

WEBINAIRE
PRATIQUES ET JEU
SANS CONTACT

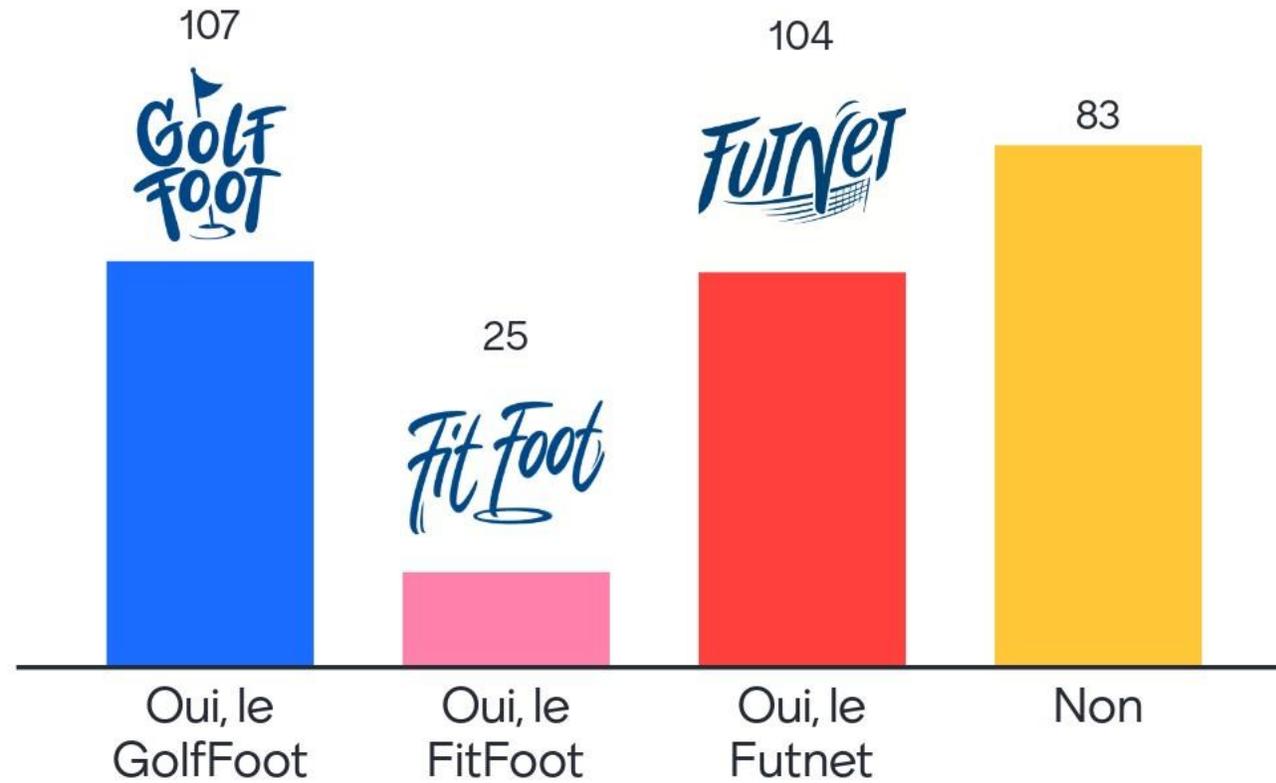
De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec
votre téléphone sur www.menti.com

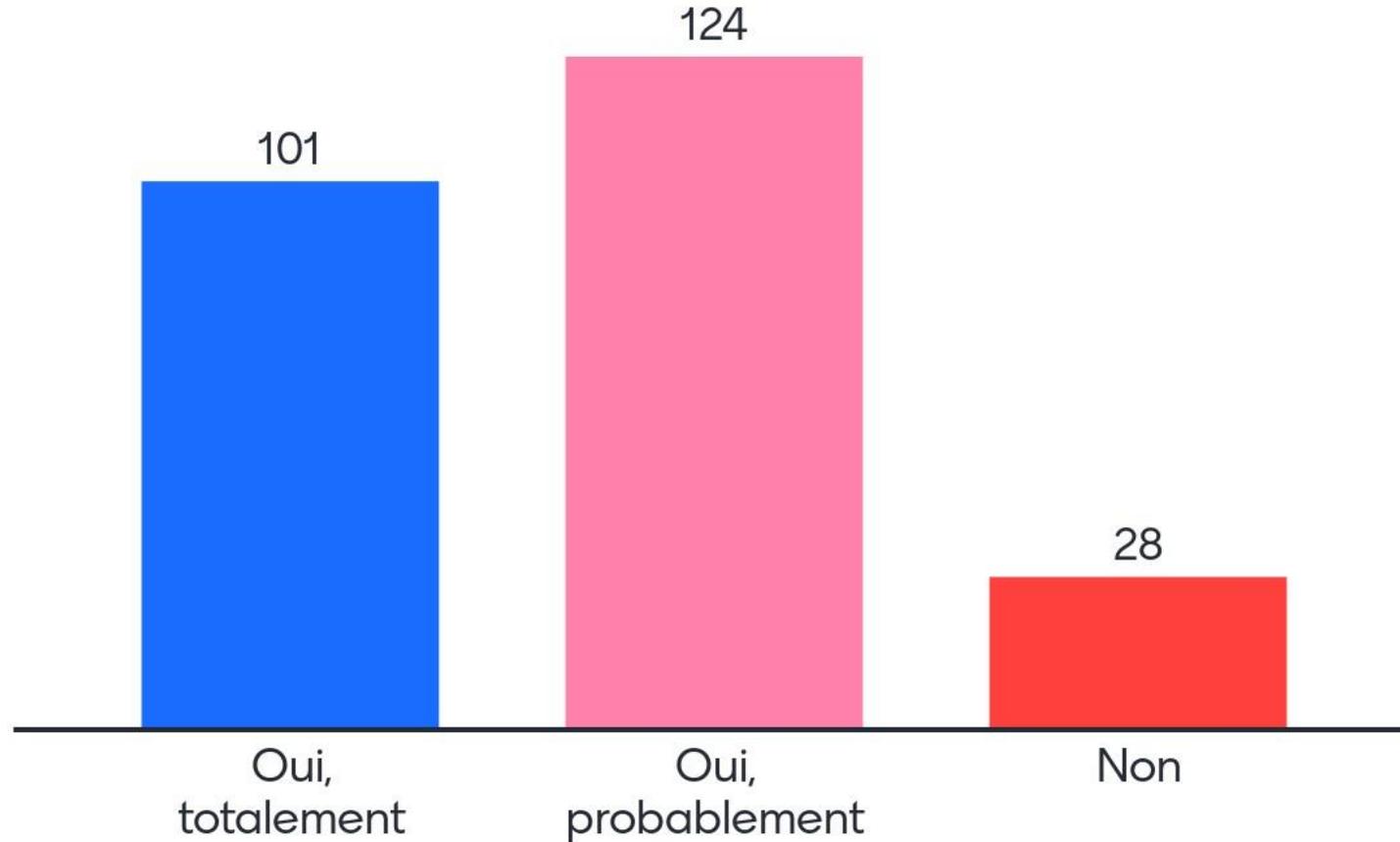
Maintenez-vous vos séances d'entrainement en cette période ?



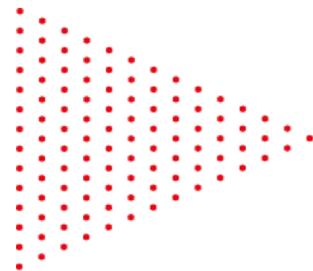
Avez-vous tenté de proposer des pratiques nouvelles comme le Golf Foot , le FitFoot ou le Futnet lors de vos séances ? (plusieurs réponses possibles)



Ce webinar vous a-t-il donné envie de le faire et ainsi proposer de nouveaux contenus lors de vos séances ?



06



Animations / Challenges Intra-club

Patrick PION

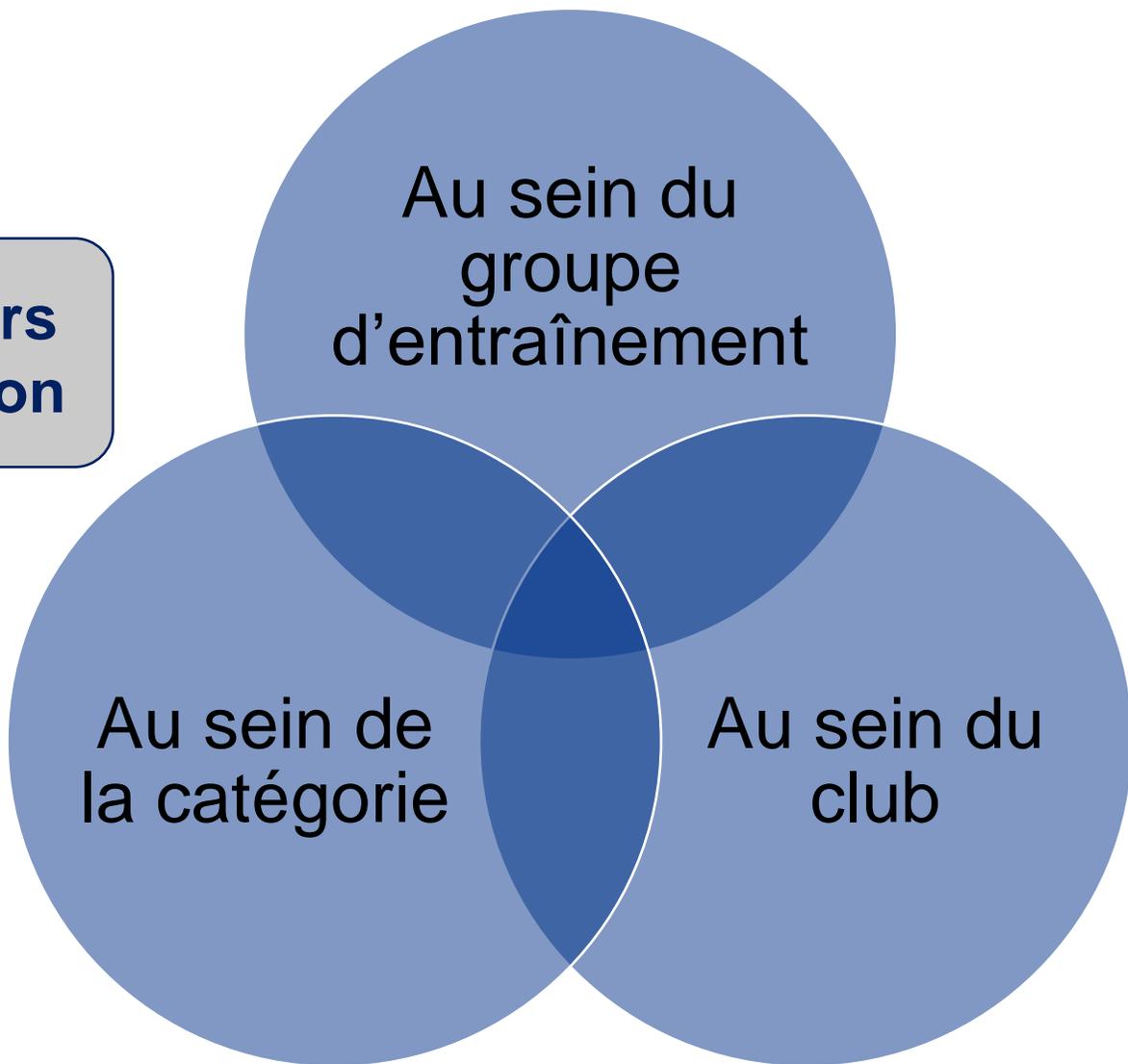
Directeur Technique National Adjoint
Fédération Française de Football



12/03/2021

Animation intra-club

Joueurs acteurs de l'organisation

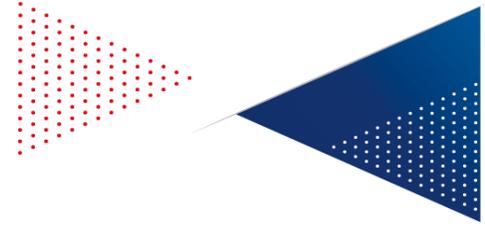


Challenge multi-génération

Challenge multi-activités

Communication interne essentielle

Animation intra-club



Au sein du groupe d'entraînement

Au sein de la catégorie

Au sein du club

1 challenge sur deux semaines

Varié les effectifs et les activités

Impliquer les joueurs

1 challenge tous les 2 week-ends

Mixer les effectifs

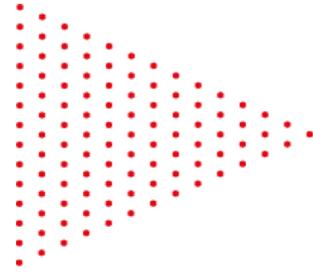
Associer une pratique pour les compagnes

1 week-end sur 3

**2 catégories
2 activités**

Animation club

7



Partage d'expérience club

Gautier ADAMS
Responsable Technique
Entente sportive Auvillers-Signy le Petit



L'Entente Sportive Auvillers-Signy le Petit

- 165 licenciés en 2020/2021
- Club rural qui réunit 2 villages : Signy le Petit (1270 habitants) et Auvillers les Forges (870 habitants)

Un projet club clairement défini :

- Fidéliser nos jeunes et leur inculquer l'identité club
- Augmenter le niveau de pratique des séniors puis des jeunes par la suite
- Création d'une section Baby Foot
- Création d'une Section Loisir et une Section Futsal





L'activité du club en cette période

Des séances pour toutes les catégories

Mercredi

14h00/15h00 : U7 et U9

15h00/16h00 : U11

16h15/17h15 : U13

Samedi

10h00/11h30 : U13

14h00/15h30 : U16

Dimanche

10h00/11h30 : Seniors F à 8

15h00/16h45 : Seniors G

Les activités proposées aux pratiquants

Pour les jeunes du club :

- Travail axé sur la technique
- Travail tactique
- Du jeu devant le but

Des activités plus diversifiées avec des intervenants multiples :

- GolfFoot
- Futnet
- Plogging
- Bike and run

Pour les Seniors:

- Difficulté à mobiliser
- Travail de vivacité / renforcement musculaire
- Travail devant le but





JEUDI
11
MARS

WEBINAIRE
PRATIQUES ET JEU
SANS CONTACT

De 18h à 19h

Questions / Réponses

Revoir le webinaire



Il suffit de cliquer sur le même lien que celui qui vous a permis d'assister au webinaire pour disposer de l'enregistrement.



Le document support vous sera envoyé par e-mail



Un questionnaire de satisfaction vous sera transmis également par e-mail

Agenda prochains webinaires



**LA CAMPAGNE AGENCE
NATIONALE DU SPORT
(PSF) 2021**



**LA FORMATION
DES ÉDUCATEURS
ET DES DIRIGEANTS**



**LE PROGRAMME ÉDUCATIF
FÉDÉRAL**

**LA PRÉPARATION MENTALE
DU JOUEUR**



**Jeudi 25 mars
18h00**



**Jeudi 1er avril
18h00**



**Jeudi 15 avril
18h00**



**Jeudi 29 avril
18h00**