

FORMES DE JEU

saison 2020-2021

Qu'est-ce que les formes de jeu ?

Les formes de jeu sont préconisées à des fins de formation du jeu joueur, il appartient à chaque entraîneur de mettre en œuvre ces formes de jeu.

La Commission Technique fait confiance à chacun des entraîneurs et coachs le week-end pour que l'application des formes de jeu soit l'affaire de tous.





Les arbitres ne sont pas responsables de la non-application des formes de jeu.

- [-15 ans filles](#)
- [-15 ans garçons](#)
- [-13 ans filles](#)
- [-13 ans garçons](#)
- [-11 ans filles et garçons](#)
- [-11 ans filles et garçons \(suite\)](#)
- [Hand à 4](#)




MOINS DE 15 ANS FILLES



Ce qui est commun sur la catégorie -15 ans

Espace de jeu  40 x 20 m	Temps de jeu  2 x 25 min	Exclusion  2 min	Temps mort  3 par match mais pas plus de 2 par mi-temps. 1 seul temps mort dans les 5 dernières minutes.
--	---	---	--

Modalités -15 ans filles

Taille du ballon  Taille 1 de qualité	Gardiennage de but  Proposer plusieurs joueuses au poste	Engagement  Au centre du terrain
---	---	---



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre

1 ^{ère} mi-temps	
FORMES DE JEU	Défense libre à 5 contre 6 attaquantes (La gardienne de but apporte systematiquement la supériorité numérique en attaque)
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses doivent identifier et exploiter les situations de supériorité numérique (jeu en lecture et jeu sans ballon) Améliorer la projection vers l'avant et le changement de statut Le but vide induit un changement de statut actif et rapide sur tout le terrain : Contre – attaque / Montée de balle / Repli défensif actif.



2 ^{ème} mi-temps	
FORMES DE JEU	Défense étagée avec dispositif et système au choix. Repli défensif actif sur tout le terrain
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> Engager le duel défensif face au porteur de balle Favoriser la communication entre les défenseurs et la gardienne de but Avoir de l'activité à l'opposé du ballon (Récupération de balle et changement de statut) Améliorer le jeu sans ballon et l'occupation de l'espace



IDÉES DE COACHING

- Effectuer des changements régulièrement
- Utiliser plusieurs joueuses sur le poste de gardienne de but
- Utiliser des dispositifs défensifs différents
- Permettre aux joueuses d'évoluer sur différents postes







IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS

- Favoriser les situations en supériorité numérique offensive
- Donner des repères sur le changement de statut
- Organisation du repli défensif actif
- Organisation de la montée de balle
- Occupation de l'espace et jeu sans ballon

MOINS DE 15 ANS GARÇONS



Ce qui est commun sur la catégorie -15 ans

Espace de jeu  40 x 20 m	Temps de jeu  2 x 25 min	Exclusion  2 min	Temps mort  3 par match mais pas plus de 2 par mi-temps. 1 seul temps mort dans les 5 dernières minutes.
--	---	---	--

Modalités -15 ans garçons

Taille du ballon  Taille 2 de qualité	Gardien de but  Proposer plusieurs joueurs au poste	Engagement  1 ^{ère} MT : du gardien à la validation du but 2 ^{ème} MT : au centre du terrain
---	--	--



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre

1^{ère} mi-temps



FORMES DE JEU

Repli agressif et actif sur tout le terrain.
Dispositif défensif étagé obligatoire.

OBJECTIFS

- Perturber et ralentir la montée de balle adverse. (Harceler / Changement de statut / Récupération du ballon)
- Améliorer la montée de balle et la contre-attaque
- Le dispositif étagé permet de développer des comportements individuels et collectif. (Agir sur la relation passeur – réceptionneur / S'organiser en fonction de son vis-à-vis / Collaborer pour récupérer la balle)
- Pour le gardien de but : Récupérer rapidement le ballon afin de le remettre en jeu le plus vite possible (Améliorer la relance)

2^{ème} mi-temps



FORMES DE JEU

Dispositif et système défensifs au choix

OBJECTIFS

- Occupation de l'espace
- Repérer et identifier les différents systèmes et dispositifs défensifs
- Améliorer les comportements individuels et collectifs en défense



IDÉES DE COACHING

- Être ambitieux dans la récupération du ballon
- Être généreux dans l'effort individuel et collectif
- S'appliquer dans la passe et dans la réception du ballon
- Proposer plusieurs joueurs sur le poste de gardien de but



IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS

- Travailler différents systèmes et dispositifs défensifs
- Améliorer les savoir-faire individuels et collectifs en défense
- Travailler sur le changement de statut
- Travailler l'enchaînement parade - relance pour le gardien de but
- Amélioration de l'occupation de l'espace et du jeu sans ballon en attaque (relation base avant – base arrière)






MOINS DE 13 ANS FILLES



Ce qui est commun sur la catégorie -13 ans

Espace de jeu	Temps de jeu	Exclusion	Temps mort	Effectif
 40 x 20 m	 3 x 15 min	 2 min	 1 par tiers-temps	 1 ^{er} tiers-temps : 5+1GB 2 ^{ème} tiers-temps : 6+1GB 3 ^{ème} tiers-temps : 6+1GB

Modalités -13 ans filles

Taille du ballon	Jet de 7m	Gardiennne de but	Engagement
 Taille 0 de qualité	  A la zone	 Proposer plusieurs joueuses au poste	 Au centre du terrain



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre



1^{er} tiers-temps

FORMES DE JEU

Défense libre à 5 contre 6 attaquantes
(La GB amène **systematiquement** la supériorité numérique en attaque).

OBJECTIFS

- Faciliter l'apport de solutions en attaque (supériorité).
- Apporter du jeu sans ballon (Courses / Orientation / Placement)
- Les joueuses doivent identifier et exploiter les situations de supériorité numérique (Jeu en lecture et jeu sans ballon)
- Améliorer la projection vers l'avant.
- Le but vide induit un changement de statut actif et rapide sur tout le terrain : Contre – attaque / Montée de balle / Repli défensif actif.



2^{ème} tiers-temps

FORMES DE JEU

Défense étagée avec dispositif et système au choix.

OBJECTIFS

- Engager le duel défensif face au porteur de balle
- Être ambitieux dans la récupération du ballon dès la perte de celui-ci.
- S'organiser sans ballon pour engager son duel
- Favoriser la communication entre les défenseurs et la gardienne de but - Avoir de l'activité à l'opposé du ballon (Récupération de balle et changement de statut)
- Améliorer le jeu sans ballon et l'occupation de l'espace



3^{ème} tiers-temps

FORMES DE JEU

Dispositif et système défensif libre
La joueuse qui marque le but doit sortir immédiatement afin d'être remplacée par une autre joueuse.

OBJECTIFS

- Faire jouer les joueuses à différents postes
- Mise en place d'un repli défensif actif (Ralentir / Récupérer le ballon)
- Mise en place d'un engagement rapide



IDÉES DE COACHING

- Gérer les rotations sur le poste de gardienne de but
- Réguler les changements
- Varier les postes
- Faire jouer tout le monde



IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS

- Courses sans ballon en attaque
- Travailler différents systèmes de défense
- Travailler le changement de statut
- Faire jouer plusieurs filles au poste de GB et à différents postes offensifs




MOINS DE 13 ANS GARÇONS



Ce qui est commun sur la catégorie -13 ans




Espace de jeu	Temps de jeu	Exclusion	Temps mort	Effectif
 40 x 20 m	 3 x 15 min	 2 min	 1 par tiers-temps	 1 ^{er} tiers-temps : 5+1GB 2 ^{ème} tiers-temps : 6+1GB 3 ^{ème} tiers-temps : 6+1GB

Modalités -13 ans garçons

Taille du ballon	Gardien de but	Engagement
 Taille 1 de qualité	 Proposer plusieurs joueurs au poste	 1 ^{er} tiers-temps : au centre du terrain 2 ^{ème} tiers-temps : du gardien de but 3 ^{ème} tiers-temps : au centre du terrain



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre

	1 ^{er} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense libre à 5 contre 6 attaquants (Le GB amène systématiquement la supériorité numérique en attaque).	
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> Faciliter l'apport de solutions en attaque (supériorité). Apporter du jeu sans ballon (Courses / Orientation / Placement) Les joueurs doivent identifier et exploiter les situations de supériorité numérique (Jeu en lecture et jeu sans ballon) 	
	2 ^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense étagée avec dispositif et système au choix. Repli actif sur tout le terrain à la perte du ballon. Le joueur qui marque le but doit sortir immédiatement afin d'être remplacé par un autre joueur.	
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> La défense étagée amène des comportements différents individuellement. (Prise en charge de son vis à vis / Communication / Récupération du ballon / Engagement du duel) Engager une activité défensive dès la perte du ballon (Orientation / Changement de statut / Ralentir) Apporter une rotation dans les joueurs et dans les postes Mise en place d'un repli défensif actif (Ralentir et récupérer le ballon) 	
	3 ^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Dispositif étagé obligatoire	
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> La défense étagée amène des comportements différents individuellement et collectivement. (Prise en charge de son vis à vis / Communication / Récupération du ballon / Engagement du duel) 	



IDÉES DE COACHING

- Gérer les rotations sur le poste de gardien de but
- Faire jouer tout le monde et à différents postes
- Favoriser les solutions collectives prioritairement et pas exclusivement individuelles



IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS






- Développer le jeu sans ballon en attaque
- Travailler le jeu avec un joueur dedans (Pivot)
- Développer le jeu en supériorité offensive et en infériorité numérique défensive
- Travailler la défense étagée sur 2 lignes
- Travailler le changement de statut



MOINS DE 11 ANS FILLES ET GARÇONS








Ce qui est commun sur la catégorie -11 ans

<p>Espace de jeu</p>  40 x 20 m	<p>Temps de jeu</p>  3 x 12 min	<p>Exclusion</p>  1 min
<p>Temps mort</p>  1 par tiers-temps	<p>Effectif</p>  <p>1^{er} tiers-temps : 5+1GB 2^{ème} tiers-temps : 5+1GB 3^{ème} tiers-temps : 6+1GB</p>	



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre

Modalités

<p>Taille du ballon</p>  Taille 0 de qualité	<p>Jet de 7m</p>   Au point de 4m
<p>Gardien de but</p>  Proposer plusieurs joueurs au poste	<p>Engagement</p>  <p>1^{er} tiers-temps : du gardien de but 2^{ème} tiers-temps : au centre du terrain 3^{ème} tiers-temps : au centre du terrain</p>



IDÉES DE COACHING

- Gérer la fatigue physique au travers de nombreuses rotations
- Faire évoluer plusieurs joueurs au poste de gardien de but et pivot
- Faire jouer tout le monde



IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS

- Travailler sur la répartition dans l'espace
- Travailler sur le changement de statut
- Travailler sur la relation passeur – réceptionneur
- Travailler avec un pivot
- Travailler les intentions défensives : Agir sur mon adversaire direct



MOINS DE 11 ANS FILLES ET GARÇONS



1 ^{er} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense libre tout terrain. Jeu libre en attaque. Repli défensif actif sur tout terrain. Le joueur ou la joueuse qui marque le but doit sortir immédiatement afin d'être remplacé par un autre joueur.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">• Perturber et de ralentir la montée de balle adverse. (Harceler / Changement de statut / Récupération du ballon)• Engager une activité défensive dès la perte du ballon (Orientation / Changement de statut / Ralentir)• Apporter une rotation dans les joueurs• Ne jamais avoir le ballon et un adversaire dans le dos pour les défenseurs

2 ^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense libre. Le ou la gardienne apporte la supériorité numérique en attaque systématiquement. Jouer avec un pivot en attaque placée. Repli défensif actif sur tout terrain.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">• Perturber et ralentir la montée de balle adverse. (Harceler / Changement de statut / Récupération du ballon)• Apporter une rotation dans les joueurs et les joueuses• Proposer plusieurs joueurs / joueuses sur le poste de gardien de but• Mise en place d'un repli défensif actif (Ralentir / Récupérer le ballon)• Repérer l'espace à attaquer• Mise en place d'un engagement rapide• Organiser le jeu sur grand espace (Ecartement / Etagement / Changement de statut)






3 ^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Dispositif défensif étagé obligatoire. Jouer avec un pivot en attaque. Repli défensif actif sur tout terrain.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">• Amener des comportements défensifs individuel. (Prise en charge de son vis à vis / Gestion du pivot / Collaboration / Communication / Récupération du ballon / Engagement du duel)• Perturber et ralentir la montée de balle adverse. (Harceler / Changement de statut / Récupération du ballon)• Découverte du poste et du jeu avec un joueur dedans (Pivot)



MOINS DE 9 ANS FILLES ET GARÇONS







Ce qui est commun sur la catégorie -9 ans

<p>Espace de jeu</p>  <p>½ terrain 20 x 10 m + mini-but</p>	<p>Temps de jeu</p>  <p>Tournoi 3 équipes : 2x8min Tournoi 4 équipes : 1x12min</p>	<p>Exclusion</p>  <p>1 min</p>
<p>Temps mort</p>  <p>1 par temps de jeu</p>	<p>Effectif</p>  <p>3+1GB</p>	



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre

Modalités

<p>Taille du ballon</p>  <p>Taille 0 de qualité</p>	<p>Jet de 7m</p>  <p>Au point de 4m</p>
<p>Gardien de but</p>  <p>Proposer plusieurs joueurs au poste</p>	<p>Engagement</p>  <p>Engagement du gardien de but</p>



IDÉES DE COACHING

• ?

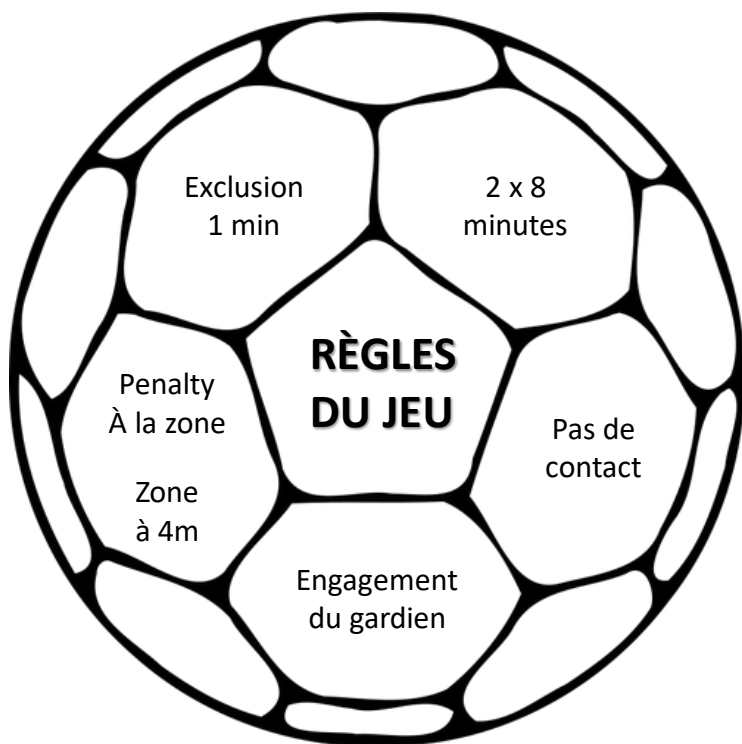
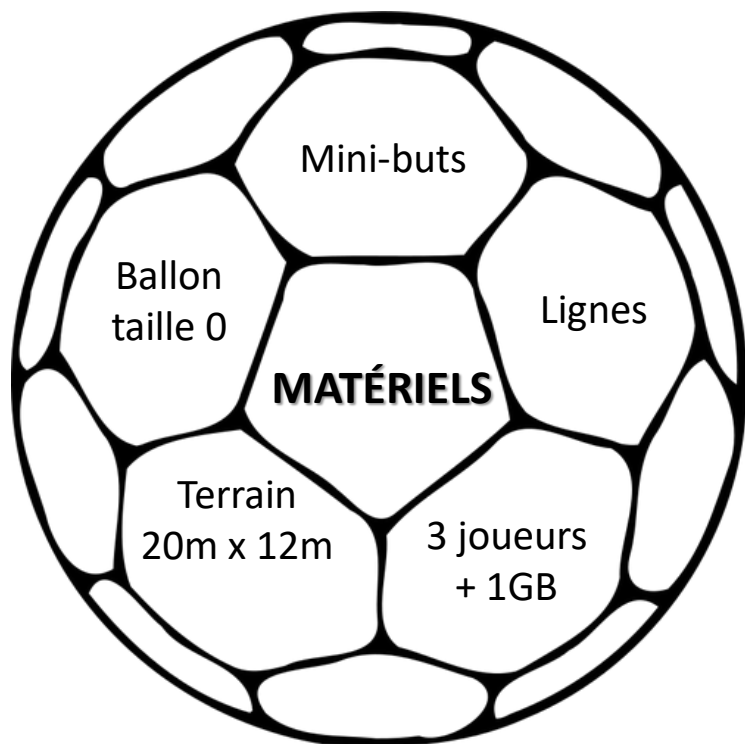


IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS

• ?



FORMES DE JEU	
OBJECTIFS	



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

OCCUPATION
DE L'ESPACE

CAPACITÉ
ATHLÉTIQUE

POLYVALENCE
DES ACTEURS

INITIATIVE DES NON
PORTEURS DE BALLE