



FORMES DE JEU

saison 2024-2025

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](#)
- [-9 ans filles et garçons](#)
- [Hand à 4](#)
- [Règle des réducteurs de buts](#)






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 <i>Recommandation : la GB amène l'égalité numérique en attaque</i>	Effectif  6 + 1 GB <i>Mixité non admise</i>	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	Gardiennne de but  Proposer plusieurs filles sur le poste de GB	Jet de 7m  Au point de 7m	FDME  12 joueuses
Engagement			
 1ère MT : depuis la GB au coup de sifflet accordant le but adverse		2ème MT : au centre du terrain au coup de sifflet de l'arbitre	

	1ère mi-temps	
FORMES DE JEU	Repli agressif actif sur tout le terrain Dispositif défensif étagé obligatoire La gardienne de but participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	

	2ème mi-temps	
FORMES DE JEU	Dispositif et système défensifs libres, jeu à 6 contre 6 La gardienne de but participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre



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'ENTRAINEMENTS






- 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

Proposer plusieurs dispositifs de défense






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	Effectif  6 + 1 GB <i>Mixité non admise</i>	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 garçons au poste durant le match	Jet de 7m  Au point de 7m	FMDE  12 joueurs
Engagement			
	1ère MT : depuis le GB au coup de sifflet accordant le but adverse	2ème MT : au centre du terrain au coup de sifflet de l'arbitre	

	1ère mi-temps	
FORMES DE JEU	Repli agressif actif sur tout le terrain Dispositif défensif étagé obligatoire Le gardien de but participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	

	2ème mi-temps	
FORMES DE JEU	Dispositif et système défensifs libres, jeu à 6 contre 6. Le gardien de but participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre



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









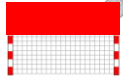
IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS

- 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)



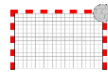
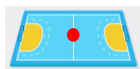
MOINS DE 13 ANS FILLES




Ce qui est commun sur la catégorie -13 ans

Espace de jeu  40 x 20 m	Temps de jeu  3 x 15 min	Exclusion  2 min	FDME  Préconisée à 10 joueuses	Temps mort  1 par tiers temps
Effectif  1er tiers temps : 5 + 1 GB 2ème tiers temps : 6 + 1 GB 3ème tiers temps : 6 + 1 GB		Mixité non admise	Réducteur de buts  1er tiers temps : Oui 2ème tiers temps : Oui 3ème tiers temps : Non Voir la règle des réducteurs de buts	


Modalités -13 ans filles

Taille du ballon  Taille 0 de qualité	Gardiennne de but  Proposer plusieurs joueuses au poste durant le match	Jet de 7m  A la zone	Engagement  1ère tiers et 3ème temps : depuis la gardienne de but 2ème temps : au centre du terrain
---	---	--	--

1^{ère} tiers-temps 


FORMES DE JEU

Défense tout terrain, la gardienne de but participe à la montée de balle et/ou au jeu en attaque

2^{ème} tiers-temps 

FORMES DE JEU

Dispositif défensif étagé obligatoire, système défensif fille à fille, repli actif sur tout le terrain à la perte du ballon.

3^{ème} tiers-temps 

FORMES DE JEU

Jeu à 6 contre 6, dispositif et système défensifs libres.



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre



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'ENTRAINEMENTS

- 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  40 x 20 m	Temps de jeu  3 x 15 min	Exclusion  2 min	FDME  Préconisée à 10 joueurs	Temps mort  1 par tiers temps
Effectif  1er tiers temps : 5 + 1 GB 2ème tiers temps : 6 + 1 GB 3ème tiers temps : 6 + 1 GB		Mixité <i>non admise</i>	Réducteur de buts  1er tiers temps : Oui 2ème tiers temps : Oui 3ème tiers temps : Non Voir la règle des réducteurs de buts	

Modalités -13 ans garçons

Taille du ballon  Taille 1 de qualité	Gardien de but  Proposer plusieurs garçons au poste durant le match	Jet de 7m  Au point de 7 m	Engagement  1er tiers temps : depuis le GB 2ème tiers temps : au centre du terrain 3ème tiers temps : depuis le GB
---	---	--	--

	1^{ère} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense tout terrain, le gardien de but participe à la montée de balle et/ou au jeu en attaque placée	
	2^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Dispositif défensif étagé obligatoire, système défensif homme à homme, repli sur tout le terrain à la perte du ballon.	
	3^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Jeu à 6 contre 6, dispositif et système défensifs libres.	



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre



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











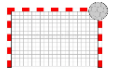

IDÉES D'ENTRAINEMENTS

- 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 GARÇONS & FILLES



Espace de jeu  40 x 20 m	Temps de jeu  3 x 12 min	Exclusion  1 min	Temps mort  1 par mi-temps
Effectif  1er tiers temps : 5+1 GB 2ème tiers temps : 5+1 GB 3ème tiers temps : 5+1 GB <i>Mixité non admise</i>		Réducteur de buts  Obligatoires pendant tout le match <i>Voir la règle des réducteurs de buts</i>	
Taille du ballon  Taille 0 pour les garçons Taille 00 pour les filles	Gardien.ne de but  Essayer de changer régulièrement le.la joueur.euse qui joue GB	Jet de 7m  A la zone	Engagement  1er tiers temps : depuis le.la GB 2ème tiers temps : du centre du terrain 3ème tiers temps : depuis le.la GB

	1^{ère} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense libre tout terrain Jeu libre en attaque Repli défensif actif sur tout le terrain	
	2^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense avec dispositif et système libres Le.la GB apporte la supériorité numérique en attaque Jeu avec un pivot (à minima) en attaque Repli défensif actif sur tout le terrain	
	3^{ème} tiers-temps	
FORMES DE JEU	Défense tout terrain / Jeu libre en attaque Repli défensif actif sur tout le terrain	
 Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre		



- Générer de l'activité chez le.la joueur.euse
- Appréhender le jeu avec un.e joueur.euse à l'intérieur de la défense (pivot)
- Développer les intentions défensives au travers des dispositifs défensifs
- Courir pour recevoir sa balle
- Être en capacité de s'organiser en attaque pour menacer le tir à chaque réception de balle



IDÉES DE COACHING

- Gérer la fatigue physique au travers de nombreuses rotations
- Faire évoluer plusieurs joueur.euse.s au poste de gardien.ne de but et pivot
- Faire jouer tout le monde







IDÉES D'ENTRAINEMENTS


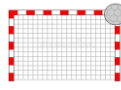
- Travailler sur la répartition dans l'espace
- Travailler sur le changement de statut
- Travailler sur la relation passeur-réceptionneur
- Travailler avec un pivot
- Travailler les intentions défensives : Agir sur mon adversaire direct



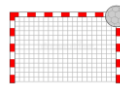



MOINS DE 9 ANS GARÇONS & FILLES



Espace de jeu  Demi terrain (largeur 40 x 20 m)	Temps de jeu  Tournoi à 3 équipes : 2 x 8 min	Exclusion  1 min	Temps mort  1 par mi-temps
--	--	---	--


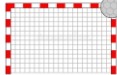

Effectif  3 + 1 GB <i>Mixité admise</i>	Équipement  Minibuts (plastique ou gonflable)
--	--





Taille du ballon  Taille 00 de qualité	Gardien.ne de but  Essayer de changer régulièrement le.la joueur.euse qui joue GB	Jet de 7m  A la zone	Engagement  Depuis le.la gardien.ne sans coup de sifflet
--	--	---	---


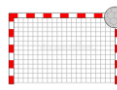



Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre



Espace de jeu  ½ terrain 20 x 10 m	Equipement  mini-but plastique ou gonflable	Effectif  3+1 GB Mixité admise
--	--	--

Gardien.ne de but  Essayer de changer régulièrement le.la joueur.euse qui joue GB	Temps de jeu  Tournoi à 3 équipes : 2 x 8 min	Exclusion  1 min	Temps mort  1 par mi-temps
---	---	---	---

Taille du ballon  Taille 0, 1 ou 2 en fonction de la catégorie	Jet de 7m  A la zone	Engagement  Depuis le.la gardien.ne sans coup de sifflet
---	---	---

Tous les contacts sont interdits !

Règle des réducteurs de buts

- Réducteurs en mousse épaisse ou bois

Si le ballon touche et rentre = BUT



- Réducteurs en tissu ou en bâche souple

Si le ballon touche et rentre = BUT REFUSE

