



# 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

<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  2 x 25 min	<b>Exclusion</b>  2 min <i>Recommandation : la GB amène l'égalité numérique en attaque</i>	<b>Effectif</b>  6 + 1 GB <i>Mixité non admise</i>	<b>Temps mort</b>  3 par match mais pas plus de 2 par mi-temps. 1 seul temps mort dans les 5 dernières minutes.
---	--	---	--	---

## Modalités -15 ans filles

<b>Taille du ballon</b>  Taille 1 de qualité	<b>Gardiennne de but</b>  Proposer plusieurs filles sur le poste de GB	<b>Jet de 7m</b>  Au point de 7m	<b>FDME</b>  12 joueuses
<b>Engagement</b>			
 <b>1ère MT</b> : depuis la GB au coup de sifflet accordant le but adverse		<b>2ème MT</b> : au centre du terrain au coup de sifflet de l'arbitre	

	<b>1ère mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	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	

	<b>2ème mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	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

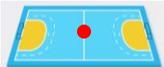
# MOINS DE 15 ANS GARÇONS



## Ce qui est commun sur la catégorie -15 ans

<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  2 x 25 min	<b>Exclusion</b>  2 min	<b>Effectif</b>  6 + 1 GB <i>Mixité non admise</i>	<b>Temps mort</b>  3 par match mais pas plus de 2 par mi-temps. 1 seul temps mort dans les 5 dernières minutes.
---	--	--	--	---

## Modalités -15 ans garçons

<b>Taille du ballon</b>  Taille 2 de qualité	<b>Gardien de but</b>  Proposer plusieurs garçons au poste durant le match	<b>Jet de 7m</b>  Au point de 7m	<b>FMDE</b>  12 joueurs
<b>Engagement</b>			
	<b>1ère MT :</b> depuis le GB au coup de sifflet accordant le but adverse	<b>2ème MT :</b> au centre du terrain au coup de sifflet de l'arbitre	

	<b>1<sup>ère</sup> mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	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	

	<b>2<sup>ème</sup> mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	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)

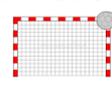
# MOINS DE 13 ANS FILLES



## Ce qui est commun sur la catégorie -13 ans

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

## Modalités -13 ans filles

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

1<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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

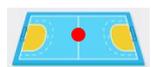
# MOINS DE 13 ANS GARÇONS



## Ce qui est commun sur la catégorie -13 ans

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

## Modalités -13 ans garçons

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

	<b>1<sup>ère</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Défense tout terrain, le gardien de but participe à la montée de balle et/ou au jeu en attaque placée	
	<b>2<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Dispositif défensif étagé obligatoire, système défensif homme à homme, repli sur tout le terrain à la perte du ballon.	
	<b>3<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	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



<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  3 x 12 min	<b>Exclusion</b>  1 min	<b>Temps mort</b>  1 par mi-temps
<b>Effectif</b>  1er tiers temps : 5+1 GB 2ème tiers temps : 6 +1 GB 3ème tiers temps : 6 +1 GB <i>Mixité non admise</i>		<b>Réducteur de buts</b>  Obligatoires pendant tout le match <i>Voir la règle des réducteurs de buts</i>	
<b>Taille du ballon</b>  Taille 0 pour les garçons Taille 00 pour les filles Ballons en "cuir"	<b>Gardien.ne de but</b>  Essayer de changer régulièrement le.la joueur.euse qui joue GB	<b>Jet de 7m</b>  A la zone	<b>Engagement</b>  1er tiers temps : depuis le.la GB 2ème tiers temps : du centre du terrain 3ème tiers temps : depuis le.la GB

	<b>1<sup>ère</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Défense libre tout terrain Jeu libre en attaque Repli défensif actif sur tout le terrain	
	<b>2<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	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	
	<b>3<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	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



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

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

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

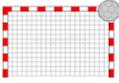


Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre



<b>Espace de jeu</b>  1/2 terrain 20 x 10 m	<b>Equipement</b>  mini-but plastique ou gonflable	<b>Effectif</b>  3+1 GB Mixité admise
---	---	---

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

<b>Taille du ballon</b>  Taille 0, 1 ou 2 en fonction de la catégorie	<b>Jet de 7m</b>  A la zone	<b>Engagement</b>  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 – Renvoi du GB

