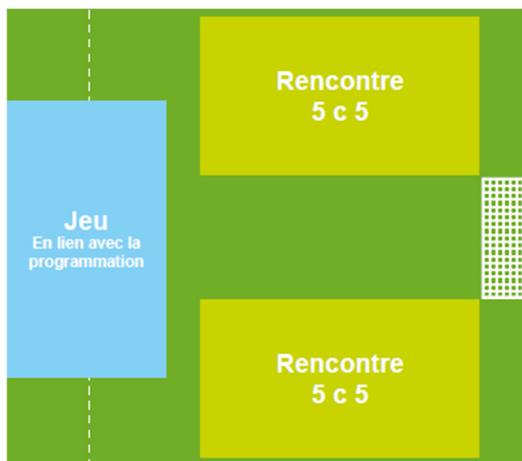




Organisation U13F U15F



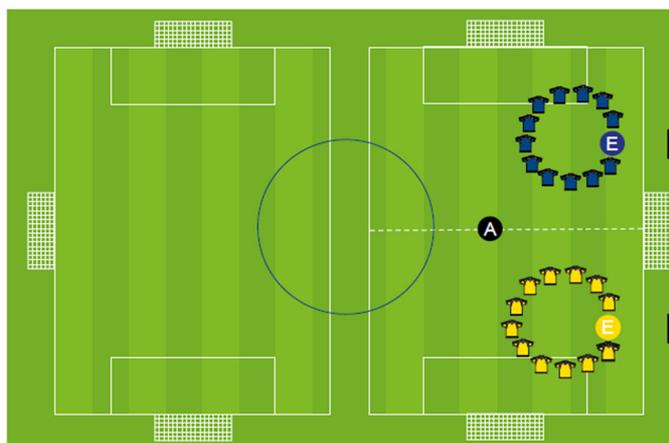
Pratique en Foot à 5

Formule plateau

Terrain : $\frac{1}{4}$ de terrain à 11 avec but de foot à 5 (4m)

Temps de jeu : 50 à 60 minutes par séquence de 10 à 15 minutes.

Possibilité de proposer des jeux et relais comme les plateaux U7 U9.



Pratique en foot à 7 ou à 8

Formule match à 2 équipes ou plateaux à 3 équipes

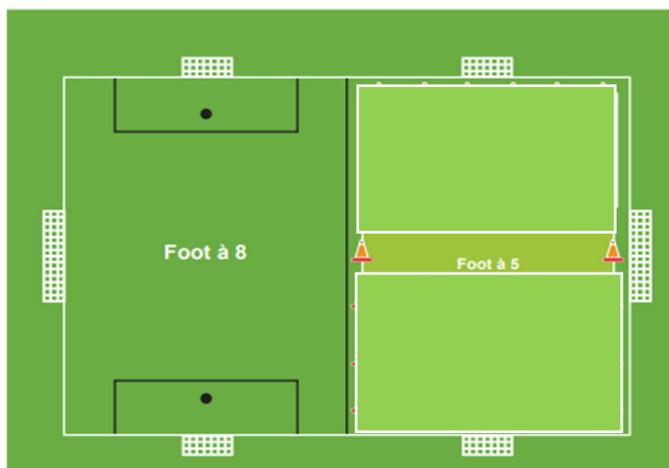
Terrain : $\frac{1}{2}$ terrain à 11 avec but de foot à 8 (6m)

Temps de jeu : 60 minutes

2x30 minutes pour 1 match à 2 équipes

1x30 minutes pour 2 matchs à 3 équipes.

Possibilité de proposer des tests ou défis techniques (jonglerie, conduite...)



Pratique hybride et mixte

1 terrain de Foot à 7 ou 8 et

1 terrain (ou +) en Foot à 5

L'objectif reste le prêt de joueuse pour tendre vers du foot à 7 ou 8.

En attendant d'autres inscriptions dans la saison.