



1. QU'EST-CE QU'UN JOUR DE COUPE?



2. LA PHILOSOPHIE DE CETTE PRATIQUE.

- S**outenir ses coéquipiers,
- O**rganiser une autre forme de rassemblement,
- L**imiter l'impact de la défaite,
- I**nitier les gardiens et joueurs aux duels,
- D**évelopper la confiance en soi,
- A**pprendre à se dépasser dans le respect des règles,
- R**éussir à maîtriser ses émotions,
- I**ntroduire des rencontres à enjeu sans récompense,
- T**irer un coup de pied de réparation ou réaliser un 1 c 1,
- E**ncourager la prise d'initiative des joueurs.

3. LE DEROULEMENT DE CETTE PRATIQUE

- > Différentes formules sont possibles.
- > Chaque rencontre est précédée d'une épreuve technique (coup de pied de réparation ou 1 c 1 avec le gardien). En cas de match nul, le résultat de la série sera déterminant.

POUR COMMENCER
« 1 c 1 après conduite »
« Coup de pied de réparation »

Tous les joueurs doivent tirer au moins une fois dans la journée. (Minimum 4 par rencontre)

L'ordre des tireurs par rencontre est précisé en amont de la journée sur la fiche dédiée.

FORMULE RENCONTRES AU CHOIX	
3 x 16 minutes	2 x 25 minutes
A x B C x D	A x B C x D
Vainqueur M1 x Perdant M2 Vainqueur M2 x Perdant M1	Vainqueurs Perdants
Vainqueur M1 x Vainqueur M2 Perdant M1 x Perdant M2	



4. LES DIFFERENTS DEFIS

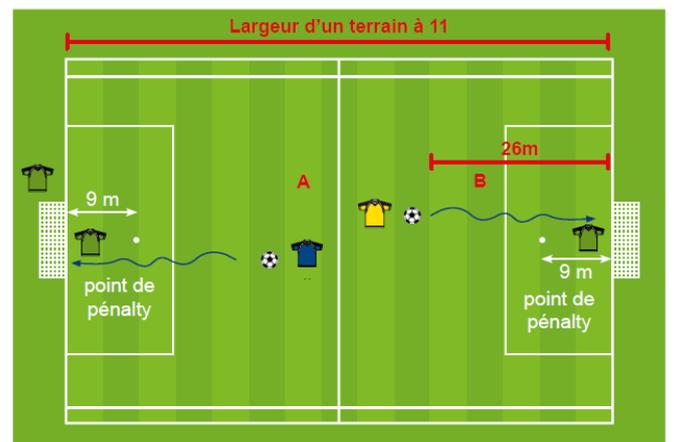
- LE DEFI COUP DE PIED DE REPARATION (PENALTY)

TOUS LES JOUEURS TIRENT AU MOINS UNE FOIS AVANT CHAQUE RENCONTRE
AUTANT DE TIRS POUR CHAQUE EQUIPE
LE GARDIEN TIRE AUSSI AU BUT
IL PEUT Y AVOIR EGALITE



- LE 1 CONTRE 1 FACE AU GARDIEN

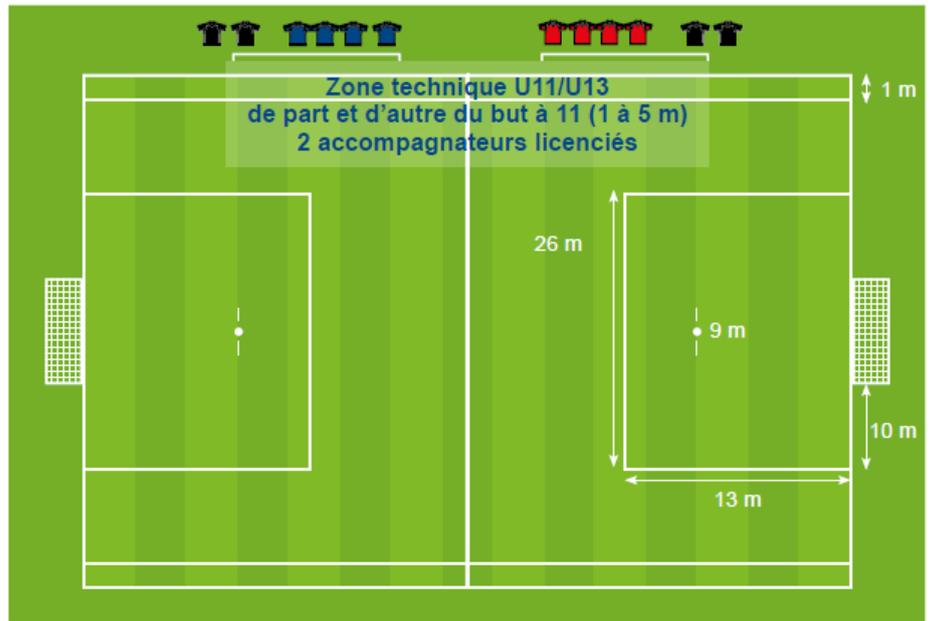
DEPART A 26 METRES DU BUT. 6 SECONDES POUR MARQUER
UTILISER LES 2 BUTS
DEPART SIMULTANE SUR CHACUN DES BUTS
CHAQUE JOUEUR DE L'EQUIPE PASSE AU MOINS UNE FOIS
IL PEUT Y AVOIR EGALITE





5. ESPACE DE JEU

(1/2 terrain à 11)



6. LOIS DU JEU

TERRAIN - BUTS - BALLONS	Voir espace de jeu Buts : 6 m x 2 m avec filets (cf.annexe) - Ballon taille 4
NOMBRE DE JOUEURS	8 joueurs (7 + 1 GB). Nombre de remplaçants 0 à 4 - minimum 6 joueurs Chaque joueur doit démarrer 1 période 3 U9 autorisés par équipe. Possibilité d'accueillir les U12 Féminines 😊 Possibilité de rencontres spécifiques féminine avec moins de 8 joueuses
ÉQUIPEMENTS	Maillots dans le short Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires « Tip top » doivent être placés sous les chaussettes
TEMPS DE JEU	2 rencontres de 2 x 12'30" (50 minutes maxi de rencontre par journée). Temps de jeu/joueur : mini 50% tendre vers 75%
COUP D'ENVOI	Interdit de marquer directement sur l'engagement Adversaires à 6 m

EHITE

PRISE DE BALLE À LA MAIN DU GARDIEN SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UN PARTENAIRE	Interdit. Sinon CF Indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m Mur autorisé à 6 m
RELANCE DU GARDIEN	Pas de frappe de volée, ou de ½ volée Sinon CF indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13m
COUP DE PIED DE BUT	A plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation Le ballon doit sortir de la surface pour que la remise en jeu soit valable Tendre vers 100% des coups de pied de but joués par les gardiens (apprentissage)
TOUCHE	À la main
COUPS FRANCS	Directs ou indirects (règles du football à 11) - mur à 6 m
COUP DE PIED DE COIN	Au point de comer
COUP DE PIED DE RÉPARATION	À 9 m

EHITE