



# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005 S.S.S. et clubs ultra marins



Semaine 8 du 25 au 31 mai 2020

Nous allons aborder la dernière semaine sous ce format. La Fédération Française de Football espère qu'à partir de la semaine suivante, ton club prendra le relai et pourras t'accueillir de nouveau, tout en respectant les gestes barrières et les précautions d'usage.

Même si cette étape comme celle d'un déconfinement progressif est un motif de satisfaction, il importe de poursuivre tes efforts. Comme nous l'avons déjà évoqué, les qualités physiques du joueur se perdent plus rapidement qu'elles ne s'acquièrent. Aussi, il est important de t'entraîner très régulièrement comme tu as su le faire pendant le confinement. Cette expérience t'aura, nous l'espérons, montrer ta capacité à t'organiser entre les temps scolaires, les temps football, les temps en famille et les temps de loisir. Bravo à toi. Et même si parfois tu as le sentiment peut-être que tu aurais pu ou du faire mieux, si tu l'as compris aujourd'hui tu pourras désormais mobiliser cette capacité dans les prochaines semaines et mois.

Pour cette huitième semaine, l'objectif sera encore de réaliser au moins deux séances physiques (**CIRCUITS**), deux séances techniques (**JONGLERIE + FRAPPE DE BALLE**) avec **TROIS DEFIS** Techniques, une séquence tactique (**DESEQUILIBRE**) et une nouvelle séquence (**CULTURE FOOT**) liée au Programme Educatif de la F.F.F.

Tu noteras également sur la fiche de report de la jonglerie, que nous avons inscrit les 7 jours de la semaine. Si tu peux t'amuser tous les jours à faire mieux que la veille... fais toi plaisir, dépasse-toi et surprend ton coach ou tes coéquipiers à ton retour !

Tu trouveras dans les pages suivantes :

- 1 fiche technique + la fiche de performance
- 1 fiche physique + la fiche de suivi
- 1 fiche tactique + la fiche de réponse + la fiche réponse de la semaine passée
- 1 fiche P.E.F. + la fiche réponse

Plaisir pour toi et souviens toi, tes priorités sont, ta santé et l'école 😊





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



## Entraînement Technique

**JONGLAGES** : Priorité, être capable de réaliser, en trois essais maxi, 50 jonglages enchaînant 1 Pied/ 1 cuisse, 1 pied/ 1 Poitrine ou 50 Têtes.

Jonglerie sous contrôle 😊 : idéal réussir le contrat 5x fois. Entre deux réalisations, jongle tranquillement.

- Jonglerie et immobiliser le ballon sur le pied (3'')
- Jonglerie et immobilisation du ballon entre les genoux
- Jonglerie et immobiliser le ballon entre le talon et la fesse,
- Jonglerie et immobiliser le ballon sur le front,
- Jonglerie épaule droite, tête, épaule gauche en A/R,
- Jonglerie et immobiliser du ballon derrière la nuque

**Le big challenge** : Tu as 30'' pour enchaîner tes meilleurs mouvements en jonglerie tels les meilleurs freestylers. Tu peux t'inspirer de toutes les variantes déjà abordées : surfaces de contact, taille du ballon, avec ou sans chaussure. Filme-toi chaque jour et poste ta vidéo en privé à un copain ou à ton coach.

Défis	Scores jonglerie					
	Pied droit	Pied Gauche	Alternés	Tête	Pied/ Cuisse	Pied/ Poitrine
JOURS						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						





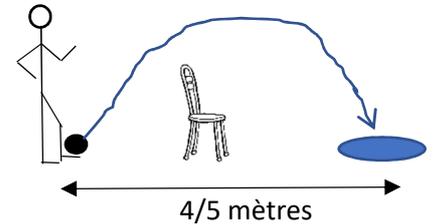
# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins

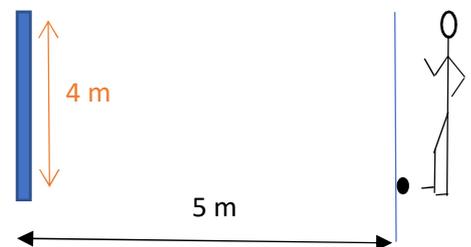


**LES FRAPPES DE BALLE :** Positionne un obstacle de ton choix (type une chaise, fil à linge...), prépare une cible (grand cerceau, grande poubelle ou dessine un carré de 1m / 1 m au sol) à 4 / 5 mètres de toi et enchaîne les répétitions suivantes pendant 2 minutes :



1. Ballon arrêté, louche au-dessus de l'obstacle et faire retomber le ballon dans la cible,
  - a. Idem mais frappe piquée, idem extérieur du pied
2. Idem mais conduite, semelle pour bloquer le ballon et louche ou piqué
3. Idem mais ballon en léger mouvement (pousse le de la semelle et enchaîne)
4. Idem mais fait passer le ballon de la semelle devant toi et avant de reposer ton pied, réalise un lob de l'extérieur du pied
5. Idem mais jonglerie sur place et après 3 ou 4 contacts frappe lobée de l'intérieur du pied
  - a. Idem mais frappe lobée du cou du pied
  - b. Idem mais frappe lobée de la tête
6. Idem mais jonglage dos à la cible, se lobber soi-même et après un rebond maxi frapper

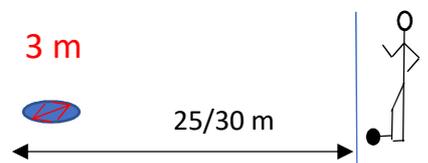
**2<sup>ème</sup> Le big challenge sur les passes :** Tu traces une ligne à 5 mètres d'un mur sur lequel tu délimites une largeur de 4 mètres (le but). Objectif : Combien de passes peux-tu enchaîner en 30" ? Attention, si le ballon n'est pas dans le but (perdu), s'il reste entre le but et la ligne des 5 mètres (perdu), si tu dois faire un contrôle (perdu)... A toi de jouer 😊



**3<sup>ème</sup> Le big challenge sur les passes :** Deux options :

Si tu as de l'espace : Délimites une zone (3/3 m) à 25 / 30 mètres de toi. Le ballon doit s'arrêter dans la zone. Combien de réussite sur 10 essais par variante ?

1. Ballon au sol départ ballon arrêté puis en mouvement
2. Ballon aérien départ ballon arrêté puis en mouvement
3. Travail pied droit et pied gauche



Si tu n'as pas d'espace, places toi face à un mur, avec le plus d'espace possible. Et frappe ton ballon vers le mur. Il faut le placer le plus près possible du mur sans le toucher.

A toi de réduire ensuite la largeur de la cible pour rendre l'exercice plus stimulant.





# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005 S.S.S. et clubs ultra marins



## Entraînement Physique

Thomas t'a préparé une fiche de suivi pour t'accompagner dans tes séances.

Les exercices sont expliqués et illustrés dans le document joint. **Change les exercices dans les différentes familles. Tu peux faire 2 tours avec un exercice et sur les deux suivants tu changes l'exercice.**

Nombre de tour du circuit : 5 tours de circuit (2004) - 6 tours de circuit (2003/2002).

Récupération entre chaque tour de circuit : 5 minutes : Hydratation + étirements.

### Avant chaque séance :

Echauffement articulaire et musculaire progressif **obligatoire** avant chaque séance = 10'

Retour au calme avec des étirements **obligatoire** à la fin de chaque séance = 10'

Hydratation avant-pendant-après chaque séance **obligatoire**

JOUR	Type de séance	Durée Totale séance	Intensité Perçu	Forme du jour	Poids
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche	Repos complet				

### Après chaque séance note ton ressenti sur la séance

#### Echelle d'intensité et de forme



FAIBLE = 1



MODÉRÉE = 2



ELEVÉE = 3

## Entraînement Tactique





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins

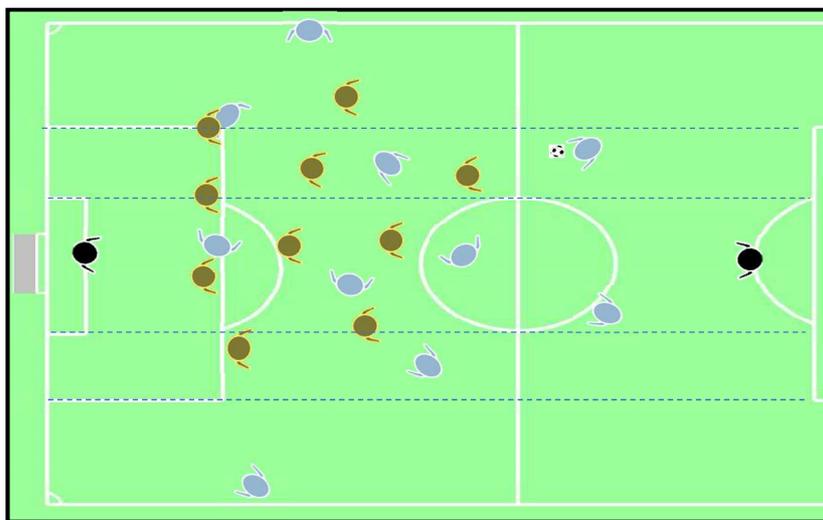


Après avoir réfléchi sur les sorties de balle, la récupération en zone du ballon, nous te proposons cette semaine de réfléchir à la phase de déséquilibre. Souvent associée à la phase de finition, elle est souvent une des raisons du manque d'efficacité offensive de notre équipe. En effet, nos attaquants peuvent être adroits, s'ils n'ont pas de ballon pour marquer, notre équipe sera en difficulté pour remporter ses matchs sur la durée.

Pour faciliter la lecture de certaines options de jeu, nous avons découpé le terrain en 5 zones dans le sens de la longueur. Ces espaces sont facilement repérables sur le schéma comme sur le terrain en situation réelle.

Comme tu en as désormais pris l'habitude, tu trouveras, une liste de propositions à identifier comme vraies ou fausses. Souligne, entoure ou colorie celles qui te semblent vraies.

Bonnes réflexions



## Phase de jeu : déséquilibrer face à une défense placée

### Les intentions ou l'objectif de cette phase de jeu

Amener l'équipe adverse à courir vers son but

Se mettre en situation de tir ou de dernière passe

Je cherche à éliminer la dernière ligne ou à trouver un joueur entre la ligne des défenseurs et milieux adverses

**SAUVEZ DES VIES**  
**RESTEZ**  
**CHEZ VOUS**





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



#### Définitions et grands principes

Il faut étirer la défense adverse et tenir la largeur avec un joueur sur chaque ligne de touche	C'est l'appel qui déclenche la passe	Si je peux dribbler et prendre de la vitesse, je dribble
Si je peux aller seul au but, j'y vais	Mes partenaires sans ballon doivent occuper le terrain en profondeur et largeur	Si je peux prendre de la vitesse et dribbler ou donner alors je le fais
Il faut faire au moins 3 passes dans la moitié de terrain adverse pour pouvoir marquer	Tous les joueurs de l'équipe ne sont pas concernés	Le jeu s'arrête après la passe
Il faut multiplier les passes latérales jusqu'au moment de trouver la faille	Pour déséquilibrer une défense placée, il est important de mettre de la vitesse	En football la vitesse, c'est seulement la vitesse de course
Le Une/Deux, la déviation et la remise sont appelées des techniques de vitesse	Lorsque je transmets le ballon à mon partenaire, par l'intensité et l'orientation de ma passe, je lui indique la suite possible de l'action	Je cherche le joueur lancé dans le dos de la défense
Le jeu long, à l'opposé est une autre arme technique intéressante pour déséquilibrer l'adversaire	Le PB doit toujours avoir 3 solutions, une devant (appui), une sur un côté (appui) et une derrière lui (soutien + couverture)	S'il n'y a pas de solution, il faut parfois ressortir le ballon et aller à l'opposé
Je peux masquer ma passe en regardant ailleurs, ou par une feinte de frappe	Mes partenaires doivent chercher à sortir du champ visuel de leur adversaire	Les attaquants doivent avoir une épaule orientée vers le but (voir le ballon et le but)
Si je ne suis pas servi sur mon premier appel, je propose une seconde course	Mon premier appel est soit l'occasion d'ouvrir un espace à mon partenaire soit un leurre pour feinter le défenseur	Quand je fais un appel de balle, si j'ai réussi à dépasser le défenseur, alors je me place dans sa course pour gagner du temps
Je cherche à proposer des passes vers l'avant pour transpercer les lignes adverses	Je cherche à me connecter avec les partenaires qui m'entourent. Si un bouge, je bouge	Je prépare mes appels sur le temps de passe du ballon et je le déclenche quand le PB reçoit le ballon
Je prends l'information lorsque j'ai effectué ma première touche de balle	Je prends l'information en permanence tout autour de moi	La prise d'information se fait avant de recevoir le ballon, tout en me déplaçant
Si la course est importante, le moment et la direction de l'appel le sont tout autant	Pour déclencher mon appel, mon partenaire doit être en mesure de me voir.	Si mon partenaire joue dans le même couloir de jeu que moi, il recherchera prioritairement le jeu dans les pieds
Si mon partenaire joue dans ma course, il recherchera le pied le plus loin de lui pour que je puisse jouer vers l'avant sur ma première touche de balle	Si mon partenaire joue dans mes pieds et que je suis dos au but avec un adversaire qui arrive, je remise (1 touche) de face sur lui ou 1 3ème	En s'appuyant sur les 5 couloirs de jeu virtuels, si mon partenaire joue dans un autre couloir de jeu que le mien, il recherchera prioritairement le jeu dans ma course





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



#### Algorithme collectif dans mon équipe - Si je fais ceci ou mon partenaire cela ... alors

Si l'excentré reste large, alors le latéral peut proposer une course à l'intérieur vers le but	Si l'excentré effectue sa prise de balle vers l'axe, alors le latéral peut proposer une course vers l'extérieur (dédoublant)	Si l'attaquant de pointe élargie en restant haut, alors un milieu doit venir vers le PB.
Si un joueur vient vers le PB, alors l'autre doit demander en profondeur	Si l'attaquant axial est dos au jeu, alors un excentré ou un milieu (8) propose une course entre un latéral et un défenseur axial	Si un de nos milieux défensifs se projettent vers l'avant alors les latéraux doivent garder la largeur pour étirer le bloc adverse
Si mes coéquipiers fixent l'adversaire par la conduite ou le jeu combiné d'un côté, je sais qu'ils chercheront ensuite un joueur lancé dans l'axe ou à l'opposé	Si un de nos milieux défensifs se projettent vers l'avant alors les latéraux doivent rentrer au milieu pour rester à 3 devant nos défenseurs centraux	Si un défenseur ou un milieu parvient à trouver un attaquant par la passe alors un défenseur, un milieu ou un autre attaquant vient lui offrir un soutien et un autre joueur effectue un appel en profondeur
Les défenseurs doivent anticiper la perte du ballon : gestion profondeur + empêcher la prise de vitesse	Lorsque l'équipe est en position haute et installée dans le camp adverse, nous restons à 2 derrières + 3 milieux	Si je ne suis pas attaqué alors je dois progresser individuellement avec le ballon
Si les deux latéraux sont très haut, les deux excentrés doivent rentrer au milieu	La remise de face d'un attaquant est le signal pour une course obligatoirement en profondeur d'un autre partenaire.	La prise de balle vers l'avant d'un milieu ou d'un attaquant est le signal pour une course obligatoirement en profondeur d'un autre partenaire.

#### Algorithmes collectifs, si l'adversaire fait ceci... alors...

Si l'adversaire joue le hors-jeu, je peux jouer long à l'opposé, chercher un jeu combiné ou y aller seul.	Si le latéral opposé adverse rentre fermer l'axe, alors un joueur doit à l'opposé se tenir prêt à recevoir un jeu long	Si l'excentré reçoit un ballon et peut jouer le 1 c 1 avec son adversaire dans le couloir alors il doit le jouer
Si le ballon est sur un côté et que l'adversaire ferme l'axe, le latéral doit apporter le surnombre sur le côté en dédoublant	Si l'adversaire défend à 5 sur la largeur, il faut rechercher des joueurs lancés dans les intervalles	Si l'adversaire oriente le ballon vers l'intérieur, il faut jouer mettre du rythme dans les transmissions et limiter les touches de balle
Si les défenseurs adverses sont rapides alors nous privilégierons le jeu combiné	Si les défenseurs adverses sont grands alors on mettra avant tout sur le jeu au sol	Si notre avant-centre remporte ses duels aériens face aux défenseurs adverses alors nous le chercherons en appui pour gagner du terrain
Si l'adversaire est fort dans l'axe, nous rechercherons les situations de déséquilibre sur les côtés et des centres enchaînés	Si l'adversaire nous ferme un côté, nous assurerons la fixation avant de rechercher un joueur lancé à l'opposé.	Si l'adverse ferme tous les espaces, il faut déplacer le ballon pour faire bouger l'adversaire





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



Je te laisse également le tableau des réponses de la semaine passée.

En jaune, les bonnes réponses

Et en rouge celles qui dépendent du choix du coach



## Phase de jeu : défensive - le jeu en zone

### Les intentions ou l'objectif de cette phase de jeu

Le joueur qui a perdu la balle doit la récupérer

Récupérer le ballon collectivement

Protéger l'axe ballon / But

### Les grands principes

La priorité c'est dans l'ordre, le ballon, l'espace et mon partenaire	La priorité c'est dans l'ordre, le ballon, l'espace et mon adversaire	En zone, chacun est en charge d'une zone précise du terrain
Respecter une distance constante entre nos lignes en position défensives (25 à 30 mètres de profondeur de bloc)	Respecter des intervalles constants entre les joueurs d'une même ligne défensive (10 à 12 mètres)	Par ta course et ton positionnement, tu permets à ton partenaire de récupérer le ballon collectivement
Les défenseurs doivent respecter un alignement rigoureux	Chaque joueur doit couvrir son partenaire	Le hors-jeu est joué par le latéral opposé
Tous les joueurs de l'équipe, y compris le GDB, se déplacent latéralement et verticalement ensemble	Il s'agit de réduire les espaces, les distances du bloc équipe	Chaque joueur doit être en prise d'information permanente pour couper les angles de passes possibles
Il faut orienter l'adversaire vers un côté pour favoriser la récupération	Il faut orienter l'adversaire vers l'axe pour favoriser la récupération	Mon partenaire dans mon dos est responsable de l'espace entre lui et moi
Dans une défense en zone le pressing est impossible	Dans une défense en zone le pressing est décidé par un joueur défini avant le match	Dans une défense en zone le pressing est possible seulement dans le 1er quart d'heure de chaque mi-temps
Le pressing n'est à enclencher que dans une zone précise du terrain	Si j'ai deux adversaires dans ma zone, il faut rappeler un autre joueur pour m'aider	Dans une défense en zone, il faut toujours avoir une personne au marquage
Lorsque l'axe ballon/but est fermé, les autres joueurs doivent se positionner de manière à assurer les cadrages et les couvertures	Je dois conserver dans mon champs visuel l'adversaire qui est dans ma zone.	A mesure que le ballon approche de ma zone, je me prépare à intervenir sur le temps de passe si besoin
La communication est importante.	Si je peux défendre en avançant, j'avance.	Dans une défense en zone, il s'agit de fermer les espaces et d'attendre l'erreur de l'adversaire





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



Algorithme collectif dans mon équipe - Si je fais ceci ou mon partenaire cela ... alors		
Si je suis le plus proche du PB, alors je dois sortir le cadrer (interdire de jouer vers l'avant)	Si je n'ai pas le temps de sortir cadrer le PB, alors je dois rester dans ma zone	Si je peux cadrer le PB sur le temps de passe, alors je sors (jouer le duel ou cadrer)
Si un joueur sort de sa ligne, alors l'ensemble du bloc se déplace avec lui (latéralement ou verticalement)	Si mon partenaire à côté de moi dans la ligne sort cadrer le PB, je dois assurer sa couverture	Dans une défense en zone, les deux milieux défensifs doivent être sur la même ligne
Dans une défense en zone, si le latéral sort sur le temps de passe, alors l'ensemble de sa ligne l'accompagne	Si le ballon est d'un côté du terrain, le latéral opposé doit rester de son côté	Le GDB doit surveiller l'alignement des défenseurs, les intervalles entre eux et la hauteur du bloc.
Si le latéral opposé au ballon est rentré dans l'axe, alors l'excentré de son côté vient reformer la ligne de 4 (il devient latéral)	Si le latéral opposé au ballon est rentré dans l'axe, alors l'excentré de son côté rentre à l'intérieur pour densifier le milieu	Si le ballon est d'un côté du terrain, il faut garder un joueur excentré de l'autre côté
A la perte du ballon, si personne n'est à distance d'intervention, alors nous devons reconstituer notre bloc équipe	Pour reconstituer le bloc équipe, chacun doit revenir à son poste de départ	A la perte du ballon, nous devons reconstituer notre bloc équipe le plus tôt possible quoi qu'il arrive
Pour reconstituer le bloc équipe, tous les joueurs doivent se replacer sous la ligne du ballon	Pour reconstituer le bloc équipe, il faut gagner du temps et soit cadrer le PB soit reculer pour protéger la profondeur	
Algorithmes collectifs		
Si le PB regarde au loin et pousse le ballon alors tous les joueurs de la dernière ligne doivent se préparer à prendre la profondeur	Si un partenaire du PB effectue un appel en profondeur alors tous les joueurs de la dernière ligne doivent l'accompagner	Si le PB regarde au loin et pousse le ballon alors le GDB doit avancer de plusieurs mètres
Si l'adversaire joue un ballon aérien, le meilleur joueur de la tête va au duel et l'autre recule pour assurer la couverture	Si l'adversaire joue un ballon aérien, le joueur dans la zone d'arrivée du ballon joue le duel de la tête et l'autre recule pour assurer la couverture	Si la dernière ligne recule avant le départ du ballon, le danger se situe dans l'interligne entre elle et les milieux
Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, alors je le suis et mes coéquipiers reforment une ligne de trois dans mon dos	Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, et qu'un milieu part en profondeur, alors je laisse l'attaquant, prévient mon partenaire et contrôle la course du milieu	Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, alors je parle à mes milieux ("ça vient à droite, à gauche") pour qu'ils ferment les angles de passes
Si les deux attaquants croisent leurs courses, alors chacun suit son joueur	Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, alors je le laisse et reste en position dans ma ligne	Si un milieu court en profondeur, le milieu concerné le suis
Si l'adversaire parvient à nous déborder sur un côté, chacun garde le marquage du joueur dans sa zone au départ du centre	Si le latéral est éliminé sur le côté de la surface de réparation, alors le milieu de terrain le plus proche vient couvrir et le central reste en place dans sa zone	Si l'adversaire parvient à nous déborder sur un côté, chacun garde sa zone sur le centre





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



Si mon latéral gauche se fait éliminer à 35 m. du but et qu'il y a un attaquant dans l'axe, l'axial gauche se rapproche de l'adversaire sans entrer dans un duel mais assure un recul-frein tout en coupant la passe dans l'axe "ballon-but".

Si mon latéral gauche se fait éliminer à 35 m. du but et qu'il n'y a pas d'attaquant dans l'axe, l'axial gauche en couverture vient jouer le duel.



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**COVID-19** Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

- Se laver les mains très régulièrement
- Touxner ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



## Programme Educatif Fédéral – Culture Foot

Pour cette dernière semaine, je te propose un quiz culture foot. Connais-tu l'organisation du sport au sein de la F.F.F. ? les différents championnats jeunes ou seniors garçons et filles ? les sélections nationales françaises ?

Tu trouveras un jeu de questions auxquelles il te faudra répondre par Vrai ou Faux puis dans un autre tableau, nous te proposerons nos réponses avec les explications utiles.

N°	Questions	VRAI	FAUX
<b>F.F.F. et ligues – connaissances et gouvernance</b>			
1	La F.F.F. a été créée en 1904		
2	Le premier Président de la F.F.F. s'appelait Jules RIMET ?		
3	La <b>CONCACAF</b> est la confédération d'Amérique du Sud		
4	Les ligues du Pacifique sont affiliées à la Confédération du Football d'Océanie <b>OFC</b>		
5	Les ligues de Mayotte et de la Réunion sont membres également de la Confédération Africaine de Football <b>CAF</b>		
6	Les ligues des Antilles bien qu'affiliées à la F.F.F. sont aussi membres de la CONCACAF		
7	L'UEFA est l'Union Européenne des Association (fédérations) Football		
8	La FIBA est la fédération internationale de football		
9	Noël LE GRAET est aujourd'hui encore le Président de la F.F.F. ?		
10	Il existe deux ligues au sein de la F.F.F. : la ligue du football Amateur et la ligue Professionnel de Football		
11	Le Président de la LFP est une femme		
12	La ligue de football professionnelle gère les championnats de D1 et D2 féminins		
13	La ligue de football amateur est chargée du football pour toutes et tous		
14	La ligue de football amateur gère les compétitions Nationale 1, 2 et 3		
15	La F.F.F. compte 15000 clubs de football		
16	La F.F.F. est composée au niveau régional de 22 ligues, dont 9 outre-mer		





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



17	Cette saison la F.F.F. comptait 3 millions de licenciés		
18	La F.F.F. compte également parmi ses licenciés quelques 100 000 féminines		
19	Les présidents de ligue sont élus tous les 4 ans lors de l'assemblée générale des clubs		
20	Ce sont les Présidents de tous les clubs qui votent pour l'élection du Président de la ligue		
21	Hubert FOURNIER, le Directeur Technique National, est élu par les entraîneurs de Ligue 1 et ligue 2		
22	Les Conseillers Techniques de la F.F.F. sont aujourd'hui plus de 300 au service des clubs		
23	Il y a un conseiller technique dans chaque club		
<b>Organisation des compétitions nationales</b>			
24	Le football professionnel est reconnu en France à partir de 1932		
25	Le PSG est le premier vainqueur Championnat France D1		
26	La coupe de France a été créée en 1917		
27	Le club ultra marin de la JS Saint-Pierroise (R1 Réunion) est celui qui est allé le plus loin en coupe de France		
28	La première édition du championnat de France féminin a eu lieu en 1974		
29	L'OL est le premier vainqueur Championnat France féminin D1		
30	La coupe de France féminine s'appelle challenge Marilou DURINGER		
31	La Régionale 1 est la 6 <sup>ème</sup> division nationale garçons		
32	Il existe des championnats nationaux jeunes U17, U19 et U19 F		
33	La coupe Gambardella, réservée aux U18 est née en 1954. Elle porte le nom de son créateur également président de la FFF		
<b>Compétitions internationales</b>			
34	La FIFA a été créée le 21 mai 1904		
35	Jules RIMET est également l'inventeur de la Coupe du Monde ?		
36	La première coupe du monde de football a eu lieu en 1934 en Uruguay		
37	Le français, Lucien LAURENT est le 1 <sup>er</sup> buteur de l'histoire de la coupe du monde		
38	La France a accueilli deux phases finales de coupe du monde en 1938 et 1998		





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



39	Le trophée Jules RIMET récompensant le vainqueur de la Coupe du Monde a été gagné par les Brésiliens après leur 3 <sup>ème</sup> victoire en coupe du monde (58, 62 et 70)		
40	Just Fontaine reste aujourd'hui le meilleur buteur sur une coupe du Monde		
41	La première édition du championnat d'Europe des nations a eu lieu en France en 1960		
42	La France a remporté trois fois le championnat d'Europe des Nations 1960, 1984 et 2000		
43	Il existe chaque année un championnat du Monde U18 et U20 G et F		
44	Il existe chaque année un championnat d'Europe U17 et U19 G et F		
<b>L'équipe de France G et F</b>			
45	Le premier match de l'équipe de France de football masculine de football s'est déroulé en 1917		
46	L'équipe de France féminine dispute son premier match officiel le 17 Avril 1981		
47	La France a remporté la coupe du monde féminine en 2004		
48	La France a déjà chez les hommes remporté la médaille d'or aux Jeux Olympiques de 1984		
49	Arsène WENGER a été sélectionneur de l'équipe de France avant d'entraîner Arsenal		
50	Marius TRESOR est le joueur français qui a participé au plus grand nombre de phase finale de coupe du monde		
51	En marquant face au Pérou (1-0), Kylian MBAPPE est devenu le plus jeune joueur à marquer un but pour la France dans un Mondial, à 19 ans et 6 mois.		
52	Didier Deschamps, sélection de l'équipe de France détient le record de sélection EF Garçons avec 103 Capes		
53	Zinédine ZIDANE est le joueur français ayant obtenu le plus de ballon d'Or		
54	La Française Wendy RENARD est la meilleure buteuse de la coupe		
55	Sandrine SOUBEYRAND possède toujours le record de sélections en EF Féminine		
56	Corinne DIACRE première femme à avoir entraîné des joueurs professionnels en L2 n'a jamais été sélectionneuse de l'Equipe de France Féminine		
57	Il existe une équipe de France Féminine de Beach Soccer		
58	Il existe une équipe de France futsal réservée aux joueurs professionnels		
59	Il existe une équipe de France de football d'Entreprise		
60	Il existe une équipe de France U16, U17, U18, U19, U20 en plus de l'équipe de France espoir garçons		
61	Il existe une équipe de France U16, U17, U18, U19, U20 en plus de l'équipe de France espoir féminines		
62	Si tu n'es pas né sur le sol de la métropole, tu ne peux pas jouer en Equipe de France		





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



#### CORRECTIONS

N°	Questions	REPNSES	EXPLICATIONS
<b>F.F.F. et ligues – connaissances et gouvernance</b>			
1	La F.F.F. a été créée en 1904	FAUX	C'était en 1917. 1904 est la date de naissance de la FIFA
2	Le premier Président de la F.F.F. s'appelait Jules RIMET ?	VRAI	
3	La <b>CONCACAF</b> est la confédération d'Amérique du Sud	FAUX	Amérique du Nord
4	Les ligues du Pacifique sont affiliées à la Confédération du Football d'Océanie <b>OFC</b>	VRAI	
5	Les ligues de Mayotte et de la Réunion sont membres également de la Confédération Africaine de Football <b>CAF</b>	VRAI	
6	Les ligues des Antilles bien qu'affiliées à la F.F.F. sont aussi membres de la CONCACAF	VRAI	
7	L'UEFA est l'Union Européenne des Association (fédérations) Football	VRAI	
8	La FIBA est la fédération internationale de football	FAUX	La Fédération Internationale de Football Association
9	Noël LE GRAET est aujourd'hui encore le Président de la F.F.F. ?	VRAI	En poste depuis le juin 2011
10	Il existe deux ligues au sein de la F.F.F. : la ligue du football Amateur et la ligue Professionnel de Football	VRAI	
11	Le Président de la LFP est une femme	VRAI	La Présidente de la LFP s'appelle Madame BOY DE LA TOUR, en poste depuis novembre 2016
12	La ligue de football professionnelle gère les championnats de D1 et D2 féminins	FAUX	C'est la Ligue de Football Amateur. Son président est Marc DEBARBAT en poste depuis 13 mai 2017
13	La ligue de football amateur est chargée du football pour toutes et tous	VRAI	
14	La ligue de football amateur gère les compétitions Nationale 1, 2 et 3	VRAI	
15	La F.F.F. compte 15000 clubs de football	VRAI	
16	La F.F.F. est composée au niveau régional de 22 ligues, dont 9 outre-mer	VRAI	
17	Cette saison la F.F.F. comptait 3 millions de licenciés	FAUX	Cette saison, il y avait 2 123 413 licenciés répartis comme suit : 1 784 731 joueurs, 20 533 éducateurs, 254 412 dirigeants et 23372 arbitres
18	La F.F.F. compte également parmi ses licenciés quelques 100 000 féminines	FAUX	Cette saison, il y avait 247 773 licenciées réparties comme suit : 157 535 joueuses, 400 éducatrices, 37 038 dirigeantes et X arbitres





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



19	Les présidents de ligue sont élus tous les 4 ans lors de l'assemblée générale des clubs	VRAI	Les élections suivent le rythme des Olympiades
20	Se sont les Présidents de tous les clubs qui votent pour l'élection du Président de la ligue	VRAI	Chaque club représente un nombre de voix selon son nombre de licenciés. Lors de l'AG tout le monde vote au scrutin de liste. Celle ayant obtenu le plus de voix l'emporte.
21	Hubert FOURNIER, le Directeur Technique National, est élu par les entraîneurs de Ligue 1 et ligue 2	FAUX	Il est nommé par le Président de la F.F.F. en accord avec le ministère des sports
22	Les Conseillers Techniques de la F.F.F. sont aujourd'hui plus de 300 au service des clubs	VRAI	
23	Il y a un conseiller technique dans chaque club	FAUX	Il y en a un certain nombre par ligue et département selon le nombre de licenciés et les contraintes géographiques. Ils sont chargés d'organiser la pratique, former les entraîneurs et réaliser les sélections G et F

### Organisation des compétitions nationales

24	Le football professionnel est reconnu en France à partir de 1932	VRAI	Avant les professionnels étaient interdits
25	Le PSG est le premier vainqueur Championnat France D1	FAUX	C'était l'Olympique Lillois qui a aujourd'hui disparu
26	La coupe de France a été créée en 1917	VRAI	
27	Le club ultra marin de la JS Saint-Pierroise (R1 Réunion) est celui qui est allé le plus loin en coupe de France	VRAI	Ils sont arrivés en 16 <sup>ème</sup> de finale de l'épreuve 19/20. Avec le club de l'ASC Le Geldar de Kourou (Guyane) ils détiennent le record pour un club Ultra Marin.
28	La première édition du championnat de France féminin a eu lieu en 1974	VRAI	
29	L'OL est le premier vainqueur Championnat France féminin D1	FAUX	C'était Le Stade de Reims
30	La coupe de France féminine s'appelle challenge Marilou DURINGER	FAUX	Le Challenge Marilou DURINGER concerne les féminines en sections sportives collèges
31	La Régionale 1 est la 6 <sup>ème</sup> division nationale garçons	VRAI	Ligue 1, Ligue 2, National 1, National 2, National 3 et R1
32	Il existe des championnats nationaux jeunes U17, U19 et U19 F	VRAI	6 groupes de 14 en U17, 4 de 14 en U19 et 6 poules de 6 en U19 F
33	La coupe Gambardella, réservée aux U18 est née en 1954. Elle porte le nom de son créateur également président de la FFF	VRAI	Coupe de France Juniors à l'origine, elle est aujourd'hui ouverte aux U16, U17 et U18

### Compétitions internationales

34	La FIFA a été créée le 21 mai 1904	VRAI	
35	Jules RIMET est également l'inventeur de la Coupe du Monde ?	VRAI	





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



36	La première coupe du monde de football a eu lieu en 1934 en Uruguay	FAUX	1930 – En 1934 c'était en Italie
37	Le français, Lucien LAURENT est le 1 <sup>er</sup> buteur de l'histoire de la coupe du monde	VRAI	Victoire 4-1 face au Mexique
38	La France a accueilli deux phases finales de coupe du monde en 1938 et 1998	VRAI	38 – Victoire de l'Italie et 98 de la France
39	Le trophée Jules RIMET récompensant le vainqueur de la Coupe du Monde a été gagné par les Brésiliens après leur 3 <sup>ème</sup> victoire en coupe du monde (58, 62 et 70)	VRAI	
40	Just Fontaine reste aujourd'hui le meilleur buteur sur une coupe du Monde	VRAI	Avec 13 buts ! C'est l'Allemand KLOSE qui détient le record total avec 16 buts en 4 Coupe du Monde
41	La première édition du championnat d'Europe des nations a eu lieu en France en 1960	VRAI	
42	La France a remporté trois fois le championnat d'Europe des Nations 1960, 1984 et 2000	FAUX	La France a remporté deux fois le championnat d'Europe des Nations 1984 et 2000
43	Il existe chaque année un championnat du Monde U18 et U20 G et F	FAUX	La FIFA organise un championnat du Monde U18 et U20 G et F, tous les 2 ans seulement
44	Il existe chaque année un championnat d'Europe U17 et U19 G et F	VRAI	

### L'équipe de France G et F

45	Le premier match de l'équipe de France de football masculine de football s'est déroulé en 1917	FAUX	Ce fut un match le 1 <sup>er</sup> mai 1904 face aux diables rouges belges (3-3)
46	L'équipe de France féminine dispute son premier match officiel le 17 Avril 1981	FAUX	17 avril 1971 (Victoire 4-0 face aux Pays-Bas)
47	La France a remporté la coupe du monde féminine en 2004	FAUX	La France n'a pas encore gagné ce trophée. Meilleure place en 2011 en Allemagne 4 <sup>ème</sup>
48	La France a déjà chez les hommes remporté la médaille d'or aux Jeux Olympiques de 1984	VRAI	
49	Arsène WENGER a été sélectionneur de l'équipe de France avant d'entraîner Arsenal	FAUX	Il n'a jamais été sélectionneur de l'EF
50	Marius TRESOR est le joueur français qui a participé au plus grand nombre de phase finale de coupe du monde	FAUX	C'est Thierry HENRI avec 4 phases finale
51	En marquant face au Pérou (1-0), Kylian MBAPPE est devenu le plus jeune joueur à marquer un but pour la France dans un Mondial, à 19 ans et 6 mois.	VRAI	Il a fait mieux que David TREZEGUET (20 ans, 8 mois et 1 jour contre l'Arabie saoudite en 1998).
52	Didier Deschamps, sélection de l'équipe de France détient le record de sélection EF Garçons avec 103 Capes	FAUX	C'est un Guadeloupéen, Lilian THURAM qui a aujourd'hui le record avec 142 sélections. Aujourd'hui c'est Hugo Lloris avec 114 qui est le plus capé.
53	Zinédine ZIDANE est le joueur français ayant obtenu le plus de ballon d'Or	FAUX	Il a remporté 1 ballon d'or en 1998. Le recordman est Michel PLATINI avec 3 trophées en 83, 84 et 85. Les autres français à avoir gagné ce trophée sont Raymond KOPA en 1958 et Jean Pierre PAPIN en 1993





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

### S.S.S. et clubs ultra marins



54	La Française Wendy RENARD est la meilleure buteuse de la coupe	FAUX	La Brésilienne MARTA, avec 17 buts en 5 phases finales, est la meilleure buteuse de l'histoire de la Coupe du Monde
55	Sandrine SOUBEYRAND possède toujours le record de sélections en EF Féminine	VRAI	199 dont 84 fois capitaine. Eugénie LE SOMMER se rapproche avec 170 sélections, série en cours
56	Corinne DIACRE première femme à avoir entraîné des joueurs professionnels en L2 n'a jamais été sélectionneuse de l'Equipe de France Féminine	FAUX	Elle est en poste depuis août 2017
57	Il existe une équipe de France Féminine de Beach Soccer	FAUX	
58	Il existe une équipe de France futsal réservée aux joueurs professionnels	FAUX	Elle est ouverte à tous
59	Il existe une équipe de France de football d'Entreprise	VRAI	
60	Il existe une équipe de France U16, U17, U18, U19, U20 en plus de l'équipe de France espoir garçons	VRAI	
61	Il existe une équipe de France U16, U17, U18, U19, U20 en plus de l'équipe de France espoir féminines	FAUX	Il n'existe pas d'équipe de France Espoir féminine mais une équipe de France B
62	Si tu n'es pas né sur le sol de la métropole, tu ne peux pas jouer en Equipe de France	FAUX	Jocelyn ANGLOMA (Guadeloupe) + <b>Pascal CHIMBONDA (Guadeloupe)</b> + Gérard JANVION (Martinique) + Guillaume HOARAU (Réunion) + Christian KAREMBEU (Nouvelle-Calédonie) + Bernard LAMA (Guyane) + Florent MALOUDA (Guyane) + Dimitri PAYET (Réunion) + Frédéric PIQUIONNE (Martinique, né en Nouvelle-Calédonie) + <b>Laurent ROBERT (Réunion) + SINAMA-PONGOLLE (Réunion) + Luc SONOR (Guadeloupe)</b> + Lilian THURAM (Guadeloupe) + Marius TRESOR (Guadeloupe) + Pascal VAHIRUA (Tahiti) + <b>Jacques ZIMAKO (Nouvelle-Calédonie).</b>  <b>Chez les féminines, la plus connue est Wendy RENARD (Martinique)</b>

