



Règlement U11F à 5 – Saison 2025/2026

Catégorie	U9F / U10F / U11F
Effectif de la pratique	Football à 5
Nombre minimal de joueuses	4 par équipe (dont la gardienne)
Tacles	Non
Mixité	Non
Sur classement	3 U8F maximum par équipe avec autorisation médicale
Sous Classement	Aucun
Dimension des terrains	Longueur : 35m à 40m Largeur : 25m à 30m
Zone gardienne de but	8m (sur toute la largeur du terrain)
Hors-jeu	Pas de hors-jeu
Taille des buts	4m x 1,50m
Taille des ballons	Taille 3 ou 4
Temps de jeu max : Rencontres + Ateliers	50 à 60 min
Durée Max des rencontres	30 à 40 min
Engagement	Au centre du terrain, interdiction de marquer directement
Touche	Au pied (Passe ou conduite de balle)
Corner	Au pied
Coup de pied de réparation	6m
Mise à distance des joueuses	4m
Prise de balle à la main de la gardienne sur une passe en retrait volontaire d'une partenaire	Autorisée
Relance gardienne de but	A la main, ou au pied après avoir posé le ballon au sol (demi-volée interdite)
Relance gardienne de but – 6m	Réalisée obligatoirement par la gardienne. Ballon positionné dans l'espace délimité par le prolongement des poteaux jusqu'à hauteur de la zone protégée (8m)
Temps de jeu par joueuse	Temps de jeu égal pour toutes
Arbitrage	Par les éducateurs au bord du terrain
Pause coaching	Non

