



# GUIDE DE LA PRATIQUE

SAISON 2025-2026





**Corentin GAY**  
Assistant technique





## A L'INTERIEUR DU GUIDE U11F

Vous trouverez à l'intérieur de ce guide U11F :

- Le Calendrier général
- La feuille d'organisation de la pratique, préparation et organisation.
- La feuille d'engagement remplie avec soin pour les équipes convoquées.
- Les feuilles de rotation ou grille de rotation pour chaque équipe.
- Les plans du terrain pour chaque équipe.
- Les ateliers correspondant à la journée.
- Une feuille de compte-rendu, à renvoyer au District avec les feuilles d'engagement.

## CALENDRIER GENERAL

- **Samedi 13 septembre 2025 : Rentrée du foot**
  - Samedi 27 septembre 2025 : Plateau n°2
    - Samedi 11 octobre 2025 : Plateau n°3
    - Samedi 8 novembre 2025 : Plateau n°4
    - Samedi 22 novembre 2025 : Plateau n°5
- **FUTSAL : entre le samedi 6 décembre 2025 et le dimanche 1<sup>er</sup> mars 2026**
  - Samedi 7 mars 2026 : Plateau n°6
  - Samedi 21 mars 2026 : Plateau n°7
  - Samedi 4 avril 2026 : Plateau n°8
  - Samedi 25 avril 2026 : Plateau n°9
- **Vendredi 8 mai 2026 : Rassemblement départemental CD25**
  - Samedi 23 mai 2026 : Plateau n°10
  - Samedi 6 juin 2026 : Plateau n°11



## ORGANISATION DE LA PRATIQUE

Les équipes auront rendez-vous à 9H30. Le plateau doit débuter à 10H00.

En cas d'absence d'une ou plusieurs équipes, merci d'avertir le club organisateur et le district **avant jeudi soir**.

- 🏆 Un plateau U11F doit impérativement se dérouler sur un **terrain de Foot à 11**.
- 🏆 Les rencontres doivent obligatoirement être **alternées avec des ateliers** (matches et ateliers).
- 🏆 Durée maximale du plateau : 1H30
- 🏆 Cette saison, les plateaux peuvent être constitués de 5 à 12 équipes :
  - Utiliser les grilles de rotations. Vous trouverez dans ce guide des grilles de **rotation pour 5 à 12 équipes**.
  - Chaque club organisera **2 plateaux minimum** dans la catégorie U11F.
  - Pas de championnat, ni de classement, ni de compétition.
  - Afin de faciliter l'organisation du plateau, les parents doivent se trouver à l'extérieur du terrain derrière la main courante.

**AFIN DE GAGNER DU TEMPS, LES CLUBS DOIVENT REMPLIR LEURS FEUILLES DE MATCHS A L'AVANCE**





## PREPARATION ET ORGANISATION

### Durant la semaine...

Prévoir le nombre de terrains, les ateliers, le matériel nécessaire, l'encadrement (les responsables d'équipes, le coordinateur, la personne-ressource, les responsables d'ateliers et, éventuellement, les arbitres), le goûter (solliciter les parents).

### MATERIEL NECESSAIRE :

Prévoir les ballons (suivant les jeux), constrifoot pour les buts, coupelles pour matérialiser les terrains, matériel selon les besoins de l'atelier, **une pharmacie**, des chasubles, des bouteilles d'eau.

### ENCADREMENT :

- **Coordinateur du plateau :** Accueil des équipes, distribution des feuilles d'engagement, de rotations, numérotation des équipes, gestion du temps.
- **Responsables d'équipes :** Une personne identifiée sur la feuille d'engagement par équipe engagée.
- **Responsables d'ateliers :** Une personne par atelier, chargée de l'animer, et de le faire vivre.
- **Arbitres :** suivant disponibilité, sinon, les dirigeants ou éducateurs des équipes qui jouent. (L'arbitrage s'effectue en dehors du terrain mais ne pas hésiter à entrer sur le terrain pour intervenir en cas de besoin.)
- **Personne-ressource :** En cas de problème, eau, préparation du goûter...

### Durant le plateau...

### CHRONO :

L'encadrement se réunit une heure avant le début du plateau pour la mise en place des terrains.

8H30 : Installation des terrains et ateliers.

9H00 : Réunion d'organisation interne : qui fait quoi ?

9H15 : Accueil des équipes + distribution des feuilles d'engagement et vérification du nombre d'équipes.

9H50 : Réunion des responsables pour numérotation des équipes et distribution des feuilles de rotation.

10H00 : Début des matchs et ateliers.

11H30 : Fin du plateau, rangement des terrains et du matériel, distribution du goûter par le club organisateur.





# FICHE ENGAGEMENT

Catégorie :

U7

U9

U8F

U11F

Club ou GJ : \_\_\_\_\_

N°	NOM	PRENOM	Cocher si joueuse féminine	N° Licence	Equipes				
					A	B	C	D	E
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

Nom du dirigeant équipe A : \_\_\_\_\_ N° Licence \_\_\_\_\_

Nom du dirigeant équipe B : \_\_\_\_\_ N° Licence \_\_\_\_\_

Nom du dirigeant équipe C : \_\_\_\_\_ N° Licence \_\_\_\_\_

Nom du dirigeant équipe D : \_\_\_\_\_ N° Licence \_\_\_\_\_

Nom du dirigeant équipe E : \_\_\_\_\_ N° Licence \_\_\_\_\_

**Je certifie avoir pris connaissance du règlement U7-U9-U8F-U11F et y adhère sans réserve**

A \_\_\_\_\_ Le \_\_\_\_\_

**Signatures des responsables d'équipes :**

**La fiche d'engagement est à rendre à l'organisateur du plateau.**

*Document à retourner avec le compte rendu du plateau*

# PLATEAU A 12 EQUIPES

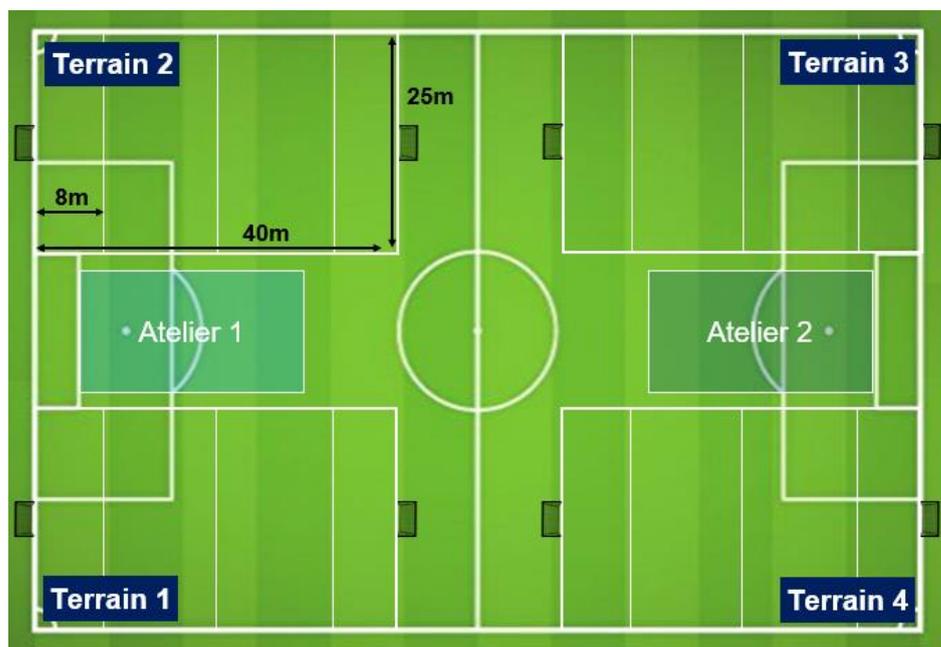


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 12.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **9 minutes**
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 4	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 4
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3
EQUIPE 10	Atelier 2	Terrain 4	Terrain 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 4
EQUIPE 11	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 3
EQUIPE 12	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 4	Atelier 1

# PLATEAU A 11 EQUIPES

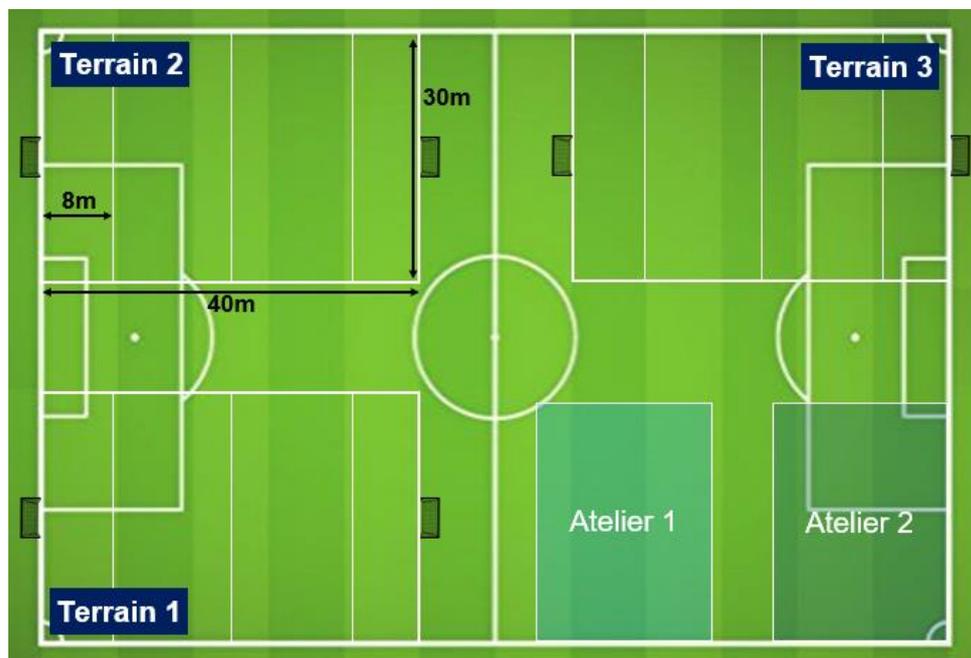


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 11.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **9 minutes**
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3
EQUIPE 9	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 4	Terrain 2
EQUIPE 10	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 3
EQUIPE 11	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 4	Atelier 1

# PLATEAU A 10 EQUIPES

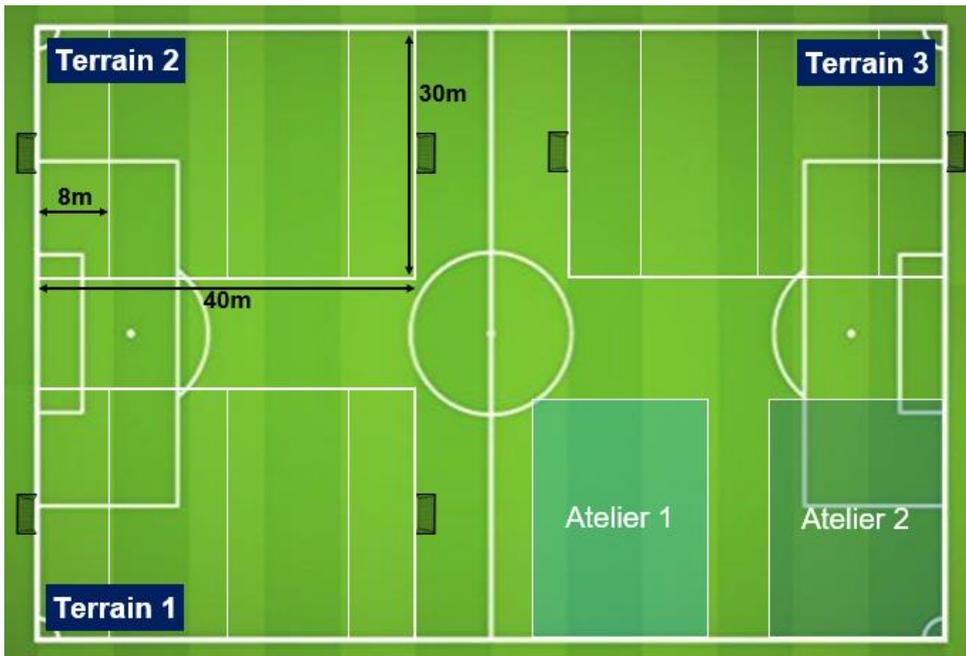


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 10.
- Chaque équipe fait 3 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **10 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3
EQUIPE 10	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2

# PLATEAU A 9 EQUIPES

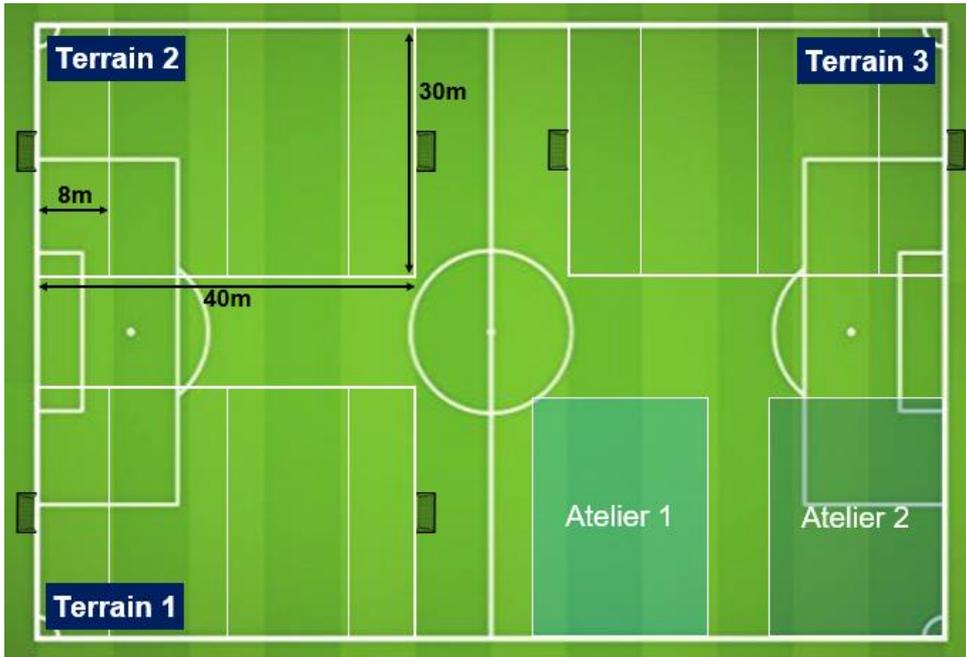


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 9.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **9 minutes**
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2
ÉQUIPE 4	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 3
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 2
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1

# PLATEAU A 8 EQUIPES

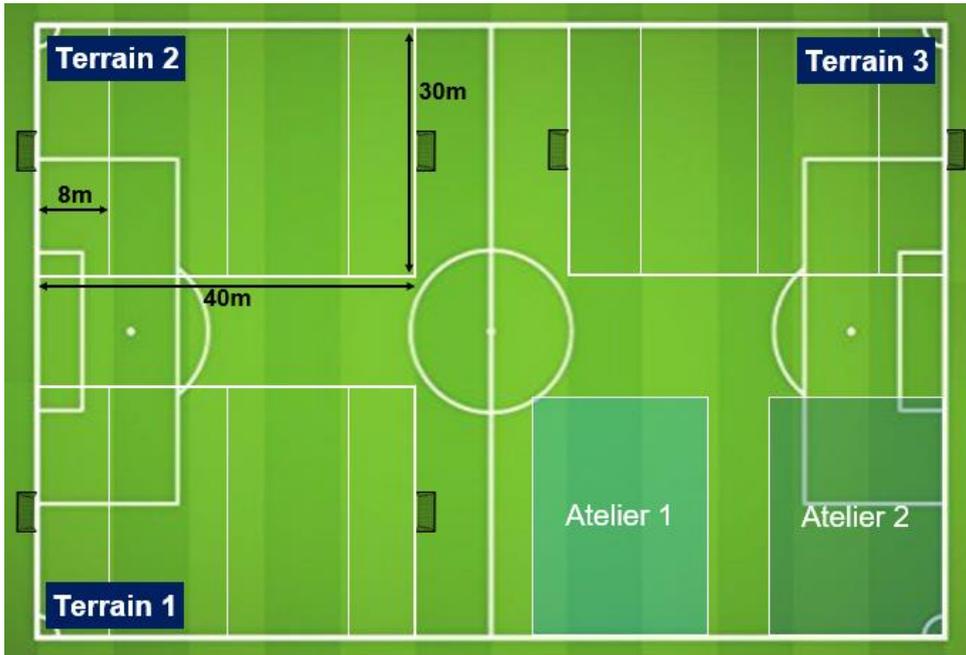


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 8.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **9 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1

# PLATEAU A 7 EQUIPES

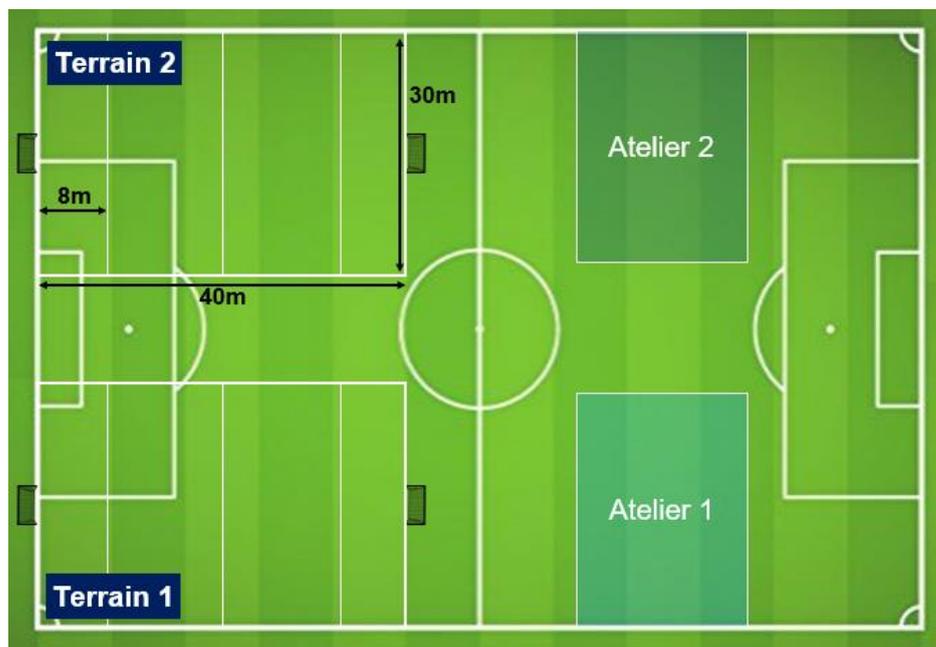


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 7.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers
- Chaque rotation dure **9 minutes.**
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes.**

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1

# PLATEAU A 6 EQUIPES

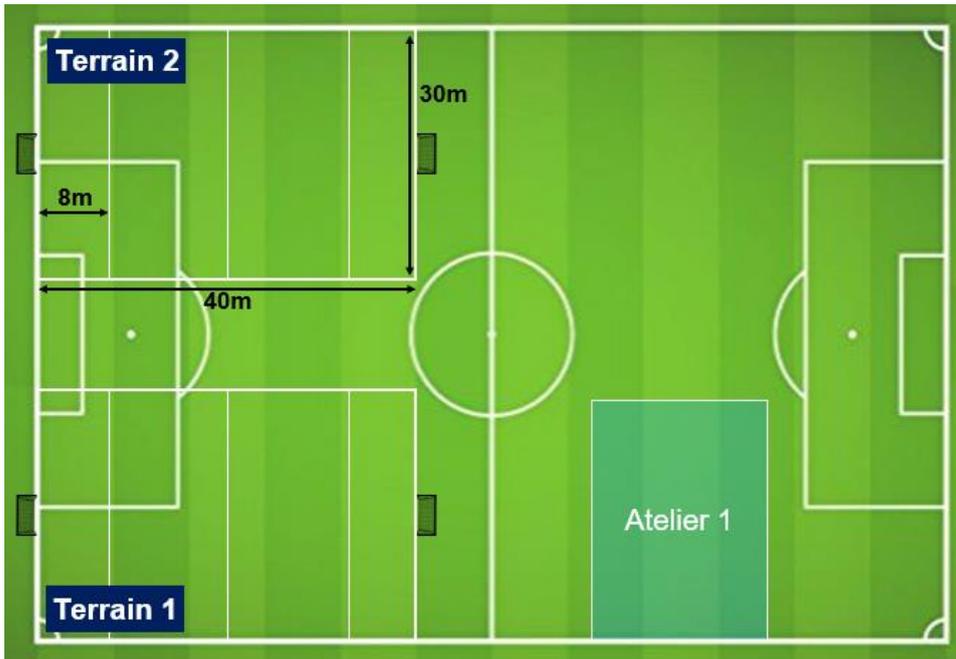


## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 6.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **9 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2

# PLATEAU A 5 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 5.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 1 atelier.
- Chaque rotation dure **10 minutes.**
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes.**

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1

# REGLEMENT

Joueuses U11F nées en **2014**, U10F nées en **2015** et U9F nées en **2016** sont autorisées à participer au plateau U11F.

La joueuse doit être licenciée pour pouvoir participer aux plateaux (sauf pour le plateau de rentrée du foot du samedi 14 septembre).

**Taille du ballon :** Taille 3.

**Nombre de joueuses :** Les matchs se déroulent obligatoirement à 5 contre 5 dont une gardienne.

**Le coup de pied de but (« 6 mètres ») :** Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 mètres, obligatoirement au pied.

Possibilité de faire une passe à un partenaire dans la zone protégée.

**La relance du gardien (sur un arrêt) :** Se réalise à la main ou au pied avec le ballon posé au sol.

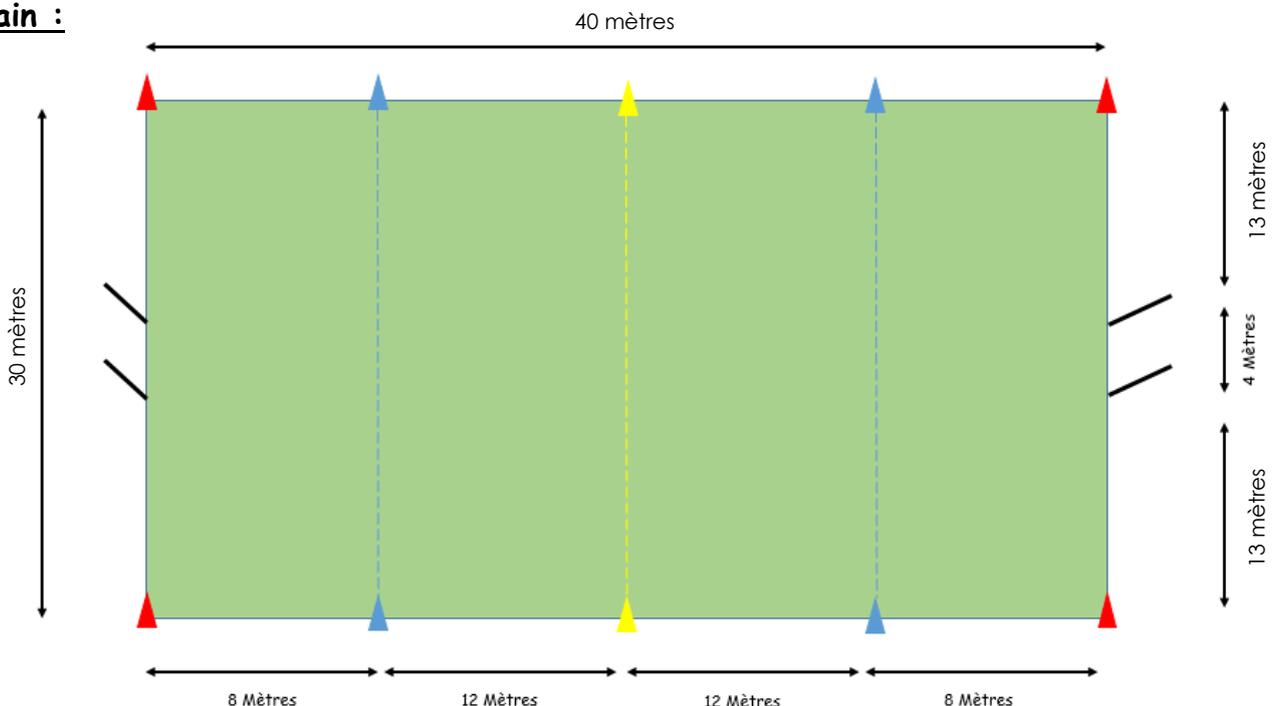
Respect de la relance protégée également suite à un arrêt du GB.

**Les touches :** Obligatoirement au pied. Adversaires à 4m. Possibilité de faire une passe ou de rentrer en conduite de balle (**Interdiction d'aller marquer directement pour le joueur réalisant la touche ou le corner**).

**Règle de la zone protégée :** Lorsque la gardienne se saisit du ballon à la main, ou sur un 6 mètres, toutes les joueuses adverses doivent sortir de la surface de la gardienne (Zone des 8 mètres). La gardienne peut alors relancer sur une partenaire qui vient demander le ballon dans la surface. Les adversaires pourront alors entrer dans la zone dès que la joueuse aura touché le ballon.

**Parents des joueurs et des joueuses :** Il est demandé à ce que l'ensemble des parents non-inscrit sur la feuille d'engagement restent à l'extérieur du terrain, derrière la main courante. Ceci dans le but d'éviter de surcharger le terrain.

**Terrain :**





# LES LOIS DU JEU U9 / U11F, FOOT à 5

## SAISON 2025 – 2026

### LOI 1 : TERRAIN DE JEU

**Le terrain doit avoir les dimensions suivantes : longueur 40m, largeur : 30m (tolérance 35x25m)**

- 6 cônes positionnés à chaque coin (quatre) et au milieu des lignes de touches (deux), c'est-à-dire à hauteur de la ligne médiane (à 20 mètres des lignes de but).
- 4 cônes placés chacun à 8 mètres de chaque coin, sur la longueur du terrain, permettent, sans tracé particulier, de déterminer les 2 surfaces de réparation (zone protégée pour les relances du gardien de but).

**Remarque :** dans cette zone seulement, le gardien de but aura le droit de jouer à la main.

- **Pénalty :** à 6 mètres (2 mètres devant la surface de réparation).
- **Les buts ont une largeur de 4 mètres** et une hauteur d'environ 1,50 mètre (Utilisation de deux constri-foot ou piquets si absence de but avec filets).
- Les remises en jeu (6 mètres) s'effectuent avec **le ballon arrêté à un endroit libre au sein de la surface des 8m** (avant les 2 cônes qui délimitent la surface du gardien de but).

### LOI 2 : BALLON

Ballon utilisé : numéro 3 convenablement gonflé.

### LOI 3 : NOMBRE DE JOEUSES

Une équipe se compose de 5 joueuses dont une gardienne de but et de 3 remplaçantes maximum. Les remplacements peuvent se faire à n'importe quel moment de la partie. Les joueuses remplacées continuent à participer à la rencontre en qualité de remplaçantes. La joueuse remplacée doit être sortie du terrain pour que la joueuse remplaçante puisse entrer sur l'aire de jeu.

**Lors du plateau, TOUS les joueurs (ou joueuses) doivent participer d'une façon égale.**

**Surclassement :** Conformément aux dispositions de l'article 73 et 168 des règlements généraux, une équipe U9 ne peut compter plus de trois joueurs ou joueuses U7 surclassés. Les joueuses U10 F sont autorisées à jouer dans la catégorie U9.

### LOI 4 : EQUIPEMENT DE LA JOUEUSE

Identique à celui du jeu à onze.

**Rappel : le port de protège-tibia est obligatoire.**





### **LOI 5 : ARBITRE**

Identique à celle du jeu à onze, mise à part qu'il est demandé un arbitrage **EDUCATIF** de l'extérieur du terrain **ou à l'intérieur du terrain par un des deux éducateurs.**

**Rappel : L'arbitrage peut être assuré par tout licencié sous réserve qu'il connaisse bien les règles du Foot à 5. Privilégier l'arbitrage des jeunes par les jeunes.**

### **LOI 6 : ARBITRES ASSISTANTS**

Il n'y a pas d'arbitres assistants.

### **LOI 7 : DUREE DU PLATEAU**

Le temps de jeu ne doit pas excéder 60 minutes (temps de matchs et de défis compris).

### **LOI 8 : COUP D'ENVOI ET REPRISE DE JEU**

Identique à celle du jeu à onze sauf qu'**il est interdit de marquer directement sur l'engagement.**

**Les joueuses adverses doivent se trouver à 4 mètres du ballon.** L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

**Rappel : le ballon est en jeu dès qu'il a été botté et a clairement bougé, il peut être effectué vers l'avant ou l'arrière.**

### **LOI 9 : LE BALLON EN JEU ET HORS DU JEU**

Identique à celle du jeu à onze.

**Rappel : le ballon doit être sorti entièrement pour être considéré hors du jeu.**

### **LOI 10 : BUT MARQUE**

Identique à celle du jeu à onze. **Rappel : le ballon doit avoir franchi entièrement la ligne de but.**

### **LOI 11 : HORS JEU**

Il n'y a pas de Hors-jeu.

### **LOI 12 : FAUTE ET COMPORTEMENT ANTI-SPORTIF**

Identique à celle du football à onze, sous réserve des modifications suivantes :

**1. Tous les coups francs** prévus comme sanction ou reprise de jeu **sont directs.**

**2. Le tacle est interdit.**

**3.** Si l'arbitre considère la faute grave, il peut accorder à l'équipe adverse un pénalty à 6 mètres, lorsqu'une joueuse :

- Commet intentionnellement une des 10 fautes référencées dans le coup franc direct.
- Enfreint avec persistance les Lois du jeu.
- Désapprouve par paroles ou par gestes les décisions de l'arbitre.
- Se rend coupable de conduite inconvenante.
- Tient des propos injurieux ou grossiers.
- Agit volontairement contre l'esprit du jeu, par exemple en jouant le ballon avec la main pour arrêter une attaque adverse ou en passant un croc en jambe à un adversaire, alors qu'il se trouve débordé.





**4. Le gardien de but peut se saisir du ballon avec les mains sur une passe de son partenaire** (uniquement en U11F, U9 et U7).

### **LOI 13 : COUPS FRANCS**

Identique à celle du football à onze.

**Toutefois, tous les coups francs sont directs, et la distance à respecter par les joueuses de l'équipe adverse au moment de la frappe est de 4 mètres.**

### **LOI 14 : RENTREE DE TOUCHE**

La rentrée de touche s'effectue au pied, ballon arrêté sur la ligne à l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

#### **La joueuse a deux possibilités :**

- **Soit elle effectue une passe au sol.**
- **Soit elle rentre sur le terrain en conduite de balle.**

Dans les deux cas, la joueuse qui effectue la touche n'a pas le droit de marquer avant qu'une autre joueuse (partenaire ou adversaire) touche le ballon.

La distance à respecter par les joueuses de l'équipe adverse est de 4 mètres.

### **LOI 15 : COUP DE PIED DE BUT**

Identique à celle du football à onze.

**Le ballon est placé à un endroit libre au sein de la surface des 8 mètres, le ballon sera arrêté.**

**Cette remise en jeu devra obligatoirement être effectuée par la Gardienne de But. Dans le cas contraire, elle sera à recommencer et devra être effectuée par cette dernière.**

**Distance à respecter par les joueuses de l'équipe adverse au moment de la frappe : Les adversaires seront situés derrière la ligne des 8 mètres.**

La relance protégée à 8 mètres :

#### **La relance protégée est mise en place lors de deux situations :**

- La gardienne de but (GB) est en possession du ballon à la main suite à un arrêt (la GB peut relancer à la main ou au pied sur un ballon posé au sol).
- La réalisation d'un coup de pied de but (uniquement au pied).

**La zone protégée correspond à la largeur du terrain sur une longueur de 8 mètres.**

Lors de la relance, l'équipe adverse devra se replacer entièrement derrière la zone protégée (ligne des 8 mètres). Les partenaires de la GB pourront se rendre dans la zone protégée afin de demander le ballon.





### Les joueuses adverses pourront entrer dans la zone lors de trois situations :

- Le ballon est contrôlé ou touché par une partenaire du porteur de balle
- Le ballon franchi la ligne de la zone protégée
- Le ballon sort des limites du terrain

### LOI 16 : COUP DE PIED DE COIN

Identique à celle du football à onze mais la distance à respecter par les joueuses de l'équipe adverse au moment de la frappe est de 4 mètres au lieu de 9,15 mètres.

RECAPITULATIF LOIS DU JEU U9/U11F	
Effectifs	Football à 5
Suppléants	0 à 3 : limiter au maximum les remplaçants
Nombre minimal	4 par équipe
Tacle	Interdit
Surclassement	3 U7 (2018) maximum par équipe
Dimension des terrains	40m de long x 30m de large
Dimension des buts	4 m x 1,5 m
Zone du gardien	Zone de 8 mètres
Hors-jeu	Pas de hors-jeu
Taille des ballons	Taille 3
Temps de jeu	30 à 40 minutes de matchs et 15 à 20 minutes d'ateliers
Engagement	Vers l'avant ou l'arrière
Coup de pied de but	Dans la zone protégée
Touche	Au pied : passe ou rentrée en conduite de balle, obligation de faire une passe avant de pouvoir marquer. Adversaire à 4 m.
Coups francs	Coup-Francs directs
Coups de pied de réparation	6m face au but
Mise à distance des joueurs	4 m
Relance gardien	Uniquement à la main ou pied après avoir posé le ballon au sol (volée et demi-volée interdites). Inciter les joueurs à utiliser la zone protégée.
Arbitrage	1 arbitre jeune au centre (U13- U15 - U18) ou les 2 éducateurs à l'extérieur du terrain.
<p><b>Le même temps de jeu pour tous</b></p> <p><b>: Un droit pour les enfants, un devoir pour les éducateurs !</b></p>	





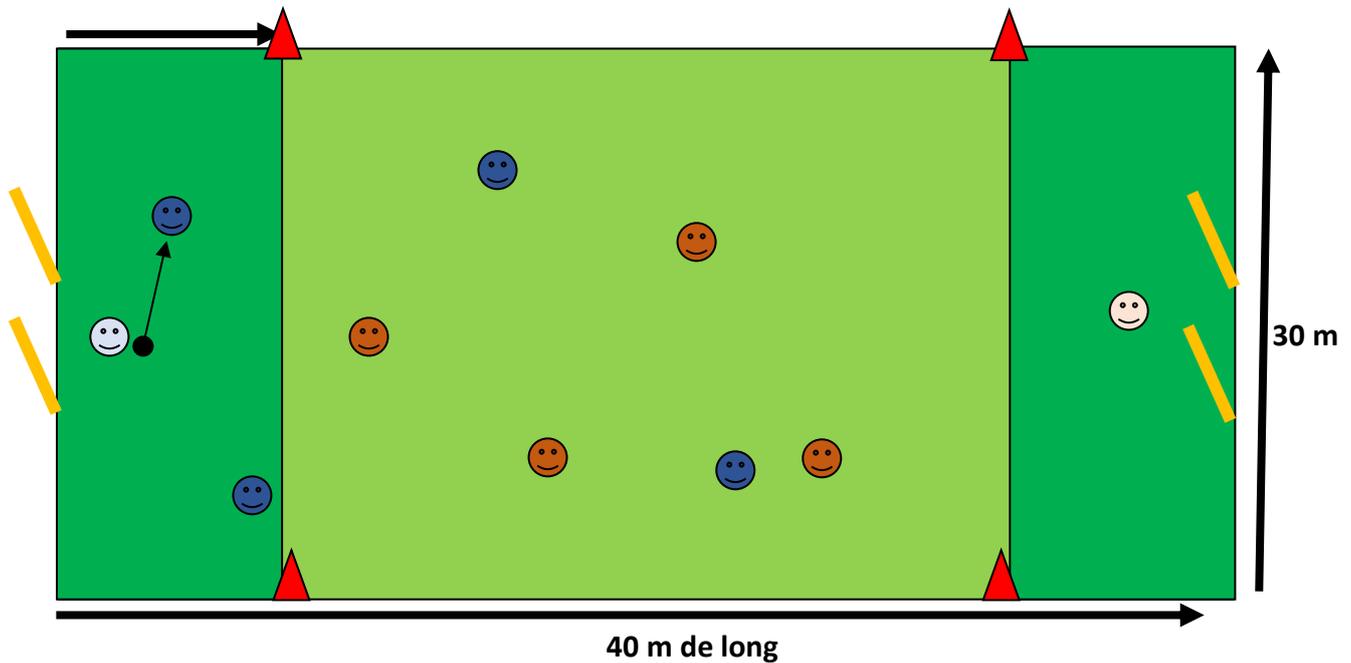
### REGLE DE LA ZONE PROTEGEE :

Lorsque la gardienne se saisit du ballon à la main, ou sur un 6m, **toutes les joueuses adverses doivent sortir de la surface de la gardienne (zone des 8m).**

La gardienne peut alors relancer sur une partenaire qui vient demander le ballon dans la surface.

Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone **dès que la joueuses aura touché le ballon.**

### **Zone protégée de 8 m**



## COMpte RENDU PLATEAU U11F



DATE DU PLATEAU :	HEURE DU PLATEAU :
-------------------	--------------------

LIEU DU PLATEAU :	CLUB ORGANISATEUR :
-------------------	---------------------

NOM, PRENOM ET TELEPHONE DU RESPONSABLE :
---

CLUBS CONVOQUES	NBRE D'EQUIPES CONVOQUEES	NBRE D'EQUIPES PRESENTES	NBRE DE JOUEURS	SIGNATURE OBLIGATOIRE DU RESPONSABLE DE CHAQUE CLUB A L'ISSUE DU PLATEAU

<b>ORGANISATION ET DEROULEMENT DU PLATEAU :</b>
---

<b>ATELIERS TECHNIQUES ENTRE LES RENCONTRES :</b>
---

ATELIER DU PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL (PEF)	FACILE	MOYEN	DIFFICILE
PREPARATION EN AMONT DE L'ATELIER (FICHE, MATERIEL,...)			
INSTALLATION DE L'ATELIER			
ANIMATION DE L'ATELIER (REPETITION, INVESTISSEMENT DES EDUCATEURS)			
REMARQUES EVENTUELLES :			

<b>CLUBS QUI ONT PREvenu DE LEUR ABSENCE OU MODIFICATION AVANT LE VENDREDI 12H :</b>
--

<b>CLUBS QUI N'ONT PAS PREvenu DE LEUR ABSENCE :</b>
--

JOINDRE AU COMPte RENDU LES FEUILLES D'ENGAGEMENT DES CLUBS

[A l'adresse mail suivante : feuilledematch@dtb.fff.fr](mailto:feuilledematch@dtb.fff.fr)

RETOUR DU DOSSIER AU DISTRICT SOUS 48H00



## Planification et programmation des ateliers

Dates	Atelier 1	Atelier 2
13 septembre 2025	Ballon magique (2 contre 2)	Changement de rôle
27 septembre 2025	PEF 1 – Culture Foot	Situation offensive
11 octobre 2025	Funiño (3 contre 3)	Jeu - La balle au capitaine
8 novembre 2025	PEF 2 - Arbitrage	Jeu – Le morpion
22 novembre 2025	Ballon magique (3 contre 3)	Jeu – Conserver le ballon
7 mars 2026	PEF 3 – Fair-Play	Finition
21 mars 2026	Funiño (3 contre 3)	Dribble
4 avril 2026	PEF 4 – Engagement Citoyen	Jonglage
25 avril 2026	Ballon magique (2 contre 2)	Duel un contre un
8 mai 2026	RASSEMBLEMENT DÉPARTEMENTAL	
30 mai 2026	Funiño (3 contre 3)	Jeu – Jouer Combiné
13 et 14 juin 2026	PEF 5 – Santé	Jeu – Créer un décalage



13 septembre

# LE BALLON MAGIQUE (2 C 2)

## GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
  - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
  - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
  - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2<sup>ème</sup> ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
  - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

## CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

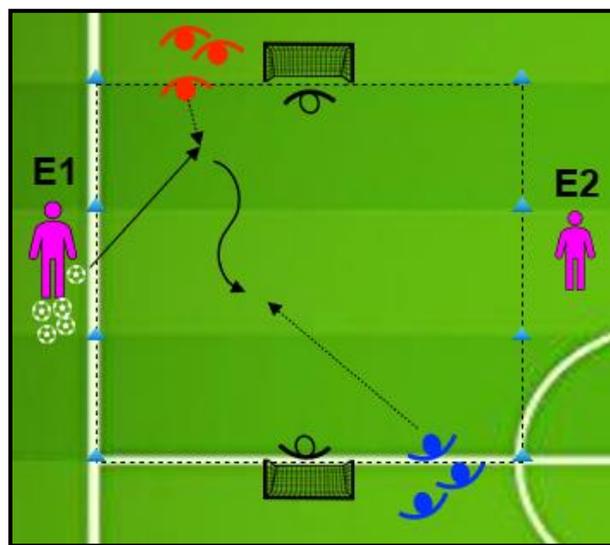
## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB

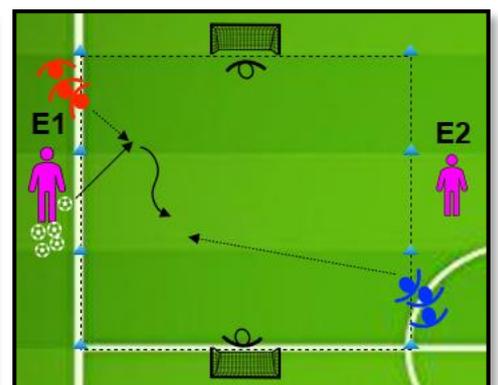
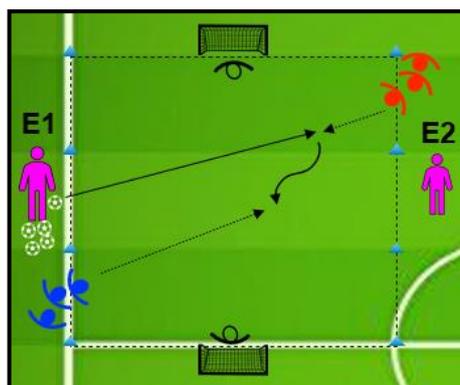
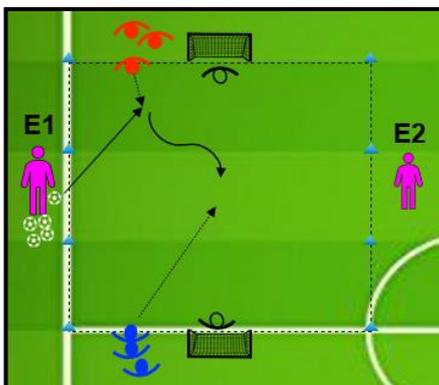
## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

### Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m



## VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



13 septembre

# CHANGEMENT DE RÔLE

## GRANDS PRINCIPES

- Une équipe de chaque côté du terrain, avec un gardien dans chaque but.
- Le joueur noir part en conduite de balle et doit marquer dans le but adverse. Au moment du tir, le joueur rouge démarre pour aller marquer à son tour dans le but à l'opposé.
- Changer les rôles à la moitié du temps.
- Variantes :
  - Changer la position de départ des joueurs
  - Jouer un deux contre un sur la transition

## ROLE DE E1 :

- Explique les consignes et régule les départs.
- Compte les points pour les deux équipes.
- Corrige et guide les joueurs.

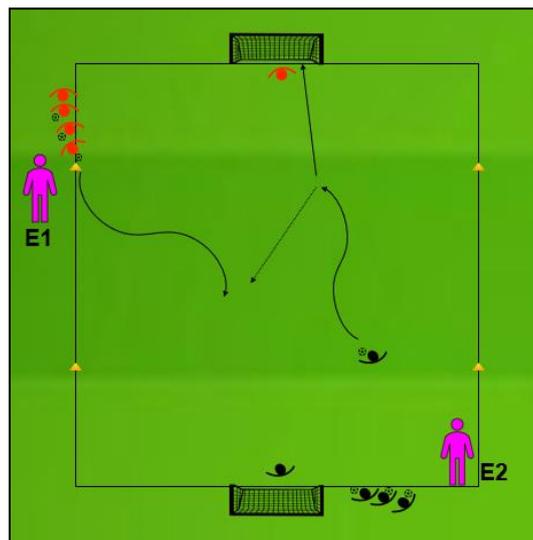
## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Régule les départs.
- Gère le temps et la mise en place des variantes.

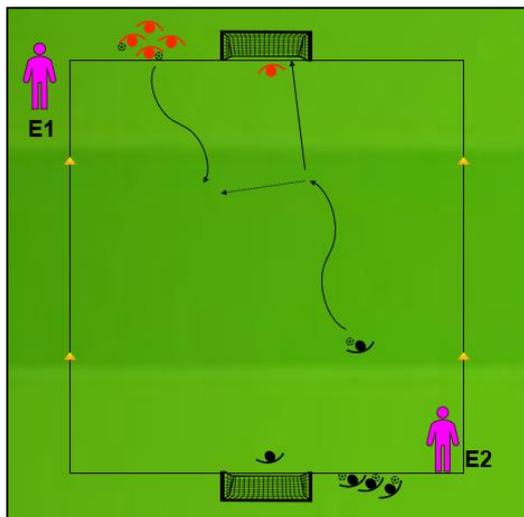
## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

### Dimensions du terrain :

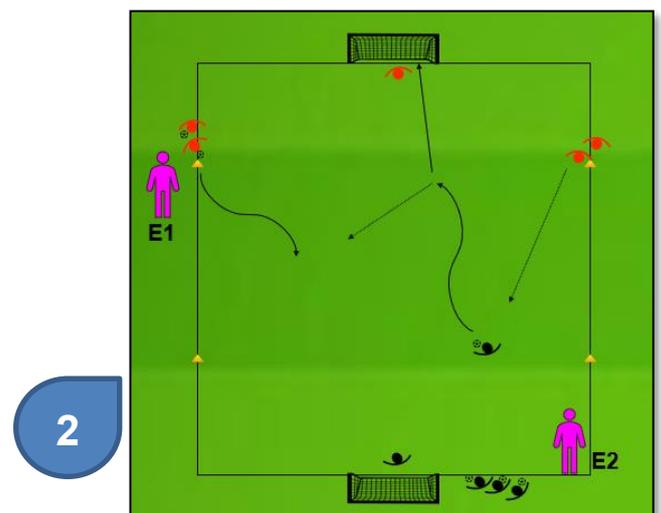
- Longueur : 15m
- Largeur : 10m
- Largeur des buts : 4m



## VARIANTES (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



1



2

27 septembre

# PEF CULTURE FOOT

## GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes disputent un match à trois contre trois sur un terrain de 20mx15m sans gardien.
- Les joueurs remplaçants se positionnent à côté de l'éducateur E1
- A chaque but marqué, un joueur de l'équipe se rend dans la zone vers E2 pour répondre à une question.
- Si le joueur a la bonne réponse, son but vaut alors deux points.
- L'équipe qui a le plus de point à la fin de la rencontre remporte le match.
- Les changements de joueurs se font régulièrement (maximum 2 minutes en tant que remplaçant).

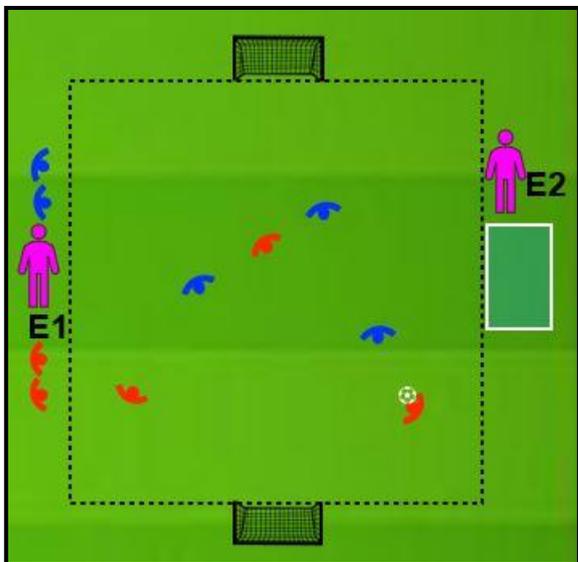
## ROLE pour E1 :

- Veille au respect des règles du jeu.
- Gestion des changements et de la rotation de tous les joueurs.
- Anime et fait vivre le match.

## ROLE DE E2 :

- Pose les questions dans la zone dédiée.
- Veille à ce que tous les joueurs passent dans cette zone.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



## Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



## QUESTIONNAIRE CULTURE FOOT

	Questions	Réponses
1	Quel joueur français a marqué un triplé en finale de la Coupe du Monde	Kylian Mbappé
2	Comment s'appelle l'hymne de l'Equipe de France ?	La Marseillaise.
3	Que veut dire FFF ?	Fédération Française de Football
4	La coupe du monde de football a lieu tous les 2 ans ou tous les 4 ans ?	4 ans
5	Comment appelle-t-on le football qui se pratique sur la sable ?	Le Beach Soccer
6	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège-tibias
7	Quel est le nom du geste où un joueur fait passer le ballon entre les jambes d'un adversaire ?	Un petit pont.
8	Combien de coupe du monde la France a-t-elle gagnée ?	Deux
9	Quel club a remporté le plus de Ligue des Champions : Liverpool, Real Madrid ou Milan AC ?	Real Madrid
10	Quel pays a remporté le plus de Coupes du Monde de football ?	Le Brésil (5 fois)
11	Quand aura lieu la prochaine coupe du monde ?	2026
12	Qui est le sélectionneur de l'équipe de France ?	Didier Deschamps
13	Quel animal est présent sur le maillot de l'équipe de France ?	Le coq

27 septembre

# SITUATION OFFENSIVE

## GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe (E2) lance l'action avec deux attaquants contre un défenseur + un gardien.
  - L'équipe en possession du ballon doit marquer en étant obligatoirement dans la zone de finition au moment du tir.
  - Lorsque l'équipe adverse récupère le ballon elle doit tenter de faire une passe à E2. (Laisser une seule transition).
  - Si le ballon sort des limites du terrain l'action s'arrête et repart à E2.
  - Les défenseurs (sauf le gardien) n'ont pas le droit de défendre dans la zone de finition.
- ☐ Variante : faire évoluer le nombre de joueurs sur le terrain (trois contre un, trois contre deux, trois contre trois)

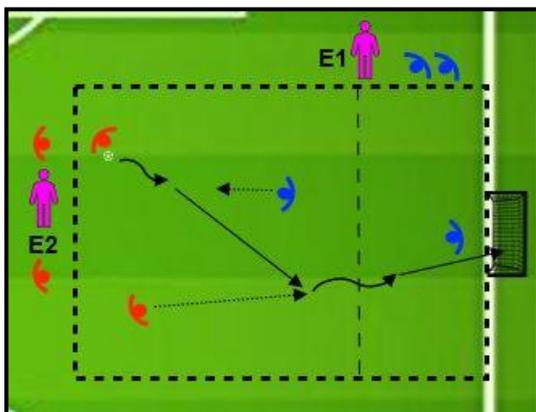
## CONSEILS pour E1 :

- Veiller au respect du règlement du jeu.
- Veiller à ce que les défenseurs ne reviennent pas dans la zone.
- Questionner les joueurs sur les zones du terrain à utiliser.
- Intégrer les notions de déplacements, de démarquage, d'occupation de l'espace.
- Gère les rotations entre les défenseurs.

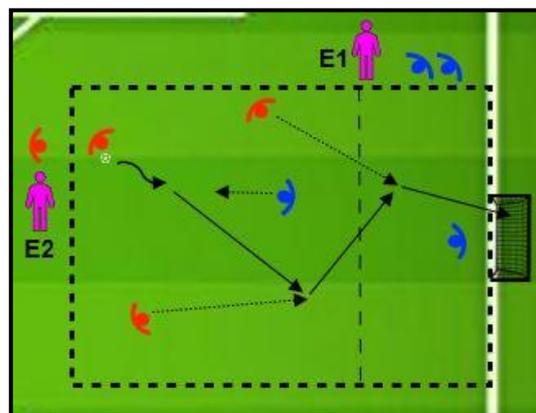
## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Gestion des rotations entre les attaquants
- Veille au respect des règles
- Gestion du temps pour la rotation entre les deux équipes puis pour la mise en place des variantes.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



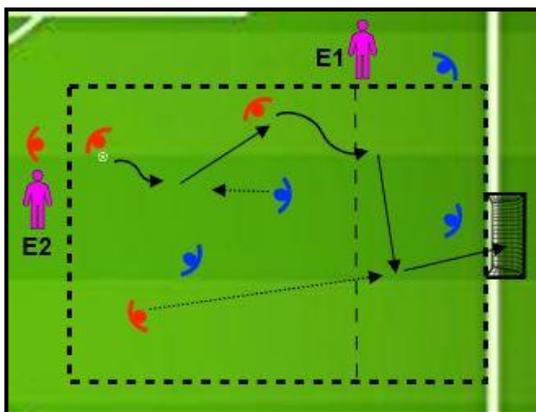
1



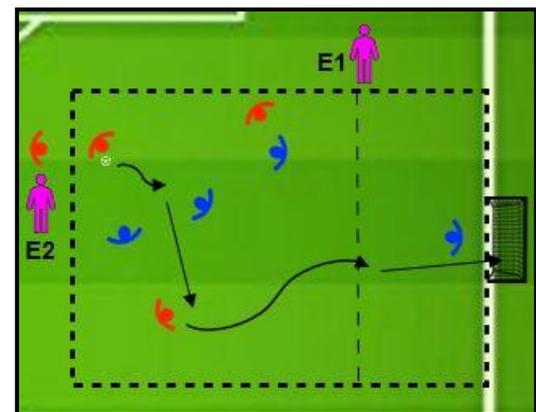
2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m
- Zone à 6m du but



3



4

11 octobre

# FUNIÑO

## GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

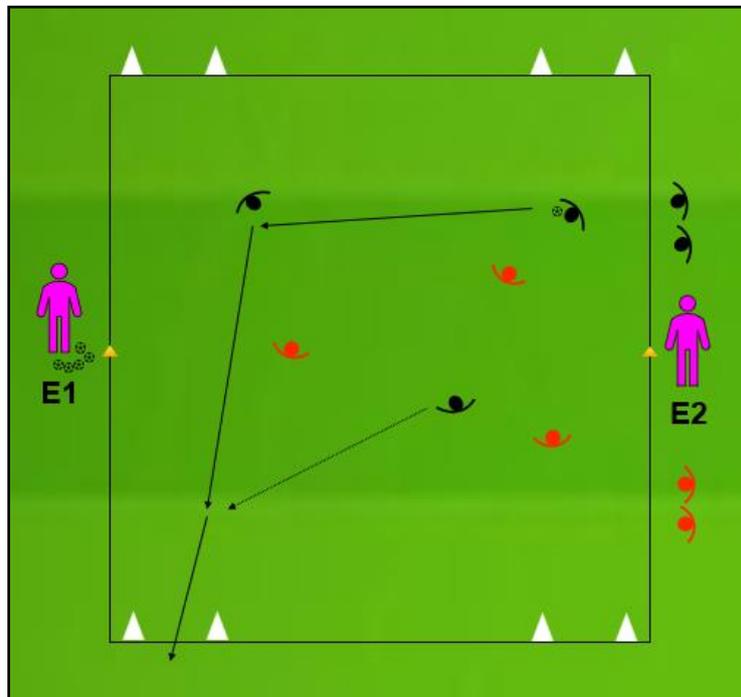
## CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

## ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



### Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

### Dimensions des buts

- Largeur : 2m

11 octobre

# LA BALLE AU CAPITAINE

## GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) lance l'action en donnant le ballon à l'une des deux équipes.
- L'équipe en possession du ballon doit, pour marquer un point, réussir à faire une passe au « capitaine » de son équipe situé dans la zone rouge.
- Si l'équipe rouge marque un point, le ballon est donné à l'équipe bleu qui tentera de faire la même chose en essayant de trouver leur « capitaine ».
- Si le ballon sort des limites du terrain, reprendre le jeu par une touche (rentrer par une passe ou en conduite).
- Variantes :
  - Positionner deux capitaines, un de chaque côté, avec pour objectif de passer d'un capitaine à l'autre pour marquer un point.

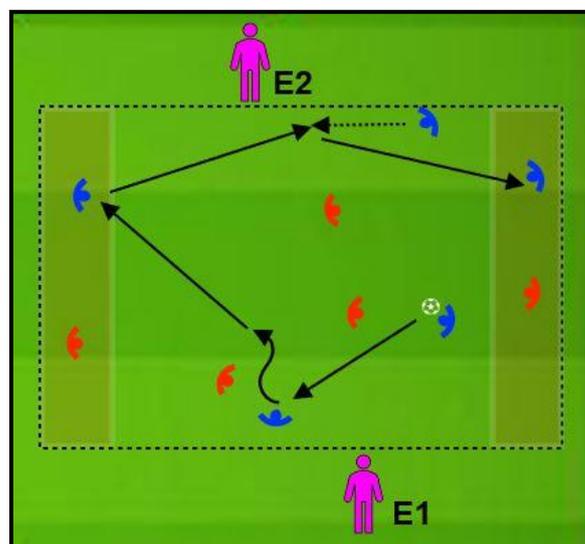
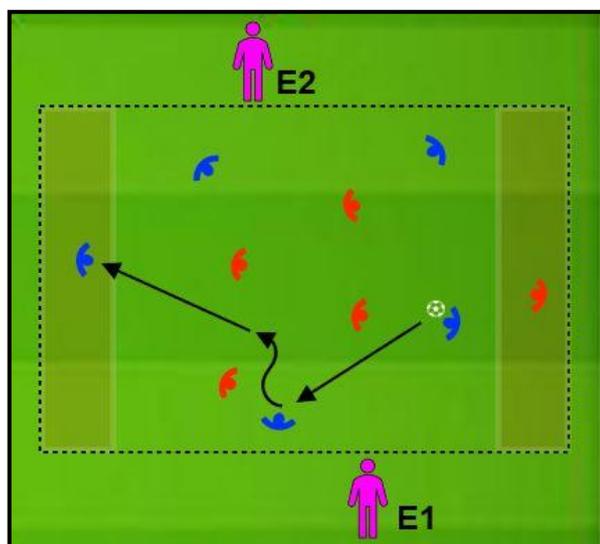
## CONSEILS pour E1 :

- Veiller au respect du règle du jeu.
- Stimuler les joueurs pour apporter du dynamisme.
- Questionner les joueurs sur les zones du terrain à utiliser.
- Intégrer les notions de déplacements, d'occupation de l'espace.

## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Gestion des rotations entre les capitaines.
- Veille au respect des règles.
- Gestion du temps pour la mise en place des variantes.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 25m
- Largeur : 20m
- Taille des zones : 3x20m

8 novembre

# PEF ARBITRAGE

## GRANDS PRINCIPES

- Tous les joueurs se positionnent dans la zone centrale avec ballon.
- L'éducateur E1 énonce une affirmation.
- Donner une contrainte dans le déplacement (ex : faire le tour d'un cerceau)
- Les joueurs se déplacent dans la zone correspondante à la réponse (vrai /faux).
- Une fois la réponse et l'explication donnée, tous les joueurs reviennent dans la zone centrale pour une nouvelle manche.

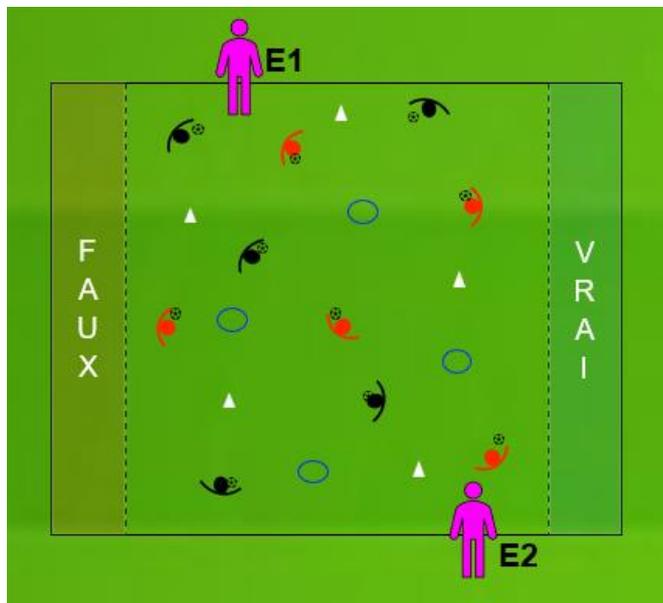
## CONSEILS pour E1 :

- Donne les affirmations distinctement afin que tous les joueurs entendent.
- Stimuler les joueurs dans leur déplacement ou leur conduite de balle.
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

## ROLE DE E2 :

- Donne la contrainte avant l'énoncé de l'affirmation.
- Corrige et conseil sur la réalisation.
- Anime et fait vivre l'atelier.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



## Dimensions terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 15m
- Zones : 2m

## QUESTIONNAIRE ARBITRAGE

	Questions – Vrai ou faux	Réponses
1	Le gardien a le droit de prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire.	Vrai
2	Je peux marquer un but de la main.	Faux
3	La surface de réparation est uniquement réservée pour le gardien de but.	Faux
4	Sur une touche, j'ai le droit de rentrer dans le terrain en conduite de balle.	Vrai
5	J'ai le droit de marquer directement depuis une touche en tirant au but.	Faux
6	Sur un corner j'ai le droit de rentrer dans le terrain en conduite de balle.	Faux
7	Le nombre de joueur par équipe lors d'un match est de 5 joueurs (dont le gardien).	Vrai
8	Les tacles sont autorisés dans la catégorie U9.	Faux

8 novembre

# JEU – LE MORPION

## GRANDS PRINCIPES

- L'éducateur (E1) donne le départ au deux équipes.
- Chaque équipe a trois coupelles en sa possession
- Les premiers joueurs partent le plus rapidement possible poser leur coupelle dans un des neuf cerceaux, puis reviennent passer le relai en tapant dans la main de leur partenaire qui fait la même chose.
- Si toutes les coupelles sont posées le joueur suivant a le droit de déplacer une coupelle de son équipe dans un cerceau vide.
- La première équipe qui réussit à faire une ligne ou une diagonale gagne.
- Variantes :
  - Faire la même chose mais avec une conduite de balle pour aller et revenir.

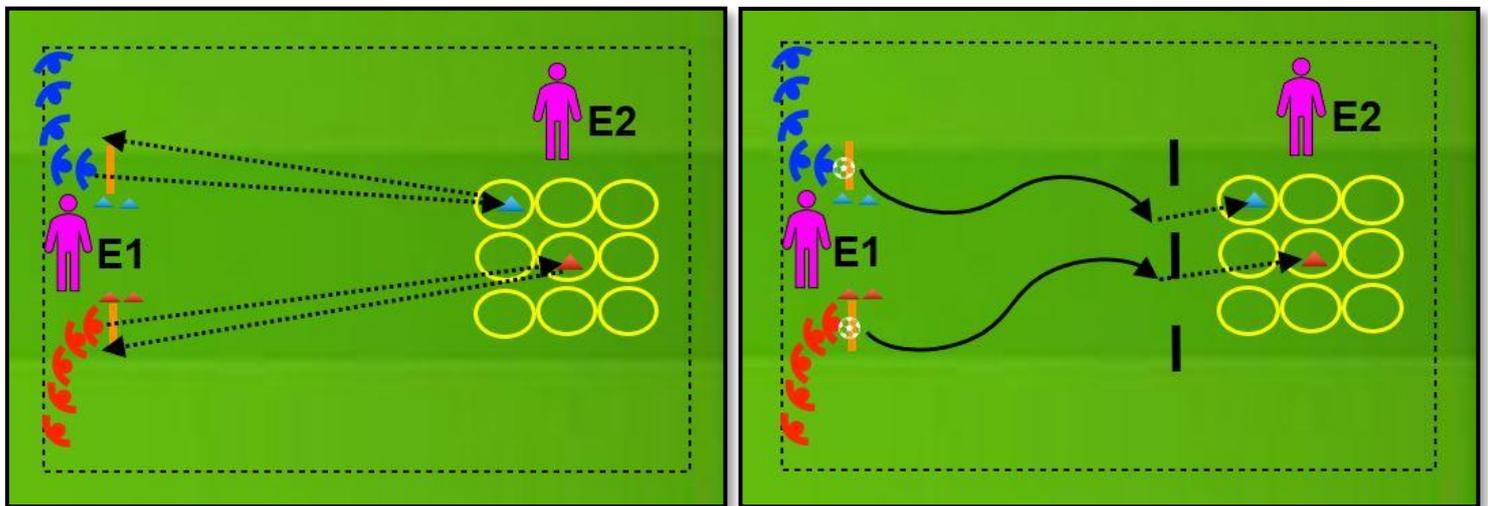
## CONSEILS pour E1 :

- Donne le départ pour chaque manche.
- Contrôle que les relais soient bien respectés et que le joueur ne parte pas trop tôt.
- Stimule et motive les joueurs.

## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Veille au respect des règles.
- Valide la victoire d'une équipe

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 10m
- Distance entre départ et cerceaux : 12m

**GRANDS PRINCIPES**

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
  - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
  - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
  - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2<sup>ème</sup> ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
  - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

**CONSEILS pour E1 :**

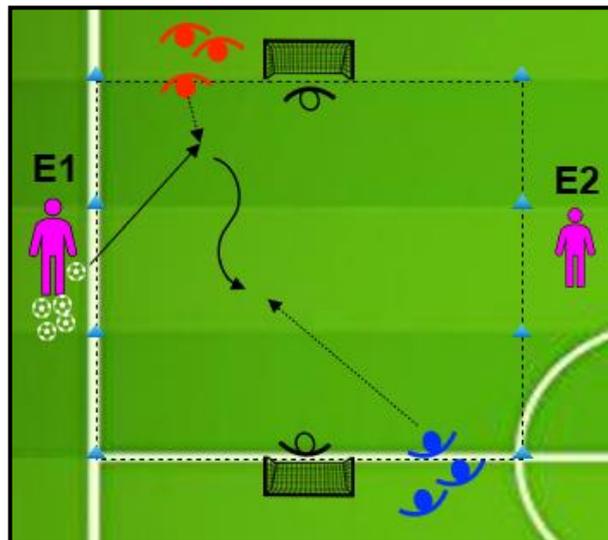
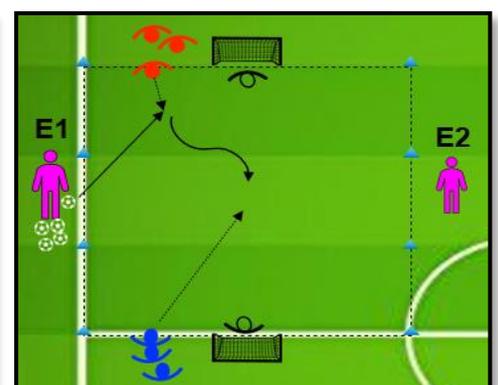
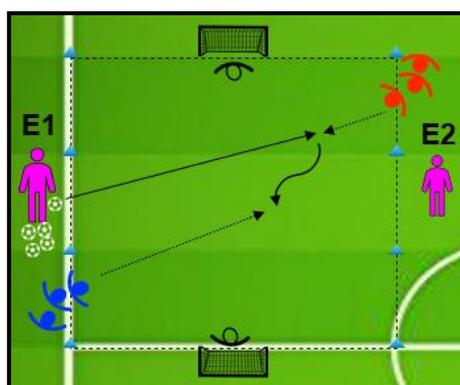
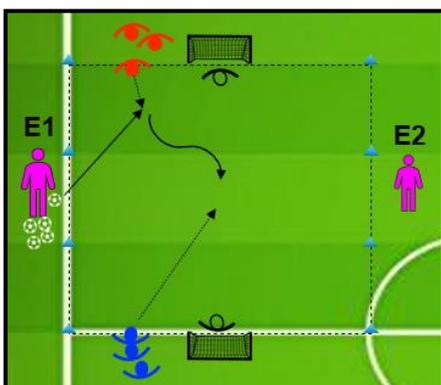
- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

**ROLE DE E2 :**

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB

**ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN****Dimensions du terrain :**

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m

**VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)**

22 novembre

# CONSERVER LE BALLON

## GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs rouge ont chacun un ballon et se déplacent dans la zone.
- Les joueurs bleus sont positionnés dans leur maison.
- L'éducateur E1 donne le départ pour un joueur bleu qui doit aller essayer de le récupérer dans les pieds d'un adversaire puis ramener le ballon dans la zone rouge.
- Dès qu'il a récupéré un ballon, un partenaire part à son tour essayer de récupérer un nouveau ballon.
- L'objectif étant de récupérer le plus rapidement possible les ballons adverses.
- Inverser les rôles dès qu'il n'y a plus de ballon sur le terrain.
- Variante :
  - Un ballon pour l'équipe rouge qui doit conserver le ballon.
  - Un joueur bleu supplémentaire rentre toutes les 10 secondes pour tenter de récupérer le ballon.

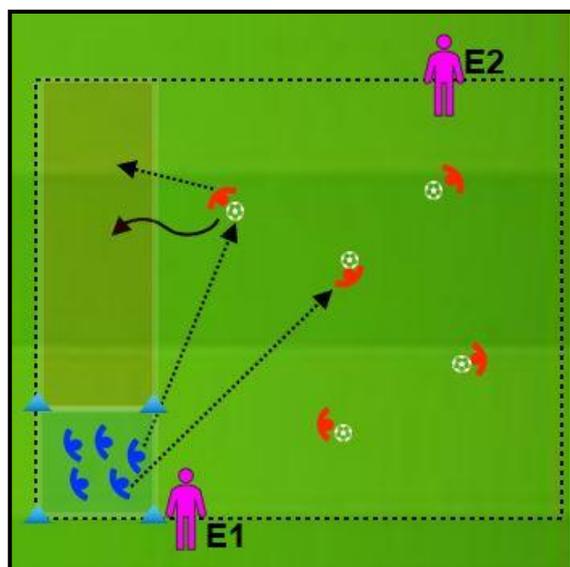
## CONSEILS pour E1 :

- Gestion des départs pour l'équipe qui doit récupérer les ballons.
- Veille au respect des règles.
- Stimule et motive les joueurs.

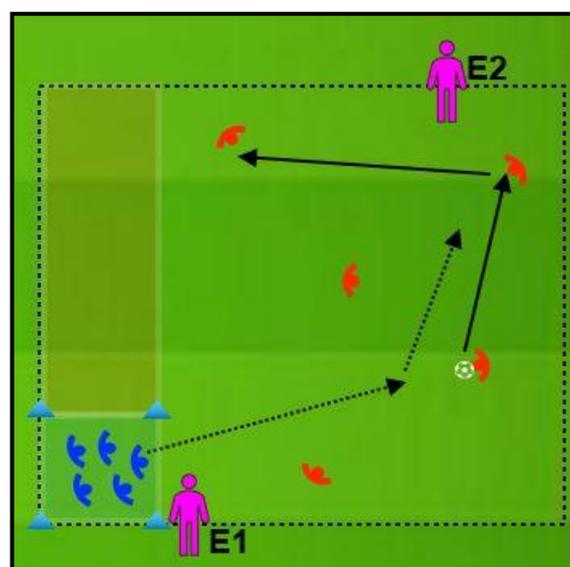
## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs en possession du ballon.
- Veille au respect des règles.
- Anime et fait vivre l'atelier.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 20m

## GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes forment deux colonnes de chaque côté de l'éducateur E1.
- Un joueur de chaque équipe se positionne dans la zone délimitée par les coupelles rouge (4m de profondeur)
- L'éducateur E1 énonce une affirmation.
- Le porteur de balle progresse dans la zone bleue (4m de profondeur) puis passe le ballon à son partenaire dans la zone rouge.
- Le joueur doit ensuite marquer dans le but correspondant à la bonne réponse (blanc pour vrai / noir pour faux)
- Le passeur vient ensuite prendre la place de son partenaire et l'éducateur E1 lance une nouvelle séquence.

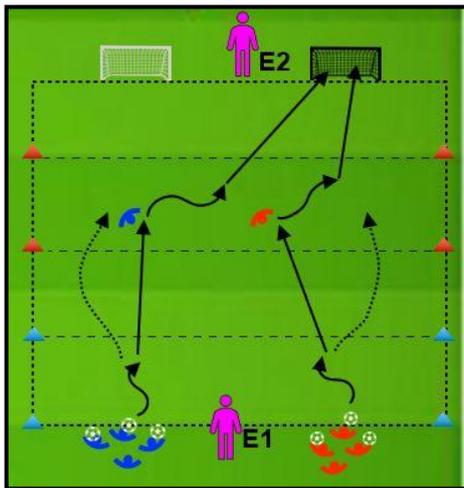
## CONSEILS pour E1 :

- Valide ou non la réussite des deux équipes.
- Stimuler les joueurs dans leur déplacement ou leur conduite de balle.
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

## ROLE DE E2 :

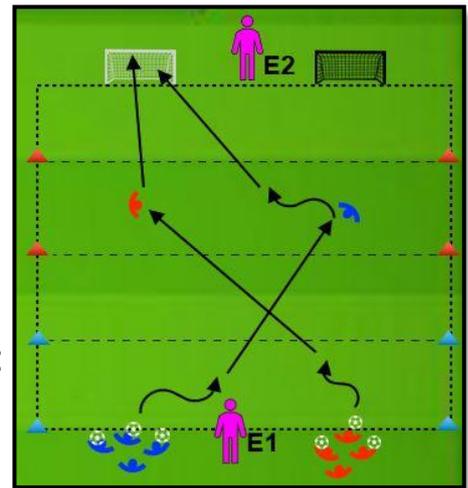
- Donne les affirmations distinctement afin que tous les deux joueurs entendent.
- Corrige et conseil sur la réalisation.
- Anime et fait vivre l'atelier.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



## QUESTIONNAIRE FAIR PLAY

Questions – Vrai ou faux		Réponses	
1	Le rôle d'un arbitre est facile.	Faux	Il doit juger et prendre très vite des décisions.
2	Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils encouragent ton équipe.	Vrai	Même si tu as sans doute d'autres choses à faire.
3	Il faut toujours serrer la main de ses adversaires à la fin du match.	Vrai	
4	Le capitaine d'une équipe est reconnaissable à ses chaussures fluo.	Faux	Grâce à son brassard de capitaine.
5	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes au cours du même match.	Faux	Il devra être exclu du terrain après son 2 <sup>ème</sup> carton jaune.
6	Après avoir marqué un but de la main, tu ne dis rien à l'arbitre s'il ne l'a pas vu.	Faux	Mieux vaut perdre sans tricher, que tricher pour gagner.
7	Tu peux faire semblant d'être blessé pour gagner du temps ou arrêter une action de but de tes adversaires.	Faux	Simuler une chute ou une blessure est considéré comme de l'antijeu.
8	Lorsque je fais une faute sur un adversaire je m'excuse et l'aide à se relever si nécessaire.	Vrai	

## GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs se positionnent sur les repères (coupelles), plus gardiens dans les buts.
- L'éducateur E2 donne le départ pour les deux premiers joueurs.
- Le joueur part en conduite de balle et tir dans la zone identifiée.
- Après le tir le joueur doit aller toucher une coupelle blanche avant de recevoir une passe de son partenaire pour un second tir.
- Le tireur se positionne ensuite à la passe, et le passeur revient avec un ballon au départ.
- Comptage des points :
  - Un point par but marqué.
  - Un point bonus pour le joueur qui termine ses deux tirs en premier.

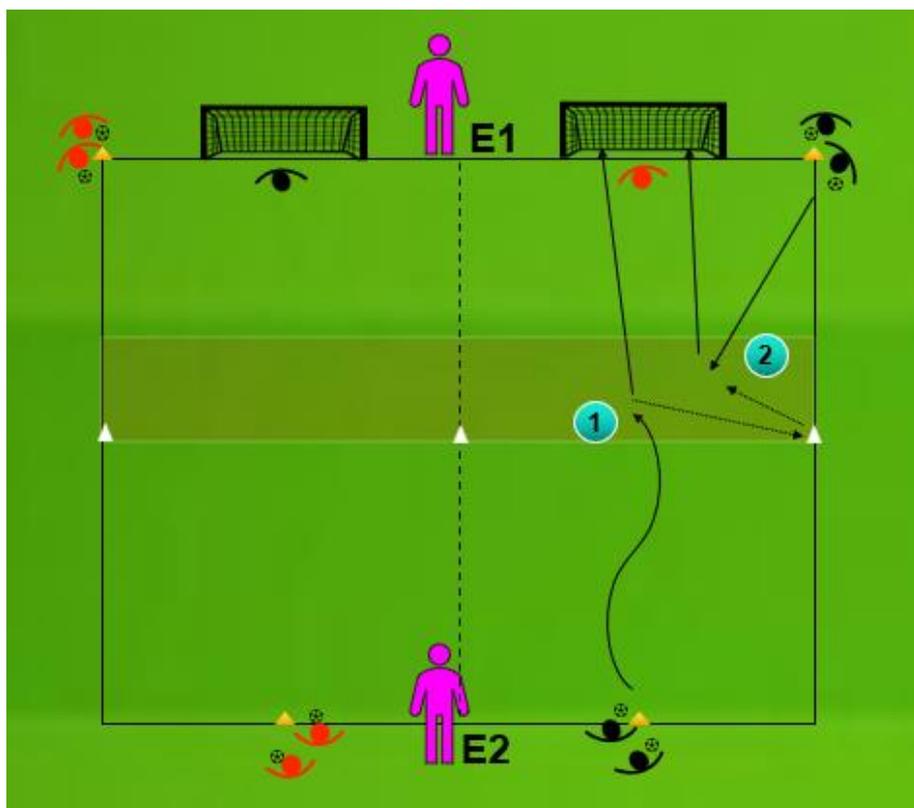
## ROLE pour E1 :

- Compte les points.
- Veille à la concentration des joueurs à la passe.
- Stimule et motive les joueurs.

## ROLE DE E2 :

- Donne les départs aux joueurs.
- Veille au respect des règles.
- Anime et fait vivre l'atelier.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



## Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 12m
- Zone de tir :
  - 3m de profondeur
  - A 5m du but



21 mars

# FUNIÑO

## GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

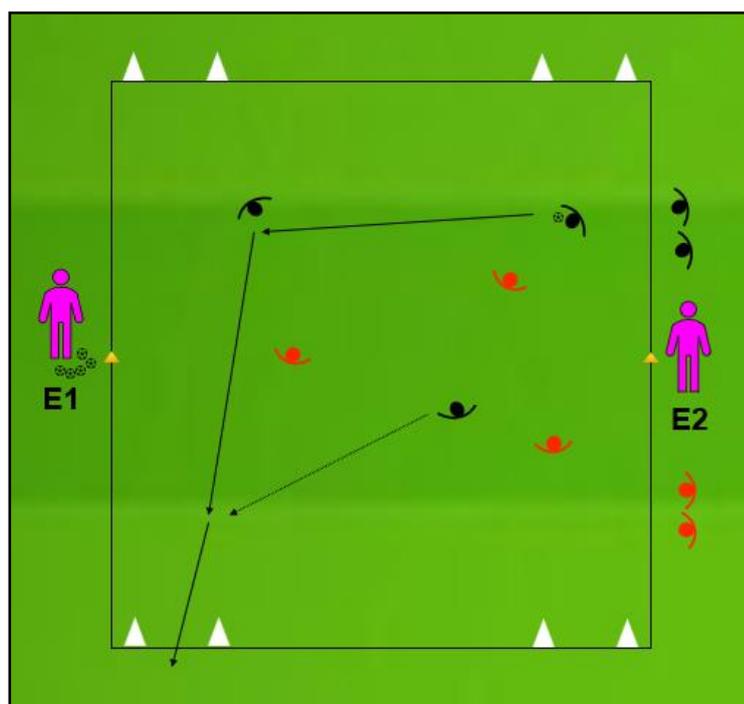
## CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

## ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



## Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m



4 avril

# PEF ENGAGEMENT CITOYEN

## UN MONDE IDÉAL

### GRANDS PRINCIPES

- Les équipes sont positionnées de chaque côté de l'éducateur E1.
- L'éducateur E1 annonce un comportement (liste ci-dessous) au moment du départ des deux joueurs puis réalise le slalom.
- A la sortie du slalom les joueurs doivent choisir le but qui correspond à leur réponse :
  - Bon comportement : but blanc
  - Mauvais comportement : but noir
- Obligation de franchir la ligne blanche avant de pouvoir tirer.

### ROLE pour E1 :

- Se positionne au niveau du départ des joueurs.
- Annonce le comportement aux joueurs
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

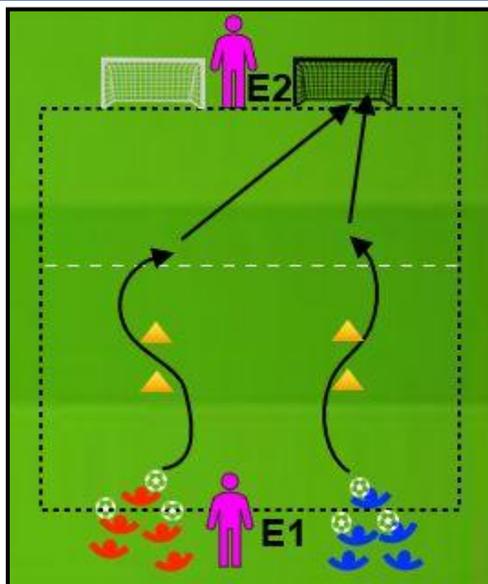
### ROLE DE E2 :

- Vérifie la bonne réalisation de l'atelier
- Valide ou non les réponses des deux joueurs.

### ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

#### Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 10m



### LISTE DES COMPORTEMENTS



Respecter mes parents

Être honnête

Aider une personne en difficulté

Accepter les différences des autres

Dire bonjour à tout le monde

Laisser le vestiaire propre

Respecter mes partenaires

Être à l'écoute de mon éducateur



Partir sans dire au revoir

Me battre avec un adversaire

Critiquer mon éducateur

Mentir à mon éducateur

Arriver en retard à l'entraînement

Partir du terrain sans ramasser le matériel

Laisser une bouteille d'eau sur le terrain

Tricher lors d'un match

4 avril

# JEU – JONGLAGE

## GRANDS PRINCIPES

- Tous les joueurs commencent avec un ballon dans la zone 1.
- L'éducateur E1 donne des objectifs pour franchir les différents paliers (ex : palier 1 = 2 jongles, palier 2 = 3 jongles, etc...)
- Changer d'objectif toutes les deux minutes afin d'éviter la lassitude chez les joueurs.
- Variante :
  - Les joueurs travaillent le jonglage sous forme de duel.
  - Les deux joueurs jonglent pendant 30 secondes, celui qui a réalisé le plus de jongles gagnent le duel.
  - Les joueurs changent d'adversaires à chaque duel.

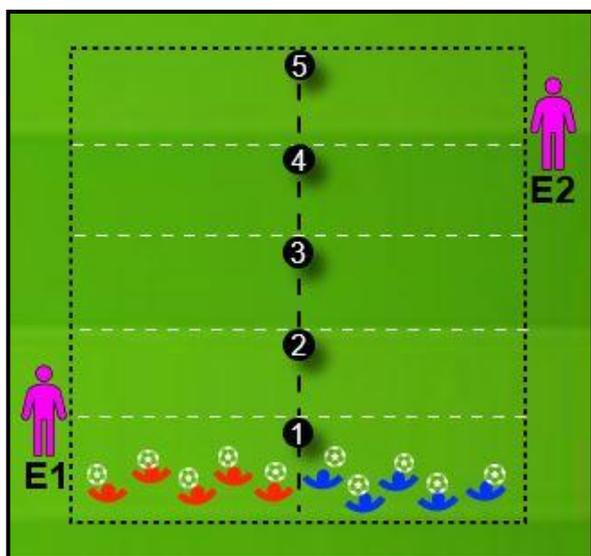
## ROLE pour E1 :

- Donne les objectifs à chaque séquence.
- Valide ou non la réussite sur les différents paliers.
- Corrige et conseille les joueurs sur leur gestuelle.

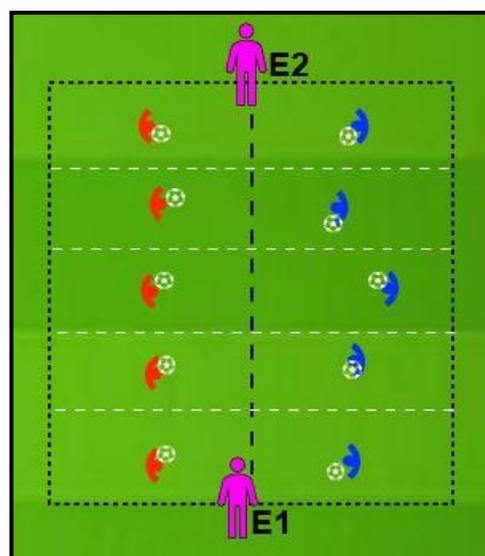
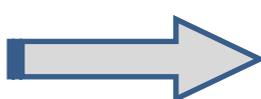
## ROLE DE E2 :

- Valide ou non la réussite sur les différents paliers.
- Corrige et conseille les joueurs sur leur gestuelle.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m

25 avril

# LE BALLON MAGIQUE (2 C 2)

## GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
  - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
  - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
  - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2<sup>ème</sup> ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
  - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

## CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

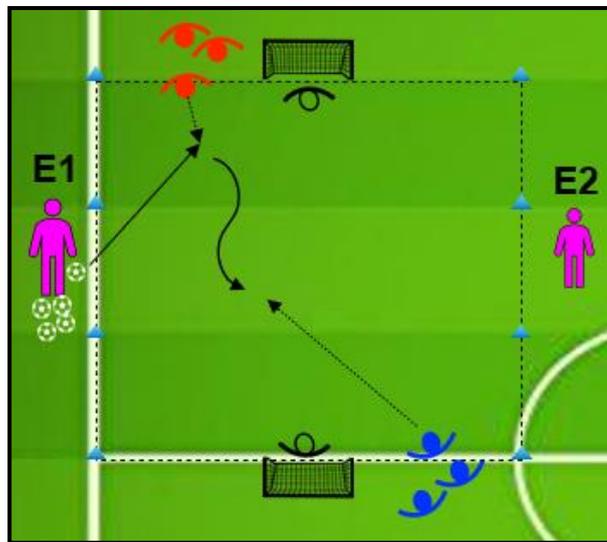
## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB

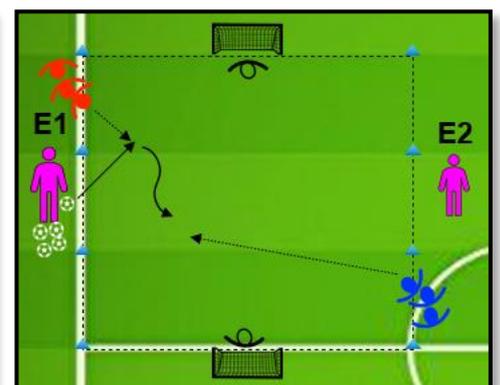
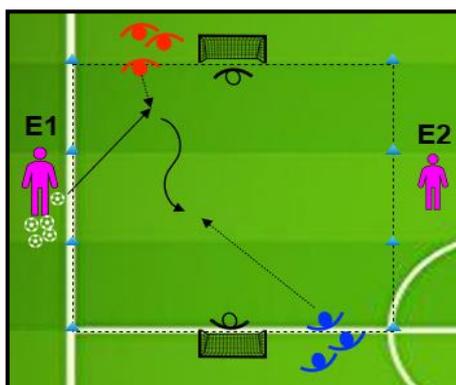
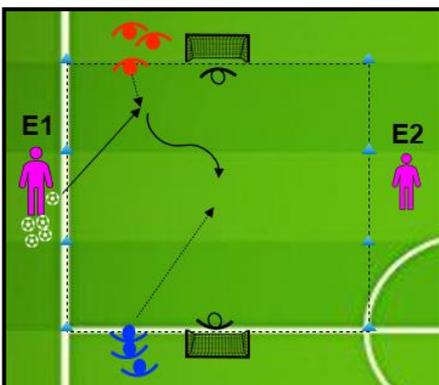
## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

### Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m



## VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



25 avril

# JEU – DUEL UN CONTRE UN

## GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs des deux équipes se positionnent à côté de leur but respectif.
- Un joueur de chaque équipe rentre dans le terrain pour disputer le un contre un.
- L'éducateur E2 donne le ballon à un des deux joueurs, qui tente d'aller marquer dans le but adverse.
- Si le défenseur récupère le ballon il peut à son tour aller marquer.
- Une séquence ne doit pas durer plus de 15 secondes.
- Obligation de franchir la ligne blanche pour pouvoir marquer.
- Variante :
  - Départ sur le côté du terrain avec la possibilité de marquer dans les deux buts.
  - Une équipe commence avec le ballon, puis une fois que tous les joueurs sont passés c'est au tour de l'autre équipe de commencer avec le ballon.

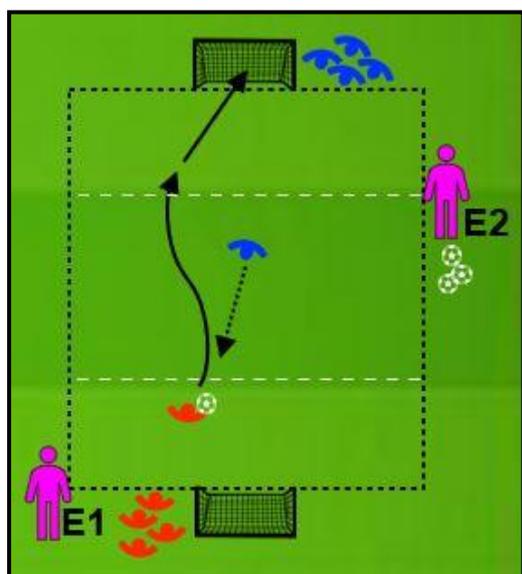
## ROLE pour E1 :

- Gestion des départs pour l'équipe positionnée de son côté.
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

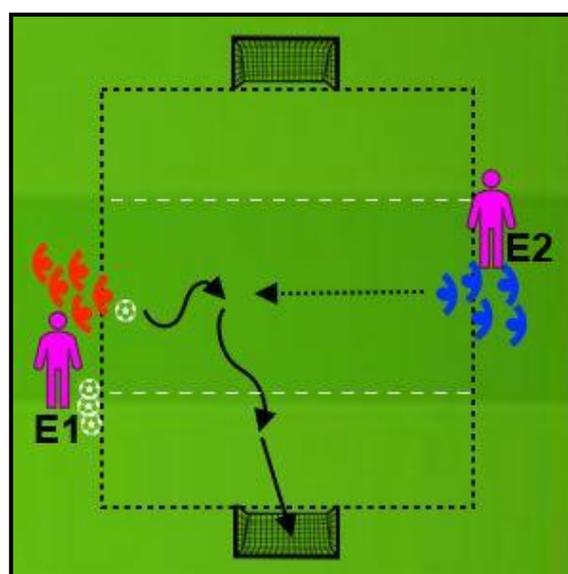
## ROLE DE E2 :

- Met les ballons en jeu.
- Gestion des départs pour l'équipe positionnée de son côté.
- Anime et fait vivre l'atelier.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 8m

23 mai

# FUNIÑO

## GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

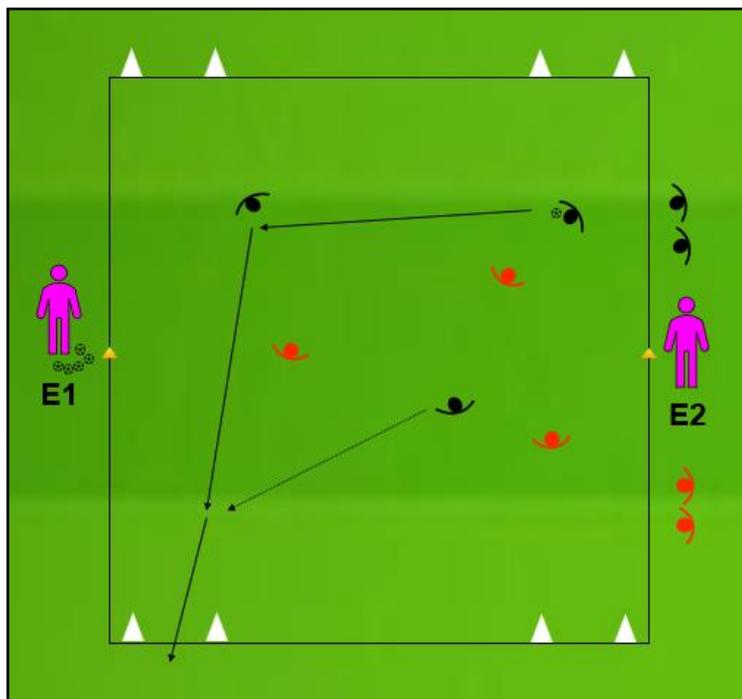
## CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

## ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



## Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

23 mai

# JEU – JEU COMBINÉ

## GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes se positionnent de part et d'autre du terrain avec un gardien face aux adversaires.
- L'éducateur E1 donne le départ des actions.
- Le porteur de balle (A) progresse avec le ballon puis joue un une/deux avec son partenaire (B) situé sur le côté.
- Il frappe ensuite au but et remporte un point pour son équipe s'il marque.
- Le joueur A prend ensuite la place de B, et B récupère le ballon pour repartir à la source de balle vers l'éducateur E1.
- Faire partir en alternance les deux équipes.
- Variante :
  - Positionné le joueur en relai pour jouer le une deux à l'intérieur.
  - Faire partir les deux équipes en même temps et la première qui marque remporte le point.

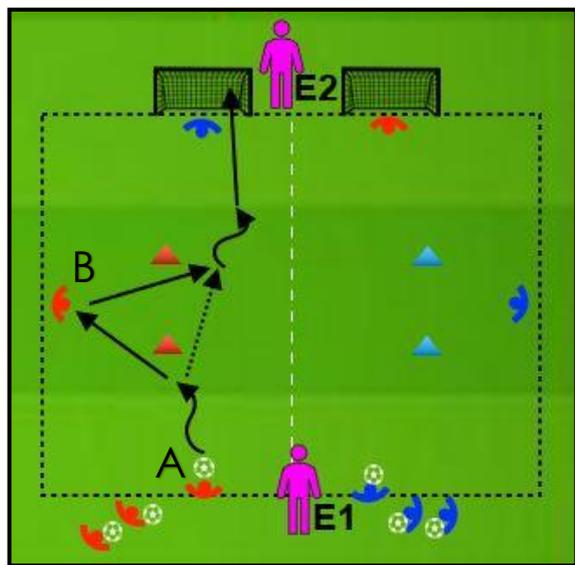
## ROLE pour E1 :

- Gestion des départs des joueurs des deux équipes
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

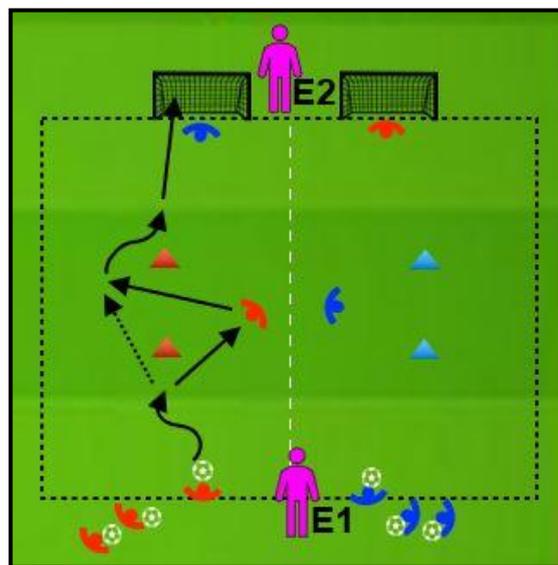
## ROLE DE E2 :

- Assure la rotation des gardiens de but.
- Corrige et conseille les joueurs sur la technique.
- Anime et fait vivre l'atelier.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 8m

6 juin

# PEF SANTE

## GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes disputent un match à trois contre trois sur un terrain de 20mx15m sans gardien.
- Les joueurs remplaçants se positionnent à côté de l'éducateur E1
- A chaque but marqué, un joueur de l'équipe se rend dans la zone vers E2 pour répondre à une question.
- Si le joueur a la bonne réponse, son but vaut alors deux points.
- L'équipe qui a le plus de point à la fin de la rencontre remporte le match.
- Les changements de joueurs se font régulièrement (maximum 2 minutes en tant que remplaçant).

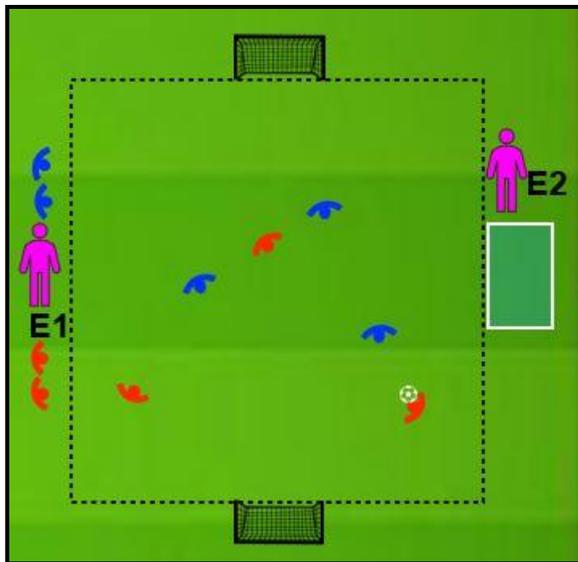
### ROLE pour E1 :

- Veille au respect des règles du jeu.
- Gestion des changements et de la rotation de tous les joueurs.
- Anime et fait vivre le match.

### ROLE DE E2 :

- Pose les questions dans la zone dédiée.
- Veille à ce que tous les joueurs passent dans cette zone.

## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



### Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



## QUESTIONNAIRE SANTE

	Questions	Réponses
1	Pourquoi est-il important de s'échauffer avant un entraînement ou un match ?	Pour éviter les blessures et préparer son corps à l'effort
2	Que faut-il boire pendant et après un match ou un entraînement ?	De l'eau
3	Pourquoi faut-il bien dormir la veille d'un match ?	Pour être en forme, concentré et plein d'énergie
4	Quel est l'un des effets de manger trop de bonbons ou de boissons sucrées avant un match ?	On peut avoir mal au ventre ou être fatigué plus vite
5	Pourquoi faut-il bien s'étirer après un entraînement ?	Pour détendre les muscles et éviter les courbatures
6	Que dois-tu faire si tu te sens fatigué ou que tu as mal pendant un match ?	Prévenir l'entraîneur ou sortir se reposer
7	Pourquoi faut-il prendre une douche après le foot ?	Pour être propre, éviter les microbes et se sentir bien
8	Pourquoi est-il important de porter des protège-tibias ?	Pour protéger ses jambes des coups et éviter les blessures
9	Quel aliment est bon à manger avant un match pour avoir de l'énergie ?	Des pâtes, du riz, des fruits (des aliments riches en énergie)
10	Pourquoi faut-il se couper les ongles des pieds si on joue au foot ?	Pour éviter les douleurs et les blessures dans les chaussures

6 juin

# JEU – CRÉER UN DÉCALAGE

## GRANDS PRINCIPES

- L'équipe bleue forme deux colonnes de chaque côté de l'éducateur E1.
- L'équipe rouge se positionne de chaque côté du but avec un gardien.
- L'éducateur E1 lance l'action avec deux attaquants bleus contre un défenseur rouge qui ne peut pas défendre plus bas que la ligne blanche.
- Pour pouvoir marquer un joueur bleu doit passer par une des deux portes en conduite de balle.
- Si le défenseur rouge récupère le ballon il doit faire une passe à l'éducateur E1.
- Variante :
  - Jouer un 3 contre 2 avec un attaquant dans la zone de finition.
  - L'objectif est de faire une passe à l'attaquant dans une des deux portes avant de pouvoir aller marquer.

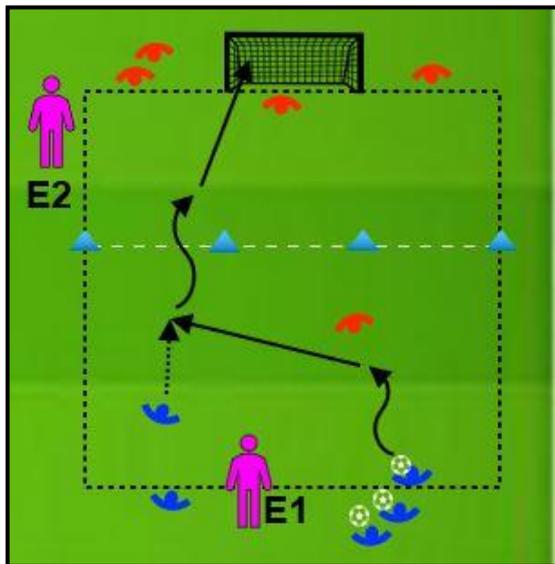
## ROLE pour E1 :

- Gestion des départs des joueurs des deux équipes
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

## ROLE DE E2 :

- Assure la rotation des gardiens de but.
- Corrige et conseille les joueurs sur la technique.
- Anime et fait vivre l'atelier.

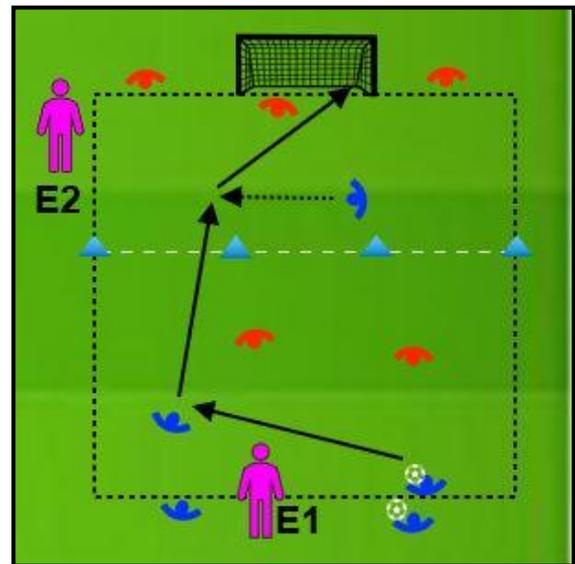
## ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2



Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 10m



## DISPOSITION FINANCIERE ET REGLEMENTAIRE

Un club peut se voir amendé :

- Si une équipe est absente du plateau sans avoir prévenu.
- S'il est totalement absent et qu'il n'a pas prévenu ou prévenu après vendredi midi.
- S'il y a absence ou mauvais numéro de licence.
- Si le compte-rendu de plateau n'a pas été envoyé ou envoyé en retard.
- Si les documents envoyés sont illisibles.

Il en tient de la vigilance de l'éducateur de s'assurer que les documents d'organisation (compte rendu et feuille d'équipes) soient complets et correctement remplis.

## CONTACT



<https://doubs-territoire-de-belfort.fff.fr/>

**Corentin GAY**  
*Assistant Technique*

06 30 12 72 54  
cgay@dtb.fff.fr



Suivez-Nous

# BONNE SAISON A TOUS !





# RENTRÉE DU FOOT

SAISON  
2025  
2026



REJOINS LA TEAM,

VIENS

JOUER

