

# La pratique du football chez les : U11F et U13F



100 % JEU + 100 % PLAISIR = 100 % POUR ELLES



LIGUE DE FOOTBALL  
NOUVELLE-AQUITAINE

**Saison 2025-2026**

## « LES 10 COMMANDEMENTS »

### DU RESPONSABLE D'ÉQUIPE :

1. Bien accueillir les enfants, avoir une personne formée dans sa catégorie.
2. S'assurer qu'elles ont toutes leur licence.
3. Temps de jeu égal pour tous.
4. Les laissez jouer et mettre en confiance la joueuse (valoriser).
5. Chercher le jeu avant l'enjeu.
6. Autoriser les joueuses à prendre des initiatives dans le jeu.
7. Encourager l'auto-arbitrage.
8. Être exemplaire et Fair-Play.
9. Partager un moment de convivialité (goûter).
10. Prendre et faire prendre du **PLAISIR.**

## SOMMAIRE :

**P**REAMBULE p 4

**L**ES FORMES DE PRATIQUE p 5

**A**NIMATION ET ACCUEIL DU MATCH p 6

**I**NTEGRATION DES JOURNEES LOISIRS (+2 FOOT) p 7

**S'**AUTO-ARBITRER p 12

**I**NTERET DU JONGLAGE A L'ENTRAINEMENT p 13

**R**ELEMENTATION p 16

# PREAMBULE

L'Equipe Technique Régionale de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine (LFNA) s'articule autour de 3 grands axes de travail :

FOOTBALL DE BASE	FOOTBALL D'ELITE	FORMATION DE CADRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement et animations des Pratiques</li> <li>• Catégories U7 à U19 (G. et F.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de Performance Fédéral</li> <li>• Formation du (de la) joueur(se)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation des éducateurs</li> <li>• Certificats Fédéraux et Formations Professionnelles</li> </ul>

## Objectif : HARMONISATION

Pour cela la LFNA et l'ensemble des 12 districts vous propose des pratiques adaptées à chaque catégorie.

L'organisation de la saison pour le football à effectif réduit :

PRATIQUES	Catégories	Effectif	Gestion
<b>U13F</b>	<b>U13F + U12F + 3 U11F</b>	<b>Foot à 8 / Foot à 5</b>	<b>District</b>
<b>U11F</b>	<b>U11F + U10F + 3 U9F</b>	<b>Foot à 8 / Foot à 5</b>	<b>District</b>
<b>U9F</b>	<b>U9F + U8F + 3 U7F</b>	<b>Foot à 5</b>	<b>District</b>
<b>U7F</b>	<b>3 U8F + U7F + U6F</b>	<b>Foot à 4 / Foot à 3</b>	<b>District</b>

# L ES FORMES DE PRATIQUE

CATEGORIE	FOOT à 8	FOOT à 5
Licenciés (es)	U13F : U13F + U12F + 3 U11F U11F : U11F + U10F + 3 U9F	
Nbre de remplaçants(es)	4 maximum	2 maximum
Dimension des Terrains	½ terrain à 11	45 m x 35 m (Tolérance : Long. 40 à 45m / Larg. : 30 à 35m)
Temps de Jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• U13F : 2 x 30 min (+pause coaching*)</li> <li>• U11F : 2 x 25 min (forme plateau)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• U13F : 60 min (plateau)</li> <li>• U11F : 50 min (plateau)</li> </ul>
Temps de Jeu minimum par joueuse	50 % du temps de jeu	Tendre vers du 100%
Touche	A la main	Au pied sur passe au sol ou conduite. Adversaires à 4m. Interdiction à la joueuse qui fait la touche de marquer directement « ballon arrêté », sauf après une conduite de balle.
Arbitrage	Un arbitre central et deux arbitres assistants, <b>les remplaçantes officient à la touche.</b> L'arbitre central doit connaître les lois du jeu du Foot à 8 et les faire respecter	<b>Arbitrage éducatif*</b> à l'extérieur du terrain, défini avant le début de la rencontre par l'un des deux éducateurs ou responsables des équipes en présence <i>* Cette personne doit connaître les lois du jeu spécifique au Foot à 5, elle est chargée de veiller à les faire respecter avec beaucoup de bienveillance (voir ci-après « réglementation »)</i>
Zone du gardien de but	Surface de réparation : 26m x 13m	Zone à <b>8 m</b> , zone de gardienne de but protégée (voir ci-après « réglementation »)
Hors-Jeu	Foot à 8 : Hors-jeu à la médiane	
ORGANISATION SUR LA SAISON	2 phases : 20 à 28 journées - Organisation Secteurs	
	U13F : Match simple U11F : Plateau à 3 ou 4 équipes	Plateau
<b>PRATIQUES COMPLEMENTAIRES</b>		
<b>INTERCLUBS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 à 2 dates proposées sur la saison (GIFE)</li> <li>• 2 à 3 clubs : équipes mixées</li> <li>• Alternance : Rencontres + ateliers du PEF</li> </ul>	<b>FUTSAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 à 3 rassemblements (décembre-janvier)</li> </ul>	<b>+ 2 FOOT</b> Actions ponctuelles : Festi-Foot / Golf-Foot / Jour de Coupe / Duo-Foot / Beach Soccer

# A NIMATION ET ACCUEIL DU PLATEAU – Foot à 5

Quelques étapes clés dans l'organisation d'un plateau :

1. Déterminer le responsable du plateau
2. Déterminer la personne responsable de **l'accueil** des équipes
  1. Prévoir le goûter
3. Prévoir le matériel pour les terrains et le jeu (coupelles, ballons...)
4. Imprimer la feuille de plateau
5. Prévoir des chasubles (chaque club prévoit ses propres chasubles)
6. **Laissez-les jouer** et faites des équipes en entente plutôt que d'avoir des remplaçantes
7. Animer le plateau (rotations entre jeu et matchs) en veillant à laisser l'aire de jeu libre pour les enfants et les éducateurs et demander aux spectateurs de rester derrière les mains courantes
8. Effectuer un bilan du plateau avec tous les éducateurs

# A NIMATION ET ACCUEIL DU MATCH – Foot à 8

Quelques étapes clés dans l'organisation d'un match :

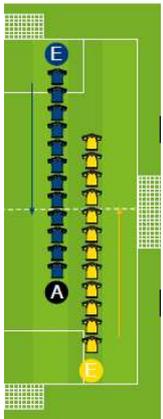
1. Déterminer la personne responsable de l'**accueil** des équipes et de l'arbitre
2. Prévoir le goûter
3. Imprimer la feuille de plateau ou de match
4. Se réserver une « zone technique » de part et d'autre du but de foot à 11 et demander aux spectateurs de rester derrière les mains courantes

**5. Laissez-les jouer au minimum la moitié du temps**

6. Mettre en place le protocole : avant le début du match et à la fin du match, comme les grands, tous les acteurs :

JOUEUES + EDUCATEURS + ARBITRES

**7. Passer, tous ensemble, un moment de convivialité autour du goûter**



# INTEGRATION DES ACTIONS PONCTUELLES (+ 2 FOOT)

L'objectif est de varier la pratique et de proposer aux enfants de nouvelles activités.

Vous avez le libre de choix dans les activités ci-dessous :



A l'intérieur de ces activités vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter des variantes :



Toutes ces actions sont disponibles sur Le Guide Interactif du Football des Enfants : GIFE

# + 2 FOOT - FESTIFOOT



## COMMENT ORGANISER UN FESTI-FOOT ?

Différentes formules sont possibles. À vous de composer votre menu.

- > 10 équipes : installer 5 terrains
- > 12 équipes : installer 6 terrains
- > 14 équipes : installer 7 terrains
- > 18 équipes : installer 9 terrains
- > 20 équipes : installer 10 terrains

PARTIE FOOTBALL	
Un seul ascenseur (poule unique)	Deux ascenseurs (poule en parallèle)
<p><b>ROTATIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; L'équipe qui gagne progresse du terrain H vers le terrain A</li> <li>&gt; L'équipe qui perd du terrain A vers le terrain H</li> </ul> <p>Exemple : Pour 16 équipes / Poule unique / Soit 8 séquences de 6'</p>	<p><b>ROTATIONS :</b></p> <p>1<sup>er</sup> Temps : Identique formule ascenseur sur 4 séquences</p> <p>2<sup>e</sup> Temps : Croisement des poules Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain (1<sup>re</sup> Division) et les autres sur un autre demi-terrain (2<sup>e</sup> Division).</p>



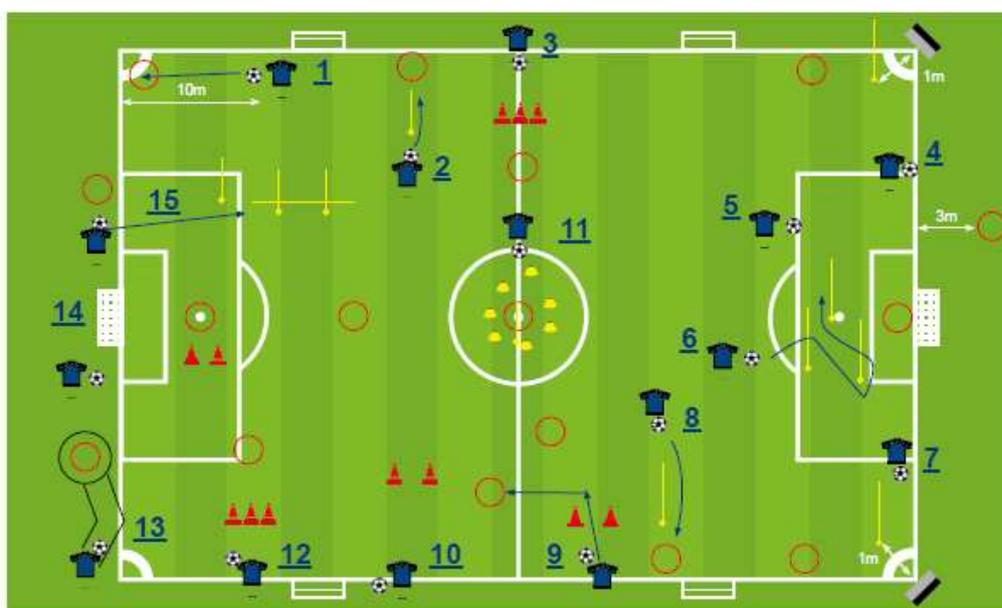
- T**out le monde joue. Tout le monde est titulaire !
- O**ffrir un nombre de contacts joueur/ballon plus important,
- L**aisser jouer - besoin de communiquer avec mes partenaires,
- E**tre en permanence en position de marquer ou de protéger son but,
- R**éussir à maîtriser des phases de transitions,
- A**uto arbitrage,
- N**ourrir l'envie de jouer et d'entreprendre,
- C**hanger de repères et de postes,
- E**voluer à son niveau.



## COMMENT ORGANISER UN GOLF-FOOT ?

- > Associer les joueurs par équipe (Binôme ou trio) et les positionner sur les différents ateliers.
- > Le ballon doit s'arrêter ou rebondir dans le cerceau « trou » pour passer au « trou » suivant.
- > Tous les cerceaux se situent à 10 m du départ.
- > Interdiction de retoucher son ballon avant immobilisation.
- > Si le ballon sort du parcours, reprise au début de l'atelier.
- > Entre deux ateliers, notez le nombre de contacts réalisés sur la carte récapitulative ci-jointe.
- > Après 10 essais, l'équipe avance à l'atelier suivant note 15 contacts sur ce passage.
- > L'équipe qui aura réalisé le moins de contacts sur l'ensemble du parcours (8 à 16 trous) sera déclarée vainqueur.

### PARCOURS GOLF-FOOT



## EXEMPLE D'ATELIERS GOLF-FOOT

TROU	ATELIERS GOLF-FOOT	RÉSULTATS	TROU	ATELIERS GOLF-FOOT	RÉSULTATS
<u>1</u>	Cerceau à 10 mètres		<u>9</u>	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied gauche	
<u>2</u>	Passer derrière le jalon pied droit uniquement		<u>10</u>	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied droit	
<u>3</u>	Eviter l'obstacle pied gauche		<u>11</u>	Escargot - Contourner les coupelles. Ballon sortie des limites = retour au départ	
<u>4</u>	Passer le ballon entre la planche et le jalon. Possibilité d'utiliser planche		<u>12</u>	Eviter l'obstacle pied droit	
<u>5</u>	Se rapprocher de la ligne puis faire rebondir le ballon dans un cerceau à 3 m.		<u>13</u>	Ballon sortie des limites = retour au départ - zigzag	
<u>6</u>	Slalom entre les jalons. Interdiction de frapper deux fois de suite avec le même pied		<u>14</u>	Lober une zone au départ puis passer dans la porte	
<u>7</u>	Passer le ballon entre la planche et le jalon.		<u>15</u>	Parcours : Contourner le jalon	
<u>8</u>	Passer derrière le jalon pied gauche uniquement		<u>16</u>	Parcours + passer le ballon au dessus de la haie (1 m)	

## DUO-FOOT OU BIATHLON DES LOIS DU JEU

UN ÉCHAUFFEMENT\*



DUO-FOOT



Le duo-foot est au final un biathlon des lois du jeu sans les questions... Nous vous proposons donc d'associer à chaque fois des questions concernant les lois du jeu

## COMMENT ORGANISER UN BIATHLON DES LOIS DU JEU ?

Associer les joueurs par paire ou trio et les positionner sur les différents ateliers.

**Deux possibilités pour changer d'atelier :**

- > Soit réaliser le contrat pour chacun des membres de l'équipe,
- > Soit effectuer X essais pour chaque membre de l'équipe (chiffres à déterminer par l'éducateur - exemple 15 essais).

**Durée :**

Défi au temps (ex : 10') ou au nombre de tours.  
2<sup>e</sup> tour changement de pied...

**Organisation :**

- > Prévoir le sens de rotation des équipes
- > Possibilité d'ajouter ou de modifier les ateliers
- > Adapter les objectifs au niveau des joueurs

Retrouvez un ensemble de questions  
sur le site de la Ligue de Football  
Nouvelle-Aquitaine

## EXEMPLES D'ATELIERS

N°	ATELIERS DUO-FOOT
1	Frapper 5 ballons coup du pied depuis l'arc de cercle. Marquer 3 buts sans rebond
2	Réussir 3 louches à 3 mètres d'une poubelle
3	Conduite + plus tir de précision entre le but et le jalon avant les 13 m - 1 essai pied droit 1 essai pied gauche
4	3 corners directs - Rebond autorisé avant le but. Varier l'angle de frappe au besoin
5	Jonglage 3 X 10 contacts pied droit dans le carré
6	3 buts sur 5 reprises de volée pied fort et 2/5 de l'autre pied suite à 1 passe main/pied
7	Passe au sol dans le carré 5 X 5 m. Le ballon doit s'arrêter
8	Reprise de la tête 3x. Marquer sans toucher les plots
9	12 contacts pour faire le double 8. 1 essai pied droit + 1 essai pied gauche
10	Jonglerie en mouvement passage entre les jalons + tir de volée. Marquer sans rebond
11	Faire rebondir le ballon 3 x dans le cerceau sur rentrée de touche
12	Jonglage 3 X 10 contacts pied gauche
13	Jonglage 5 échanges de la tête par 2 + 1 X 10 contacts tête

## PARCOURS



# S'AUTO-ARBITRER

Suite à l'expérience menée au cours du Festival Foot U13, la Ligue souhaite poursuivre cette action sur la totalité de la saison sur la catégorie U13F.

Nous vous demandons donc de mettre en place le système de tutorat que vous avez vécu au cours du Festival avec l'adaptation suivante à partir du 1<sup>er</sup> week-end d'octobre (cela vous laisse un peu de temps pour préparer les enfants grâce aux différents jeux proposés sur le site de la ligue) :

- L'adulte qui était prévu pour faire arbitre de touche, devient tuteur d'une des joueuses remplaçantes
- C'est la jeune fille qui prend le drapeau et les décisions

## Missions du TUTEUR :

- 1) Le tuteur **N'EST PAS LA POUR ARBITRER**, mais pour **ACCOMPAGNER** l'enfant dans son apprentissage des lois du jeu
- 2) Le tuteur **DOIT** :
  - a. Assurer l'alignement de l'enfant
  - b. Encourager l'enfant à poursuivre ses efforts
  - c. Modifier la décision, uniquement sur un hors-jeu entraînant un but (dans la continuité de l'action)
- 3) Le tuteur **NE DOIT PAS** :
  - a. Modifier les décisions sur les touches, 6m et corners, l'enfant est là pour apprendre

Ce rôle ne doit pas être rempli toujours pas la même joueuse, à vous de mettre en place un système de rotation, vous pouvez vous servir de la pause coaching et de la mi-temps

## INTERET DU JONGLAGE A L'ENTRAINEMENT

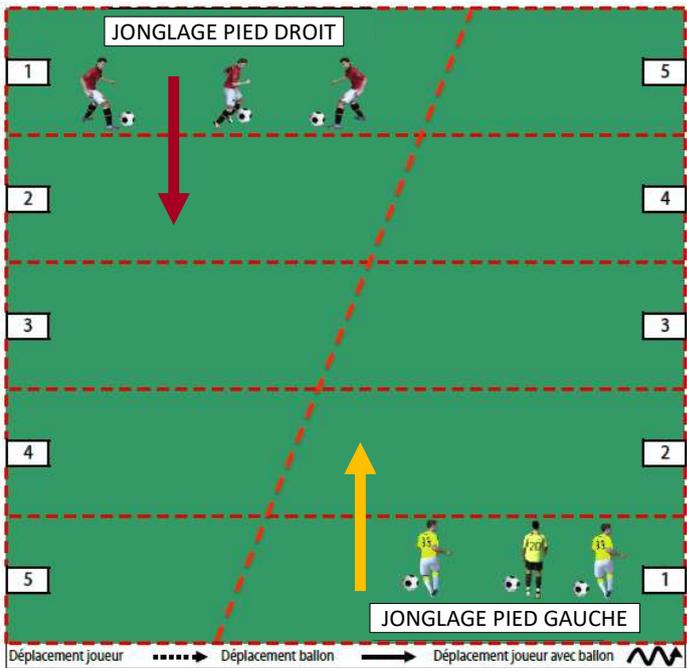
Nous souhaitons vous sensibiliser sur l'importance de travailler régulièrement le jonglage (pieds et tête) lors de vos séances d'entraînement. Ce travail technique permet de développer chez les joueuses des qualités techniques et de coordination.

### OBJECTIF A LONG TERME :

- 🎯 Améliore la maîtrise du ballon,
- 🎯 Améliore la coordination, l'équilibre et l'appréciation des trajectoires (maîtrise des appuis),
- 🎯 Donner l'envie aux joueuses de jongler en leur proposant des exercices adaptés et ludiques,

*Ce n'est qu'en travaillant et en répétant « les gammes techniques »  
qu'elles pourront progresser...*

### EXEMPLE :

DEFI PALIER dans chaque groupe de niveau (15')	Descriptif
<p><b>OBJECTIF :</b> Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie</p> <p><b>CONSIGNES :</b> 1 ballon par joueuse. Pour monter d'une zone, la joueuse doit réaliser un contrat 2 fois.</p> <p>Contrat <b>1</b> : Faire 10 jonglages sans rebond            Contrat <b>2</b> : Faire 20 jonglages            Contrat <b>3</b> : Faire 30 jonglages            Contrat <b>4</b> : Faire 40 jonglages            Contrat <b>5</b> : Faire 50 jonglages</p> <p>L'Eduteur devra adapter les consignes de l'exercice par rapport au niveau de ses joueuses</p> <p><b>VARIANTES :</b>            Jongler Pied droit, puis pied gauche, alterné les deux pieds, tête.            Associer les joueuses par 2 ou par 3.            Alterné 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas...            Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied tête</p>	
<p><b>L'éducateur doit veiller à...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper le ballon cou de pied, pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.</li> <li>• Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement fléchie puis tendue au moment de la frappe.</li> <li>• Fixer le ballon du regard</li> <li>• Reprise d'appui après chaque contact. Ecarter les bras pour un meilleur équilibre</li> </ul>	

**Retrouvez d'autres exercices de jonglage sur le site Internet de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine**

# FUTSAL



## EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN RASSEMBLEMENT FUTSAL

**Pratique :** 5 c 5 avec GB

**Suppléments :** 0 à 2

**Nombre d'équipes de 5 à 7 joueurs :** 8

**Temps de jeu :** 6 x 8 minutes

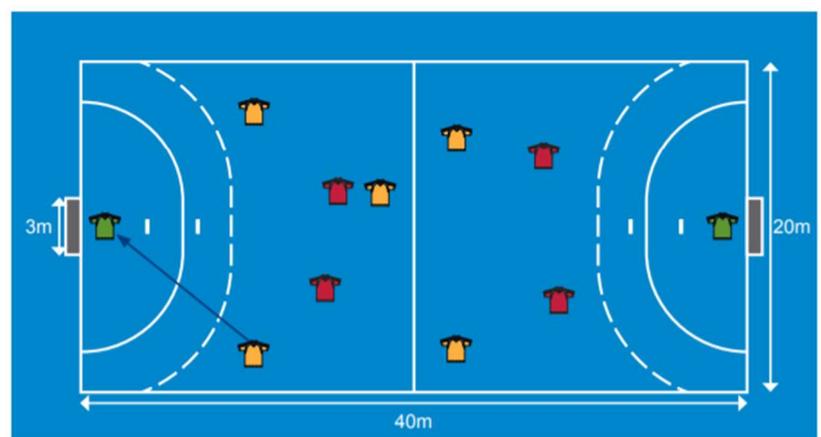
**Matériel :**

- > 2 ballons de futsal
- > 2 jeux de 7 chasubles
- > 1 pharmacie

Horaires	U12/U13	2 à 4 Equipes	
9 h 30	Accueil	4 équipes 1 terrain	
9 h 40	Rotation 1	A	B
9 h 50	Rotation 2	C	D
10 h 00	Rotation 3	A	C
10 h 10	Rotation 4	B	D
10 h 20	Rotation 5	A	D
10 h 30	Rotation 6	B	C
Pause - matchs retour			
10 h 40	Rotation 7	A	B
10 h 50	Rotation 8	C	D
11 h 00	Rotation 9	A	C
11 h 10	Rotation 10	B	D
11 h 20	Rotation 11	A	D
11 h 30	Rotation 12	B	C
11 h 45	Goûter et verre de l'amitié		

### AUTO ARBITRAGE

<b>TERRAIN</b>	Voir espace de jeu
<b>BALLON</b>	Ballon futsal - T4
<b>NOMBRE DE JOUEURS</b>	5 x 5 dont GB / Participation de tous à égalité
<b>SÉCURITÉ</b>	Protège tibias obligatoires / Tacles interdits
<b>TEMPS DE JEU</b>	60 minutes maximum
<b>SORTIE DE BUT</b>	Le ballon est relancé à la main depuis la surface de réparation par le gardien de but de l'équipe
<b>TOUCHES</b>	Au pied. 4" pour jouer quand le ballon est posé / Passe ou conduite
<b>MISE EN PLACE DU CUMUL DES FAUTES EN FONCTION DU TEMPS DE JEU</b>	Exemple pour 10' : 3 fautes par séquence de jeu - à la 4 <sup>ème</sup> faute coup de pied à 10 mètres
<b>DISTANCE ADVERSAIRE SUR REMISE EN JEU</b>	5 mètres
<b>RELANCE DU GARDIEN</b>	Jouer dans son demi terrain
<b>HORS-JEU</b>	Non



# RÈGLEMENTATION FOOT à 5

## LE TERRAIN

- 👁 Dimension : **45m x 35m**  
(Tolérance : Longueur 40 à 45m / Largeur : 30 à 35m)
- 👁 4 plots placés à 8m de chaque coin (zone de relance protégée), sur la longueur du terrain, permettent, de déterminer les deux surfaces de réparation.  
**Remarque :** dans cette zone, le gardien de but aura le droit de jouer à la main.
- 👁 Dimension des Buts : 4m x 1,5m (hauteur du piquet)
- 👁 Point de penalty à 6m de la ligne de but



## LES EQUIPES :

- 👁 Une équipe se compose de 5 joueuses dont une gardienne de but.
- 👁 Elle peut comporter 2 remplaçantes. Celui-ci peut entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie. Les joueuses remplacées continuent à participer à la rencontre en qualité de remplaçantes.

## L'EQUIPEMENT :

- 👁 **Le port des protège-tibias est obligatoire.**
- 👁 Ballon taille N°4

Lors du plateau, toutes les **JOUEUSES** doivent participer de façon égale

## LE TEMPS DE JEU :

- 👁 U13F : **60 minutes** sous format plateau.
- 👁 U11F : **50 minutes** sous format plateau.

## LES REGLES :

Arbitrage éducatif à l'extérieur du terrain

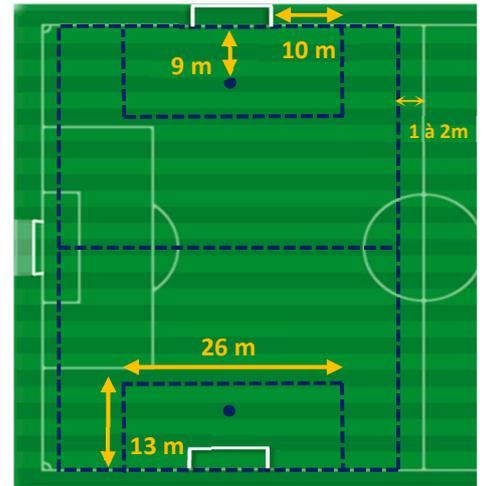
- 👁 Pas de hors-jeu
- 👁 Tous les coups francs sont directs. Sur un coup d'envoi, coup franc, corner et touche, les joueuses adverses se situent à 4m.
- 👁 **Touche et coup de pied de coin (corner) s'effectue au pied : conduite de balle ou passe. Adversaires à 4m.**  
**Précision :** Si la joueuse décide de rentrer en conduite de balle suite à un corner ou à une touche, elle joue librement et donc elle peut tirer et donc marquer un but.
- 👁 Les relances de la gardienne sont à la main ou au sol au pied, pas de volée ou ½ volée (dans ce cas, à refaire). Sur une passe d'une partenaire, la gardienne peut se saisir du ballon avec les mains.
- 👁 **Relance protégée aux 8m :** sur une sortie de but ou quand la gardienne de but est en possession du ballon avec les mains, l'adversaire se replace au-delà de la ligne des **8m**. Elle ne pourra pénétrer dans cette zone que lorsque le ballon sera parvenu dans les pieds d'un partenaire de la gardienne de but.

# RÈGLEMENTATION FOOT à 8

## LE TERRAIN

 Dimension 1/2 terrain avec une réduction en largeur de 1 à 2m. Buts de 6m x 2m. Le point de pénalty à 9m.

 Une surface de réparation de 26m x 13m (10m en partant du poteau) doit être tracée (possibilité d'utiliser une autre couleur que le blanc).



## L'ÉQUIPE

 Elle se compose de 8 joueuses dont une gardienne de but

 En pratique spécifique féminine,

Pour les U13F, peuvent jouer les U13F + U12F + 3 U11F

Pour les U11F, peuvent jouer les U11F + U10F + 3 U9F

 Les licences sont obligatoires (voir R.G. de la L.F.N.A.)

 Elle peut comporter 4 remplaçantes. Celles-ci peuvent entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie sur un arrêt de jeu. Les joueuses remplacées continuent de participer à la rencontre en qualité de remplaçantes.

Lors du match, toutes les JOUEUSES doivent participer de façon égale soit 50% du temps de jeu

## L'ÉQUIPEMENT

 Le port des protège-tibias est obligatoire. Les bijoux sont interdits

 Ballon Taille 4

## LE TEMPS DE JEU

 U13F = 2 x 30 min

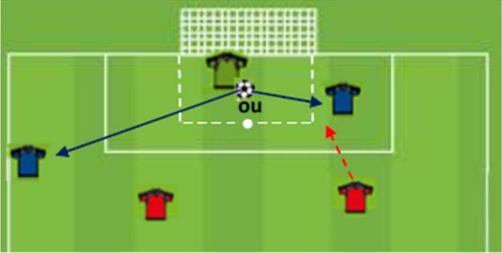
 U11F = 2 x 25 min (forme plateau)

## LE HORS-JEU

 U13F : Le hors-jeu est signalé à partir de la ligne médiane

 U11F : Le hors-jeu est signalé à partir de la ligne des 13m

## LES REMISES EN JEU

-  Sur un coup d'envoi, coup franc et corner, les joueuses adverses se situent au moins à 6m du ballon.
  -  Sur une balle à terre (donnée au gardien si le ballon se situait dans la surface de réparation ou donnée à un joueur de l'équipe qui a touché le ballon en dernier), les adversaires doivent se trouver au moins à 4 mètres du ballon.
  -  Lors d'un coup de pied de but, le ballon sera placé dans la zone virtuelle « 6m x 9m » (délimitée par la largeur des montants de but et allant jusqu'à la hauteur du point de penalty). Comme au football à 11, les adversaires devront se trouver à l'extérieur de la surface de réparation (26x13m) jusqu'au botté du ballon. Les joueuses de l'équipe bénéficiant du coup de pied de but peuvent se trouver à n'importe quel endroit sur le terrain. (à l'extérieur ou l'intérieur de la surface de réparation) Après le botté du ballon, les adversaires ont la possibilité de pénétrer dans la surface de réparation même si celui-ci n'en est pas encore sorti
- 
-  Sur une rentrée de touche, les joueuses adverses se situent à au moins 2m.
  -  Interdiction de marquer directement sur le coup d'envoi (sinon coup de pied de but).

## LES FAUTES

-  Les coups francs sont soit directs ou indirects en fonction de la faute (réf. Loi 12).

### En résumé

-  Dès qu'il y a contact avec l'adversaire ou que le ballon est touché volontairement de la main = coup franc direct
-  Pas de contact = coup franc indirect

### Le gardien de but ne peut pas :

-  Se saisir du ballon avec les mains sur une passe volontaire au pied d'un partenaire.
-  Lorsqu'il tient le ballon dans les mains, il ne peut pas dégager de volée ou de demi-volée.
-  Se saisir du ballon de la main sur une touche faite par un partenaire.

Dans ces trois derniers cas, la sanction sera : coup franc indirect dans l'alignement de la faute sur la ligne de la surface de réparation (13 m).

## LES COUPS FRANCS

### 1. COUP FRANC DIRECT (CFD)

**LE PENALTY**  
est toujours de vigueur !

Un CFD est accordé à l'équipe adverse de la joueuse qui :

-  charge un adversaire,
-  saute sur un adversaire,
-  donne un coup de pied à l'adversaire,
-  bouscule un adversaire
-  frappe un adversaire
-  tacle un adversaire

-  fait trébucher un adversaire,
-  commet une main
-  tient un adversaire
-  fait obstruction à l'évolution d'un adversaire avec contact

-  crache sur un adversaire
-  lance un objet sur le ballon ou adversaire

### Sur un CFD, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but

-  Dans le but de l'équipe adverse ⇒ BUT ACCORDE
-  Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇒ CORNER pour l'équipe adverse

## 2. COUP FRANC INDIRECT (CFI)

- a) Un CFI est accordé à l'équipe adverse si, à l'intérieur de sa propre surface de réparation, une gardienne de but :

-  Est en possession du ballon avec ses mains pendant plus de six secondes avant de le relâcher
-  touche le ballon de la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par une autre joueuse
-  touche le ballon des mains sur une passe bottée délibérément par une coéquipière
-  touche le ballon des mains directement sur une rentrée de touche effectuée par une coéquipière
-  **dégage de volée ou de demi-volée (Règlement spécifique)**

Voir exécution du CFI dans PROCEDURE (§3)

- b) Un CFI est également accordé à l'équipe adverse de la **joueuse** qui :

-  joue d'une manière dangereuse
-  fait obstacle à la progression d'un adversaire sans qu'il y ait contact
-  empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains

### Signal de l'arbitre

L'arbitre signale le CFI en levant le bras au-dessus de la tête. Il maintient son bras dans cette position pendant l'exécution du coup franc et jusqu'à ce que le ballon touche un autre joueur ou ne soit plus en jeu.



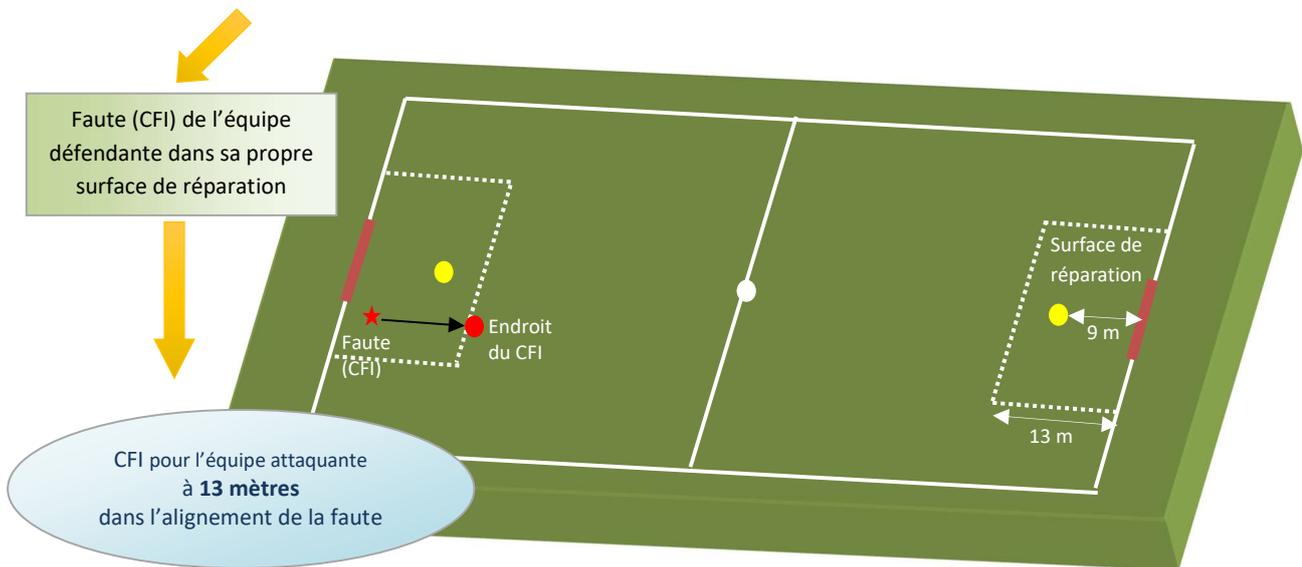
### Sur un CFI, le ballon pénètre DIRECTEMENT dans le but

-  Dans le but de l'équipe adverse ⇒ Coup de pied de but pour l'équipe adverse
-  Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇒ CORNER pour l'équipe adverse

Un but ne peut être accordé que si le ballon entre dans le but après avoir touché une autre joueuse.

### 3. PROCEDURE

- Les coups francs (Direct et Indirect) sont exécutés à l'endroit où la faute a été commise.
- sauf **cas particuliers** (CFI – Réf. §2 - de l'équipe défendante **dans sa surface de réparation**)



Dans tous les cas :

- Le ballon doit être immobile au moment de l'exécution
- Les adversaires sont au minimum à **6 mètres** du ballon
- L'arbitre donne le signal (coup de sifflet, geste, voix, ...)
- Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a bougé
- Si le CF (pour la défense) est dans la surface de réparation, le ballon n'a plus besoin de sortir de la surface pour être en jeu.
- L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci ait été touché par une autre joueuse (sinon CFI)

### 4. COUP FRANC RAPIDE

Un coup franc peut être joué rapidement quand aussitôt après le coup de sifflet de l'arbitre dans la continuité de l'action, une joueuse de l'équipe qui en bénéficie botte le ballon arrêté à l'endroit de la faute ou à l'endroit précisé par la loi (PAS BESOIN DE SIGNAL DE L'ARBITRE).

- Si une adversaire, à moins de 6 mètres, récupère le ballon ⇒ Laisser jouer

Par contre dès qu'une joueuse de l'équipe qui bénéficie du coup franc demande le respect de la distance réglementaire par un adversaire, le coup franc ne peut plus entrer dans la catégorie des coups francs joués rapidement. De plus, lorsque le ballon se trouve éloigné de l'endroit de la faute et qu'il met un certain temps pour revenir, le coup franc ne pourra pas être joué rapidement par l'équipe qui en bénéficie.

Dans les 2 cas précédents, il est indispensable que la joueuse exécutant le coup franc attende le signal de l'arbitre.

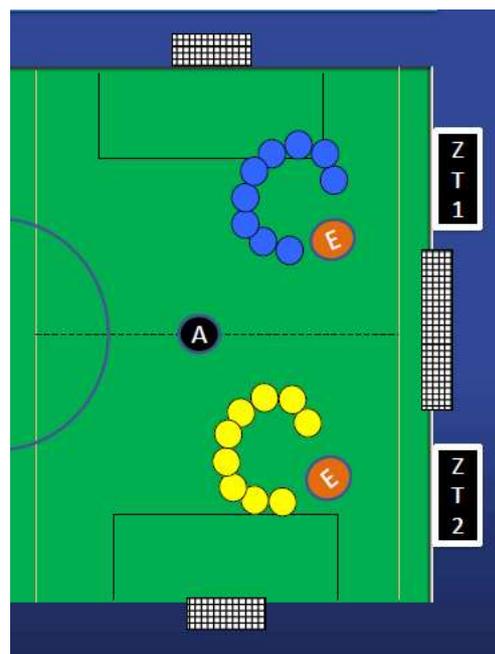
## LA PAUSE COACHING - U13F

Afin de développer un climat sportif différent autour de nos terrains, la F.F.F développe la pause coaching. Ce temps va permettre à l'éducateur **d'intervenir directement** auprès des joueuses et du coup de **limiter ses interventions au cours du match**.

Elle pourra également permettre de **gérer plus facilement la rotation des remplaçantes** et d'intervenir auprès des enfants à un moment où ils sont plus attentifs aux consignes de l'éducateur.

### La procédure de LA PAUSE COACHING

1. Au premier arrêt de jeu après la 15<sup>ème</sup> minute de jeu, l'arbitre interrompt le match. Les jeunes restent sur le terrain dans leur propre moitié de terrain et l'éducateur vient au coin de la surface de réparation (comme indiqué dans le schéma).
2. Cette pause dure **2 minutes précises**, le temps étant géré par l'arbitre.
3. L'arbitre reprend le jeu en conséquence de l'arrêt de jeu.
4. Même procédure pour la 2<sup>ème</sup> mi-temps.



## CALENDRIER :

 Journée Rentrée EFF :

**Le Samedi 27 Septembre 2025**

 Finale Départementale du Festival U13F :

**Le Samedi 28 mars 2026**

 Finale Régionale du Festival Foot U13F :

**Le Samedi 25 avril et Dimanche 26 avril 2026**

 Réunion de fin de saison :

**Pour plus d'informations, rendez-vous sur  
le site de votre District ou de la LFNA**

 Formations – **Certificats Fédéraux Initiateurs (CFI)** :

 U6-U9

 U10-U13

 U14-U17

## LABEL JEUNES FFF :

*La reconnaissance du travail du club pour les jeunes*

 3 niveaux de label :



 Projet Club :



Validation de 4 Projets :

-  ASSOCIATIF
-  ENCADREMENT et FORMATION
-  EDUCATIF
-  SPORTIF

## LABEL ECOLE FEMININE DE FOOTBALL :

L'obtention du Label Ecole Féminine de Football est soumis à la validation de critères incontournables de 4 projets du club : Associatif, Sportif, Educatif et Encadrement et Formation. Voici les 3 niveaux de label :



Contact : le Conseiller Technique Départemental du Développement et Animation des Pratiques de votre District

## CALENDRIER DISTRICT :

## NOTE :