

La pratique du football chez les : U7F et U9F



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



LIGUE DE FOOTBALL
NOUVELLE-AQUITAINE

Saison 2025-2026

CE QUE J'ATTENDS DE MON RESPONSABLE D'EQUIPE

- ⚽ Qu'il respecte la philosophie de ma catégorie : *Plaisir / Jeu ...*
- ⚽ Qu'il me valorise et me mette en confiance sans me crier dessus,
- ⚽ Qu'il comprenne que pour moi, le Foot c'est avant tout : *un plaisir ; m'amuser en jouant ; être avec mes copains.*
- ⚽ Qu'il me fasse jouer autant de fois que mes copains : *vers 100% de temps de jeu sur le plateau.*
- ⚽ Qu'il observe sans me commander et me laisse prendre des initiatives dans le jeu,
- ⚽ Qu'il communique avec moi : *me parle, me conseille, me sécurise, me stimule, me recadre.*

« La confiance favorise mon apprentissage »

« Mes erreurs sont nombreuses... mais indispensables pour ma progression »



SOMMAIRE :

PREAMBULE p 4

LES FORMES DE PRATIQUE p 5

ANIMATION ET ACCUEIL DU MATCH p 6

INTEGRATION DES JEUX p 7

S'UIVI DES PLATEAUX p 8

INTERCLUBS p 13

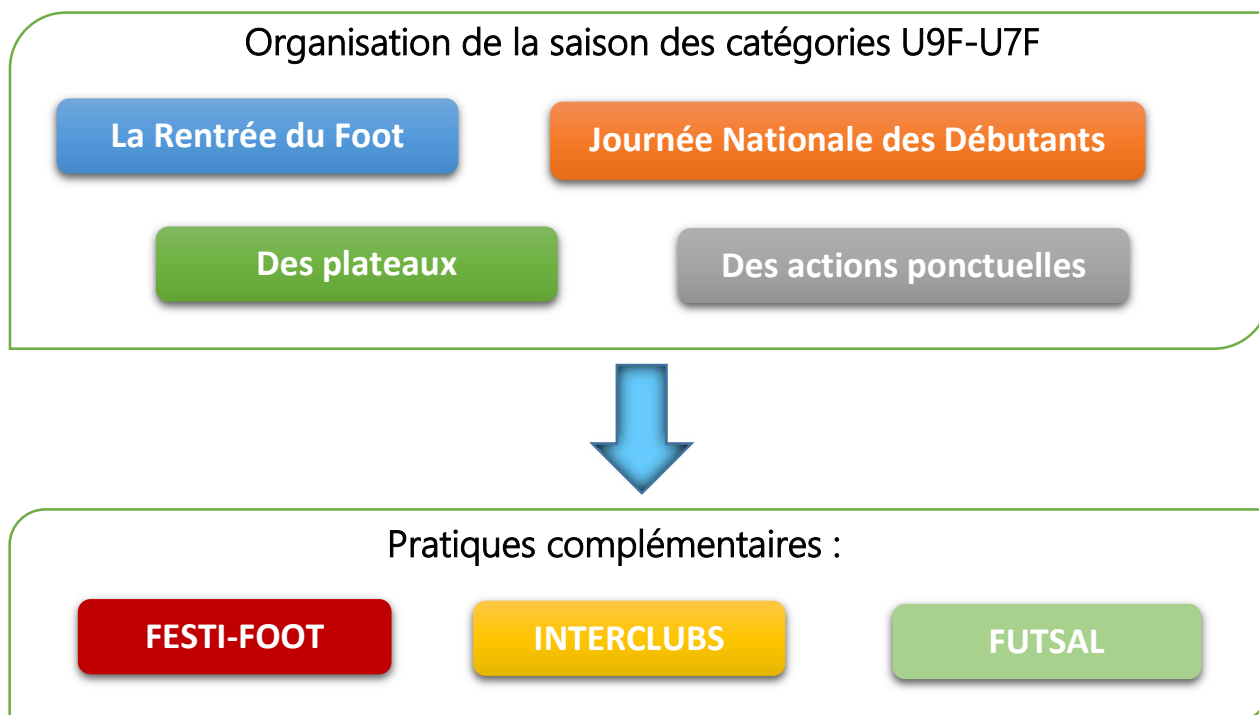
RELEMENTATION p 16

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



Objectif : **HARMONISATION**

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



L

ES FORMES DE PRATIQUE

CATEGORIE	U8F-U9F	U6F-U7F
Licenciés (es)	U9F : U9F + U8F + 3 U7F	U7F : 3 U8F + U7F + U6F
Pratique	5 contre 5 (avec gardien)	U7 : 4 contre 4 (avec gardien) U6 : 3 contre 3 (sans gardien)
Nbre de remplaçants(es)	2 au maximum	
Dimension des Terrains	40 m x 30 m (Tolérance : Long. 35 à 40m / Larg. : 25 à 30m)	4 contre 4 : 28 m x 20 m 3 contre 3 : 21 m x 20 m
Temps de Jeu	50 min = 4 x 10 min de match + 1 x 10 min de JEU	50 min = découpé en 5 parties de 10min
Temps de Jeu par joueuse	Tendre vers du 100%	
Remise en Jeu	TOUCHE (U9F) Au pied : conduite de balle ou passe. Adversaires à 4m. <u>Précision</u> : Si la joueuse décide de rentrer en conduite de balle suite à un corner (U7F) ou à une touche, elle joue librement et donc elle peut tirer et donc marquer un but	
Arbitrage	Arbitrage éducatif* 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	Zone à 8 m , zone de gardienne de but protégée (voir ci-après « réglementation »)	Zone à 7 m , zone de gardienne de but protégée (voir ci-après « réglementation »)
ORGANISATION SUR LA SAISON	• Plateaux de septembre à mi-juin • Plateaux de 8 équipes • Rencontres + 1 JEU = jeu réduit (3c3) ou jeu pré-sportif (Voir ci-après) ou atelier technique PEF (voir classeur) • Possibilité d'organiser des plateaux par niveau et/ou par âge	• Plateaux d'octobre à mi-juin • Plateaux de 8 équipes • 5 parties dans le plateau = Temps de match / Forme jouée / Ballon magique (explications ci-après) • Pratique dissocié entre les U7-U6 ou par niveau 1 et 2

PRATIQUES COMPLEMENTAIRES

FESTI-FOOT

- Terrains réduits
- Montée / Descente

INTERCLUBS

- 1 à 2 dates proposées sur la saison (GIFE)
- 2 à 3 clubs : équipes mixées
 - Alternance : Rencontres + ateliers du PEF

FUTSAL

- 1 à 3 rassemblements (déc-janv)

A

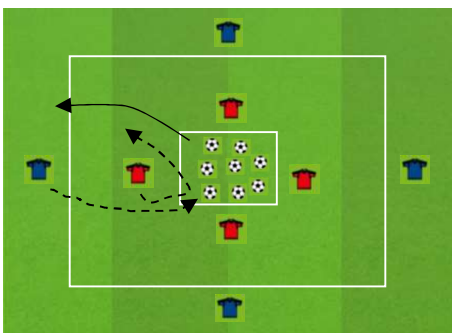
NIMATION ET ACCUEIL DU PLATEAU

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

1. Déterminer le responsable du plateau
2. Déterminer la personne responsable de **l'accueil** des équipes
3. Prévoir le goûter
4. Prévoir le matériel pour les terrains et le jeu (coupelles, ballons...)
5. Imprimer la feuille de plateau
6. Prévoir des chasubles (chaque club prévoit ses propres chasubles)
7. **Laissez-les jouer** et faites des équipes en entente plutôt que d'avoir des remplaçantes
8. 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
9. Effectuer un bilan du plateau avec tous les éducateurs
10. **Passer, tous ensemble, un moment de convivialité autour du goûter**

INTEGRATION DES JEUX

LA PRISE DU CHATEAU



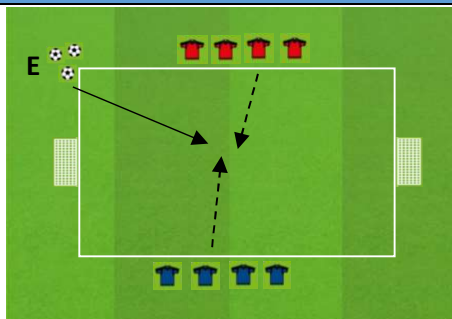
CONSIGNES :

Au signal de l'éducateur, les bleus ont un temps déterminé pour ramener un maximum de ballons à l'extérieur du grand carré.

Les rouges, tout en restant dans le grand carré et sans entrer dans le château (carré central), doivent les en empêcher en les touchant ou en leur touchant ou encore en récupérant leur ballon quand celui-ci est conduit au pied.

Si un joueur bleu est « pris », alors il doit retourner dans le château pour une nouvelle tentative.

LE BERET BUT

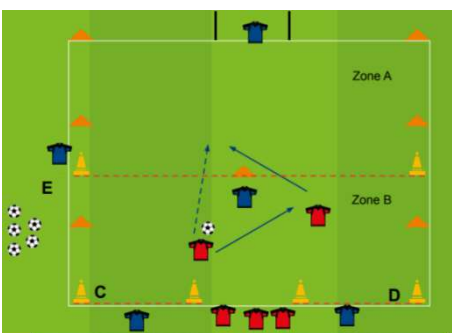


CONSIGNES :

Dans chaque équipe de « X » joueurs(ses), chacun(e) possède un numéro de 1 à « x ». A l'appel de son numéro, le/la joueur(se) concerné(e) de chaque équipe doit récupérer le ballon envoyé par l'éducateur pour aller marquer dans le but de l'équipe adverse.

Evolution :

Faire varier les départs de ballon



CONSIGNES :

2 contre 1

Les 2 attaquants (rouges) en zone B cherchent à déstabiliser le joueur Bleu pour aller marquer dans le but en zone A.

La zone B se franchit en conduite ou en passe. Le défenseur après récupération relance en C ou en D.

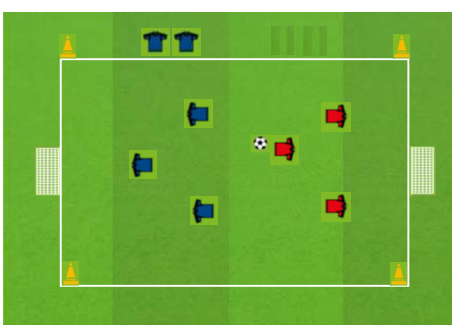
Buts :

Rouges : 2 pts = accéder en zone A + but marqué

Rouges : 1 pt = accéder en zone A + but non marqué

Bleus : 2 pts = récupération du ballon + relance en C ou D.

JEU : 3 CONTRE 3



CONSIGNES :

2 équipes de 3 joueurs sans gardiens avec remplaçants.

Changement des joueurs toutes les 2 min.

Dimension du terrain : 20 m x 15 m

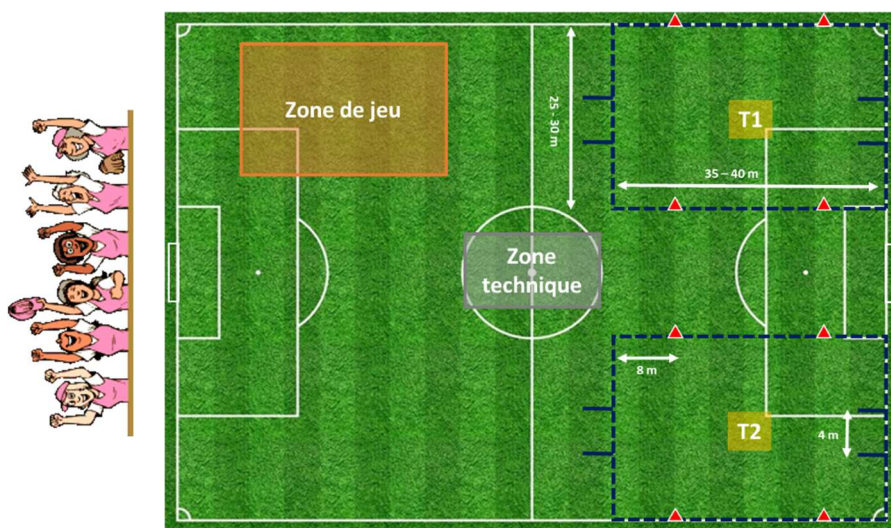
Buts : 3 m

Pour plus de jeux, voir GIFE : « Les contenus »



SUIVI DES PLATEAUX – U9F

PLATEAU A 4 EQUIPES



Equipe 1 :

Equipe 2 :

Equipe 3 :

Equipe 4 :

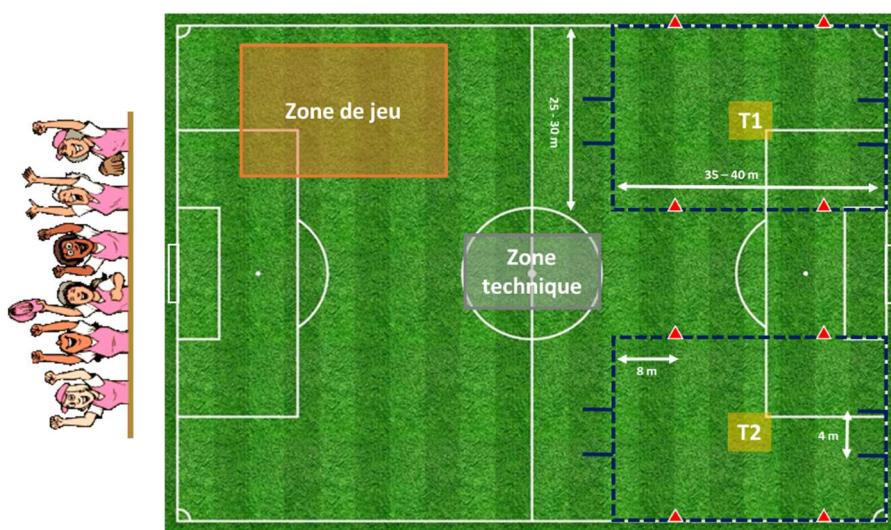
DEROULEMENT DU PLATEAU

	Nom de l'équipe	1er temps de jeu	2ème temps de jeu	3ème temps de jeu	4ème temps de jeu	5ème temps de jeu
E1		T1	Jeu	T1	T2	T1
E2		T1	T1	Jeu	T1	T1
E3		T2	Jeu	T1	T1	T2
E4		T2	T1	Jeu	T2	T2

1 temps de jeu = 10 minutes



PLATEAU A 5 EQUIPES



Equipe 1 :

Equipe 5 :

Equipe 2 :

Equipe 3 :

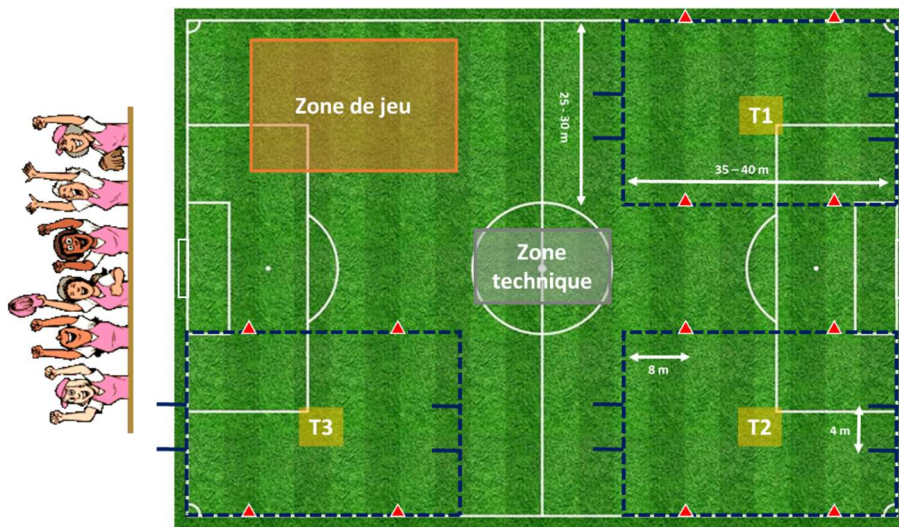
Equipe 4 :

DEROULEMENT DU PLATEAU

	Nom de l'équipe	1er temps de jeu	2ème temps de jeu	3ème temps de jeu	4ème temps de jeu	5ème temps de jeu
E1		T1	T1	T2	T1	Jeu
E2		T1	T2	T1	Jeu	T1
E3		T2	T2	Jeu	T1	T2
E4		T2	Jeu	T2	T2	T1
E5		Jeu	T1	T1	T2	T2

1 temps de jeu = 10 minutes

PLATEAU A 6 EQUIPES



Equipe 1 :

Equipe 5 :

Equipe 2 :

Equipe 6 :

Equipe 3 :

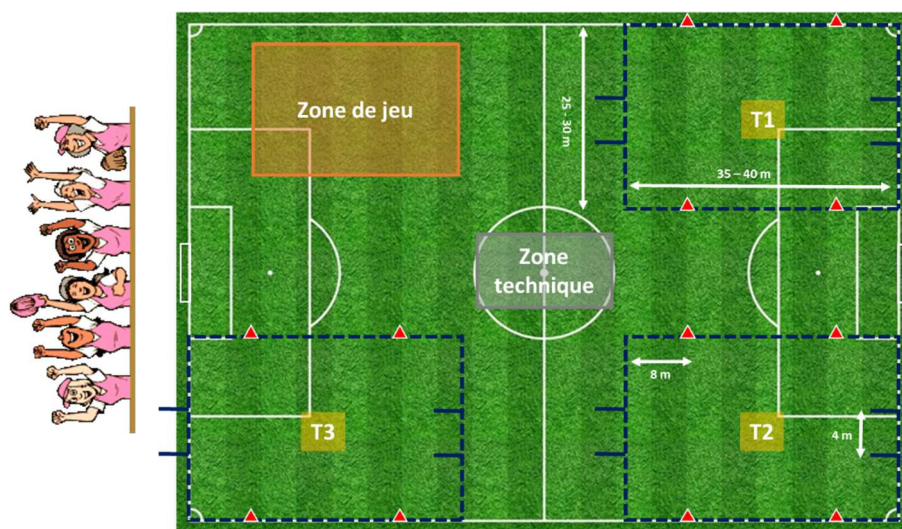
Equipe 4 :

DEROULEMENT DU PLATEAU

	Nom de l'équipe	1er temps de jeu	2ème temps de jeu	3ème temps de jeu	4ème temps de jeu	5ème temps de jeu
E1		T1	T2	Jeu	T1	T1
E2		T1	Jeu	T1	T2	T3
E3		T2	T1	Jeu	T2	T2
E4		T2	Jeu	T2	T3	T1
E5		Jeu	T1	T2	T1	T3
E6		Jeu	T2	T1	T3	T2

1 temps de jeu = 10 minutes

PLATEAU A 7 EQUIPES



Equipe 1 :

Equipe 5 :

Equipe 2 :

Equipe 6 :

Equipe 3 :

Equipe 7 :

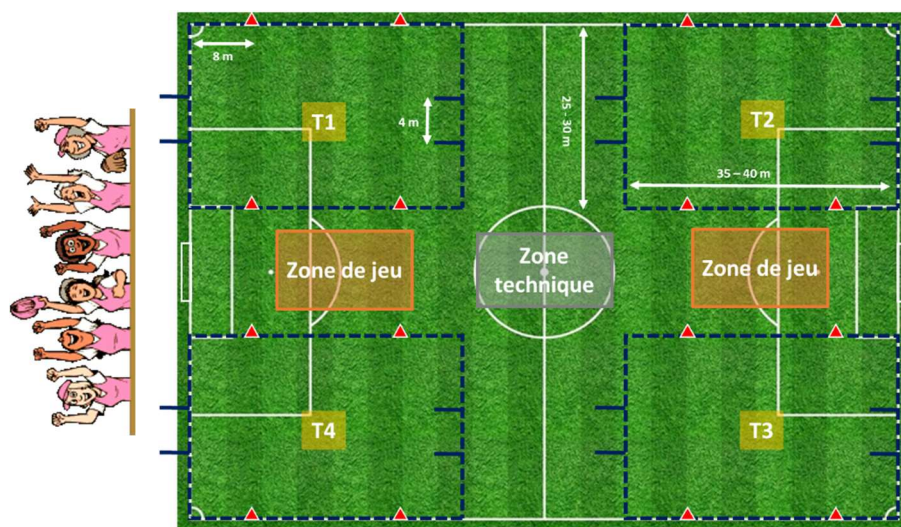
Equipe 4 :

DEROULEMENT DU PLATEAU

	Nom de l'équipe	1er temps de jeu	2ème temps de jeu	3ème temps de jeu	4ème temps de jeu	5ème temps de jeu	6ème temps de jeu
E1		T1	T1	Récup	T3	Jeu	T2
E2		T1	T2	Jeu	T1	T1	Récup
E3		T2	T1	Jeu	T2	T2	Récup
E4		T2	Jeu	T2	T3	T1	Récup
E5		T3	Récup	T2	T2	Jeu	T1
E6		T3	Jeu	T1	T1	Récup	T2
E7		Jeu	T2	T1	Récup	T2	T1

1 temps de jeu = 10 minutes

PLATEAU A 8 EQUIPES



Equipe 1 :

Equipe 5 :

Equipe 2 :

Equipe 6 :

Equipe 3 :

Equipe 7 :

Equipe 4 :

Equipe 8 :

DEROULEMENT DU PLATEAU

	Nom de l'équipe	1er temps de jeu	2ème temps de jeu	3ème temps de jeu	4ème temps de jeu	5ème temps de jeu
E1		T4	T1	T1	T2	Jeu
E2		T1	T2	T2	T1	Jeu
E3		T1	Jeu	T3	T2	T1
E4		T3	Jeu	T2	T3	T2
E5		T2	T1	Jeu	T3	T3
E6		T4	T3	Jeu	T1	T3
E7		T3	T2	T3	Jeu	T2
E8		T2	T3	T1	Jeu	T1

1 temps de jeu = 10 minutes



INTERCLUBS

« A LA RENCONTRE D'UN CLUB »

Cela concerne les clubs ayant des jeunes parmi les catégories : U7/U9/U11/U13

Le district communique les dates bloquées dans le calendrier pour les interclubs.

Si les clubs ne possèdent pas les quatre catégories, ils s'adapteront au cadre proposé.

Le district pourra regrouper 2 clubs. L'école de football du club X accueille l'école de football du club Y avec au minimum 2 catégories (si les effectifs sont importants séparer les U7/U9 et U11/U13).

Le club accueillant organise son plateau librement, avec la formule de son choix en s'appuyant sur le panel d'animations proposées (création d'affiches, déguisements, maquillages, chorégraphies, chansons...). Les accompagnateurs, joueurs et dirigeants pourront être habillés aux couleurs de leur club. L'interclubs a lieu sur l'après-midi ou sur la journée avec le repas pris en commun (enfants, éducateurs, parents). Les parents et accompagnateurs devront encourager leur équipe dans un climat de sportivité.

En fin de plateau, les parents apporteront et organiseront les goûters pour les petits et grands.

INTERCLUBS « UNE JOURNÉE D'ÉCHANGES »

UN TEMPS SPORTIF

UN TEMPS D'ÉCHANGES

UN ÉCHAUFFEMENT*



15'

ACTIVITÉ FOOT 3 C 3 À 8 C 8



40' maximum

UN ATELIER
ÉDUCATIF

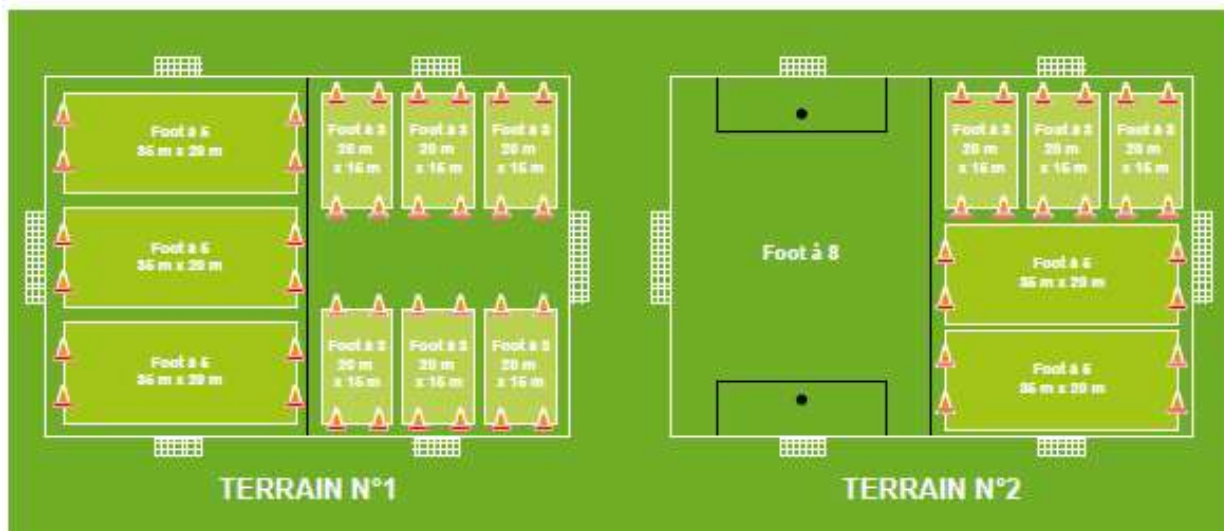
UN ATELIER « ÉCHANGES »

Avec les parents / les encadrants



15'

EXEMPLES D'ESPACES DE JEU



EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN INTERCLUBS U6 À U9

Effectif : U6 à U9

Pratique : 3 c 3 à 5 c 5

Suppléants : 0 si possible

Nombre d'équipes : 12 équipes U7
6 équipes U9

Temps de jeu : 6 x 7 minutes

Espace de jeu : n°1

Matériel :

- > Ballons T3 ou T4
- > Coupelles (pour sécuriser les aires de jeu)
- > 36 cônes ou jalons
- > 6 jeux de 5 chasubles
- > 1 pharmacie

Horaires	Rotations	Terrains	
9 h 45	Accueil	½ Terrain 1	½ Terrain 2
10 h 15	Rotation 1	12 équipes U7	6 équipes U9
10 h 25	Rotation 2	Les équipes visiteuses tournent dans le sens des aiguilles d'une montre	
10 h 35	Rotation 3		
10 h 45	Pause - Animations / Atelier éducatif		
11 h 10	Rotation 4	Les équipes visiteuses tournent dans le sens des aiguilles d'une montre	
11 h 20	Rotation 5		
11 h 30	Rotation 6		
11 h 45	Goûter et verre de l'amitié		

On peut imaginer un système de vagues pour que les équipes jouent un match sur deux et puissent être supportrices



FESTI-FOOT

UN ÉCHAUFFEMENT*



RENCONTRES 4 C 4 À 5 C 5



COMMENT ORGANISER UN FESTI-FOOT ?

PARTIE FOOTBALL

Un seul ascenseur (poule unique) OU Deux ascenseurs (poule en parallèle)

ROTATIONS :

- > L'équipe qui gagne progresse du terrain H vers le terrain A
 - > L'équipe qui perd du terrain A vers le terrain H
- Exemple : Pour 16 équipes / Poule unique / Soit 8 séquences de 5'.

ROTATIONS :

- 1^{er} Temps :** Identique formule ascenseur sur 4 séquences de 5'.
- 2^e Temps :** Croisement des poules
Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain et les autres sur un autre demi-terrain sur 4 séquences de 5'.

U8/U9

AUTO ARBITRAGE

Le Terrain	30 m x 20 m
Buts	2 m x 1 m 50
Ballon	Ballon N°3
Nbre Joueurs	3 contre 3. Pas de GB Pas de remplaçant
Touches	Au pied, sur passe au sol ou conduite au choix du joueur
Temps de Jeu	10 x 5 min ou 12 x 4 min (selon le nombre de terrain)
Sortie de But	Le ballon est posé au sol à <u>3m</u> du but. L'adversaire doit se tenir à <u>4m</u> du ballon.
Hors-Jeu	NON



FUTSAL

U8/U9

TEMPS DE JEU *

40' max

Lois du jeu :

- > Ballons futsal
- > Pas de hors jeu - Tacles interdits
- > Protèges tibias obligatoires
- > Participation de tous à égalité
- > Protocole avant et après match

EXEMPLE D'ORGANISATION D'UN RASSEMBLEMENT FUTSAL U8/U9

Effectif : U8/U9

Pratique : 4 c 4

Suppléants : 0 à 1

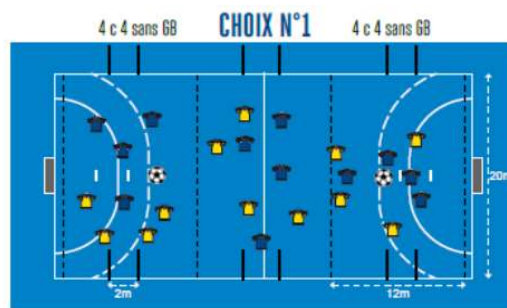
Temps de jeu : 5 x 8 minutes

Espace de jeu n°3 : 20 m x 12 m

Matériel :

- > 4 ballons de futsal
- > 12 jalons / galettes / coupelles
- > 3 à 6 jeux de 4 chasubles.

Horaires	U8/U9	Exemple pour 6 équipes					
10 h 00	Accueil	terrain 1		terrain 2		terrain 3	
10 h 10	Rotation 1	A	B	C	D	E	F
10 h 20	Rotation 2	A	C	D	F	B	E
10 h 30	PAUSE (hydratation...)						
10 h 35	Rotation 3	A	D	B	F	C	E
10 h 45	Rotation 4	A	E	B	D	F	C
10 h 55	PAUSE (hydratation...)						
11 h 00	Rotation 5	A	F	E	D	B	C
Goûter et verre de l'amitié							



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, la gardienne 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. **Les sous et sur classements ne sont pas autorisés**
- 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 :

- Temps de jeu de **50 minutes** avec alternance de rencontres et ateliers : 4 matches et 1 jeu.

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.
- Les touches s'effectuent au pied avec au choix : sur une passe au sol ou en conduite (interdiction à la joueuse qui fait la touche de marquer directement sauf après une conduite de balle)**
- 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 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.
- Le tackle est autorisé.



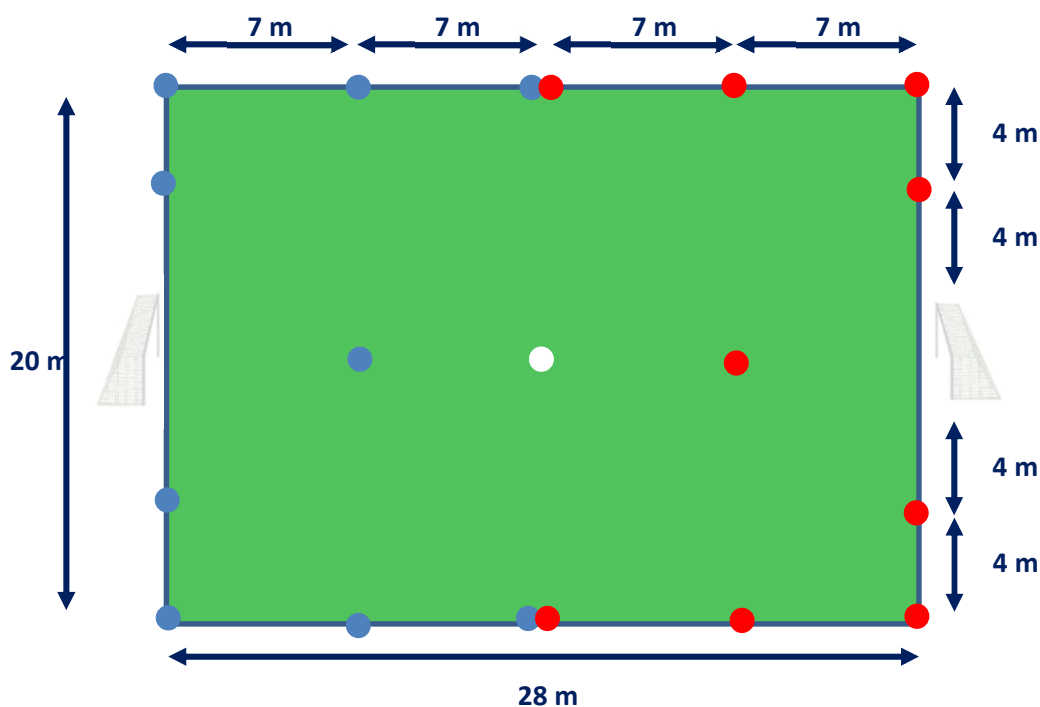
RÈGLEMENTATION

LE TERRAIN – 4 contre 4

- Dimension : **28 m x 20 m** : multiple de 7 sur la longueur et multiple de 4 sur la largeur
- 4 plots placés à 7m de chaque coin (zone de relance protégée), sur la longueur du terrain, permettent, de déterminer les deux surfaces de réparation.

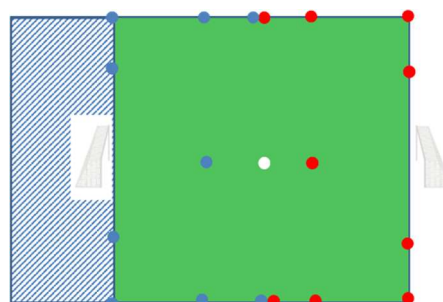
Remarque : Dans cette zone, la gardienne de but aura le droit de jouer à la main.

- Dimension des Buts : 4m x 1,5m
- Point de penalty à 7m de la ligne de but
- Balises avec notion de camp (coupelles bleues / coupelles rouges)



LE TERRAIN – 3 contre 3 ou ballon magique

- Dimension : **21 m x 20 m** : suppression d'une bande du terrain de 7m x 20m



LES EQUIPES :

- Une équipe se compose de 4 joueuses dont une gardienne de but. 3 joueuses U8F par équipe sont autorisées à jouer dans la catégorie.
- Elle peut comporter 1 remplaçante. Celle-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.

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

L'EQUIPEMENT :

- Le port des protège-tibias est obligatoire.
- Ballon taille N°3

LE TEMPS DE JEU :

- Temps de jeu de 50 minutes : 5 séquences de 10min.

LES REGLES :

Arbitrage éducatif à l'extérieur du terrain

- Pas de hors-jeu
- Tous les coups francs sont directs. Sur un coup d'envoi, balle à terre, coup franc, corner et touche, les joueurs 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.
- Mise à distance des joueurs à 4 m : engagement, coup franc, corner et touche.
- Relance protégée aux 7m : 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 7m. Elle ne pourra pénétrer dans cette zone que lorsque le ballon sera parvenu dans les pieds d'une partenaire de la gardienne de but.
- Le tacle est interdit

CALENDRIER :

 Journée Rentrée EFF :

Le Samedi 27 Septembre 2025

 Journée Nationale des Débutants :

Le Samedi 13 ou Dimanche 14 juin 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-U19

LABEL JEUNES FFF :

La reconnaissance du travail du club pour les jeunes



3 niveaux de label :



LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
ESPOIR



LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
EXCELLENCE



LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
ELITE



Projet Club :

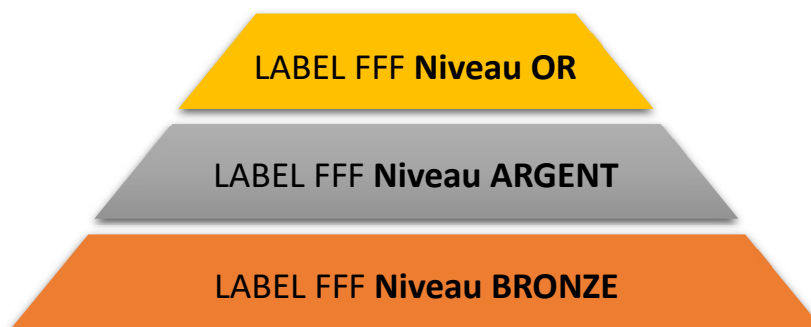


Validation de 4 Projets :

-  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 :

