

La pratique du football chez les U13



100 % JEU + 100 % PLAISIR = 100 % POUR EUX



LIGUE DE FOOTBALL
NOUVELLE-AQUITAINE

Saison 2025-2026

« LES 10 COMMANDEMENTS »

DU RESPONSABLE D'EQUIPE :

1. Bien accueillir les enfants, avoir une personne formée dans sa catégorie.
2. S'assurer qu'ils ont tous (tes) leurs licences.
3. Temps de jeu égal pour tous.
4. Les laissez jouer et mettre en confiance l'enfant (valoriser).
5. Chercher le jeu avant l'enjeu.
6. Autoriser les joueurs(ses) 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 :

PREAMBULE p 4

LES FORMES DE PRATIQUE p 5

ANIMATION ET ACCUEIL DU MATCH p 6

INTEGRATION DES JOURNEES LOISIRS (+2 FOOT) p 7

S'AUTO-ARBITRER p 11

INTERET DU JONGLAGE A L'ENTRAINEMENT p 12

RELEMENTATION p 14



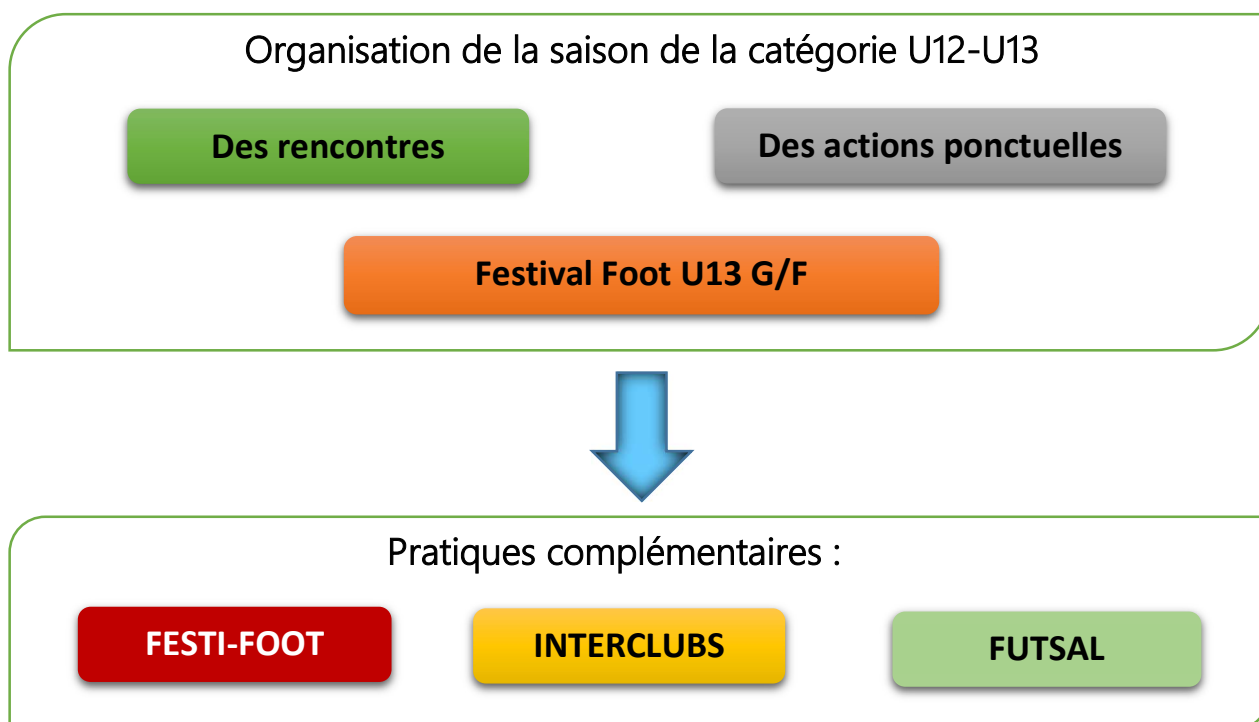
PREAMBULE

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.



LES FORMES DE PRATIQUE

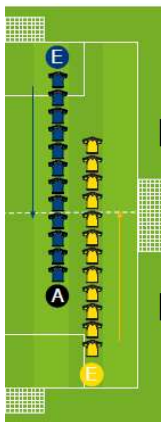
CATEGORIE		U13
Licenciés (es)	• U12 + U13 + 3U11 max garçons et filles • U14F	
Pratique	8 contre 8	
Nombre de remplaçants(es)	4 au maximum (il est préférable de créer une équipe supplémentaire que d'avoir 4 enfants sur la touche)	
Dimension des Terrains	½ terrain à 11	
Dimensions des Buts	6 m x 2m10	
Temps de Jeu	60 minutes maxi - 2 x 30min avec la Pause coaching*	
Temps de Jeu minimum par enfant	50 % du temps de jeu	
Touche	A la main	
Arbitrage	3 arbitres (privilégier des joueurs U15-U17 du club), les remplaçants officient à la touche	
Zone du gardien de but	Surface de réparation : 26m x 13m	
Hors-Jeu	A la médiane	
ORGANISATION SUR LA SAISON	• 20 à 28 journées • Match simple • Organisation District-Ligue	
PRATIQUES COMPLEMENTAIRES		
INTERCLUBS	FUTSAL	+ 2 FOOT
• 1 à 2 dates proposées sur la saison • 2 à 3 clubs : équipes mixées • Alternance : Rencontres + ateliers du PEF	• 1 à 3 rassemblements (décembre-janvier)	Actions ponctuelles : • Festi-Foot • Golf-Foot • Jour de Coupe • Duo-Foot • Beach Soccer

A NIMATION ET ACCUEIL DU MATCH

Quelques étapes clefs 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 :

JOUEUR(ES) + EDUCATEURS + ARBITRES
7. **Passer, tous ensemble, un moment de convivialité autour du goûter**



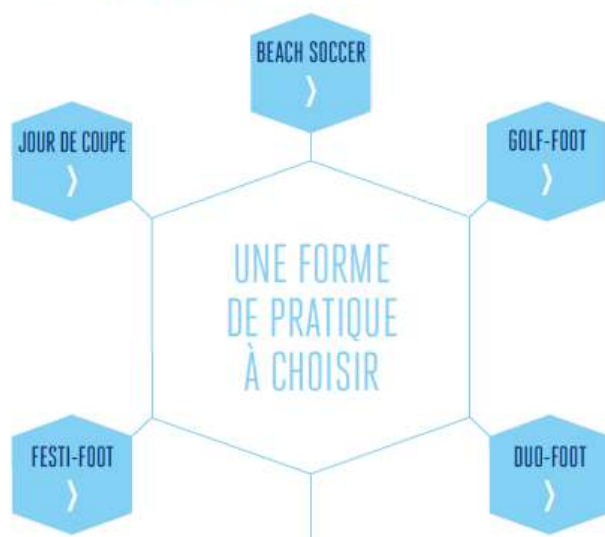
INTEGRATION DES ACTIONS PONCTUELLES (+ 2 FOOT)

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

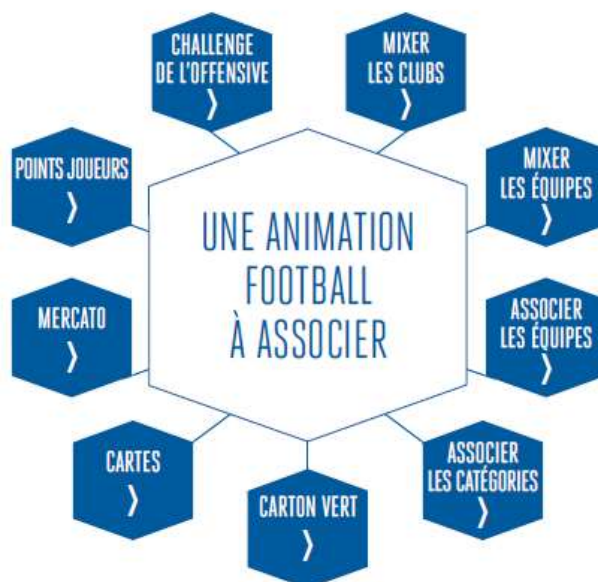
Vous avez le libre de choix dans les activités ci-dessous :

« + 2 FOOT »

5 activités vous sont proposées :



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

UN ÉCHAUFFEMENT*



RENCONTRES 4 C 4 À 5 C 5



COMMENT ORGANISER UN FESTI-FOOT ?

PARTIE FOOTBALL

Un seul ascenseur (poule unique)

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 6'

Deux ascenseurs (poule en parallèle)

ROTATIONS :

1^{er} Temps : Identique formule ascenseur sur 4 séquences

2^e Temps : Croisement des poules
Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain (1^{re} Division) et les autres sur un autre demi-terrain (2^e Division).



Tout le monde joue. Tout le monde est titulaire !

Offrir un nombre de contacts joueur/ballon plus important,

Laisser jouer - besoin de communiquer avec mes partenaires,

Etre en permanence en position de marquer ou de protéger son but,

Réussir à maîtriser des phases de transitions,

Auto arbitrage,

Nourrir l'envie de jouer et d'entreprendre,

Changer de repères et de postes,

Evoluer à son niveau.

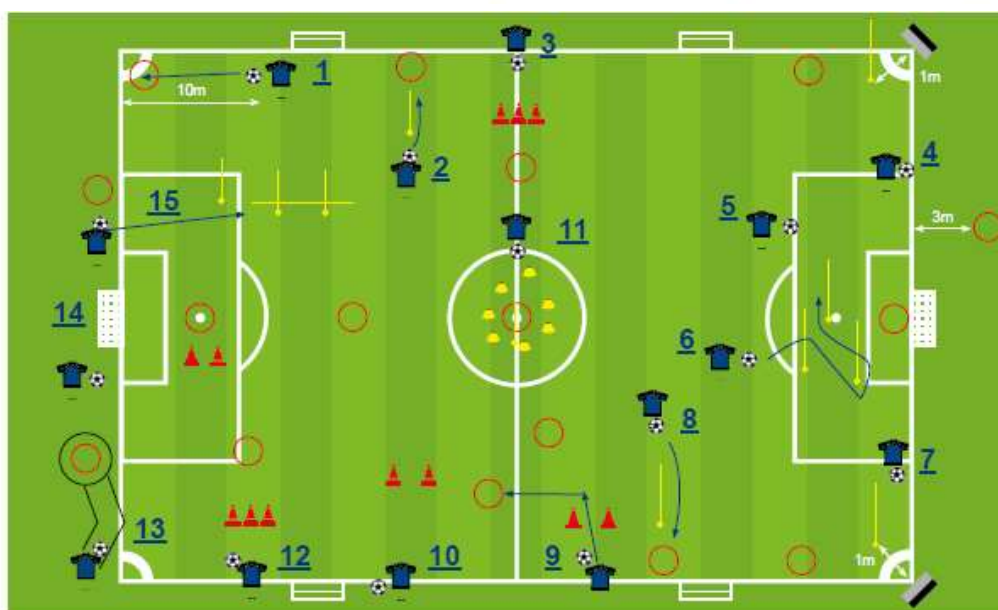




COMMENT ORGANISER UN GOLF-FOOT ?

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

DUO-FOOT OU BIATHLON DES LOIS DU JEU



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^e 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





'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.

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^{er} 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'un des joueurs remplaçants
- C'est le jeune 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 le même enfant, 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

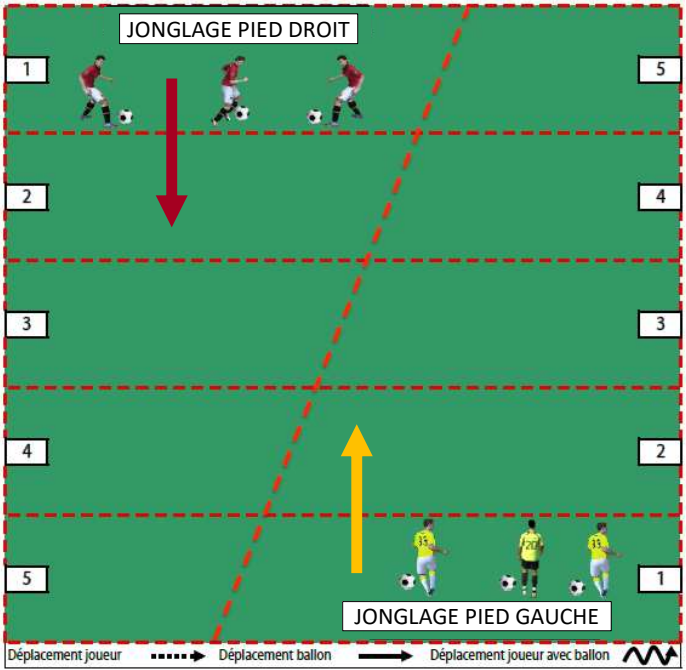
Nous souhaitons vous sensibiliser sur l'importance de travailler régulièrement le jonglage (pieds et tête) lors de vos séances d'entraînement. Ce travail technique permet de développer chez les joueurs(ses) des qualités techniques.

OBJECTIFS 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 joueurs de jongler en leur proposant des exercices adaptés et ludiques,

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

EXEMPLE :

DEFI PALIER dans chaque groupe de niveau (15')	Descriptif
OBJECTIF : Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie CONSIGNES : 1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 2 fois. Contrat 1 : Faire 10 jonglages sans rebond Contrat 2 : Faire 20 jonglages Contrat 3 : Faire 30 jonglages Contrat 4 : Faire 40 jonglages Contrat 5 : Faire 50 jonglages L'Educateur devra adapter les consignes de l'exercice par rapport au niveau de ses joueurs VARIANTES : Jongler Pied droit, puis pied gauche, alterné les deux pieds, tête. Associer les joueurs 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	
L'éducateur doit veiller à... • Frapper le ballon cou de pied, pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. • 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. • Fixer le ballon du regard • Reprise d'appui après chaque contact. Ecarter les bras pour un meilleur équilibre	

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





EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN RASSEMBLEMENT FUTSAL

Effectif : U12/U13

Pratique : 5 c 5 avec GB

Suppléants : 0 à 2

Nombre d'équipes de 5 à 7 joueurs : 8

Temps de jeu : 6 x 8 minutes

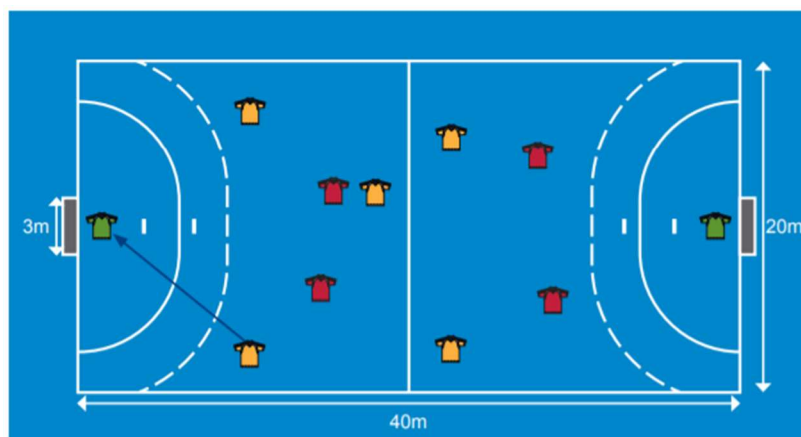
Matériel :

- > 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

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

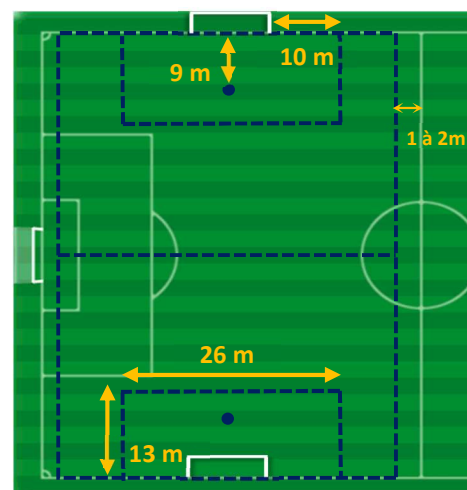


RÈGLEMENTATION

LE TERRAIN

 Dimension 1/2 terrain avec une réduction en largeur de 1 à 2m. Buts de 6m x 2m. Le point de penalty 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 joueurs (garçons ou filles) dont un(e) gardien(ne) de but

 Les joueuses U14F sont autorisées à jouer dans cette catégorie en pratique mixte

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

 L'équipe peut comporter 4 remplaçant(e)s. Ceux-ci peuvent entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie sur un arrêt de jeu. Les joueurs(ses) remplacé(e)s continuent de participer à la rencontre en qualité de remplaçant(e)s

Lors du match, tous les JOUEURS ou 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

 2 x 30 min (4x15') en format match simple

 Pause coaching* obligatoire

LE HORS-JEU

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

LES REMISES EN JEU



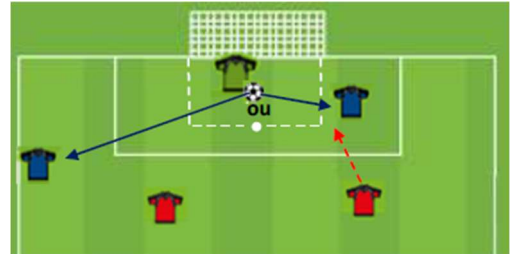
Sur un coup d'envoi, coup franc et corner, les joueurs adverses se situent au moins à 6m du ballon.



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 joueurs 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 joueurs 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)

Un CFD est accordé à l'équipe adverse du joueur 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

LE PENALTY

est toujours de vigueur !



-  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, un gardien 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 un autre joueur
-  touche le ballon des mains sur une passe bottée délibérément par un coéquipier
-  touche le ballon des mains directement sur une rentrée de touche effectuée par un coéquipier
-  **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 du joueur 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 un autre joueur.

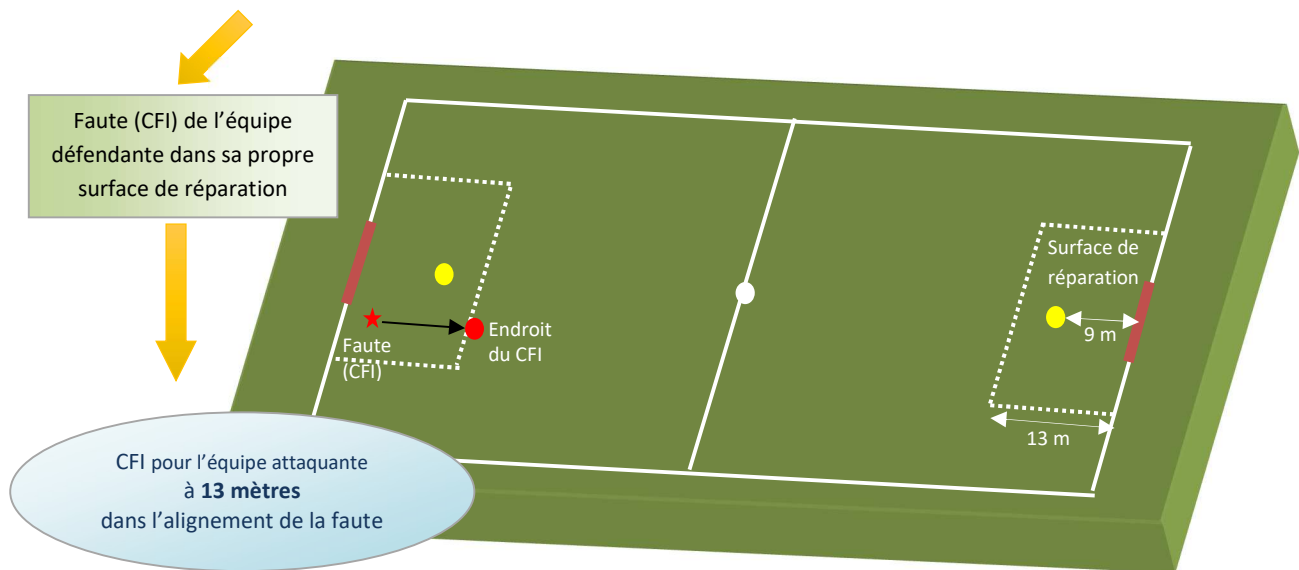
3. PROCEDURE



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 clairement bougé (même CF dans sa propre surface de réparation)



L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur (sinon CFI pour l'équipe adverse)

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, un joueur 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 un adversaire, à moins de 6 mètres, récupère le ballon ⇒ Laisser jouer

Par contre dès qu'un joueur 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.

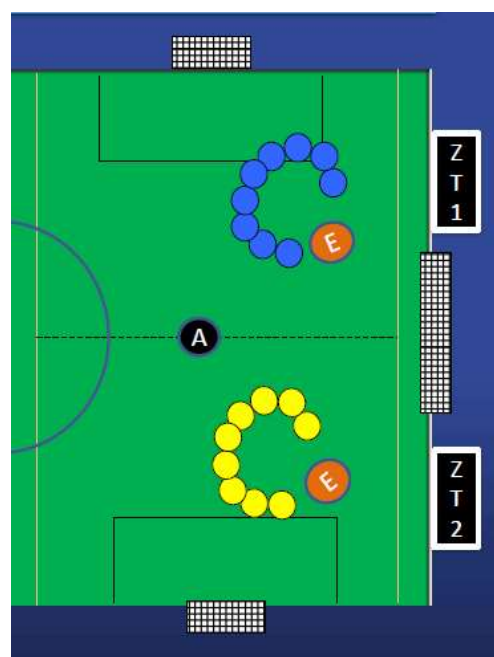
Dans les 2 cas précédents, il est indispensable que le joueur exécutant le coup franc attende le signal de l'arbitre.

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 joueurs et du coup de **limiter ses interventions au cours du match**.

Elle pourra également permettre de **gérer plus facilement la rotation des remplaçants(tes)** 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^{ème} 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^{ème} mi-temps.



LABEL JEUNES FFF :

La reconnaissance du travail du club pour les jeunes

 3 niveaux de label :



 Projet Club :

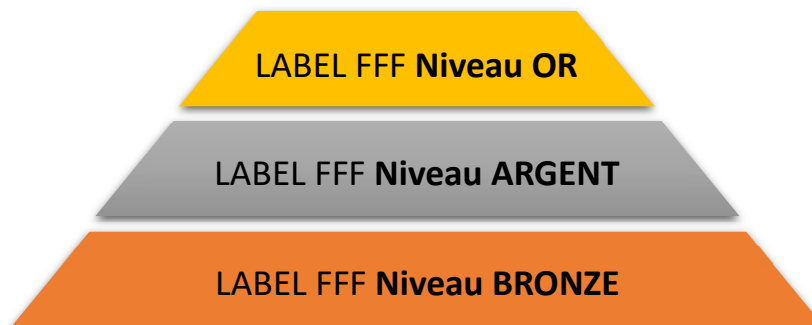


Validation de 4 Projets :

-  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 :

-  Finale Départementale du Festival U13 : **Le Samedi 28 mars 2026.**
-  Finale Régionale du Festival Foot U13 : **Le Samedi 25 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-U19