La pratique du football chez les U11

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

DISTRICT DE FOOTBALL
La Charente Maritime

Saison 2025-2026

CE QUE J'ATTENDS DE MON RESPONSABLE D'EQUIPE

Je m'appelle Enzo, j'ai 10 ans, j'attends de mon responsable d'équipe :

- 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 DEFIS p 7

SUIVI DES PLATEAUX p 9

INTEGRATION DES JOURNEES LOISIRS (+ 2 FOOT) p 10

REGLEMENTATION p 15

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
• Développement et animations des Pratiques • Catégories U7 à U19 (G. et F.)	• Plan de Performance Fédéral • Formation du (de la) joueur(se)	• Formation des éducateurs • Certificats Fédéraux et Formations Professionnelles

Objectif : HARMONISATION

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

Organisation de la saison de la catégorie U10-11

- **La Rentrée du Foot**
- **Journée Foot de Coeur**
- **Des plateaux**
- **Journées Départementales**

Pratiques complémentaires :

- **INTERCLUBS**
- **FUTSAL**
- **Actions ponctuelles (+ 2 foot)**

LES FORMES DE PRATIQUE

CATEGORIE	U10-U11
Licenciés (es)	• U10 + U11 + 3U9 (max par équipe) + Possibilité U12F
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	50 minutes maximum – 2 rencontres par équipe Match : 2 x 12min30
Temps de Jeu par enfant	Moitié du temps de jeu
Touche	A la main
Arbitrage	1. 3 arbitres (privilégier des joueurs U15-U17 du club, en fin de saison les remplaçants officient à la touche OU 2. Auto-arbitrage : pas d'arbitres sur le terrain. La rencontre est sous la responsabilité de l'un deux éducateurs des équipes en présences. L'éducateur désigné, équipé d'un sifflet et chronomètre, est chargé de veiller à faire respecter les lois du jeu spécifique au Foot à 8
Zone du gardien de but	Surface de réparation : 26m x 13m
Hors-Jeu	Ligne médiane
ORGANISATION SUR LA SAISON	• Plateaux de septembre à mi-juin • Plateaux de 3 à 4 équipes • Défis technique + Rencontres

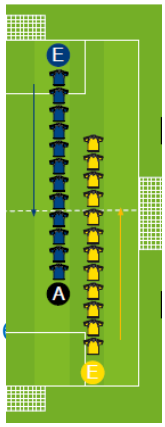
PRATIQUES COMPLEMENTAIRES

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

ANIMATION ET ACCUEIL DU MATCH

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

1. Déterminer la personne responsable de l'accueil des équipes
2. Prévoir le goûter
3. Imprimer la feuille de plateau ou de match
4. Mettre en place :
    a) le défi jonglerie
5. 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
6. Laissez-les jouer au minimum la moitié du temps
7. 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
8. Passer, tous ensemble, un moment de convivialité autour du goût



NTEGRATION DES DEFIS

LE DÉFI JONGLAGE

1 A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

> 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2 Comptage des jonglages :

> Par le joueur en attente.

> Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.

> Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3 Privilégier des Défis au temps :

> Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)

> Le temps est géré par le responsable.

4 Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

> Pied fort + tête (période 1/2)

> Pied droit et pied gauche (période 2/3)

> Alterné et tête (période 4/5)

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG
U11	30	30	10	20
U10	20	20	5	10

5 Organisation :

> 1 ballon par binôme

> Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.

> 1 feuille de jongleries

> 1 chronomètre

6 Départs :

> A la main

> Au pied sur les périodes de printemps.

> Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7 Rattrapage :

> Une touche de rattrapage autorisée.

> Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

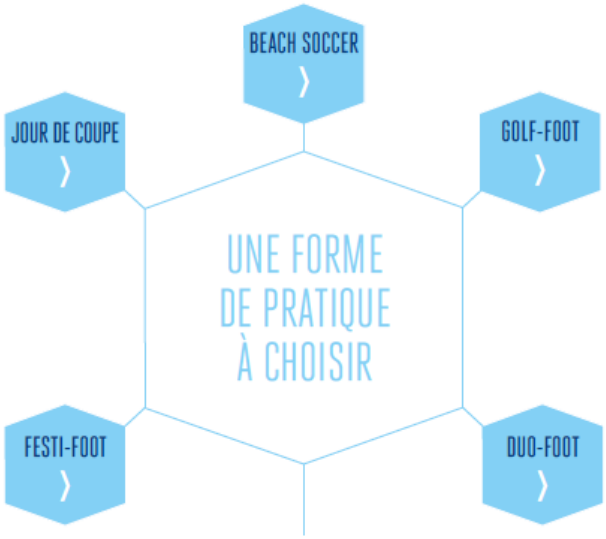
NTEGRATION DES ACTIONS PONCTUELLES (+ 2 FOOT)

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

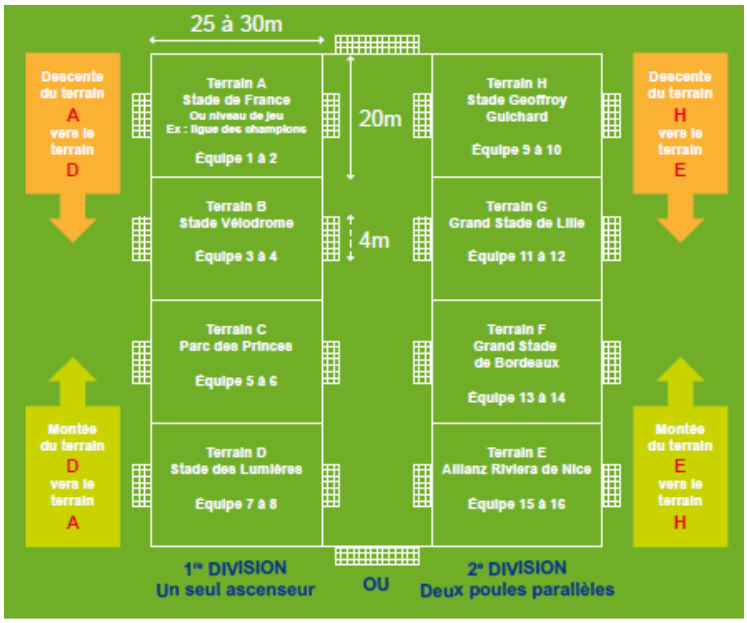
UN ÉCHAUFFEMENT*	RENCONTRES 4 C 4 À 5 C 5
15'	50' max

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)
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'	ROTATIONS : **1er Temps :** Identique formule ascenseur sur 4 séquences **2e Temps :** Croisement des poules Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain (1re Division) et les autres sur un autre demi-terrain (2e 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.

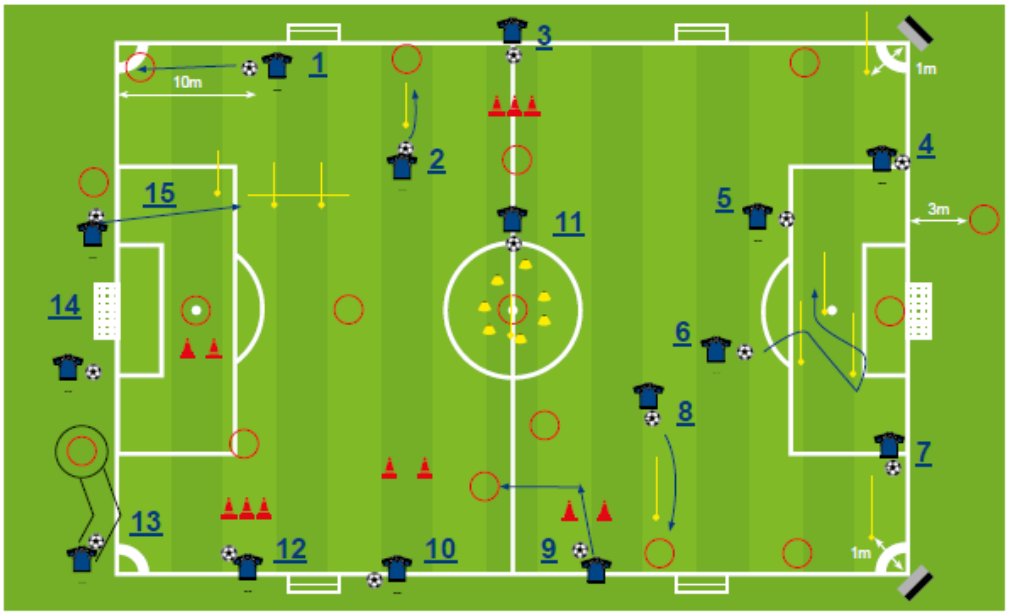
GOLF-FOOT

UN ÉCHAUFFEMENT*	GOLF-FOOT
15'	50'

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	Lober 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

UN ÉCHAUFFEMENT*	DUO-FOOT
15'	40'

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.
2e tour changement de pied…

Organisation :

> Prévoir le sens de rotation des équipes

> Possibilité d'ajouter ou de modifier les ateliers

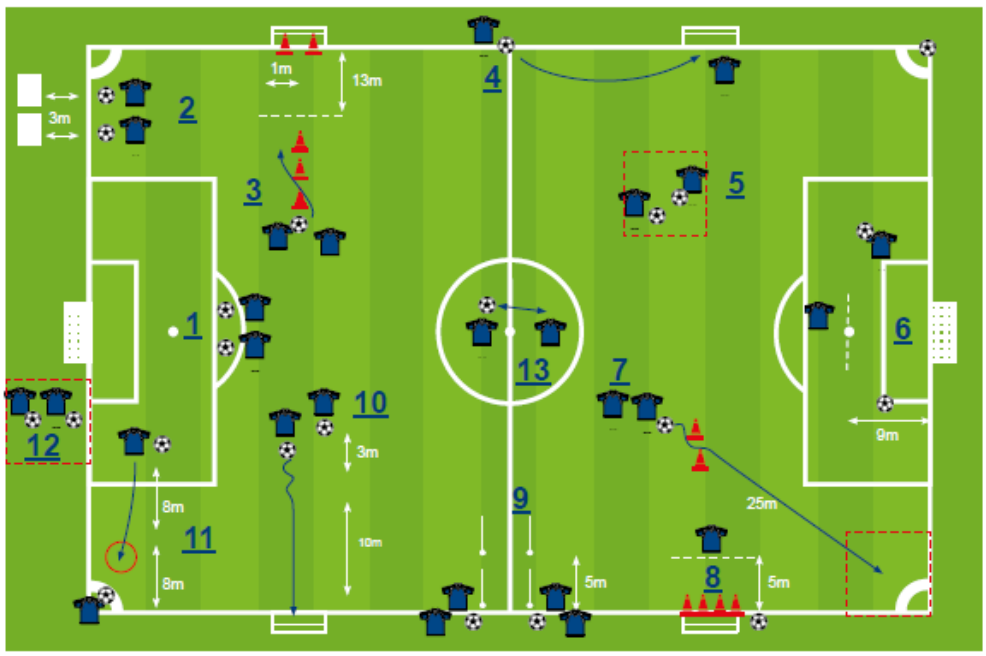
> Adapter les objectifs au niveau des joueurs

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



LIGUE DE FOOTBALL
NOUVELLE-AQUITAINE

FUTSAL U10/U11

UN ÉCHAUFFEMENT* 15' > RENCONTRES 5 C 5 60' max

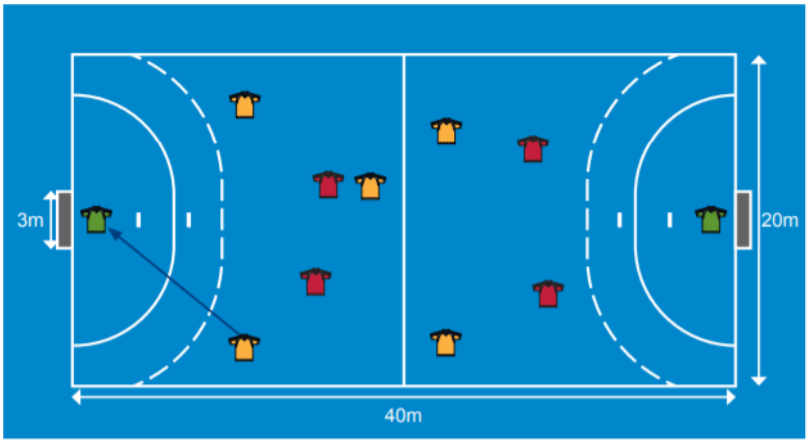
EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN RASSEMBLEMENT FUTSAL

Effectif : U10/U11
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
Espace de jeu :

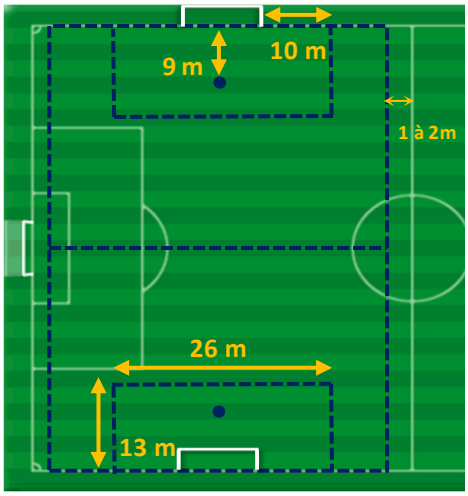
Horaires	U12/U13	2 à 4 Equipes	
9 h 30	Accueil	4 équipes 1 terrain	
9 h 40	Rotation 1	A	B
9 h 50	Rotation 2	C	D
10 h 00	Rotation 3	A	C
10 h 10	Rotation 4	B	D
10 h 20	Rotation 5	A	D
10 h 30	Rotation 6	B	C
Pause - matchs retour			
10 h 40	Rotation 7	A	B
10 h 50	Rotation 8	C	D
11 h 00	Rotation 9	A	C
11 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 4ème 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



REGLEMENTATION



LE TERRAIN

- Dimension ½ terrain avec une réduction en largeur de 1 à 2m. Buts de 6m x 2m. Le point de penalty à 9m de la ligne de but.
- 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'EQUIPE

- Elle se compose de 8 joueurs (garçons ou filles) dont un(e) gardien(ne) de but.
- Les joueuses U12 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 plateau ou match, tous les JOUEURS ou JOUEUSES doivent participer de façon égale soit 50% du temps

L'EQUIPEMENT

- Le port des protège-tibias est obligatoire,
- Les bijoux sont interdits,
- Ballon : Taille 4.

LE TEMPS DE JEU

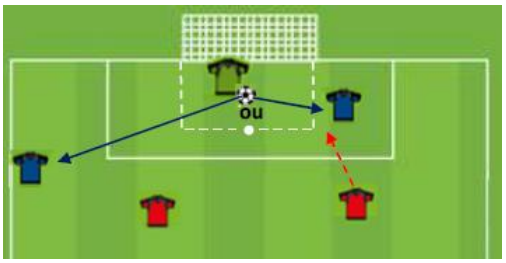
- 50 minutes en format plateau (match : 1 x 25min ou 2 x 12min30), ou,
- 2 x 25min en format match simple.
- Mise en place des défis (jonglage et conduite) obligatoire.

LE HORS-JEU

- Le hors-jeu est signalé à 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

LE PENALTY
est toujours de vigueur !

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*

- *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 :

Voir exécution du CFI dans PROCEDURE (§3)

- *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)*

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

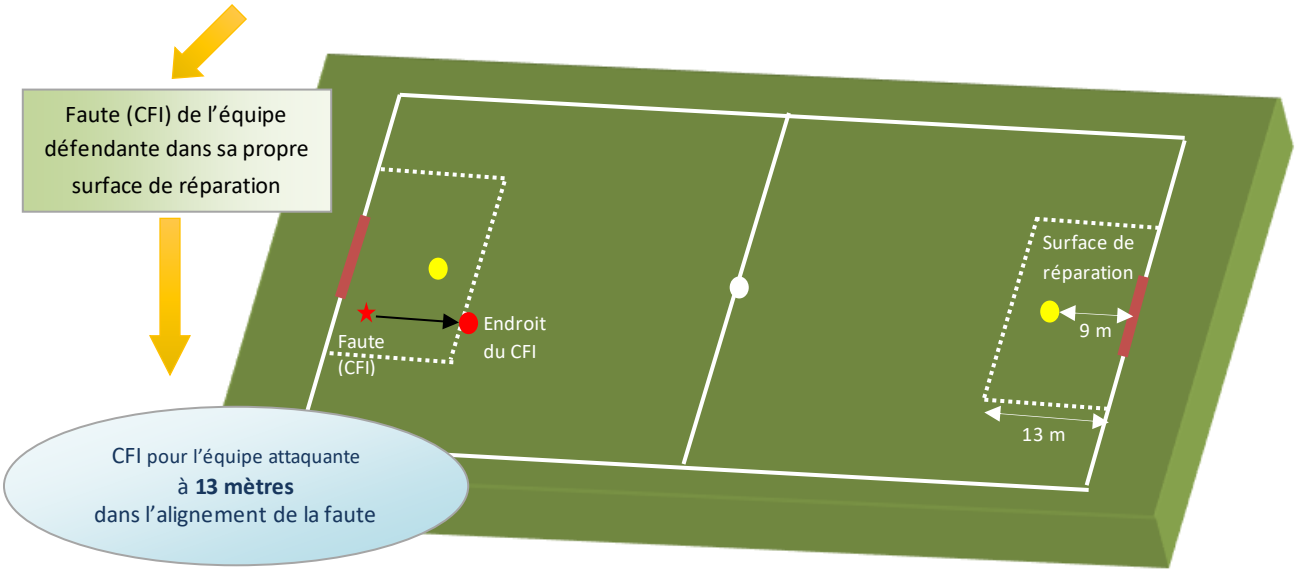
- Dans le but de l'équipe adverse ⇨ Coup de pied de but pour l'équipe adverse
- Dans le but de l'équipe de l'exécutant ⇨ CORNER pour l'équipe adverse

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.

CALENDRIER :

- Rentrée du Foot :

Le Samedi 13 septembre 2025

- Challenge départemental :

- 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) :
  - U10-U13 :

La LFNA (sous l'impulsion de la F.F.F.), souhaite développer l'arbitrage des jeunes à la touche. Pour cela, nous souhaitons développer la mise en place du Biathlon des lois du jeu qui vous a été expliqué lors de la réunion de rentrée. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de la LFNA ou de votre District.

A partir de la 2ème partie de saison, les joueurs(ses) remplaçants découvriront l'arbitrage à la touche (comme expliqué lors des réunions de début de saison) Cela permettra d'anticiper le passage dans la catégorie U13, car ce règlement est intégré dans cette catégorie.

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

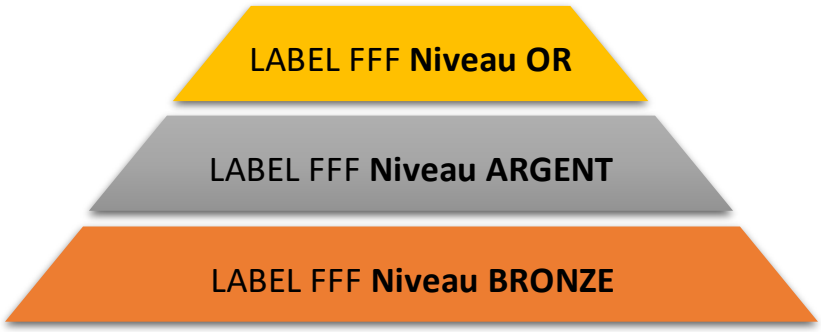
Projet Club :

Validation de 4 Projets :

- ASSOCIATIF
- ENCADREMENT et FORMATION
- EDUCATIF
- SPROTIF

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