

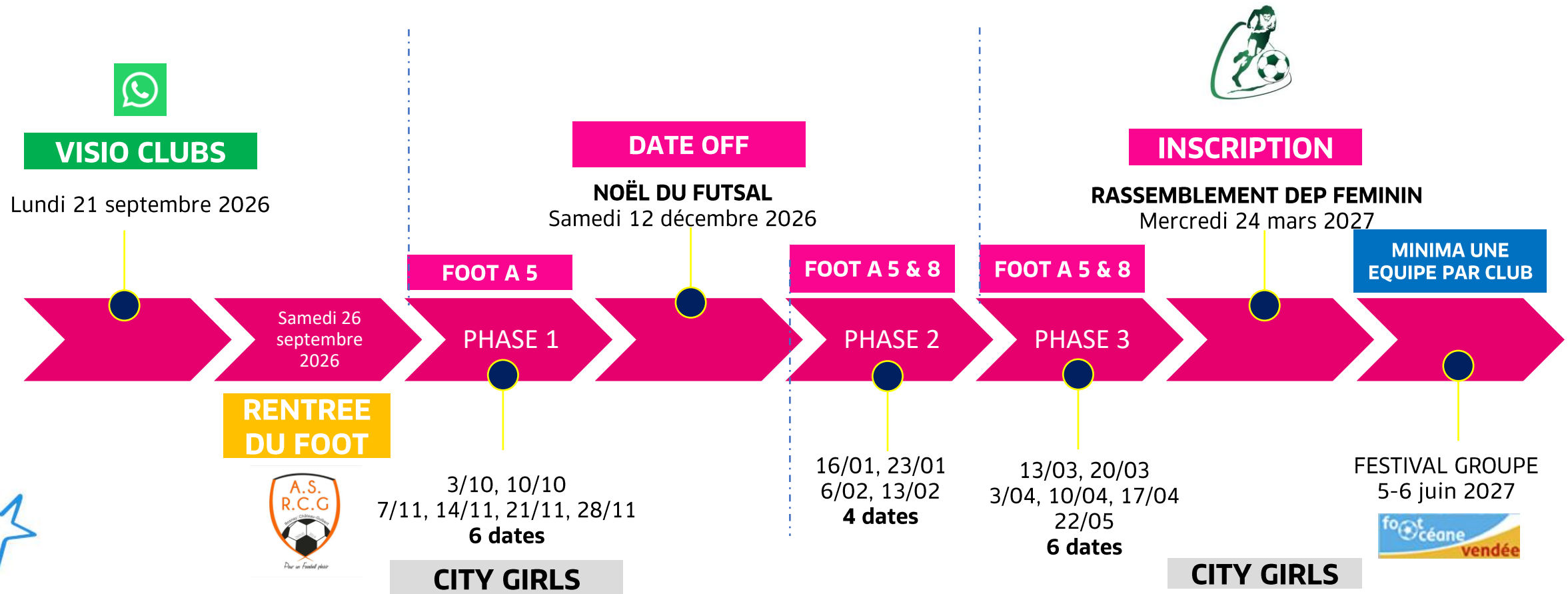
U11F

GUIDE PRATIQUE

- TERRAIN -



La saison des U11F



U10F-U11F
Illimité



NON LICENCIÉES
jusqu'aux vacances
d'octobre.



U9F
3 max



U12F
Impossible en sous-
classement

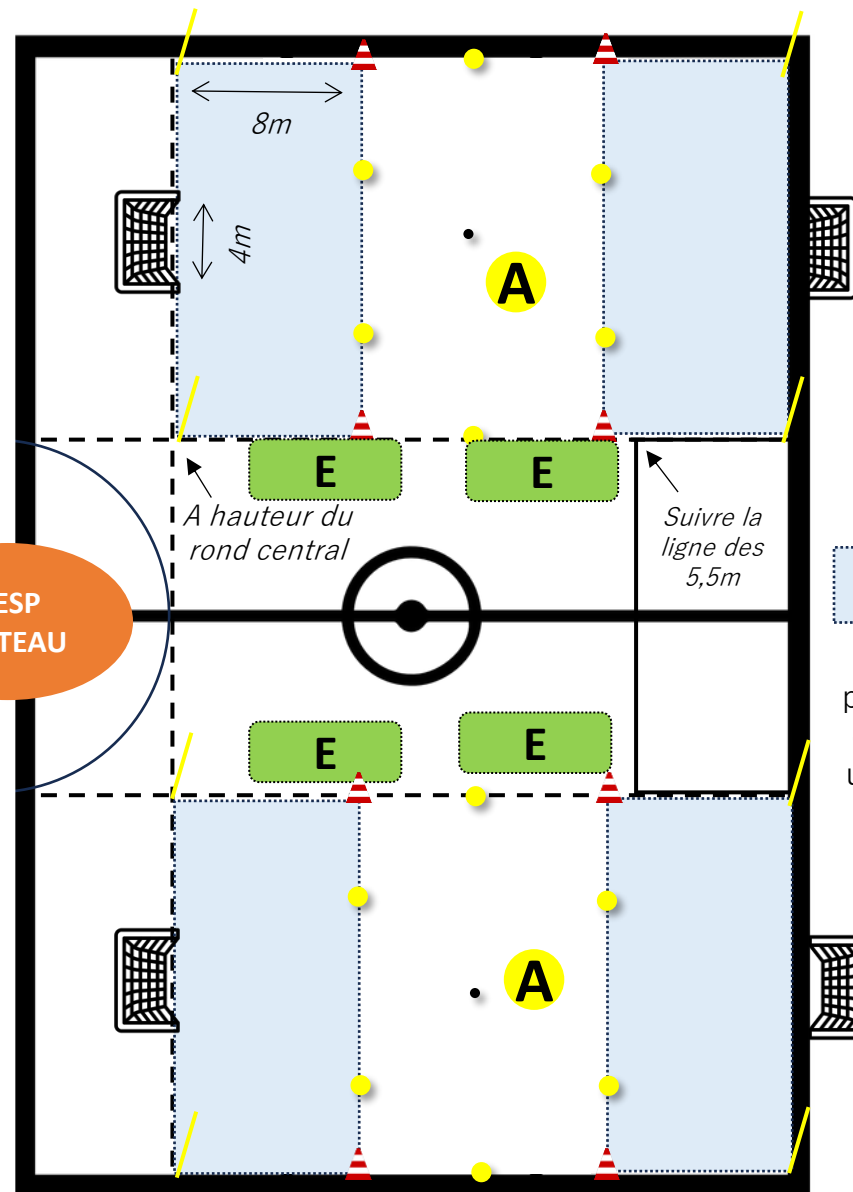




Merci d'équiper les terrains de 4 buts avec filets. Nous comptons sur la solidarité entre les clubs et sur le prêt de matériel afin de répondre à ce besoin. ✓



RESP
PLATEAU



Zone de relance protégée :

L'adversaire est autorisé à pénétrer dans cette zone dès que le ballon est touché par une joueuse partenaire de la gardienne de but

LES REGLES DU JEU DU FOOT A 5 – U11F

FOOT À 5



PENALTY

Sur la ligne des 8m et
au milieu du but



CLASSEMENT

Pas de classement



TOUCHE

Passe au pied au sol
Adversaire à 4m. But direct interdit



JOUEUSES

U10F / U11F
3 joueuses U9F
par équipe



GARDIENNE DE BUT

La gardienne ne peut prendre le ballon
sur une passe de sa partenaire. Relance à
la main ou au pied, ballon au sol. Volée et
demi-volée interdites.



CORNER

Par une passe.
Adversaire à 4
mètres.



ENGAGEMENT

Au milieu du terrain,
interdiction de
marquer directement

TACLE

AUTORISE



DUREE

48 minutes min.
60 minutes max.



FAIR-PLAY

Protocole de début et de fin de plateau
Check main à la fin de chaque temps de jeu



COUP FRANC

Toujours direct
avec adversaires à
4 mètres.



JEU DE TÊTE

INTERDIT
Reprise du jeu par
rentrée de touche.

REPLACEMENTS



illimités, à la volée, avec
transmission des
chasubles de main à main.
Max 2 supp. par équipe.



BALLON

Taille 4



SURFACE DE REPARATION

Sur toute la largeur du terrain jusqu'à la ligne
des 8m. Relance protégée dans la surface
Idem U11G/U13



HORS -JEU

Pas de hors-jeu

COUP DE PIED DE BUT

Ballon arrêté dans la
surface de réparation



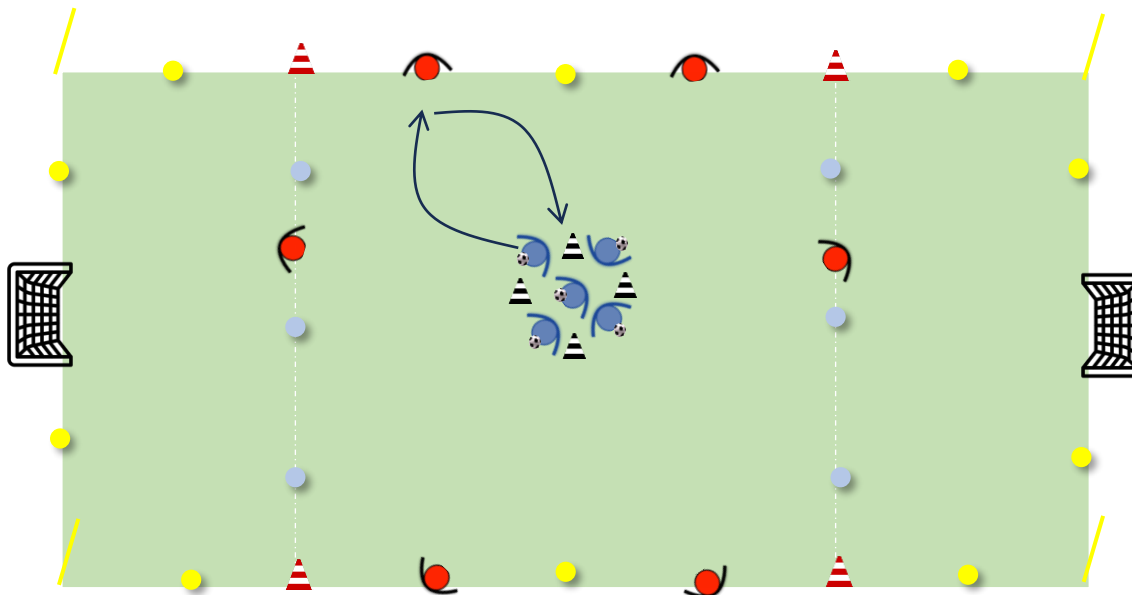
ARBITRAGE

Centre



Le Festi-Teck

🔥 On s'échauffe et on progresse !



Les joueuses à l'intérieur conduisent le ballon et le bloquent devant une partenaire positionnée autour de la zone. Cette dernière prend alors le ballon et enchaîne à son tour (passage par la zone centrale). La première joueuse prend la place de celle qui part avec le ballon.

⚽ Échauffement technique

◆ Séquence 1 : Conduite de balle libre + blocage semelle (3 min)

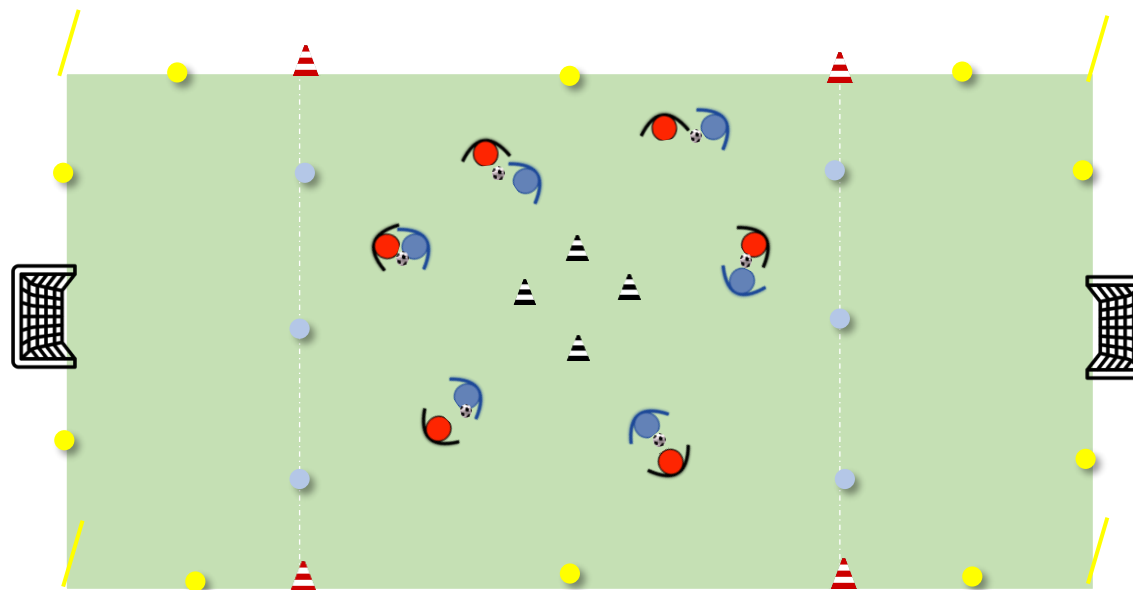
◆ Séquence 2 : Conduite de balle avec alternance pied droit / pied gauche + blocage semelle (3 min)

★ Bonus : Défi conduite rapide pendant 30 secondes ! Qui réussira à garder le contrôle du ballon tout en allant le plus vite possible ? ⚽



La Jonglerie

😊 Ça tombe, mais ça compte !



Jongle & Cumule

Pendant 1 minute, la joueuse de l'équipe A réalise le plus grand nombre de jongles possible. En cas de chute du ballon, elle reprend immédiatement en conservant son total de jongles.

À l'issue de sa minute, la joueuse de l'équipe B réalise à son tour le même exercice dans les mêmes conditions.

✅ Chaque joueuse effectue 2 passages d'une minute.
Seul le meilleur score de chaque joueuse est retenu.



PARENTS ✕ **À VOUS DE JOUER !**



Le football ne forme pas seulement des joueurs, il aide surtout à **faire grandir des enfants**. Et votre regard compte autant que le jeu.

ET VOUS, QUEL RÔLE POUVEZ-VOUS JOUER ?

AVANT UN MATCH

- faites en sorte que son sommeil soit suffisant (8 à 10 heures).
- veillez à ce qu'il ait mangé et soit bien hydraté 3h avant.
- aidez-le à se préparer sereinement sans pression.

APRÈS UN MATCH

- demandez-lui s'il s'est amusé.
- valorisez ce qu'il a essayé, pas seulement ce qu'il a réussi.
- félicitez ses efforts, même s'il a perdu.
- laissez-le parler de son match à son rythme.

AU BORD DU TERRAIN

- encouragez tous les enfants, pas seulement le vôtre.
- ne donnez pas de consignes à la place de l'entraîneur.
- restez positif, y compris quand le match est compliqué.

DANS LA SAISON

- acceptez les erreurs : c'est de cette manière qu'il progresse.
- aidez-le à prendre confiance.
- rappelez-lui que le plus important reste de jouer et prendre du plaisir.



Informations :
BELY Kévin – kbely@foot85.fff.fr

