



La pratique des U10-U11





U10-U11 – LA SAISON

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

LE CADRE FFF

18 dates mini
Organisation à 4 équipes
60 min

LES INCONTOURNABLES

LES ADAPTATIONS POSSIBLES

CHALLENGE

= Regroupement
de 3 ou 4 équipes

Challenge
8 dates

Jour de Coupe
7 dates

5v5
5 dates

La Rentrée du Foot
1 date (formule Tournoi)

Festival U11
1 date (formule Tournoi)

Défis techniques
(Jonglerie et Tirs au but)

Opposition par Niveau
(Engagement,
dissociation)

Différentes phases
(3 ou 4 phases)

Arbitrage des jeunes
par les jeunes

- Nbre total de journées (22 max)
- Nbre de phases,
- Nbre de journées par cycle, par phase
- Nbre d'équipes par challenge (3 à 5)
- Temps de jeu (50 ou 60 min)
- Maintien de la jonglerie existante (sous conditions)
- Offre de Football à 5
- Organisation de la saison (Alternier les formats ou regrouper les formats)

Passion

Plaisir

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F



U10-U11 – LA SAISON

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

U10-U11

INCONTOURNABLES :

- 18 dates minimum
- 5 phases
- phases par niveau

PRÉCONISATIONS :

- Engagement par niveau
- Offre de foot à 5

❑ CHALLENGE

- ❖ 4 équipes (8 c 8)
- ❖ Temps de jeu total : 60 min
- ❖ 3 matchs de 20 min
- ❖ Sans Pause coaching
- ❖ Défi technique : jonglerie (1 fois avt match 1)
- ❖ Arbitrage touche

❑ JOUR DE COUPE

- ❖ 4 équipes (8 c 8)
- ❖ Temps de jeu total : 60 min
- ❖ 2 matchs de 30 min
- ❖ Avec Pause coaching (à la 15')
- ❖ Défi technique : Tirs au but (2 séances)
- ❖ Arbitrage touche

❑ Rentrée du foot



❑ 5V5

- ❖ Challenge en 5v5
- ❖ Règles Futsal
- ❖ Arbitrage à 2
- ❖ Table de marque (gymnase)

❑ 8V8

- ❖ Tournoi avec TAB après (match à égalité)
- ❖ Arbitrage touche et central

Passion

Plaisir

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F



LES LOIS DU JEU

U10-U11



LOIS DU JEU POUR LA PRATIQUE SPECIFIQUE A 8

Catégories U10/U11 et U12/U13

Get F

Ce document a été conçu dans un objectif éducatif, pédagogique et citoyen. Il vise à accompagner l'ensemble des acteurs du football des enfants dans la compréhension des lois du jeu applicables à la pratique du football à 8 pour les catégories U10-U11 et U12-U13.

Pour les jeunes joueurs et joueuses, l'apprentissage des lois du jeu fait partie intégrante de leur formation. Mieux connaître les règles permet de mieux comprendre le jeu, de prendre de meilleures décisions sur le terrain et d'adopter un comportement respectueux envers les partenaires, les adversaires et les arbitres. Ce document a également pour vocation d'initier les enfants à l'arbitrage, notamment à travers l'arbitrage à la touche, afin de les responsabiliser et de les sensibiliser au respect des décisions prises pendant une rencontre.

Pour les parents, éducateurs, dirigeants et accompagnateurs, ce règlement permet de mieux connaître les spécificités du football à 8 et les adaptations des lois du jeu mises en place pour répondre aux besoins des jeunes pratiquants. Cette connaissance favorise une meilleure compréhension des décisions arbitrales et permet d'accompagner les enfants dans leur apprentissage, notamment lorsqu'ils occupent la fonction d'arbitre assistant à la touche.

Au-delà de la simple application des règles, ce document s'inscrit dans une démarche de bienveillance et de formation. L'erreur fait partie intégrante de l'apprentissage, qu'il s'agisse du joueur qui découvre les lois du jeu ou de l'enfant qui s'initie à l'arbitrage. Chacun est ainsi invité à contribuer à un environnement positif, respectueux et encourageant, où l'apprentissage, le plaisir de jouer et le développement des compétences restent les priorités.

Ce règlement se veut donc un outil partagé de compréhension, de dialogue et d'accompagnement au service d'une pratique éducative, épanouissante et formatrice du football des enfants.

Les présentes lois du jeu s'inscrivent dans le cadre général des Lois du Jeu de l'IFAB, dont elles constituent une adaptation spécifique à la pratique du football à 8 pour les catégories U10-U11 et U12-U13.

* Pour désigner un joueur ou une joueuse, le terme « joueur » est employé dans l'ensemble du document.

LOI 1 : LE TERRAIN

Le terrain correspond à un 1/2 terrain de football à 11, soit 60 à 70 mètres en longueur et 45 à 50 mètres en largeur.

Les surfaces de réparation mesurent 26m x 13m. Le point de pénalty est à 9 mètres.

Les buts mesurent 6m x 2,10m. Ils doivent être fixés au sol afin d'éviter tout risque de bascule et sont équipés de filets.

La zone technique réservée aux 2 accompagnateurs licenciés (à minima une personne majeure et un jeune de plus de 16 ans) et aux joueurs suppléants sera placée à gauche ou à droite du but du terrain du football à 11, dans la mesure du possible, mise en place d'une zone rectangulaire de 3m x 5m (couppelles) avec un banc de touche.

LOI 2 : LE BALLON

Un ballon de type n°4 homologué est utilisé pour les rencontres des catégories U11 et U13.

Règlement v.0

Aout 2026

LES DOCUMENTS

Les lois du jeu

Le poster des lois du jeu

NOUVEAU

Hors jeu à la médiane

LOIS DU JEU DU FOOT À 8
CATÉGORIE U10 - U13

JOUEUR / JOUEUSE
- U10-U11 : U10-U11 G et F / 3 U9 G ou F par équipe / U12F / Mixité autorisée
- U12-U13 : U12-U13 G et F / 3 U11 G ou F par équipe / U14F / Mixité autorisée

DURÉE
U10-U11 : 60 min
U12-U13 : 70 min

BUTS
6m x 2,10m

BALLON
Taille 4

CLASSEMENT
Classement à la journée

FAIR-PLAY
Check main au début et à la fin de chaque rencontre

LE GARDIEN DE BUT
Prise de balle à la main suite à une passe d'un partenaire interdite.
Relance uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol.
Si non CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13m.
Volée et demi-volée interdite.

SURFACE DE RÉPARATION
26 x 13m

TOUCHE
à la main

COUP DE PIED DE BUT
Ballon arrêté dans la zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation)

CORNER
Au pied, adversaire à 6 mètres

COUP FRANC
Direct et indirect, Adversaire à 6m.

PENALTY
à 9 mètres

ENGAGEMENT
Au milieu du terrain, interdiction de marquer directement

HORS-JEU
à la ligne médiane

TACLES
AUTORISÉ

JEU DE TÊTE
TOLÉRÉ

ARBITRAGE
À la touche : Enfant Tuteur
Centre : Jeune ou Adulte

DIMENSIONS DU TERRAIN
00m x 00m

REPLACEMENTS
Illimité / Max 4 suppléants

PAUSE COACHING
U10/U11 : pas de pause coaching excepté sur « Jour de Coupe »
U12-U13 : 2 min au milieu de chaque période

RETROUVEZ LES RÈGLES ET LES LOIS DU JEU DEPUIS VOTRE TÉLÉPHONE PORTABLE !

FLASHZ !

Passion

Plaisir

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F



U10-U11 – LE CHALLENGE

U10-U11

Un Football pour tous les enfants



Challenge

3 rencontres de 20 min
Défi technique « Jonglerie » - Par niveau

LES INCONTOURNABLES

Défi jonglerie lors de toutes les dates
Arbitrage des jeunes par les jeunes à la touche – Arbitrage tutoré

LES ADAPTATIONS POSSIBLES

- Maintien de la jonglerie existante (sous condition, validation Ligue)
- Jonglerie n°1 : 45 secondes ou 1 minute
- Nbre de points pour la jonglerie (1 ou 2 pts)

LA JONGLERIE

- Surface de contact interdite = la tête
- Rangement par niveau
- Phase 1 : Défi n°1 Jonglerie Statique
- Phase 3 : Défi n°2 Jonglerie en Mouvement



FEUILLE DE SUIVI – JONGLERIE EN MOUVEMENT – U10-U11

Matrice :

Joueur 1		Joueur 2	
Zone 1	Zone 2	Zone 1	Zone 2
Totale	Pts	Totale	Pts

QR code

4 minutes
2 jongleries à minima par zone de jeu
1 jonglerie après chaque zone pour valider celle-ci
Départ du joueur suivant quand le ballon tombe ou que les 2 zones sont validées



Passion

Plaisir

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F



U10-U11 – LE CHALLENGE

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

Pratique : 8 v 8 dont GB

Espace de jeu : Terrain Foot à 8

Nbre d'équipes : 4

Contenu :

- Défi jonglerie au début
- 3 matchs de 20 min
 - T1 Match : A v B et C v D
 - T2 Match : A v C et B v D
 - T3 Match : B v C et D v A

Classement à la journée

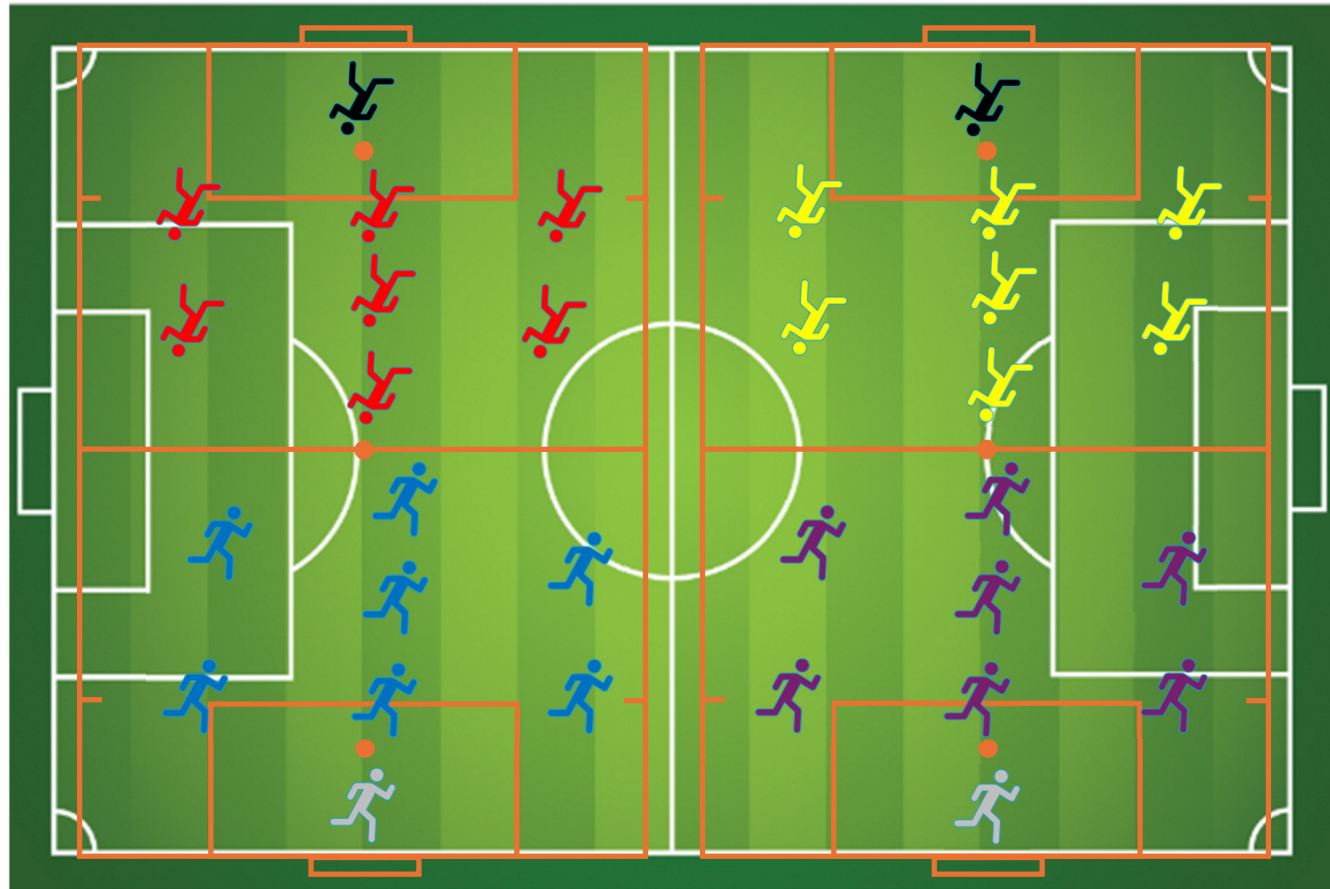
- Rencontre : V = 4 pts , N = 2 pts et D = 1 pt
- Jonglerie : 2 pts

Lois du jeu :

- Football à 8

Conseils Niveau :

- Challenge avec des équipes de même niveau



:

Passion

Plaisir

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F



U10-U11 – CHALLENGE - DEFI TECHNIQUE N°1 – PHASE 1 – JONGLERIE - DUEL PAR NIVEAU

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

Défi Jonglage Statique – Duel par niveau

Organisation

- Tous les joueurs s'alignent par ordre décroissant de meilleur score à la jonglerie pieds. Le meilleur de l'équipe A se met avec le meilleur de l'équipe B et ainsi de suite...
- Les joueurs fonctionnent par duo :
 - 1 joueur jongle
 - 1 joueur compte les touches
- 2 manches par enfant

Objectif

- Réaliser le meilleur score à la jonglerie. Le joueur qui a réalisé le plus de jonglages à la fin du temps, remporte un point pour son équipe.

Déroulement

- Chaque joueur dispose de **45 secondes ou 1 minute** de jonglage.
- Objectif : réaliser le maximum de touches consécutives.
- Surfaces autorisées : pieds, poitrine, genoux.

Règle importante :

- Dès que le ballon touche le sol, le **compteur ne repart pas à 0**.
- Le ballon peut être démarré :
 - À la **main** ou au **sol**.
- Après chaque contact obligation de reposer le pied au sol.

Rôle de l'observateur

- Compter les touches à voix haute.
- Annoncer le meilleur score réalisé sur la minute.

Rotation

- Les rôles sont inversés à chaque manche (jongleur ↔ compteur).

Cas particulier

- Nbre de joueurs différents par équipe (vidéo)



Passion

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F

Plaisir



U10-U11 – CHALLENGE - DEFI TECHNIQUE N°2 – PHASE 3 – JONGLERIE EN MOUVEMENT

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

Défi Jonglage en mouvement

Objectif

- Par équipe, valider le plus de zones possibles dans un délai de 4 min

2 départs possibles :

- À la main
- Au sol

Contacts autorisés

- Pieds,
- Genoux,
- Poitrine
- **Tête interdite**

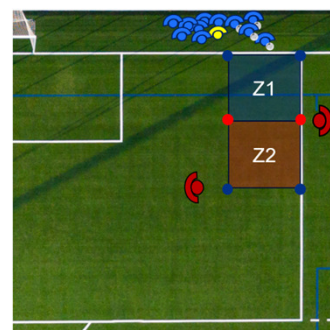
Règles importantes :

Validation d'une zone :

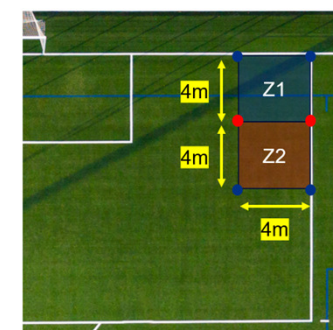
- À minima 2 jonglages par zone
- Maîtrise par un jonglage à la sortie de la zone

Départ du joueur suivant :

- Quand le ballon tombe
- Quand les 2 zones sont validées



Le positionnement des éducateurs et joueurs



Les distances



Passion

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F

Plaisir



U10-U11 – JOUR DE COUPE

U10-U11

Un Football pour tous les enfants



Jour de Coupe

2 rencontres de 30 min avec pause coaching à la 15'
Défi technique « Tirs au but » avant chaque rencontre

LES RENCONTRES

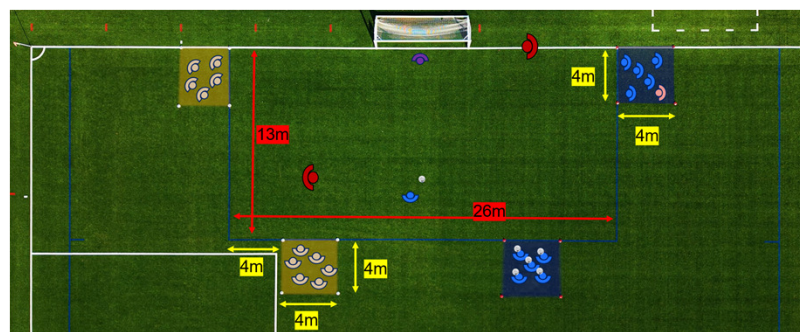
- Match 1 : A v B et C v D
- Match 2 : Vainqueur (A v B) v Vainqueur (C v D) et Perdant (A v B) v Perdant (C v D)
- Arbitrage des jeunes par les jeunes à la touche – Arbitrage tutoré

LA SÉANCE DE TIRS AU BUT

- 6 tirs par séance
- Tous les enfants tirent à minima 1 pénalty
- Objectifs : marquer le plus de pénalty et le plus rapidement possible
- Chronomètre : Début et fin au contact du pied avec le ballon (1^{er} et 6^{ème})
- Le gardien de but se concentre sur ses arrêts et tirent un pénalty



En cas d'égalité à la fin de la rencontre, l'équipe qui a gagné la séance de tirs au but est désignée vainqueur (Nbre de buts puis chronomètre)



Passion

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F

Plaisir



U10-U11 – JOUR DE COUPE

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

Pratique : 8 v 8 dont GB

Espace de jeu : Terrain Foot à 8

Nbre d'équipes : 4

Contenu :

- Tir au but avant chacune des rencontres
- 2 matchs de 30 min
 - Match 1 : A v B et C v D
 - Match 2 : Vainqueur (A v B) v Vainqueur (C v D) et Perdant (A v B) v Perdant (C v D)

Classement à la journée

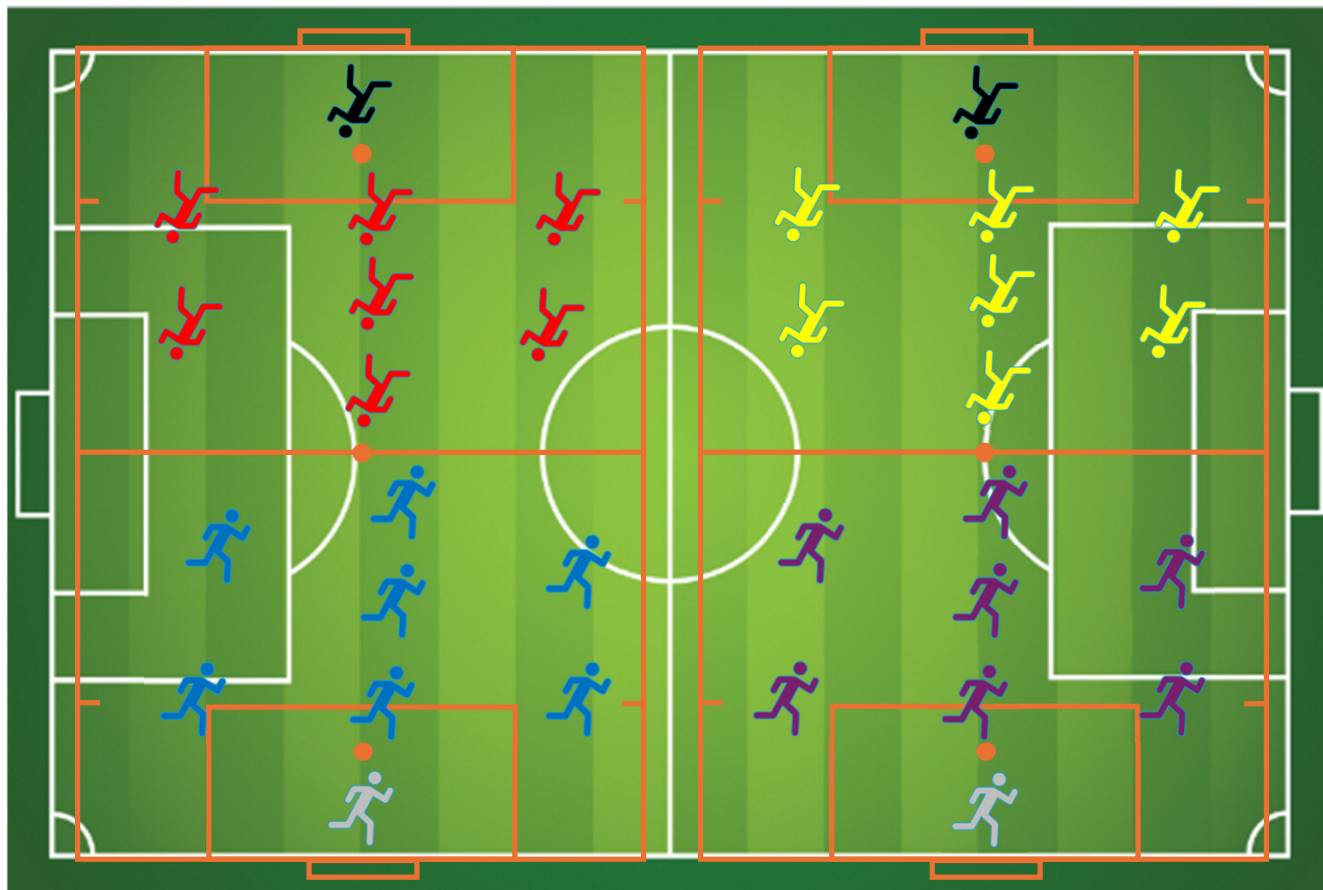
En cas de match nul, l'équipe ayant gagné la séance des tirs au but est considéré **vainqueur**.

Lois du jeu :

- Football à 8
- Pause coaching

Organisation des tirs au but :

- 6 tireurs par match
- Faire tirer une fois tout le monde y compris le gardien de but
- Chaque équipe enchaîne ses 6 tirs au but + Chronométrage
- En cas d'égalité, l'équipe qui aura mis le moins de temps sera désignée vainqueur.





U10-U11 – 5v5

U10-U11

Un Football pour tous les enfants



5v5

3 matchs de 20 min (4 x 5')
Changement d'équipes toutes les 5 min

LES INCONTOURNABLES

4 journées dans la saison avec un effectif de 5v5
Buts : 4 x 1,80m
Toutes les équipes U10-U11
Arbitrage en duo

LES ADAPTATIONS POSSIBLES

- Choix du terrain : Terrain de foot (Synthétique si possible), Gymnase, Terrain Futsal Extérieur
- Choix de l'espace de jeu si terrain de foot
- Positionnement dans la saison (fin de cycle ou regroupé)
- Répartition (futsal uniquement, extérieur uniquement ou mixte)



LE 5v5

- Espace de jeu : 40 x 30m ou 40 x 20m
- Découpage du temps toutes les 5 min pour permettre les changements de joueurs, l'arbitrage
- Préconisation : Niveau similaire pendant 5 minutes

GYMNASE, TERRAIN FUTSAL EXTERIEUR et TERRAIN FOOT 40x20 m:

- Ballon Futsal (Foot possible)
- Lois du jeu du Futsal Associé

TERRAIN FOOT 40x30m :

- Ballon Foot
- Lois du jeu du Futsal associé sans cumul de faute et gardien de but (1 contact dans son camp)

Passion

Plaisir

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F

Pratique : 5 v 5 dont GB

Espace de jeu : 40 x 30 m

Nbre d'équipes : 4 équipes de 12 joueurs/ses
(possibilité de doubler le nbre d'équipes car utilisation d'un ½ terrain)

Contenu :

- Uniquement que des rencontres
- Temps 1 : $A \vee B / C \vee D$
- Temps 2 : $A \vee D / B \vee C$
- Temps 3 : $A \vee C / B \vee D$

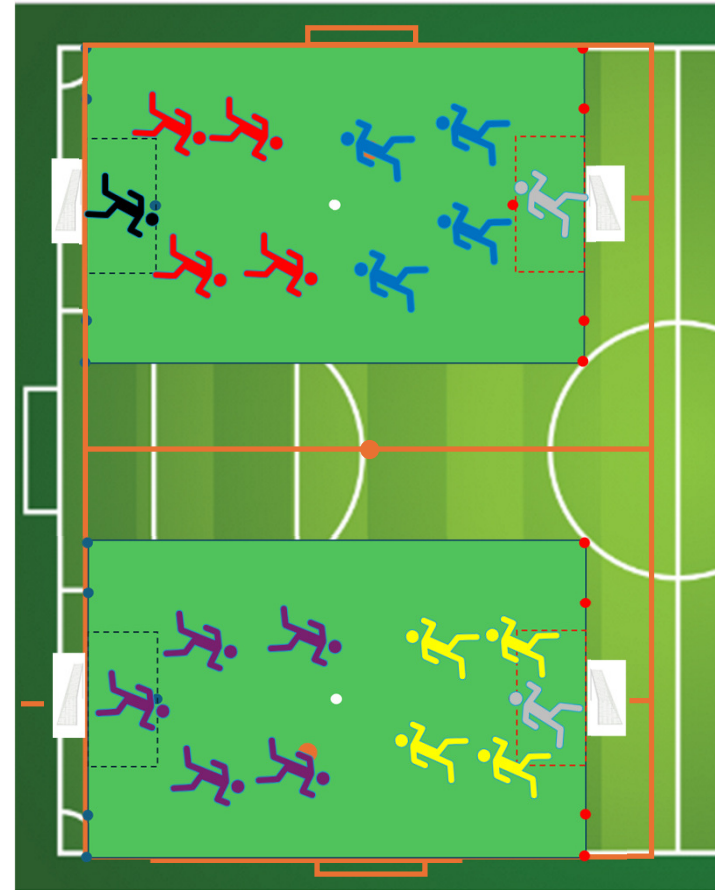
Classement

- Addition des points acquis sur les 3 rencontres

But : 4 x 1,80m

Lois du jeu :

- Le gardien ne peut pas se saisir du ballon à la main sur une passe volontaire d'un coéquipier.
- Sortie de but : A la main par le gardien.
- Coup de pied de réparation (pénalty) : à 6 mètres
- Touches : au pied, ballon arrêté sur la ligne, adversaires à 5 mètres. Interdiction de marquer directement.
- Coups-francs : directs ou indirects, adversaires à 5 mètres
- Hors-jeu : Pas de hors-jeu.
- Notion de 4 secondes pour toutes les remises en jeu.
- Tacles : interdits



Conseils Niveau : Importance de rassembler des équipes de même niveau

[illegible]

Les lois du jeu du Futsal associé U11/U13



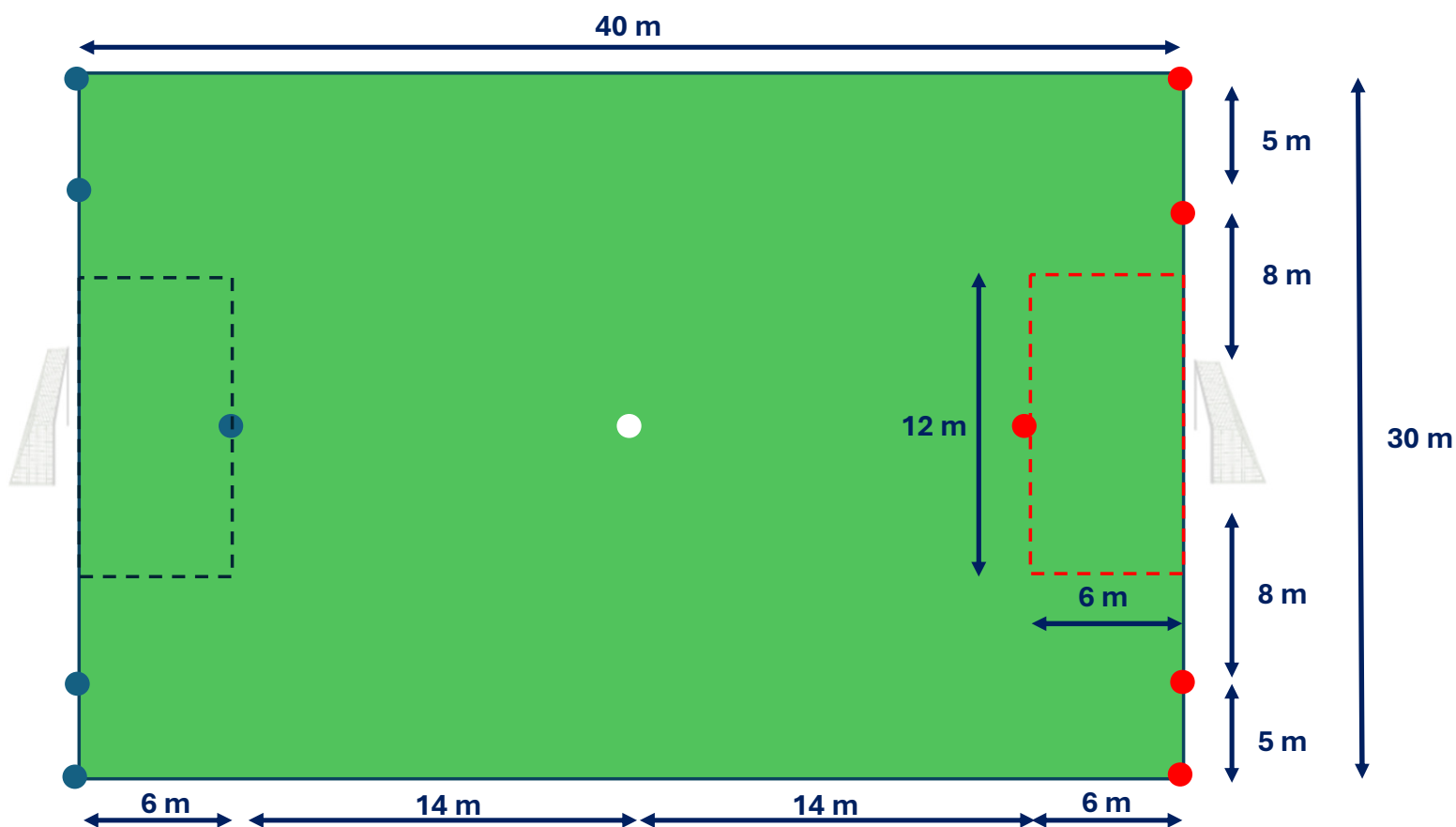
U10-U11 – 5v5

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

Dimensions :

40 x 30 m



Passion

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F

Plaisir



U10-U11 – 5v5 – LE RÔLE D'ARBITRE EN DUO

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

Mise en place :

- Chaque équipe fournit un arbitre pour constituer un duo. Un adulte accompagne chaque arbitre.
- Chacun couvre une ligne de touche complète.
- Un adulte régulateur par terrain

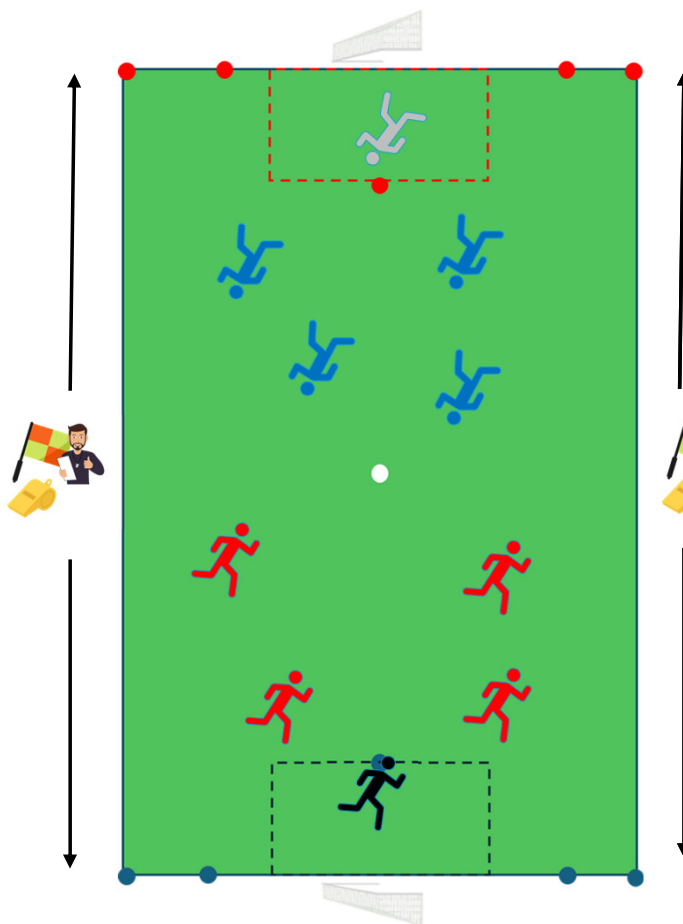


Rôle des arbitres:

- Faire débiter et terminer une rencontre.
- Siffler les fautes.
- Valider un but.
- Coopérer avec son binôme.

Conseils :

- Lors de la présentation des tournois 5 v 5, le dirigeant explique ce qu'on attend des arbitres. (positionnement, gestuelle) et peut l'accompagner (rassurance, conseille mais n'arbitre pas à sa place).
- Organiser les rotations pour que tous puissent s'initier.
- Possibilité d'avoir un adulte régulateur sur le bord du terrain qui conseille, intervient si besoin et rassure.



Objectifs :

- Découvrir l'arbitrage sur le terrain en duo et prendre des décisions (fautes, sorties) en utilisant un sifflet.



Arbitrage d'un enfant
tutoré par un adulte



U10-U11 – TOURNOI 8v8

U10-U11

Un Football pour tous les enfants



Tournoi 8v8

Formule 6 et 8 équipes
20 min / match si 6 équipes – 15 min / si 8 équipes
Séance de tirs au but si match à égalité

LES INCONTOURNABLES

2 journées à minima dans la saison
Toutes les équipes U10-U11
Arbitrage tutoré à la touche
Arbitrage à 2 au centre par les équipes en attente (chacun un ½ terrain) + 1 juge arbitre
Gestion des séances de tirs au but par les enfants en attente

LES ADAPTATIONS POSSIBLES

- Nbre d'équipes par site
- Nbre de dates
- Epreuve spécifique sur FAL

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Date	Adresse	Club	Effectif	Effectif	Effectif

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Date	Adresse	Club	Effectif	Effectif	Effectif

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								

FEUILLE D'ORGANISATION FFF
TOURNOI 8 contre 8

Equipe	1er	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
A								
B								
C								



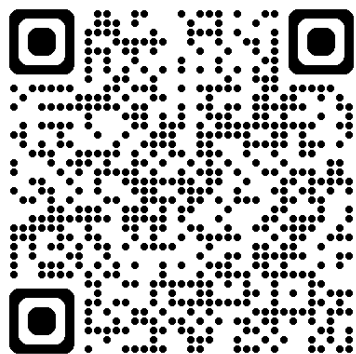
Passion

Plaisir

Rénovation du Football des Enfants des U6 au U11 G & F

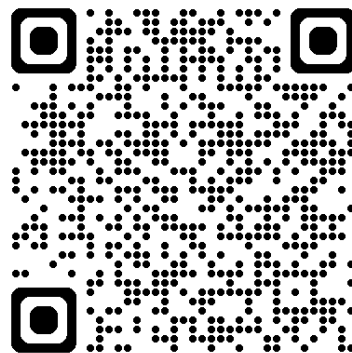
LIEN DES VIDÉOS U10-U11

Défi technique n°1 Jonglerie



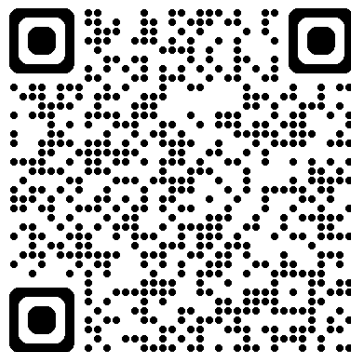
<https://youtu.be/PEP2IIXUyWg>

Défi technique n°2 Jonglerie en mouvement



<https://youtu.be/L3Fzw8jr80M>

Défi technique Tirs au but



<https://youtu.be/c9dtry1LgvE>





BONNE SAISON à tous

CONTACT : jternisien@somme.fff.fr Tél : 06.85.69.78.26

