

DOCUMENT EXPLICATIF

U10

U11

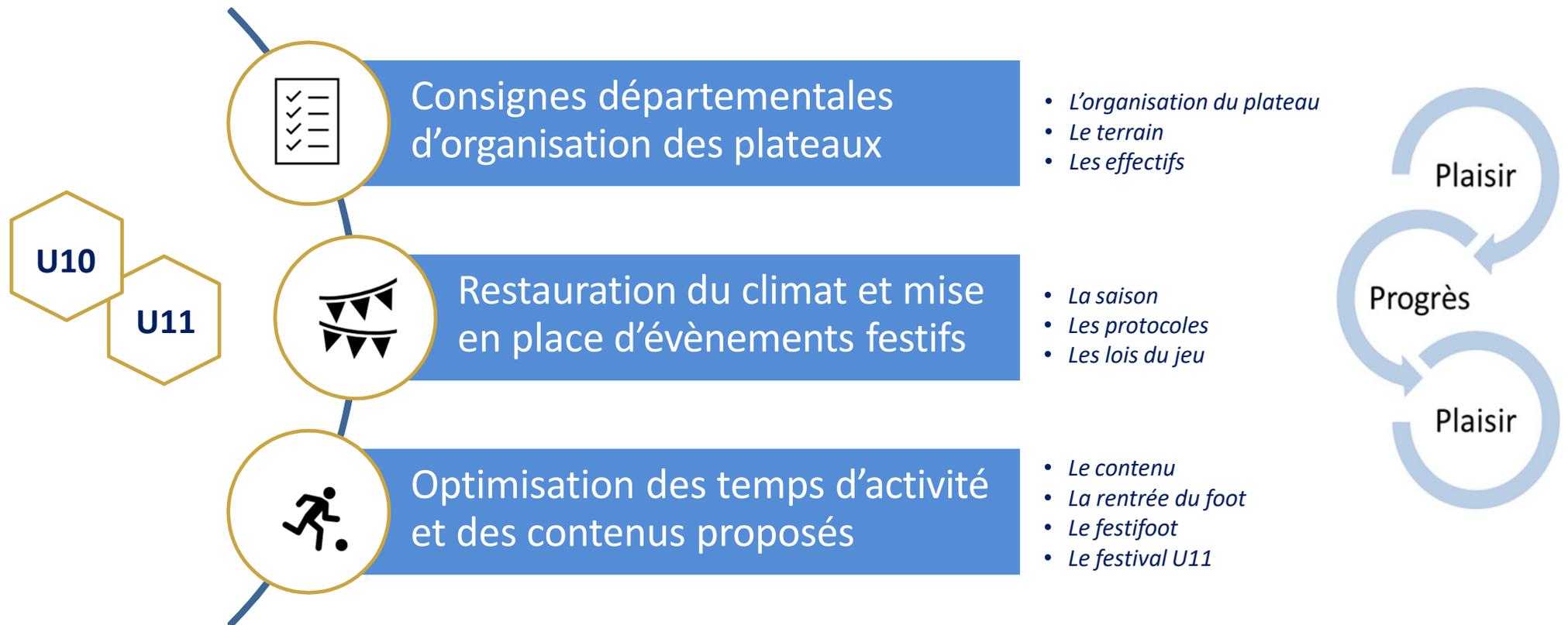
SAISON 2025 -2026

LA PRATIQUE DES U10-U11



LA PRATIQUE DES U10-U11

INFORMATIONS



ORGANISATION DU PLATEAU

U10

U11

CONSIGNES DEPARTEMENTALES D'ORGANISATION DES PLATEAUX

- **Les rotations :**

- La 1^{ère} rencontre est définie par l'outil FAL
- La 2^{ème} rencontre se réalisera en fonction des résultats de la 1^{ère} rencontre :

Gagnant / Gagnant

Perdant / Perdant

En cas de match nul, tirage au sort. On ne procède pas aux tirs aux buts.

- **Chaque équipe devra se déplacer avec :**

- 2 ballons minimum
- Un jeu de chasubles
- 1 éducateur / 1 dirigeant si besoin pour l'arbitrage des rencontres



**Ligne de sécurité
(coupelles)**

INSTALLATION DU TERRAIN

U10

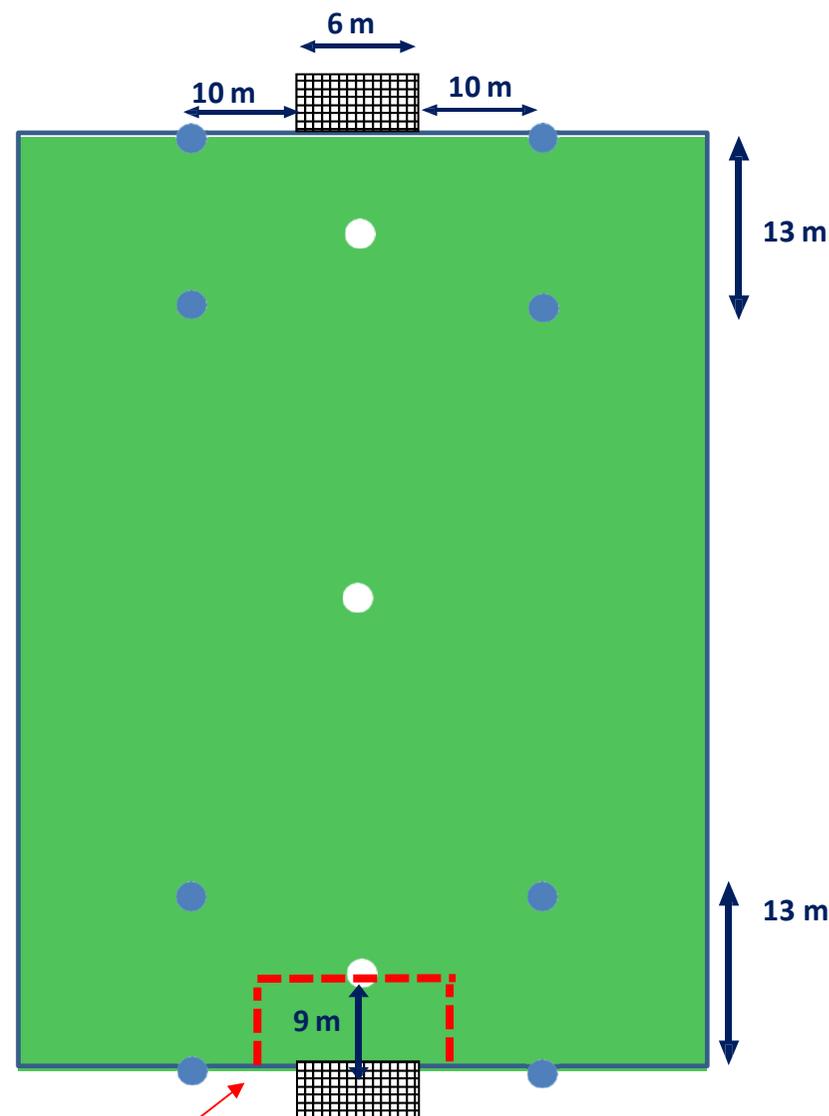
U11

CONSIGNES FÉDÉRALES D'ORGANISATION DES PLATEAUX

RIGUEUR ET SIMPLICITE

Terrain 8c8 (catégorie U10/U11) :

- Dimension : ½ Terrain foot à 11
- Ligne de sécurité à 2m de la ligne de but foot à 11
- Surface de réparation 26 x 13 m définie par coupelles si pas de traçage
- But avec filet de 6m x 2,10 m
- Coup pied de but : libre dans la zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation). Placement libre des joueurs (idem foot à 11).
- Passe en retrait au gardien interdite sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 m
- Relance du Gardien : Uniquement à la main ou au pied ballon posé au sol sinon CF indirect ramenée perpendiculairement sur les lignes des 13 m
- Temps de jeu 1x25 min / pas de pause coaching



Zone virtuelle



UNE SAISON RICHE ET RYTHMÉE

U10

U11

RESTAURATION DU CLIMAT ET MISE EN PLACE D'ÉVÈNEMENTS FESTIFS



FESTIFOOT



HALLOWEEN



FUTSAL



JANVIER / FEVRIER



SEPTEMBRE



DISTRICT

NOEL



INTERCLUB

JUIN



RASSEMBLEMENT DE MASSE

- **5 temps forts**
(Rentrée du foot, Halloween, Noël, Futsal, Festival U11)

- **Alternance** de plateaux classiques et festifs, vacances scolaires libres pour les clubs

- Entre **15 et 20** dates dans la saison
- Proposition de plusieurs niveaux



2 PROTOCOLES

U10

U11

RESTAURATION DU CLIMAT ET MISE EN PLACE D'ÉVÈNEMENTS FESTIFS

⇒ DEBUT DE PLATEAU

- Saluer les adversaires et arbitres par une poignée de main
- ⇒ Remerciements aux adultes de les laisser jouer



⇒ FIN DE PLATEAU

- Réunir toutes équipes au centre du terrain en fin de plateau et applaudissement
- ⇒ Remerciements



LA PRATIQUE DES U10-U11

U10

U11

SAISON 2025-2026

LE DEFI- JONGLERIE



DÉFI-JONGLERIE

U10

U11

PÉRIODE 1

Consignes :

Les joueurs se mettent par 2 (un joueur de chaque équipe). Le comptage des joueurs se fait par le joueur adverse. Départ au pied sauf pour la tête, si le joueur n'arrive pas à lever le ballon (au bout de 2 essais), départ à la main. Aucune surface de rattrapage est autorisée.

But :

Réaliser un maximum de jongles dans un temps donné
(1min pour cette phase).

- Pied droit et/ou pied gauche
- Tête

Matériel :

- 1 ballon par binôme



Educateur



Joueurs Eq. 1

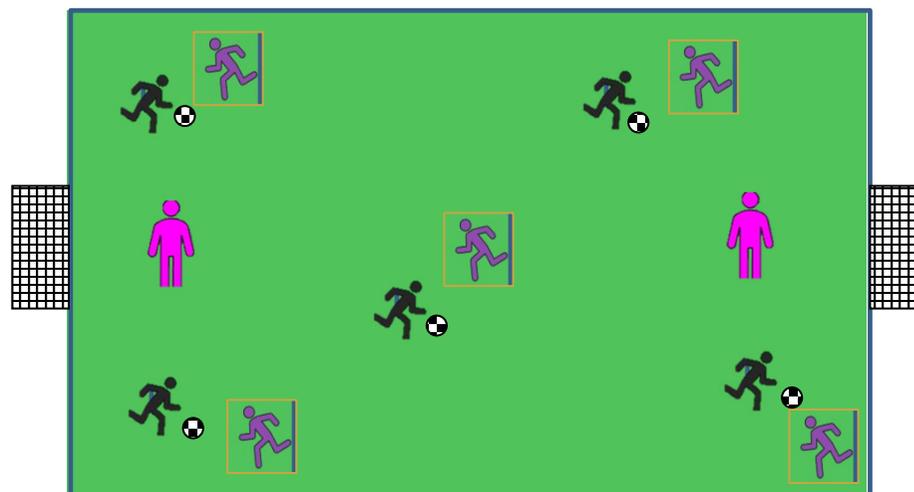


Joueurs Eq. 2



Animation : (éducateur)

Encourager/valoriser – Gestion du chronomètre – Remplir la fiche des résultats jonglerie (prendre le meilleur score)



DÉFI-JONGLERIE

U10

U11

PÉRIODE 2

Consignes :

Les joueurs se mettent par 2 (un joueur de chaque équipe). Le comptage des joueurs se fait par le joueur adverse. Départ au pied sauf pour la tête, si le joueur n'arrive pas à lever le ballon (au bout de 2 essais), départ à la main. Aucune surface de rattrapage est autorisée.

But :

Réaliser un maximum de jongles dans un temps donné
(1min 30sec pour cette phase).

- Pied droit et/ou pied gauche
- Tête

Matériel :

- 1 ballon par binôme



Educateur



Joueurs Eq. 1

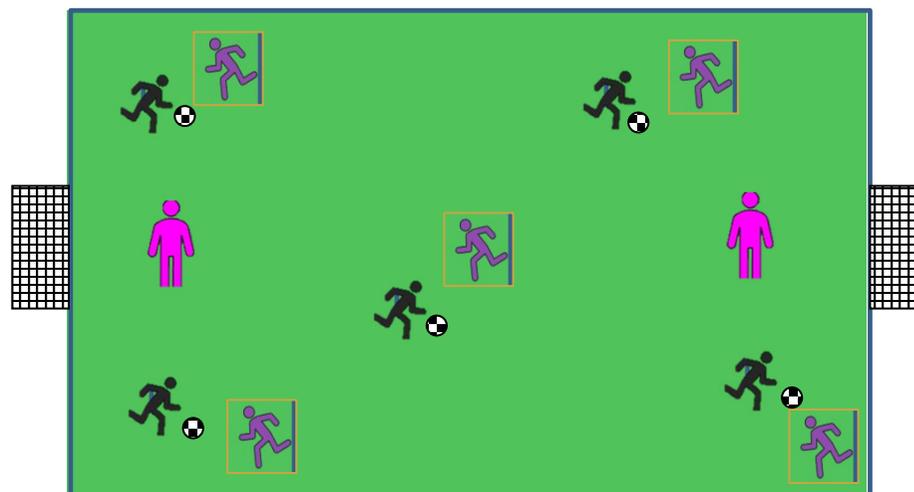


Joueurs Eq. 2



Animation : (éducateur)

Encourager/valoriser – Gestion du chronomètre – Remplir la fiche des résultats jonglerie (prendre le meilleur score)





LA PRATIQUE DES U10-U11

SAISON 2025-2026

LE FESTIFOOT



FESTIFOOT

U10

U11

LES GRANDS PRINCIPES DU FESTIFOOT

UN PROTOCOLE FAIR-PLAY*



5'

8 RENCONTRES*



8 X 5'

UN PROTOCOLE FAIR-PLAY*



5'

ROTATIONS :

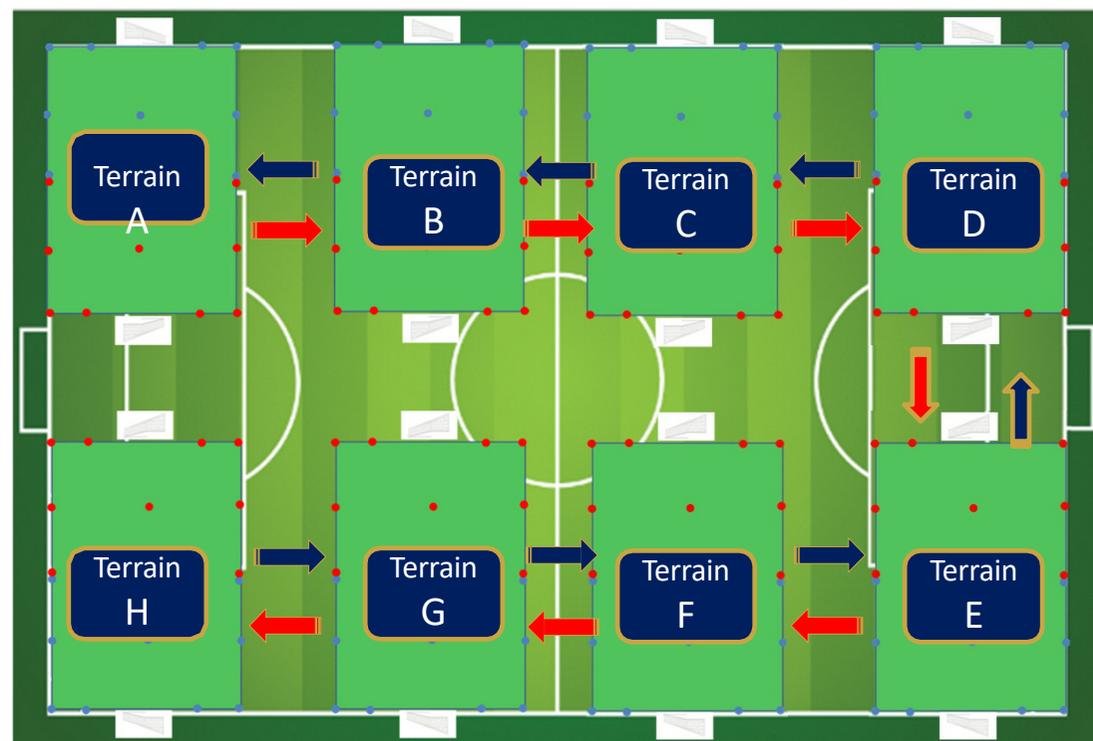
- > L'équipe qui gagne progresse du terrain H vers le terrain A
- > L'équipe qui perd du terrain A vers le terrain H

Exemple : Pour 16 équipes / Poule unique / Soit 8 séquences de 5'.

ATTENTION

1 équipe U10-U11 = 1 ou 2 équipes foot 5

Lois du jeu identiques aux plateaux U9



LA PRATIQUE DES U10-U11

U10

U11

SAISON 2025-2026

BONNE SAISON

