



GUIDE POUR LES
EDUCATEURS ET
DIRIGEANTS
U10-U11

SAISON 2023/2024

LOIS DU JEU U10/U11

❖ Loi 1 – Le terrain de jeu

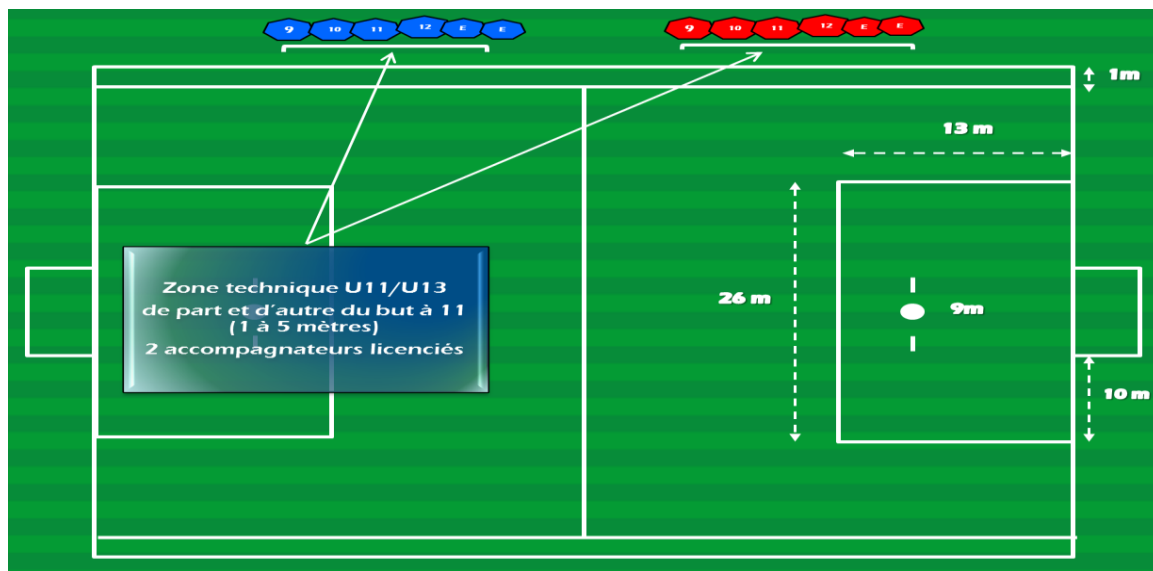
| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| Terrain | ½ terrain à 11 |
| But* | 6 x 2 m avec filets |
| Point de coup de pied de réparation | 9 m |
| Surface de réparation** | 26 m x 13 m |
| Zone technique | A droite et à gauche du but à 11 |

* Fixation des buts pour le football à 8 :

Il est rappelé que les « cages de buts de football » doivent être conformes aux dispositions du Décret n°96-495 du 4 juin 1996, fixant les exigences de sécurité auxquelles celles-ci doivent répondre.

** Traçage de la surface de réparation :

S'il n'est pas possible de tracer la surface sur l'ensemble des terrains, vous pouvez utiliser des coupelles ou des galettes de couleur (coupelles plates) pour matérialiser les quatre angles.



❖ Loi 2 – Le ballon

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|---------------------|---------|
| Ballon | T4 |

❖ Loi 3 – Nombre de joueurs

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|---------------------------------|---|
| Nombre de joueurs | 8 par équipe |
| Nombre de joueurs minimum | 7 par équipe |
| Remplaçants | 0 à 4 |
| Temps de jeu minimum par joueur | 50% Minimum |
| Sur classement | 3 U9 en U10 3 U10 en U11 maxi par équipe |
| Féminines | U12F autorisées en U11 U11F autorisées en U10 en mixité |

Double licence : Possibilité pour les U6 à U11 de posséder une double licence pour les joueurs pouvant justifier d'une double domiciliation.

❖ Loi 4 - Equipements des joueurs

- Maillots dans le short
- Chaussettes relevées en dessous des genoux
- Protèges tibias
- Crampons vissés interdits sur les catégories U6 à U9.

❖ Lois 5 et 6 - Arbitre et arbitres assistants

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|---------------------|---|
| Arbitre central | Oui (licencié) |
| Arbitres assistants | Oui (licencié) En priorité par les Jeunes (U13 et +) |

❖ Loi 7 - Durées des plateaux

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Temps de jeu effectif | 50 minutes 2 matchs de 25 minutes |

Si une équipe est absent sur le plateau : un match de 2 x 25 minutes

❖ Loi 8 - Coup d'envoi

Le ballon est en jeu lorsqu'il est botté. Le joueur ne peut retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur. **Interdiction de marquer directement sur l'engagement.**

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|-------------------------------|----------|
| Distance des joueurs adverses | 6 mètres |

❖ Loi 9 - Ballon en jeu ou jeu arrêté

- Le ballon est hors du jeu lorsqu'il franchit entièrement une des lignes du terrain que ce soit à terre ou en l'air.
- Le jeu est stoppé ou arrêté lorsque l'arbitre siffle.

❖ Loi 10 - But marqué

Le but est marqué lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de but.

❖ Loi 11 - Hors-jeu

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|---------------------|---------------|
| Hors-jeu | Aux 13 mètres |

- Le hors-jeu est jugé au départ du ballon.

- Le receveur doit faire action de jeu.

- Un joueur est en position de hors-jeu s'il est plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant dernier joueur adverse.

- Pas de hors-jeu sur une touche ni sur un coup de pied de but.

❖ Lois 12 - Fautes et incorrections

- En U10/U11, possibilité selon les fautes de siffler un coup franc indirect.

Les fautes ci-dessous sont sanctionnées d'un coup franc indirect :

- Jouer de manière jugée dangereuse,
- Faire obstacle à l'évolution de l'adversaire,
- Empêcher le gardien de lâcher le ballon des mains,
- Fautes spécifiques du gardien entraînant un coup franc indirect :
 - Prendre le ballon à la main sur une passe en retrait du pied d'un partenaire*.
 - Dégager le ballon de volée ou de ½ volée**.
 - Reprendre le ballon à la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur.
 - Prendre le ballon à la main sur une rentrée de touche d'un partenaire.

* Seules les passes de la tête, de la poitrine ou de la cuisse sont autorisées.

** Dans le cours du jeu, lorsque le gardien est possession du ballon, il peut relancer long à la main ou après avoir posé le ballon au sol. **Les dégagements de volée et ½ volée sont interdits.** De même il est interdit de faire rebondir le ballon devant soi avant de le reprendre de volée ou de ½ volée.

❖ Loi 13 - Coups francs

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|--------------------------------|---|
| Coups Francs | Directs et indirects |
| Distances des joueurs adverses | 6 m |
| Passe en retrait au gardien | Règles football à 11 sinon coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m. Mur autorisé |
| Dégagement gardien | Par le gardien - Pas de volée, ni de ½ volée Sinon coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 13 m. Mur autorisé |

❖ Loi 14 - Coups de pied de réparation

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|----------------------------|------------|
| Coup de pied de réparation | A 9 mètres |

❖ Loi 15 - Rentrées de touche

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|---------------------|-----------|
| Rentrée de touche | A la main |

❖ Loi 16 - Coups de pied de but

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.

❖ Loi 17 - Coups de pied de coin

| Catégories /Domaine | U10/U11 |
|----------------------|--|
| Coup de pied de coin | Au pied et au point de corner. Joueurs adverses à 6m. |

ORGANISATION DE LA PRATIQUE

CRITERIUM =

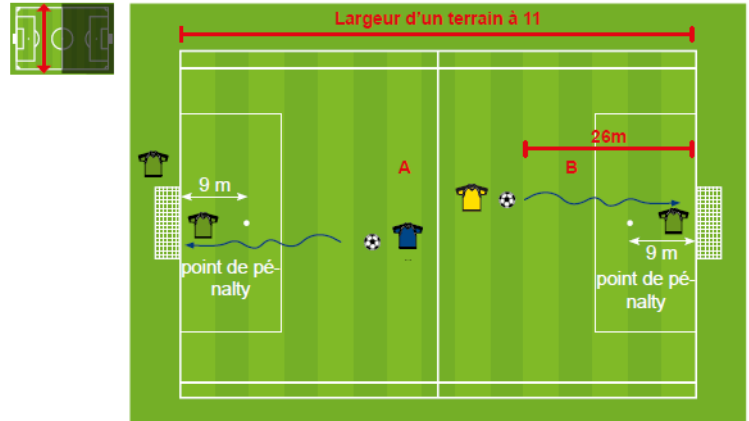
1 échauffement +
2 rencontres de 25 minutes

NOUS VOUS PROPOSONS EGALÉMENT DES DEFIS TECHNIQUES

PHASE 1 :

ORGANISATION DES 1 C 1 AVEC LES GARDIENS

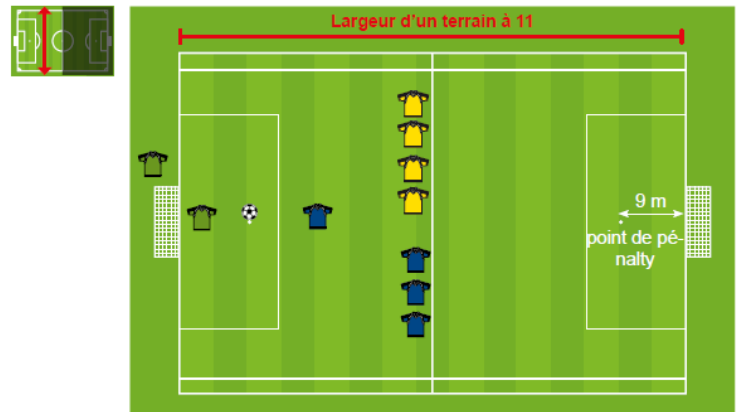
- > Départ à 26 m du but - 6" pour tirer au but,
- > Si le ballon est remis en jeu par le poteau, la barre ou le gardien, possibilité de retirer dans la limite des 6".
- > Utiliser les deux buts. Départ simultané sur chacun des buts.
- > Faire passer tout le monde au moins une fois sur l'ensemble du rassemblement,
- > 4 joueurs par équipe participent,
- > En cas d'égalité à la fin de la série un 5^e joueur s'avance...



PHASE 2 :

ORGANISATION DES COUPS DE PIED DE RÉPARATION





- > 4 tireurs par match,
- > Faire tirer tout le monde une fois lors du rassemblement,
- > Dont le gardien de but,
- > En cas d'égalité à la fin de la série un 5^e tireur s'avance...



PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS DES RENCONTRES « CHALLENGE » U10/U11

- P**ermettre et garantir un temps de jeu égal à tous (tes),
- L**aisser jouer les enfants,
- A**ccueillir les erreurs et valoriser les réussites,
- I**nciter les enfants à prendre des initiatives,
- S**e servir de la rencontre comme d'un baromètre du progrès des enfants,
- I**mpliquer les joueurs sur les différents postes,
- R**appeler les apprentissages éducatifs et sportifs de la semaine

LES COMPÉTENCES SPORTIVES

|  TACTIQUE |  TECHNIQUE |  PSYCHOLOGIQUE |  ATHLÉTIQUE |
|--|---|--|--|
| Être capable de | | | |
| Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur | Contrôler des ballons au sol pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste. | Avoir un état d'esprit exemplaire | Développer la vitesse d'exécution |
| Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses | Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contacts, notamment de l'intérieur du pied. | Rester concentré | Travailler la coordination, motricité. |
| Sécuriser et maîtriser la possession | Conduire pied droit pied gauche sans regarder le ballon | S'engager totalement | |
| Changer de rythme de jeu | Conserver le ballon en utilisant son corps | Avoir confiance en soi | |
| Garder le temps d'avance pour finir l'action | Marquer en un contre un avec le gardien | Être persévérant | |
| Être réactif à la perte du ballon empêcher l'adversaire de s'organiser | Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme | Rester déterminé | |
| Se replacer sur l'axe ballon/but | Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire | | |
| Reformer le bloc équipe | Réaliser 25 contacts jonglerie pied droit ou pied gauche, 15 alternés et 10 têtes. | | |
| Récupérer le ballon proche de son but | | | |

LES COMPÉTENCES ÉDUCATIVES sont **transverses** aux compétences sportives

| PÉRIODES | Septembre / Octobre | Novembre / Décembre | Janvier / février | Mars / avril | Mai / juin |
|-------------|--|-----------------------------------|--|--|----------------------------------|
| ADN FFF | PLAISIR | RESPECT | ENGAGEMENT | TOLÉRANCE | SOLIDARITÉ |
| COMPÉTENCES | Respecter le cadre de fonctionnement collectif | Prendre une douche après l'effort | Utiliser des transports éco-responsables | S'interdire toutes formes de discriminations | Connaitre les méfaits du tabac |
| | Découvrir et assumer le rôle de capitaine | Prioriser le projet collectif | Trier ses déchets | Jouer sans tricher | Adapter son sommeil à l'activité |
| | Connaitre les fautes à ne pas commettre | Respecter les adversaires | Partager sa connaissance du foot | Faire preuve de volonté de progresser | S'alimenter pour jouer |
| | | | Avoir l'esprit club | Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre | Porter les valeurs du foot |
| | | | Maîtriser la règle du hors-jeu | S'hydrater pour jouer | |