

## DOCUMENTS D'ORGANISATIONS U11F 2024/2025 - PHASE PRINTEMPS

DATES/CATEGORIE	U11F
Samedi 15 mars 2025	Plateau 1 : Foot à 5
Samedi 22 mars 2025	Plateau 2 : avec district DTB (foot à 5/Foot à 8)
Samedi 29 mars 2025	
Samedi 5 avril 2025	Plateau 3 : avec district DTB (foot à 5/Foot à 8)
Samedi 12 avril 2025	Plateau 4 : Foot à 5
Samedi 19 avril 2025	
Samedi 26 avril 2025	Festi-Foot sur inscription (à vesoul / 3 contre 3)
Samedi 3 mai 2025	
Samedi 10 mai 2025	Plateau 5 : avec district DTB (foot à 5/Foot à 8)
Samedi 17 mai 2025	Plateau 6 : Foot à 5
Samedi 24 mai 2025	Plateau 7 : avec district DTB (foot à 5/Foot à 8)
Samedi 31 mai 2025	Plateau 8 : Plateau foot à 5
Samedi 7 juin 2025	Plateau 9 : avec district DTB (foot à 5/Foot à 8)

### **PLATEAU 1 PHASE PRINTEMPS : SAMEDI 15 MARS**

**Rendez-vous des équipes : 9H30**

**Début des rencontres : 10H**

#### **A FRETIGNEY (6 équipes) :**

La Romaine, Larians, Rioz Fc, Perrouse 1 et 2, Val de Pesmes

#### **A ST LOUP/SEMOUSE – MUNICIPAL (5 équipes) :**

Ent Colombe/Noidans Vesoul, Gr Lure Haute Lizaine 3 et 4 - Jussey, St Loup/Corbenay/Magnoncourt.

#### **A LUZE (6 équipes) :**

Gr Lure Haute Lizaine 1 et 2, Gr Val Cerise 1 et 2 - Pays Minier 1 et 2.

# PLATEAU U11F : SAMEDI 15 MARS 2025












## ATELIER 1

### Consignes

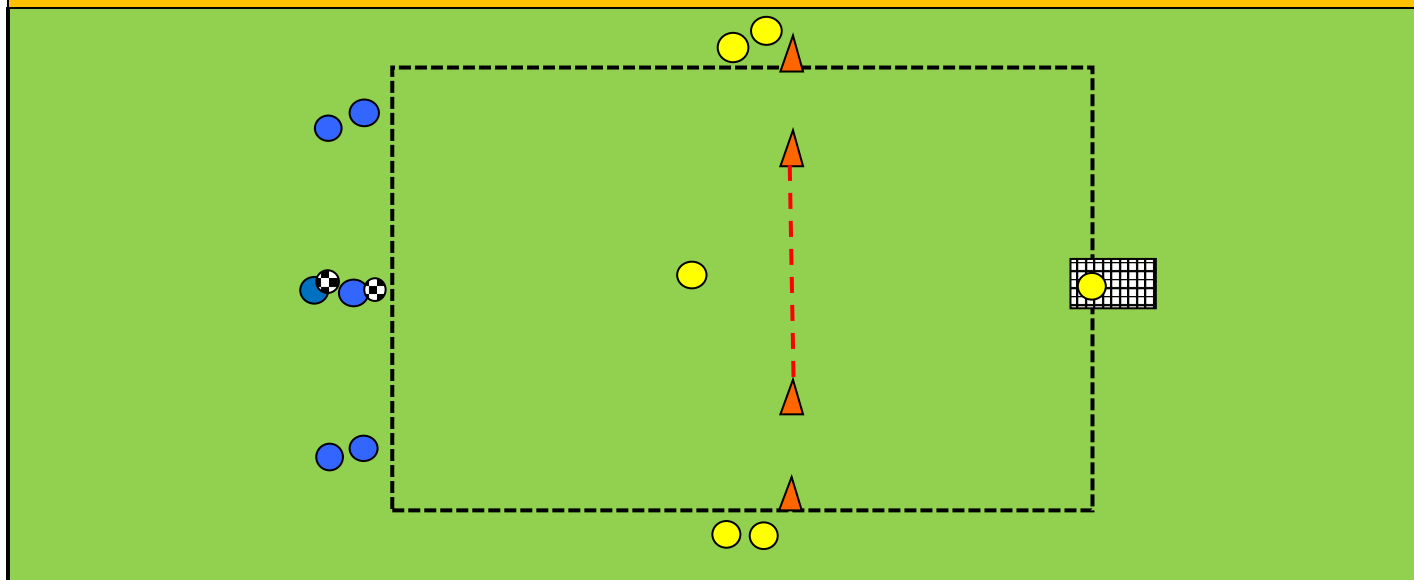
Une équipe au départ avec les ballons va attaquer (bleu sur le schéma). L'autre équipe qui défend met un gardien et les joueurs se placent en dehors du terrain à hauteur des portes matérialisées par les cônes (jaune sur le schéma).

Départ des attaquants par 3, face à 1 défenseur déjà positionné devant les 2 portes. Dès que l'action démarre, le défenseur peut défendre dans la zone devant les portes, mais il ne peut pas défendre après le passage des portes. **Les attaquants doivent passer dans une des 2 portes par la passe ou en conduite et doivent obligatoirement occuper les 2 zones.** Après le passage dans la porte seul un partenaire peut accompagner le porteur de balle.

### Matériel

						
But	Déplacement joueur	Déplacement ballon	Conduite			
				 		
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie

### Schéma



### Détails du schéma

Largeur : 20 mètres

Longueur : 25 mètres

Portes de 5 mètres situées à 10 mètres du but.

Enchaîner les passages pour faire répéter les joueurs.

Faire des arrêts flash (arrêts sur image) pour corriger la position des joueurs

Inverser les rôles des équipes.

# PLATEAU U11F : SAMEDI 15 MARS 2025

## ATELIER 2













### Consignes

Compétition par équipe : Chaque équipe détermine un joueur sans ballon qui est le "loup". Le but pour ce joueur est d'éliminer les joueurs de l'équipe adverse en sortant leur ballon de la zone centrale.

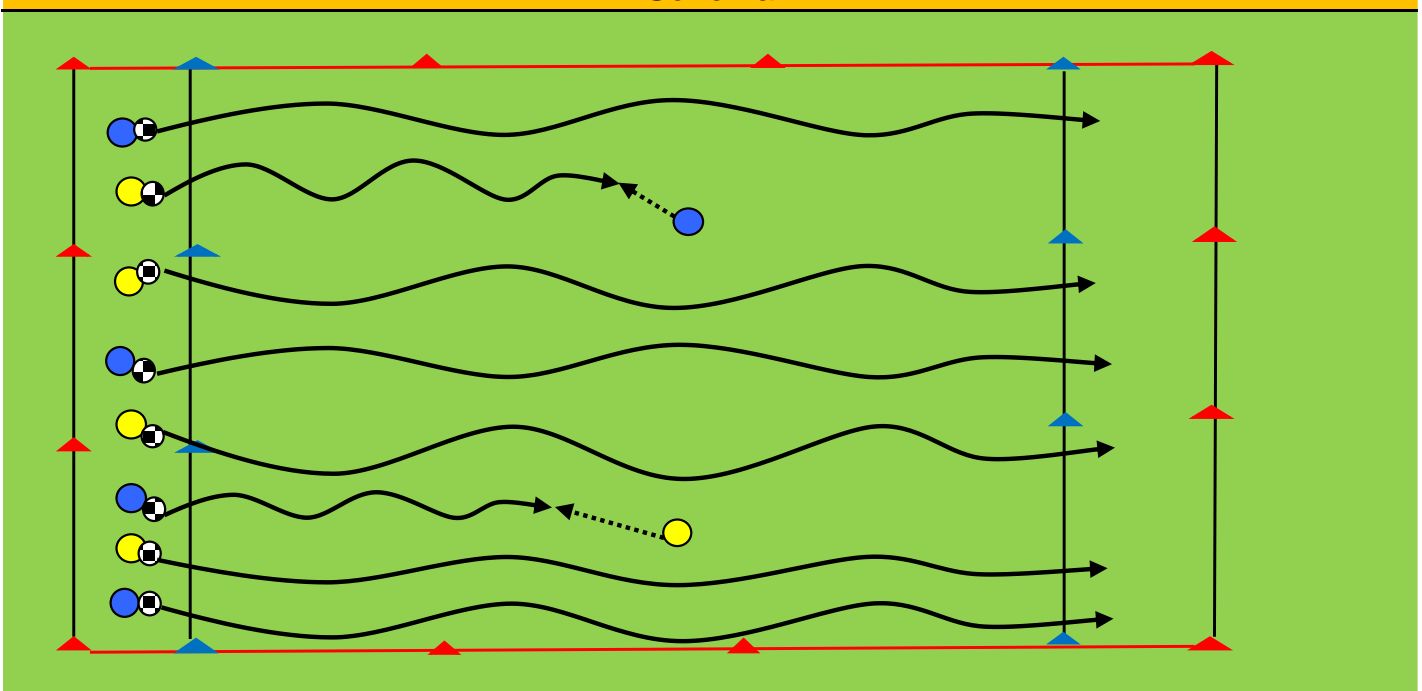
Au signal de l'éducateur les joueurs qui sont dans une zone protégée (innataquable) doivent rejoindre l'autre zone en conduite de balle sans se faire prendre le ballon par le loup de l'équipe adverse. Quand un joueur est éliminé il se met sur le côté et regarde la fin de la manche ou fait du jonglage.

Dès l'instant qu'une équipe n'a plus de joueurs en conduite de balle elle perd la manche.

### Matériel

But	Déplacement joueur		Déplacement ballon			Conduite	
							
				 			
Cône	Cerceau	Coupelle	Ballon	Joueurs	Constrifoot	Haie	

### Schéma



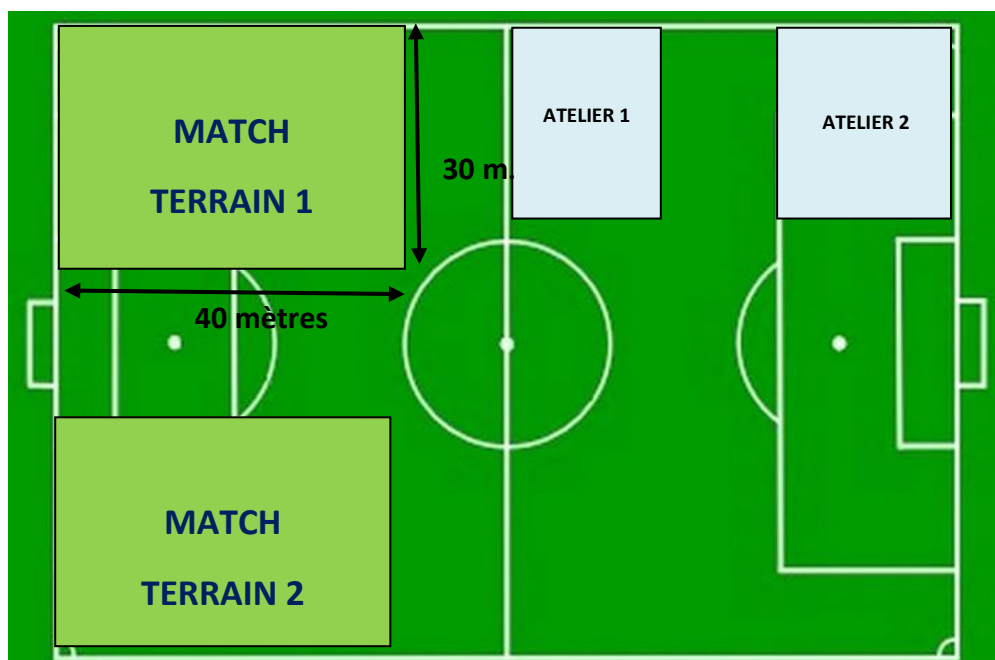
### Détails du schéma

Espace central : 20mètres / 15mètres. Faire 2 zones sur les côtés de 3 mètres. (voir schéma)  
1 ballon par joueurs. 1 joueur de chaque équipe au milieu de la zone "loup"

### Variables - Veiller à

Faire plusieurs manches et changer de "loup" à chaque manche pour les 2 équipes.  
Conseiller les joueurs sur la conduite de balle (surface de contact, fréquence de contact, lever la tête, etc)

# PLATEAU A 6 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 6.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **10 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

GRILLE DE ROTATION A 6 EQUIPES : 2 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2

## Aide à l'attribution des numéros afin que les équipes d'un même club ne se rencontrent pas :

**L'équipe n°1** ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 3

**L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 5

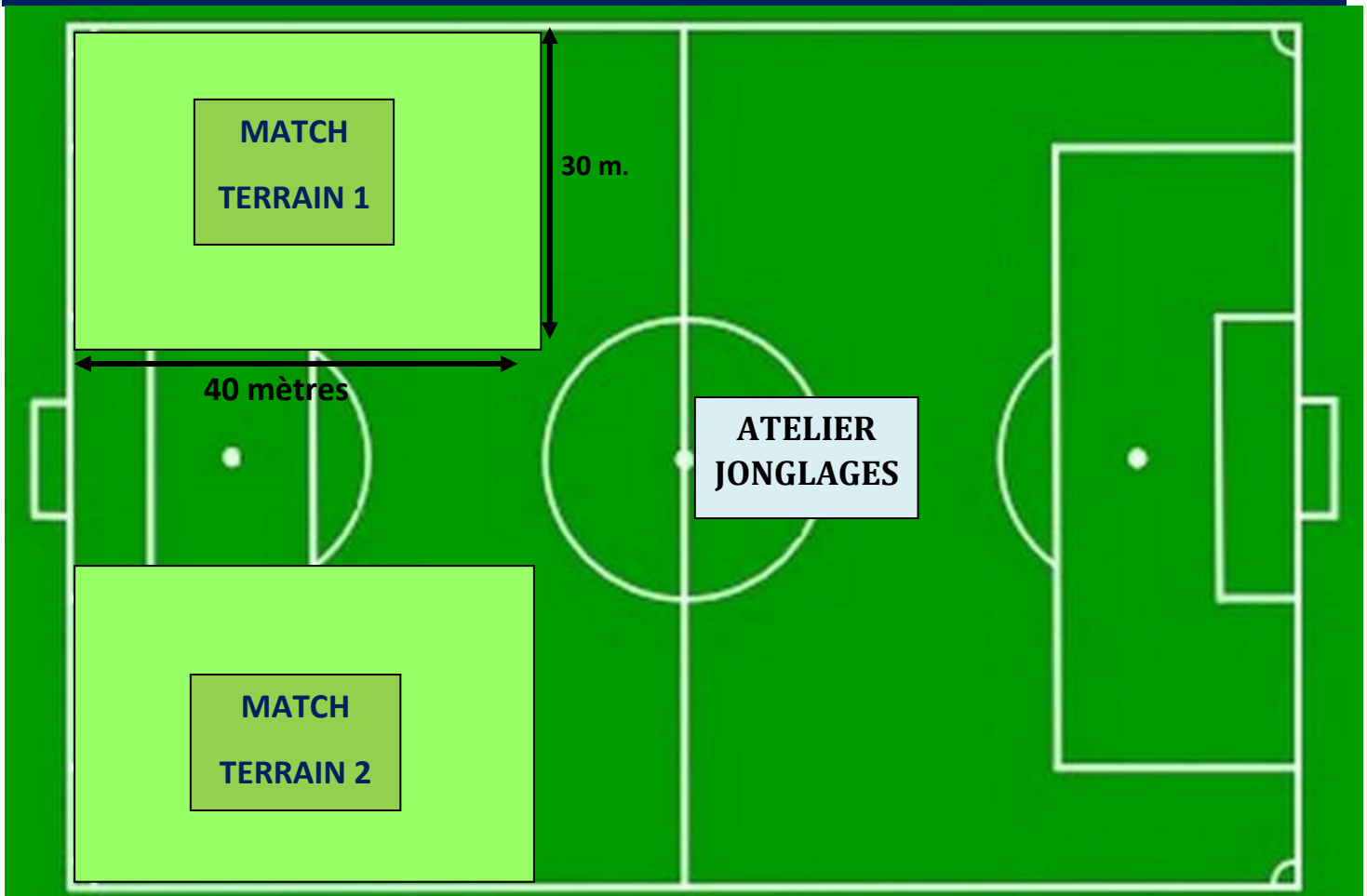
**L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 1

**L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 6

**L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 2

**L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : 4

# PLATEAU A 5 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 5
- Chaque équipe fait **4 matchs et 1 atelier.**
- Chaque rotation dure **10 minutes.**
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes.**

	MATCH TERRAIN 1	MATCH TERRAIN 2	ATELIER
Rotation 1	1-2	3-4	5
Rotation 2	2-3	4-5	1
Rotation 3	3-5	1-4	2
Rotation 4	3-1	2-5	4
Rotation 5	1-5	2-4	3

# REGLEMENT U11F FOOT A 5

- **Joueuses autorisées** : U11F nées en 2014, U10F nées en 2015, U9F nées en 2016
- **Les clubs souhaitant obtenir des dérogations doivent obligatoirement faire une demande écrite au district**
- **Ballon taille 4**
- **Nombre de joueuses** : Les matchs se déroulent **obligatoirement à 5 contre 5 (avec une gardienne)**.
- **Le coup de pied de but (« six mètres »)** : Se joue à 6m (par la gardienne), obligatoirement **au pied**. Possibilité de faire une passe à un partenaire dans la zone protégée. (voir règle ci-après\*)
- **La relance de la gardienne (sur un arrêt)** : Se fait au pied (en posant le ballon au sol) **relance de volée ou demi volée interdite** ou à la main : inciter les joueuses à utiliser la zone protégée (moins de perte de balle).
- **Les touches et les corners** : Obligatoirement au pied. **Adversaires à 4m**. Possibilité de faire une passe ou de rentrer en conduite de balle (**mais pas le droit de marquer avant d'avoir fait une passe**).  
**Si la joueuse tire le corner et marque, le but est valable.**
- **Le tacle est interdit**. Reprise du jeu par un coup-franc.

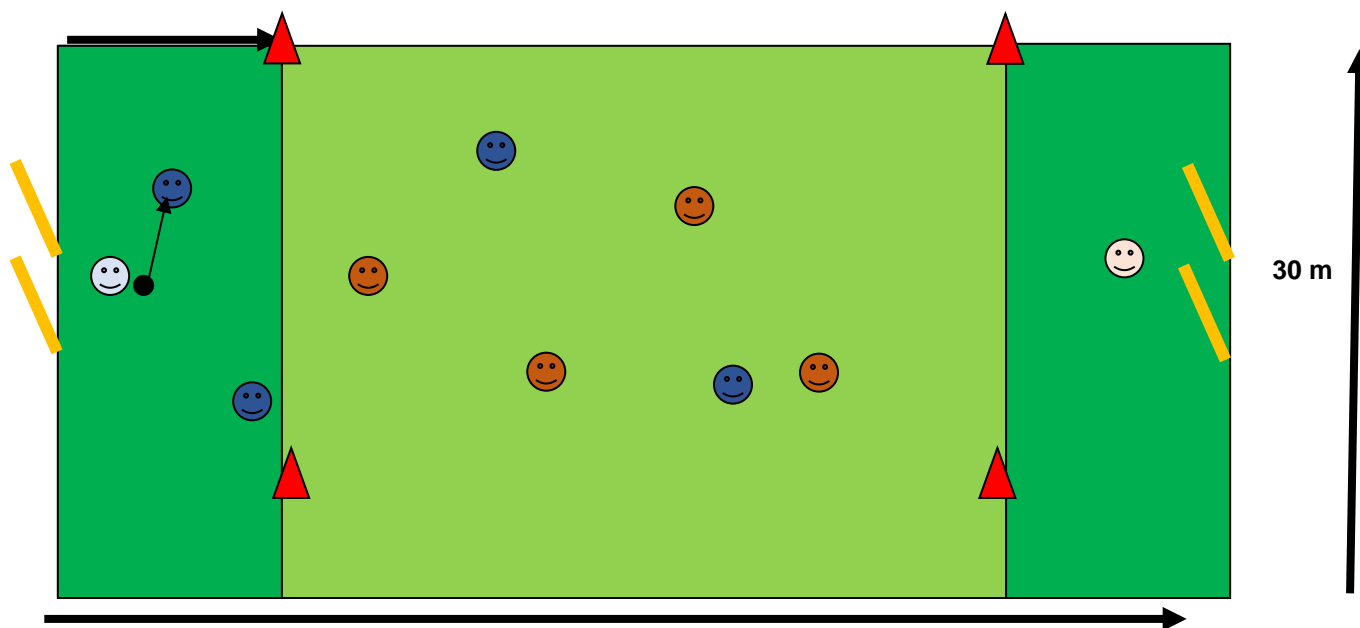
## Règle de la Zone protégée :

Lorsque la gardienne se saisit du ballon à la main, ou sur un 6m, **toutes les joueuses adverses doivent sortir de la surface de la gardienne (zone des 8m)**.

La gardienne peut alors relancer sur une partenaire qui vient demander le ballon dans la surface.

Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone **dès que la joueuse aura touché le ballon**.

## Zone protégée de 8 m



## TRACAGE DES TERRAINS :

- Les terrains U11F doivent être tracés avec des coupelles si possible d'une seule couleur.
- Chaque terrain doit mesurer 40 mètres de long et 30 mètres de large.
- Les buts doivent mesurer 4 mètres de large et être matérialisés avec des constris-foot ou buts spécifiques.
- 2 cônes, placés à 8 m, de chaque côté du terrain dans le sens de la longueur, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation.

## FEUILLES DE MATCHS U11F FOOT A 5

DATE DU PLATEAU :

LIEU DU PLATEAU :

CLUB :

EQUIPE :

NOM DU RESPONSABLE DE L'EQUIPE :

NUMERO DE LICENCE :

N°	NOM	PRÉNOM	DATE DE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

## FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U11F FOOT A 5

DATE DU PLATEAU :

LIEU DU PLATEAU :

CLUB :

EQUIPE :

NOM DU RESPONSABLE DE L'EQUIPE :

NUMERO DE LICENCE :

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				