



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

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

### **PLATEAU 4 PHASE PRINTEMPS : SAMEDI 12 AVRIL 2025**

**Rendez-vous des équipes : 9H30**

**Début des rencontres : 10H00**

#### **A RIOZ (7 équipes) :**

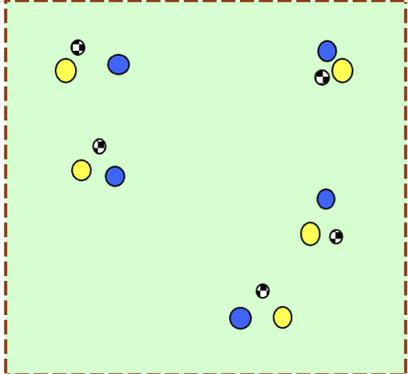
Ent Colombe/Noidans Vesoul, La Romaine, Larians, Rioz Fc, Perrouse 1 et 2, Val de Pesmes

#### **A FOUGEROLLES (10 équipes) :**

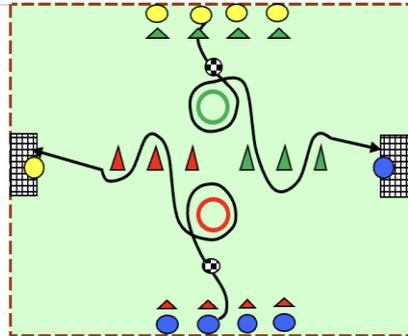
Jussey, Gt Lure Haute Lizaine 1, 2, 3 et 4, Pays Minier 1 et 2, St Loup/Corbenay/Magnoncourt, - Gr Val Cerise 1 et 2.

# PLATEAU U11F : SAMEDI 12 AVRIL 2025

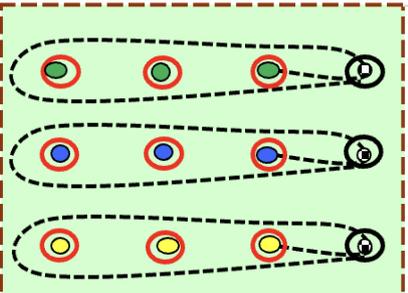
## Atelier 1

Taches		Descriptif	Elements pedagogiques	
<b>JONGLERIE</b>	Durée			Variables
<b>Objectifs:</b> Améliorer le jonglage	10 minutes	Faire plusieurs manches Faire les jongles sans rattraper à la main		
<b>But :</b> faire plus de jonglage que son partenaire	joueurs	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...		
<b>Consignes :</b> Les joueurs se mettent par deux (avec un joueur de l'autre équipe si deux équipes sur l'atelier). Au top de l'éducateur, pendant 1min, un joueur jongle en rattrapant le ballon avec les mains entre chaque touche. Son partenaire doit compter avec lui. Si le ballon tombe il doit recommencer à zéro. À la fin des 1min, retenir le nombre de jongles réalisés et c'est au tour du partenaire qui doit tenter de battre le score de son partenaire. Le joueur qui réalise le plus de jongles marque 1pt.	6 à 12	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.		
	Espaces			

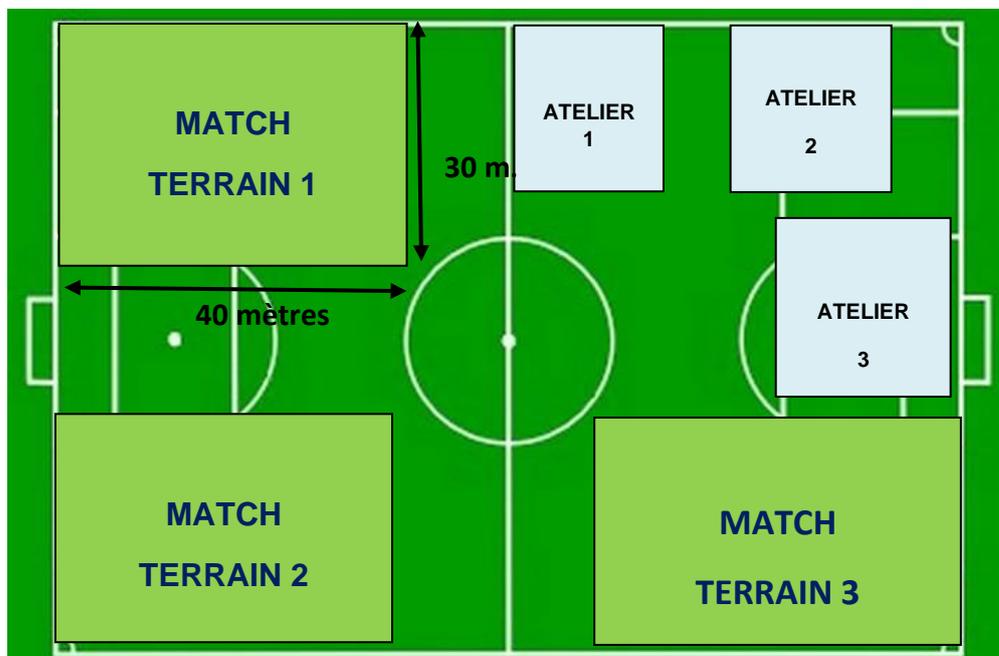
## Atelier 2

BERËT : Conduite + Tir		Descriptif	Variables	
<b>Objectifs:</b> Améliorer la conduite et le tir	Durée			Variables
<b>Buts :</b> Compétition par équipe.	10 minutes	Faire plusieurs manches Changer les gardiens Modifier le parcours de conduite (ajouter ou supprimer des obstacles)		
<b>Consignes :</b> Un numéro est attribué à chaque joueur des 2 équipes. A son annonce, le joueur de chaque équipe dont le numéro est annoncé (exemple : "Numéro 1") récupère le ballon et réalise le parcours de conduite (tour cerceau, et slalom) puis le 1er à marquer marque 1 point.	Nbre de joueurs	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...		
	3 à 5 joueurs par équipe	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.		
	Espaces			
	25 / 25			

## Atelier 3

RELAIS CERCEAUX		Descriptif	Variables	
<b>Objectifs:</b> Améliorer la vitesse et la conduite.	Durée			Variables
<b>Buts:</b> Etre le premier à réaliser le parcours = 1 point pour son équipe	12 à 15 minutes	Faire le circuit au pied. Faire plusieurs manches. Changer les chiffres attribués aux élèves. Faire le parcours en slalomant entre les cerceaux de ses partenaires.		
<b>Consignes :</b> Les joueurs de chaque équipe ont un chiffre qui leur est attribué. A l'appel de celui-ci les joueurs doivent contourner le dernier cerceau, reposer le ballon dans le cerceau de départ et revenir s'immobiliser dans leur cerceau.	Nbre de joueurs	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...		
	4 à 12 élèves	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points		
	Espaces			
	20 / 20			

# PLATEAU A 10 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 10.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 3 ateliers.
- Chaque rotation dure **8 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **4 minutes**.

### 10 équipes : 3 terrains + 3 ateliers

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6	ROTATION 7
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Atelier 3	Terrain 3
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 3
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 10	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 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 les équipes n° : **3, 4, 7, 8 et 9**

**L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **4, 6, 8 et 10**

**L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 5, 6, 7 et 9**

**L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 5, 8 et 10**

**L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4, 7, 9 et 10**

**L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 3, 8, 9 et 10**

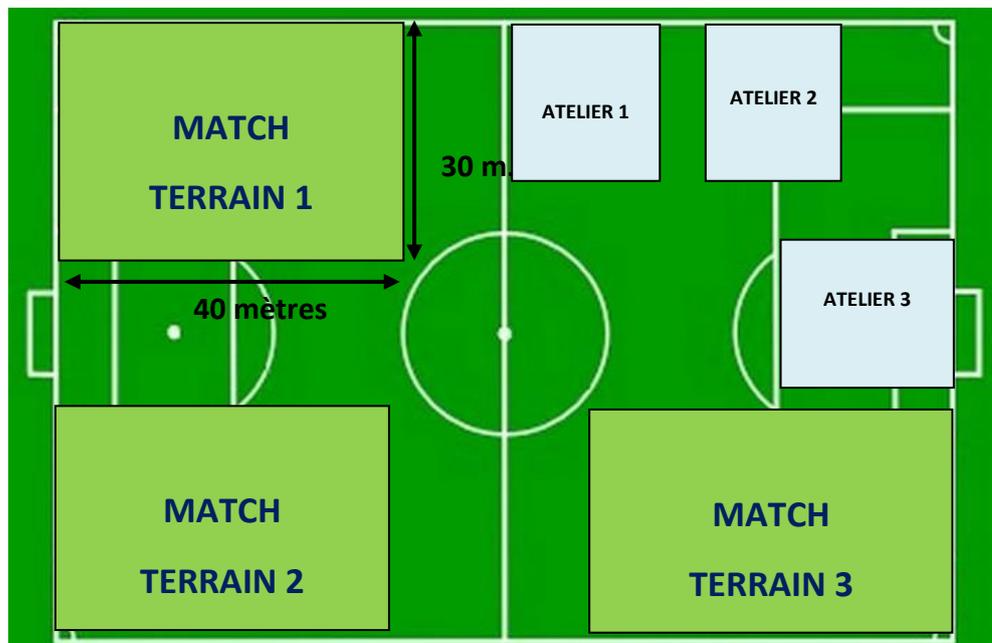
**L'équipe n°7** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5 et 8**

**L'équipe n°8** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 4, 6 et 7**

**L'équipe n°9** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5, 6 et 10**

**L'équipe n°10** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 4, 5, 6 et 9**

# PLATEAU A 9 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 9.
- 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 9 EQUIPES : 3 terrains + 3 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 3

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

L'équipe n°1 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 4, 6, 8 et 9

L'équipe n°2 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 5, 6, 7 et 9

L'équipe n°3 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 5, 7, 8 et 9

L'équipe n°4 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1, 5, 6 et 7

L'équipe n°5 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 2, 3, 4 et 8

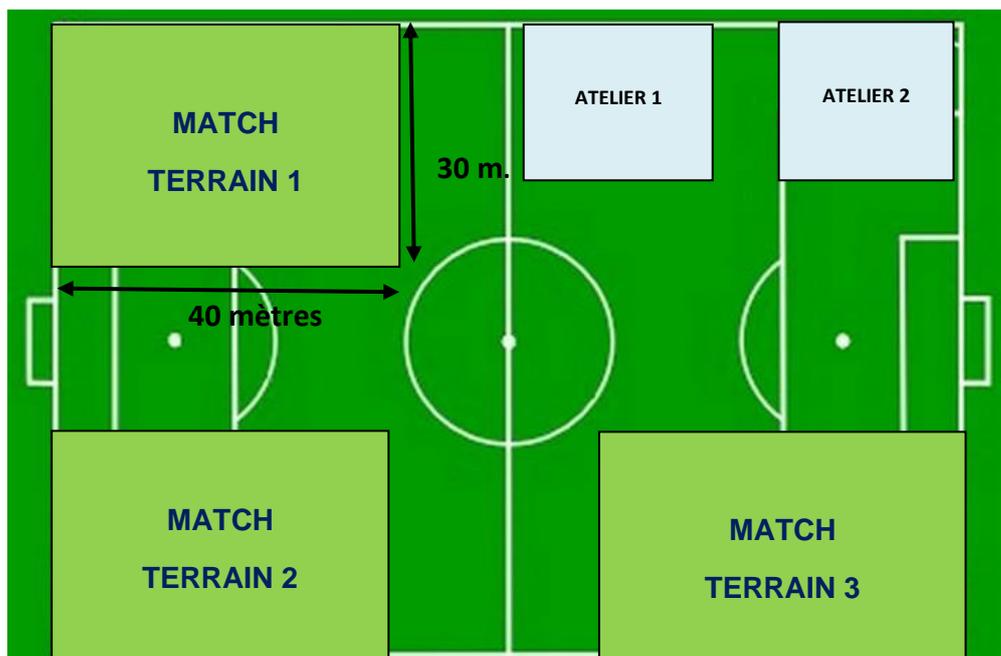
L'équipe n°6 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1, 2, 4 et 9

L'équipe n°7 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 2, 3, 4 et 8

L'équipe n°8 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1, 3, 5 et 7

L'équipe n°9 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : 1, 2, 3 et 6

# PLATEAU A 8 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 8.
- 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 8 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1

## 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 les équipes n° : **3, 5 et 6**

**L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4 et 8**

**L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2 et 6**

**L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 5 et 7**

**L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 4 et 7**

**L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3 et 8**

**L'équipe n°7** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **4, 5 et 8**

**L'équipe n°8** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 6 et 7**

# PLATEAU A 7 EQUIPES



## ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 7.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers (dont 1 atelier jonglages).
- Chaque rotation dure **10 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

GRILLE DE ROTATION A 7 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1

**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 les équipes n° : **5 et 7**

**L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3 et 5**

**L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2 et 6**

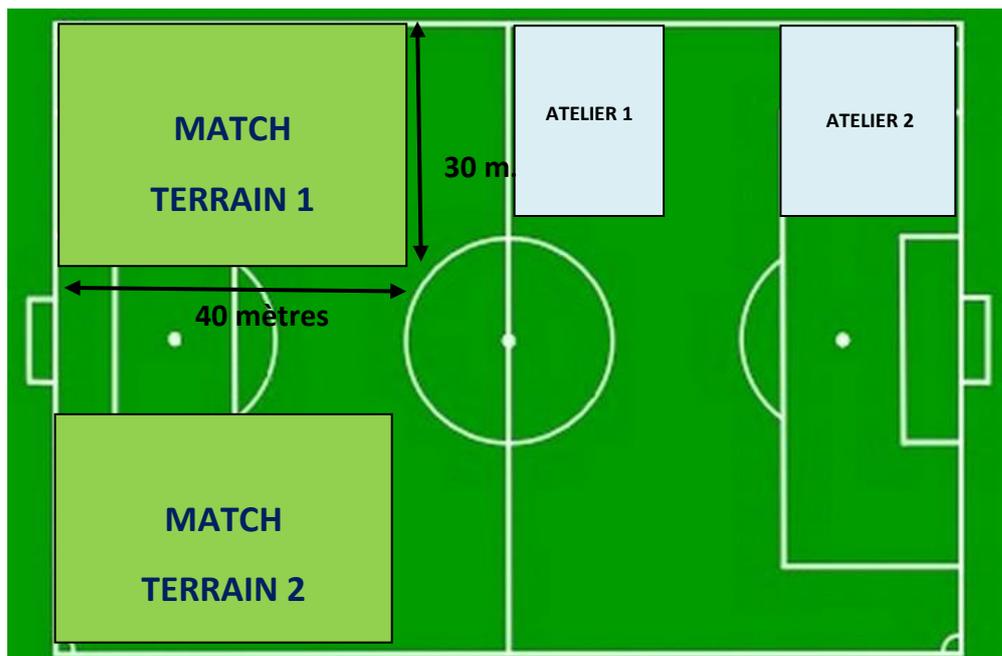
**L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **6 et 7**

**L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1 et 2**

**L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3 et 4**

**L'équipe n°7** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1 et 4**

# 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

# 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.

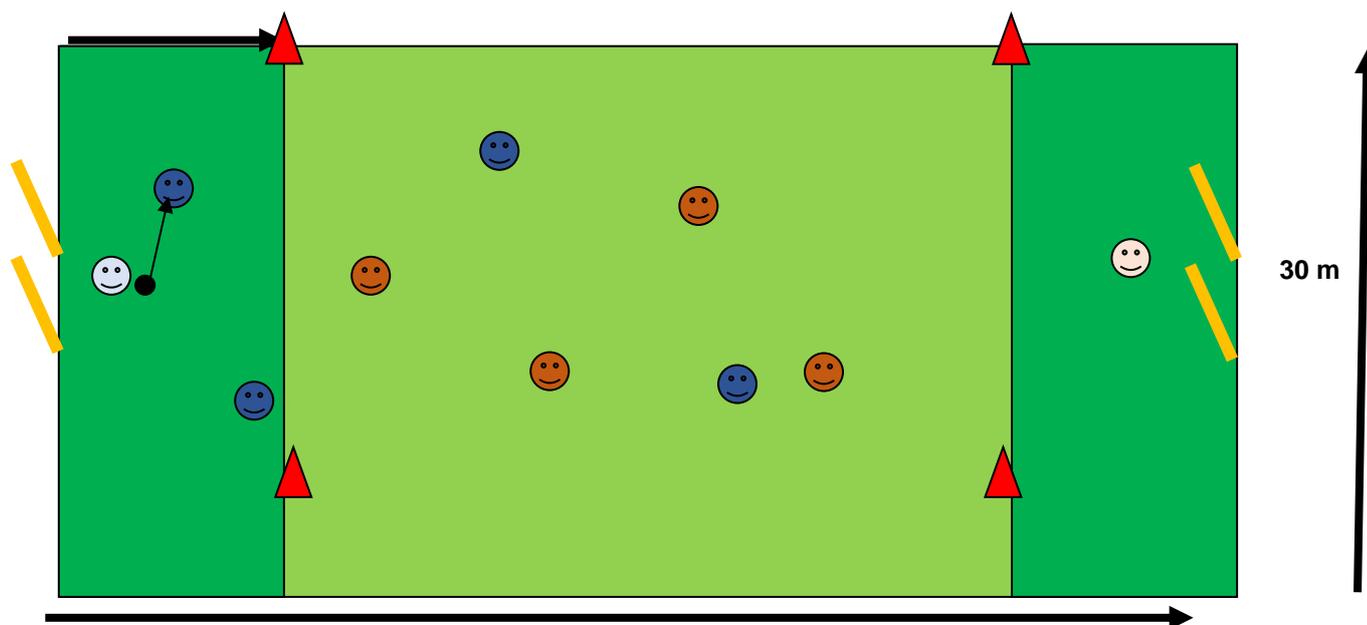
## Règle de la Zone protégée :

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				