

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 : foot à 5
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 U11F : SAMEDI 10 MARS 2025

ATELIER 2

Atelier 1 PEF

Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
PEF TENUE FOOTBALLEUR	Durée		Variables
Objectifs : Améliorer la coopération entre les joueurs et démarquage.	10 minutes		Matches de 2 minutes : A la fin des matchs, jouer contre une autre équipe.
A chaque but, un joueur de l'équipe ayant encaissé réponds à une question : Bonne réponse : but annulé / Mauvaise réponse = but validé	Nbre de joueurs		Modifier les équipes.
Consignes :	4 à 12		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
2 vs 2 ou 3 vs 3. Les buts sont reculés 3 mètres derrière la ligne de l'espace de jeu. On joue avec les règles de match (pas de tacle, touche au pied, etc). Sur un "Six-mètres" les adversaires doivent se replacer dans leur camp (repère des cônes rouges).	Espaces		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.

Atelier 2

RELAI MOTRICITE + CONDUITE	Durée	Variables
Objectifs : Améliorer la coordination motrice et conduite de balle.	12 à 15 minutes	Modifier les appuis dans les cerceaux (exemple : 2 appuis, appuis décalés, etc).
Buts : Réaliser le circuit plus vite que son adversaire = 1 point	Nbre de joueurs	Faire sous forme de relais par équipe.
Consignes : Départ au signal. Les joueurs prennent le ballon à la main pour réaliser le parcours de motricité (un appui dans chaque cerceau + saut de haie pieds joints).	4 à 12	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
Après la haie, on pose le ballon au sol, conduite de balle, slalom on contourne le constri et l'on revient déposé le ballon dans le cerceau sans refaire le parcours.	Espaces	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
	20 / 20	

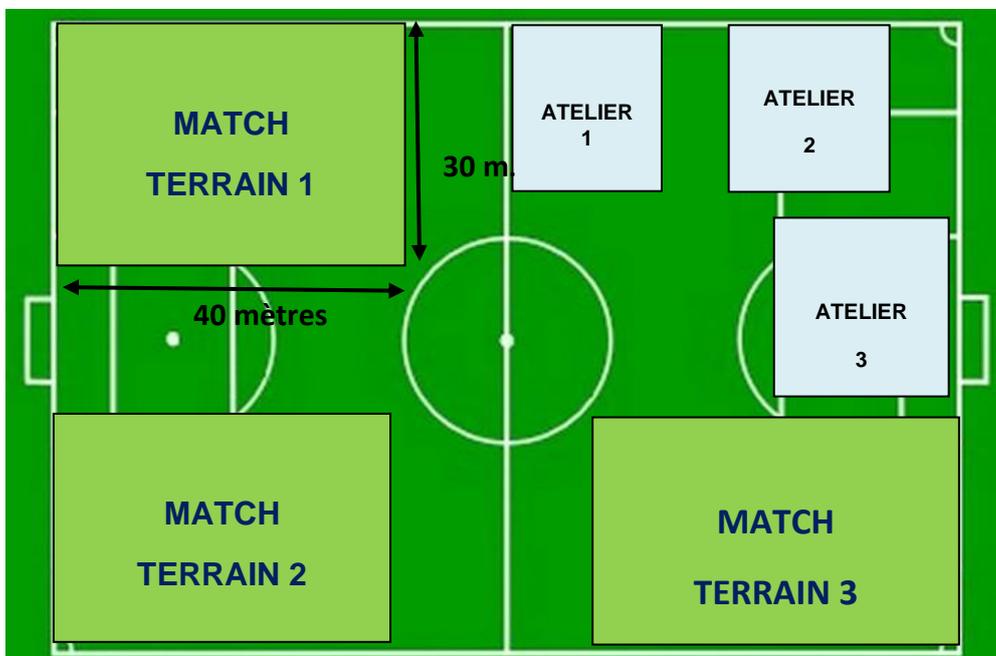
PLATEAU U11F : SAMEDI 17 mai 2025

Atelier 1 PEF Culture foot

Taches		Descriptif	Elements pedagogiques	
PEF CULTURE FOOT				Variables
Objectifs: Améliorer la conduite, le dribble et le tir	Durée 12 à 15 minutes	Faire du 2 contre 2 3 contre 3 ...		
A chaque but marqué le buteur doit répondre à une question : Bonne réponse = 1pt / Mauvaise réponse = 0pt	joueurs 6 à 12	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...		
Consignes : 1 contre 1. Le joueur de l'équipe jaune démarre en conduite de balle et va tenter de dribbler son adversaire direct pour marquer. Le joueur bleu défend et en cas de récupération peut tenter de marquer à son tour. Le jeu s'arrête lorsqu'il y a un but pour l'une des équipes ou une sortie de balle. Alternier les départs : une fois les jaunes, une fois les bleus	Espaces minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 18m	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.		

Atelier 2

BERÉT : Conduite + Tir			Variables	
Objectifs: Améliorer la conduite et le tir	Durée 10 minutes		Faire plusieurs manches Changer les gardiens Changer les numéros des joueurs Modifier le parcours de conduite (ajouter ou supprimer des obstacles)	
Buts : Compétition par équipe.	Nbre de joueurs 3 à 5 joueurs par équipe		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...	
Consignes : 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.	Espaces 25 / 25		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.	



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**

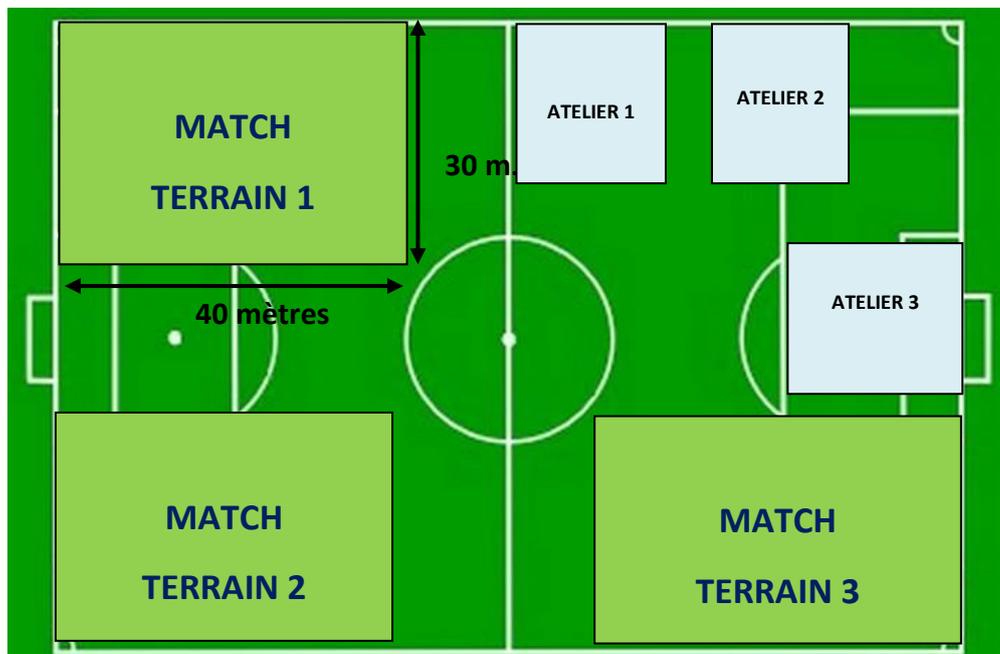
L'équipe n°7 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5 et 8**

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**

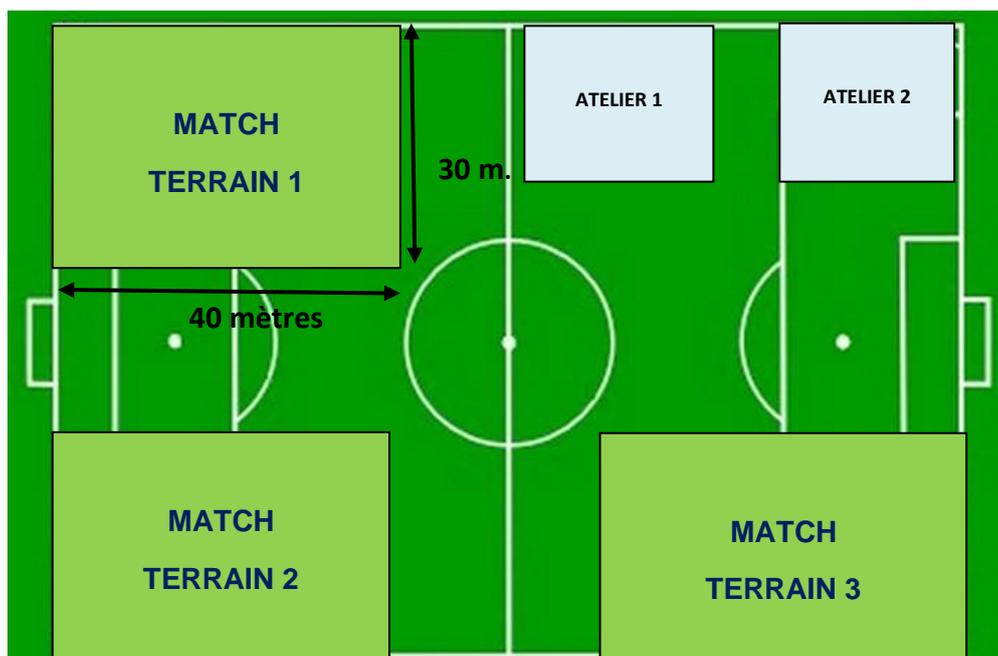
L'équipe n°6 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 4 et 9**

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**

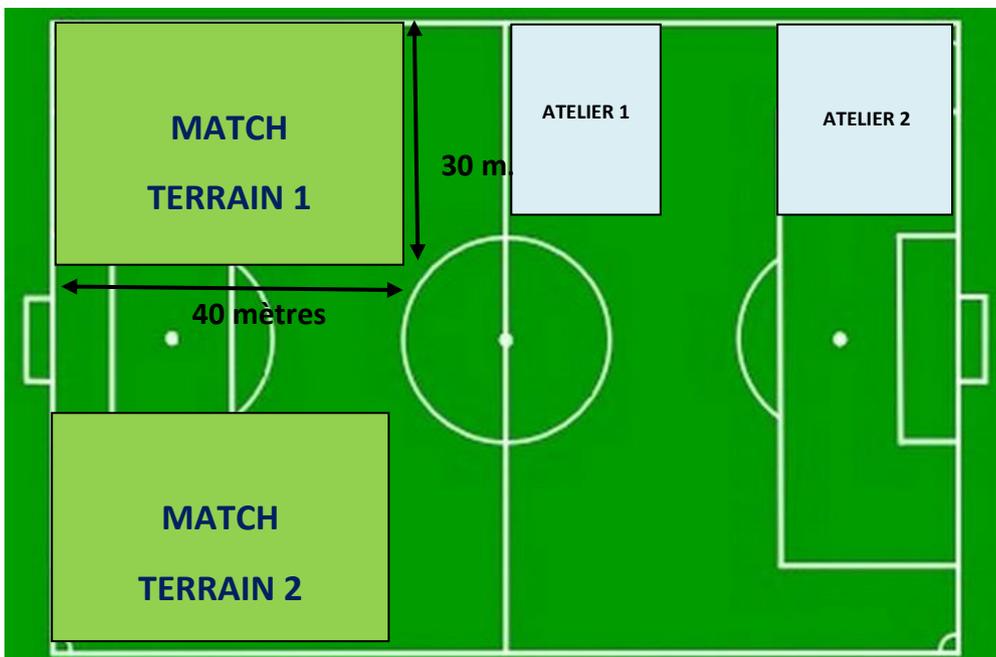
L'équipe n°4 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **6 et 7**

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**

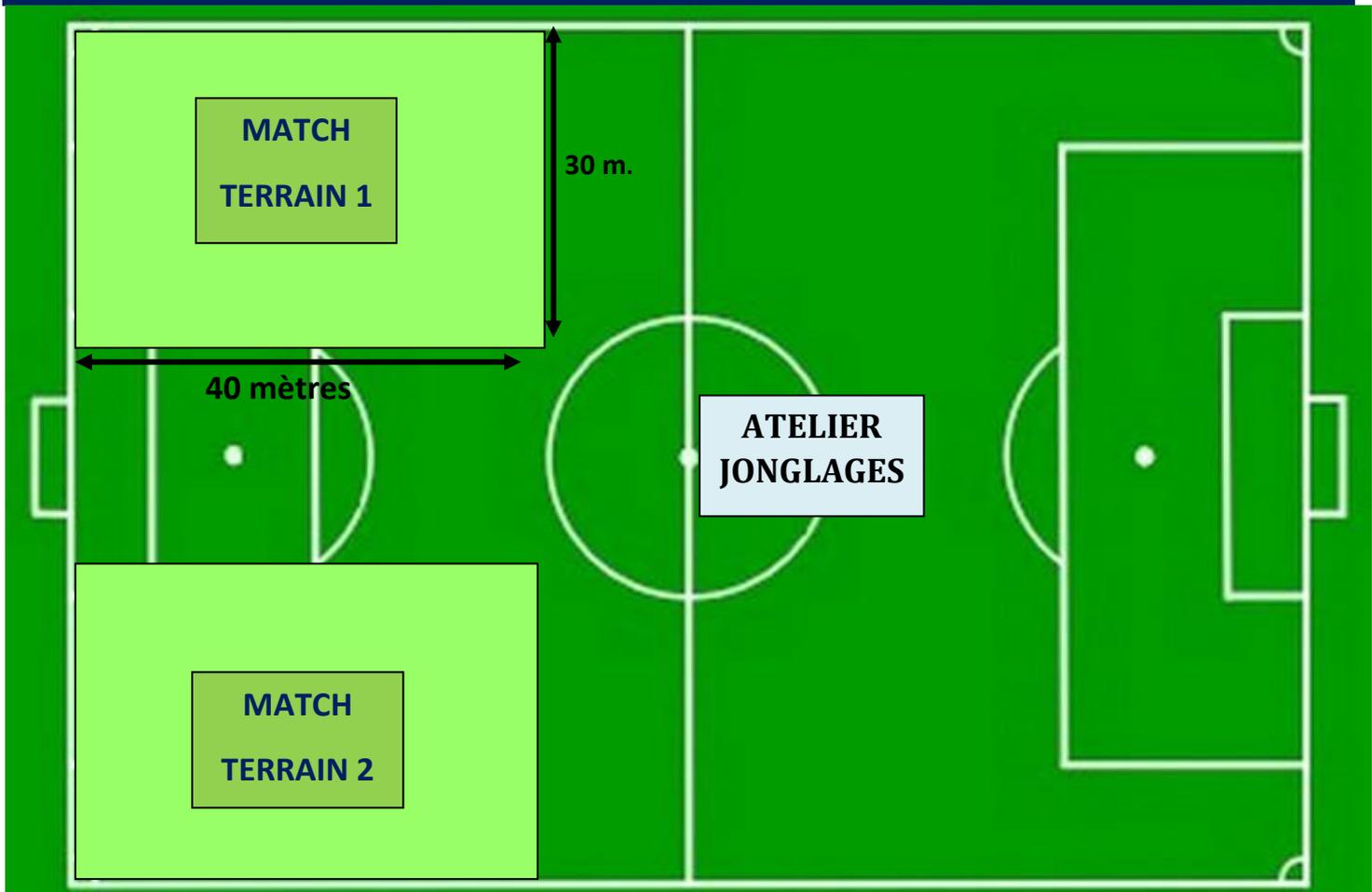
L'équipe n°3 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : **1**

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**

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.

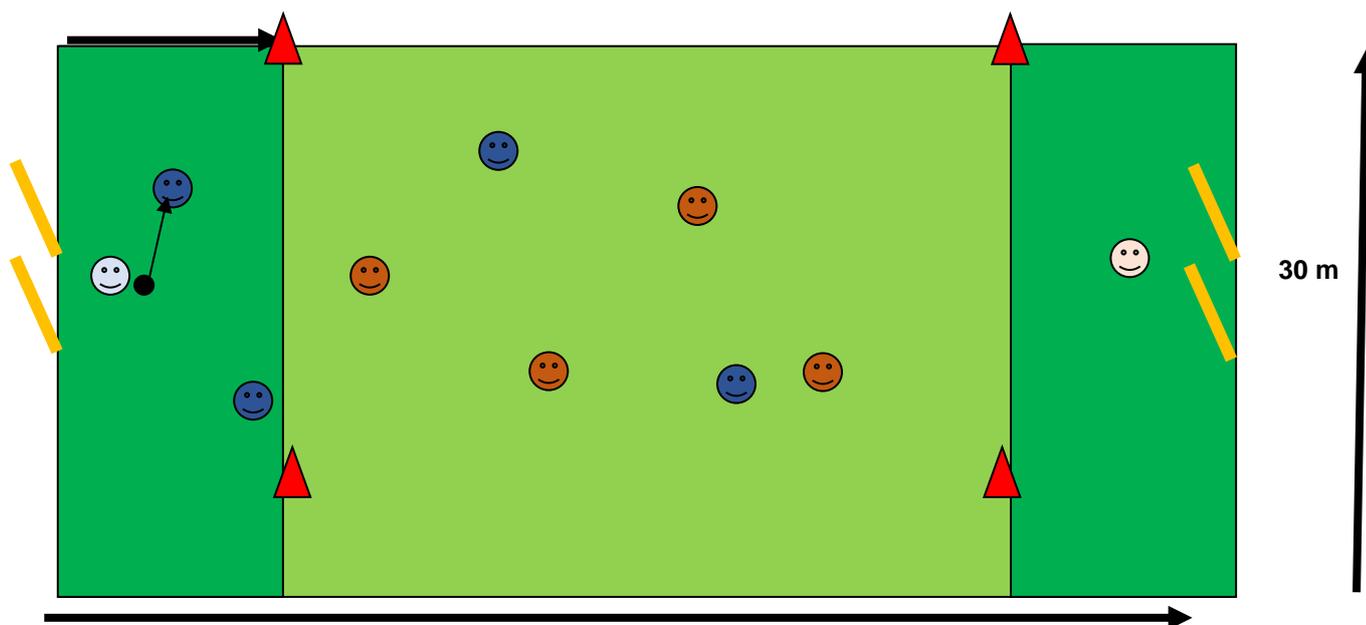
Règle de la Zone protégée :

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 PATEAU :

LIEU DU PATEAU :

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 PATEAUX U11F FOOT A 5

DATE DU PATEAU :

LIEU DU PATEAU :

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				