

# LIVRET DES U.11 et des U.13

**Clément LOUDJANI**  
**Conseiller Technique**  
**Développement et Animation des Pratiques**

Site Internet du District de l'Orne de Football :  
<http://footorne.fff.fr>

**U11**  
(Né en 2008 / 2009)  
« Foot à 8 »

**Le terrain de jeu : ½ terrain**

- Largeur 40m
- Point de coup de pied de réparation : 9 m
- **Surface de réparation : 13 m x 26m.**

**Le ballon**

- Ballon n°4 (vérifier le gonflage).

**Nombre de joueurs**

8 joueurs dont 1 gardien de but et 4 suppléants maximum.

- Surclassement : l'équipe ne peut pas comporter plus de trois joueurs U9 ayant l'autorisation médicale.
- Sousclassement : l'équipe peut être composée de jeunes filles U12F.

**Durée des rencontres**

- 2x25 minutes. (mi-temps 5min)

**Hors-jeu**

- Le hors jeu est signalé à partir de la ligne des 13 mètres.

**Coups francs**

- L'arbitre suivant le type et la gravité de la faute commise pourra indiquer un coup franc direct **ou indirect** (hors-jeu, prise à la main du GB sur une passe volontaire du pied de son partenaire ou gestes dangereux sans contact (exemple pied haut)

- **Gardiens de but**

- Les dégagements doivent se faire à la main ou ballon au sol et le gardien ne pourra pas se saisir du ballon à la main sur une passe au pied volontaire de son partenaire.

**Coup de pied de but (sortie de but)**

- Le ballon est placé devant le but, à une distance de 9 m de la ligne de but, à droite ou à gauche du point de penalty.

**Temps de jeu**

**Tous les joueurs** doivent avoir un temps de jeu **au moins égal à 50 % de la durée de la rencontre.**  
L'obligation que chaque joueur débute une mi-temps.



**U13**  
(Né en 2006 / 2007)  
« Foot à 8 »

**Le terrain de jeu : ½ terrain de football à 11**

- Largeur : 50 m
- Point de coup de pied de réparation : 9 m
- **Surface de réparation : 13 m x 26m**

**Le ballon**

- Ballon n°4 (vérifier le gonflage).

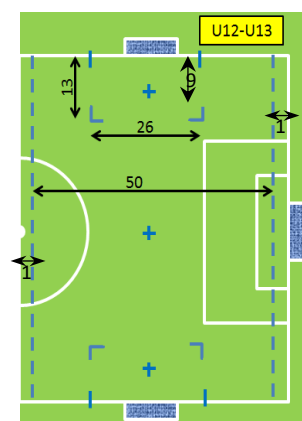
**Nombre de joueurs**

8 joueurs dont 1 gardien de but et 4 suppléants maximum.

- Surclassement : l'équipe ne peut pas comporter plus de trois joueurs U11 ayant l'autorisation médicale.
- Sousclassement : l'équipe peut être composée de jeunes filles U14F.

**L'arbitre assistant** est **un joueur de l'équipe**, il signale :

- Les ballons ayant entièrement franchi la ligne de touche ou de sortie de but.



- Quand un joueur est hors-jeu.

### **Durée des rencontres**

2 x 30 mn.

La mi-temps sert à changer de côté. Durée de la pause 5 mn.

### **Temps de coaching**

**Deux minutes au milieu de chaque mi-temps** (*Faciliter la gestion des changements (arbitre assistant et joueur) ; optimiser les conseils donnés par les éducateurs, diminuer les interventions de l'éducateur pendant le jeu*)

### **Hors-jeu**

- Le hors-jeu est signalé **à partir de la ligne médiane.**

### **Gardiens de but**

- Les dégagements doivent se faire à la main ou ballon au sol et le gardien ne pourra pas se saisir du ballon à la main sur une passe au pied volontaire de son partenaire.

### **Coups francs**

- L'arbitre suivant le type et la gravité de la faute commise pourra indiquer un coup franc direct **ou indirect** (hors-jeu, prise à la main du GB sur une passe volontaire du pied de son partenaire ou gestes dangereux sans contact (exemple pied haut)

#### **Coup de pied de but (sortie de but)**

Le ballon est placé devant le but, à une distance de 9 m de la ligne de but, à droite ou à gauche du point de penalty.

#### **Temps de jeu**

**Tous les joueurs** doivent avoir un temps de jeu **au moins égal à 50 % de la durée de la rencontre.**  
L'obligation que chaque joueur débute une mi-temps.

### Loi n°4 - Equipements des joueurs

Maillot dans le short.

Chaussettes relevées au niveau des genoux.

Protèges tibia obligatoires (les supports pour maintenir les protège-tibias "tip top" doivent être placés sous les chaussettes).

Chaussures à crampons moulés (**vissés fortement déconseillés**).

### Loi n°5 - L'arbitre

Favoriser l'arbitrage des jeunes par les jeunes (U.15 / U.18 par exemple).

Être en tenue sportive et licencié de préférence.

Dire ce que l'on siffle (arbitrage éducatif).

Faire refaire les touches quand elles sont mal faites (par le même joueur pour qu'il apprenne, en l'aidant).

### Loi n°6 - Juges assistants (en **U13** c'est un **joueur de l'équipe**)

Assistent l'arbitrage pendant la rencontre, ils signalent :

- Le ballon ayant franchi entièrement la ligne de touche ou de sortie de but.
- Quand un joueur est hors-jeu.

Ils ont un devoir de neutralité.

Doivent être actif sur toute la ligne de touche de son camp jusqu'à la ligne médiane.

Le club recevant doit mettre des drapeaux de touche à leur disposition.

## Loi n°7 - Les rassemblements, durée des rencontres

### **En U.11**

- Soit regroupement de 4 équipes avec 3 matches de 1 x 16 min.
- Soit regroupement de 3 équipes avec 2 matches de 1 x 25min.
- Soit un match simple : 2 x 25 min.

### **En U.13**

- Match de 2 x 30 min avec pause coaching de deux minutes au milieu de chaque mi-temps.  
*Jamais de prolongation, ni de tir au but !*

Si l'écart entre les équipes dépasse 5 buts, il est important de complexifier la tâche de l'équipe supérieure pour que la rencontre soit efficace dans la formation des joueurs.

Voici quelques exemples de choix où de contraintes :

- Sortir les joueurs influents pour donner du temps de jeu aux autres.
- Limiter le nombre de touches de balle.
- Conserver le ballon avant de se projeter vers l'avant.
- Changer les joueurs de poste.

## Loi n°8 - Le coup d'envoi

Le ballon doit être botté vers l'avant pour être en jeu.

Les adversaires se trouvent à 6 mètres.

## Loi n°9 - ballon en jeu ou hors du jeu

Le ballon est hors du jeu dans 2 cas :

- Lorsqu'il a entièrement franchit une des lignes du terrain que ce soit à terre ou en l'air.
- Et lorsque l'arbitre a sifflé.

## Loi n°10 - but marqué

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

## Loi n°11 - Hors-jeu

Un joueur est hors-jeu quand, à partir de la ligne des 13 m pour les U.11 ou à partir la ligne médiane pour les U.13, il reçoit le ballon et qu'entre lui et la ligne de but, il n'y a pas au moins 2 défenseurs (gardien compris).

On peut être hors-jeu seulement :

- Sur une passe de l'un de ses partenaires.
- Au moment de la frappe du ballon par le partenaire.
- Si le joueur receveur est devant le ballon au moment de la passe et qu'il y a moins de 2 joueurs adverses entre lui et la ligne de but à attaquer (gardien y compris).

On ne peut pas être hors-jeu dans ces situations :

- Sur une remise en jeu (touche, coup de pied de but, coup de pied de coin, coup d'envoi sauf coup franc).
- Sur un ballon donné par un adversaire.

### Loi n°12 - Fautes et incorrections

Identique au football à 11.

Une faute sifflée dans la surface de réparation donne lieu à un coup de pied de réparation à 9 m.

### Loi n°13 - Fautes et incorrections

Les coups francs sont directs ou indirects

Les adversaires doivent se trouver à au moins 6 mètres du ballon.

### Loi n°14 - Relances du gardien de butn U.11 et en U.13

Le dégagement au pied de volée ou ½ volée est interdit.

Le gardien doit :

- Soit dégager à la main.
- Soit mettre le ballon au sol et jouer au pied.
- Soit repartir avec les défenseurs.

Si le gardien dégage au pied (tolérance pour la première fois), la sanction est un coup franc face au but sur la ligne des 13m avec mur.

**En U.11 et en U.13**

Le gardien n'a pas le droit de se saisir du ballon à la main sur une passe en retrait de son partenaire. La sanction est un coup franc face au but sur la ligne des 13 m avec un mur.

### Loi n°15 - Rentrée de touche

A la main

Au moment de la rentrée de touche, le joueur doit :

- faire face au terrain.
- Avoir, au moins partiellement, les 2 pieds sur la ligne de touche ou sur la bande extérieure à cette ligne.
- Les talons doivent rester au sol.
- Tenir le ballon des 2 mains.
- Lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête.

On ne peut pas marquer directement sur une touche sans que le ballon ne soit touché par un autre joueur.

Le gardien n'a pas le droit de se saisir du ballon à la main sur une touche de son partenaire que ce soit en U.11 ou en U.13.

### Loi n°16 - Coup de pied de but

Le ballon doit être placé devant le but à une distance de 9 m, à hauteur du point de pénalty.

Il est conseillé de faire frapper le gardien de but (sauf blessure), important dans sa formation de footballeur (et au poste).

Le ballon doit impérativement sortir de la surface de réparation.

Si le ballon est touché par un joueur avant qu'il ne sorte de la surface de réparation, le coup de pied de but sera à refaire.

### Loi n°17 - Coup de pied de coin

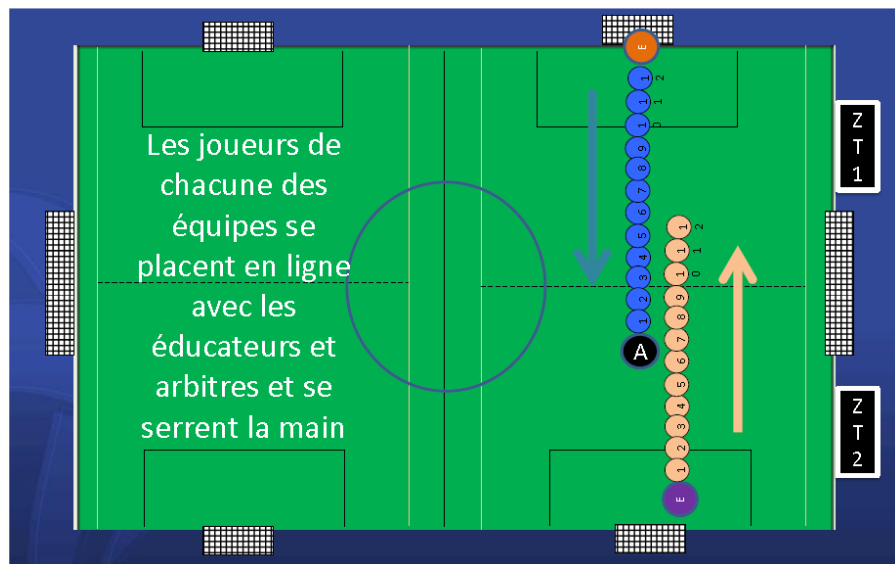
Le ballon est placé dans l'arc de cercle et il est interdit d'enlever le poteau de coin.

Il est possible pour la catégorie U.11 de rentrer le ballon de 2 ou 3 mètres dans le terrain lorsque le joueur manque de puissance, pour permettre au ballon d'arrivée jusqu'au but.

# LES PLATEAUX U.11

Horaires	Actions
H-45	Arrivée au plus tard des 4 équipes
H-30	Compléter la feuille de plateau Echauffement
H-5	Réalisation du protocole d'avant match
H	Débuts des matchs 1 (A vs B) et 2 (C vs D)
H+16	Réalisation du protocole d'après match
H+25	Réalisation du protocole d'avant match Débuts des matchs 1 (A vs C) et 2 (B vs D)
H+41	Réalisation du protocole d'après match
H+50	Réalisation du protocole d'avant match Débuts des matchs 1 (A vs D) et 2 (B vs C)
H+68	Réalisation du protocole d'après match

## LE PROTOCOLE D'AVANT MATCH



- 1 - Derrière leur responsable les enfants vont serrer la main du ou des arbitres et des joueurs de l'équipe rencontrée.
- 2 - Equipe qui a perdu va féliciter l'arbitre et les partenaires de jeu du jour (ou équipe recevant si égalité en fin de rencontre)
- 3 - C'est au tour des vainqueurs de saluer l'arbitre et ensuite de regagner les vestiaires en équipe

## LE PROTOCOLE D'APRES MATCH

Avec un leitmotiv:

« Humbles et respectueux dans la victoire et calmes et unis dans la défaite !! »



# FICHE FESTI-FOOT

## U11



LE PRO  
HUI  
BLEU



PROTOCOLE FAIR-PLAY  
(AVANT LA RENCONTRE)

8 RENCONTRES  
8X6 MINUTES  
50 MINUTES MAX

PROTOCOLE FAIR-PLAY  
(APRÈS LA RENCONTRE)

ÊTRE CITOYEN DU FOOT »» FIL ROUGE ÉDUCATIF »» ATELIERS ÉDUCATIFS

### ORGANISATION



En cas d'égalité, c'est l'équipe qui a égalisé qui monte d'un terrain. Si 0-0 c'est l'équipe qui est montée d'un terrain au match précédent qui monte à nouveau.

### AUTO ARBITRAGE

TERRAIN	20 x 25 à 30 m But : 2 m
BALLON	Ballon Taille 4
NOMBRE DE JOUEURS	4 x 4 Pas de remplaçant – Pas de GB – Possibilité de faire un joker sur le meilleur terrain
SÉCURITÉ	Protèges tibias obligatoires

TEMPS DE JEU	8 x 6 min (selon le nombre d'équipes / 50 minutes max)
TOUCHE	Au pied au sol ou en conduite de balle
SORTIE DE BUT	Au sol, par un joueur, dans son demi-terrain
HORS-JEU	Non

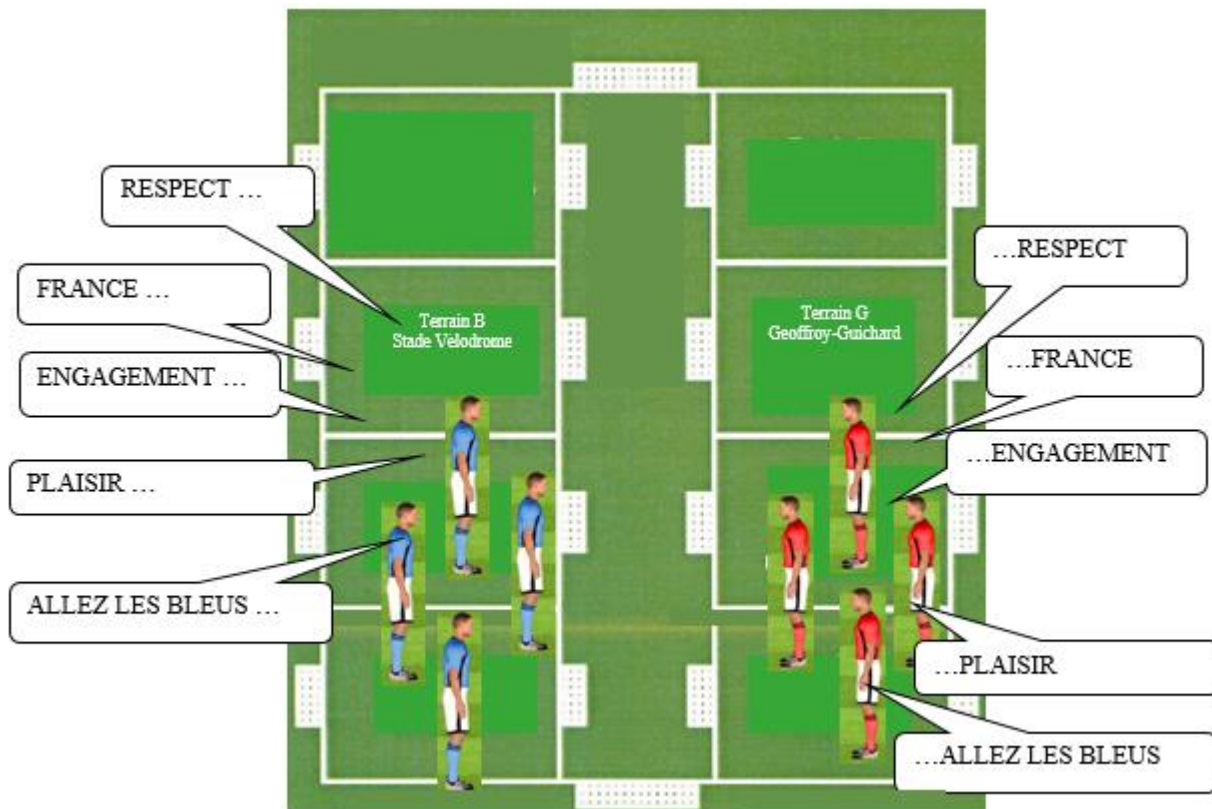
### CHAQUE ÉQUIPE CHOISIT LE NOM D'UN PAYS PARMIS :

FRANCE, ESPAGNE, ALLEMAGNE, ITALIE, ANGLETERRE, PORTUGAL, BELGIQUE, SUISSE, CROATIE, ISLANDE, AUTRICHE, RÉPUBLIQUE TCHÈQUE, PAYS DE GALLES, POLOGNE, ALBANIE, ROUMANIE, RUSSIE, SLOVAQUIE, TURQUIE.

### Vidéo engagement citoyen :

À réaliser avec un téléphone portable durant la pause de 10 min à l'issue des quatre premières rencontres.

Vidéo à envoyer au district pour la mise en ligne sur le site Internet.



### **Organisation :**

Les équipes se rejoignent sur les terrains Stade Vélodrome et Geoffroy-Guichard.

Les joueurs sont scindés en deux « KOP » de nombre de joueurs égaux.

Le « KOP » bleu chante « RESPECT », le « KOP » rouge lui répond en chantant « RESPECT ».

Le « KOP » bleu chante « FRANCE », le « KOP » rouge lui répond en chantant « FRANCE ».

Le « KOP » bleu chante « ENGAGEMENT », le « KOP » rouge lui répond en chantant « ENGAGEMENT ».

Le « KOP » bleu chante « PLAISIR », le « KOP » rouge lui répond en chantant « PLAISIR ».

Le « KOP » bleu chante « ALLEZ LES BLEUS », le « KOP » rouge lui répond en chantant « ALLEZ LES BLEUS ».

A la fin, tous les joueurs se rejoignent en chantant « ALLEZ LES BLEUS » entre les deux terrains et se tapent dans la main.

Vous pouvez personnaliser votre chant de supporter :

- il est possible de remplacer les valeurs RESPECT et ENGAGEMENT par : PLAISIR, FAIR-PLAY, SOLIDARITE, TOLÉRANCE, EGALITE, FRATERNITE, etc...
- il est possible de remplacer le pays FRANCE par : ANGLETERRE, ESPAGNE, ALLEMAGNE, BELGIQUE, ITALIE, PORTUGAL, etc...
- l'échange doit systématiquement se terminer par « ALLEZ LES BLEUS ».



# INTERCLUBS « UNE JOURNÉE D'ÉCHANGES »

UN TEMPS SPORTIF

UN TEMPS D'ÉCHANGES



FICHE « ÊTRE CITOYEN DU FOOT » FIL ROUGE ÉDUCATIF FICHE « ATELIERS ÉDUCATIFS »

PHILOSOPHIE  
ET OBJECTIFS

ORGANISATION

## QU'EST CE QU'UN INTERCLUBS ?



### « A LA RENCONTRE D'UN CLUB »

Cela concerne les clubs ou ayant des jeunes parmi les catégories : U7/U9/U11/U13  
Le district communique les dates bloquées dans le calendrier pour les interclubs.  
Si les clubs ne possèdent pas les quatre catégories, ils s'adapteront au cadre proposé.  
Le district pourra regrouper les clubs (2 minimum) par 3 ou 4 pour ceux qui ont très peu d'effectif. L'école de football du club X accueille l'école de football du club Y avec au minimum 2 catégories (Si les effectifs sont importants séparer les U7/U9 et U11/U13).

Le club accueillant organise son plateau librement, avec la formule de son choix en s'appuyant sur le panel d'animations proposées (création d'affiches, déguisements, maquillages, chorégraphies, chansons...). Les accompagnateurs, joueurs et dirigeants pourront être habillés aux couleurs de leur club. L'interclubs a lieu sur l'après-midi ou sur la journée avec le repas pris en commun (enfants, éducateurs, parents). Les parents et accompagnateurs devront encourager leur équipe dans un climat de sportivité.

En fin de plateau, les parents apporteront et organiseront les goûters pour les petits et grands.

## PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS DE L'INTERCLUBS U6 À U13

- R**assembler des clubs du même secteur voire inter-secteurs,
- E**changer et rencontrer les parents des différents clubs,
- S**'investir auprès des autres « familles » (arbitrage, supporters...),
- P**ermettre aux éducateurs d'organiser des activités différentes,
- E**ncourager les autres équipes,
- C**réer un moment d'échanges entre clubs,
- T**out le monde joue.



# EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN INTERCLUBS U6 À U11

**Effectif :** U6 à U11

**Pratique :** 3 c 3 à 8 c 8

**Suppléants :** Le moins possible

**Nombre d'équipes :** 6 équipes U7  
4 équipes U9  
4 équipes U11

**Temps de jeu :** 6 x 7 minutes en U6 à U9  
3 matchs de 14 minutes en U11

**Espace de jeu :** n°2

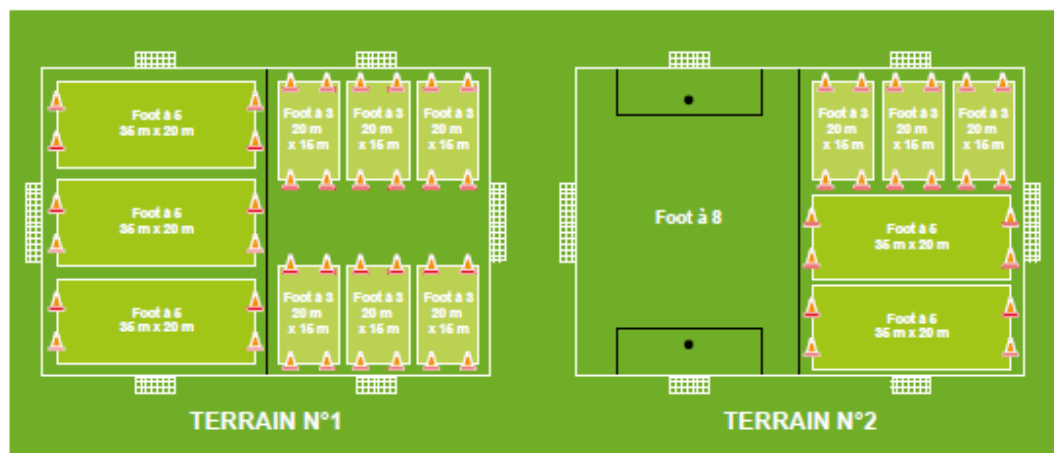
**Matériel :**

- > Ballons n°3 et 4
- > Coupelles (pour sécuriser les aires de jeu)
- > 36 cônes ou jalons
- > 6 jeux de 5 chasubles
- > 1 pharmacie

Horaires	Rotations	Terrains	
9 h 45	Accueil	½ Terrain 1	½ Terrain 2
10 h 00	Rotation 1	Rencontre 1 U11 2 x 7 mn	Rencontre 1 U11 2 x 7 mn
10 h 10	Rotation 2		
10 h 20	Rotation 3	6 équipes U7 Foot à 3 + 4 équipes U9 Foot à 5	Les U11 participent à un atelier éducatif
10 h 30	Rotation 4	Rotations des équipes U7 : les visiteurs tourment dans le sens des aiguilles d'une montre. Les U9 rencontrent les deux autres équipes du plateau puis rejouent deux rencontres (Play Off)	
10 h 40	Pause		Pause
10 h 50	Rotation 5		Rencontre 2 U11 2 x 7 mn
11 h 00	Rotation 6		
11 h 10	Rotation 7		Rencontre 3 U11 2 x 7 mn
11 h 20	Rotation 8		
11 h 30	Rotation 9	Rencontre 4 U11 2 x 7mn	Rencontre 4 U11 2 x 7mn
11 h 45		Goûter et verre de l'amitié	



## EXEMPLES D'ESPACES DE JEU



## Les arbitres assistants : *éléments d'observations*

### Pour le hors-jeu, veillez à :

- ✓ **L'alignement sur l'avant dernier défenseur** (ou le dernier sur certains jeux)
- ✓ Se déplacer en pas chassés face au terrain.
- ✓ Le hors-jeu se juge au départ du ballon et se signale à l'arrivée (le joueur sanctionnable est celui qui reçoit le ballon).
- ✓ **Ne pas se laisser emporter par le jeu** : la prise d'information principale n'est pas seulement portée sur le ballon
- ✓ **Ne pas signaler trop vite le hors-jeu** : attendre que le joueur reçoive le ballon.
- ✓ Pas de hors-jeu sur les touches/sortie de buts/ coup de pied de coin et engagement
- ✓ **Lever le drapeau en l'air en cas de hors-jeu, attendre le coup de sifflet de l'arbitre pour indiquer la position du joueur en infraction**
- ✓ Signalisation du hors-jeu:
  - ✓ Etre positionné au niveau de l'avant dernier défenseur.
  - ✓ Prise d'information visuelle sur le ballon et l'avant dernier défenseur.

### Pour les ballons sorties du jeu, veillez à :

- ✓ Le ballon doit avoir **entièrement franchit la ligne** pour être considéré hors du terrain.
- ✓ **Lever le drapeau en l'air en cas de sortie du ballon des limites du terrain**, attendre le coup de sifflet de l'arbitre pour indiquer à l'arbitre comment reprendre le jeu.
- ✓ Signalisation quand le ballon est entièrement sorti du terrain de jeu : Rentrée de touche ; Coup de pied de coin ; Coup de pied de but.

**« L'arbitre assistant doit toujours être particulièrement concentré »**

# Les arbitres assistants : *La gestuelle*



GESTUELLE SUR COUP DE PIED  
DE COIN



GESTUELLE SUR LE HORS JEU

Signaler à l'arbitre  
d'arrêter le jeu



Indiquer la position  
du joueur fautif



HJ à l'opposé du terrain



HJ du côté de l'arbitre assistant



HJ au centre du terrain

# Les arbitres assistants :

## *La gestuelle*

GESTUELLE SUR UNE RENTREE DE  
TOUCHE



GESTUELLE DESIGNANT UN COUP DE PIED DE  
BUT



## L'arbitrage par les jeunes au cœur du jeu et le respect au centre du terrain.



### Objectifs :

- Apprendre les règles du jeu et la fonction d'arbitre assistant pour :
  - Prendre conscience de la complexité de l'arbitrage.
  - Maîtriser la règle du hors-jeu.
  - Respecter les décisions arbitrales.
  - Faire évoluer les représentations des parents, joueurs, dirigeants et éducateurs.
- Favoriser un climat de rencontre favorable à la pratique de nos jeunes
- Eduquer nos jeunes U13 pour l'avenir.
- Améliorer les comportements des joueurs en diminuant les contestations.
- Développer l'intelligence de jeu (déplacements pour ne pas être hors-jeu, prise de décisions, choix du porteur de balle...)

« Jouer et arbitrer sont la clé du succès »

### CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE...

Accepter l'erreur de nos jeunes « arbitres-assistants » de votre équipe et de l'équipe adverse.

Donner des conseils à un moment opportun (arrêt de jeu, mi-temps).

### CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE !!!

Avoir un dirigeant qui suive et « téléguide » le jeune arbitre-assistant dans ses prises de décisions (faire à sa place, n'est pas lui apprendre !).

Laisser les parents et les spectateurs faire des remarques ou des commentaires désobligeants aux arbitres-assistants.

Avoir une personne du club qui « surveille » l'arbitre-assistant adverse !



## Intervention de l'éducateur « Pause coaching et mi-temps »

- 1 – Les jeunes restent sur le terrain et l'éducateur vient vers eux,
- 2 – Gestion du temps par l'arbitre,
  - Durée de la mi-temps : 5 minutes,
  - Durée de la pause coaching : 2 minutes,
- 3 - Rotation joueurs suppléants
- 4 – Rotation de l'arbitre de touche, (en U13)



### LA PAUSE COACHING DES U 13

PAUSE	COACHING 1	COACHING 2
Quand ?	A la 15 <sup>ème</sup> minutes de jeu - Décision de l'arbitre	A la 45 <sup>ème</sup> minutes de jeu - Décision de l'arbitre
Durée ?	2 minutes	2 minutes
Où ?	Sur le terrain à l'angle des 13 mètres	Sur le terrain à l'angle des 13 mètres
Qui ?	Les joueurs et l'éducateur (max 2 adultes licenciés) - Demandez aux parents de rester à l'écart	
Les bonnes attitudes ?	Faire boire les enfants - Parler calmement et sans précipitation	
Les points importants ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lien avec la causerie d'avant match</li> <li>• Ressortir un point positif</li> <li>• Revenir sur un point du jeu off ou déf</li> <li>• Faire les rotations si nécessaires</li> <li>• Conclure par un élément positif et des encouragements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lien avec la mi-temps.</li> <li>• Ressortir un point positif,</li> <li>• Revenir sur un point du jeu off ou déf</li> <li>• Faire les rotations si nécessaires</li> <li>• Conclure par un élément positif et des encouragements</li> </ul>
Sur quels éléments rebondir ? <b>Se limiter à 1 point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-on bien organisé ? Par rapport au système de jeu</li> <li>• Les choses que l'on voulait faire off et déf ?</li> <li>• Celles que l'on a bien réalisées off et déf ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-on bien organisé ? Par rapport au système de jeu</li> <li>• Les choses que l'on voulait faire off et déf ?</li> <li>• Celles que l'on a bien réalisées off et déf ?</li> </ul>
Durée ?	Engagement au centre du terrain par l'équipe qui n'avait pas donné le coup d'envoi de la mi-temps	