



# **GUIDE POUR LES EDUCATEURS ET DIRIGEANTS**

## **U10/U11**

*Enfants nés en 2012 / 2013*

**Saison 2022 / 2023**

# LOIS DU JEU U10/U11

## ❖ Loi 1 - Le terrain de jeu

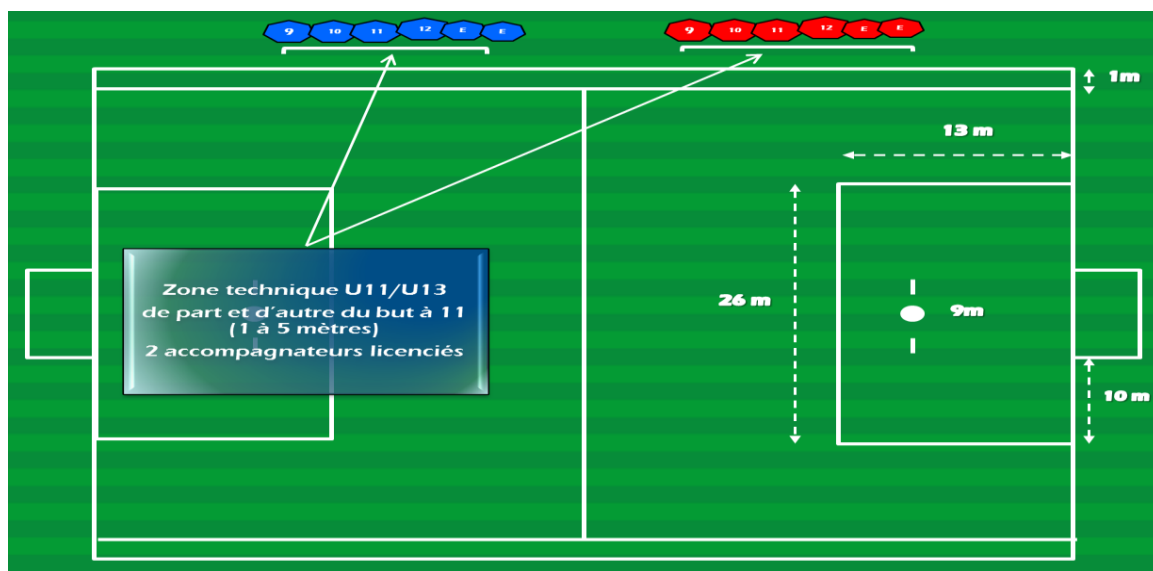
Catégories /Domaine	U10/U11
Terrain	½ terrain à 11
But*	6 x 2 m avec filets
Point de coup de pied de réparation	9 m
Surface de réparation**	26 m x 13 m
Zone technique	A droite et à gauche du but à 11

### \* 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	6 par équipe
Remplaçants	0 à 4
Temps de jeu minimum par joueur	50% Minimum
Sur classement	3 U9 maxi par équipe
Féminines	U12F autorisées 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)

## ❖ Loi 7 - Durées des plateaux

Catégories /Domaine	U10/U11
Temps de jeu effectif	50 minutes
Mi-temps	Oui

## ❖ 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.

**Calendrier Prévisionnel U10-U11  
Saison 2022/2023**

Date	Forme de pratiques	Date	Forme de pratiques
10/9		28/1	2EME TOUR CHALLENGE DEPARTEMENTAL
17/9	RENTREE DU FOOT	4/2	Rattrapages
24/9		11/2	
1/10	Brassages	18/2	
8/10	Brassages	25/2	
15/10	Brassages	4/3	Phase 2 1ERE JOURNEE
22/10	Rattrapages	11/3	2
29/10		18/3	3
5/11		25/3	4
12/11	Phase 1 1ERE JOURNEE	1/4	5
19/11	1ER TOUR CHALLENGE DEPARTEMENTAL	8/4	Rattrapages
26/11	2	15/4	
3/12	3	22/4	
10/12	4	29/4	
17/12	Rattrapages	6/5	6 - Finale CHALLENGE DEPARTEMENTAL
24/12		13/5	7
7/1	5	20/5	Rattrapages
14/1	6	27/5	
21/1	7		

# ORGANISATION DE LA PRATIQUE

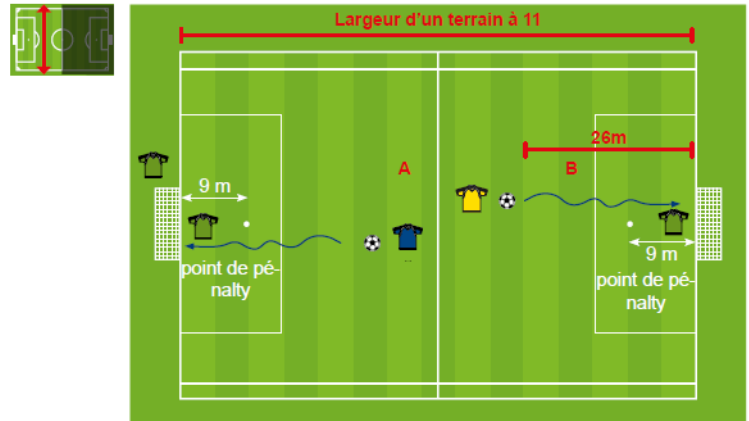
## CRITERIUM =

1 échauffement + 1 défi technique + 2 rencontres (2x 12,30min par match)

DEFI TECHNIQUE PENDANT LA 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<sup>e</sup> joueur s'avance...



DEFI TECHNIQUE PENDANT LA 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<sup>e</sup> 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**ccepter 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	<b>PLAISIR</b>	<b>RESPECT</b>	<b>ENGAGEMENT</b>	<b>TOLÉRANCE</b>	<b>SOLIDARITÉ</b>
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	

# PLANNING DES FORMATIONS DE CADRES 2022/23

Toutes les formations de cadres sont gérées administrativement par l'Institut de Formation Régional de Football (IR2F) de la ligue Méditerranée. Contact : 04 42 90 17 99 Mail : [ir2f@mediterranee.fff.fr](mailto:ir2f@mediterranee.fff.fr)

**Les CFF1 contiennent les modules U9 (16 heures) et U11 (16 heures) :**

TYPE de FORMATION	DATES	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFF 1	31 Octobre, 1 <sup>er</sup> , 3, 4 novembre 2022	PERTUIS	160€ (-50€ de bons de formation) Repas du midi + clé USB	Sous licence U15 OU 14 ANS REVOLUS
CFF 1	20, 21, 23, 24 février 2023	MONTEUX	160€ (-50€ de bons de formation) Repas du midi + clé USB	Sous licence U15 OU 14 ANS REVOLUS
MODULE U9	24, 25 avril 2023	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	80€ (-25€ de bon de formation) Repas du midi + clé USB	Sous licence U15 OU 14 ANS REVOLUS
MODULE U11	27, 28 avril 2023	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	80€ (-25€ de bon de formation) Repas du midi + clé USB	Sous licence U15 OU 14 ANS REVOLUS

**Les CFF2 contiennent les modules U13 (16 heures) et U15 (16 heures) :**

TYPE de FORMATION	DATES	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFF 2	10, 11, 13, 14 octobre 2022	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	160€ Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
CFF 2	5, 6, 8, 9, décembre 2022	A définir	160€ Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
CFF2	6, 7, 9, 10 février 2023	A définir	80€ Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS

**Les CFF 3 contiennent les modules U17/19 (16 heures) et SENIORS (16 heures) :**

TYPE de FORMATION	DATES	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
CFF 3	3, 4, 7, 8 Octobre 2022	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	160€ Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
CFF 3	16, 17, 19, 20 Janvier 2023	A définir	160€ Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
CFF 3	6, 7, 9, 10 mars 2023	A définir	160€ Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS

## FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

NB : toutes les inscriptions se font en ligne sur le site du district ou de la ligue onglet « formations » puis « inscription » choisir le module 32h ou 16h souhaité, consulter la liste des sessions et inscrivez-vous !!

TYPE de FORMATION	DATES	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
<b>CFF4 (projet associatif)</b>	28,29 novembre 2022	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	80€ (-25€ de bon de formation) Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
<b>CFF4 (projet éducatif et sportif)</b>	1 <sup>er</sup> , 2 décembre 2022	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	80€ (-25€ de bon de formation) Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
<b>MODULE U7</b>	7 janvier 2023	A définir	40€ (-25€ de bon de formation) Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
<b>MODULE U7</b>	A définir	A définir	40€ (-25€ de bon de formation) Repas du midi + clé USB	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
<b>MODULE ANIMATRICE</b>	A définir	A définir	40€ (-25€ de bon de formation) Repas du midi + clé USB	Licenciée F et non licenciée F 16 REVOLUS

## CERTIFICATIONS

CERTIFICATIONS	DATES	LIEU	COUT	CONDITIONS D'INSCRIPTION
<b>TOUS CFF</b>	18 novembre 2022	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	50€ Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
<b>TOUS CFF</b>	3 mars 2023	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	50€ Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS
<b>TOUS CFF</b>	26 mai 2023	DISTRICT GRAND VAUCLUSE	50€ Repas du midi	Sous licence U17 OU 16 ANS REVOLUS

NB : inscription via le site de la ligue, télécharger et renvoyer la fiche dument remplie

# Centre de Perfectionnement de Secteur

**U11 (2012) U12 (2011)**

## **Objectifs de l'opération :**

*Ce programme consiste à regrouper, une fois par semaine, les meilleurs potentiels signalés ou observés afin de leur proposer une séance d'entraînement approfondie, encadrée par un éducateur de la commission technique.*

- Évaluer le niveau général de la promotion d'âge
- Permettre aux meilleurs profils de s'entraîner ensemble et de se confronter
- Apporter, en complément du club, des éléments de réponse sur les fondamentaux du football (Aspects comportementaux, techniques, liés aux principes de jeu, ...)
- Gagner du temps et permettre l'intégration de joueurs recensés, entraînés et observés dans le dispositif de détection pour le « CPS U12 » en 2022 / 2023 et le « PÔLE ESPOIRS » pour la saison suivante 2023 / 2024.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- **CONSEILLER TECHNIQUE DEPARTEMENTAL DAP :**  
MOUNIR BENSALAH  
06.73.86.35.51 ou 04.90.80.63.06  
[mbensalah@grandvacluse.fff.fr](mailto:mbensalah@grandvacluse.fff.fr)
  
- **CONSEILLER TECHNIQUE DEPARTEMENTAL PPF :**  
JONATHAN JAGER  
06.73.86.35.52 ou 04.90.80.63.06  
[jjager@grandvacluse.fff.fr](mailto:jjager@grandvacluse.fff.fr)
  
- **COMMISSION DU FOOT ANIMATION**  
TOUS LES VENDREDIS DE 14H30 A 17H30 AU 04.90.80.63.06

