



Foot Féminin

Guide de pratique

catégorie U9_U10_U11F



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ





SOMMAIRE :

- Organisation de la pratique
- Le plateau U9_U10_U11F
- Réglementation de la pratique
- Feuille de licences & plateau
- Contacts
- Annexes



C A T E G O R I E
U9_U10_U11F





Organisation de la pratique :

Informations Générales

DATES – JOUR – HORAIRES :

- ☐ **Dates** : celles-ci sont spécifiées dans les calendriers transmis au clubs (cf « planification annuelle »).
- ☐ **Jour & horaires** : samedi – horaires spécifiques à chaque site et/ou chaque date.

CATEGORIES AUTORISEES :

- ☐ **U9F (illimité) + U10F (illimité) + U11F (illimité).**

FORMAT DE PRATIQUE :

- ☐ **1 pratique 5x5** sous forme de plateau est proposée par la commission Foot Féminin « Charente ».



CALENDRIER FOOT FEMININ (JEUNES) - U6 à U18F - 2026_2027 - 16 & 17
(VERSION 2)



PERIODE	S & D	à noter	U6-U7-U8F (F3.4)	U9-U10-U11F (F5)	U11 à U13F (F8)	U14 U15F (F8)	U16 U18F (F8)	U14 U15F (F11)	U16 à U18F (F11)
1	05/09/2026 & 06/09/2026								
	12/09/2026 & 13/09/2026								
	19/09/2026 & 20/09/2026			RDF U11F	RDF U13F				
	26/09/2026 & 27/09/2026	Réunion Rd.		RDF U11F	RDF U13F				
	03/10/2026 & 04/10/2026			RDF E.F.F "U6-U13F" (St Yrieix sur C. *)					
	10/10/2026 & 11/10/2026			J1	J1				
	17/10/2026 & 18/10/2026			J. 100% Fem n°1 (Montmoreau *)	J2				
2	24/10/2026 & 25/10/2026								
	31/10/2026 & 01/11/2026								
	07/11/2026 & 08/11/2026			J2	J3				
	14/11/2026 & 15/11/2026			J3	J4				
	21/11/2026 & 22/11/2026			J4	J5				
	28/11/2026 & 29/11/2026			Journée 100% Fem n°2 (Chasseneuil *)					
	05/12/2026 & 06/12/2026			J5	J6				
3	12/12/2026 & 13/12/2026			Noël Futsal	J7				
	19/12/2026 & 20/12/2026				Noël Futsal				
	26/12/2026 & 27/12/2026								
	02/01/2027 & 03/01/2027								
	09/01/2027 & 10/01/2027			Futsal	Futsal				
	16/01/2027 & 17/01/2027			Futsal	Futsal				
	23/01/2027 & 24/01/2027	Réunion Rd.		Futsal	Futsal				
4	30/01/2027 & 31/01/2027			Futsal	Futsal				
	06/02/2027 & 07/02/2027			Futsal	Futsal				
	13/02/2027 & 14/02/2027								
	20/02/2027 & 21/02/2027								
	27/02/2027 & 28/02/2027			Journée 100% Fem n°3 (Chateaub.) *					
	06/03/2027 & 07/03/2027			J1	J8				
	13/03/2027 & 14/03/2027			J2	J9				
5	20/03/2027 & 21/03/2027			Finale FFU13 Pitch					
	27/03/2027 & 28/03/2027	Jour férié		MR	MR				
	03/04/2027 & 04/04/2027			J3	J10				
	10/04/2027 & 11/04/2027								
	17/04/2027 & 18/04/2027								
	24/04/2027 & 25/04/2027			Journée 100% Fem n°4 (Mansle *)					
	01/05/2027 & 02/05/2027			J4	J11				
6	08/05/2027 & 09/05/2027	Jour férié x2		MR	MR				
	15/05/2027 & 16/05/2027	Jour férié		J5	J12				
	22/05/2027 & 23/05/2027			J6	J13				
	29/05/2027 & 30/05/2027			Journée Départ. 100% Fem (à déf. *)					
	05/06/2027 & 06/06/2027								
	12/06/2027 & 13/06/2027								
	19/06/2027 & 20/06/2027								
7	26/06/2027 & 27/06/2027								

* : en cours de validation par la commission (attente de l'accord définitif des clubs).

N.B : les commissions organisatrices se réservent le droit de modification du calendrier en cas de nécessité.



RETOUR ACCUEIL



Organisation de la pratique :

Informations Pratiques

MODIFICATION PATEAU :

- ☐ **Changement de date ou d'horaire** : le club demandeur doit obtenir l'accord de l'ensemble des clubs participants ; Un mail doit être formulé dans ce sens à la commission pour que l'accord soit donné (*le mercredi précédant le plateau au plus tard*).

VOLET ADMINISTRATIF :

- ☐ Club accueil : obligation de remplir la feuille de plateau, de récupérer les feuilles de plateau des clubs participants (*si ces derniers les ont avec eux le jour du plateau*) et de déposer l'ensemble des documents sur le F.A.L.
- ☐ Club participant : obligation de remplir la feuille de licence, de la remettre au responsable du plateau le jour J ou de la déposer directement sur le F.A.L.
- ☐ **Important** : les pièces doivent être déposées sur le F.A.L au plus tard le mercredi soir suivant le plateau ; En cas d'irrégularité repérée, les clubs seront informés (*toute non-conformité fera l'objet d'une amende conformément au barème défini*).

EQUIPEMENT SPORTIF :

- ☐ **Joueur ou joueuse** : protège-tibia + chaussettes longues + chaussures à crampons + short + maillot + licence F.F.F en cours de validité sont **obligatoires** pour pouvoir participer aux rassemblements.
- ☐ **Encadrement** : la personne officiant sur le bord du terrain doit avoir une **licence F.F.F** en cours de validité.
- ☐ **Matériel** : nécessité pour l'encadrement d'avoir **4 ballons T.4** sur les rassemblements.



RETOUR ACCUEIL



Le plateau U9-U10-U11F:

Le canevas de plateau

Protocole DEBUT DE PLATEAU (ex : plateau démarrant à 10h00)

Séquence n°1

10h15 à 10h30

Ballon Magique 3x3 (dont GdB)

Séquence n°2

10h30 à 10h45

Match 5x5 (dont GdB)

Séquence n°3

10h45 à 11h00

Match 5x5 (dont GdB)

Séquence n°4

11h00 à 11h15

Match 5x5 (dont GdB)

Séquence n°5

11h15 à 11h30

Match 5x5 (dont GdB)

Protocole FIN DE PLATEAU (ex : plateau démarrant à 10h00)



RETOUR ACCUEIL

Le plateau U9-U10-U11F:

Organisation du plateau

Simplification des rotations

- Les équipes camp « bleu » restent sur place.
- Les équipes camp « rouge » tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Nombre impair = constitution d'une équipe supplémentaire.

Un terrain « unique »

- 1 terrain = plusieurs ateliers (matériel identique).
- Avancer/reculer les buts à 5.

Deux possibilités d'animation

- Possibilité 1 : années d'âges confondues (ex : U9, U10 et U11 mixées).
- Possibilité 2 : niveaux de pratique (ex : débutantes et débrouillées).

Matériel

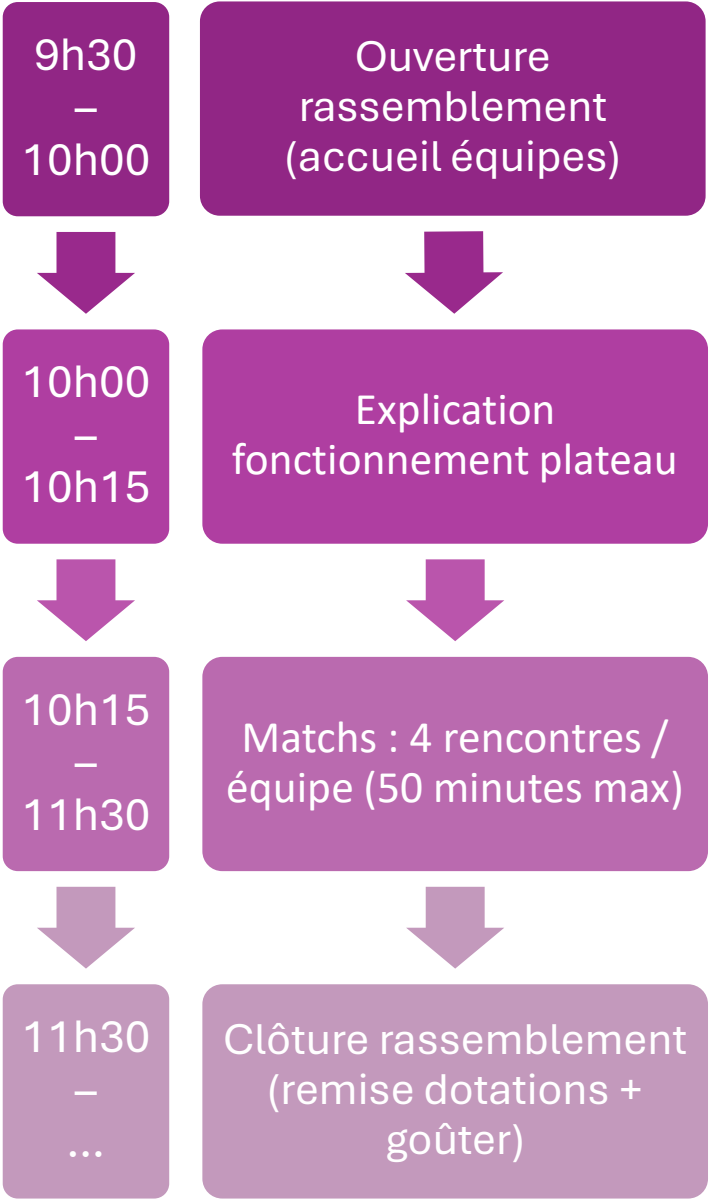
- 4 ballons / équipes (tendre vers 1 ballon / joueuse).
- 1 seul et unique accompagnateur par équipe.





Le plateau U9-U10-U11F:

Rôles et missions



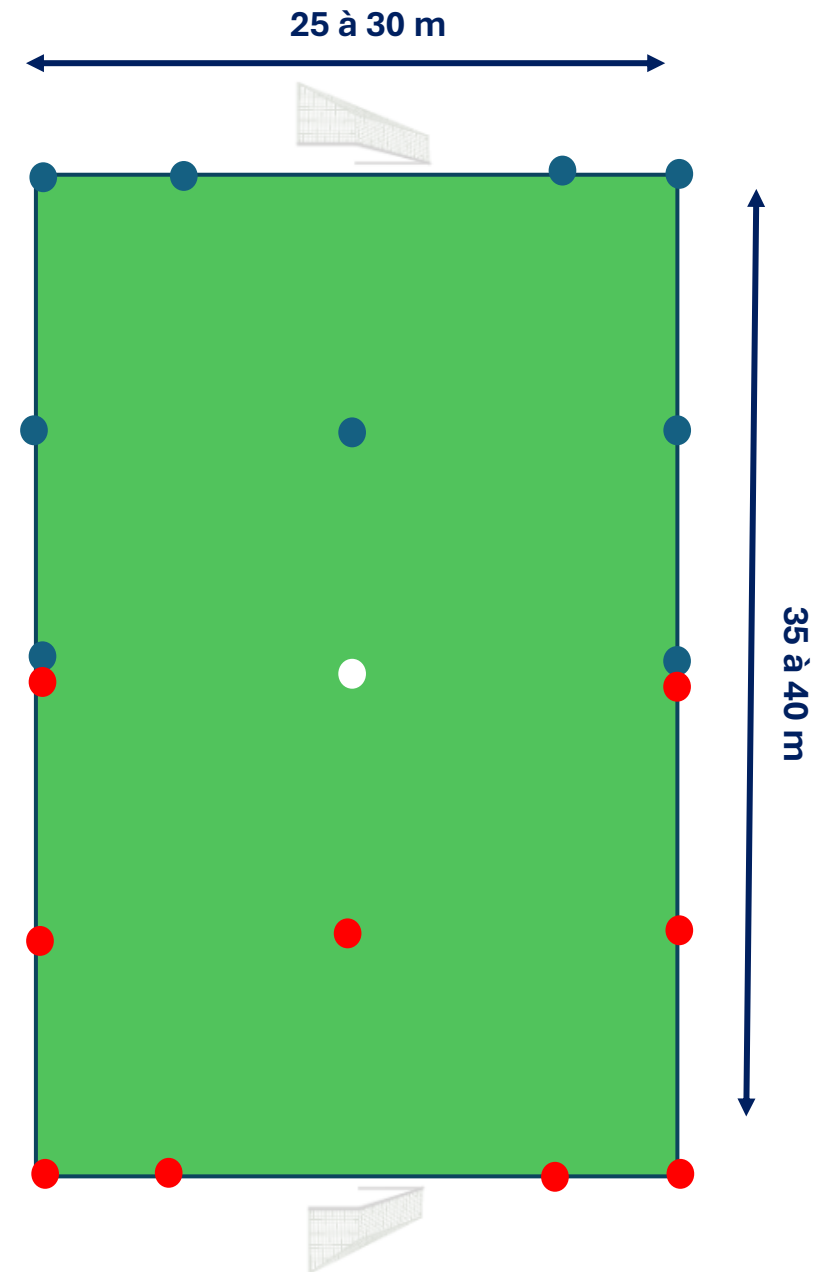
Responsable technique	Délégué de plateau	Référent accueil
Briefing avant plateau pour les accompagnateurs d'équipe	Se rendre « identifiable » pour les joueurs et encadrements	Se rendre « identifiable » pour les clubs participants
Préparation matériel (ballons, sifflets, chrono, drapeaux de touche, chasubles, ...)	Briefing avant plateau pour les parents et spectateurs	Accueillir et orienter les joueurs(es), parents, ...
Gestion du timing du plateau (chrono, respect rotations, ...)	Gestion du climat du plateau	Préparer café d'accueil (parents et encadrement)
Faire respecter le sens de rotation des équipes		Préparer goûter des enfants
X		Récupérer les feuilles de licence et remplir la feuille de plateau



Règlementation de la pratique :

Forme de pratique

Licenciées	U9F + U10F + U11F
Pratique	5 x 5 dont le GB ou 6 x 6 dont le GB (1 remplaçante maximum)
Horaire officiel	Début à 10h00 (dimanche)
Dimensions des terrains	Largeur : entre 25m et 30m Longueur : entre 35m et 40m
Dimensions des buts	4 x 1,50 m ou 6 x 2,10m (privilégier buts avec filets)
Zone de Gardien de but (relance protégée)	Zone à 7m ou 13m
Temps de jeu effectif	5 x 10 min (50 minutes de pratique maximum)
Temps de jeu par enfant	Tendre vers 100%
Touche & Corner	Possibilité n°1 : faire une passe ou de rentrer en conduite de balle / Possibilité n°2 : réaliser la touche à la main
Arbitrage	Arbitrage éducatif à l'extérieur du terrain
Gardien de but	Obligation de relancer à la main ou au pied (ballon posé au sol)



RETOUR ACCUEIL

Feuille de licences :

Renseigner les informations demandées (date, lieu, club, ...)

Renseigner les informations pour chaque joueur(se) (nom, prénom, numéro de licence, présence, ...)

Astuce

Remplissez le document une fois et conservez-le (photocopie, sauvegarde ordinateur, ...).

Comment indiquer les joueurs(es) présent(e)s ?
Cochez les présents dans la colonne !

FEUILLE DE LICENCES - CATEGORIE U9 - 2025_2026			
CLUB :		DATE :	
NB EQUIPES PARTICIPANTES :		LIEU :	

ENCADREMENT :							
NOM - PRENOM	DIPLOME F.F.F. (le plus élevé)	NUMERO DE LICENCE	TYPE DE LICENCE				SIGNATURE
			J*	D*	A*	E*	

(* : "J" = joueur / "D" = dirigeant / "A" = Animateur / "E" = Educateur)

N°	NOM	PRENOM	N° LICENCE	CATEGORIE					PRESENCE	BLESSE
				U7G/F	U8F	U8G	U9F	U9G		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

IMPORTANT : une fois rempli, le document doit être remis au responsable de plateau ou déposé directement sur le F.A.L. ce dernier se chargera de le faire suivre à la Commission des Jeunes. En cas de difficulté ou de problème rencontré, merci de contacter le secrétariat ou le CTD en charge de l'action.

Renseigner l'identité du responsable d'équipe ou de catégorie

Signer le document



RAPPEL : chaque jeune doit obligatoirement être licencié pour pouvoir participer (hormis « Rentrée du Foot »).

Remettre le document au responsable de plateau ou le déposer sur le F.A.L



Feuille de plateau :

Renseigner le nombre de d'équipe(s) participante(s) pour chaque club

Renseigner les informations demandées (date, lieu, club, ...)

Indiquer des observations ou remarques (facultatif)

FEUILLE DE PLATEAU - CATEGORIE U9 - 2025_2026

CLUB ACCUEIL :	NB EQUIPES PRESENTES :	PLATEAU REALISE (O/N ; Si Non, merci d'indiquer le motif) :			
DATE :	LIEU :				
RESPONSABLE(S) PLATEAU :					
NOM - PRENOM	DIPLOME F.F.F. (le plus élevé)	NUMERO DE LICENCE	TYPE DE LICENCE	SIGNATURE	REMARQUES OU OBS°
			J* D* A* E*		

(* : "J" = joueur / "D" = dirigeant / "A" = animateur / "E" = Educateur)

Faire signer le document pour les responsables du plateau pour attester des informations communiquées

Important

Pensez à préciser si le club participant vous a remis en mains propres sa feuille de licence ou a fait le choix de la déposer de lui-même sur le F.A.L.

N.B : en cas de relance, la commission s'adressera au club accueil si cela n'est pas précisé.

N°	CLUB	NB EQUIPES		ABSENCE(S) PREVENUE(S)		EFFECTIF	
		Prévues	Présentes	Oui	Non	Nb de joueurs	Nb de joueuses
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

FEUILLE DE LICENCE	
Dépôt plateau	Dépôt F.A.L

ORGANISATION PEDAGOGIQUE :	OUI	NON
Utilisation buts à 5 avec filets :		
Respect durée (5 x 10 min) :		
Respect contenu (1 B.M + 4 Matches) :		

IMPORTANT : une fois rempli, le document doit être signé par le responsable de plateau. le responsable de plateau se chargera ensuite de le faire suivre à la Commission des Jeunes. En cas de difficulté ou de problème rencontré, merci de contacter le secrétariat ou le CTD en charge de l'action.

Préciser l'organisation pédagogique réalisée

Déposer le document en plus des feuilles de plateau récupérées sur le F.A.L

RAPPEL : chaque Feuille de Plateau doit être déposée le mercredi suivant le plateau au plus tard (vérification de la commission).



RETOUR ACCUEIL



Contacts :



Claude Fort



Animateur Commission
"Développement du foot féminin"



06 78 09 73 31
antornac.c.fort@wanadoo.fr



Léo Martinez



Conseiller Technique
Départemental (DAP)



06 23 15 81 12
lemartinez@foot16.fff.fr



[Vous pouvez également contacter le secrétariat du district :](#)

05 45 61 44 83

district@foot16.fff.fr





ANNEXES :



RETOUR ACCUEIL

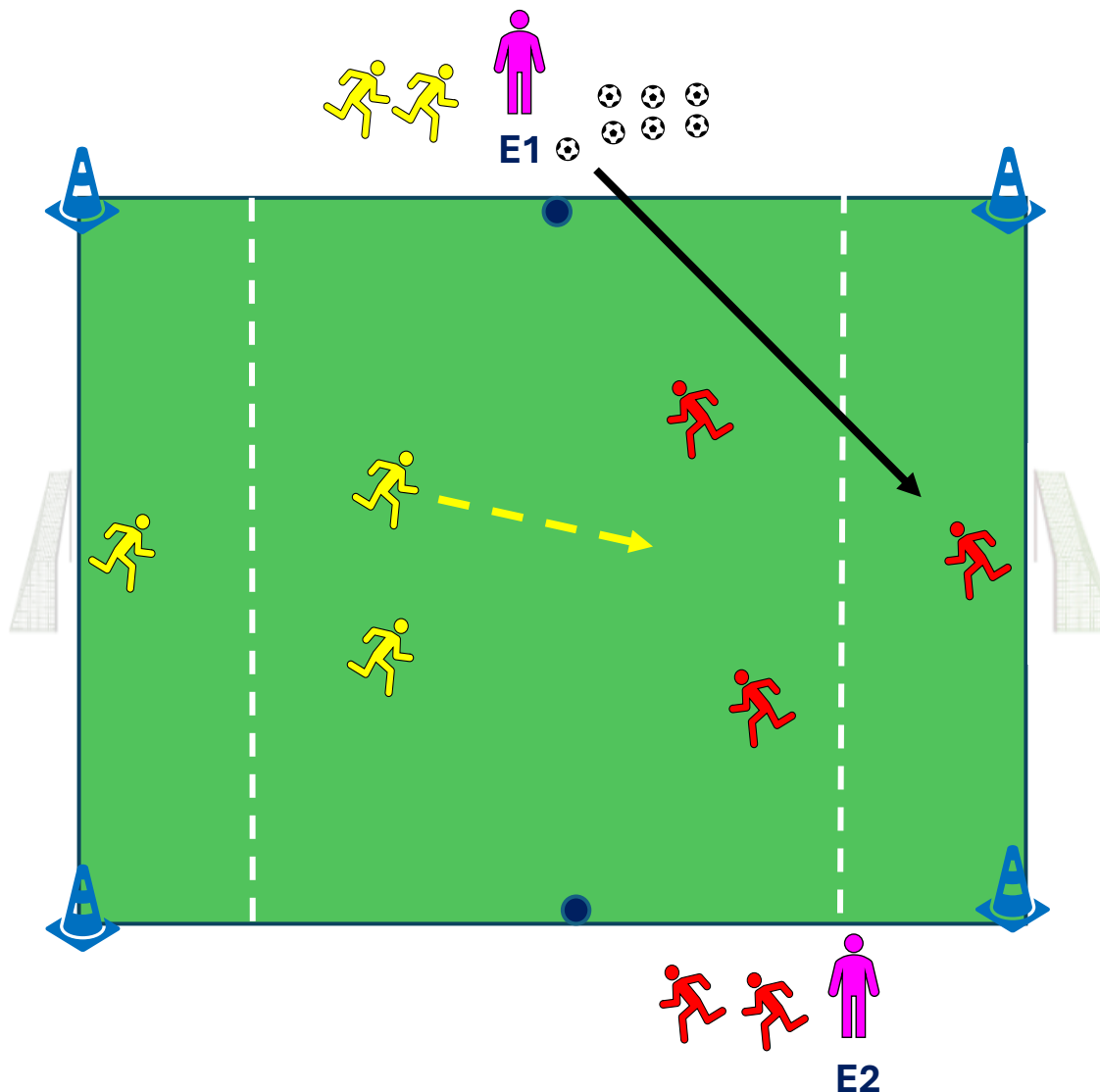
Le plateau :

Explication séquence « Ballon Magique »

GRANDS PRINCIPES :

Consignes :

- E1* et E2* assurent les rotations des joueurs et transmettent les ballons aux GdB.
- Les attaquants : ils doivent tenter de marquer dans le but adverse en éliminant les adversaires.
- Les défenseurs : ils doivent empêcher les attaquants de marquer en récupérant le ballon (possibilité de marquer à leur tour dans le but adverse).
- Si le ballon sort de l'espace de jeu, l'éducateur doit injecter de suite un autre ballon.



CONSEILS pour E1 et E2 :

- Réaliser au minimum 4 passages par joueur (*ne pas dépasser 30 secondes de jeu et/ou 3 ballons dans un passage*).
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe.
- Conseiller les joueurs avec et sans le ballon.
- Changer de manière régulière les GdB.
- Espace de jeu : largeur → 18 à 20m // longueur → 21m.