



Foot Féminin

Guide de pratique – catégorie U11_U12_U13F (D16)



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ





SOMMAIRE :

- Organisation de la pratique
- Le plateau U11_U12_U13F
- Réglementation de la pratique
- Feuille de licences & plateau
- Contacts
- Annexes



CATEGORIE
U11_U12_U13F





Organisation de la pratique :

Informations Générales

DATES – JOUR – HORAIRES :

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

CATEGORIES AUTORISEES :

- ☐ **U11F (illimité) + U12F (illimité) + U13F (illimité).**

NIVEAUX DE PRATIQUE :

- ☐ **3 niveaux de pratique** sont proposés par les commissions Foot Féminin « Charente » & « Charente-Maritime » (N1 « 16 & 17 », N2 « 16 & 17 » et N2 « *spécifique 16* »).

PERIODE	S & D	à noter	U6_U7_U8F	U9_U10_U11F	U11_U12_U13F (1)	Autres	
1	06/09/2025 & 07/09/2025					Réunions RTJ et/ou R.EDF, Référents U6_U9, U11 et F.Fém (cf calendrier)	
	13/09/2025 & 14/09/2025						
	20/09/2025 & 21/09/2025						
	27/09/2025 & 28/09/2025				J1		
	04/10/2025 & 05/10/2025				J2		
	11/10/2025 & 12/10/2025		Rentrée du Foot Féminin				
Vacances scolaires	18/10/2025 & 19/10/2025			J1			
	25/10/2025 & 26/10/2025						
	01/11/2025 & 02/11/2025						
2	08/11/2025 & 09/11/2025			J2	J3		
	15/11/2025 & 16/11/2025				J4		
	22/11/2025 & 23/11/2025			J3	J5		
	29/11/2025 & 30/11/2025		Rassemblement départemental 100% Féminin				
	06/12/2025 & 07/12/2025		Noël Futsal	Noël Futsal	J6		
	13/12/2025 & 14/12/2025				Noël Futsal		
Vacances scolaires	20/12/2025 & 21/12/2025						
	27/12/2025 & 28/12/2025						
	03/01/2026 & 04/01/2026						
3	10/01/2026 & 11/01/2026		Futsal (F.L)	Futsal (F.L)	Plateau Futsal	Réunions RTJ et/ou R.EDF, Référents U6_U9, U11 et F.Fém (cf calendrier)	
	17/01/2026 & 18/01/2026		Futsal (F.L)	Futsal (F.L)			
	24/01/2026 & 25/01/2026				Plateau Futsal		
	31/01/2026 & 01/02/2026		Futsal (F.L)	Futsal (F.L)			
Vacances scolaires	07/02/2026 & 08/02/2026						
	14/02/2026 & 15/02/2026						
	21/02/2026 & 22/02/2026						
4	28/02/2026 & 01/03/2026		Rassemblement départemental 100% Féminin				
	07/03/2026 & 08/03/2026						
	14/03/2026 & 15/03/2026						
	21/03/2026 & 22/03/2026						
	28/03/2026 & 29/03/2026					FFU13 Pitch (F)	
Vacances scolaires	04/04/2026 & 05/04/2026	wk prolongé					
	11/04/2026 & 12/04/2026						
	18/04/2026 & 19/04/2026		Rassemblement départemental 100% Féminin				
5	25/04/2026 & 26/04/2026						
	02/05/2026 & 03/05/2026	wk prolongé					
	09/05/2026 & 10/05/2026	wk prolongé					
	16/05/2026 & 17/05/2026	wk prolongé					
	23/05/2026 & 24/05/2026	wk prolongé					
	30/05/2026 & 31/05/2026		Journée de clôture 100% Féminine				
	06/06/2026 & 07/06/2026						
	13/06/2026 & 14/06/2026			JND	JND		
	20/06/2026 & 21/06/2026						
	27/06/2026 & 28/06/2026						

N.B : la commission organisatrice se réserve le droit de modification du calendrier en cas de nécessité.



RETOUR ACCUEIL



Organisation de la pratique :

Informations Pratiques

MODIFICATION PLATEAU :

- ☐ **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.





Le plateau U11-U12-U13F:

Le canevas de plateau

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

9h30 à 10h00

Ouverture rassemblement
(accueil équipes)

10h00 à 10h15

Défi technique
(10 minutes maximum)

10h15 à 11h45

Contenu : 2 à 4 rencontres / équipe (60 minutes maximum)
+ 1 session « arbitrage »

11h45 à 12h00

Clôture rassemblement
(protocole + goûter)

Protocole FIN DE PLATEAU



RETOUR ACCUEIL

Le plateau U11-U12-U13F:

Organisation du plateau

Epreuve	Rôle du joueur ...	Rôle de l'encadrant ...
Arbitrage « touche » & « centre »	✓ Signaler les sorties de balle. ✓ Voir et siffler les fautes. ✓ Siffler avec autorité. ✓ Compter les points. ✓ ...	✓ Présenter le rôle de l'arbitre. ✓ Faire arbitrer tous ses joueurs. ✓ Accompagner et valoriser. ✓ Sécuriser en prenant la décision si l'enfant est en difficulté.
Rencontre	✓ Ecouter les consignes de l'encadrant. ✓ Jouer librement. ✓ Respecter partenaires et adversaires.	✓ Donner une ou deux consignes aux joueurs. ✓ Intervenir à bon escient. ✓ Eduquer ses joueurs (interroger et valoriser).

Terrain
1

Rencontre
8x8

Arbitre de
touche

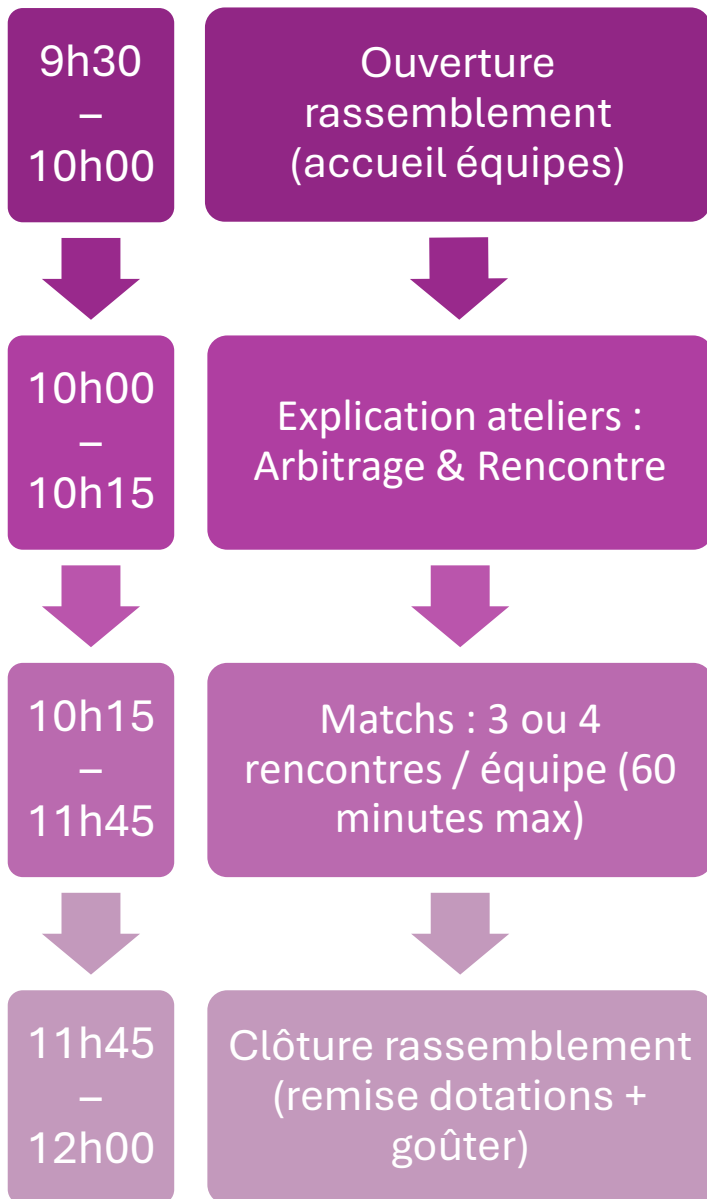
Arbitre
central





Le plateau U11-U12-U13F:

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

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 U11 - 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)

EQUIPE									
N°	NOM	PRENOM	N° LICENCE	CATEGORIE					PRESENCE
				U9 G/F	U10G	U10F	U11G	U11F	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

EQUIPE									
N°	NOM	PRENOM	N° LICENCE	CATEGORIE					PRESENCE
				U9 G/F	U10G	U10F	U11G	U11F	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

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

Renseigner le nombre de joueurs(es) participants pour chaque club

Noter les résultats des rencontres

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.


FEUILLE DE PLATEAU - CATEGORIE U11 - 2025_2026


Modèle : 3 équipes (proposition n°1)

CLUB ACCUEIL :		NB EQUIPES PRESENTES :	
DATE :		LIEU :	
PLATEAU REALISE (O/N ; Si Non, merci d'indiquer le motif) :			

RESPONSABLE(S) PLATEAU :							
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)

1/ Réaliser le tirage au sort des équipes avant le début du plateau (possibilité de positionner manuellement les équipes) :

EQUIPE	EFFECTIF		SIGNATURE	FEUILLE DE LICENCE	
	Nb de joueurs	Nb de joueuses		Dépôt plateau	Dépôt F.A.L
A				→	
B				→	
C				→	

2/ Respecter l'ordre des rencontres indiquées et la répartition des rôles pour chaque équipe + notation des résultats :

RENCONTRES (match = 2 x 15 minutes)			SCORE :		ARBITRAGE :	
A	B	=			C	
A		=			B	
B	C	=			A	

3/ Noter "nombre de points inscrits" par rencontre pour chaque équipe :

1 victoire = 4 points / 1 nul = 2 points / 1 défaite = 1 point

REMARQUES ou OBSERVATIONS :	M1	M2	M3	M4	TOTAL POINTS	CLASSEMENT

Renseigner l'identité du responsable du plateau

Faire signer le document par l'ensemble des responsables d'équipes



RAPPEL : chaque Feuille de Plateau doit être déposée le mardi suivant le plateau (vérification de la commission).

Indiquer des observations ou remarques (facultatif)

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

IMPORTANT : une fois rempli, le document doit être signé par l'ensemble des éducateurs/trices ; 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.

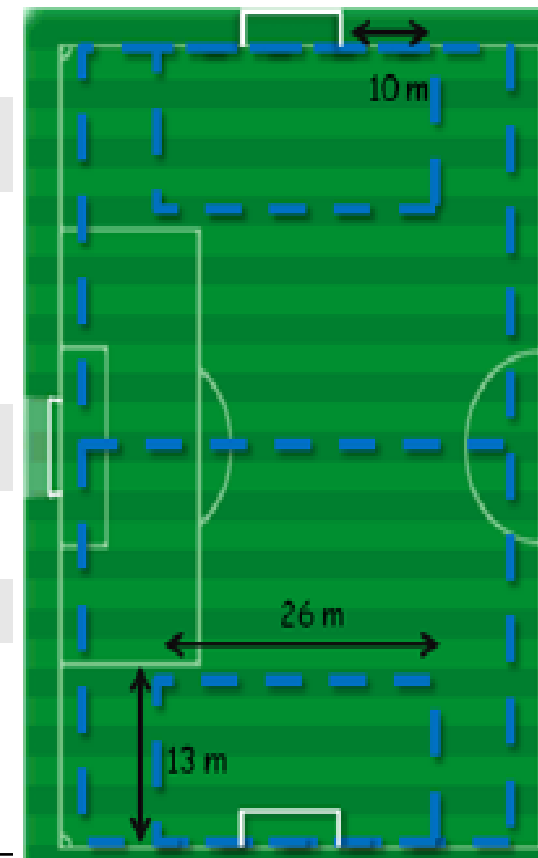


Règlementation de la pratique :



RETOUR ACCUEIL

Terrain de jeu	Dimensions : ½ terrain à 11 (Longueur → 60 à 70m // Largeur → 45 à 55m). Surface de réparation : 26 x 13m (buts : 6 x 2,10m avec filets). Point de pénalty : 9m.
Ballon	Taille n°4
Nombre de joueurs	1 équipe = 7 joueuses + 1 gardienne de but (minimum de 6 joueuses pour jouer une rencontre). 4 remplaçantes maximum autorisés (remplacements illimités + obligation pour chaque joueuse de démarrer une rencontre). Licence obligatoire ! <u>Sont autorisés :</u> • U11F, U12F et U13F en illimités (garçons et filles).
Equipement des joueurs	Maillot dans le short. Chaussettes relevées avec protèges-tibias obligatoires.
Temps de jeu	60 minutes maximum. 3 équipes = 2 rencontres de 2 x 15 minutes. 4 équipes = 3 rencontres de 20 minutes. 5 équipes = 4 rencontres de 15 minutes. <i>Pas de mi-temps, pause coaching sur les rencontres de 2 x 15 minutes !</i>
Fautes et incorrections	Coups francs : directs et indirects (adversaire à 6m).
Rentrée de touche	Réalisation à la main.
Arbitrage	Arbitrage éducatif ou proposition aux jeunes pour initiation aux rôles
Autres	<u>Règles majeures :</u> • Hors-jeu aux 13m. • Prise du ballon à la main du GB interdit sur une passe en retrait d'un partenaire. • Relance du GB : main ou ballon au sol (volée ou ½ volée interdite). • Remise en jeu : adversaire à 6m.





ANNEXES :



RETOUR ACCUEIL



Programme :

Modèle 3 équipes (1)



RETOUR ACCUEIL

HORAIRES	ROTATION (2 x 15 minutes)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	ARBITRAGE
10h00 – 10h15	Accueil, explication du fonctionnement et lancement du plateau			
10h15 – 10h30	N°1	A – B	X	C
10h30 – 10h45	N°2	A – C	X	B
10h45 – 11h00	N°3	C – B	X	A
11h00 – 11h15	N°4	A – B	X	X
11h15 – 11h30	N°5	A – C	X	X
11h30 – 11h45	N°6	C – B	X	X
11h45 – 12h00	Distribution du goûter et clôture rassemblement			

LETTRES EQUIPES
A
B
C



Programme :

Modèle 3 équipes (2)



RETOUR ACCUEIL

HORAIRES	ROTATION (2 x 15 minutes)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	ARBITRAGE
10h00 – 10h15	Accueil, explication du fonctionnement et lancement du plateau			
10h15 – 10h45	N°1	A – B	X	C
10h45 – 11h15	N°2	A – C	X	B
11h15 – 11h45	N°3	C – B	X	A
11h45 – 12h00	Distribution du goûter et clôture rassemblement			

LETTRES EQUIPES

A

.....

B

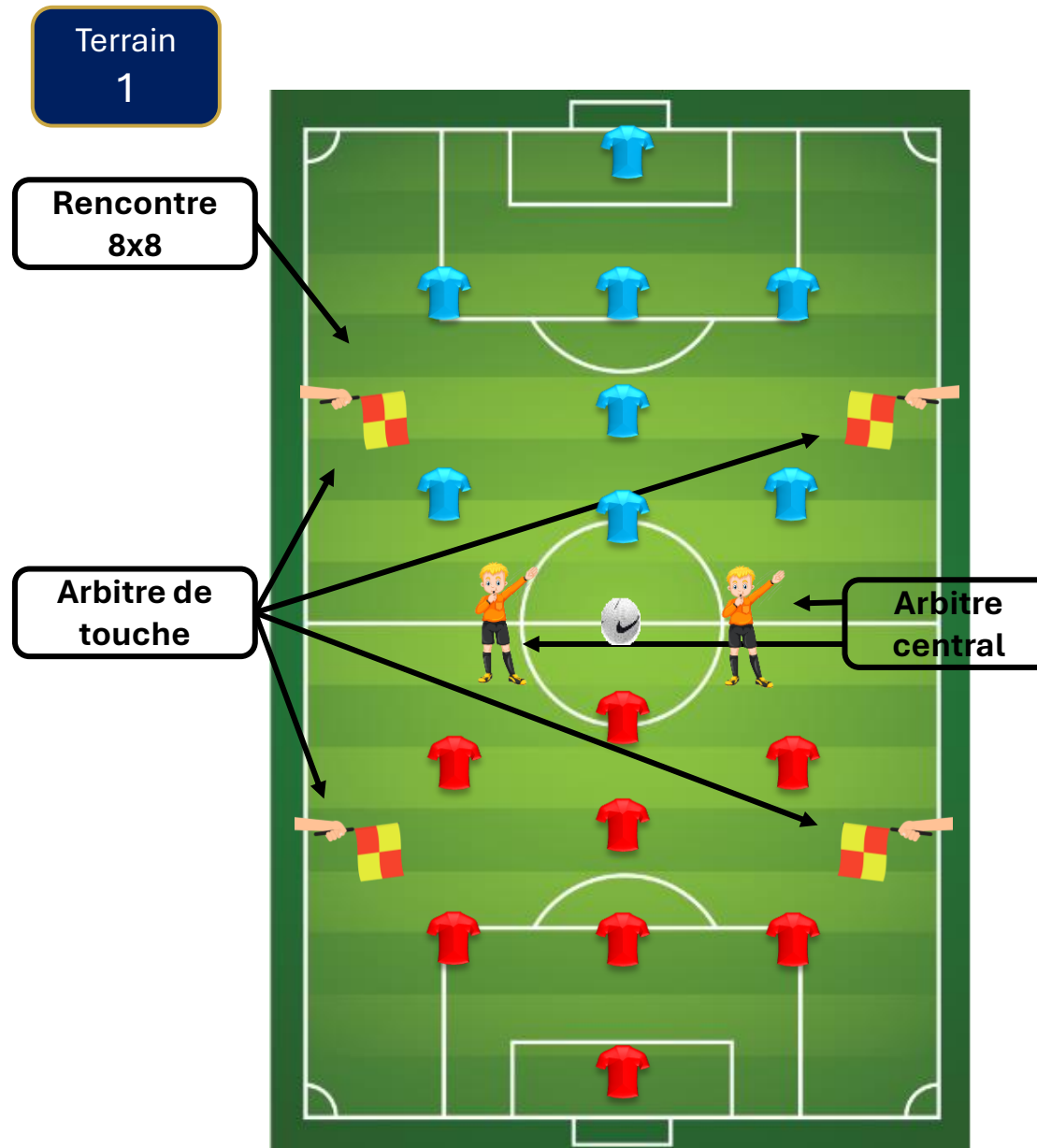
.....

C

.....

Organisation :

Modèle 3 équipes (1) et (2)





Programme :

Modèle 4 équipes



RETOUR ACCUEIL

HORAIRES	ROTATION (15 minutes)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	ARBITRAGE
10h00 – 10h15	Accueil, explication du fonctionnement et lancement du plateau			
10h15 – 10h30	N°1	A / B	C / D	Joueurs remplaçants
10h30 – 10h45	N°2	A / C	B / D	Joueurs remplaçants
10h45 – 11h00	N°3	A / D	B / C	Joueurs remplaçants
11h00 – 11h15	N°4	A / B	C / D	Joueurs remplaçants
11h15 – 11h30	N°5	A / C	B / D	Joueurs remplaçants
11h30 – 11h45	N°6	A / D	B / C	Joueurs remplaçants
11h45 – 12h00	Distribution du goûter et clôture rassemblement			

LETTRES EQUIPES

A

.....

B

.....

C

.....

D

.....

Organisation :

Modèle 4 équipes

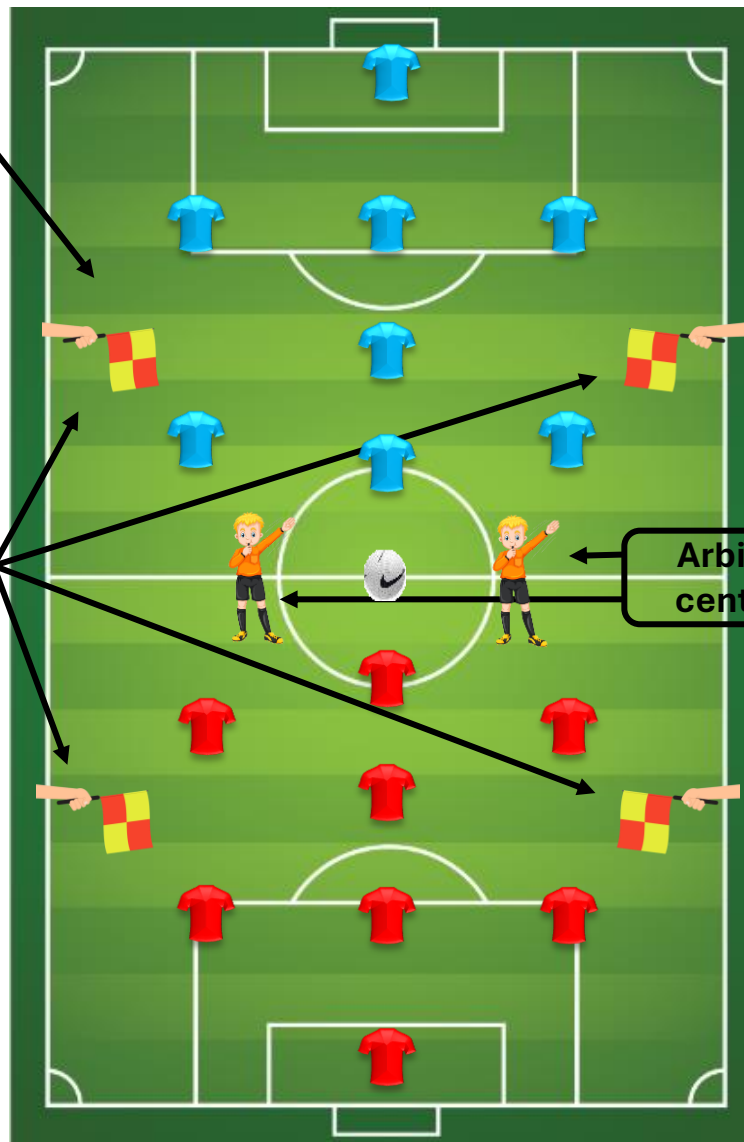
Terrain
1

Rencontre
8x8

Arbitre de
touche

Arbitre
central

Terrain
2





Programme :

Modèle 5 équipes



RETOUR ACCUEIL

HORAIRES	ROTATION (15 minutes)	TERRAIN 1	TERRAIN 2	ARBITRAGE
10h00 – 10h15	Accueil, explication du fonctionnement et lancement du plateau			
10h15 – 10h30	N°1	A – B	C – D	E
10h30 – 10h45	N°2	B – D	C – E	A
10h45 – 11h00	N°3	A – C	D – E	B
11h00 – 11h15	N°4	A – D	E – B	C
11h15 – 11h30	N°5	A – E	B – C	D
11h45 – 12h00	Distribution du goûter et clôture rassemblement			

LETTRES EQUIPES

A

.....

B

.....

C

.....

D

.....

E

.....

Organisation :

Modèle 5 équipes

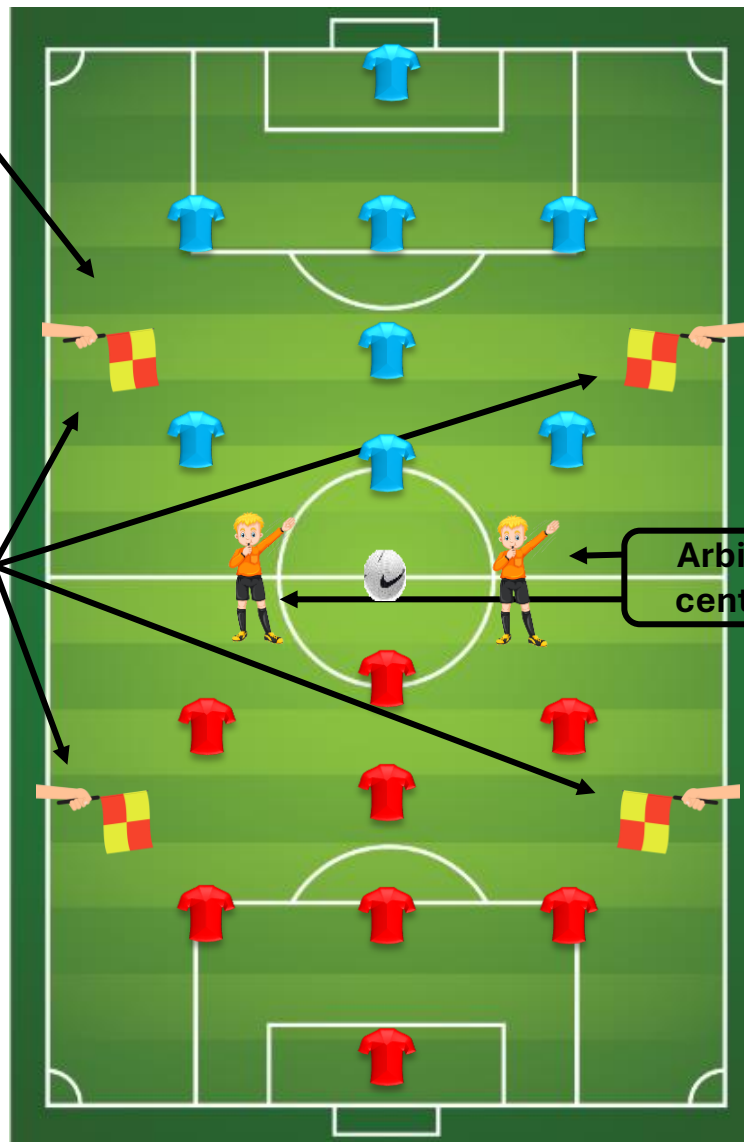
Terrain
1

Rencontre
8x8

Arbitre de
touche

Arbitre
central

Terrain
2





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

