



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
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 :

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

FORMAT DE PRATIQUE :

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

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.





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.



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)



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

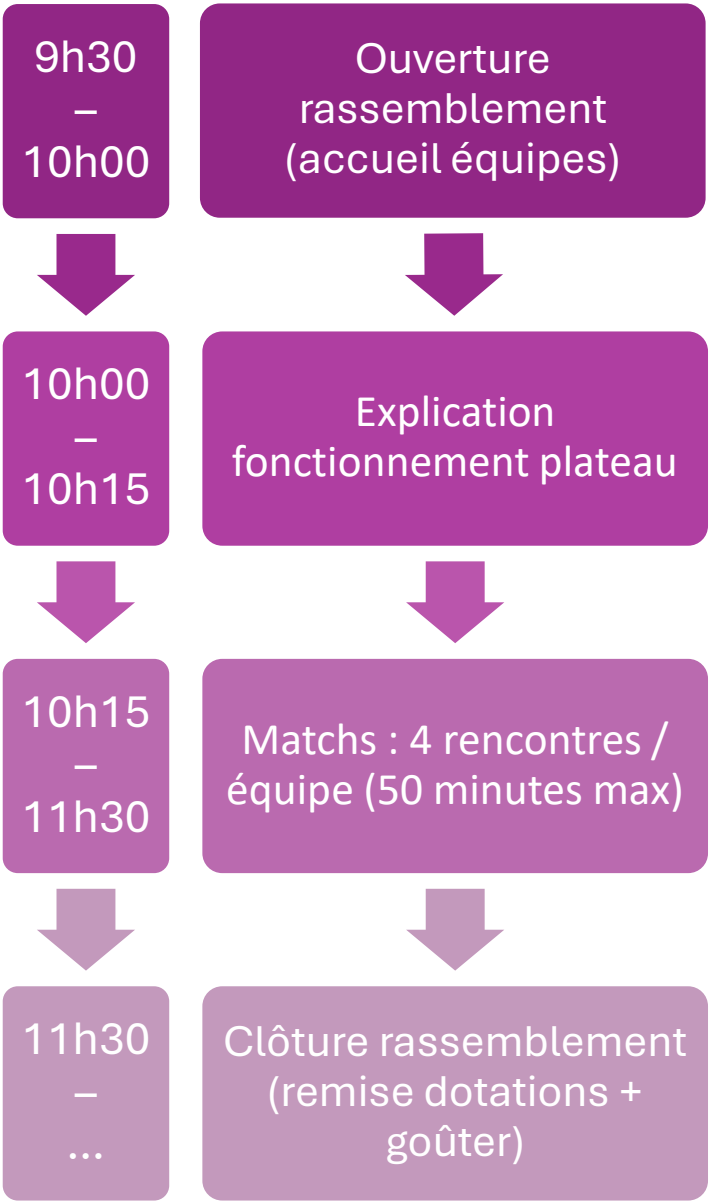
- 4 ballons / équipes (tendre vers 1 ballon / joueuse).
- 1 seul et unique accompagnateur par équipe.





Le plateau U9-U10-U11F:

Rôles et missions



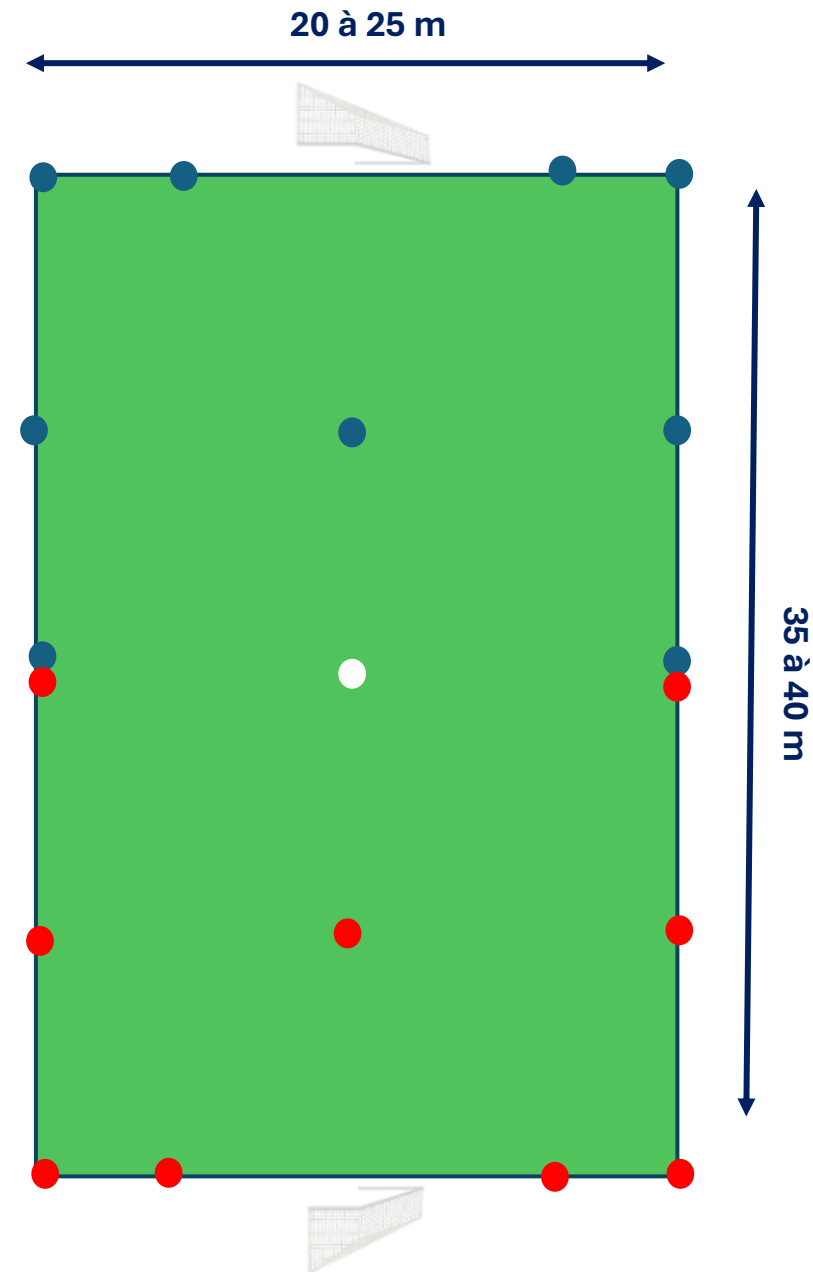
Responsable technique	Délégué de plateau	Référent accueil
Briefing avant plateau pour les accompagnateurs d'équipe	Se rendre « identifiable » pour les joueurs et encadrements	Se rendre « identifiable » pour les clubs participants
Préparation matériel (ballons, sifflets, chrono, drapeaux de touche, chasubles, ...)	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



Réglementation 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

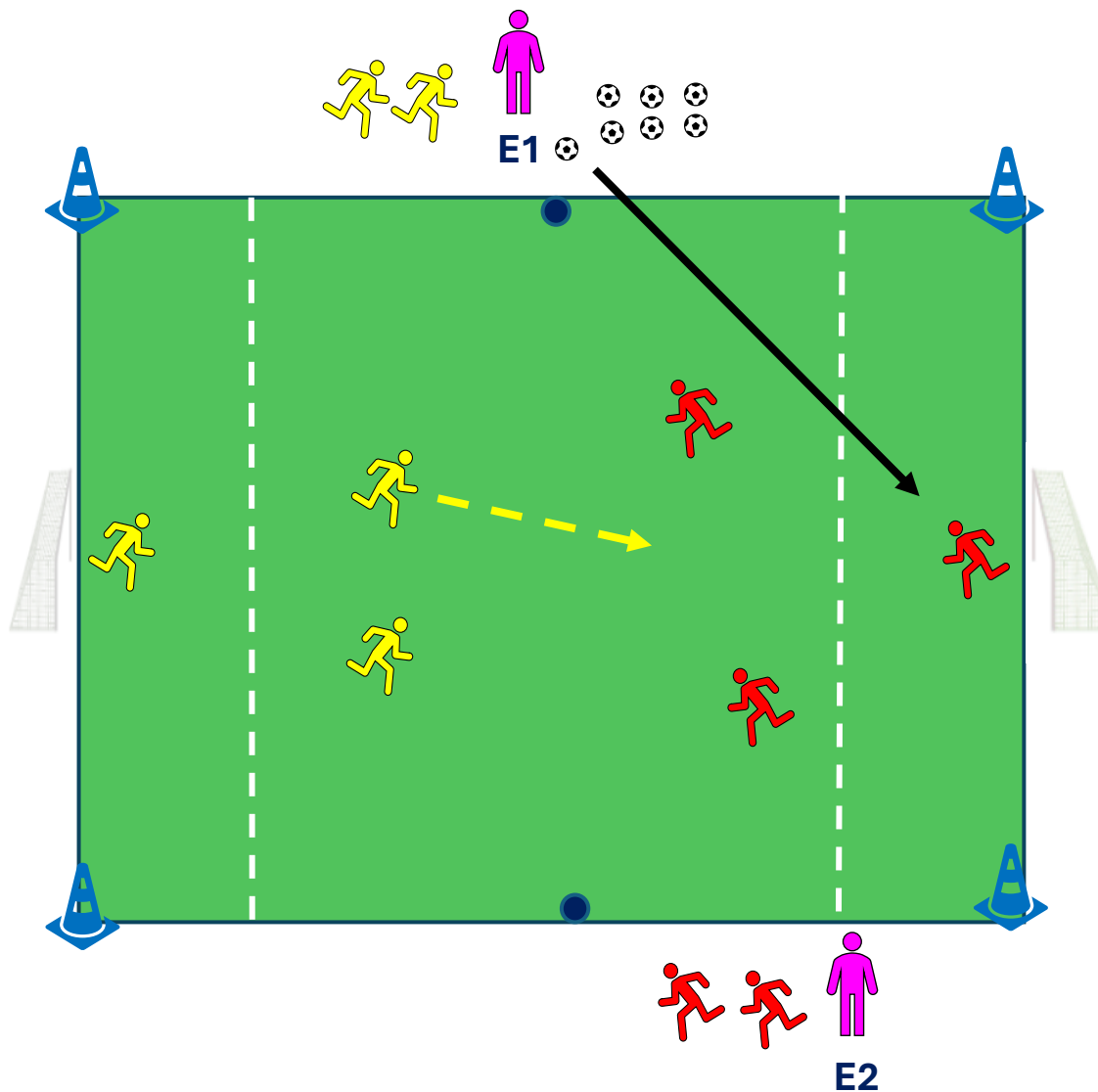
Le plateau :

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.