



**DISTRICT**



**Football Féminin**  
**25-26**

**Organisation clubs  
pour les plateaux  
U11F**



# L'ÉQUIPE TECHNIQUE DÉPARTEMENTALE



**Alexandra CHIRON**  
CTD DAP

Salariée ressource Football  
d'animation U11 F/G, U13 F/G et U15 F,  
Féminin, Handicap, Loisirs,



**Arnaud MAINDROU**  
CTD DAP

Salarié ressource Football  
d'animation U7/U9, Label, PEF, et  
Gardien de but



**Yohann LHOMMEDE**  
CTD PPF

Salarié ressource Détection,  
Formation, Section Sportive  
Scolaire



**Henri PIGEAU**

Educateur Technique Départemental

Salarié ressource Football d'animation U11 F/G, U13 F/G  
et U15 F, Futsal, Foot à l'école, Responsable Sport-  
Études Collège Rabelais d'Angers



**Jules AUBIER**

Apprenti BEF Technique

Aide Technique DAP & PPF

Vidéo, Foot à l'école, Opération technique U11





# Le Contexte

# OBJECTIFS POUR 2028

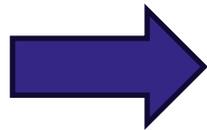


500 000  
licenciées

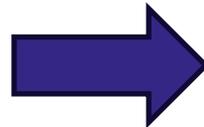


20 000  
licenciées

Taux de  
fidélisation  
24/25  
47,3 %



Taux de  
fidélisation  
+ 60 %



## Plateau Modélisant U11 F

**Renforcer** nos actions pour attirer/fidéliser nos joueuses et notre encadrement.

**Sensibiliser** notre encadrement.

**Développer** la joueuse sur **le plan technique.**



# U10-U11 : PERSPECTIVES A HORIZON 26/27



Catégories		Incontournables	Préconisations	Adaptations possibles
U10 – U11	La saison	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> La saison</li> <li>❖ 5 cycles scolaires</li> <li>❖ 2 ou 3 phases par niveaux</li> <li>❖ Mini 18 journées</li> <li>❖ 1 journée Rentrée du Foot</li> <li>❖ M : Offre de Football à 8</li> <li>❖ F : Offre de Football à 5 et/ou à 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rentrée du foot anticipée</li> <li>❖ Intra-club</li> <li>❖ Interclubs</li> <li><input type="checkbox"/> Offre de football à 5 sur la saison</li> <li>❖ 4 à 8 équipes</li> <li>❖ Evolution Multi Foot (mode Foot à 5 – Foot à 8)</li> <li><input type="checkbox"/> Festival foot U11 départemental</li> <li>❖ 5 c 5 (pour toutes les équipes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nbre de journées par cycle</li> </ul>
	Le format des cycles 1 à 4	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le format régulier</li> <li>❖ 3 ou 4 équipes (8 c 8)</li> <li>❖ Temps de jeu total : 60 min</li> <li>❖ 20 min x 3 ou 30 min x 2 (pause coaching)</li> <li>❖ Défis techniques</li> <li><input type="checkbox"/> Le format éveil « jour de coupe »</li> <li>❖ 1 temps / cycle (éveil TAB)</li> <li><input type="checkbox"/> Le format de fin de cycle</li> <li>❖ Mini tournoi (5 c 5) – règles Futsal</li> <li>❖ Arbitrage à 2 et table de marque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Engagement par niveaux</li> <li><input type="checkbox"/> Brassages sur 2 ou 3 phases</li> <li>❖ U10 – U11 associés</li> <li>❖ U10 – U11 dissociés</li> <li><input type="checkbox"/> Système de jeu (Foot à 8)</li> <li>❖ GB - 3 - 3 - 1 ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nombre d'équipes</li> <li><input type="checkbox"/> Exception Temps de jeu</li> <li><input type="checkbox"/> Futsal</li> <li>❖ Intégration période hivernale</li> </ul>
	Le format du cycle 5	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le format du cycle 5</li> <li>❖ Mini-tournois (8 c 8) avec TAB après</li> <li>❖ Arbitrage (touche)</li> </ul>		

# PROPOSITIONS U10 U11



## Compétences U10 – U11

 <b>JEU</b>	 <b>TECHNIQUE</b>	 <b>COMPORTEMENT</b>	 <b>MOTRICITE</b>
J'utilise l'espace de jeu en largeur et en profondeur	Je réussis des enchaînements techniques variées	Je respecte partenaires, adversaires et arbitres	J'exécute un déplacement le plus vite possible en changeant de direction
Je trouve un joueur en appui en franchissant une ligne	Je fais des passes avec les deux pieds	Je continue à me dépasser dans toutes les situations du match	J'associe vitesse de réaction et vitesse d'exécution
Je joue vers l'arrière pour trouver un soutien	Je marque en 1 c le GDB avec la pression d'un adversaire	Je soutiens les équipiers en difficulté	Je réalise des feintes De corps
Je maîtrise les situations offensives de 2 c 1	Je tente et je réussis des dribbles		Je jongle 30 – 10 – 10
J'aide à faire un bloc à la perte du ballon	Je récupère le ballon dans les pieds de l'adversaire		

# MAITRISE TECHNIQUE

## Plateau Modélisant U11 F

Sur ce type de plateau, nous proposons des défis techniques, des formats de pratique réduits (5C5/4C4/3C3...).

### Objectifs :

- Plus de ballons touchés
- Plus d'actions de jeu à gérer
- Plus d'engagement physique

donc plus d'opportunités d'évolution pour chacune des joueuses présentes sur le plateau.





# Attentes des différents acteurs

# Pour le Responsable Plateau

« Organisateur » du plateau  
Organise le plateau en amont  
Anime le plateau



Accueil

- Accueillir :  
Encadrement,  
Joueuses et Parents

Foot à 5 & Foot à 8

- Faire faire les équipes
- Faire démarrer les matchs  
/ stopper les matchs
- Ne pas perdre de temps  
entre les rotations

Défis  
Techniques  
Animer

Bilan  
• Temps convivial



# Pour les joueuses

## Du foot pour toutes



### Accueil

- Vestiaires
- Etat d'esprit
- Fonctionnement

### Foot à 5 & Foot à 8

#### Des matchs en 5 c 5 :

Règle Foot à 5

#### Des matchs en 8 c 8 :

Règle Foot à 8

### Défis Techniques

**D1 : Jonglerie**

**D2 : Conduite + Tir**

### Bilan

- Plaisir
- Satisfaction
- Temps convivial



# Pour l'encadrement

## Former l'encadrement



Foot à 5 & Foot à 8

**Faire les équipes**  
**Coacher l'équipe**  
**Echanger avec le CT**

Accueil

• **Vestiaires**

Défis Techniques

**Animer**

Bilan

• **Plaisir**  
• **Satisfaction**  
• **Temps convivial**



# Pour les parents

## Engager les familles



Accueil  
• **Café**

Foot à 5 & Foot à 8

**Encourager  
Arbitrer**

Défis Techniques

Bilan

- **Plaisir**
- **Satisfaction**
- **Temps convivial**





# Calendriers P1 et tâches administratives

# L'ETAT D'ESPRIT DES PLATEAUX U11F

## 1. Adaptation chaque samedi

- Organisation souple selon les effectifs présents
- Trouver des solutions pour jouer

## 2. Coopération entre clubs

- Prêt de joueuses pour équilibrer les équipes
- Garantir des matchs en **foot à 5** et **foot à 8**

## 3. Progression des joueuses

- Tenir compte de chaque profil :
  - Débutantes
  - Confirmées
- Donner à toutes l'occasion de progresser

## 4. Formats de jeu

- Proposer **obligatoirement** :
  - Du foot à 8
  - Du foot à effectif réduit
- Observer les joueuses peu sollicitées en 8c8

## 5. Suivi et retours

- Faire des bilans :
  - Points positifs
  - Axes d'amélioration
- Transmission via la **FDM** ou par **mail**

## 6. Bilan de fin de saison

- Un retour global sera effectué
- Objectif : améliorer l'organisation des plateaux



# Calendriers des 5 journées

## 10 EQUIPES

### Equipes Foot à 8

ANGERS S.C.O.
ST HILAIRE VIHIERES ST PAUL A.S.
ENT. LE PUY VAUDELNAY
MONTILLIERS ES
GF BEAUPREAU EN MAUGES
GF GESTE-TILLIERES
GF OREE FOOTBALL
GF SEVREMOINE 1
GF SEVREMOINE 2
ANGERS NDC

## 3 EQUIPES

### Equipes Foot à 5

ENT. MONTREVAULT /EVRE
MONTREUIL JUIGNE BENE F.
ENT. MAZE - BEAUFORT

## Engagements P1

- ▶ 10 équipes en Foot à 8
- ▶ 3 équipes en Foot à 5

**Les équipes engagées foot à 5 et à 8 sont réparties sur les 3 sites**

Club d'accueil		Modifications au 18/09/25	
Site 1	Site 2	Site 3	
<b>samedi 13 septembre 2025</b>			
<b>ST MELAINE SUR AUBANCE</b>			
ANGERS NDC	ANGERS S.C.O.	GF GESTE-TILLIERES	
MONTILLIERS ES	ST HILAIRE VIHIERES ST PAUL A.S.	GF SEVREMOINE 1	
ENT. LE PUY VAUDELNAY	GF BEAUPREAU EN MAUGES	GF SEVREMOINE 2	
ENT. MONTREVAULT /EVRE	MONTREUIL JUIGNE BENE F.	GF OREE FOOTBALL	
	ENT. MAZE - BEAUFORT		
<b>samedi 20 septembre 2025</b>			
MONTILLIERS ES	GF BEAUPREAU EN MAUGES	ENT. LE PUY VAUDELNAY	
ST HILAIRE VIHIERES ST PAUL A.S.	ANGERS S.C.O.	GF GESTE-TILLIERES	
ANGERS NDC	GF OREE FOOTBALL	GF SEVREMOINE 1	
ENT. MAZE - BEAUFORT	ENT. MONTREVAULT /EVRE	GF SEVREMOINE 2	
	MONTREUIL JUIGNE BENE F.		



# Calendriers des 5 journées

samedi 27 septembre 2025		
GF SEVREMOINE 1	ANGERS NDC	GF GESTE-TILLIERES
MONTILLIERS ES	GF SEVREMOINE 2	ST HILAIRE VIHIERES ST PAUL A.S.
GF BEAUPREAU EN MAUGES	GF OREE FOOTBALL	ENT. LE PUY VAUDELNAY
MONTREUIL JUIGNE BENE F.	ENT. MONTREVAULT /EVRE	ANGERS S.C.O.
	ENT. MAZE - BEAUFORT	
samedi 4 octobre 2025		
MONTILLIERS ES	MONTREUIL JUIGNE BENE F.	GF OREE FOOTBALL
ENT. MONTREVAULT /EVRE	ENT. MAZE - BEAUFORT	GF SEVREMOINE 1
ENT. LE PUY VAUDELNAY	GF SEVREMOINE 2	GF GESTE-TILLIERES
ANGERS NDC	ST HILAIRE VIHIERES ST PAUL A.S.	GF BEAUPREAU EN MAUGES
	ANGERS S.C.O.	
samedi 11 octobre 2025		
ENT. MONTREVAULT /EVRE	ENT. MAZE - BEAUFORT	ANGERS S.C.O.
MONTREUIL JUIGNE BENE F.	MONTILLIERS ES	ST HILAIRE VIHIERES ST PAUL A.S.
GF BEAUPREAU EN MAUGES	GF SEVREMOINE 1	ENT. LE PUY VAUDELNAY
GF GESTE-TILLIERES	GF SEVREMOINE 2	ANGERS NDC
GF OREE FOOTBALL		



# COORDONNEES DES EDUCATEURS U11F

Afin de vous aider à prendre contact entre vous voici les coordonnées des Educateurs U11F

Epreuve U11F - Foot à 8				
Code club	Nom équipe	Nom encadrant	Prénom encadrant	Tél. encadrant
501931	ANGERS S.C.O.	COULOT	Maxime	06 95 08 93 00
553233	A.S. ST HILAIRE VIHIERES ST PAUL	GERVAIS	Camille	06 17 24 86 01
553754	ENT. S. PUY VAUDELNAY	FONTENEAU	Johan	06 76 99 14 14
521555	ESP.S. DE MONTILLIERS	GRIMAUD	Guillaume	06 03 17 42 41
560763	GF BEAUPREAU EN MAUGES	LETOURNEL	Sebastien	06 10 44 54 91
564116	GF GESTE-TILLIERES	PAGERIT	Quentin	07 84 23 74 76
564391	GF OREE FOOTBALL	LEPRINCE	Ludovic	6 76 38 12 80
564455	GF SEVREMOINE	CAILLEAU	Milena	06 20 46 78 60
564455	GF SEVREMOINE	CAILLEAU	Milena	
502159	S.C.NOTRE DAME DES CHAMPS ANGERS	MAUGRAIN	Agathe	07 67 04 06 06

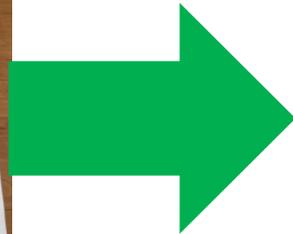
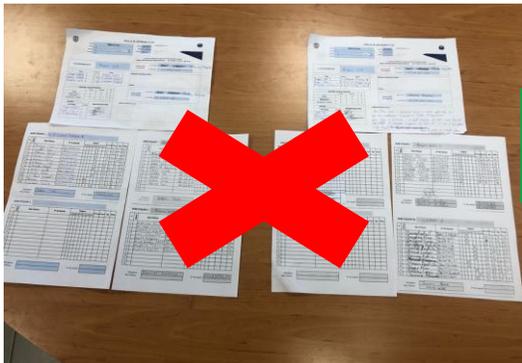
Epreuve U11F - Foot à 5				
Code club	Nom équipe	Nom encadrant	Prénom encadrant	Tél. encadrant
541297	AV.S. SAINT PIERRE MONTREVAULT	MOREAU	Denis	06 61 98 08 53
544109	MONTREUIL JUIGNE BENE F.	OUVRARD	Tom	06 13 44 49 70
502009	ENT MAZE - BEAUFORT	NAVILYS	EMELINE	06 62 92 57 39





# FEUILLE DE PLATEAU → FAL :

- A compléter le Jour du Match
- Remplir sur le **FAL** la partie **ADMINISTRATIVE** et incorporer les FDM avant le lundi soir (24h jours ouvrables),
- Respect des grilles et numérotations du groupe,
- En cas d'absence -> **s'organiser en fonction du nombre** ,
- Compléter avec les noms des clubs (pas d'abréviation),
- Joindre les feuilles sur un seul document (à l'endroit et en bonne qualité)



**FEUILLE DE CRITERIUM U11 F**

District: Maine et Loire Saison: 2025-2026 Club Organisateur: \_\_\_\_\_  
Phase: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
Jour: \_\_\_\_\_ Horaire: \_\_\_\_\_

Responsable du plateau U11F: \_\_\_\_\_ N° de licence: \_\_\_\_\_ N° Téléphone: \_\_\_\_\_

Remarque du responsable du Critérium (le responsable du plateau doit être majeur), bricolage et différent (s) de l'educateur: \_\_\_\_\_  
Observation du critérium (remarque éventuelles positives et/ou négatives): \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

**Grille à 5 équipes**

ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE

10h00 2x8 min DEFIS TECHNIQUES - JONGLERIE PUIS CONDUITE  
10h20 MISE EN PLACE POUR LE MATCH

MATCHS

ROTAION S	TEMPS	TERRAIN 1 (Foot à 8)	SCORE	TEMPS	TERRAIN 2 (Foot à 5)	SCORE			
R1 - 10h30	12 min	A	B	12 min	C1	D	C2	E	C2
R2 - 10h50	12 min	A	D	12 min	B1	C1	B2	E	C2
R3 - 11h10	12 min	B	C	12 min	A1	D	A2	E	C2
R4 - 11h30	12 min	D	C	12 min	A1	B1	A2	B2	B2

Nom des équipes (constituées d'un ou plusieurs club)

FOOT A 8 EQUIPE 1 A  
EQUIPE 2 B  
EQUIPE 3 C  
FOOT A 5 EQUIPE 4 D  
EQUIPE 5 E

**Grille à 4 équipes**

ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE

10h00 2x8 min DEFIS TECHNIQUES - JONGLERIE PUIS CONDUITE  
10h20 MISE EN PLACE POUR LE MATCH

MATCHS

ROTAION S	TEMPS	TERRAIN 1 (Foot à 8)	SCORE	TEMPS	TERRAIN 2 (Foot à 5)	SCORE		
R1 - 10h30	12 min	A	B	12 min	C1	D1	C2	D2
R2 - 10h50	12 min	A	D	12 min	B1	C1	B2	C2
R3 - 11h10	12 min	B	C	12 min	A1	D1	A2	B2
R4 - 11h30	12 min	D	C	12 min	A1	B1	A2	B2

Nom des équipes (constituées d'un ou plusieurs club)

FOOT A 8 EQUIPE 1 A  
EQUIPE 2 B  
EQUIPE 3 C  
EQUIPE 4 D

**Grille à 3 équipes**

ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE

10h00 2x8 min DEFIS TECHNIQUES - JONGLERIE PUIS CONDUITE  
10h20 MISE EN PLACE POUR LE MATCH

MATCHS

ROTAION S	TEMPS	TERRAIN 1	SCORE	TEMPS	TERRAIN 2	SCORE
R1 - 10h30	16 min	A	B	2 x 8 min	C1	C2
R2 - 10h50	16 min	A	C	2 x 8 min	B1	B2
R3 - 11h10	16 min	B	C	2 x 8 min	A1	A2

Nom des équipes (constituées d'un ou plusieurs club)

FOOT A 8 EQUIPE 1 A  
EQUIPE 2 B  
EQUIPE 3 C

**FEUILLE DE CRITERIUM U11 F**

NOM D'EQUIPE 1: \_\_\_\_\_

N°	Blessé	Nom Prénom	N° de licence	USF	U11a	U11b	U11c
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Jonglerie Collectif Conduite  
Pilier le - élève Nbrs de But

Educateur(s) + dirigeant (Nom et prénom): \_\_\_\_\_ N° Licence: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

NOM D'EQUIPE 2: \_\_\_\_\_

N°	Blessé	Nom Prénom	N° de licence	USF	U11a	U11b	U11c
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Jonglerie Collectif Conduite  
Pilier le - élève Nbrs de But

Educateur(s) + dirigeant (Nom et prénom): \_\_\_\_\_ N° Licence: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

# PERIODE D'ENGAGEMENTS P2 et P3

## Deuxième phase :

- du dimanche 28 septembre au dimanche 5 octobre 2025



## Troisième phase et Challenge/Festival/Coupe :

- du dimanche 23 au dimanche 30 novembre 2025





# Mise en place terrain et lois du jeu

# Plateau Modélisant U11 F

Du foot pour toutes

Former l'encadrement

Engager les familles

Accueil

· 20 min

2 Défis Techniques

· 16 min (2 x8)

Bilan



Sensibilisation & Formation

20 min

Foot à 5 & Foot à 8

· 48 min (4 x 12)



Durée Totale : 64 min de temps de jeu / Temps de pratique par joueuse : à minima 70% du temps de jeu

# Organisation du plateau U11F



## Dans la semaine

- Demander aux équipes le nombre de licenciées attendues
- Chaque équipe **Foot à 8** → venir avec 6 ballons (jonglerie)
- Chaque équipe **Foot à 5** → venir avec 1 ballon par fille (jonglerie)
- Imprimer la **feuille de plateau** (grilles + licences) → à remplir **OBLIGATOIREMENT** avant le début
- Clubs visiteurs → remplir leur partie (possibilité feuille préremplie)
- Installer aussi des terrains à effectif réduit même si plateau avec 4 équipes en foot à 8



## Le jour J – Avant le plateau

- Prévoir le matériel nécessaire (voir diapo terrain)
- Installation terrains + défis → 30 min / 2 personnes
- Temps d'échange entre éducateurs → choix de la grille (3, 4 ou 5 équipes)
- Identifier les prêts de joueuses et organiser les rotations
- Objectif → toutes jouent : **Jouer = progresser**
- Matches à effectif réduit → 3c3, 4c4 ou 5c5 (adapter la hauteur des buts)
- À l'arrivée : chaque équipe s'attribue une **lettre** sur la FDM → suivre rotations
- Revoir règlement avec les jeunes arbitres : Foot à 8 : règlement spécifique
- Foot à 5 : règles U9



## Les défis techniques

- **Commencer par la jonglerie** → statistique
- Terminer par la **conduite** → dynamique (échauffement avant match)
- **Conduite avec GB** : rotation tireuse/GB = découverte du poste
- **Jonglerie individuelle** : défis personnalisés selon niveau (de 3 en 3 ou de 5 en 5)
- Objectif : ludique, motivation et progression

## Pendant les rotations

- Responsable de plateau → veiller au respect de l'organisation
- Parents → rester à l'extérieur du terrain
- Educateurs → répartis autour du terrain
- Pour les matchs à effectif réduit :
  - Constituer des équipes de niveau (ou équilibrer si trop d'écart)
  - Introduire la notion de **Goal volant** pour inclure la GB dans le jeu
- Rotations rapides → max 3 min

## Après le plateau

- Tous les éducateurs/dirigeants :
  - Remplissent et signent les résultats des défis (2 scores)
- Comptabilisation sur la FDM :
  - **Jonglerie** → palier collectif (de 5 en 5), noté après 3 min
  - **Conduite** → nombre de buts noté
- Encourager les joueuses à progresser d'un palier à l'autre d'une semaine à l'autre



# ORGANISATION DU PLATEAU

## Besoins matériels

- Terrains à effectif réduit
- Coupelles
- **8 cônes** → 4 par terrain pour la relance protégée
- **4 buts** (ou 8 jalons/constrits si buts indisponibles)

## Défis techniques

- **25 à 30 ballons T4** (jonglerie)
- **36 coupelles (1 couleur)** → 4 ateliers jonglerie (9 coupelles / atelier)
- **16 coupelles (autre couleur)** → 4 ateliers conduite (4 coupelles / atelier)

## Organisation terrains

- Utiliser les buts/constrits installés pour les matchs à effectif réduit après les ateliers
- Bien placer le nombre de coupelles et les circuits sur les **4 côtés du terrain Foot à 8**



# ORGANISATION DU PLATEAU

## Aménagement du terrain à effectif réduit

- Adapter le terrain en fonction :
  - du **nombre d'équipes présentes**
  - des **rotations prévues**
- Principe :
  - **Ne jamais modifier la largeur**
  - Avancer uniquement les buts / constrits

## Dimensions recommandées

- **5c5** → 35 x 25 m
- **4c4** → avancer les buts de **8 m** (sur la ligne de relance protégée)
- **3c3** → avancer les buts de **16 m** (à partir des lignes du terrain Foot à 5 initial)

👉 Schéma illustratif → **voir diapo suivante**



# LES DIFFERENTES GRILLES

- Grilles à retrouver sur les FDM
  - Ne remplir que celle utilisée lors du plateau

Grille à 5 équipes														
ECHAUFFEMENT TECHNIQUE														
10h00	2 x 8 min	DEFIS TECHNIQUES - JONGLERIE PUIS CONDUITE												
10h20		MISE EN PLACE POUR LE MATCH												
MATCHS														
ROTATIONS	TEMPS	TERRAIN 1 (Foot à 8)				TEMPS	TERRAIN 2 (Foot à 5)							
		SCORE					SCORE			SCORE				
R1 - 10h30	12 min	A			B	12 min	C1			D	C2			E
R2 - 10h50	12 min	A			D	12 min	B1			C1	B2			C2
R3 - 11h10	12 min	B			C	12 min	A1			D	A2			E
R4 - 11h30	12 min	D			C	12 min	A1			B1	A2			B2

			Nom des équipes (constituées d'un ou plusieurs club)										
FOOT A 8	EQUIPE 1	A											
	EQUIPE 2	B											
	EQUIPE 3	C											
FOOT A 5	EQUIPE 4	D											
	EQUIPE 5	E											

Grille à 4 équipes														
ECHAUFFEMENT TECHNIQUE														
10h00	2 x 8 min	DEFIS TECHNIQUES - JONGLERIE PUIS CONDUITE												
10h20		MISE EN PLACE POUR LE MATCH												
MATCHS														
ROTATIONS	TEMPS	TERRAIN 1 (Foot à 8)				TEMPS	TERRAIN 2 (Foot à 5)							
		SCORE					SCORE			SCORE				
R1 - 10h30	12 min	A			B	12 min	C1			D1	C2			D2
R2 - 10h50	12 min	A			D	12 min	B1			C1	B2			C2
R3 - 11h10	12 min	B			C	12 min	A1			D1	A2			D2
R4 - 11h30	12 min	D			C	12 min	A1			B1	A2			B2

			Nom des équipes (constituées d'un ou plusieurs club)										
FOOT A 8	EQUIPE 1	A											
	EQUIPE 2	B											
	EQUIPE 3	C											
	EQUIPE 4	D											

Grille à 3 équipes													
ECHAUFFEMENT TECHNIQUE													
10h00	2 x 8 min	DEFIS TECHNIQUES - JONGLERIE PUIS CONDUITE											
10h20		MISE EN PLACE POUR LE MATCH											
MATCHS													
ROTATIONS	TEMPS	TERRAIN 1 (Foot à 8)				TEMPS	TERRAIN 2 (Foot à 5)						
		SCORE					SCORE			SCORE			
R1 - 10h30	16 min	A			B	2 x 8 min	C1						C2
R2 - 10h50	16 min	A			C	2 x 8 min	B1						B2
R3 - 11h10	16 min	B			C	2 x 8 min	A1						A2

			Nom des équipes (constituées d'un ou plusieurs club)										
FOOT A 8	EQUIPE 1	A											
	EQUIPE 2	B											
	EQUIPE 3	C											



# MISE EN PLACE DU TERRAIN



ZONE PARENTS

ZONE PARENTS

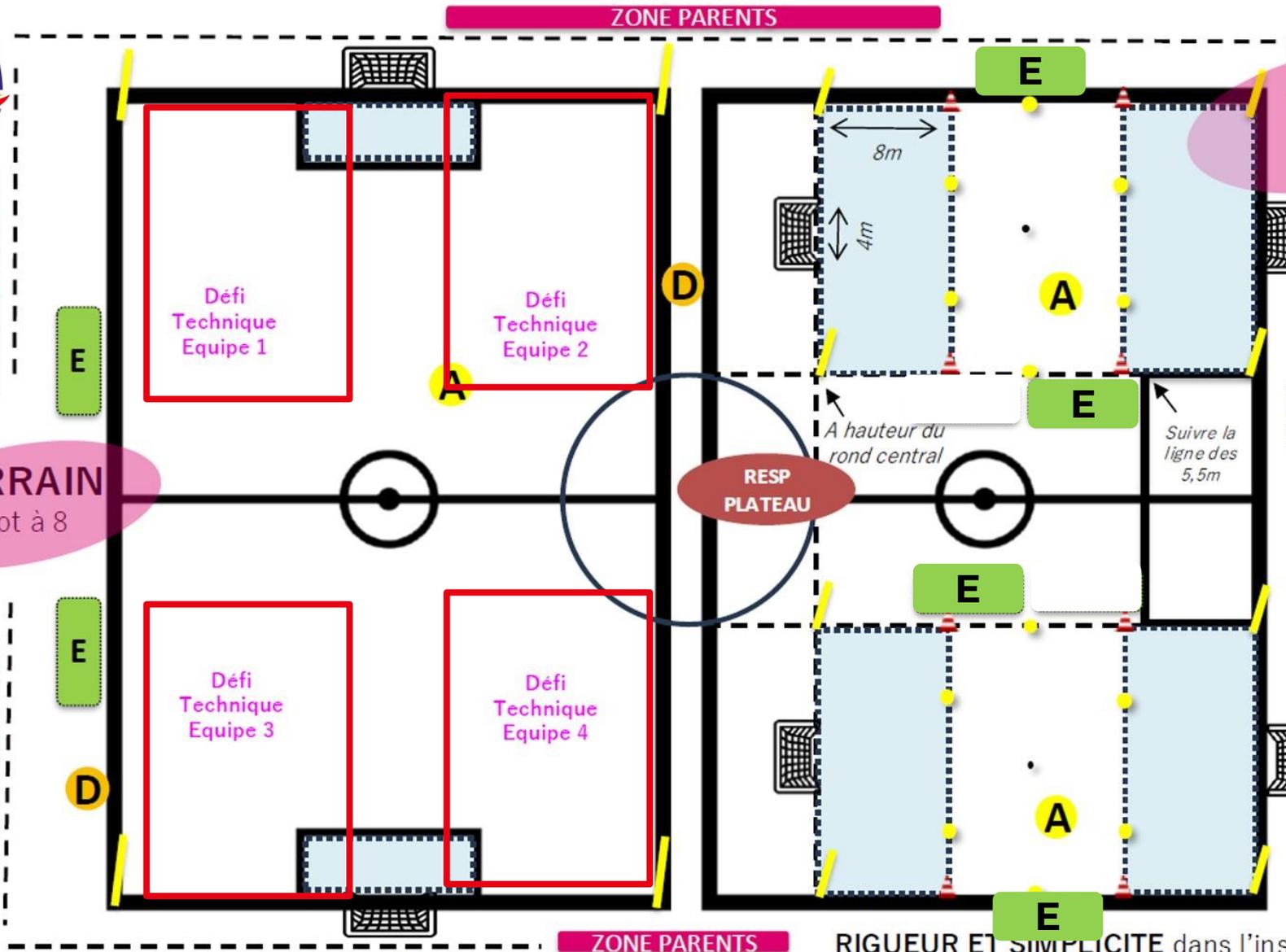
ZONE PARENTS

ZONE PARENTS

TERRAIN  
Foot à 8

TERRAIN  
Foot à 5

Zone de relance protégée :  
L'adversaire pourra entrer dans cette zone quand le ballon est touché par un joueur partenaire du gardien de but ou quand le ballon est sorti de la zone protégée.



RIGUEUR ET SIMPLICITE dans l'installation des terrains

# LES REGLES DU JEU

	Foot à 8	Foot à 5
CATEGORIE	3 U9F max (née en 2017), U10F (nés en 2016) et U11F (nés en 2015). 2 U12F Max (nés en 2014) par FDM étant sur leur 1 <sup>ère</sup> ou 2 <sup>ème</sup> année de football = Débutante. Attention des contrôles seront effectués	
NOMBRES DE JOEUSES & REMPLACANTES	8 + 4 suppléantes maximum	5 + 2 suppléantes maximum
TAILLE DES BALLONS	T4	T4
Temps de jeu	2 matchs de 12 minutes chacun	2 matchs de 12 min (4 x 6 min)
TAILLE DES BUTS	6m sur 2,10m	4 m x 1,5 m
ZONE GARDIENNE DE BUT	26m x 13m	Zone à 8m
HORS-JEU	A hauteur de la surface de réparation (13m).	NON
ENGAGEMENT	Au centre du terrain, interdiction de marquer directement	
TOUCHES	A la main. Si la touche est mal réalisée, refaire faire 1 fois en expliquant à l'enfant ce qu'il doit faire de mieux.	Au pied (par la passe ou la conduite) 4 secondes
CORNER	Au pied - 4 secondes	
COUP DE PIED DE REPARATION	9m	Sur la ligne des 8 m, face au but
COUP FRANC	Directs (fautes volontaires) et indirects (fautes involontaires).	Indirect
MISE A DISTANCE DES JOEUSES	6m	4m
RELANCE DE LA GARDIENNE DE BUT	Relance à la main, ou relance au pied ballon posé au sol. – Règles des 4 secondes également Volée et demi-volée interdite, sinon relance à refaire. Les coups de pieds de but sont réalisés obligatoirement par le gardien - Relance Protégée	
PRISE DE BALLE A LA MAIN DE LA GARDIENNE SUR UNE PASSE EN RERAIT VOLONTAIRE D'UNE PARTENAIRE	Interdiction sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 m (F à 8) / 8m (F à 5)  Mur autorisé à 6 m	Autorisation sur une passe





# Les défis techniques

# DEFI TECHNIQUE 1

## Jonglerie individuelle et collective

### Éléments pédagogiques

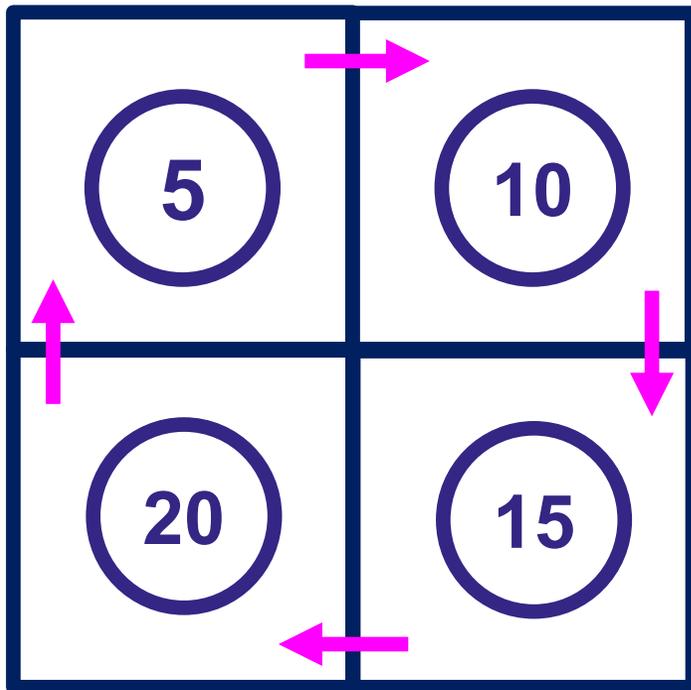
**Objectif** : Faire le maximum de jonglage individuellement puis par équipe

**Matériel** : 1 ballon par joueuse

**Durée** : 8 minutes en tout.

**Faire 3 min INDIVIDUELLEMENT + 2 min de mise en place + 3 min COLLECTIVEMENT**

**Fiche club** : indiquer le dernier contrat validé

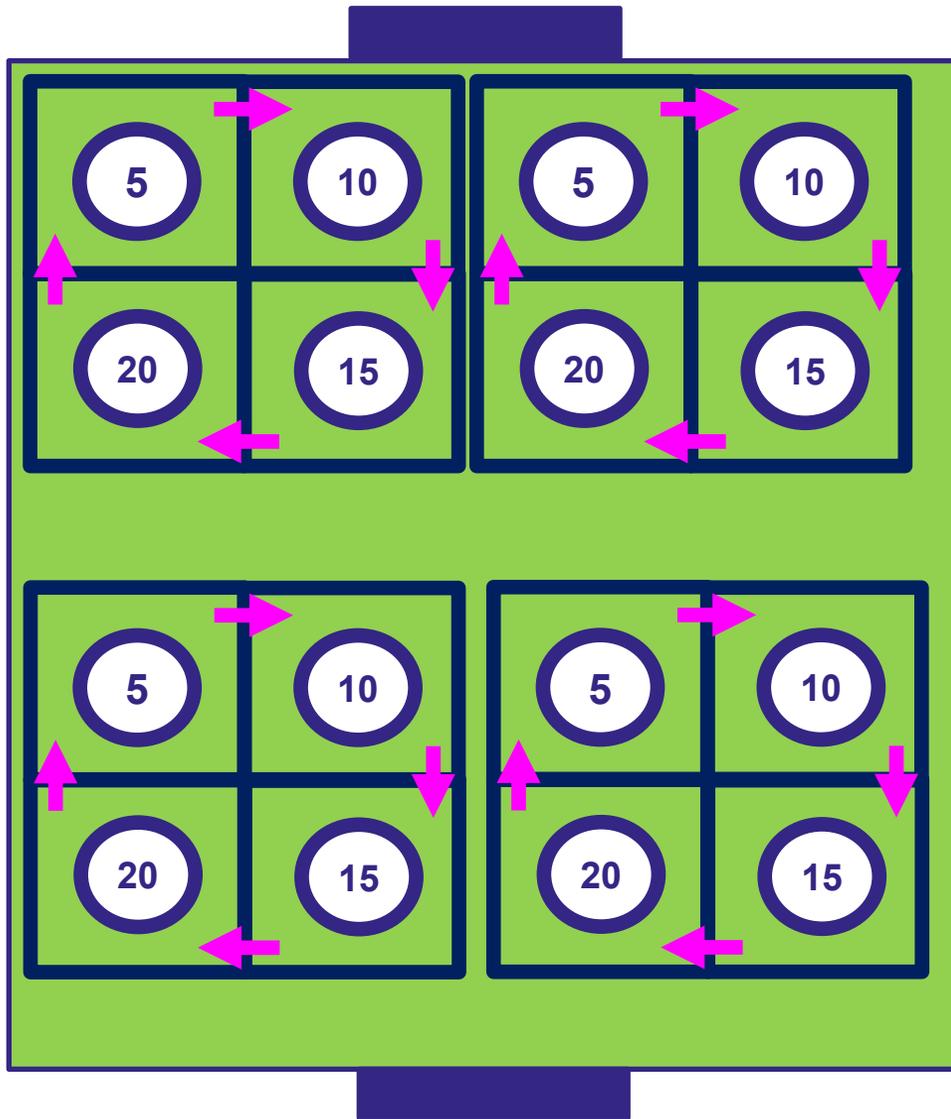


### Consignes

- Chaque joueuse, avec son ballon, se place dans un carré.
- Au signal de l'encadrant, elles débutent par **5 jonglages**, puis se déplacent de carré en carré **dans le sens des aiguilles d'une montre**, en augmentant de **5 jonglages à chaque changement**
- Une fois le contrat réussi, elles changent de carré et poursuivent avec le nouveau contrat.
- Les contrats progressent ainsi : 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, ...
  - ◆ Phase individuelle : chaque joueuse jongle pendant 4 minutes et doit réaliser son meilleur score.
  - ◆ Phase collective : les joueuses rejouent pendant 4 minutes. Les scores des 8 meilleures sont additionnés pour obtenir le total collectif.

# DEFI TECHNIQUE 1

## Jonglerie individuelle et collective



### Mise en place générale

- Installer **4 grands carrés** (9 coupelles par atelier) sur le terrain.
- Chaque équipe se positionne dans l'un des carrés.
- Les deux équipes composées de 5 joueuses partagent le même carré.
- Au **coup de sifflet général du responsable de plateau**, toutes les joueuses démarrent l'exercice en même temps.



# DEFI TECHNIQUE 2

## La Conduite de balle

### Éléments pédagogiques

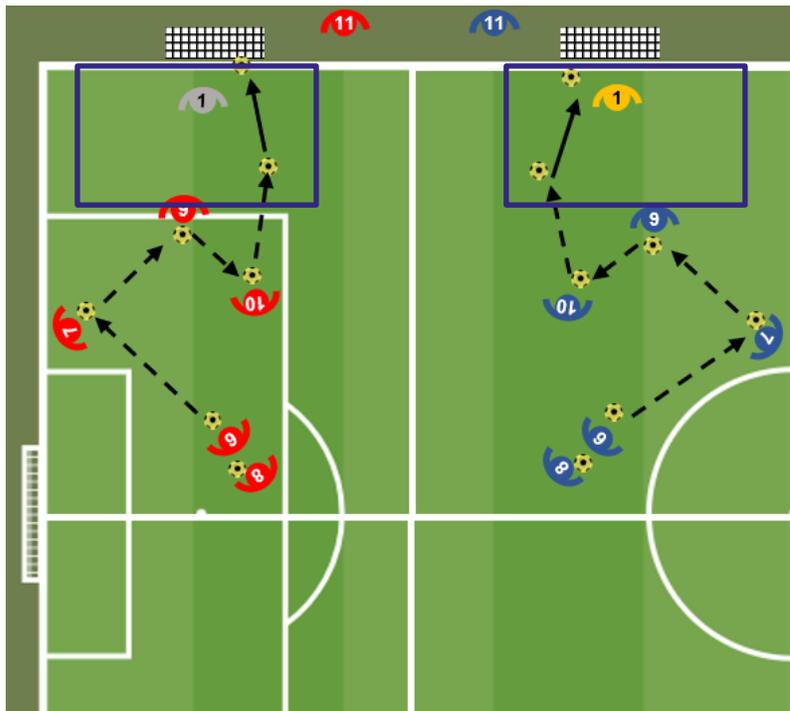
**Objectif :** Maîtriser le ballon par la conduite

**Matériel :** Coupelles / but foot à 5 / Ballons

**Durée :** 8 minutes en tout.

2 minutes pour ancrer le circuit + 3 min en tirant pied Fort + 3 min en tirant pied Faible

**Récolter score :** indiquer le nb de but de l'équipe (prendre le meilleur des 2 temps)



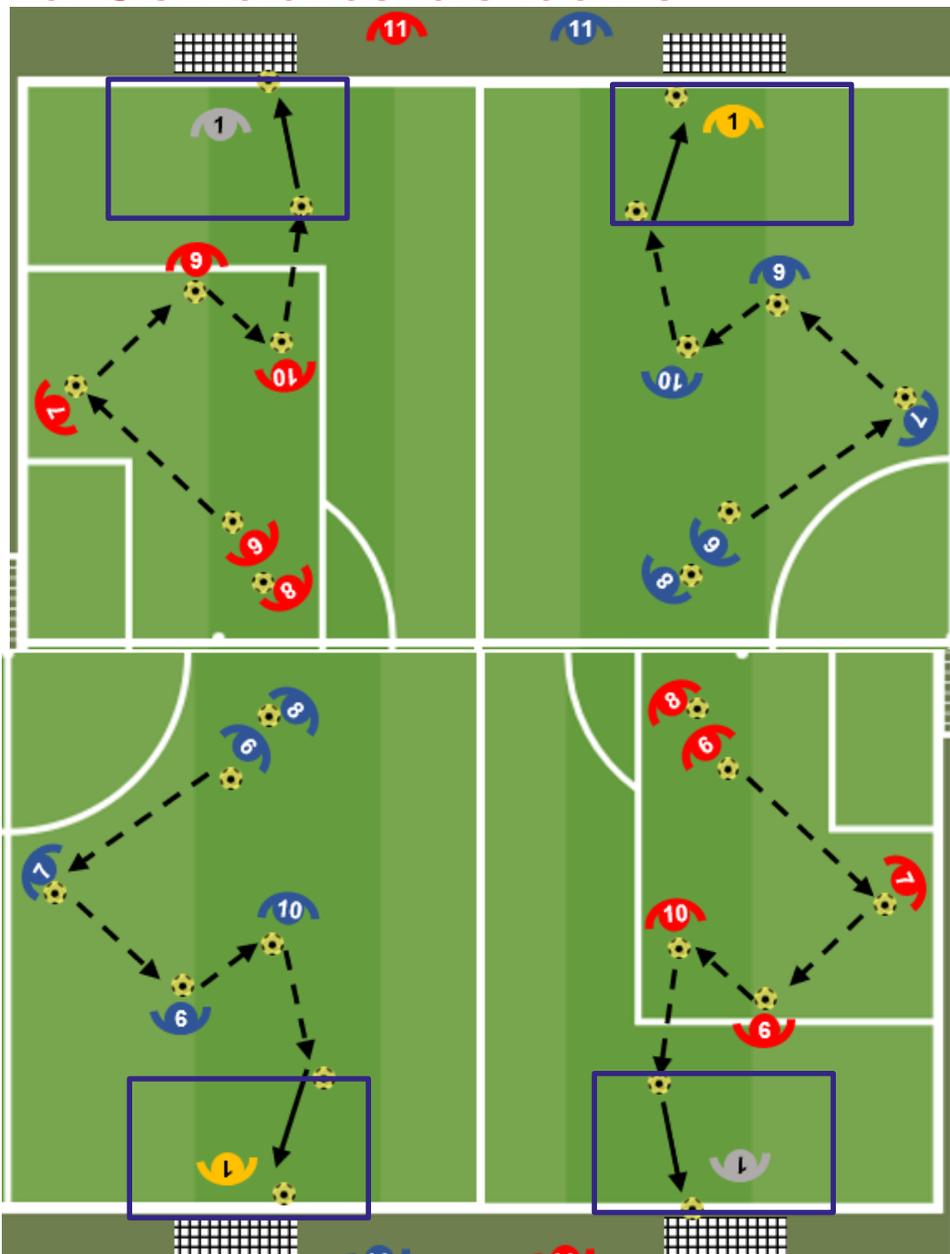
### Consignes

- Le ballon part de la joueuse 6.
- 6 conduit le ballon jusqu'à la joueuse 7 et lui transmet.
- 7 conduit le ballon vers 9 et transmet.
- 9 conduit le ballon jusqu'à 10.
- 10 conduit le ballon puis termine l'action par une frappe au but au niveau de la ligne des 13 m
- 👉 Rotation des joueuses :
  - Après son tir, 10 prend directement la place de 11.
  - 11 récupère un ballon, conduit jusqu'au point de départ et prend la place de 6.
  - Les autres joueuses suivent le circuit en conservant la rotation..



# DEFI TECHNIQUE 2

## La Conduite de balle



### Mise en place générale

- Installer les **4 petits buts (des terrains foot à 5)** de chaque coté des 2 but foot à 8
- Chaque équipe se positionne sur l'un des ateliers.
- Les deux équipes composées de 5 joueuses partagent le même carré.
- Au **coup de sifflet général du responsable de plateau**, toutes les joueuses démarrent l'exercice en même temps.
- Si vous avez une GB





**Informations  
diverses**

# ACTIONS FÉMININES U6 F à U15 F

Le District de Maine-et-Loire propose cette saison **4 évènements 100% féminins**, en salle ou en extérieur, afin de promouvoir et renforcer la pratique des jeunes joueuses.

## Objectifs

- ▶ Développer la pratique féminine dès le plus jeune âge
- ▶ Fidéliser les joueuses et renforcer leur attachement au football
- ▶ Créer des moments festifs, conviviaux et fédérateurs

## Dates des évènements

- ▶ **Samedi 18 octobre 2025** → Foot Indoor (U6 F à U15 F)
- ▶ **Samedi 10 janvier 2026** → Foot Indoor (U6 F à U15 F)
- ▶ **Samedi 14 février 2026** → Foot Indoor (U6 F à U15 F)
- ▶ **Samedi 30 mai 2026** → Foot Féminin en fête (U6 F à U11 F) – **OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES EQUIPES U11F**

## Informations complémentaires

Toutes les infos pratiques seront diffusées au fil de la saison sur le site du District.

Contact : Alexandra Chiron (CTD DAP) –  06 11 80 23 20 –  [achiron@foot49.fff.fr](mailto:achiron@foot49.fff.fr)



## LE PPF, C'EST...

- ▶ la **DETECTION**,
- ▶ les **SELECTIONS**,
- ▶ les **CENTRES DE PERFECTIONNEMENT**,
- ▶ les **SECTIONS SPORTIVES SCOLAIRES**,
- ▶ les **POLES ESPOIRS**,
- ▶ et les **CENTRES DE FORMATIONS**.



# LES OBJECTIFS DU PPF

- ▶ **DETECTER** de façon optimisée et précise,
- ▶ **IDENTIFIER** les joueurs et les joueuses de demain,
- ▶ **ORIENTER** en permanence vers les structures adaptées,
- ▶ **ACCOMPAGNER** le joueur et la joueuse dans son épanouissement et vers l'élite.

La FFF propose aux jeunes joueurs et joueuses désireux de progresser et d'accéder aux pratiques de haut niveau des structures adaptées à leur âge et leur potentiel.

La première de ces structures reste le club, avec ses valeurs, ses niveaux et sa proximité.



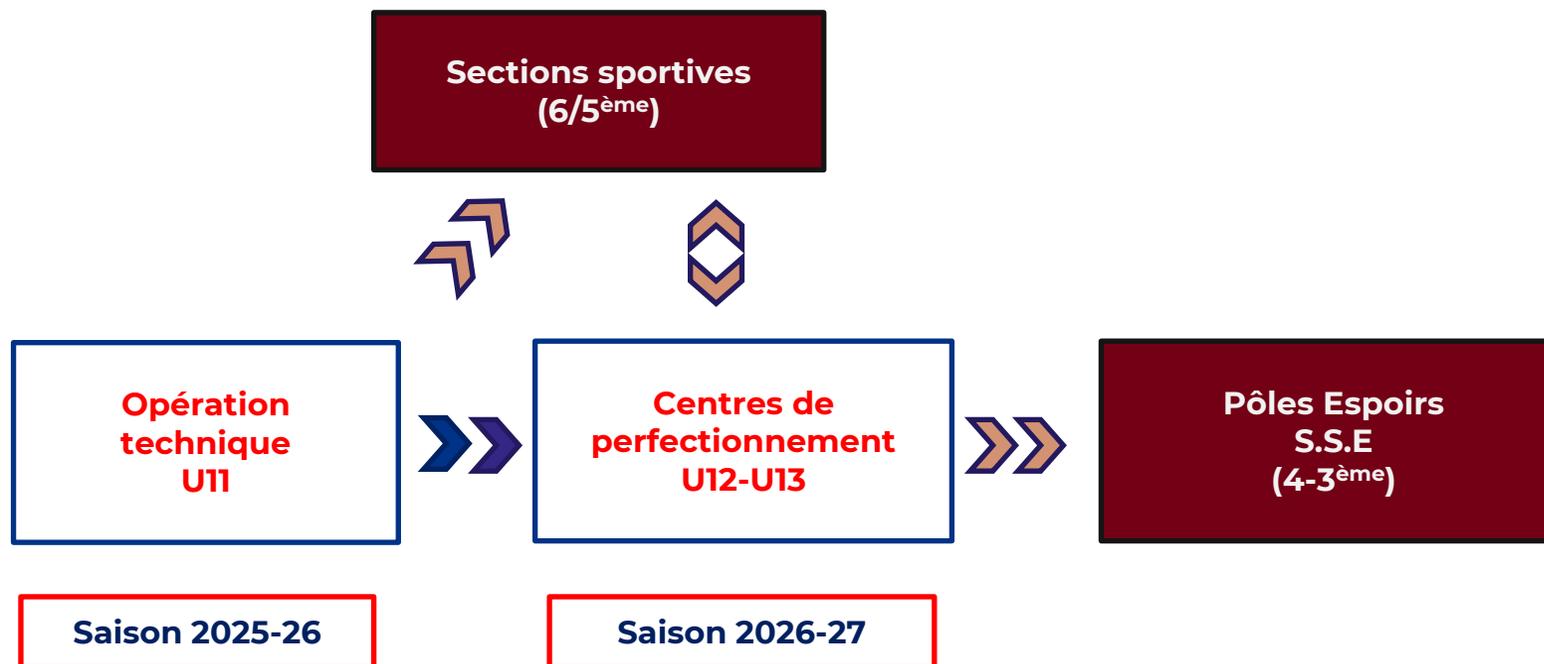
# OPÉRATION TECHNIQUE U11 GF :

## LES OBJECTIFS :

Améliorer la qualité technique des joueurs U11 : jonglages, conduite, jeux réduits ...

Impacter le travail technique des éducateurs dans les clubs

Mieux orienter les joueurs/joueuses vers les sections sportives



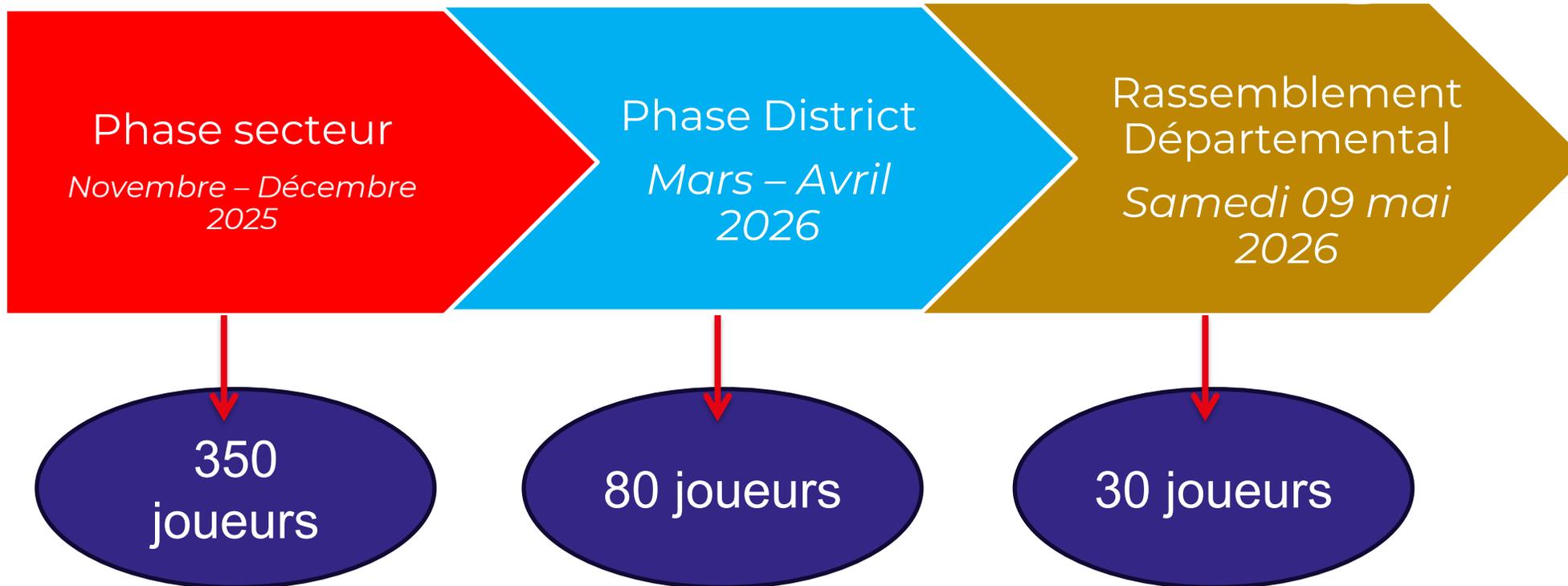
# OPÉRATION TECHNIQUE U11 G/F :

## LES DATES :

### *Phase secteur:*

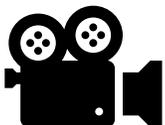
Chaque club inscrit **3 joueurs maximum avant le ...**

- ▶ Joueurs de champ uniquement
- ▶ Les GB seront intégrés suites aux détections (septembre/octobre)



# OPÉRATION TECHNIQUE U11 G :

## LES TESTS :

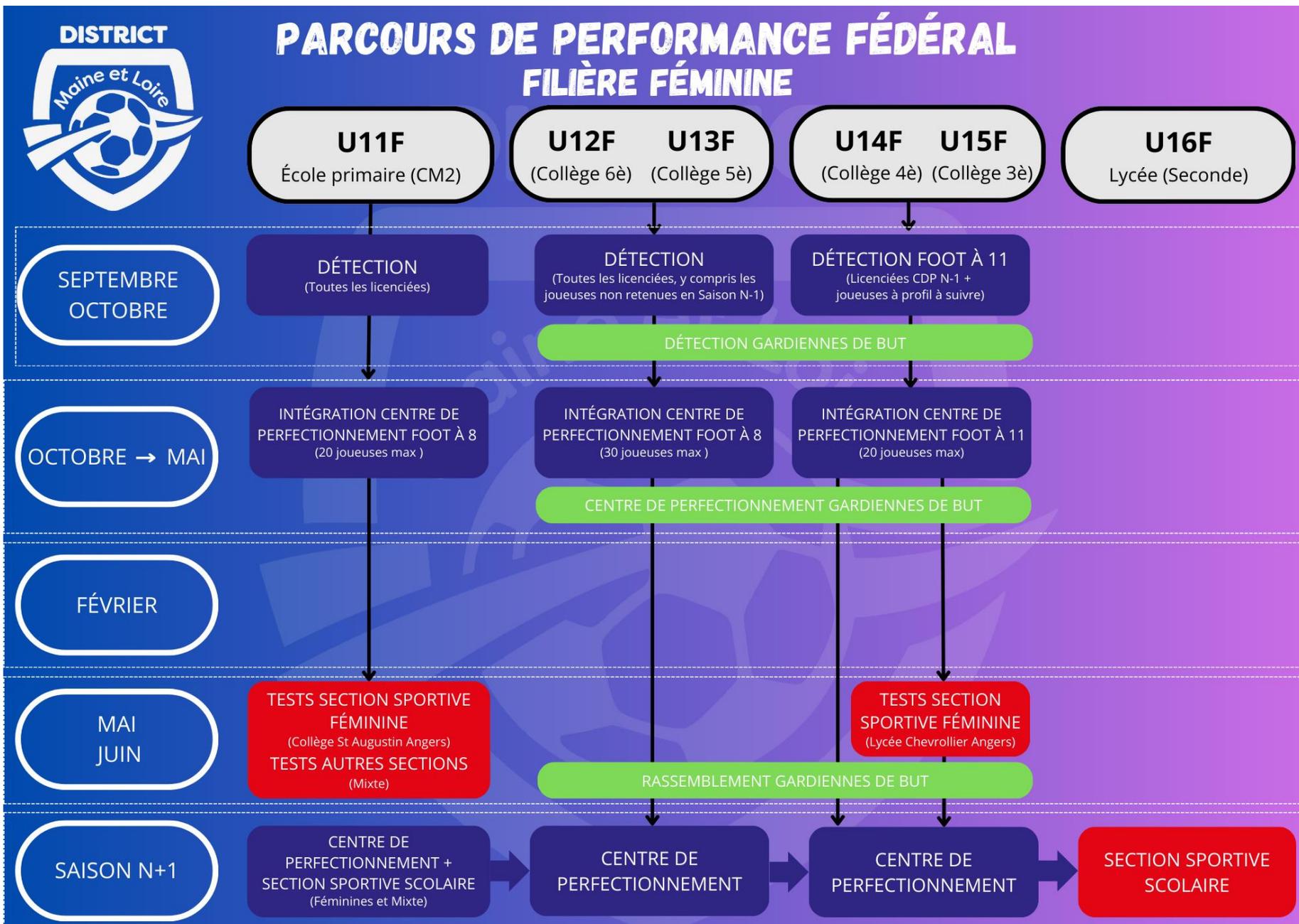


*Identification et préparation des joueurs en club*

PHASE SECTEUR	PHASE DISTRICT	RASSEMBLEMENT DEPARTEMENTAL
Jonglerie statique Test conduite 1 contre 1 3 contre 3	Jonglerie statique + but Test conduite + but 3 contre 3 8 contre 8	Jonglerie en mouvement + but Test conduite + but 3 contre 3 8 contre 8



# PPF FÉMININ :



# FORMATION BENEVOLE



## PARCOURS BÉNÉVOLE



### ATTESTATIONS FÉDÉRALES (AF)

Éthique et intégrité	Foot en marchant
Pratique féminine	FOOT5
Handi-foot	Futnet
Foot Adapté	Fit-Foot
Arbitrage	Accompagnateur d'équipe
Golf-Foot	Futsal

### CERTIFICATS FÉDÉRAUX INITIATEURS (CFI)

Seniors	Beach Soccer
U14-U19	Gardien de But
U10-U13	Préparateur Physique
U6-U9	Futsal
Projet Club	

### DIPLÔMES FÉDÉRAUX (DF)

Responsable École de Football 
Coach Jeunes
Coach Seniors

**AF**  
Je me sensibilise

**CFI**  
Je deviens initiateur

**DF**  
Je suis responsable

# CALENDRIER DÉPARTEMENTAL :



C.F.I de proximité (2 jours en présentiel sans internat) - Référent : Yohann LHOMMEDE			MEMBRE ETD
Journée 1 - Samedi 15 novembre 2025	CFI U6/U9	Le Longeron	Arnaud Maindrou
Journée 2 - Samedi 13 décembre 2025			
Journée 1 - Samedi 17 janvier 2026	CFI U6/U9	Segré ES	Arnaud Maindrou
Journée 2 - Samedi 21 février 2026			
Journée 1 - Mercredi 11 mars 2026	CFI U6/U9	Baugé	Arnaud Maindrou
Journée 2 - Mercredi 8 avril 2026			
Journée 1 - Samedi 14 mars 2026	CFI U6/U9	Thouarcé FC	Arnaud Maindrou
Journée 2 - Samedi 11 avril 2026			
Journée 1 - Jeudi 28 août 2025	CFI U10/U13	Angers NDC	Henri Pigeau
Journée 2 - Jeudi 25 septembre 2025			
Journée 1 - Vendredi 7 novembre 2025	CFI U10/U13	St Pierre Montrevault	Alexandra Chiron
Journée 2 - Samedi 13 décembre 2025			
Journée 1 - Jeudi 12 février 2026	CFI U10/U13	Longué	Alexandra Chiron
Journée 2 - Jeudi 5 mars 2026			
Journée 1 - Jeudi 12 mars 2026	CFI U10/U13	A St Léger des Bois	Henri Pigeau
Journée 2 - Samedi 11 avril 2026			
Journée 1 - Samedi 10 janvier 2026	CFI FUTSAL	Montaigu (J1) et Trélazé (J2)	Adrien REMAUD et Henri Pigeau
Journée 2 - Lundi 16 février 2026			
Journée 1 - Vendredi 19 septembre	CFI GARDIEN	Saumur OFC	Arnaud Maindrou
Journée 2 - Samedi 20 septembre			
Journée 1 - Samedi 24 janvier 2026	CFI GARDIEN	St Macaire	Arnaud Maindrou
Journée 2 - Samedi 31 janvier 2026			

C.F.I de proximité (2 jours en présentiel sans internat) - Référent : Yohann LHOMMEDE			MEMBRE ETD
Samedi 15 novembre	AF PRATIQUE FEMININE	Angers Croix Blanche	Alexandra Chiron
Samedi 13 septembre 2025	AF ACCOMPAGNATEUR EQUIPE	Louet Juigné FC	Arnaud Maindrou
Vendredi 10 (soir) et Samedi 11 octobre (MAT)	AF FOOT EN MARCHANT	Montreuil Juigné	Alexandra Chiron
Samedi 29 novembre 2025	AF ACCOMPAGNATEUR EQUIPE	Durtal	Arnaud Maindrou
Samedi 10 janvier 2026	AF ACCOMPAGNATEUR EQUIPE	Montilliers	Arnaud MAINDROU

Lien vers les inscriptions : <https://maformation.fff.fr/category/index.html>