

# **J'ACCOMPAGNE LES...**



## **U13**



# Lois du jeu



## LES RÈGLES DU JEU DE U6 À U13



Saison 2022-23

U13

CATÉGORIES - LICENCES	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13
SCOLARITÉ	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
EFFECTIFS DE PRATIQUE	Football à 4 (avec GB)		Football à 5		Football à 8		Football à 8	
SUPPLÉANT(S)	2 maximum		2 maximum		3 maximum		3 maximum	
NOMBRE MINIMAL DE JOUEURS	Adaptation des effectifs		4 par équipe		6 par équipe		6 par équipe	
TACLES	Non		Oui		Oui		Oui	
MIXITÉ	Oui		Oui		Oui		Oui	
SURCLASSEMENT			3 U7 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U9 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U11 maximum par équipe avec autorisation médicale	
SOUS-CLASSEMENT	Possibilité U8 F		Possibilité U10 F		Possibilité U12 F		Possibilité U14 F	
DIMENSION DES TERRAINS	28 m x 20 m		35 à 40 m x 25 à 30 m		1/2 terrain à 11 Si terrain spécifique : 55 à 60 m x 45 m		1/2 terrain à 11 Si terrain spécifique : 60 à 65 m x 50 m	
ZONE GARDIEN DE BUT	Zone à 7 mètres		Zone à 8 mètres		26 m x 13 m		26 m x 13 m	
HORS-JEU	Non		Non		Ligne des 13 mètres		Ligne médiane	
TAILLE DES BUTS	4 m x 1,5 m		4 m x 1,5 m		6 m x 2,10 m		6 m x 2,10 m	
TAILLE DES BALLONS	T3		T3		T4		T4	
ORGANISATION	> Pratique sous forme de plateau, possibilité de proposer 2 niveaux sur un plateau > Définir les rotations en amont, éviter de se faire rencontrer les équipes du même club > Chercher à rencontrer un maximum de club		> Pratique sous forme de plateau, 2 niveaux de pratique > Définir les rotations en amont, éviter de se faire rencontrer les équipes du même club > Chercher à rencontrer un maximum de club		> Pratique sous forme de plateau, 3 niveaux de pratique > Définir les rotations en amont : 1ère rot. : A vs B / arbitrage C - 2ème rot. : A vs C / arbitrage B - 3ème rot. : B vs C / arbitrage A		> Pratique sous forme de plateau (1ère phase), puis matchs secs (phase 2 et 3)	
DUREE DES RENCONTRES	50 minutes (5 x 10 minutes)		50 minutes (4 x 12 min ou 5 x 10 min)		50 minutes (2 x 25 min)		60 minutes (2 x 30 min)	
ENGAGEMENT	Interdiction de marquer directement							
COUP DE PIED DE BUT	Ballon arrêté, dans la zone des 7m x 20m		Ballon arrêté, à 1 m à droite ou à gauche du point de réparation		Zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation)- placement libre des joueurs (idem foot à 11)		Zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation)- placement libre des joueurs (idem foot à 11)	
TOUCHE	Passe au pied au sol ou conduite de balle Idem pour les corners		Passe au pied au sol ou conduite de balle		A la main		A la main	
COUP-FRANCS	Coup-francs directs uniquement		Coup-francs directs uniquement		Coup-francs directs et coup-francs indirects		Coup-francs directs et coup-francs indirects	
COUP DE PIED DE RÉPARATION	7m		6 m (2 pas devant la ligne des 8 mètres)		9 m		9 m	
MISE À DISTANCE DES JOUEURS	4 m		4 m		6 m		6 m	
PRISE DE BALLE À LA MAIN DU GARDIEN SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UN PARTENAIRE	Autorisé		Autorisé		Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres. Mur autorisé à 6 mètres		Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres. Mur autorisé à 6 mètres	
RELANCE GARDIEN DE BUT	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 m		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 m	
	Protégée à 7m		Protégée à 8 m		Non protégée		Non protégée	
TEMPS DE JEU PAR JOUEUR	Tendre vers 100 %		Tendre vers 100 %		Temps de jeu égal pour tous (mini 50 %)		Temps de jeu égal pour tous (mini 50 %)	
ARBITRAGE	Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		3 arbitres (privilégier des joueurs U15 - U17 du club)		3 arbitres - Assistants = joueurs U12 - U13 (rotations de 15 minutes)	
PAUSE COACHING	Non		Non		Non		2 minutes au milieu de chaque période	

Le même temps de jeu pour tous : un droit pour les enfants, un devoir pour les éducateurs

FFF.fr

# Caractéristiques et besoins

U13

## L'ENFANT EST ÂGÉ DE 11 ANS / 12 ANS

- > Il développe l'esprit critique et le goût du risque,
- > Il recherche de la confiance en soi,
- > Il est curieux et a envie de progresser,
- > Il bénéficie d'une croissance par pic,
- > Il est dans une période de Fragilité osseuse, cartilagineuse et musculaire,
- > Il se situe dans l'âge d'or des acquisitions motrices,
- > Il a une capacité de raisonner sur des schémas collectifs plus complexes.

## « L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »

### L'ENFANT A BESOIN :

- > D'un cadre pour se rassurer, il recherche des modèles, des référents pour se construire.
- > De poursuivre le travail de réactivité et de psychomotricité (latéralisation, dissociation segmentaire, fréquences des appuis...), Âge propice au travail d'endurance (augmenter la durée des séquences 15' à 20').
- > De gérer la fatigue et les douleurs : Arrêts préventifs - Contrôle médical incontournable.
- > De réaliser des jeux, des situations et des exercices : Qui seront les outils principaux de développement.
- > De développer son bagage technique pour répondre aux exigences tactiques : Enchaînement de gestes proches des conditions de jeu.

## « VALORISER ET METTRE EN CONFIANCE FAVORISE L'APPRENTISSAGE »

# Charte des...

U13

## Parents

- > Je m'assure que mon enfant a un équipement adapté
- > J'amène mon enfant en avance sur les séances et rencontres
- > Je suis exemplaire aux yeux de tous
- > Je reste derrière la main courante
- > J'encourage mon enfant
- > Je respecte les décisions de l'éducateur
- > Je n'interviens pas sur les aspects techniques
- > Je respecte les décisions de l'arbitre même s'il se trompe
- > Je reste calme pendant les rencontres
- > Je reste fair play vis-à-vis des autres parents
- > Je suis à l'heure pour récupérer mon enfant

## Educateurs

- > J'arrive en avance sur les séances et rencontres
- > Je porte une tenue sportive aux couleurs du club
- > Je prépare mon matériel avant l'arrivée des joueurs
- > Je suis présent pour accueillir mes joueurs
- > Je suis exemplaire aux yeux de tous et garde mon sang froid
- > Je donne un temps de jeu équitable à tous les joueurs
- > Je valorise et encourage mes joueurs
- > J'attends un arrêt de jeu pour les conseiller
- > Je ne conteste jamais les décisions de l'arbitre même à raison
- > Je quitte les lieux (vestiaires propres, fermés et éteints)
- > Je suis vigilant au départ de mes joueurs

## Joueurs

- > Je dis bonjour et au revoir aux personnes que je rencontre
- > Je laisse les locaux dans l'état où je les ai trouvés à mon arrivée
- > Je participe au ramassage des déchets sur le terrain
- > Je viens au football avec une tenue adaptée à la météo
- > J'ai toujours ma gourde pour boire avec moi
- > J'écoute mon éducateur lorsqu'il me parle
- > Parfois je commets une erreur ou un de mes coéquipiers ou l'arbitre. Cela fait partie du jeu. Je l'accepte et fais de mon mieux pour la corriger
- > J'encourage mes coéquipiers
- > Je fais tout pour vaincre mon adversaire mais :
  - Si je gagne, je suis heureux mais ne me moque pas de l'autre équipe
  - Si je perds, je suis déçu mais reconnais la supériorité de mon adversaire
- > Je ne veux pas gagner en trichant
- > Le football est avant tout un jeu et je viens pour m'amuser

**LE COMPORTEMENT DES ENFANTS  
EST INFLUENCÉ PAR CELUI DES ADULTES !  
SOYONS EXEMPLAIRES !**

