



Les règles du jeu U11F et U13F Foot à 5

A partir de 2025

Catégorie/Domaine	U10F-U11F	U12F-U13F
Effectifs de la pratique (dont la gardienne)	5 par équipe (3 remplaçantes possibles)	5 par équipe (3 remplaçantes possibles)
Remplaçants	0 à 3	0 à 3
Nombre de joueuses minimum	4 par équipe	4 par équipe
Tacles	Autorisés	Autorisés
Sur classement	3 U9F maxi par équipe avec une autorisation médicale	3 U11F maxi par équipe avec une autorisation médicale
Terrain	42 m x 30 m	50 m x 30 m
Surface de réparation	14 m x 11 m	
Hors-jeu	Aux 11 mètres	À 18 m
But	4 m x 1,50 m avec filets	
Ballon	Taille 4	
Temps de jeu	3 x 15 min	3 x 20 min
Engagement	Au centre du terrain, interdiction de marquer directement	
Coup de pied de but	Ballon placé à 6m du but. Les adversaires sont en dehors de la surface tant que le ballon n'est pas joué. Les partenaires peuvent être dans la surface de réparation.	

Catégorie/Domaine	U10F-U11F	U12F-U13F
Rentrée de Touche	Au pied, sur une passe au sol. Adversaire à 4 m.	
Corner	Au pied. Adversaire à 4 m.	
Coups Francs	Directs	Directs
Coup de pied de réparation (Pénalty)	9 m	
Distances des joueuses adverses sur CPA	6 m	
Prise de balle à la main de la gardienne sur une passe en retrait volontaire	Interdite sinon coup franc indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 11 m - Mur autorisé à 6m	
Relance de la gardienne	Uniquement à la main ou au pied sur un ballon posé au sol Pas de volée ni de ½ volée, sinon coup franc indirect ramené perpendiculaire à la ligne des 11 m	
	Non Protégée	
Temps de jeu par joueuse	Temps de jeu égal pour toutes	Temps de jeu égal pour toutes
Arbitrage	1 arbitre central – 2 assistants (si possible des jeunes du club)	1 arbitre central - Arbitrage à la touche par les joueuses U12-U13
Equipements	Maillot dans le short – chaussettes en dessous des genoux – Protège-tibias obligatoires – tip top placés sous les chaussettes	