

U10

U11

JOUR DE COUPE U10-U11

SAISON 2026-2027

FORMAT JOUR DE COUPE QUOI ET COMMENT ?



U10-U11 / Garçons et Filles
Saison 2026-2027





U10-U11 – Sur le plan administratif – Avant le plateau

U10-U11

Un Football pour tous les enfants

Connaitre les lois du jeu et les appliquer

LOIS DU JEU DU FOOT À 8

CATÉGORIE U10 – U13

JOUEUR / JOUEUSE
 - U10-U11 : U10-U11 G et F / 3 U9 G ou F par équipe / U12F / Mixité autorisée
 - U12-U13 : U12-U13 G et F / 3 U11 G ou F par équipe / U14F / Mixité autorisée

DURÉE
 U10-U11 : 60 min
 U12-U13 : 70 min

BUTS
 6m x 2,10m

BALLON
 Taille 4

CLASSEMENT
 U10-U11 : Classement à la journée
 U12-U13 : Classement sur la phase

FAIR-PLAY
 Check main au début et à la fin de chaque rencontre

LE GARDIEN DE BUT
 Prise de balle à la main suite à une passe d'un partenaire interdite. Relance uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol. Sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13m. Volée et demi-volée interdite.

SURFACE DE RÉPARATION
 26 x 13m

TOUCHE
 à la main

COUP DE PIED DE BUT
 Ballon arrêté dans la zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la longueur des montants du but et le point de réparation)

CORNER
 Au pied, adversaire à 6 mètres

TACLES
 autorisés

COUP FRANC
 Direct et indirect. Adversaire à 6m.

PENALTY
 à 9 mètres

ENGAGEMENT
 Au milieu du terrain, interdiction de marquer directement

HORS-JEU
 à la ligne médiane

JEU DE TÊTE
 toléré

REPLACEMENTS
 Illimité / Max 4 suppléants

PAUSE COACHING
 U10/U11 : pas de pause coaching excepté sur « Jour de Coupe »
 U12-U13 : 2 min au milieu de chaque période

ARBITRAGE
 À la touche : Enfant Tutoré
 Centre : Jeune ou Adulte
 Tournoi 8v8 : arbitrage à 2 au centre (un 1/2 terrain par enfant)

DIMENSIONS DU TERRAIN
 1/2 terrain de foot à 11
 60 à 70 mètres en longueur
 45 à 50 mètres en largeur

RETROUVEZ LES RÈGLES ET LES LOIS DU JEU DEPUIS VOTRE TÉLÉPHONE PORTABLE !

FLASHÉZ !

Cliquez sur l'image

Le club recevant prépare la Feuille de Plateau

FEUILLE DE CHALLENGE 1/2

District : _____ Saison : _____
 Épreuve / Phase : _____ Date : _____
 Secteur : _____ Pools : _____ Horaire : _____
 Journée : _____
 Installation : _____

Club Organisateur : _____ Responsable du challenge : _____ Nom Prénom : _____ N° de licence : _____

Equipe	Résultat	Equipe	Défi match	Vainqueur défi match
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	

Remarques du responsable du challenge : _____

Signature responsable du challenge : _____

ÉVALUATION GLOBALE DU CHALLENGE

Organisateur et centre du challenge (impact de l'organisation descriptif) : _____
 Accueil / conviabilité : _____
 Clarté / sécurité / sécurité : _____

Noter de 1 à 5 (1 étant la meilleure note) : _____

Ne compléter que les cases correspondant à votre organisation district.

Vous trouverez ces documents directement dans FAL

Les clubs visiteurs remplissent et signent la Feuille de Plateau (c'est la même feuille que pour le format Challenge)

FEUILLE DE CHALLENGE 2/2

ÉQUIPE 1 :

N°	Nom	Prénom	N° de licence	Blessure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Nom Responsable : _____ N° de licence : _____

ÉQUIPE 2 :

N°	Nom	Prénom	N° de licence	Blessure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Nom Responsable : _____ N° de licence : _____

ÉQUIPE 3 :

N°	Nom	Prénom	N° de licence	Blessure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Nom Responsable : _____ N° de licence : _____

ÉQUIPE 4 :

N°	Nom	Prénom	N° de licence	Blessure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Nom Responsable : _____ N° de licence : _____

Passion

ORGANISATION DU FORMAT JOUR DE COUPE U10-U11 G & F

Plaisir



VOS RÉFÉRENTS DE SECTEUR *U10-U11*



SECTEUR NORD
(Boulonnais/Calais)

PIERRE-ANDRÉ MAILLARD

ref-u11.nord@cotedopale.lfhf.fr



SECTEUR SUD
(Audomarois/Canche Auhtie)

David VAESKEN

ref-u11.sud@cotedopale.lfhf.fr



JOUR DE COUPE :

Compétition rassemblant 3 ou 4 équipes sous forme de plateau.

Chaque match est précédé d'une séance de Tirs au but.

Les vainqueurs du 1^{er} match se rencontrent sur le 2^{ème}, idem pour les perdants.

Un classement global est réalisé sur 3 journées, et les meilleures équipes se qualifient pour la Finale.





AVANT CHAQUE MATCH

DÉFI TIR AU BUT (PÉNALTY)



Jour de Coupe

2 rencontres de 30 min avec pause coaching à la 15'
Défi technique « Tirs au but » avant chaque rencontre

LES RENCONTRES

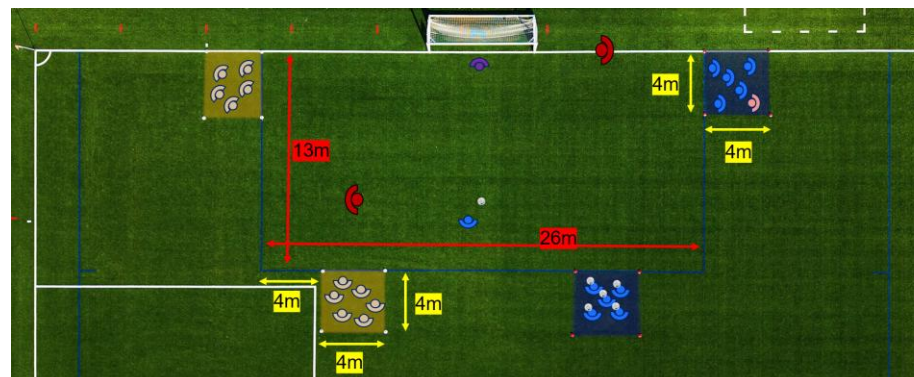
- Match 1 : A v B et C v D
- Match 2 : Vainqueur (A v B) v Vainqueur (C v D) et Perdant (A v B) v Perdant (C v D)
- Arbitrage des jeunes par les jeunes à la touche – Arbitrage tutoré

LA SÉANCE DE TIRS AU BUT

- 6 tirs par séance
- Tous les enfants tirent à minima 1 pénalty
- Objectifs : marquer le plus de pénalty et le plus rapidement possible
- Chronomètre : Début et fin au contact du pied avec le ballon (1^{er} et 6^{ème})
- Le gardien de but se concentre sur ses arrêts et tirent un pénalty



En cas d'égalité à la fin de la rencontre, l'équipe qui a gagné la séance de tirs au but est désignée vainqueur (Nbre de buts puis chronomètre)





LES MATCHS

Pratique : 8 v 8 dont GB

Espace de jeu : Terrain Foot à 8

Nbre d'équipes : 4

Contenu :

- Tir au but avant chacune des rencontres
- 2 matchs de 30 min
 - Match 1 : A v B et C v D
 - Match 2 : Vainqueur (A v B) v Vainqueur (C v D) et Perdant (A v B) v Perdant(C v D)

Classement à la journée

En cas de match nul, l'équipe ayant gagné la séance des tirs au but est considéré **vainqueur**.

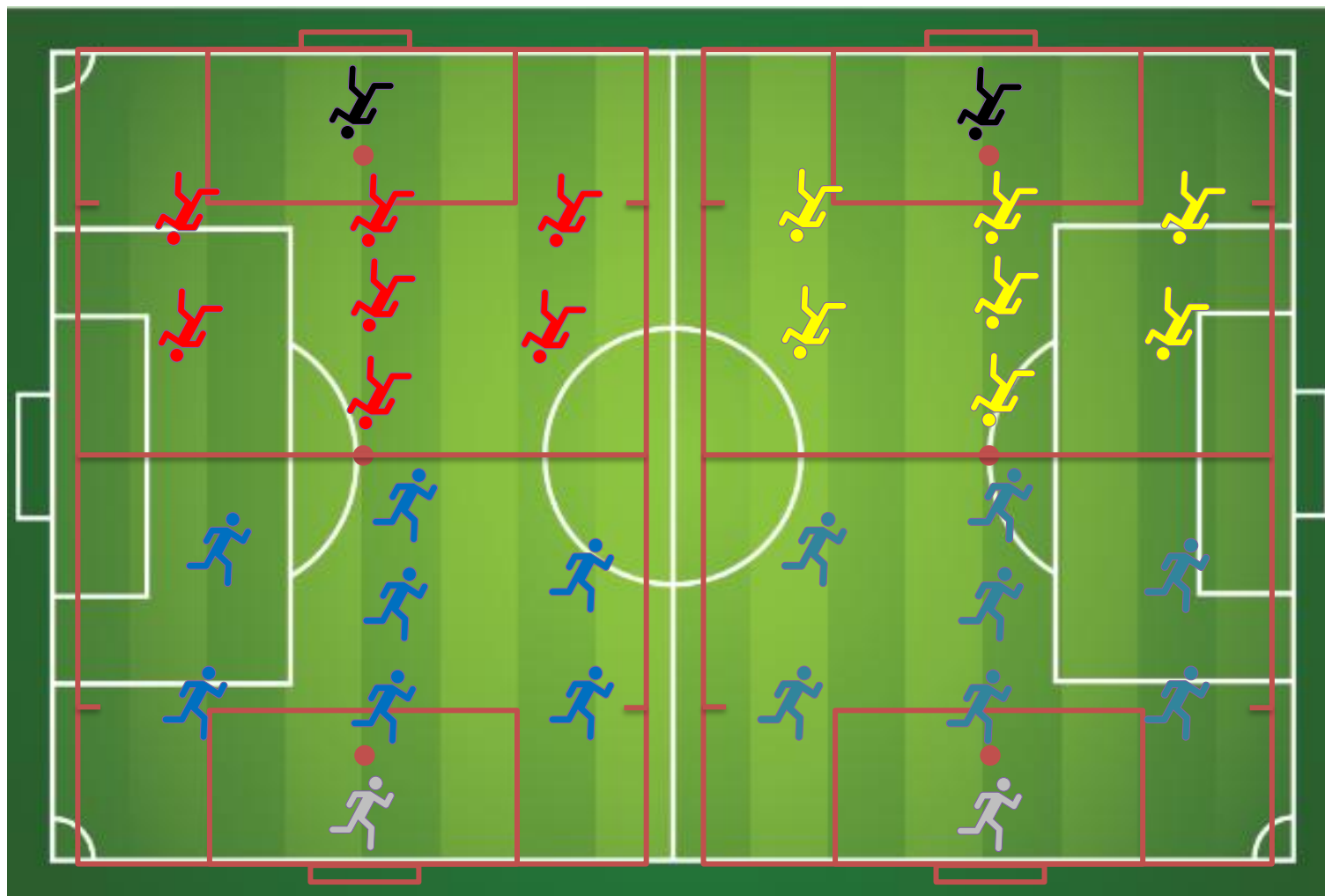
Lois du jeu :

- Football à 8
- Pause coaching

Organisation des tirs au but :

6 tireurs par match

- Faire tirer une fois tout le monde y compris le gardien de but
- Chaque équipe enchaîne ses 6 tirs au but + Chronométrage
- En cas d'égalité, l'équipe qui aura mis le moins de temps sera désignée vainqueur.



Pratique : 8 v 8 dont GB

Espace de jeu : Terrain Foot à 8

Nbre d'équipes : 3

Contenu :

- Tir au but avant chacune des rencontres
- 3 matchs de 30 min
 - Match 1 : A v B
 - Match 2 : B v C
 - Match 3 : A v C

Classement à la journée

En cas de match nul, l'équipe ayant gagné la séance des tirs au but est considéré **vainqueur**.

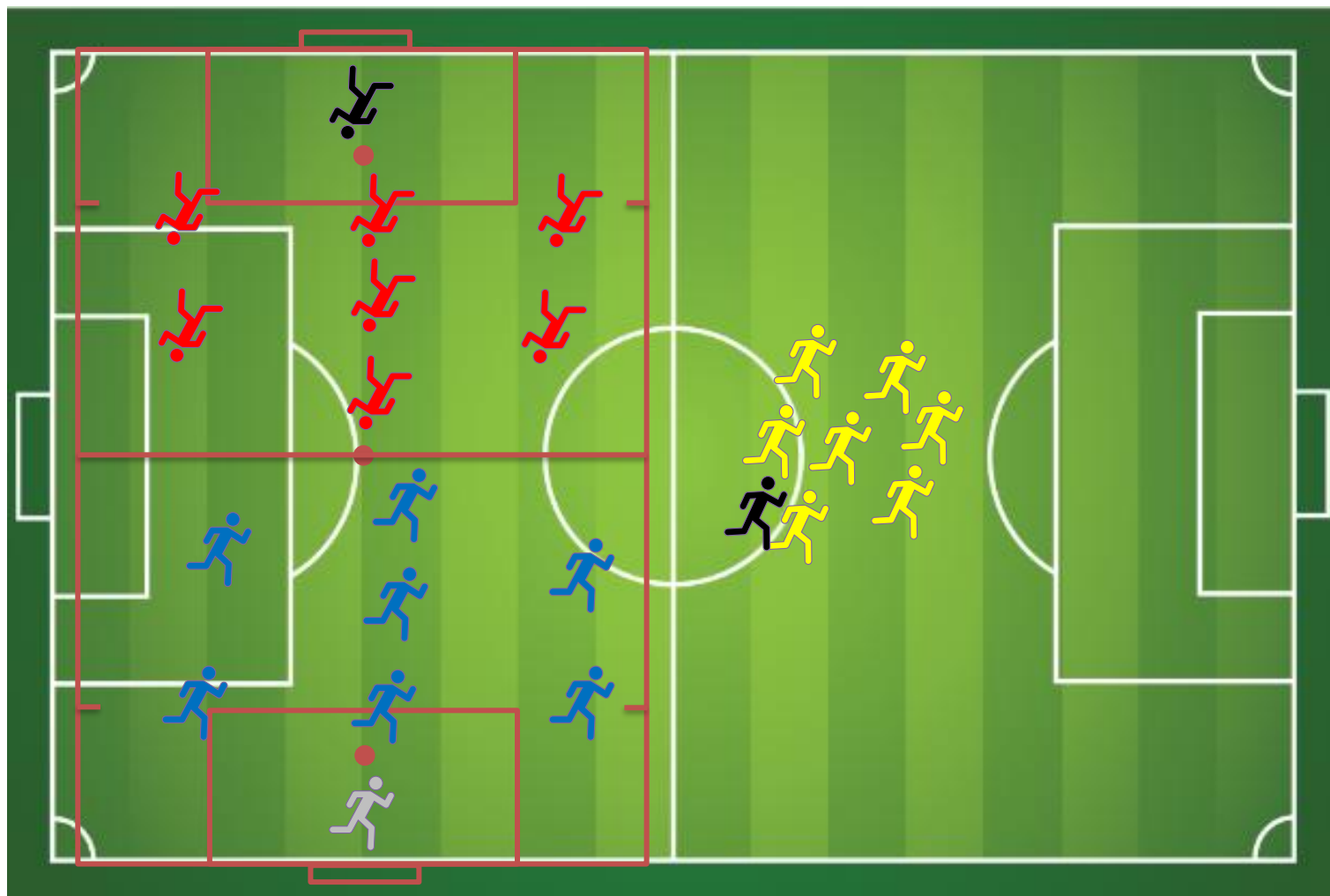
Lois du jeu :

- Football à 8
- Pause coaching

Organisation des tirs au but :

6 tireurs par match

- Faire tirer une fois tout le monde y compris le gardien de but
- Chaque équipe enchaîne ses 6 tirs au but + Chronométrage
- En cas d'égalité, l'équipe qui aura mis le moins de temps sera désignée vainqueur.



Le club recevant transmet la feuille de Challenge dans FAL, pour le lundi soir au plus tard.

ATTENTION, il faut bien penser à cocher les présences ou absences pour pouvoir ajouter ensuite la feuille de plateau !!!

Il rentre les scores des rencontres.

ATTENTION : en cas de match nul, il devra cocher la case « *Vainqueur Défi Match* » de la ou des équipes ayant remporté le Défi Tir au but.

Pour transmettre plusieurs documents, c'est possible, mais il faudra les enregistrer dans 1 seul et même fichier. Pour cela, vous pouvez utiliser l'application pour Android « **ADOBE SCAN** ». Vous pouvez également prendre les 2 feuilles en 1 seule photo.

FEUILLE DE CHALLENGE 1/2

District: Saison:
 Équipe / Phase: Date:
 Secteur: Horaire:
 Journée:
 Installation:

Club Organisateur: Responsable du challenge: Non Prénom:
 N° de licencié:

Équipe	Résultat	Équipe	Défi match	Vainqueur défi match
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	

Remarque du responsable du challenge:

Signature responsable du challenge:

Défi Global

Nom de l'équipe	Ordre de 1 à 4 (selon l'ordre de classement)

Arbitres

NOM Prénom	N° de licencié

ÉVALUATION GLOBALE DU CHALLENGE

Organisation et contenu du challenge (selon le règlement district):
 Qualité / sécurité:
 Clarté (jeux, instructions, ...):

Noter de 1 à 5 (1 est le meilleur, 5 le pire)

Ne compléter que les cases correspondant à votre organisation district.

FEUILLE DE CHALLENGE 2/2

ÉQUIPE 1

Nom	Prénom	N° de licencié	Blessure
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Nom Responsable: N° de licencié:

ÉQUIPE 2

Nom	Prénom	N° de licencié	Blessure
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Nom Responsable: N° de licencié:

ÉQUIPE 3

Nom	Prénom	N° de licencié	Blessure
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Nom Responsable: N° de licencié:

ÉQUIPE 4

Nom	Prénom	N° de licencié	Blessure
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Nom Responsable: N° de licencié: