



## JOUR DE COUPE



← FICHE « ÊTRE CITOYEN DU FOOT »

» FICHE « ATELIERS ÉDUCATIFS »

»



\* Retrouvez tous nos contenus en cliquant sur « LES CONTENUS »



VOIR LA VIDÉO  
DE PRÉSENTATION



# U12/U13

CALENDRIER  
DE LA SAISON U12/U13

L'ENFANT  
AU CŒUR DU JEU

FORMES  
DE PRATIQUE

LES CONTENUS

RÔLE DE L'ENCADREMENT

PRATIQUES ASSOCIÉES / ACTIONS PONCTUELLES U12/U13 > + 2 FOOT > JOUR DE COUPE > PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS



## PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS « JOUR DE COUPE » U12/U13



- S**outenir ses coéquipiers,
- O**rganiser une autre forme de rassemblement,
- L**imiter l'impact de la défaite,
- I**nitier les gardiens et joueurs aux duels,
- D**évelopper la confiance en soi,
- A**pprendre à se dépasser dans le respect des règles,
- R**éussir à maîtriser ses émotions,
- I**ntroduire des rencontres à enjeu sans récompense,
- T**irer un coup de pied de réparation ou réaliser un 1 c 1,
- E**ncourager la prise d'initiative des joueurs.





## COMMENT ORGANISER UN JOUR DE COUPE ?

- > Différentes formules sont possibles.
- > Chaque rencontre **est précédée d'une épreuve technique** (coup de pied de réparation ou 1 c 1 avec le gardien). En cas de match nul, le résultat de la série sera déterminant.

### POUR COMMENCER

« Coup de pied de réparation »

« 1 c 1 après conduite »

Tous les joueurs doivent tirer au moins une fois dans la journée (minimum 4 par rencontre).

L'ordre des tireurs par rencontre est précisé en amont de la journée sur la fiche dédiée.

### FORMULE RENCONTRES AU CHOIX

3 x 16 minutes

A x B | C x D

Vainqueur M1 x Perdant M2  
Vainqueur M2 x Perdant M1

Vainqueur M1 x Vainqueur M2  
Perdant M1 x Perdant M2

2 x 25 minutes

A x B | C x D

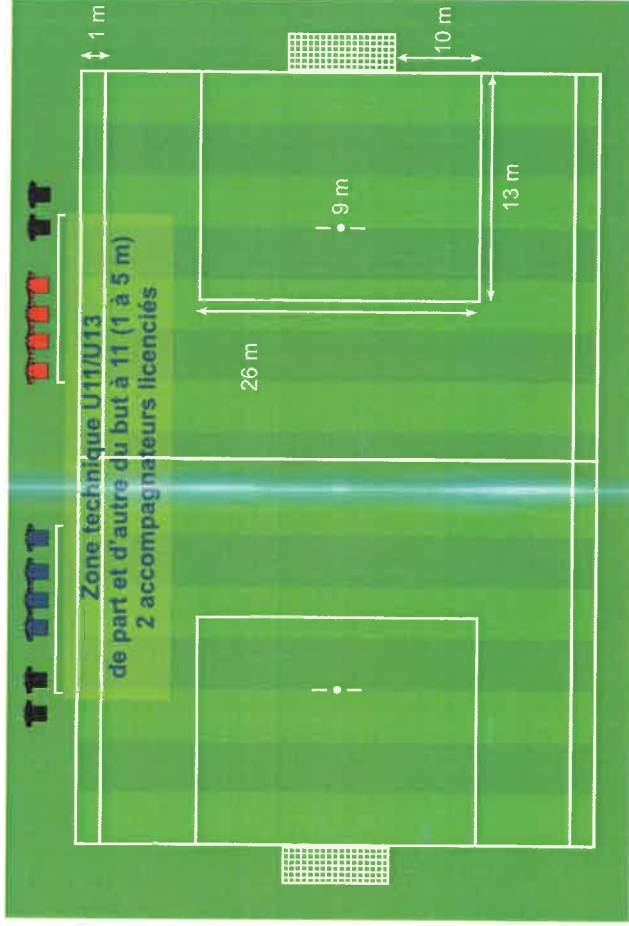
Vainqueurs  
Perdants





## ESPACES DE JEU

(1/2 terrain à 11)



COMMENT  
ORGANISER UN  
JOUR DE COUPE ?

ESPACES DE JEU

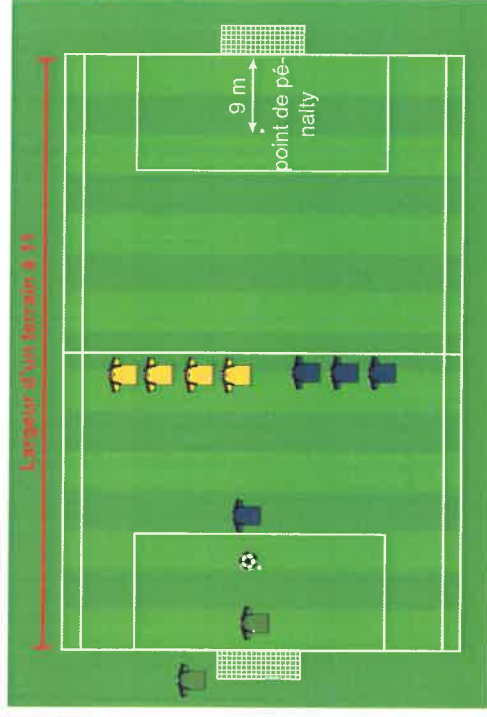
LOIS DU JEU





## ORGANISATION DES COUPS DE PIED DE RÉPARATION

- > 4 tireurs par match,
- > Faire tirer tout le monde une fois lors du rassemblement,
- > Dont le gardien de but,
- > En cas d'égalité à la fin de la série un 5<sup>e</sup> tireur s'avance...





# LES RÈGLES DU JEU DE U6 À U13

2017-2020

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 3 (sans GB) ou à 4 (avec GB) 1 maximum	★	Football à 5 2 maximum		Football à 8 4 maximum		Football à 8 4 maximum	Football à 8 4 maximum
SUPPLÉANT(S)	Adaptation des effectifs		4 par équipe		6 par équipe		8 par équipe	8 par équipe
NOMBRE MINIMAL DE JOUEURS	Non	★	Oui		Oui		Oui	Oui
TAGLES	Oui		Oui		Oui		Oui	Oui
MIXITÉ								
SURCLASSEMENT								
SOUS-CLASSEMENT								
DIMENSION DES TERRAINS	Possibilités 2 U6 à maximum par équipe - Possibilités U6 F Foot à 3 (sans GB) : 25 m x 15 m Foot à 4 (avec GB) : 30 m x 20 m	★ ★	Possibilités U10 F 35 à 40 m x 25 à 30 m	★	Possibilités U12 F 1/2 terrain à 11 Si terrain spécifique : 55 à 60 m x 45 m		Possibilités U14 F 1/2 terrain à 11 Si terrain spécifique : 60 à 65 m x 50 m	
ZONE GARDIEN DE BUT	Zone à 8 mètres	★	Zone à 8 mètres	★	28 m x 13 m		28 m x 13 m	
HORS-JEU	Non		Non		Ligne des 13 mètres		Ligne médiane	
TAILLE DES BUTS	Foot à 3 (sans GB) : 2 m x 1,5 m (possibilité de multi-cibles) Foot à 4 (sans GB) : 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	
TEMPS DE JEU MAX : RENCONTRES + ATELIERS	40 minutes		50 minutes		60 minutes		70 minutes	
DURÉE MAX DES RENCONTRES	30 minutes		40 minutes		50 minutes		60 minutes	
ENGAGEMENT								
COUP DE PIED DE BUT	Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 m	★	Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 m	★	9 m (à D ou à G du point de réparation)		9 m (à D ou à G du point de réparation)	
TOUCHE	Passé au pied au sol ou conduit de balle		Passé au pied au sol ou conduit de balle		A la main		A la main	
COUP-FRANCS	Coup-francs directs uniquement		Coup-francs directs unique ment		Coup-francs directs et coup-francs indirects		Coup-francs directs et coup-francs indirects	
COUP DE PIED DE RÉPARATION	6 m (2 pas devant la ligne des 8 mètres)		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	
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		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol	
TEMPS DE JEU PAR JOUEUR	Protégée à 8 m Tendre vers 100 %		Protégée à 8 m Tendre vers 100 %		Non protégée Temps de jeu égal pour tous		Non protégée Temps de jeu égal pour tous	
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