EXPÉRIMENTATION

Foot à 10 en U13 R1

Phase de printemps: 6 équipes

	Asptt Dijon 1
	Bresse Jura Foot 1
	Dijon Fco 1
	Macon 71 1
	Noidanais 1
	Pontarlier Ca 1
	Racing Besancon 1
	Sochaux Montb. Fc 1
	Valdahon-Vercel 1
	Velotte Besancon 1

C'est quoi le foot à 10 ?

Ligue BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ de Football

1 **Terrain adapté**

72 m (surface à surface) x 58 m, Adaptation si le terrain de foot à 11 est inférieur à 105 x 68 m . Traçage surface avec coupelles plates

2 **Buts**

Buts de foot à 11 mobiles et lestés.

3 **Effectif**

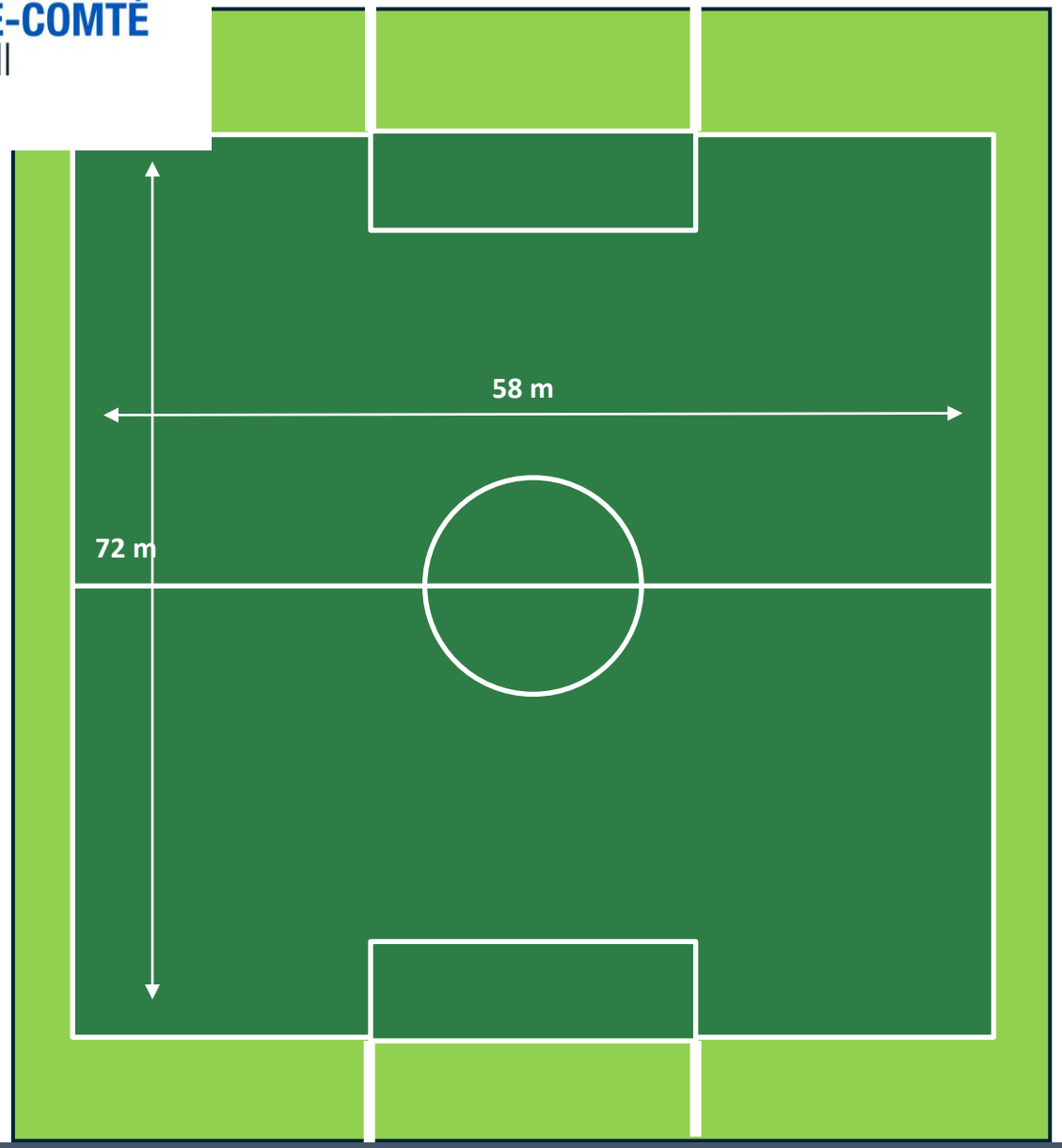
12 joueurs par équipe sur la feuille de match, dont 2 remplaçants (à redéfinir avec la commission)

4 **Arbitrage**

À la touche, par des jeunes accompagnés d'un tuteur, comme habituellement

5 **Hors-jeu**

Ligne de hors-jeu fixée à la ligne médiane



Ligue BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ de Football

Plus d'espace par joueur

Calcul de la surface disponible par joueur, tout en gardant le jeu sous pression

FOOT À 8

408 m²

par joueur

68 x 48 m / 8 joueurs

FOOT À 10

417 m²

par joueur

72 x 58 m / 10 joueurs

Conséquences : plus de passes, plus de dribbles, plus de duels et de courses.

Pourquoi le foot à 10 ?

1. **Préconisation de la FFF pour l'élite des U13**

2. **Les meilleurs joueurs, souvent dans les meilleures équipes, perdent trop de temps dans leur développement**

3. **Certains clubs ne veulent plus jouer à 8 en U13 2e phase : ils sortent des compétitions ou font des matchs amicaux**

4. **Pour les U13 surclassés en U14, le terrain à 11 est trop grand**
   D'ailleurs le terrain à 11 est trop grand pour les U14 lors de la 1ère phase : une piste à étudier

Impacts sur le plan tactique

- ✓ **Début du jeu avec une ligne défensive à 4 ou 3**
- ✓ **Moins de jeu direct : une ligne supplémentaire sur le terrain**
- ✓ **Plus de joueurs et de combinaisons sur les côtés — davantage de besoins en joueurs** de couloir
- ✓ **Davantage d'appuis et de soutiens pour développer le jeu collectif**
- ✓ **Plus de jeu combiné (« à l'espagnole ») dans la relance**
- ✓ **Plus de jeu sans ballon**

Ligue BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ de Football

Impacts techniques et physiques

PLAN TECHNIQUE

- Plus d'espace tout en gardant le jeu sous pression
- Plus de passes
- Plus de dribbles

PLAN PHYSIQUE

- Plus de duels
- Plus de courses

À RETENIR

417 m²

de surface disponible par joueur en foot à 10, contre 408 m² en foot à 8

Un jeu plus riche, plus rapide et plus exigeant physiquement, sans perdre l'intensité du jeu sous pression.

Règlement U13 R1 – Foot à 10

Le règlement appliqué est identique à celui du championnat **U13 Régional Foot à 8**, sous réserve des adaptations spécifiques suivantes liées à la pratique du **Foot à 10**.

Effectif et remplacements

- **Joueurs sur le terrain** : 10 par équipe, dont un gardien
- **Remplaçants** : 4 maximum, entrées possibles à tout moment lors d'un arrêt de jeu, avec l'accord de l'arbitre
- **Minimum de joueurs** : 8 par équipe pour que le match puisse se dérouler.

Terrain et équipements

- **Dimensions du terrain** : 72 mètres de longueur sur 58 mètres de largeur. Cette configuration correspond à un terrain de football à 11 joueurs (105 m x 68 m) réduit en supprimant les deux surfaces de réparation et en retirant 5 mètres de chaque côté.
- **Surface de réparation** : 16,50 mètres de profondeur sur 40 mètres de largeur. La surface de réparation sera matérialisée à l'aide de **coupelles plates**.
- **Buts** : 7,32 m x 2,44 m, buts foot à 11 mobiles et fixés au sol ou lestés.
- **Ballon** : taille 4

Durée et déroulement

- **Durée standard** : 2 × 35 minutes avec pause coaching
- **Coup d'envoi** : le ballon est en jeu lorsqu'il est botté et a clairement bougé, et ce, quelle que soit la direction, distance de 6 m pour les adversaires, but direct interdit sur coup d'envoi.

Règles de jeu

- **Hors-jeu** : appliqué à partir de la ligne médiane.
- **Fautes et coups francs** : distance de 6 m pour les adversaires, coups francs directs et indirects selon la situation
- **Coup de pied de réparation** : situé à 11 m du but, tous les autres joueurs doivent rester hors de la surface
- **Touches** : réalisées à la main à l'endroit où le ballon est sorti
- **Corners et sorties de but** : respect de la distance de 6 m pour les adversaires.

Rappel : l'ensemble des autres dispositions réglementaires demeure identique à celles prévues pour le championnat **U13 R Foot à 8**.