



LE GUIDE DE L'EDUCATEUR

Catégories U11 & U13





SOMMAIRE

P. 3 : ÉDITO

P. 4 - 5 : INTRODUCTION

P.6 ANNEXE 1 : ÉVALUATION DU JEU

P7-8 : LES LOIS DU JEU

P9-18 : PROGRAMME DE
SEPTEMBRE 2025 À JUIN 2026

P.19 : COMPORTEMENTS ET
ATTITUDES DES EDUCATEURS ET
EDUCATRICES

P.20 : L'ÉQUIPE TECHNIQUE

21 : NOS RÉSEAUX SOCIAUX



ÉDITO



Steven CAROUPANAPOULLE
Président Ligue de Football de la Guyane

Chers éducateurs, dirigeants, bénévoles et familles,

Depuis ma prise de fonction à la tête de la Ligue de Football de la Guyane, avec mon équipe, nous avons tenu à impulser une dynamique claire, ambitieuse et profondément ancrée dans les réalités de notre territoire. Ces premiers mois ont été marqués par un engagement fort en faveur de nos jeunes, au cœur de notre projet de développement, car ils incarnent l'avenir du football guyanais.

Notre ambition est double : former des citoyens par le sport et permettre à nos talents d'émerger et de s'épanouir, ici comme ailleurs. Dans cette optique, l'un de nos axes majeurs repose sur l'accompagnement des jeunes à chaque étape de leur parcours, en s'appuyant sur un encadrement renforcé, une structuration des clubs, et un accès plus équitable aux outils de formation.

Le document que nous avons souhaité mettre à votre disposition s'inscrit pleinement dans cette démarche. Il s'adresse à tous les acteurs actuels et futurs du football guyanais, avec un objectif précis : mettre en lumière le rôle fondamental du football à effectif réduit dans le développement global du jeune joueur. Trop souvent perçu comme une étape transitoire, il est en réalité un pilier de l'apprentissage technique, tactique et comportemental.

Ce guide est aussi un appel à la mobilisation. Nous avons besoin d'un engagement collectif pour valoriser et dynamiser cette pratique. À travers des outils pédagogiques simples et concrets, nous voulons permettre aux éducateurs d'enrichir leurs interventions, d'éveiller la curiosité footballistique des plus jeunes et de garantir une progression adaptée aux spécificités de chacun.

La Ligue s'engage aux côtés de chaque club, de chaque éducateur, pour faire du football de demain un vecteur d'épanouissement, d'insertion et d'excellence. Et c'est en investissant dans les bases, dans ce football de proximité, que nous construirons une élite à notre image, fidèle aux valeurs guyanaises : résilience, solidarité et ambition.

Je vous remercie pour votre engagement et votre confiance. Ensemble, faisons grandir notre football.



BON À SAVOIR

La Ligue de Football de la Guyane a souhaité créer ce document afin de faire prendre conscience de l'importance du football à effectif réduit et de la nécessité d'y apporter toute notre attention. À travers ce guide, nous désirons valoriser dynamiser ce football en donnant quelques conseils aux éducateurs en espérant que celui-ci vous accompagne dans votre démarche pédagogique et qu'il contribue à améliorer votre action auprès des jeunes.

LE CHIFFRE

Sur nos plus de 8861 licenciés, nous comptabilisons 1360 qui sont de la catégorie U11 à U13.





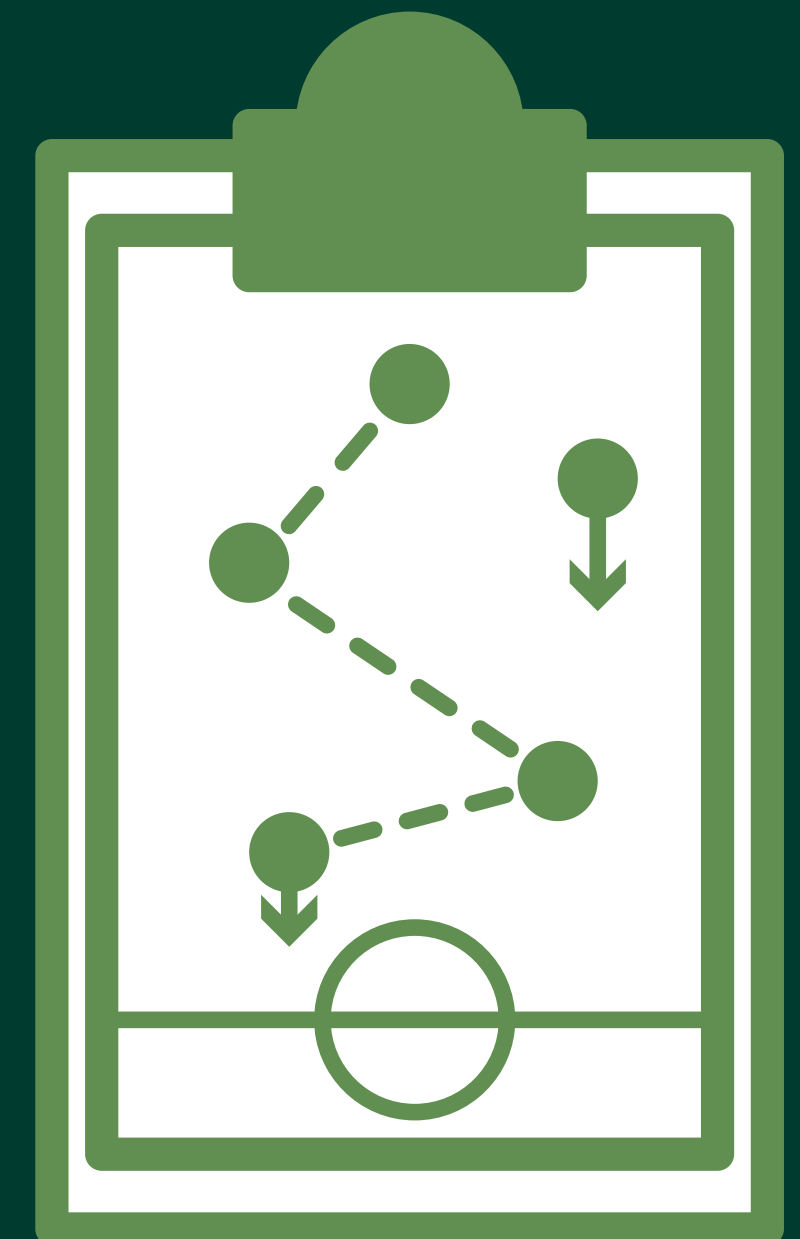
LA PROGRAMMATION

Dans ce guide vous allez découvrir un exemple de programmation, les lois du jeu ainsi que les évaluations techniques.

4-2

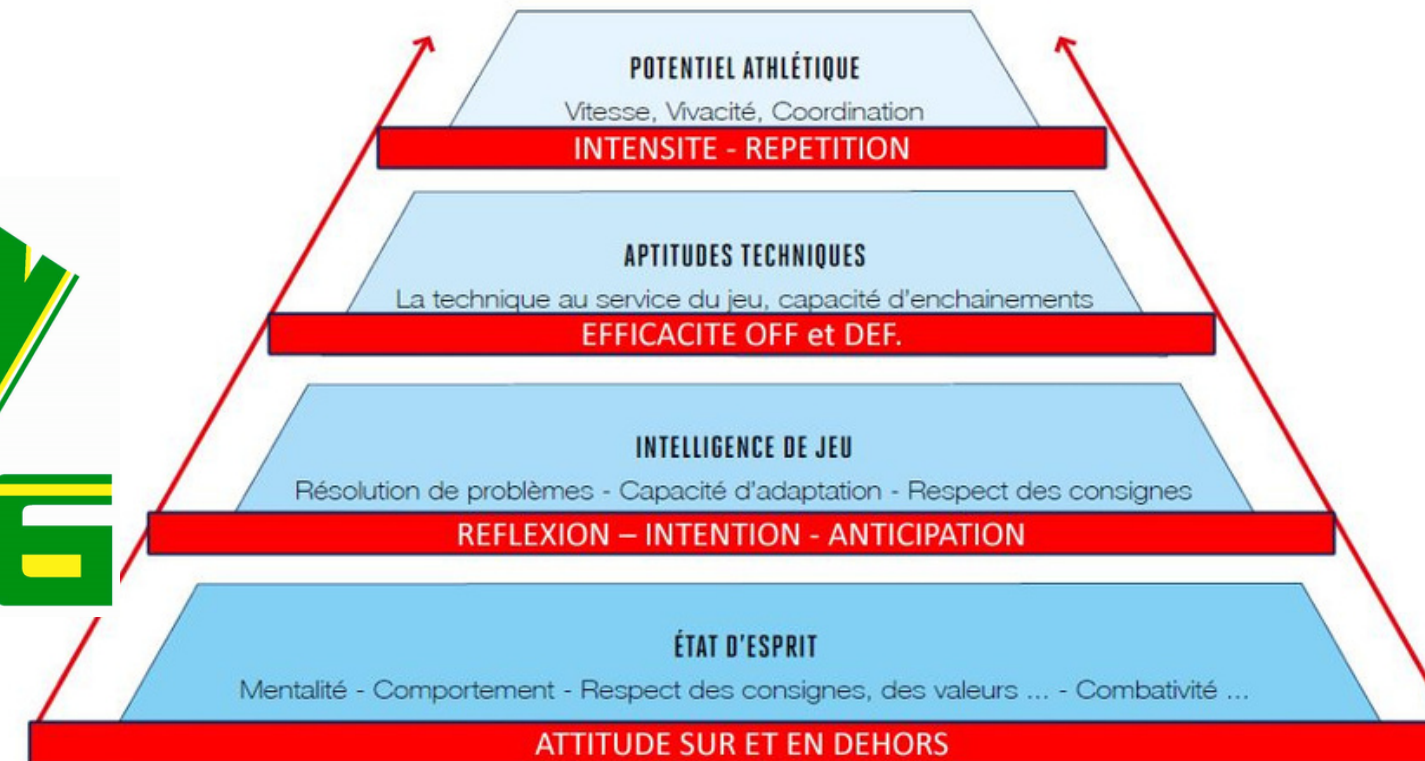
2-4

3-3





EVALUATION « JEU »



TESTS TECHNIQUES (2/3 fois par saison)

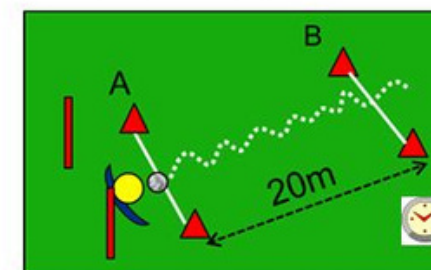
1 – Jonglerie statique

- PD-PG-ALT-T
- 2 essais – la meilleure performance est retenue
- Objectif : 50 contacts maximum
- Ballon monté au pied (libre) pour la jonglerie pied et à la main pour la tête
- Aucune surface de rattrapage autorisée



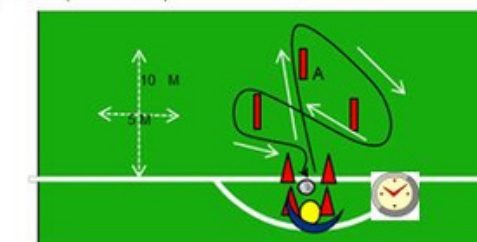
2 – Jonglerie en Mouvement

- Objectif : Jongler 20m le plus rapidement possible
- Jonglerie uniquement pied (libre)
- 2 essais – la meilleure performance est retenue
- Ballon monté au pied (zone de 2m d'élan)
- Aucune surface de rattrapage autorisée
- Essai nul si ballon touche le sol



3 – Conduite de balle

- Objectif : Conduire le ballon le plus rapidement possible en contournant le piquet A puis les 2 piquets latéraux puis revenir déposer le ballon entre les 4 plots
- 2 essais (1 départ par la droite, 1 par la gauche)
- Départ et arrêt au franchissement de la porte
- Test validé si ballon arrêté entre les 4 plots (1m/1m)



Objectifs: Evaluer le joueur sur sa capacité à maîtriser efficacement le ballon tout en maîtrisant ses émotions dans la réalisation.



TABLEAU LOIS DU JEU U13 ET U11



		U13 foot à 8	U11 foot à 8
JOUEURS	Nombre de joueurs	8 (6 minimum dont GB)	
	Nombre de remplaçants	0 à 4	
	Catégories	U12-U13 + 3 U11+U14 et U15F	U11-U10 + 3 U9
	Temps de jeu minimum par joueur	50% minimum. Tendre vers un temps de jeu équitable pour chaque joueur.	
	Temps de jeu effectif	60 minutes (2x30 minutes)	50 minutes (2x25 minutes)
TERRAIN	Surface de réparation	26 m x 13 m	
	Point de coup de pied de réparation	9m	
	Position du coup de pied de but	Dans la zone entre les poteaux de buts et le point de penalty (voir annexe)	
	Zone technique	A gauche et à droite du but à 11	



REGLES DU JEU	Taille du ballon	4	
	Coup d'envoi : distance des adversaires	6m	
	Coup d'envoi	Interdiction de marquer directement sur le coup d'envoi	
	Rentrée de touche : distance des adversaires	2m	
	Rentrée de touche : modalités	A la main	
	Hors jeu	A partir de la ligne médiane	Dans les 13 derniers mètres adverses.
	Coups francs	Directs ou indirects	
	Coups francs: position des adversaires	6m	
	Passe en retrait au gardien	Règles football à 11. Coup franc indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 mètres si infraction à la règle.	
	Dégagement du gardien	Pas de volée ni de 1/2 volée. Coup franc indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres si infraction à la règle.	

ARBITRAGE	Arbitre central	Oui (de préférence par un jeune U15/U18 ou un dirigeant licencié).	
	Arbitre assistant	Par les remplaçantes 15 min maxi Rotation à la pause coaching	Par un dirigeant ou jeune(U15/U18) licencié.
	Mi-temps	Oui -10 minutes maximum	
	Pause coaching	Non	non
	Prolongation	Non	



Septembre

Phase de jeu	Conserver Progresser	S'opposer
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace effectif (largeur et profondeur)	Réduire l'espace et le mouvement Se déplacer sur l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR – VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement – être orienté <u>NON PORTEUR – ETRE VU :</u> Se rendre disponible – S'éloigner de l'adversaire (voir le temps de recevoir) – Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre partenaire	Cadrer sur le temps de passe pou - Interdire la prise de vitesse - Réduire la prise d'information - - Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes
Moyens techniques	Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement	Les duels Jeu de corps (le contre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Octobre

Phase de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance pour finir l'action	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) – Tenter /Oser – Utilisation du corps obstacle <u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements – Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires	Défendre debout / sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) Ne pas subir : Orienter, provoquer, inciter l'erreur de l'adversaire
Moyens techniques	Les conduites Les dribles Les tirs	Jeu de corps (le contre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Saison 2025-2026

Novembre

Phase de jeu	Conserver Progresser	S'opposer
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Retrouver l'équilibre Refonner le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR- VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement – Fixer et donner – être orienté dans le sens du jeu <u>NON PORTEUR – ETRE VU :</u> Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner – Appel de balle d'un partenaire qui me regarde – Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre	Cadrer sur le temps de passe Couvrir et fermer les angles de passes Récréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	Les conduites Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement	Les duels Jeu de corps (le centre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Décembre

Phase de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer
Règles d'actions collectives	Changer de rythme dans le jeu (temps fort – temps faible)	Réduire l'espace et le mouvement Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) – ETRE orienté pour jouer vers l'avant – Recherche du joueur lancé <u>NON PORTEUR :</u> Augmenter le nombre de partenaires disponibles : L'appel déclenche la passe – Utiliser les changements de direction de rythme dans les appels – Pennuter afin de perturber	Défendre debout / sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) Ne pas subir : Orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire
Moyens techniques	Les dribles et enchaînements Transversales Déviations, remises	Les duels Jeu de corps (le centre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Janvier

Phase de jeu	Conserver Progresser	S'opposer
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Réaction à la perte Empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR – VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement – être orienté <u>NON PORTEUR :</u> Se rendre disponible (appel + visibilité) – Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu – Se démasquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs	Cadrer sur le temps de passe : - Interdire la prise de vitesse - Réduire la prise d'information - Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes
Moyens techniques	Les prises de balles et enchaînement Les passes courtes	Les duels Jeu de corps (le centre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Février

Phase de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer
Règles d'actions collectives	Marquer	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) – Tenter /Oser Être orienté par rapport à la passe ou au tir à réaliser – Coordonner l'appel et la passe <u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de finition – Accentuer l'incertitude de la défense	Défendre debout / sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) Ne pas subir : Orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire
Moyens techniques	Enchaînements + tirs Les centres Jeu de volée et ½ volée	Les duels Jeu de corps (le centre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Mars

Phase de jeu	Conserver Progresser	S'opposer
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)	Réduire l'espace et le mouvement Se déplacer sur l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR – VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement – Être orienté <u>NON PORTEUR :</u> Se rendre disponible – S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre porteur	Cadrer sur le temps de passe pour : - Interdire la prise de vitesse - Réduire la prise d'information - Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes
Moyens techniques	Les passes courtes Les prises de balles et enchaînements	Les duels Jeu de corps (le centre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Avril

Phase de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone jouer dans une autre	Réduire l'espace et le mouvement Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Créer des points de fixation – Utiliser les feintes pour éliminer <u>NON PORTEUR :</u> Coordonner les déplacements : appui /soutien /appel-prise de vitesse (joueur lancé)	Défendre debout / sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) Ne pas subir : Orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire
Moyens techniques	Les conduites Les dribbles Transversales	Les duels Jeu de corps (le centre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION	



Mai

Phase de jeu	Conserver Progresser
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR- VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué Perforer les lignes <u>NON PORTEUR : ETRE VU</u> Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner Être orienté dans le sens du jeu
Moyens techniques	Les conduites Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION



Juin

Phase de jeu	Déséquilibrer Finir
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance pour finir l'action
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) – Tenter – Oser Utilisation du corps obstacle <u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements Arriver lancé devant le but pour couper les trajectoires
Moyens techniques	Les conduites Les dribbles Les tirs
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITÉ
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT – CONCENTRATION – ENGAGEMENT CONFIANCE – PERSEVERANCE – DETERMINATION



COMPORTEMENTS ET APTITUDES DE L'ÉDUCATEUR /ÉDUCATRICE

**À L'ÉCOUTE
ENGAGÉ
POSITIF
PROACTIF**

Donner du temps de jeu à toutes et tous



L'ÉQUIPE TECHNIQUE



Marvin DEMANGLES

Conseiller Technique
Titulaire du DESJEPS
Contact : 0694 23 02 17



Arnaud KLOETZLEN

Conseiller Technique
Titulaire du BEF
Contact : 0694 40 45 44



MERCI



Nos réseaux sociaux



[lfgfoot](#)



[lfgfootballguyane](#)



[Ligue Foot Guyane](#)



[LFG News](#)



[Ligue de Football de la Guyane](#)

