

U7

U9

LA PRATIQUE DES U7-U9

SAISON 2026-2027

LIVRET DU FOOT ANIMATION



U6 / U7 Foot à 4 (1GB + 3)

2021 et 2020

Je découvre le foot à 4



> Catégorie U6 / U7 : La Découverte de la Pratique du Foot à 4

L'ENFANT

- Il est âgé de 5 ans / 6 ans,
- il est en classe de Grande Section de Maternelle / CP,
- Il est enthousiaste,
- Il est centré sur lui-même,
- Il est doté d'une faible capacité de concentration,
- Il découvre le club de football,
- Il est en âge d'acquisition de l'équilibre et de la latéralisation,
- Il se fatigue très vite, récupère très vite.

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »

LA PRATIQUE

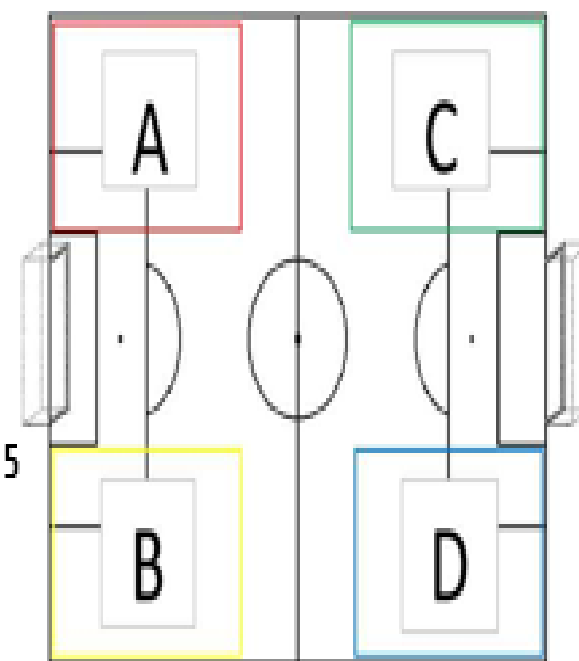
- **Foot à 4 (1GB + 3 Joueurs/Joueuses et 0 ou 1 remplaçant),**
- Les plateaux sont organisés géographiquement. Le Département est découpé en 6 secteurs (Villefranchois, Bassin, Ségala, Centre, Nord et Sud).
- Temps de Jeu, **défi compris**, par équipe sur le plateau : 50 minutes.
- Aire de Jeu en Foot à 4 : 20 m x 28 à 30 m.
- But : 4 m x 1,50 m.
- Zone Gardien de but (relance protégée) : à 8 m.
- Taille des ballons : T3.
- Il n'y a pas de hors-jeu.
- Tacle interdit.
- Le port des protège-tibias est obligatoire.

LES ACTIONS (Se référer au Calendrier Foot Animation pour les dates)

- 1 Journée de rentrée IntraClub,
- 11 Plateaux,
- 1 Noël des Foteux,
- 1 Journée Nationale.

L'ORGANISATION DES PLATEAUX

- Pratique en Foot à 4 (1GB + 3 Joueurs/Joueuses).
- 4 à 5 aires de jeu max. sur un terrain de Foot à 11.
- Faire des Poules de niveaux composées de 4 à 5 équipes.
- Durée du Défi/d'une rencontre : 12 minutes.
- Matchs et Défi « Ballon magique ».



U8 / U9 Foot à 5 (1GB + 4)

2019 et 2018

J'apprends à jouer à 5



> Catégorie U8 / U9 : L'Apprentissage du Foot à 5

L'ENFANT

- Il est âgé de 7 ans / 8 ans,
- Il est en classe de CE1 / CE2,
- Il est amoureux des jeux,
- Il est égocentrique : lui et les autres,
- Il a une concentration limitée.
- Il apprend à jouer à 5,
- Il est en pleine croissance : fragile,
- Il se fatigue très vite, récupère très vite,

« L'ENFANT SE CONSTRUIT AU COEUR DU JEU »

LA PRATIQUE

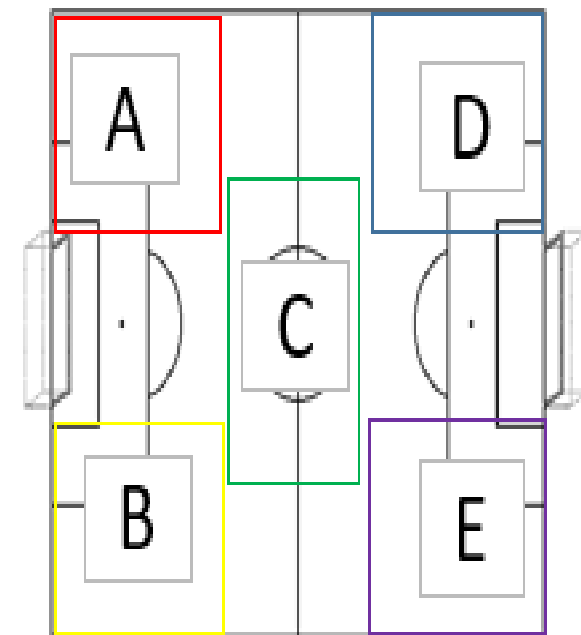
- Foot à 5 (1GB + 4 Joueurs/Joueuses et 0 ou 1 remplaçant),
- Les plateaux sont organisés géographiquement. Le Département est découpé en 6 secteurs (Villefrancois, Bassin, Ségala, Centre, Nord et Sud).
- Temps de Jeu, **défi compris**, par équipe sur le plateau : 60 minutes.
- Aire de Jeu en Foot à 5 : 24 à 28 m x 34 à 36 m.
- But : 4 m x 1,50 m.
- Zone Gardien de but (relance protégée) : à 8 m.
- Taille des ballons : T3.
- Il n'y a pas de hors-jeu.
- Tacle autorisé.
- Le port des protège-tibias est obligatoire.

LES ACTIONS (Se référer au Calendrier Foot Animation pour les dates)

- 1 Journée de rentrée IntraClub,
- 11 Plateaux,
- 1 Noël des Footeux,
- 1 Noël du Futsal,
- 1 Journée Nationale.

L'ORGANISATION DES PLATEAUX

- Pratique en Foot à 5 (1GB + 4 Joueurs/Joueuses).
- 4 à 5 aires de jeu max. sur un terrain de Foot à 11.
- Faire des Poules de niveaux composées de 4 à 5 équipes.
- Durée du Défi/d'une rencontre : 14 minutes.
- Matches et Défi « Ballon magique ».



LOIS DU JEU

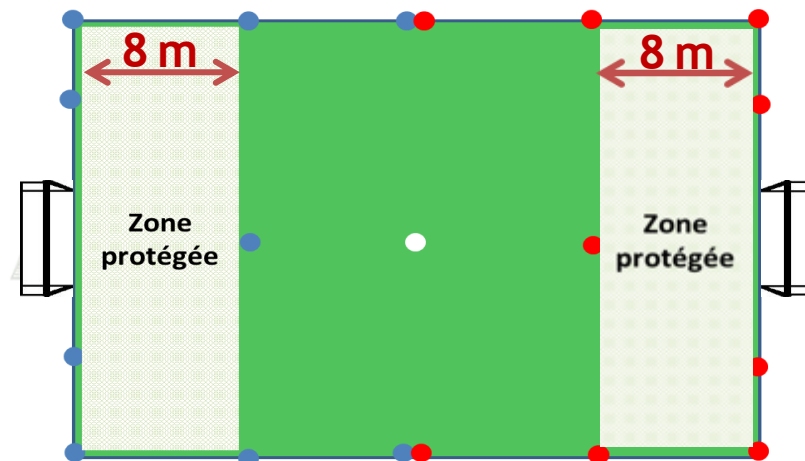
U7

U9

OPTIMISATION DES TEMPS D'ACTIVITÉ ET DES CONTENUS PROPOSÉS

1. Relance protégée : Dans la zone des 8 m

(l'adversaire peut entrer dans cette zone quand le ballon est touché par le partenaire recevant le ballon ou quand le ballon est sorti de la zone protégée).



2. Rentrée de touche ET Coup de pied de coin (corner) :

2 options pour le joueur/joueuse

OU

Conduite de balle

Passe



Précision : Si le joueur/joueuse décide de rentrer en conduite de balle suite à un corner ou à une touche, il/elle joue librement et donc il/elle peut tirer et donc marquer un but.

3. Prise de balle à la main du GB sur passe en retrait volontaire d'un partenaire : Autorisée.

4. Relance du Gardien de But :

- Relance protégée aux 8 mètres,
- Relance de volée et de ½ volée interdite,
- Relance à la main ou au pied avec le ballon posé au sol.



U7

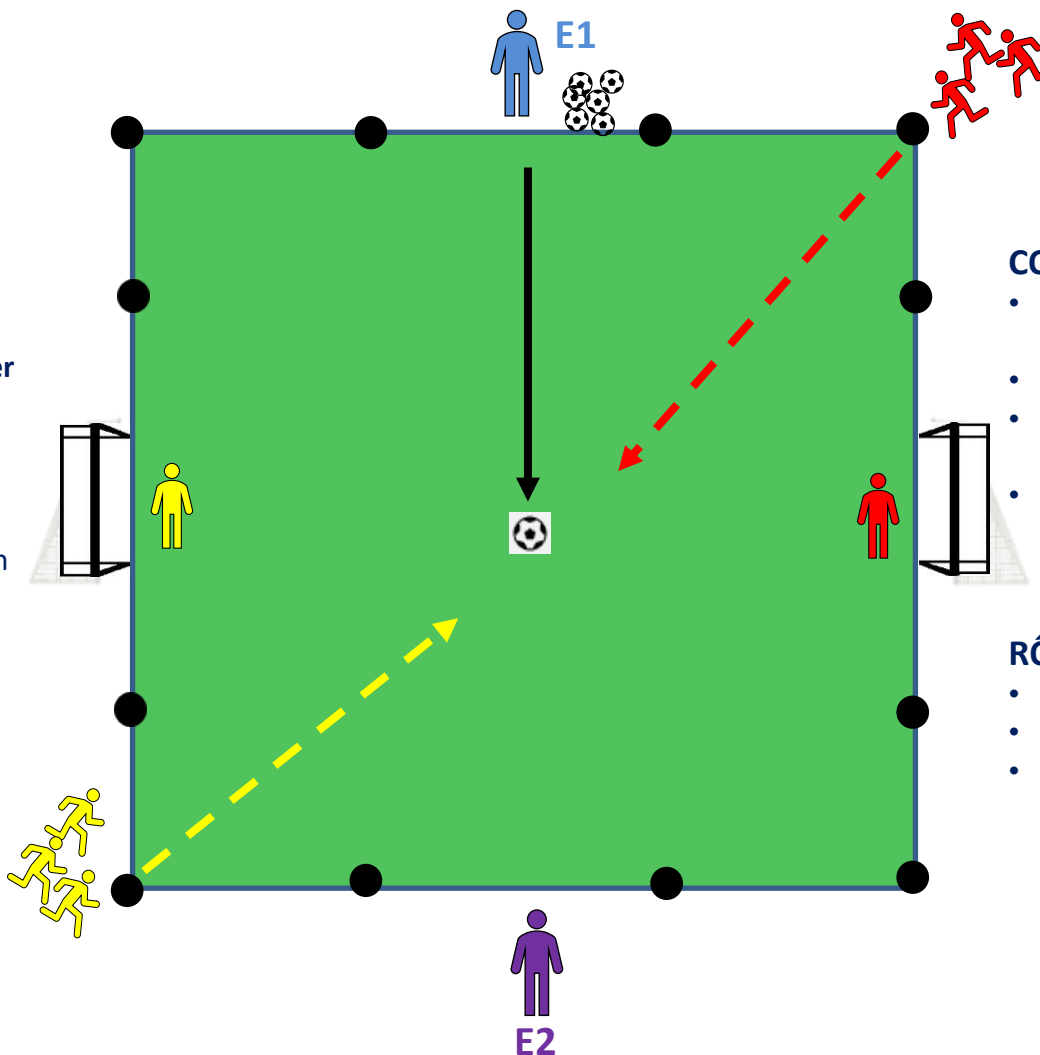
U9

DUELS « 1 CONTRE 1 » (BALLON MAGIQUE)

FONCTIONNEMENT DU PLATEAU 1 À 5

GRANDS PRINCIPES

- Éducateur/Éducatrice (**E1**) envoie un ballon dans la zone centrale du terrain.
- Le joueur/la joueuse qui récupère le ballon en premier cherche à marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
 - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
 - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
 - Si le ballon sort trop rapidement du terrain, **E1** injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs/joueuses se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par les portes latérales et on recommence avec 2 autres enfants.



CONSEILS pour **E1** :

- Le duel doit durer au minimum 10 secondes et au maximum 30 secondes.
- Envoyer le ballon à l'équipe qui est en difficulté,
- Donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants,
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

RÔLE de **E2** :

- Conseille, guide les joueurs/joueuses,
- Contrôle le temps de la séquence,
- Au bout de 4 passages, changer les GB.



DUELS « 1 CONTRE 1 » (BALLON MAGIQUE)

OPTIMISATION DES TEMPS D'ACTIVITÉ ET DES CONTENUS PROPOSÉS

Permettre à TOUS les enfants de PROGRESSER, de JOUER et de prendre du PLAISIR

Le **duel 1 contre 1** est un exercice particulièrement bénéfique pour les jeunes enfants dans le football, car il contribue à leur développement de manière globale.

Amélioration des compétences techniques de base : Le duel permet de travailler la maîtrise du ballon, le dribble, les feintes, et le contrôle de balle. Ces exercices améliorent leur aisance avec le ballon.

Développement de la motricité : Les duels 1 contre 1 permettent aux jeunes de travailler leur coordination, leur équilibre et leur agilité. Ils apprennent à se déplacer rapidement, à changer de direction et à garder leur équilibre, même sous la pression d'un adversaire.

Développement de la prise de décision : Le 1 contre 1 oblige à prendre des décisions rapides. Le joueur/joueuse doit analyser les options rapidement, ce qui améliore sa capacité à lire le jeu et à réagir sous pression.

Développement de la confiance en soi : Réussir à éliminer un adversaire ou à défendre efficacement donne de l'assurance et renforce l'estime de soi.

Mentalité combative : Le 1 contre 1 développe un esprit de persévérance et de volonté de réussir tout en respectant l'adversaire.

En résumé, le **duel 1 contre 1** chez les enfants est un outil pédagogique très intéressant, car il leur permet de progresser sur le plan technique, physique et mental, tout en prenant plaisir à jouer.

U7

U9

DUELS « 2 CONTRE 2 » (BALLON MAGIQUE)

FONCTIONNEMENT DU PLATEAU 6 À 11

➔ ORGANISATION IDENTIQUE BALLON MAGIQUE EN 2 C 2

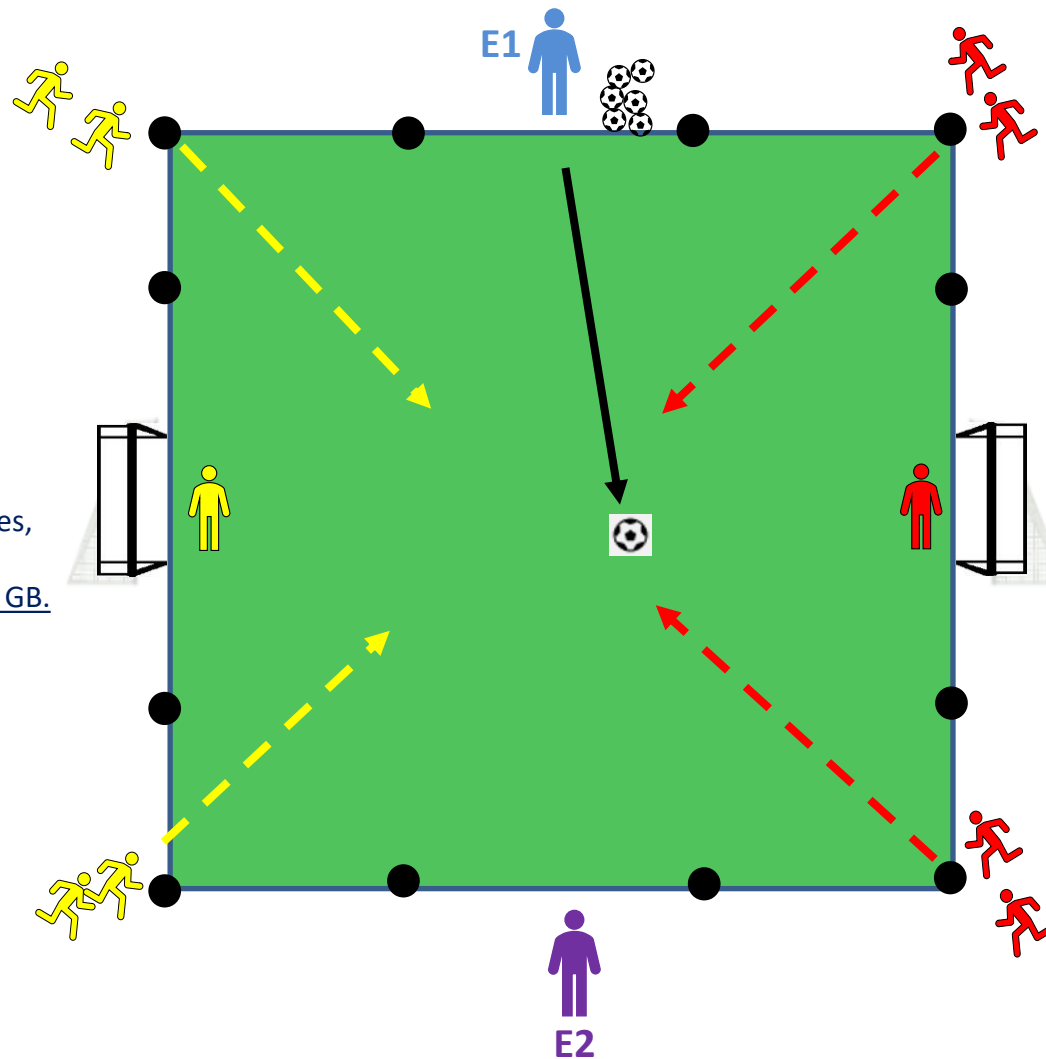
- **2 c 2** : Alternance des départs à droite puis à gauche du but.

CONSEILS pour E1 :

- Le duel doit durer au minimum 10 secondes et au maximum 30 secondes.
- Si le ballon sort trop rapidement du terrain, E1 injecte un 2ème ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs/joueuses se disputent alors ce ballon.
- Envoyer le ballon à l'équipe qui est en difficulté,
- Donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants,
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

RÔLE de E2 :

- Conseille, guide les joueurs/joueuses,
- Contrôle le temps de la séquence,
- Au bout de 4 passages, changer les GB.





DUELS « 2 CONTRE 2 » (BALLON MAGIQUE)

OPTIMISATION DES TEMPS D'ACTIVITÉ ET DES CONTENUS PROPOSÉS

Permettre à TOUS les enfants de PROGRESSER, de JOUER et de prendre du PLAISIR

Les **duels 2 contre 2** sont particulièrement intéressants chez les jeunes joueurs/joueuses, car ils permettent de travailler simultanément les dimensions techniques, tactiques, décisionnelles et collectives du jeu.

- Développement des compétences techniques et tactiques

Maîtrise individuelle et collective : les joueurs/joueuses développent leurs qualités techniques (dribble, passe, contrôle) tout en apprenant à jouer avec un partenaire.

Lecture du jeu : le **2 contre 2** favorise l'apprentissage du positionnement, de l'utilisation de l'espace et de l'anticipation des déplacements des partenaires et adversaires.

- Amélioration de la prise d'infos et de décision

Décisions rapides : Les enfants sont confrontés à des actions où ils doivent rapidement choisir entre dribbler, passer ou tirer. Cela développe leur capacité à prendre des décisions en fonction de la situation du jeu.

Jeu en équipe : ils apprennent à coopérer avec leur partenaire, à créer des opportunités et à trouver un équilibre entre initiative individuelle et jeu collectif.

Réactivité et Transition : **Les duels 2 contre 2** requièrent des changements rapides de rôle (passer de l'attaque à la défense et inversement), ce qui développe la réactivité des enfants.

- Développement de la mentalité compétitive et du plaisir

Gestion des émotions : les duels permettent de découvrir la compétition dans un cadre ludique et formateur, tout en apprenant à gérer victoire et défaite.

En résumé, le **2 contre 2** permet de travailler de manière très concrète les compétences techniques, tactiques et décisionnelles, tout en développant la coopération, la réactivité, l'esprit compétitif et le plaisir de jouer.

ÉLÉMENTS CHIFFRÉS

U7

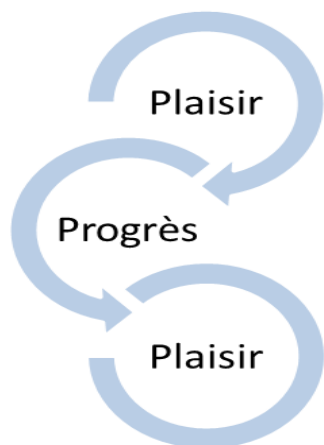
U9

OPTIMISATION DES TEMPS D'ACTIVITÉ ET DES CONTENUS PROPOSÉS

	CONDITIONS	TEMPS
TEMPS DE JEU EFFECTIF MOYEN SUR UN MATCH DE 10 MIN	Buts avec jalons – PAS de source de ballons prévue :	4'40"
	Buts avec FILETS et PRÉSENCE d'une source de ballons à chaque terrain :	6'55"
RENTREE DE TOUCHE COUP DE PIED DE COIN (corner)	effectuée uniquement par la PASSE :	4'40"
	effectuée uniquement par la CONDUITE :	6'

En moyenne: **30 secondes GAGNÉES** à chaque but marqué dans des **buts avec filets**.

Permettre à TOUS les enfants de PROGRESSER, de JOUER et de prendre du PLAISIR



	TEMPS DE JEU EFFECTIF	NIVEAU	NOMBRE DE POSSESSIONS
BALLON MAGIQUE	7'15"	Enfant « débutant »	13,5
		Enfant « débrouillé »	14,5
MATCH	5'35"	Enfant « débutant »	11
		Enfant « débrouillé »	18



U7

U9

LA PRATIQUE DES U7-U9

SAISON 2026-2027

BONNE SAISON

