

# District de l'AIN de Football



# J'entraîne

# les U7



Imprimé par notre partenaire



# Le football d'animation

## La séance

	U7	U9	U11	U13
<b>OBJECTIFS</b>				
Bien accueillir - faire jouer - Plaisir du jeu				
<b>PSYCHOMOTRICITE</b> (sous formes jouées)				
* Générale				
* Spécifique (avec ballon)				
<b>TECHNIQUE</b> (sous formes jouées)	/	/		
<b>SENS TACTIQUE</b> (sous formes jouées)				
* Développer la notion de sens de jeu				
* Développer la notion d'adversaires				
* Développer la notion de partenaires				
* Principes de jeu offensif et défensif	<b>JOUER</b>	<b>JOUER</b>	 <b>MIEUX JOUER</b>	 <b>BIEN JOUER</b>

<b>CONTENUS</b>				
<b>Du jeu (matches) et des jeux</b>				
voir planification				

<b>ORGANISATION</b>	4 séquences de 10'		6 séquences de 10'		4 séquences de 20'		4 séquences de 20'	
	10'	Psychomotricité	10'	Psychomotricité	20'	Psychomotricité générale	20'	Psychomotricité générale + Psychomotricité spécifique
	10'	Match : 5 x 5 maxi	10'	Match : 5 x 5 maxi				
	10'	Psychomotricité	10'	Psychomotricité	20'	Psychomotricité spécifique	20'	Technique
	10'	Match : 5 x 5 maxi	10'	Match : 5 x 5 maxi				
		10'	Psychomotricité	20'	Technique ou Tactique	20'	Tactique	
		10'	Match : 5 x 5 maxi					
				20'	Match (4x4 à 7x7 maxi)	20'	Match (5x5 à 7x7 voire 9x9)	



# LA SEANCE D'EVEIL des U7

Pour les U7, c'est la grande découverte du football

FAIRE JOUER, plaisir de jouer.

*« S'il fallait parler de bonheur à un enfant, je ne lui expliquerais pas. Je lui offrirais simplement un ballon pour qu'il joue. »* Dorothee Sölle

## **COMMENT ORGANISER UN ATELIER ?**

**Présenter** : Etre clair et concis : mettre en action rapidement.

- ✓ Le but du jeu : Comment marque – t – on des points ?
- ✓ Les règles essentielles.

**Animer** :

- ✓ Accepter un désordre normal dans les premières phases de jeu (la compréhension viendra dans l'action).
- ✓ Veiller au respect des règles (être strict et juste).
- ✓ Inciter les timides à participer activement (ponctuellement sans arrêter le jeu).
- ✓ Ne pas donner de solutions, questionner.
- ✓ Préciser en cours de jeu : le score, le temps de jeu et le temps restant.
- ✓ Sauvegarder le plaisir de jouer :
  - Ne pas laisser enfler le score.
  - Utiliser les temps de repos pour faire analyser ce qu'il s'est passé ; questionner les enfants.
  - Faire évoluer le jeu en variant :
    - >Les variables pédagogiques les plus fréquentes en Débutants :
      - Variables liées au nombre de joueurs (ex : enlever ou rajouter un loup).
      - Variables liées à l'espace de jeu (ex : agrandir ou diminuer le terrain pour aider les attaquants ou les défenseurs).
      - Variables liées à la cible (ex agrandir ou rétrécir la zone de but).
      - Variables liées aux règles (ex : rajouter des obstacles sur le parcours).

L'Éducateur veillera à mettre l'enfant dans un environnement riche et structuré par rapport à un objectif en lui faisant vivre des expériences diverses, variées mais répétées.

Durant l'entraînement, l'éducateur doit :

- Sécuriser les enfants
- Stimuler les enfants
- Valoriser les enfants

***« Quoi de plus sérieux que le jeu pour l'enfant »***

## QU'EST-CE QU'UN JEU D'ÉVEIL ?

C'est une organisation avec une opposition directe ou indirecte et qui permet à l'éducateur de travailler sur un objectif précis.

### **Un U7 :**

Le ballon reste le seul centre d'intérêt de l'enfant et oriente toute son action.

Le joueur U7 transporte comme il peut le ballon, sans s'occuper de la cible à attaquer (parfois joue même en dehors du terrain).

Il ne différencie pas, ou difficilement, partenaires et adversaires.

### **Etape n°1 :**

**Essayer de construire chez l'enfant le sens du jeu, l'orientation du terrain.**

**La cible à attaquer, la cible à protéger.**

- ✓ Tous les jeux sur cibles (fixes ou mobiles)

### **Etape n°2 :**

**Essayer de construire chez l'enfant la notion d'adversaire.**

- ✓ Tous les jeux où, pour atteindre ou accéder à la cible, l'enfant est confronté à un opposant.

### **CONSTANTES PEDAGOGIQUES :**

Respecter les caractéristiques du moment et l'évolution de l'enfant.

L'enfant veut le ballon pour des raisons psychologiques : l'égoïsme.

Dès lors, faire des passes devient pour lui un non sens, dans la mesure où se séparer du ballon est à l'opposé de ses désirs du moment.

Sans jamais rien imposer, les jeux d'éveil permettent de placer les enfants dans des situations problèmes qui, accompagnées de l'évolution et de la maturation psychologique liée à l'âge, sont à la base de leurs apprentissages.

La pédagogie, c'est partir de ce qu'est le public auquel on s'adresse et adapter ce qu'on lui propose.

Ce n'est pas prêter aux enfants des motivations extérieures issues du monde des adultes.





## PLANIFICATION des U7

			Septembre	Octobre	Novembre
<b>A1</b>	Jeux d'Eveil Parcours "joués" (psychomotricité)	10'	Changer de camp	Esquives 1 contre 1	Le bérêt
<b>D</b>	<b>Match</b>	10'	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre
<b>A2</b>	Jeux d'Eveil Parcours "joués" (psychomotricité)	10'	Changer de cerceau	La pyramide	Le loup glacé
<b>D</b>	<b>Match</b>	10'	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre

			Décembre	Janvier	Février
<b>A1</b>	Jeux d'Eveil Parcours "joués" (psychomotricité)	10'	L'épervier	Navette diagonale	Relais savate
<b>D</b>	<b>Match</b>	10'	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre
<b>A2</b>	Jeux d'Eveil Parcours "joués" (psychomotricité)	10'	L'horloge	Cibles au sol et appuis	Remplir le cerceau vide
<b>D</b>	<b>Match</b>	10'	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre

			Mars	Avril	Mai
<b>A1</b>	Jeux d'Eveil Parcours "joués" (psychomotricité)	10'	Reprendre sa place	Rentrer dans sa maison	Les oiseaux de proie
<b>D</b>	<b>Match</b>	10'	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre
<b>A2</b>	Jeux d'Eveil Parcours "joués" (psychomotricité)	10'	Vider sa maison	Les soucoupes volantes	Les oiseaux de proie
<b>D</b>	<b>Match</b>	10'	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre	5 x 5 (maxi) Jeu libre

## LA SEANCE U7

### ORGANISATION EN FONCTION DU NOMBRE DE JOUEURS

De 8 à 10 joueurs <b>1</b> groupe	De 14 à 20 joueurs <b>2</b> groupes	De 21 à 30 joueurs <b>3</b> groupes	De 31 à 40 joueurs <b>4</b> groupes																
Groupe 1	Groupe 1    Groupe 2	Groupe 1    Groupe 2 Groupe 3	Groupe 1    Groupe 2 Groupe 3    Groupe 4																
<b>1 ère rotation - 10'</b>	<b>1 ère rotation - 10'</b>	<b>1 ère rotation - 10'</b>	<b>1 ère rotation - 10'</b>																
<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'	<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		
<b>2 ème rotation - 10'</b>	<b>2 ème rotation - 10'</b>	<b>2 ème rotation - 10'</b>	<b>2 ème rotation - 10'</b>																
<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'	<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		
<b>3 ème rotation - 10'</b>	<b>3 ème rotation - 10'</b>	<b>3 ème rotation - 10'</b>	<b>3 ème rotation - 10'</b>																
<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'	<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		
<b>4 ème rotation - 10'</b>	<b>4 ème rotation - 10'</b>	<b>4 ème rotation - 10'</b>	<b>4 ème rotation - 10'</b>																
<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D match 4x4 ou 5x5 10'		<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'	<table border="1"> <tr> <td>A1 jeu d'éveil 10'</td> <td>A2 jeu d'éveil 10'</td> </tr> <tr> <td>D1 match 4x4 ou 5x5 10'</td> <td>D2 match 4x4 ou 5x5 10'</td> </tr> </table>	A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'	D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D match 4x4 ou 5x5 10'																			
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		
A1 jeu d'éveil 10'	A2 jeu d'éveil 10'																		
D1 match 4x4 ou 5x5 10'	D2 match 4x4 ou 5x5 10'																		



## SEANCES U7

# SEPTEMBRE

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>A1</b> 10'                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <b>CHANGER DE CERCEAU</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Changer de cerceau le plus rapidement possible.</p> <p><b>Règles :</b> - Départ au signal de l'Educateur.  - La 1<sup>ère</sup> équipe en place gagne 1 point. - 1 seul joueur par cerceau (le premier arrivé).</p> <p><b>Variables : (pour les semaines suivantes)</b> 1) Poser le pied dans un cerceau avant de se « réfugier » dans un autre. 2) Le départ est donné par le joueur arrivé en dernier lors de la partie précédente 3) Interdiction de revenir dans son cerceau de départ</p>	
	<p>N°2</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>A2</b> 10'                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <b>CHANGER DE CAMP</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Au signal de l'Educateur, traverser le couloir sans contact entre joueurs (partenaires et adversaires). - La première équipe dans le camp opposé marque 1 pt.</p> <p><b>Règles :</b> - Joueurs qui se touchent = 1 point à l'Educateur - Le premier (équipes ou Educateur) à 3 pts. remporte la manche</p> <p><b>Variables : pour les semaines suivantes</b> 1) Traverser en changeant de place 2) Le départ est donné par le dernier joueur arrivé dans le camp adverse sur la partie précédente</p>	
	<p>N°6</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)



**SEANCES U7**

**OCTOBRE**

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>A1</b> 10'                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>ESQUIVES 1 x 1</b> </div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notion de cible.</li> <li>- Notion d'adversaire.</li> <li>- Psychomotricité.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arriver en zone hachurée sans se faire toucher et sans sortir du terrain.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- +1 pt à l'attaquant (et à son équipe), s'il réussit.</li> <li>- Départs main sur la borne.</li> <li>- Le défenseur réagit au départ de l'attaquant.</li> <li>- Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs).</li> </ul> <p><b>Variable : pour les semaines suivantes</b></p> <p>1) Modifier la position des départs pour varier les angles, les types de courses et de feintes utilisées.</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5 (maximum)**

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>A2</b> 10'                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>La pyramide</b> </div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychomotricité (apprentissage du dosage et des trajectoires)</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <p><u>Étage 1 :</u> faire passer le ballon dans une porte (1m) située à 4-5m</p> <p><u>Étage 2 :</u> envoyer le ballon dans un cerceau (situé à 2-3m) de telle façon que le 1<sup>er</sup> rebond soit dans (ou sur) le cerceau</p> <p><u>Étage 3 :</u> envoyer le ballon pour qu'il s'arrête dans un carré (2 x 2m) située à 6-7m</p> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les ateliers se jouent à la main.</li> <li>- Quand on réussit un atelier d'un étage on passe à l'étage supérieur.</li> <li>- Si échec sur un atelier, on redescend d'un niveau.</li> <li>- A chaque fois qu'un joueur réussit l'étage 3, il rapporte un point à son équipe (ou à lui)</li> <li>- Compétition individuelle ou collective sur 1min.</li> </ul> <p><b>Variables : pour les semaines suivantes</b></p> <p>1) jouer sur les distances et dimensions des cibles                  2) réussir 2 fois consécutivement un étage pour passer au suivant                  3) Jouer l'étage 1 ou/et 3 au pied</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5 (maximum)**



## SEANCES U7

# NOVEMBRE

N°	TACHE	SITUATION
<b>A1</b> 10'	<p style="text-align: center;"><b>LE BERET</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Ramener la coupelle dans son camp sans se faire toucher par l'adversaire.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 point si : - je suis le 1<sup>er</sup> à ramener une des deux coupelles dans mon camp ou - je touche mon adversaire quand il est en possession de la coupelle - Chaque joueur a un numéro. - Départ à l'appel de son numéro par l'Éducateur. - Zone hachurée interdite au(x) défenseur(s).</p> <p><b>Variables :</b> 1) changer de numéro pour avoir un nouvel adversaire</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

N°	TACHE	SITUATION
<b>A2</b> 10'	<p style="text-align: center;"><b>LE LOUP GLACE</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Pour les loups : Toucher (« glacer ») tous les agneaux en un minimum de temps. - Pour les agneaux : Ne pas se faire toucher</p> <p><b>Règles :</b> - pas plus de 20 sec. par manche - les agneaux glacés s'accroupissent jusqu'à la fin de la manche</p> <p><b>Variable : pour les semaines suivantes</b> 1) possibilité pour les agneaux de se « déglacer » entre eux</p> <p><b>Important :</b> adapter les distances du terrain au nombre de loups et d'agneaux.</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)



## SEANCES U7 DECEMBRE

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">A1</p> <p style="text-align: center;">10'</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center; background-color: #e0ffe0;"> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.1em;">EPERVIER</p> </div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notion de cible.</li> <li>- Notion d'adversaire.</li> <li>- Psychomotricité.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traverser le terrain sans se faire toucher ni sortir des limites.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- +1 point aux éperviers par joueur touché ou sorti.</li> <li>- Les joueurs touchés ou sortis sont remis en jeu à chaque traversée.</li> <li>- Jouer sur 2-3 traversées : la paire d'éperviers qui a touché le plus de joueur au cumul des 2 ou 3 passages a gagné.</li> <li>- Les éperviers se replacent dans la moitié adverse (derrière les bornes) avant chaque traversée.</li> </ul> <p><b>Variable : pour les semaines suivantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposer 6-8 cerceaux dans le terrain, et imposer aux joueurs de passer par 1 ou 2 cerceaux avant de rejoindre le camp en face</li> </ul>	

D

10'

MATCH 5 x 5 (maximum)

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">A2</p> <p style="text-align: center;">10'</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center; background-color: #e0ffe0;"> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.1em;">L'HORLOGE</p> </div> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>Psychomotricité</p> <p><b>Buts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Horloge</i> : réaliser un maximum d'heures</li> <li>- <i>2ème équipe</i> : effectuer un relais (1 passage par joueur) en un minimum de temps.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Horloge</i> : chaque joueur contourne, ballon à la main, le piquet central et pose le ballon dans le cerceau avant de taper dans la main du partenaire suivant qui continue l'horloge.</li> <li>- Le porteur de balle suit son ballon et remplace le récepteur.</li> <li>- Annoncer « 1 Heure »,... « 2 Heures »... etc... chaque fois que le ballon repasse à la borne de départ.</li> <li>- Pendant ce temps, les joueurs de la <i>2ème équipe</i> effectuent le ou les parcours (conduite de balle d'un carré à l'autre). Une fois le ballon arrêté dans le carré le joueur tape dans la main du suivant et s'assoit.</li> <li>- L'horloge est arrêtée dès que tous les joueurs sont assis.</li> <li>- Inverser les 2 équipes.</li> <li>- L'équipe qui met le moins de temps (« en heure ») pour effectuer le ou les parcours a gagné.</li> </ul> <p><b>Variation : pour les semaines suivantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Horloge</i> : une fois arrivé dans le cerceau avec le ballon, le joueur lance le ballon à son copain qui le réceptionne et fait de même.</li> <li>- <i>2ème équipe</i> : ajouter une porte sur le parcours.</li> </ul>	

D

10'

MATCH 5 x 5 (maximum)



## SEANCES U7

# JANVIER

N°	TACHE	SITUATION
N°14	<p style="text-align: center;"><b>NAVETTE DIAGONALE</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - Psychomotricité. - Vivacité.</p> <p><b>But :</b> - Toucher alternativement les bornes A et B. (schéma 1)</p> <p><b>Règles :</b> - 1 pt au joueur le plus rapide qui effectue le parcours correctement. - Compétition individuelle ou/et par équipe.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Toucher 2 fois chaque borne. 2) Placer des obstacles (portes, appuis...) sur le parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer dans une porte.</li> <li>- Passer dans une porte à l'aller et l'autre au retour.</li> <li>- Passer dans une porte à l'aller et 2 au retour.</li> <li>- Passer dans 2 portes à l'aller et 1 au retour.</li> <li>- Passer dans 2 portes au choix.</li> <li>- Passer dans 2 portes à l'aller et au retour (schéma 2).</li> <li>...</li> <li>- Rentrer dans les portes par « l'extérieur ».</li> </ul>	<p><b>Schéma 1</b></p> <p><b>Schéma 2</b></p>

**A1**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

**D**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	<p style="text-align: center;"><b>CIBLES AU SOL ET APPUIS</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> * Doser le ballon (passe au sol) dans le carré. ** Mettre le ballon (mains pied) dans le cerceau.</p> <p><b>Règles :</b> Revenir au départ en effectuant le parcours.</p> <p>* 2 pts si le ballon s'arrête dans le carré. 1 pt si le ballon traverse le carré.</p> <p>** 2 pts si le ballon tombe directement dans le cerceau. 1 pt si le ballon touche le cerceau.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Changer le parcours de psychomotricité. 2) Jouer pied faible. 3) Jouer dans le cerceau avec un rebond. 4) Si réussite : retour en conduite ou en jonglage.</p>	<p><b>*</b></p> <p><b>**</b></p> <p style="text-align: center;">Cloche-pied</p>

**A2**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

**D**  
10'



## SEANCES U7

# FEVRIER

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;"> <b>A1</b> 10'                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>RELAIS SAVATE</b> </div> <p><b>Objectifs :</b> - Psychomotricité</p> <p><b>But :</b> - 1 pt à l'équipe dont les 2 joueurs arrivent en premiers dans un cerceau</p> <p><b>Règles :</b> - L'Éducateur annonce le nombre de cotés à faire avant de rejoindre les cerceaux (pas plus de 2 côtés). - Les joueurs touchent les bornes dans les coins en fonction du nombre de cotés annoncés (ex : 1 coté) - Départ au signal de l'éducateur. - Les joueurs qui ne passent pas, sont en attente dans un cerceau en retrait pour ne pas gêner.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Modifier le parcours (ex : revenir à la borne de départ) 2) Placer des obstacles sur le parcours. (portes, appuis...)</p>	
	<p>N°17</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

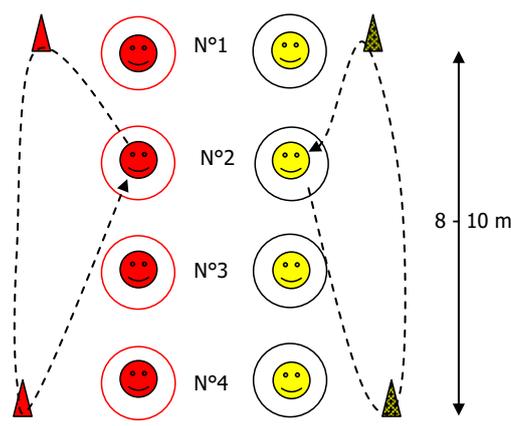
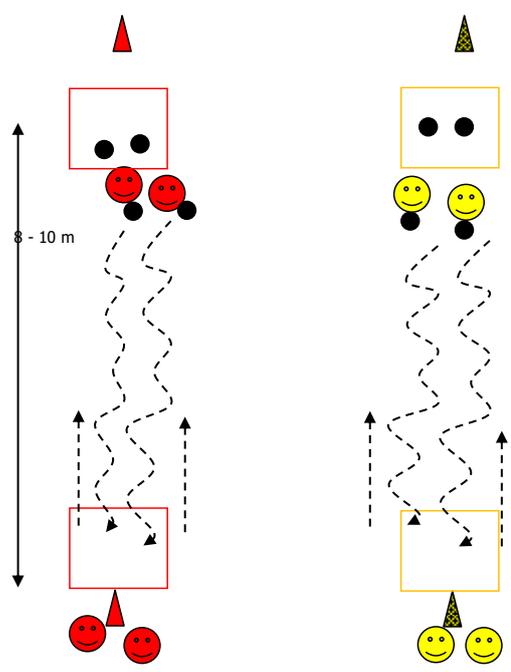
N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;"> <b>A2</b> 10'                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>REEMPLIR LE CERCEAU VIDE</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Déplacer les ballons.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 point au 1<sup>er</sup> arrivé si le parcours est réalisé correctement. Déplacer les ballons à la main : (toujours commencer par le cerceau du milieu) - de 2 en 3 puis de 1 en 2. ou - de 2 en 1 puis de 3 en 2.</p> <p><b>Variable : pour les semaines suivantes</b> 1) Prendre les ballons chez les adversaires et les ramener dans ses cerceaux.</p>	
	<p>N°3</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

## SEANCES U7

# MARS

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>A1</b> 10'         </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>REPRENDRE SA PLACE</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Toucher les 2 bornes et reprendre sa place.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt au joueur (et à son équipe) revenu le premier. - +1 pt à l'adversaire si le parcours est mal exécuté (bornes non touchées – obstacles renversés...).</p> <p>- Chaque joueur à un numéro qu'il garde pendant toute la séquence. - Départ à l'appel de son numéro par l'Éducateur. Faire changer de cerceau les joueurs d'une équipe pour avoir un nouvel adversaire</p> <p><b>Variables : pour les semaines suivantes</b> 1) Toucher les bornes des adversaires. 2) Slalomer entre ses partenaires.</p> <p><b>Important :</b> ne pas imposer l'ordre de passage dans les obstacles pour que les joueurs découvrent l'itinéraire le plus court.</p>	<div style="text-align: center;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">E</span> n° 2         </div> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>D</b> 10'         </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>MATCH 5 x 5 (maximum)</b> </div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>A2</b> 10'         </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>VIDER SA MAISON</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité</p> <p><b>But :</b> - Emporter le plus rapidement possible tous les ballons dans la « maison » voisine.</p> <p><b>Règles :</b> - le transport se fait à la main, un ballon à la fois - une fois le 1<sup>er</sup> ballon posé les mêmes joueurs retournent chercher le 2<sup>ème</sup>. - +1 point à l'équipe arrivée la première en respectant le parcours.</p> <p><b>Variable : pour les semaines suivante</b> 1) Emporter les ballons dans la maison des adversaires</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>D</b> 10'         </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>MATCH 5 x 5 (maximum)</b> </div>	



## SEANCES U7

# AVRIL

N°	TACHE	SITUATION
<b>A1</b> 10'	<p style="text-align: center; border: 1px solid green; padding: 5px;"><b>RENTREZ DANS SA MAISON</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - Notion de cible. - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Etre la 1<sup>ère</sup> équipe à rentrer dans son camp</p> <p><b>Règles :</b> - les joueurs ont chacun un ballon à la main - ils sont en mouvement dans le carré central - Si l'Educateur annonce : « top » : les joueurs posent leur ballon au sol puis récupèrent un ballon d'un partenaire et vont dans leur embut « hop » : les joueurs posent leur ballon au sol puis récupère le ballon d'un adversaire et vont dans leur embut</p> <p><b>Variables :</b> 1) varier les signaux de départ (coupelle blanche = hop ; coupelle bleue = top) 2) limiter le nombre de joueurs d'une même équipe dans la même maison (ex : 3 et 1 ou 2 et 2 mais pas 4 et 0) 3) ajouter des obstacles entre le carré central et les maisons (portes, cerceaux, coupelles...) 4) jouer au pied</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

N°	TACHE	SITUATION
<b>A2</b> 10'	<p style="text-align: center; border: 1px solid green; padding: 5px;"><b>Les soucoupes volantes</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité</p> <p><b>But :</b> - Etre le 1<sup>er</sup> à revenir après avoir déplacé le bon nombre de coupelle(s) de sa couleur.</p> <p><b>Règles :</b> - Au signal de l'Educateur, 1 rouge et 1 jaune partent. - chacun récupère 1 coupelle de sa couleur et l'emmène dans un cerceau libre. - 1pt au 1<sup>er</sup> qui revient à sa borne de départ - alterner les départs (A puis B)</p> <p><b>Variables :</b> - déplacer 2 ou 3 coupelles - faire partir 1 joueur de chaque départ (2 jaunes + 2 rouges) - compétition sous forme de relais - remplacer les coupelles par des ballons pour jouer au pied</p>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)



## SEANCES U7

# MAI

### LES OISEAUX DE PROIE

**Objectifs :**

- Notion de cible.
- Psychomotricité.

**But :**

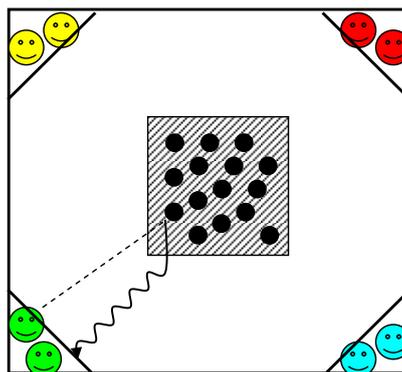
- Aller chercher le plus de ballons possible et les ramener dans son nid.

**Règles :**

- Tous les joueurs partent ensemble.
- Les ballons sont ramenés en conduite de balle.
- 1 point par ballon dans le nid. Ne pas jouer au-delà d'une minute.

**Variables :**

- 1) Jouer à la main.
- 2) Rajouter des obstacles et imposer un itinéraire à l'aller et/ou au retour.
- 3) Possibilité de « voler » des ballons dans les nids adverses.



**A1**  
10'

**D**  
10'

### MATCH 5 x 5 (maximum)

N°	TACHE	SITUATION
N°9	<h3>REAGIR A LA COULEUR</h3> <p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychomotricité</li> </ul> <p><b>Buts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer le parcours plus rapidement que son adversaire.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 joueur de chaque équipe avance en trotinant vers le carré. A l'annonce de la couleur par l'Edicateur, les 2 joueurs sprintent pour aller toucher le piquet de la bonne couleur.</li> <li>- 1 point au joueur (et à son équipe) arrivé le premier dans son cerceau après avoir touché la borne indiquée par l'Edicateur.</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Annoncer les 2 couleurs</li> <li>2) Jouer avec des départs visuels (montrer une coupelle de couleur jaune ou rouge)</li> <li>3) Jouer croisé (les joueurs doivent toucher les piquets qui sont de l'autre côté)</li> </ol>	

**A2**  
10'

**D**  
10'

### MATCH 5 x 5 (maximum)

# RAPPELS

## LE COMPORTEMENT DE L'ACCOMPAGNATEUR – EDUCATEUR DE JEUNES

**C'est être le garant de la déontologie sportive et  
des valeurs éducatives du football**

### **• En donnant l'exemple :**

- Horaires
- Comportement (attitudes, paroles, politesse, respect...)
- Tenue vestimentaire
- Déviances (alcool, cigarettes...)



### **• En respectant au plus haut point son rôle d'éducateur :**

- Par la prise en compte prioritaire des caractéristiques et des besoins de l'enfant
- Par le respect de chaque joueur en étant juste (écoute, temps de jeu, remarques, sanctions...)
- Par le maintien « ferme » du respect des principes de fonctionnement (horaires - tenues, rangement du matériel...)
- Par une communication maîtrisée : on s'adresse à des individus avant de s'adresser à des footballeurs (ne pas crier du début à la fin du match ou de l'entraînement)

### **• En étant dynamique, enthousiaste et en aimant les jeunes**

**PRENONS ET DONNONS  
DE BONNES HABITUDES**

## *La Charte des droits de l'enfant*

- **Droit de faire du sport** en toute sécurité **en s'amusant et en jouant comme un enfant.**
- **Droit d'être encadré par des personnes compétentes :**
  - pour bénéficier d'un milieu sain et être traité avec dignité.
  - pour suivre des entraînements adaptés au niveau de chacun.
- **Droit de se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès** en participant à des compétitions adaptées.
- **Droit de ne pas être un champion.**

