



GUIDE DE LA PRATIQUE

SAISON 2026 - 2027



U11 F



FRANCHE-COMTE





Corentin GAY
Assistant technique





SOMMAIRE

Vous trouverez à l'intérieur de ce guide U11F :

- **Le calendrier général** (page 3)
- **L'organisation de la pratique** (page 4)
- **La préparation et l'organisation des plateaux** (page 5)
- **La feuille d'engagement** (page 6)
- **Le compte rendu de plateau** (page 7)
- **Les feuilles de rotations / matchs / défis selon le type de pratique** (page 8)
- **Le règlement** (page 24)
- **Les ateliers correspondant à la journée** (page 26)

CALENDRIER GENERAL

- **Samedi 12 septembre 2026 : Rentrée du foot sur 2 sites**
 - Samedi 26 septembre 2026 : Plateau n°2
 - Samedi 10 octobre 2026 : Plateau n°3
- **Samedi 24 octobre 2026 : Festi Foot sur inscription**
 - Samedi 7 novembre 2026 : Plateau n°4
 - Samedi 21 novembre 2025 : Plateau n°5
- **FUTSAL : entre le samedi 28 novembre 2026 et le dimanche 28 février 2027**
 - Samedi 6 mars 2027 : Plateau n°6
 - Samedi 20 mars 2027 : Plateau n°7
 - Samedi 3 avril 2027 : Plateau n°8
- **Samedi 17 avril 2027 : Festi Foot sur inscription**
 - Samedi 24 avril 2027 : Plateau n°9
 - Samedi 15 mai 2027 : Plateau n°10
 - Samedi 29 mai 2027 : Plateau n°11
- **Samedi 5 juin 2027 : Rassemblement départemental CD25**



ORGANISATION DE LA PRATIQUE

Sur chaque plateau, hors actions évènementielles, les équipes ont rendez-vous à 9h30. Le plateau doit débuter à 10H00.

Un plateau U11F se déroule sur un terrain de foot à 11
(Terrain foot à 8 cas exceptionnel)

Les circulaires sont envoyées aux clubs
(+ site du district) à J-10

L'objectif est que tout le monde accueille un plateau durant la saison. **Ce nombre peut varier entre 1 et 3** (selon le secteur, la forme de pratique, etc)

Il est impératif de **prévenir le club recevant** ainsi que le district en cas de désistement ou de modification
→ **Avant jeudi soir si possible**

Cette saison, les plateaux s'organiseront comme ceci :

- **Début de saison** : plateaux foot à 5
- **A partir de la Toussaint** : possibilité d'évoluer en foot à 8

Il existera donc différentes formes de plateaux :

- 🏆 **Foot à 5 uniquement** : docs d'organisation dans « **PLATEAUX FOOT A 5** » Page 9
- 🏆 **Foot à 8 uniquement** : docs d'organisation dans « **PLATEAUX FOOT A 8** » Page 17
- 🏆 **Foot à 5 + Foot à 8** : explication dans « **PLATEAUX MIXTES** » Page 23





PREPARATION ET ORGANISATION

Durant la semaine...

Anticiper au maximum la préparation du plateau !

Fiches d'organisation en fonction du nombre d'équipes et du format du plateau

(Prévoir une absence, etc)

- **Compte rendu plateau U11F** (doc principal)
- **Feuilles de rotations** pour chaque équipe (selon type de plateau)
- **Feuilles d'engagement vierges**
- **Fiches ateliers**
- Si foot à 8 : feuille jonglerie en plus

Matériel terrain

(buts, coupelles, ballons, pharmacie, chasubles)

Ressources humaines

- Responsable plateau
- Responsables d'équipes
- Responsables ateliers
- Arbitres (foot à 8)

LE GOUTER

Celui-ci n'est pas imposé mais permet de renforcer le lien social entre tous et toutes et de **fidéliser nos licenciées** !
Organisation par le club, par les parents, ...

Le jour J...

Respecter un timing précis pour être le mieux organisé possible !

8h15 : Installation des terrains et ateliers

9h00 : Réunion d'organisation interne : qui fait quoi ?

9h15 : Accueil des équipes + distribution des feuilles d'engagement et vérification du nombre d'équipes

9h50 : Réunion des responsables pour numérotation des équipes et distribution des feuilles de rotation

10h00 : Début des matchs et ateliers

11h30 : Fin du plateau, rangement des terrains et du matériel, distribution du goûter par le club organisateur





FICHE ENGAGEMENT

Catégorie :

U7
U8F

U9
U11F

Club ou GJ : _____

N°	Nom	Prénom	Cocher si joueuse féminine	N° Licence	Equipes			
					A	B	C	D
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

Nom du dirigeant équipe A : _____ N° Licence _____

Nom du dirigeant équipe B : _____ N° Licence _____

Nom du dirigeant équipe C : _____ N° Licence _____

Nom du dirigeant équipe D : _____ N° Licence _____

Je certifie avoir pris connaissance du règlement U7/U8F/U9/U11F et y adhère sans réserve

A _____ Le _____

Signatures des responsables d'équipes :

La fiche d'engagement est à rendre à l'organisateur du plateau

Document à retourner avec le compte rendu du plateau

COMPTE RENDU PLATEAU U11F



Date :	Heure :	Lieu :
Club organisateur :		Nom du responsable :
Format du plateau : Foot à 5 ☐ Foot à 8 ☐ Foot à 5 + foot à 8 ☐		

CLUBS CONVOQUÉS	NBR D'ÉQUIPES CONVOQUÉES	NBR D'ÉQUIPES PRÉSENTES	NBR DE JOUEUSES	SIGNATURES DES RESPONSABLES

ABSENCES ET MODIFICATIONS	
CLUBS EXCUSÉS OU MODIF AVANT VENDREDI 12h00 :	CLUBS NON EXCUSÉS OU MODIF JOUR J :

BILAN DU PLATEAU (cocher la case)				
	Insuffisant	Moyen	Satisfaisant	Parfait
CONDITIONS MÉTÉO				
MISE EN PLACE DU PLATEAU (installation, ...)				
DÉROULÉ DU PLATEAU (timing, rotations, ...)				
CLIMAT DU PLATEAU <u>SUR TERRAIN</u> (joueuses, encadrement)				
CLIMAT DU PLATEAU <u>HORS TERRAIN</u> (parents)				
SATISFACTION GÉNÉRALE				

GESTION DES ATELIERS : Par le club recevant ☐ Educateurs en autonomie ☐ Pas d'ateliers (plateau foot à 8) ☐

NOMS DES ATELIERS :

Compte rendu à déposer sur Footclubs dans Épreuves : Foot Animation Loisir

Déposer également les feuilles d'engagement de chaque équipe

DÉPOSER JUSQU'AU LUNDI 12h00



FEUILLES D'ORGANISATION

J'organise un **plateau foot à 5**, il me faut :

- **Compte rendu plateau U11F** (page précédente)
- **Feuilles de rotations** pour chaque équipe (plateau foot à 5)
- Feuilles d'engagement vierges
- Fiches ateliers

J'organise un **plateau foot à 8**, il me faut :

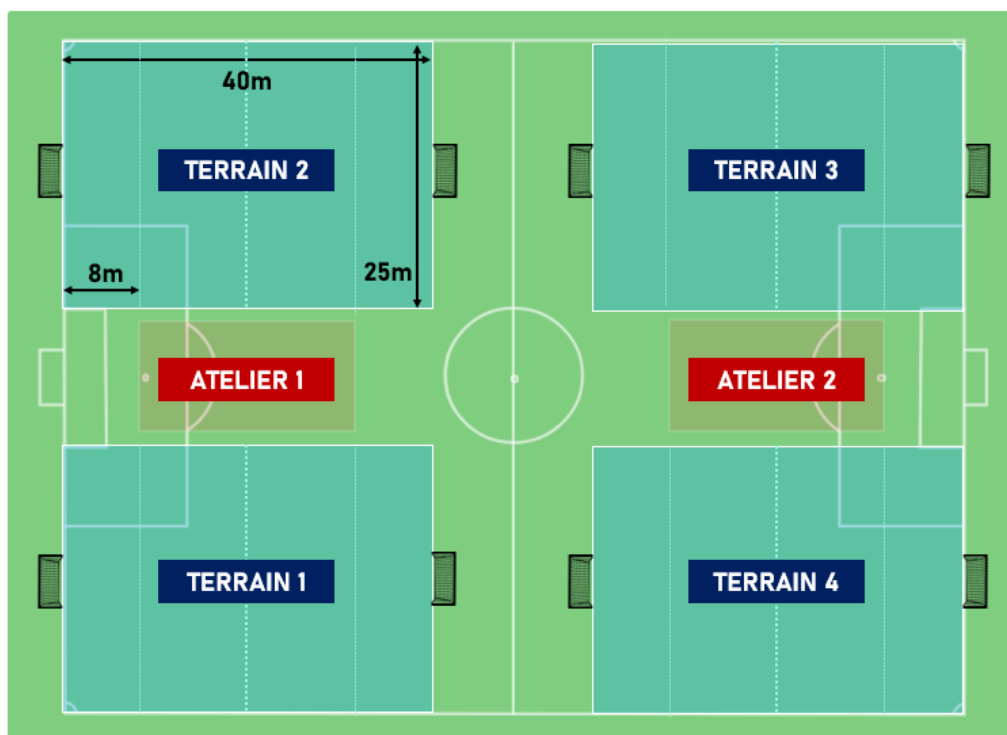
- **Compte rendu plateau U11F** (page précédente)
- **Feuilles de rotations / matches** pour chaque équipe (plateau foot à 8)
- Feuilles d'engagement vierges
- Fiches ateliers
- **Feuille de jonglerie**

J'organise un **plateau foot à 8 + foot à 5**, il me faut :

- **Compte rendu plateau U11F** (page précédente)
- **Feuilles de rotations** pour chaque équipe (plateau foot à 5)
- **Feuilles de rotations / matches** pour chaque équipe (plateau foot à 8)
- Feuilles d'engagement vierges
- Fiches ateliers
- **Feuille de jonglerie**



PLATEAU A 12 ÉQUIPES



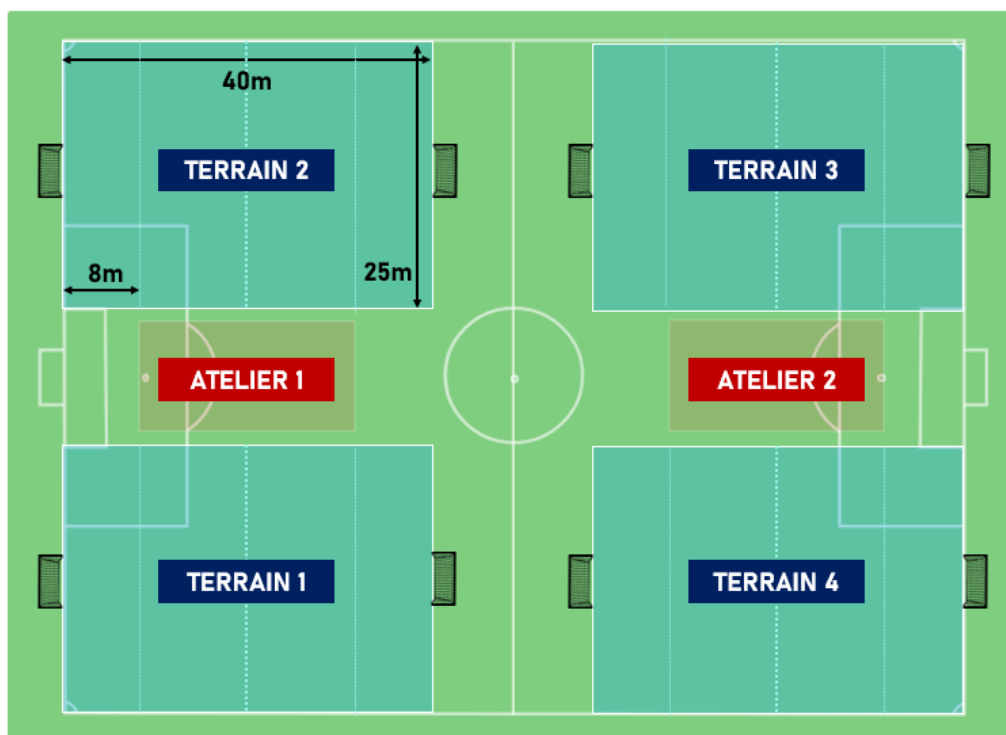
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 12

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 4	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 4
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3
EQUIPE 10	Atelier 2	Terrain 4	Terrain 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 4
EQUIPE 11	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 3
EQUIPE 12	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 4	Atelier 1

PLATEAU A 11 ÉQUIPES



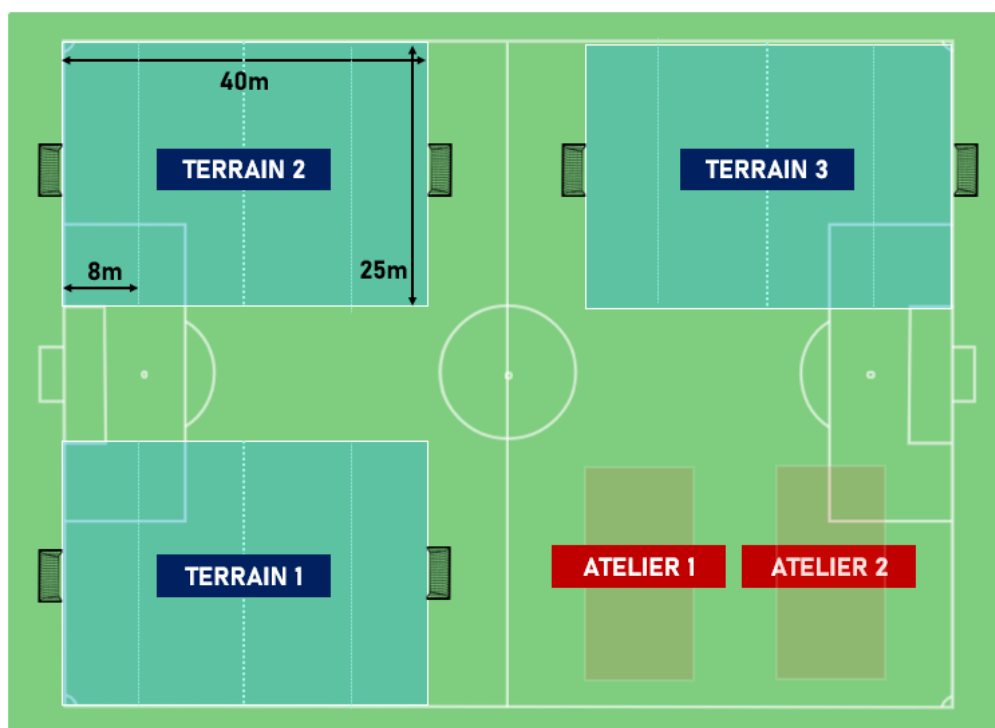
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 11

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3
EQUIPE 9	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 4	Terrain 2
EQUIPE 10	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 3
EQUIPE 11	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 4	Atelier 1

PLATEAU A 10 ÉQUIPES



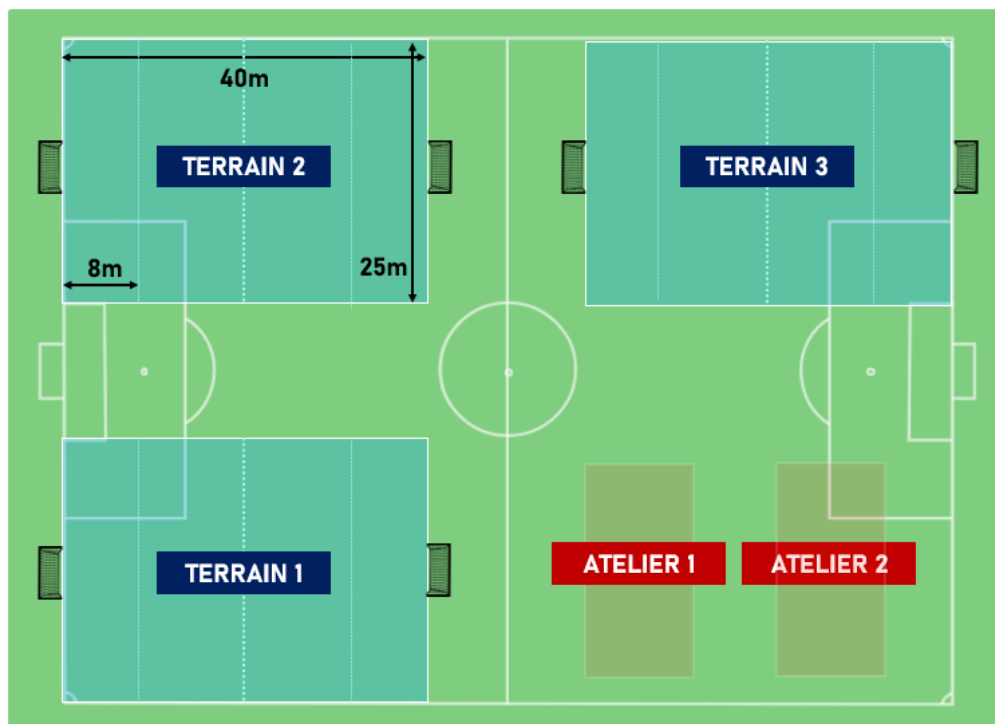
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 10

Chaque équipe fait 3 matchs et 2 ateliers

5 rotations de 12 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3
EQUIPE 10	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2

PLATEAU A 9 ÉQUIPES



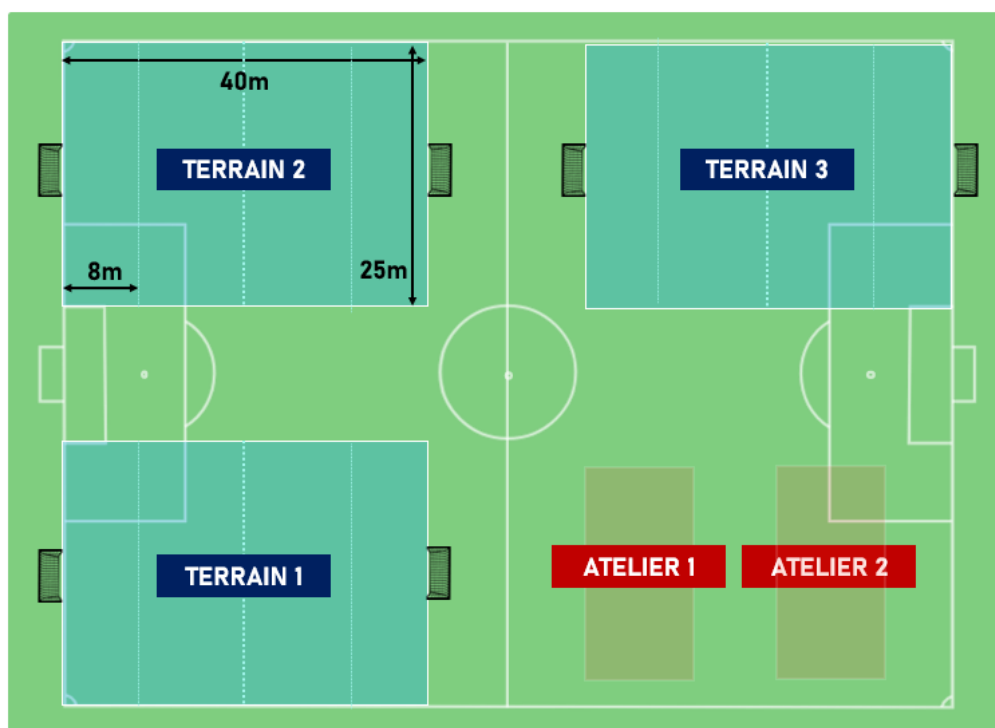
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 9

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2
ÉQUIPE 4	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 3
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 2
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1

PLATEAU A 8 ÉQUIPES



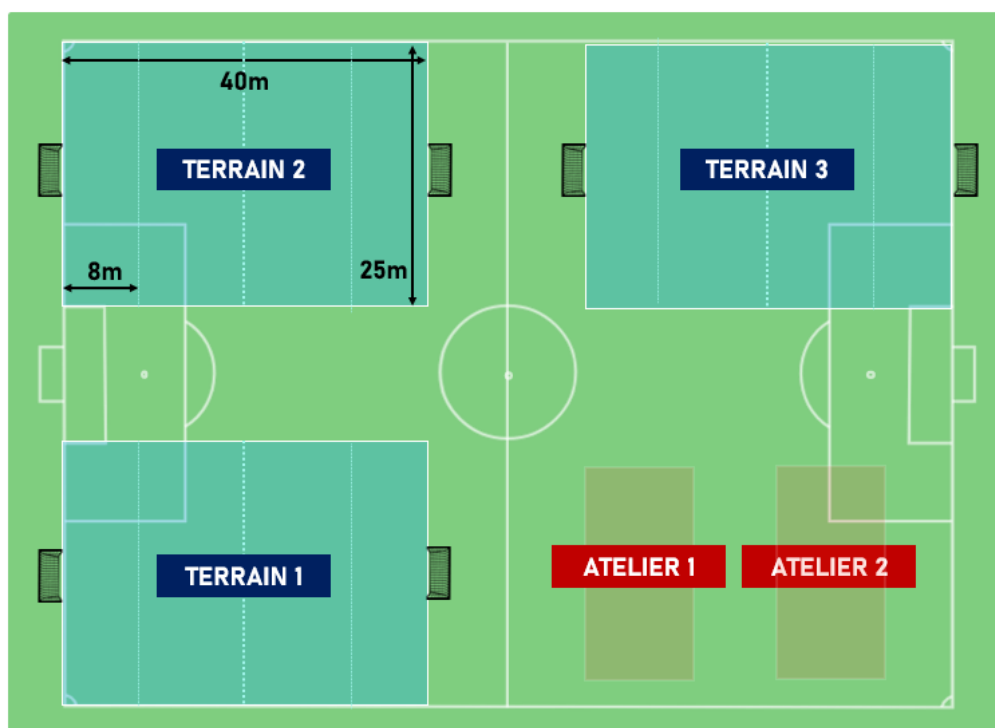
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 8

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1

PLATEAU A 7 ÉQUIPES



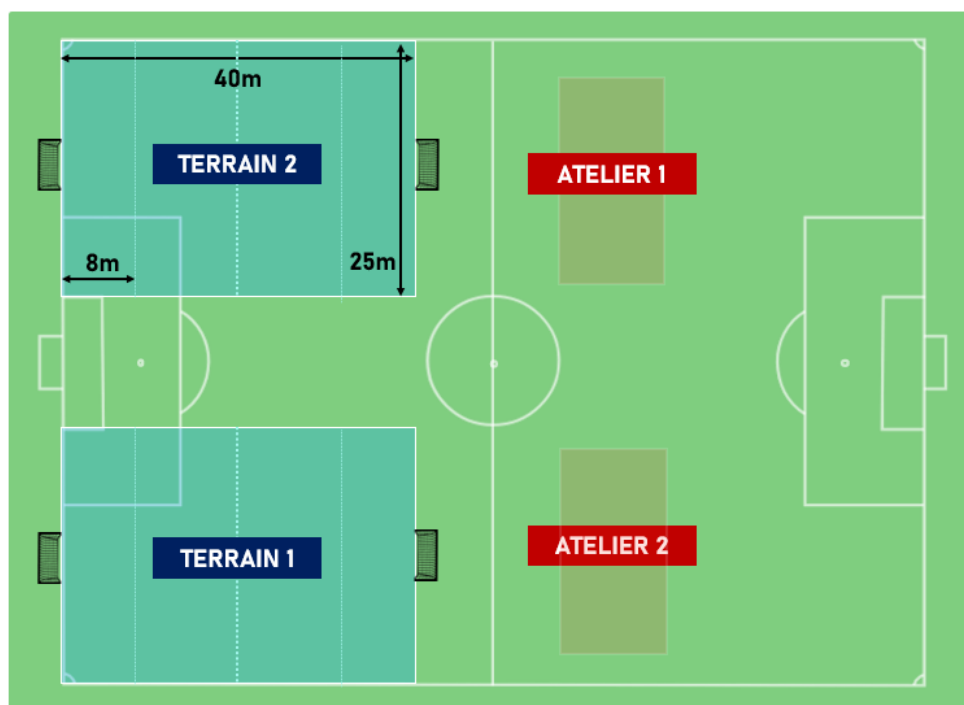
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 7

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1

PLATEAU A 6 ÉQUIPES



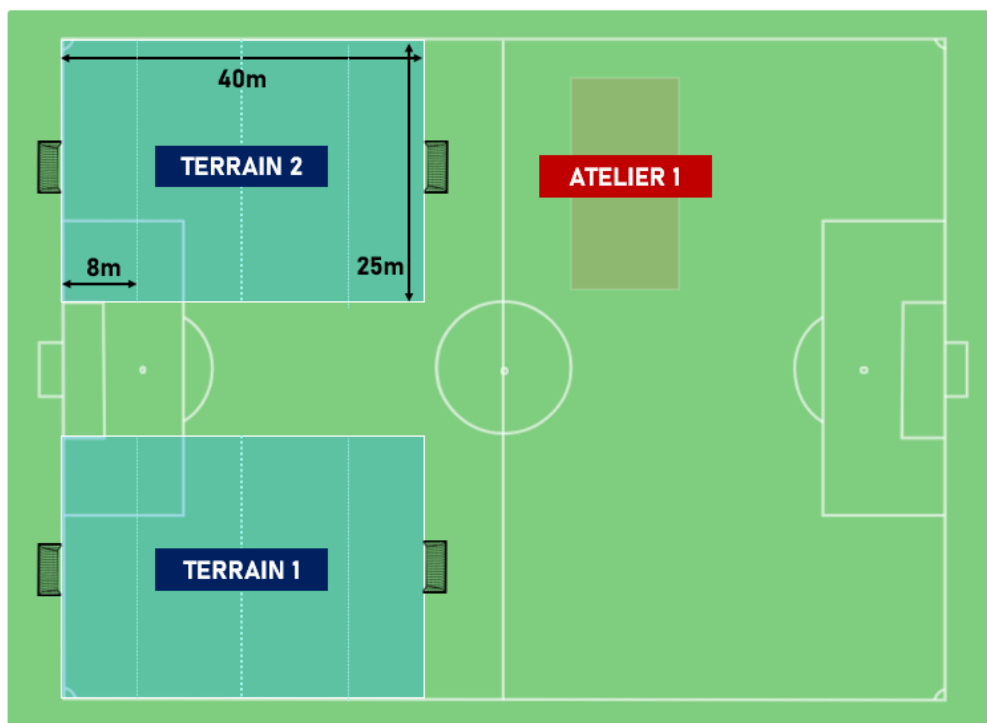
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 6

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2

PLATEAU A 5 ÉQUIPES



Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 5

Chaque équipe fait 4 matchs et 1 ateliers

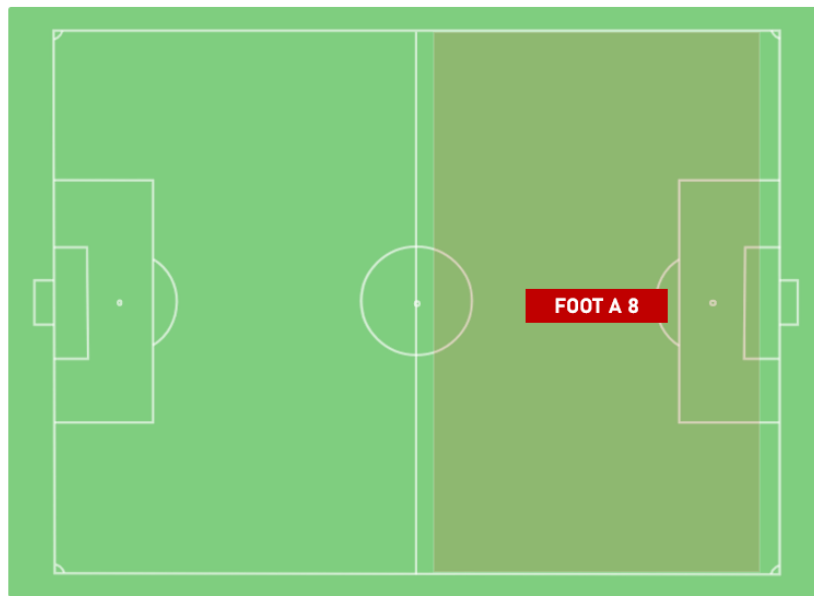
5 rotations de 12 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1

PLATEAU A 3 ÉQUIPES

1 MOITIÉ DE TERRAIN DE FOOT A 11

EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C



6 rotations de 12min - Chaque équipe effectue 4 matchs de 12 minutes

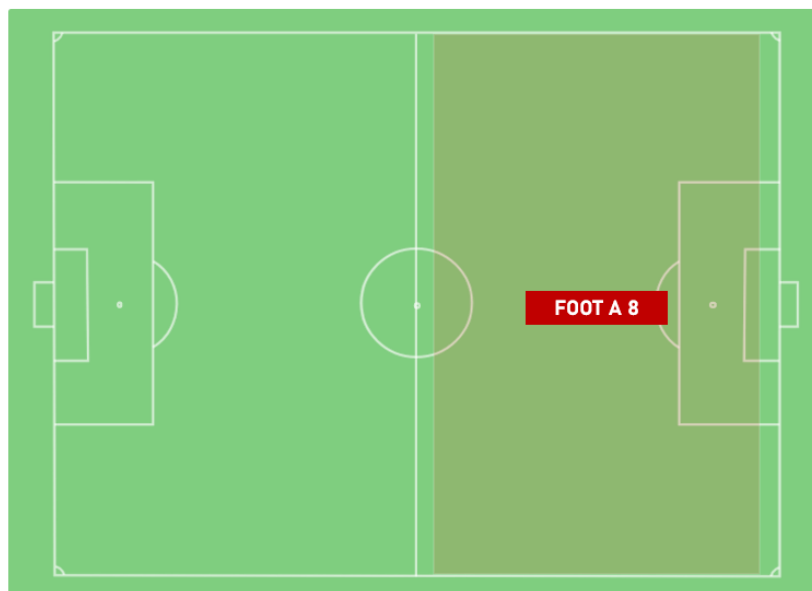
RENCONTRES			SCORES
MATCH 1	A	B	/
MATCH 2	C	A	/
MATCH 3	B	C	/
MATCH 4	B	A	/
MATCH 5	A	C	/
MATCH 6	C	B	/

*Feuille à joindre au compte rendu de plateau
Avec la feuille jonglerie*

PLATEAU A 4 ÉQUIPES

1 MOITIÉ DE TERRAIN DE FOOT A 11

EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C	EQUIPE D



6 rotations de 15min - Chaque équipe effectue 3 matchs de 15 minutes

RENCONTRES			SCORES
MATCH 1	A	B	/
MATCH 2	C	D	/
MATCH 3	A	C	/
MATCH 4	B	D	/
MATCH 5	A	D	/
MATCH 6	B	C	/

*Feuille à joindre au compte rendu de plateau
Avec la feuille jonglerie*

PLATEAU A 5 ÉQUIPES

1 TERRAIN DE FOOT A 11 COMPLET (si pas de plateau mixte foot à 5 / foot à 8)

EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C	EQUIPE D	EQUIPE E



5 rotations de 12min - Chaque équipe effectue 4 matchs de 12 minutes

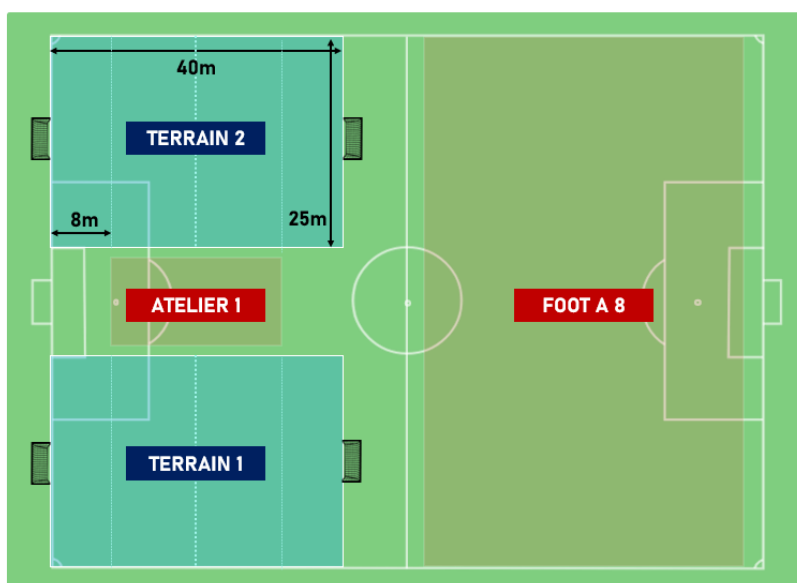
RENCONTRES							
	TERRAIN 1		SCORE	REPOS	TERRAIN 2		SCORE
MATCH 1	A	B	/	E	C	D	/
MATCH 2	A	C	/	D	B	E	/
MATCH 3	B	D	/	C	A	E	/
MATCH 4	C	E	/	B	A	D	/
MATCH 5	B	C	/	A	D	E	/

Feuille à joindre au compte rendu de plateau
Avec la feuille jonglerie

PLATEAU A 5 ÉQUIPES

1 MOITIÉ DE TERRAIN DE FOOT A 11 (si plateau mixte foot à 5 / foot à 8)

EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C	EQUIPE D	EQUIPE E



10 rotations de 10min - Chaque équipe effectue 4 matchs de 10 minutes

RENCONTRES			SCORES	ATELIER 1
MATCH 1	A	B	/	E
MATCH 2	C	D	/	B
MATCH 3	E	A	/	D
MATCH 4	B	C	/	A
MATCH 5	D	E	/	C
MATCH 6	A	C	/	D
MATCH 7	B	E	/	A
MATCH 8	D	A	/	E
MATCH 9	C	E	/	B
MATCH 10	B	D	/	C

Feuille à joindre au compte rendu de plateau
Avec la feuille jonglerie

PLATEAU A 6 ÉQUIPES

1 TERRAIN DE FOOT A 11 COMPLET

EQUIPE A	EQUIPE B	EQUIPE C
EQUIPE D	EQUIPE E	EQUIPE F



6 rotations de 12min - Chaque équipe effectue 4 matchs de 12 minutes

RENCONTRES							
	TERRAIN 1		SCORE	REPOS	TERRAIN 2		SCORE
MATCH 1	A	B	/	E / F	C	D	/
MATCH 2	A	F	/	C / D	B	E	/
MATCH 3	E	C	/	A / B	D	F	/
MATCH 4	B	D	/	E / F	A	C	/
MATCH 5	B	F	/	C / D	E	A	/
MATCH 6	C	F	/	A / B	D	E	/

*Feuille à joindre au compte rendu de plateau
Avec la feuille jonglerie*

DEFI – JONGLAGE

Défi à réaliser lorsque l'équipe ne joue pas

Nombre d'essai en fonction du temps disponible (essais illimités)

Noter le meilleur essai par joueuse



Pied fort : 30

Pied faible : 20

Alternés : 20

Responsable plateau :

Centraliser tous les résultats sur une unique feuille à joindre au compte rendu

Equipe :

N°	Pied fort /30	Pied faible /20	Alternés /20	Total / 70
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Total				

Equipe :

N°	Pied fort /30	Pied faible /20	Alternés /20	Total / 70
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Total				

Equipe :

N°	Pied fort /30	Pied faible /20	Alternés /20	Total / 70
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Total				

N°	Pied fort /30	Pied faible /20	Alternés /20	Total / 70
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Total				

Equipe :

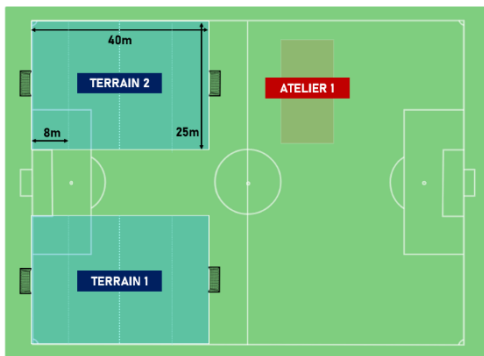
N°	Pied fort /30	Pied faible /20	Alternés /20	Total / 70
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Total				

PLATEAU MIXTE

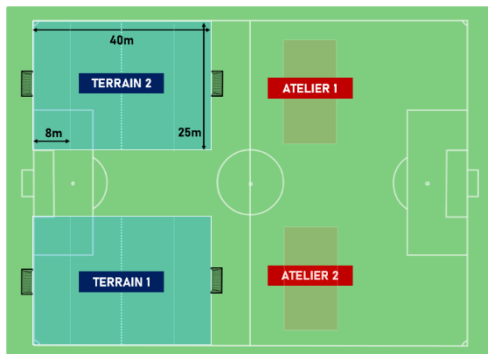
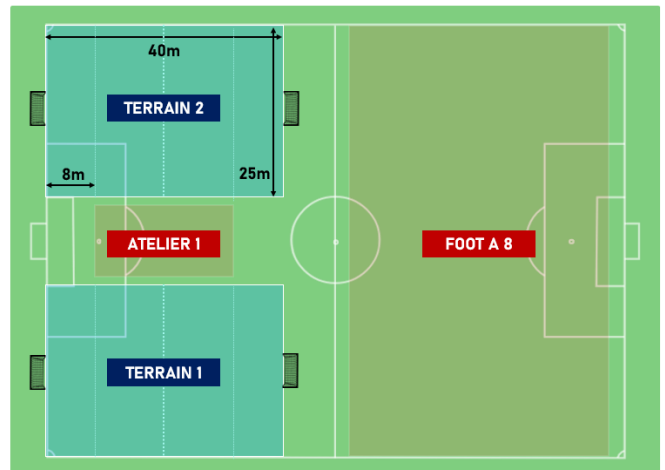
Une feuille plateau **foot à 5**

Une feuille plateau **foot à 8**

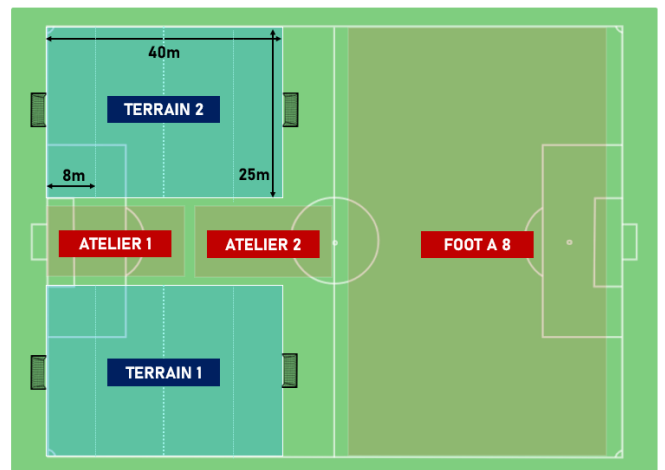
Basculer le ou les atelier(s) dans la partie foot à 5 :



Si 1 atelier



Si 2 ateliers



Si **plateau foot à 8 avec 5 équipes**



1 équipe participe à l'atelier 1 du plateau foot à 5 à chaque rotation

REGLEMENT

Les joueuses U11F nées en **2016**, U10F nées en **2017** et U9F nées en **2018** sont autorisées à participer au plateau U11F.

La joueuse doit être licenciée pour pouvoir participer aux plateaux (sauf pour le plateau de rentrée du foot du samedi 12 septembre).

Taille du ballon : Taille 4.

Nombre de joueuses : Les matchs se déroulent obligatoirement à 5 contre 5 dont une gardienne.

Le coup de pied de but (« 6 mètres ») : Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 mètres, obligatoirement au pied.

Possibilité de faire une passe à une partenaire dans la zone protégée.

La relance de la gardienne (sur un arrêt) : Se réalise à la main ou au pied avec le ballon posé au sol.

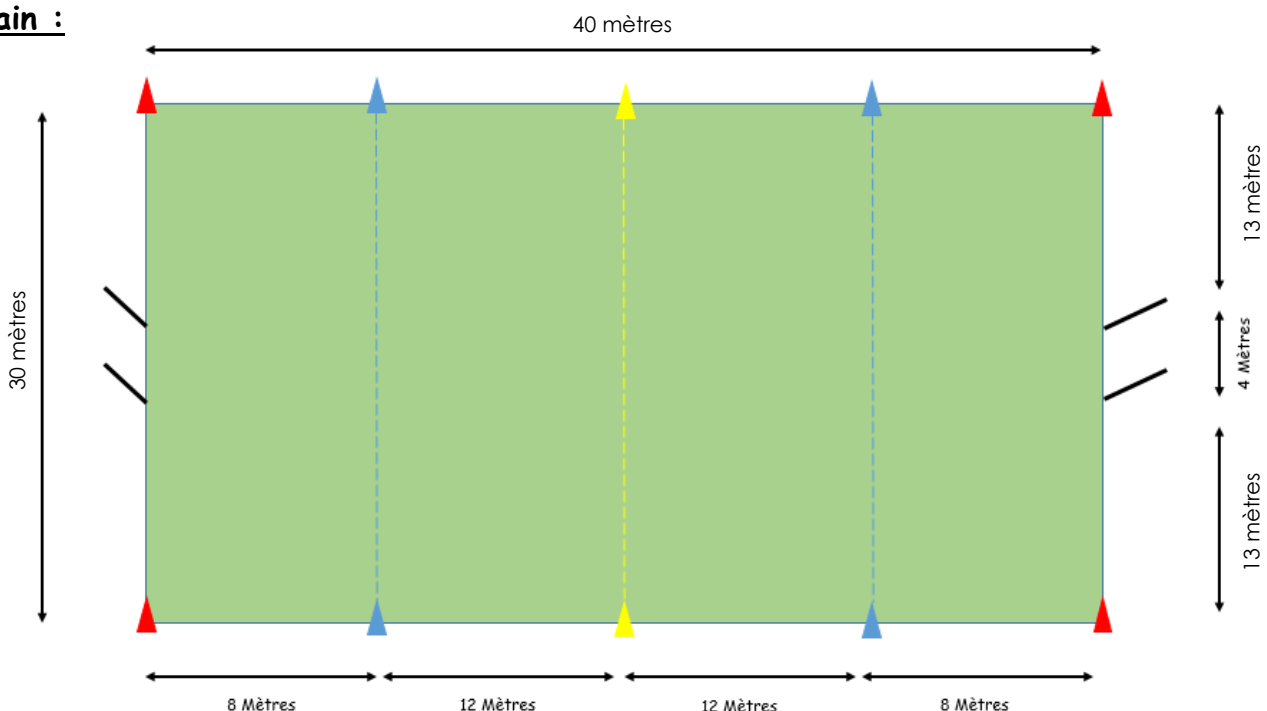
Respect de la relance protégée également suite à un arrêt de la GB.

Les touches : Obligatoirement au pied. Adversaires à 4m. Possibilité de faire une passe ou de rentrer en conduite de balle (**Interdiction d'aller marquer directement pour le joueur réalisant la touche ou le corner**).

Règle de la zone protégée : Lorsque la gardienne se saisit du ballon à la main, ou sur un 6 mètres, toutes les joueuses adverses doivent sortir de la surface de la gardienne (Zone des 8 mètres). La gardienne peut alors relancer sur une partenaire qui vient demander le ballon dans la surface. Les adversaires pourront alors entrer dans la zone dès que la joueuse aura touché le ballon.

Parents des joueurs et des joueuses : Il est demandé à ce que l'ensemble des parents non-inscrit sur la feuille d'engagement restent à l'extérieur du terrain, derrière la main courante. Ceci dans le but d'éviter de surcharger le terrain.

Terrain :

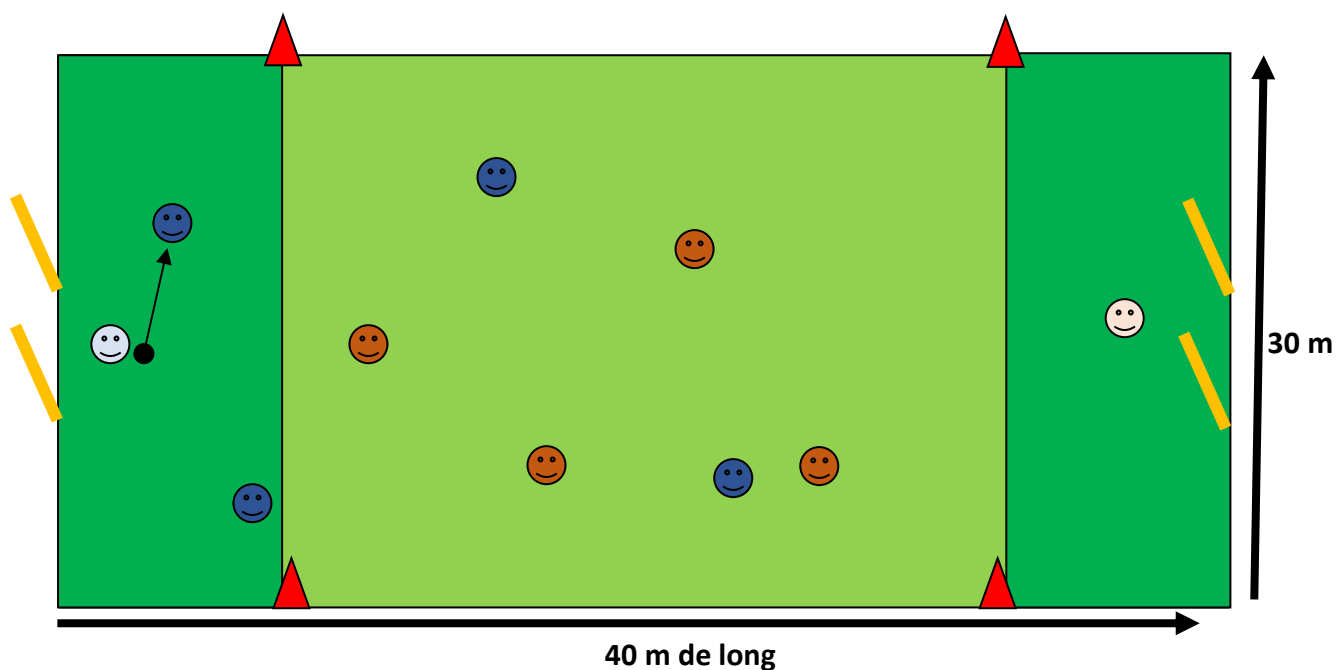


REGLE DE LA ZONE PROTEGÉE :

Lorsque la gardienne se saisit du ballon à la main, ou sur un 6m, **toutes les joueuses adverses doivent sortir de la surface de la gardienne (zone des 8m).**

La gardienne peut alors relancer sur une partenaire qui vient demander le ballon dans la surface.

Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone dès que la joueuse aura touché le ballon.





Planification et programmation des ateliers

Dates	Atelier 1	Atelier 2
12 septembre 2026	Ballon magique (2 contre 2)	Changement de rôle
26 septembre 2026	PEF 1 – Culture Foot	Situation offensive
10 octobre 2026	Funiño (3 contre 3)	Jeu - La balle au capitaine
7 novembre 2026	PEF 2 - Arbitrage	Jeu – Le morpion
21 novembre 2026	Ballon magique (3 contre 3)	Jeu – Conserver le ballon
6 mars 2027	PEF 3 – Fair-Play	Finition
20 mars 2027	Funiño (3 contre 3)	Dribble
3 avril 2027	PEF 4 – Engagement Citoyen	Jonglage
24 avril 2027	Ballon magique (2 contre 2)	Duel un contre un
15 mai 2027	Funiño (3 contre 3)	Jeu – Jouer Combiné
29 mai 2027	PEF 5 – Santé	Jeu – Créer un décalage

12 septembre

LE BALLON MAGIQUE (2 C 2)

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller 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 en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, 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.

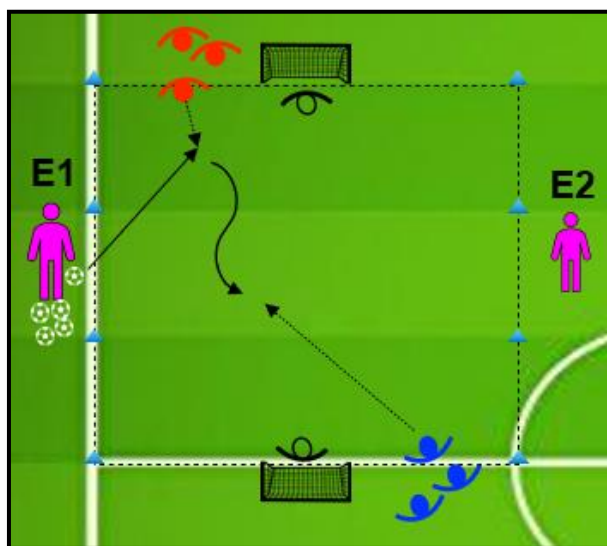
ROLE DE E2 :

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

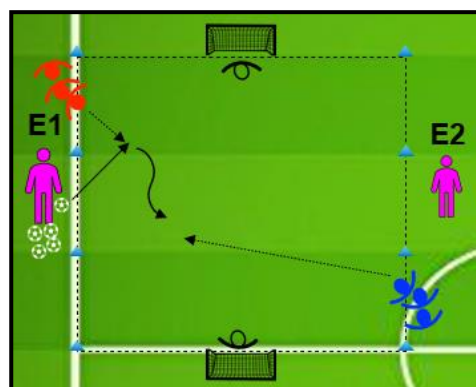
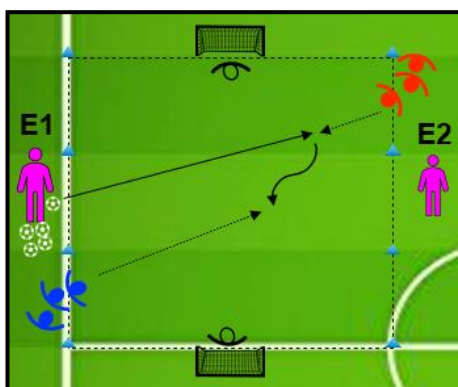
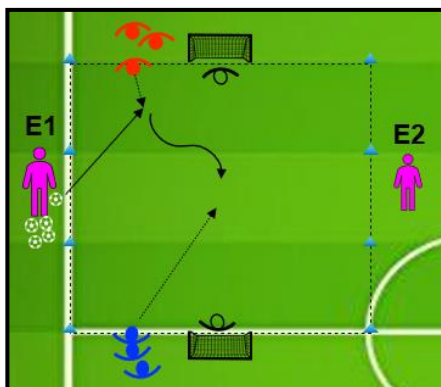
ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m



VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



12 septembre

CHANGEMENT DE RÔLE

GRANDS PRINCIPES

- Une équipe de chaque côté du terrain, avec un gardien dans chaque but.
- Le joueur noir part en conduite de balle et doit marquer dans le but adverse. Au moment du tir, le joueur rouge démarre pour aller marquer à son tour dans le but à l'opposé.
- Changer les rôles à la moitié du temps.
- Variantes :
 - Changer la position de départ des joueurs
 - Jouer un deux contre un sur la transition

ROLE DE E1 :

- Explique les consignes et régule les départs.
- Compte les points pour les deux équipes.
- Corrige et guide les joueurs.

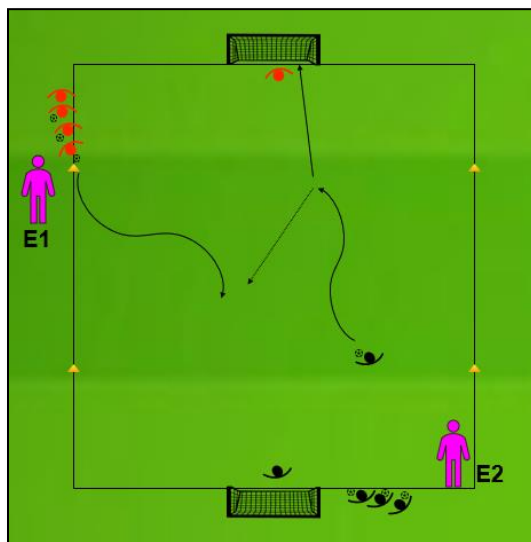
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Régule les départs.
- Gère le temps et la mise en place des variantes.

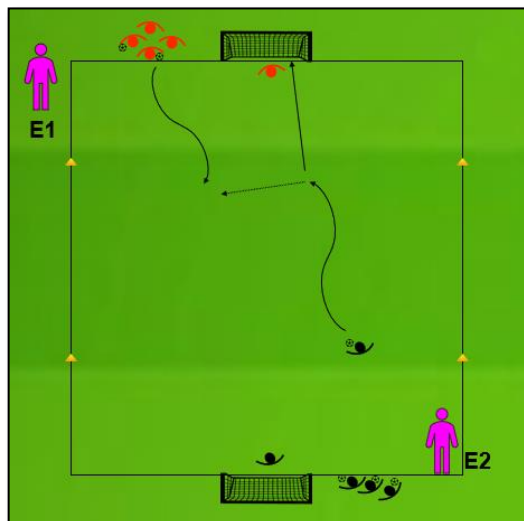
ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

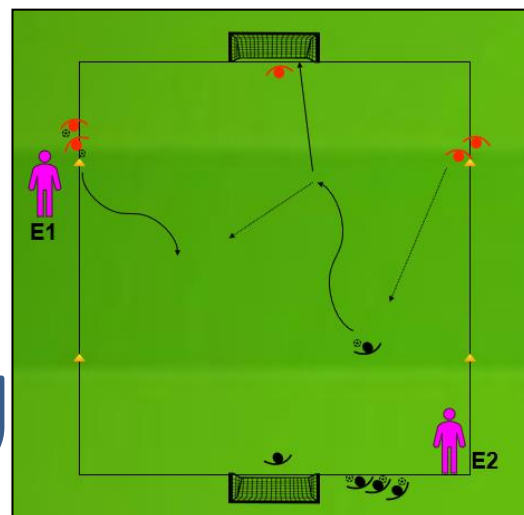
- Longueur : 15m
- Largeur : 10m
- Largeur des buts : 4m



VARIANTES (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



1



2

26 septembre

PEF CULTURE FOOT

GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes disputent un match à trois contre trois sur un terrain de 20mx15m sans gardien.
- Les joueurs remplaçants se positionnent à côté de l'éducateur E1
- A chaque but marqué, un joueur de l'équipe se rend dans la zone vers E2 pour répondre à une question.
- Si le joueur a la bonne réponse, son but vaut alors deux points.
- L'équipe qui a le plus de point à la fin de la rencontre remporte le match.
- Les changements de joueurs se font régulièrement (maximum 2 minutes en tant que remplaçant).

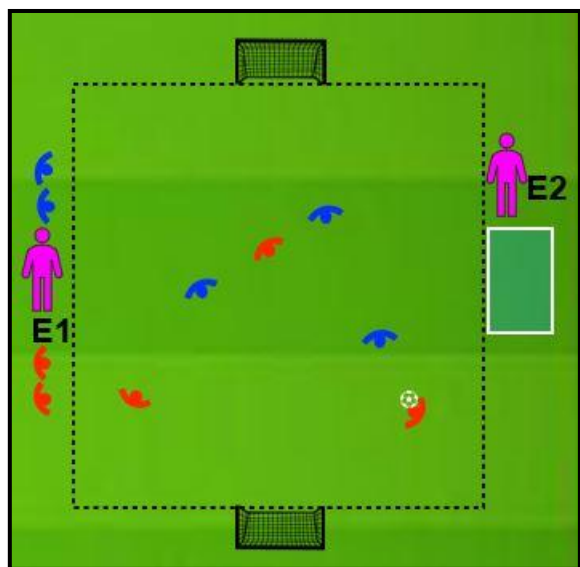
ROLE pour E1 :

- Veille au respect des règles du jeu.
- Gestion des changements et de la rotation de tous les joueurs.
- Anime et fait vivre le match.

ROLE DE E2 :

- Pose les questions dans la zone dédiée.
- Veille à ce que tous les joueurs passent dans cette zone.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



QUESTIONNAIRE CULTURE FOOT

	Questions	Réponses
1	Quel joueur français a marqué un triplé en finale de la Coupe du Monde	Kylian Mbappé
2	Comment s'appelle l'hymne de l'Equipe de France ?	La Marseillaise.
3	Que veut dire FFF ?	Fédération Française de Football
4	La coupe du monde de football a lieu tous les 2 ans ou tous les 4 ans ?	4 ans
5	Comment appelle-t-on le football qui se pratique sur la sable ?	Le Beach Soccer
6	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège-tibias
7	Quel est le nom du geste où un joueur fait passer le ballon entre les jambes d'un adversaire ?	Un petit pont.
8	Combien de coupe du monde la France a-t-elle gagnée ?	Deux
9	Quel club a remporté le plus de Ligue des Champions : Liverpool, Real Madrid ou Milan AC ?	Real Madrid
10	Quel pays a remporté le plus de Coupes du Monde de football ?	Le Brésil (5 fois)
11	Quand aura lieu la prochaine coupe du monde ?	2026
12	Qui est le sélectionneur de l'équipe de France ?	Didier Deschamps
13	Quel animal est présent sur le maillot de l'équipe de France ?	Le coq

SITUATION OFFENSIVE

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe (E2) lance l'action avec deux attaquants contre un défenseur + un gardien.
 - L'équipe en possession du ballon doit marquer en étant obligatoirement dans la zone de finition au moment du tir.
 - Lorsque l'équipe adverse récupère le ballon elle doit tenter de faire une passe à E2. (Laisser une seule transition).
 - Si le ballon sort des limites du terrain l'action s'arrête et repart à E2.
 - Les défenseurs (sauf le gardien) n'ont pas le droit défendre dans la zone de finition.
- ❓ Variante : faire évoluer le nombre de joueurs sur le terrain (trois contre un, trois contre deux, trois contre trois)

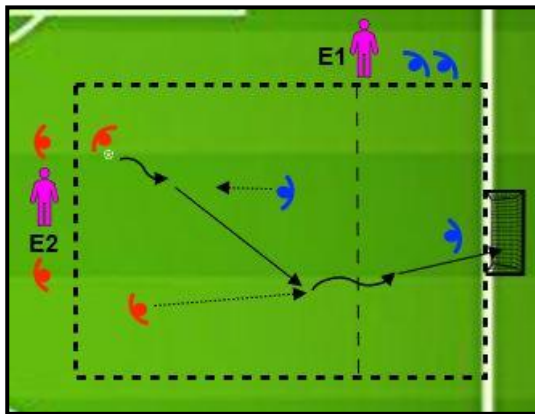
CONSEILS pour E1 :

- Veiller au respect du règle du jeu.
- Veiller à ce que les défenseurs ne reviennent pas dans la zone.
- Questionner les joueurs sur les zones du terrain à utiliser.
- Intégrer les notions de déplacements, de démarquage, d'occupation de l'espace.
- Gère les rotations entre les défenseurs.

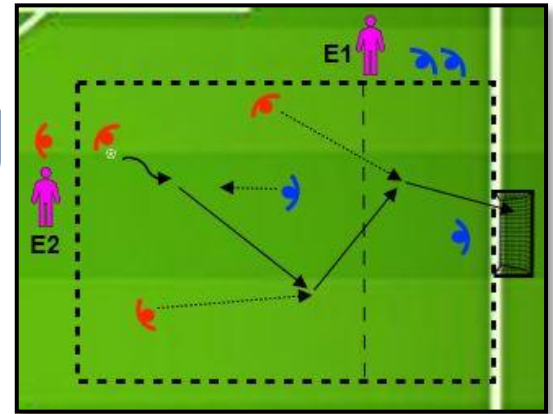
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Gestion des rotations entre les attaquants
- Veille au respect des règles
- Gestion du temps pour la rotation entre les deux équipes puis pour la mise en place des variantes.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



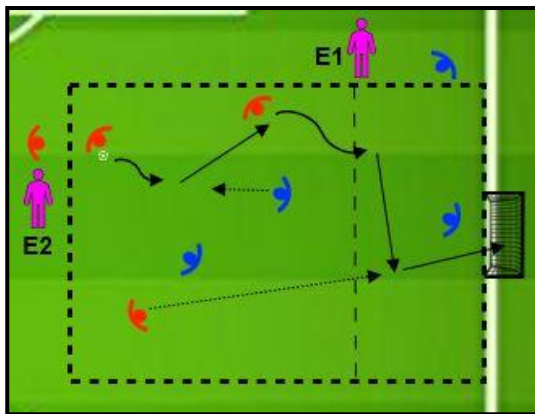
1



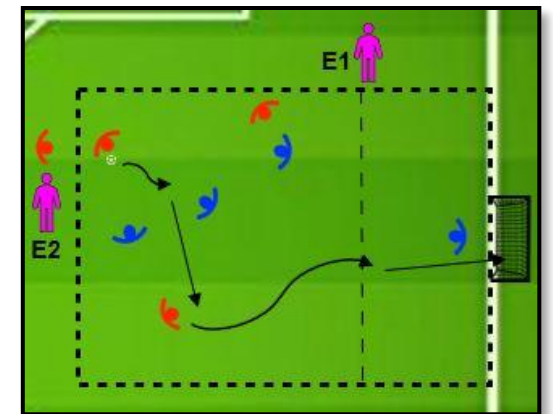
2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m
- Zone à 6m du but



3



4

10 octobre

FUNIÑO

GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

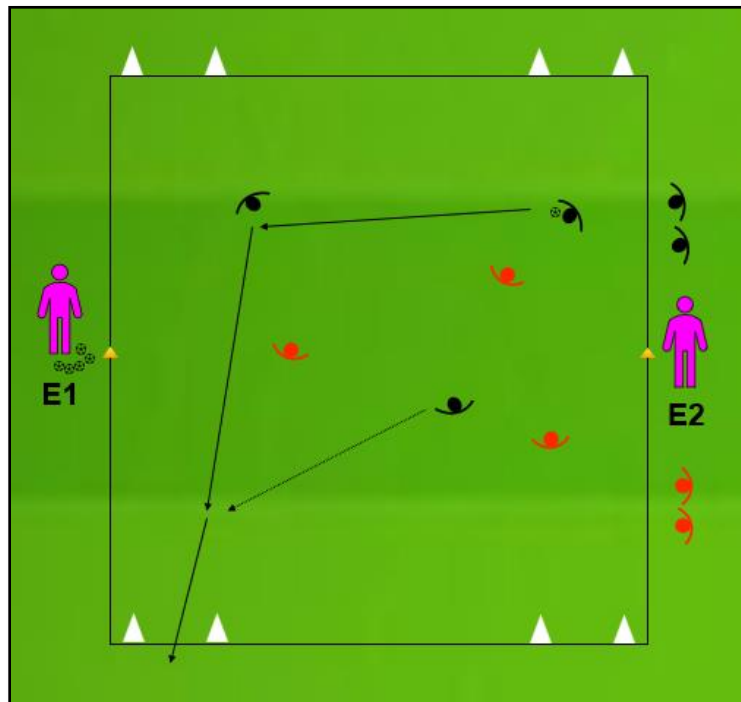
CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

Dimensions des buts :

- Largeur : 2m

10 octobre

LA BALLE AU CAPITAINE

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) lance l'action en donnant le ballon à l'une des deux équipes.
- L'équipe en possession du ballon doit, pour marquer un point, réussir à faire une passe au « capitaine » de son équipe situé dans la zone rouge.
- Si l'équipe rouge marque un point, le ballon est donné à l'équipe bleu qui tentera de faire la même chose en essayant de trouver leur « capitaine ».
- Si le ballon sort des limites du terrain, reprendre le jeu par une touche (rentrer par une passe ou en conduite).
- Variantes :
 - Positionner deux capitaines, un de chaque côté, avec pour objectif de passer d'un capitaine à l'autre pour marquer un point.

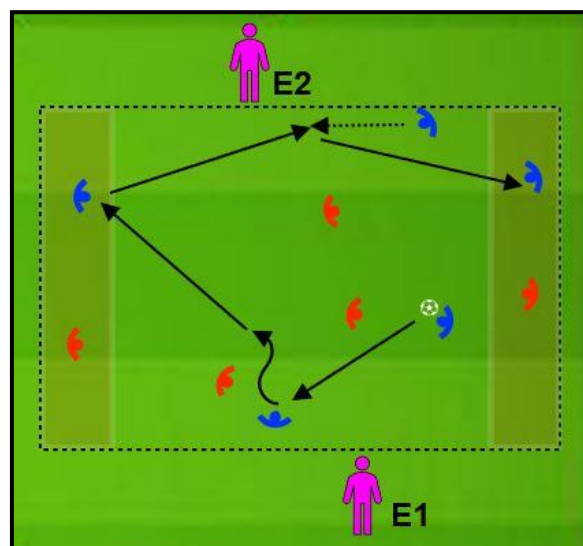
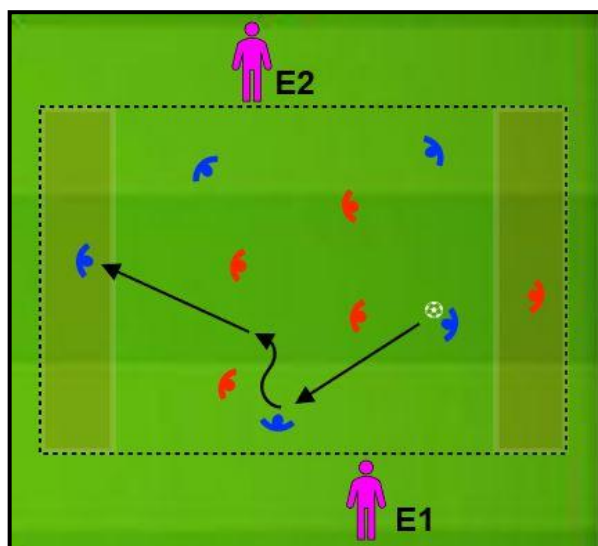
CONSEILS pour E1 :

- Veiller au respect du règle du jeu.
- Stimuler les joueurs pour apporter du dynamisme.
- Questionner les joueurs sur les zones du terrain à utiliser.
- Intégrer les notions de déplacements, d'occupation de l'espace.

ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Gestion des rotations entre les capitaines.
- Veille au respect des règles.
- Gestion du temps pour la mise en place des variantes.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 25m
- Largeur : 20m
- Taille des zones : 3x20m

7 novembre

PEF ARBITRAGE

GRANDS PRINCIPES

- Tous les joueurs se positionnent dans la zone centrale avec ballon.
- L'éducateur E1 énonce une affirmation.
- Donner une contrainte dans le déplacement (ex : faire le tour d'un cerceau)
- Les joueurs se déplacent dans la zone correspondante à la réponse (vrai /faux).
- Une fois la réponse et l'explication donnée, tous les joueurs reviennent dans la zone centrale pour une nouvelle manche.

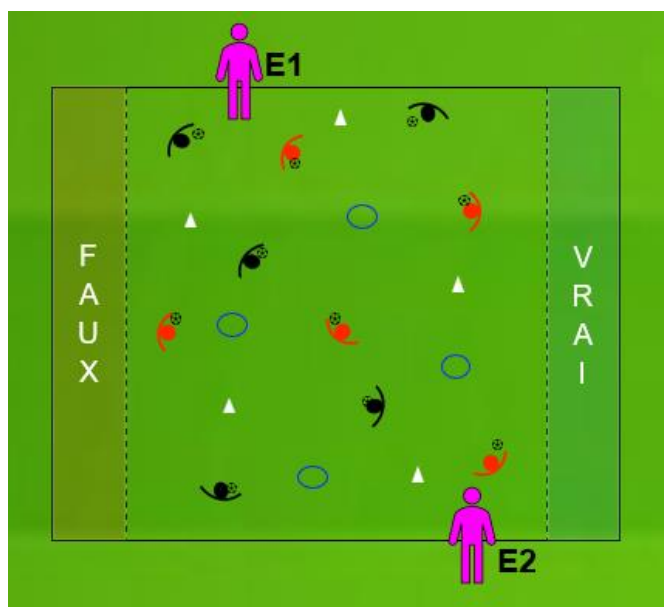
CONSEILS pour E1 :

- Donne les affirmations distinctement afin que tous les joueurs entendent.
- Stimuler les joueurs dans leur déplacement ou leur conduite de balle.
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

ROLE DE E2 :

- Donne la contrainte avant l'énoncé de l'affirmation.
- Corrige et conseil sur la réalisation.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 15m
- Zones : 2m

QUESTIONNAIRE ARBITRAGE

	Questions – Vrai ou faux	Réponses
1	Le gardien a le droit de prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire.	Vrai
2	Je peux marquer un but de la main.	Faux
3	La surface de réparation est uniquement réservée pour le gardien de but.	Faux
4	Sur une touche, j'ai le droit de rentrer dans le terrain en conduite de balle.	Vrai
5	J'ai le droit de marquer directement depuis une touche en tirant au but.	Faux
6	Sur un corner j'ai le droit de rentrer dans le terrain en conduite de balle.	Faux
7	Le nombre de joueur par équipe lors d'un match est de 5 joueurs (dont le gardien).	Vrai
8	Les tacles sont autorisés dans la catégorie U9.	Faux

7 novembre

JEU – LE MORPION

GRANDS PRINCIPES

- L'éducateur (E1) donne le départ au deux équipes.
- Chaque équipe a trois coupelles en sa possession
- Les premiers joueurs partent le plus rapidement possible poser leur coupelle dans un des neuf cerceaux, puis reviennent passer le relai en tapant dans la main de leur partenaire qui fait la même chose.
- Si toutes les coupelles sont posées le joueur suivant a le droit de déplacer une coupelle de son équipe dans un cerceau vide.
- La première équipe qui réussit à faire une ligne ou une diagonale gagne.
- Variantes :
 - Faire la même chose mais avec une conduite de balle pour aller et revenir.

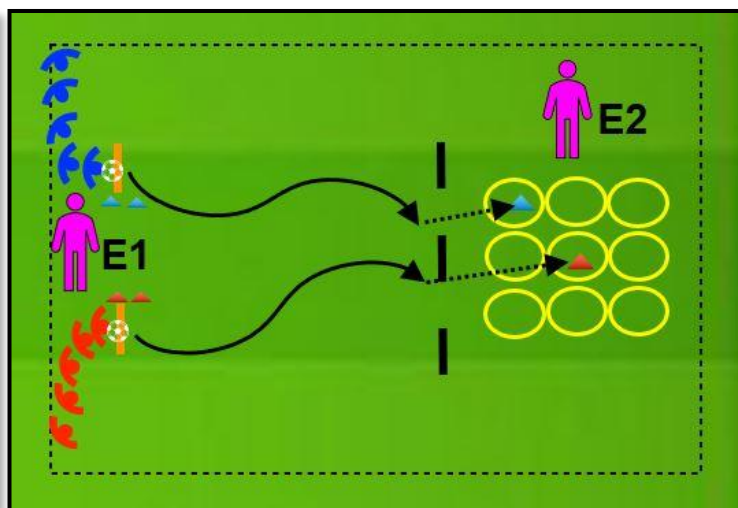
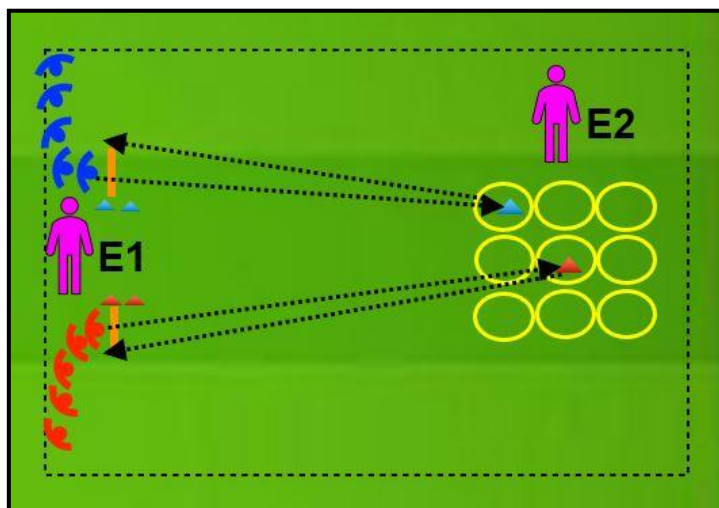
CONSEILS pour E1 :

- Donne le départ pour chaque manche.
- Contrôle que les relais soient bien respectés et que le joueur ne parte pas trop tôt.
- Stimule et motive les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Veille au respect des règles.
- Valide la victoire d'une équipe

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 10m
- Distance entre départ et cerceaux : 12m

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller 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 en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

CONSEILS pour E1 :

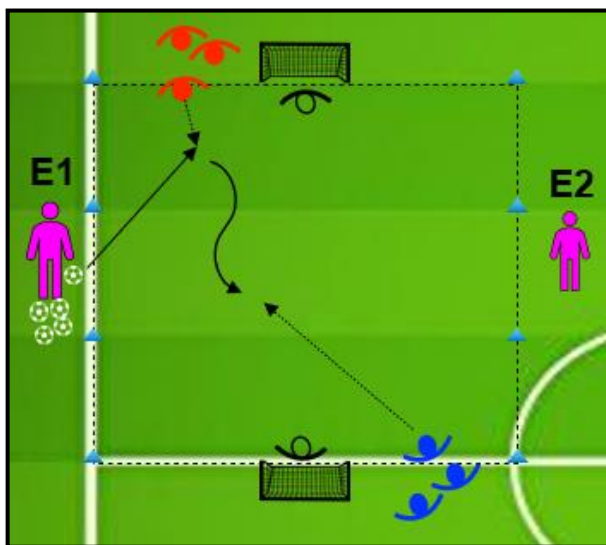
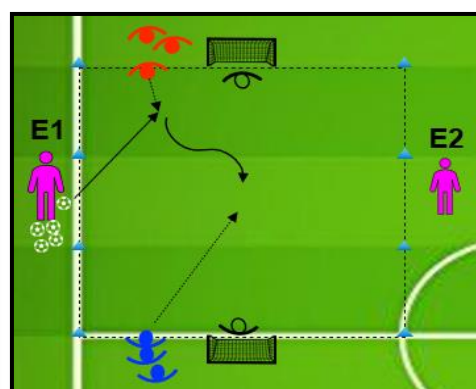
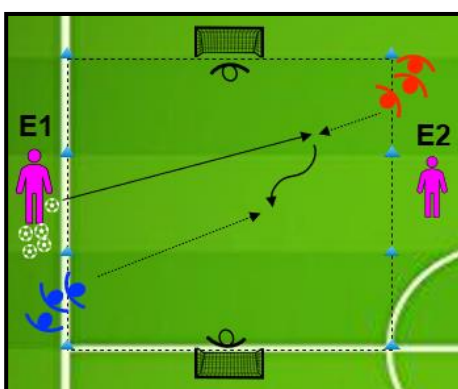
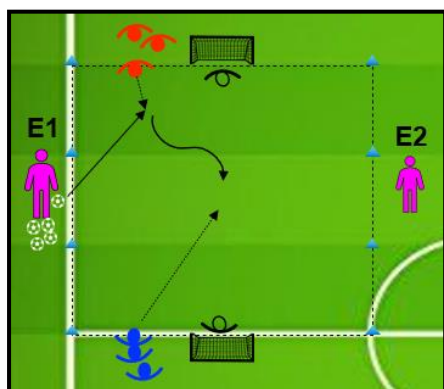
- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

ROLE DE E2 :

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

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN**Dimensions du terrain :**

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m

**VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)**

CONSERVER LE BALLON

GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs rouge ont chacun un ballon et se déplacent dans la zone.
- Les joueurs bleus sont positionnés dans leur maison.
- L'éducateur E1 donne le départ pour un joueur bleu qui doit aller essayer de le récupérer dans les pieds d'un adversaire puis ramener le ballon dans la zone rouge.
- Dès qu'il a récupéré un ballon, un partenaire part à son tour essayer de récupérer un nouveau ballon.
- L'objectif étant de récupérer le plus rapidement possible les ballons adverses.
- Inverser les rôles dès qu'il n'y a plus de ballon sur le terrain.
- Variante :
 - Un ballon pour l'équipe rouge qui doit conserver le ballon.
 - Un joueur bleu supplémentaire rentre toutes les 10 secondes pour tenter de récupérer le ballon.

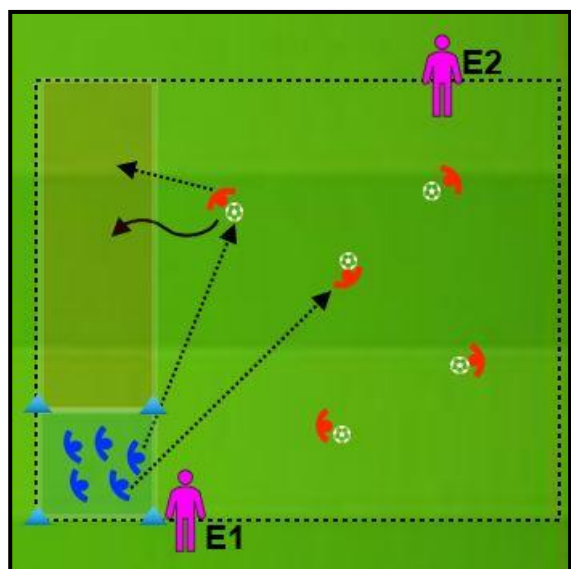
CONSEILS pour E1 :

- Gestion des départs pour l'équipe qui doit récupérer les ballons.
- Veille au respect des règles.
- Stimule et motive les joueurs.

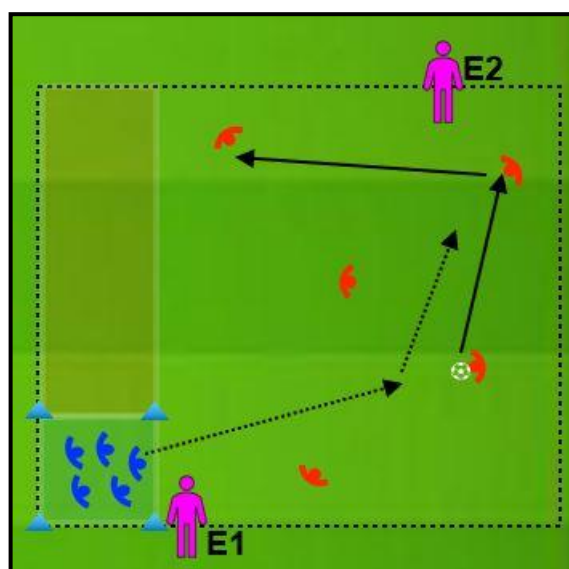
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs en possession du ballon.
- Veille au respect des règles.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 20m

GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes forment deux colonnes de chaque côté de l'éducateur E1.
- Un joueur de chaque équipe se positionne dans la zone délimitée par les coupelles rouge (4m de profondeur)
- L'éducateur E1 énonce une affirmation.
- Le porteur de balle progresse dans la zone bleue (4m de profondeur) puis passe le ballon à son partenaire dans la zone rouge.
- Le joueur doit ensuite marquer dans le but correspondant à la bonne réponse (blanc pour vrai / noir pour faux)
- Le passeur vient ensuite prendre la place de son partenaire et l'éducateur E1 lance une nouvelle séquence.

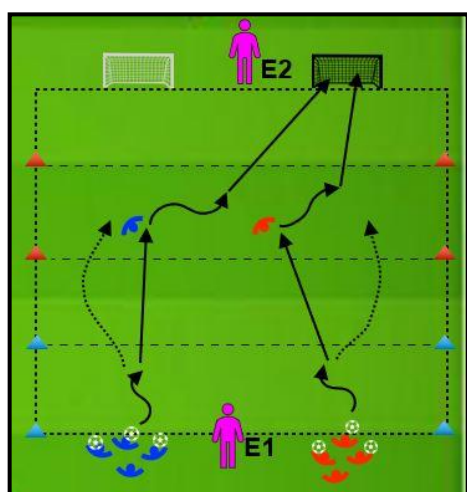
CONSEILS pour E1 :

- Valide ou non la réussite des deux équipes.
- Stimuler les joueurs dans leur déplacement ou leur conduite de balle.
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

ROLE DE E2 :

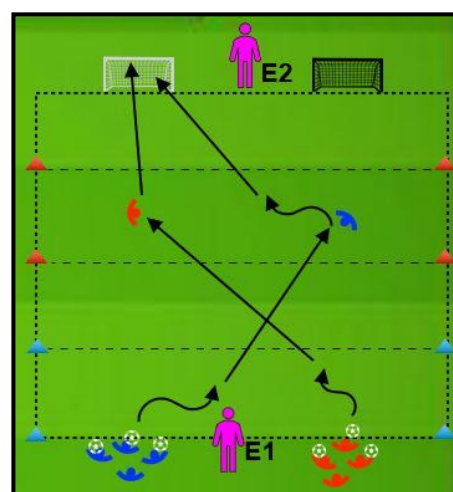
- Donne les affirmations distinctement afin que tous les deux joueurs entendent.
- Corrige et conseil sur la réalisation.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



QUESTIONNAIRE FAIR PLAY

	Questions – Vrai ou faux	Réponses	
1	Le rôle d'un arbitre est facile.	Faux	Il doit juger et prendre très vite des décisions.
2	Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils encouragent ton équipe.	Vrai	Même si tu as sans doute d'autres choses à faire.
3	Il faut toujours serrer la main de ses adversaires à la fin du match.	Vrai	
4	Le capitaine d'une équipe est reconnaissable à ses chaussures fluo.	Faux	Grâce à son brassard de capitaine.
5	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes au cours du même match.	Faux	Il devra être exclu du terrain après son 2 ^{ème} carton jaune.
6	Après avoir marqué un but de la main, tu ne dis rien à l'arbitre s'il ne l'a pas vu.	Faux	Mieux vaut perdre sans tricher, que tricher pour gagner.
7	Tu peux faire semblant d'être blessé pour gagner du temps ou arrêter une action de but de tes adversaires.	Faux	Simuler une chute ou une blessure est considéré comme de l'antijeu.
8	Lorsque je fais une faute sur un adversaire je m'excuse et l'aide à se relever si nécessaire.	Vrai	

GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs se positionnent sur les repères (coupelles), plus gardiens dans les buts.
- L'éducateur E2 donne le départ pour les deux premiers joueurs.
- Le joueur part en conduite de balle et tir dans la zone identifiée.
- Après le tir le joueur doit aller toucher une coupelle blanche avant de recevoir une passe de son partenaire pour un second tir.
- Le tireur se positionne ensuite à la passe, et le passeur revient avec un ballon au départ.
- Comptage des points :
 - Un point par but marqué.
 - Un point bonus pour le joueur qui termine ses deux tirs en premier.

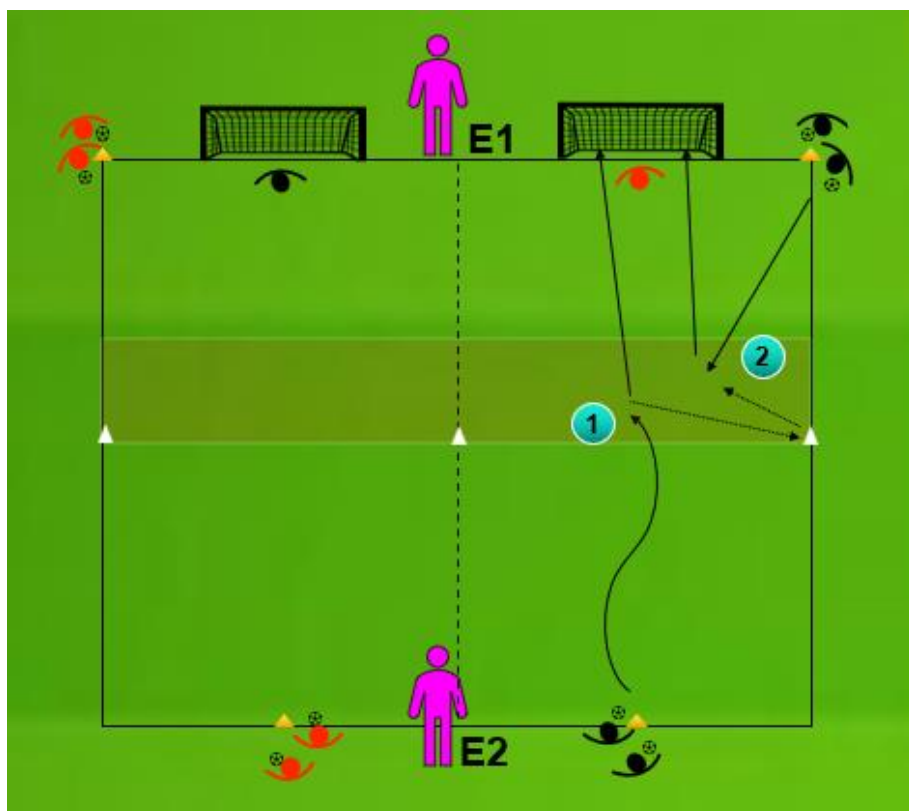
ROLE pour E1 :

- Compte les points.
- Veille à la concentration des joueurs à la passe.
- Stimule et motive les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Donne les départs aux joueurs.
- Veille au respect des règles.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 12m
- Zone de tir :
 - 3m de profondeur
 - A 5m du but



20 mars

FUNIÑO

GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

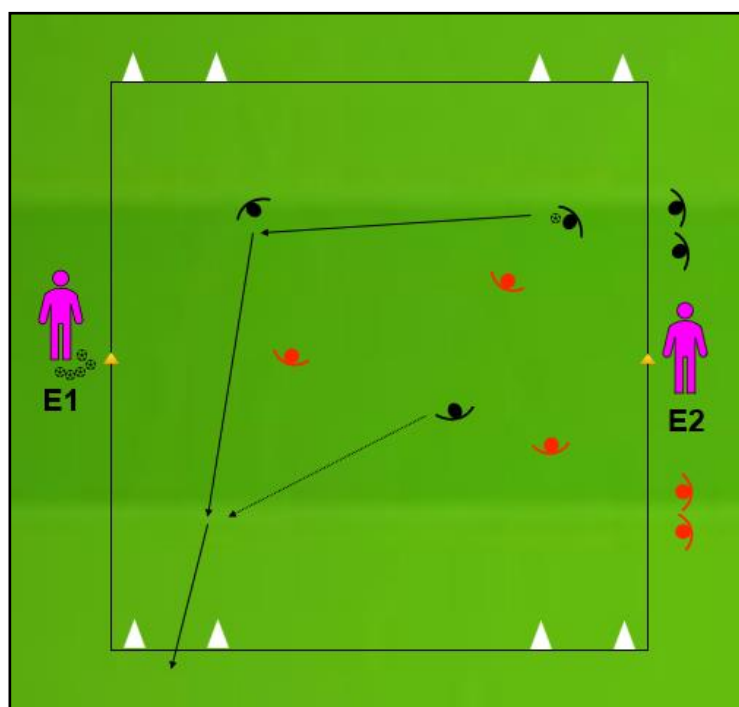
CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

20 mars

DRIBBLE

GRANDS PRINCIPES

- Chaque équipe se répartie sur les postes de gardien, de défenseur et d'attaquants.
- Les attaquants partent en conduite de balle et doivent dribbler le défenseur pour ensuite aller marquer dans le but.
- Les défenseurs sont fixes dans leur zone, ils ne peuvent pas défendre en dehors.
- A la récupération du ballon le défenseur doit sortir de sa zone avec le ballon pour marquer un point.
- L'éducateur veille à changer le défenseur au bout de 4 passages.
- Variante :
 - Donner un temps de retard au défenseur, toucher une coupelle au moment du départ du joueur adverse.

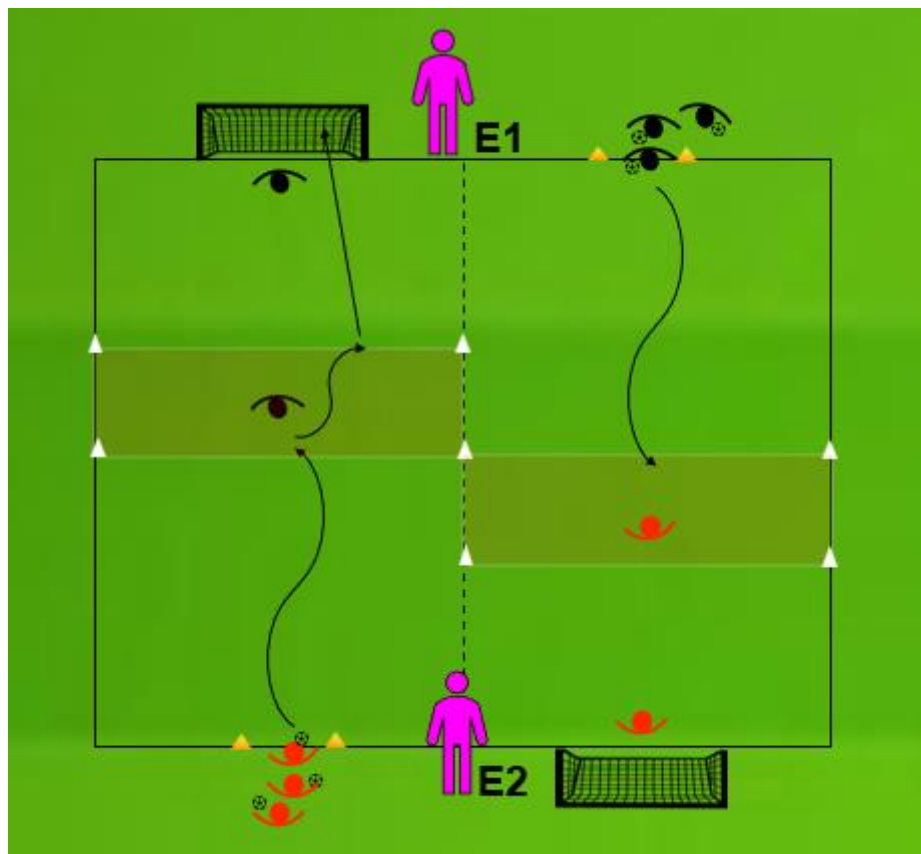
ROLE pour E1 :

- Gère les rotations des joueurs de son équipe.
- Compte les points de son équipe.
- Stimule et motive les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Gère les rotations des joueurs de son équipe.
- Compte les points de son équipe.
- Stimule et motive les joueurs.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 12m
- Zone défenseur : 3m



3 avril

PEF ENGAGEMENT CITOYEN

UN MONDE IDÉAL

GRANDS PRINCIPES

- Les équipes sont positionnées de chaque côté de l'éducateur E1.
- L'éducateur E1 annonce un comportement (liste ci-dessous) au moment du départ des deux joueurs puis réalise le slalom.
- A la sortie du slalom les joueurs doivent choisir le but qui correspond à leur réponse :
 - Bon comportement : but blanc
 - Mauvais comportement : but noir
- Obligation de franchir la ligne blanche avant de pouvoir tirer.

ROLE pour E1 :

- Se positionne au niveau du départ des joueurs.
- Annonce le comportement aux joueurs
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

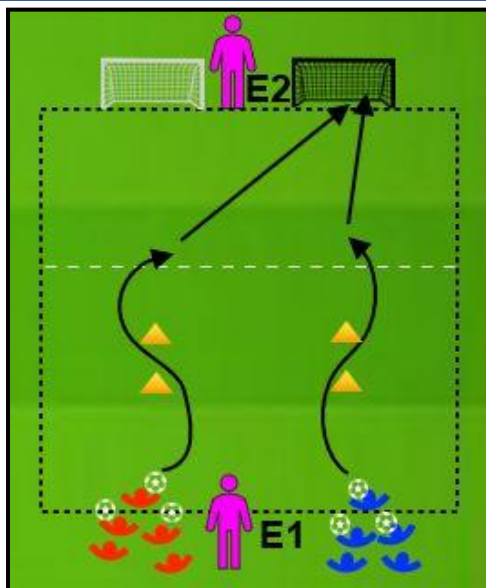
ROLE DE E2 :

- Vérifie la bonne réalisation de l'atelier
- Valide ou non les réponses des deux joueurs.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 10m



LISTE DES COMPORTEMENTS



Respecter mes parents

Être honnête

Aider une personne en difficulté

Accepter les différences des autres

Dire bonjour à tout le monde

Laisser le vestiaire propre

Respecter mes partenaires

Être à l'écoute de mon éducateur



Partir sans dire au revoir

Me battre avec un adversaire

Critiquer mon éducateur

Mentir à mon éducateur

Arriver en retard à l'entraînement

Partir du terrain sans ramasser le matériel

Laisser une bouteille d'eau sur le terrain

Tricher lors d'un match

3 avril

JEU – JONGLAGE

GRANDS PRINCIPES

- Tous les joueurs commencent avec un ballon dans la zone 1.
- L'éducateur E1 donne des objectifs pour franchir les différents paliers (ex : palier 1 = 2 jongles, palier 2 = 3 jongles, etc...)
- Changer d'objectif toutes les deux minutes afin d'éviter la lassitude chez les joueurs.
- Variante :
 - Les joueurs travaillent le jonglage sous forme de duel.
 - Les deux joueurs jonglent pendant 30 secondes, celui qui a réalisé le plus de jongles gagnent le duel.
 - Les joueurs changent d'adversaires à chaque duel.

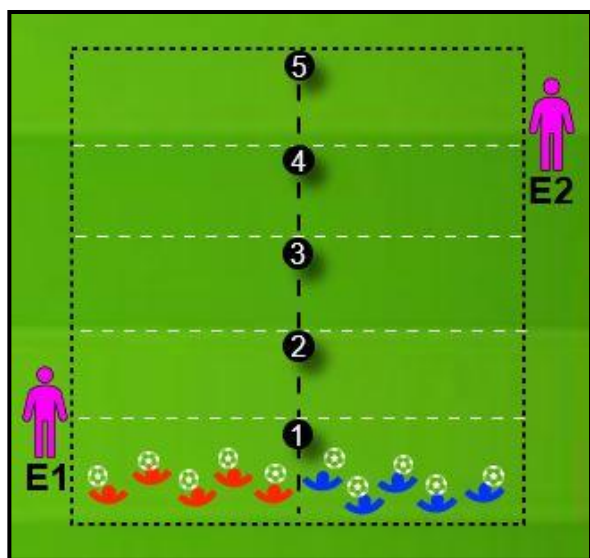
ROLE pour E1 :

- Donne les objectifs à chaque séquence.
- Valide ou non la réussite sur les différents paliers.
- Corrige et conseille les joueurs sur leur gestuelle.

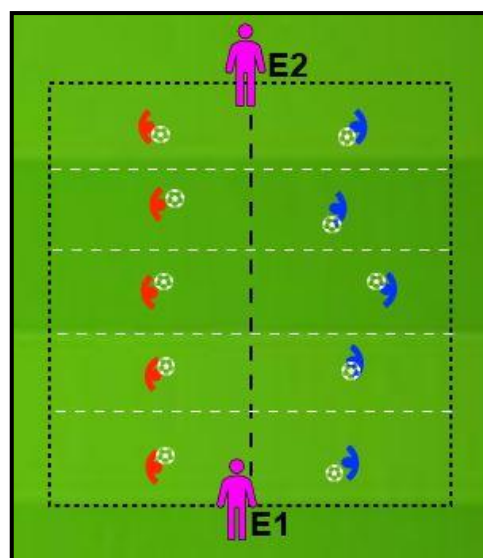
ROLE DE E2 :

- Valide ou non la réussite sur les différents paliers.
- Corrige et conseille les joueurs sur leur gestuelle.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m

24 avril

LE BALLON MAGIQUE (2 C 2)

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller 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 en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, 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.

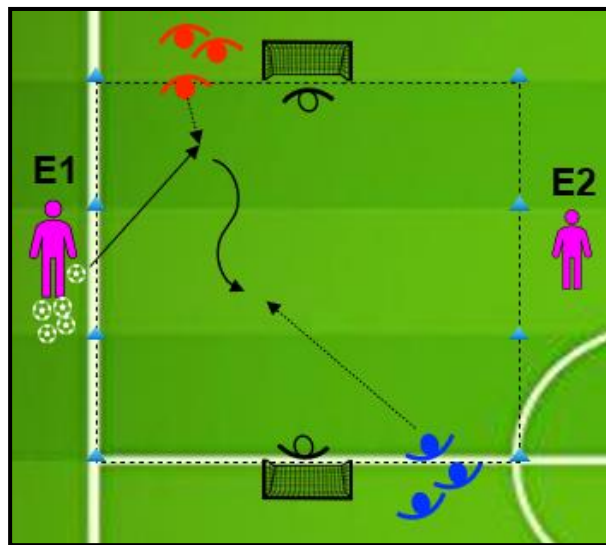
ROLE DE E2 :

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

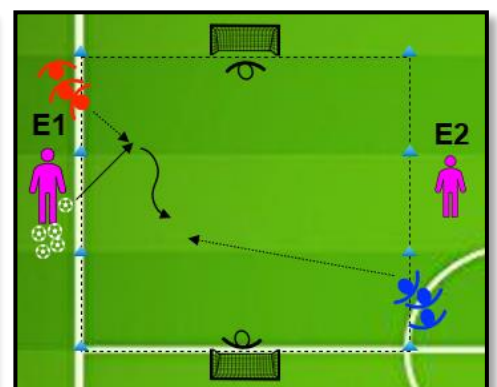
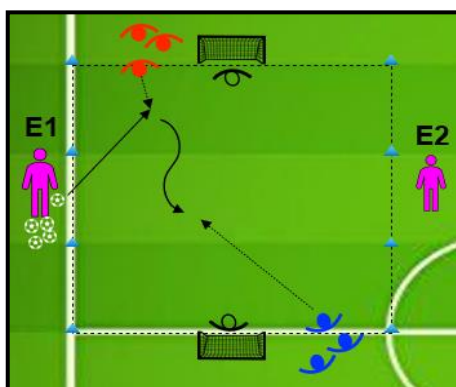
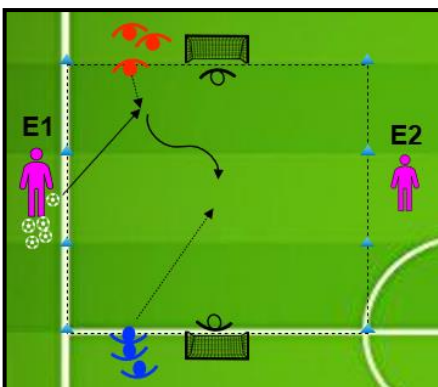
ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m



VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



24 avril

JEU – DUEL UN CONTRE UN

GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs des deux équipes se positionnent à côté de leur but respectif.
- Un joueur de chaque équipe rentre dans le terrain pour disputer le un contre un.
- L'éducateur E2 donne le ballon à un des deux joueurs, qui tente d'aller marquer dans le but adverse.
- Si le défenseur récupère le ballon il peut à son tour aller marquer.
- Une séquence ne doit pas durer plus de 15 secondes.
- Obligation de franchir la ligne blanche pour pouvoir marquer.
- Variante :
 - Départ sur le côté du terrain avec la possibilité de marquer dans les deux buts.
 - Une équipe commence avec le ballon, puis une fois que tous les joueurs sont passés c'est au tour de l'autre équipe de commencer avec le ballon.

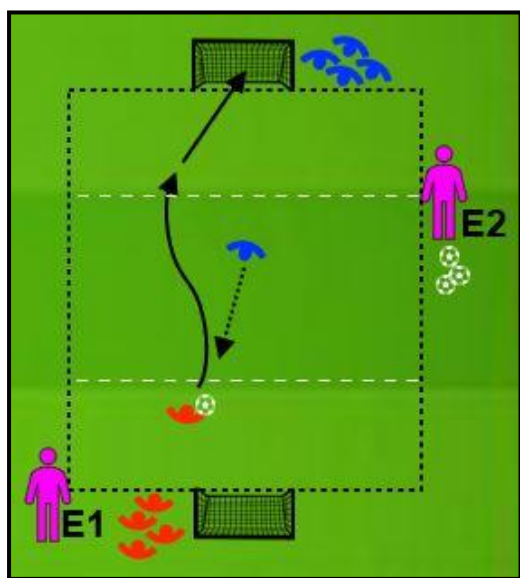
ROLE pour E1 :

- Gestion des départs pour l'équipe positionnée de son côté.
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

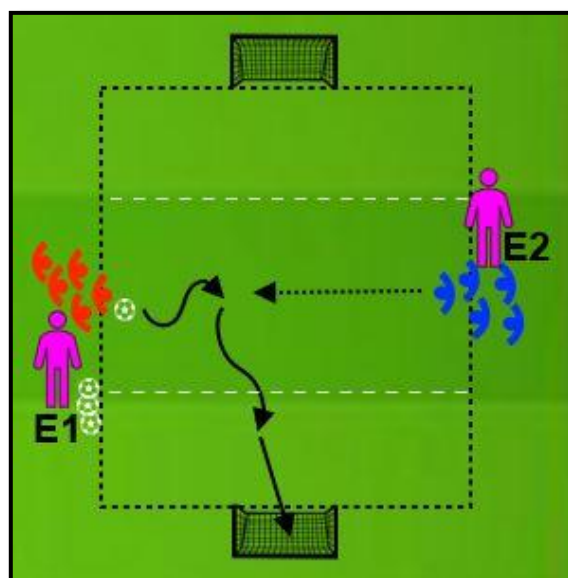
ROLE DE E2 :

- Met les ballons en jeu.
- Gestion des départs pour l'équipe positionnée de son côté.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 8m

15 mai

FUNIÑO

GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

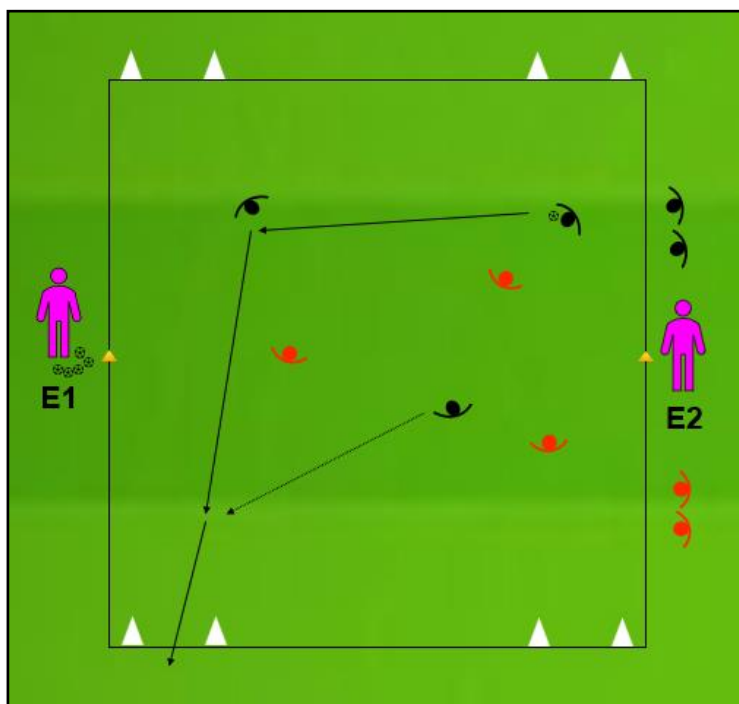
CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

JEU – JEU COMBINÉ

GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes se positionnent de part et d'autre du terrain avec un gardien face aux adversaires.
- L'éducateur E1 donne le départ des actions.
- Le porteur de balle (A) progresse avec le ballon puis joue un une/deux avec son partenaire (B) situé sur le côté.
- Il frappe ensuite au but et remporte un point pour son équipe s'il marque.
- Le joueur A prend ensuite la place de B, et B récupère le ballon pour repartir à la source de balle vers l'éducateur E1.
- Faire partir en alternance les deux équipes.
- Variante :
 - Positionné le joueur en relai pour jouer le une deux à l'intérieur.
 - Faire partir les deux équipes en même temps et la première qui marque remporte le point.

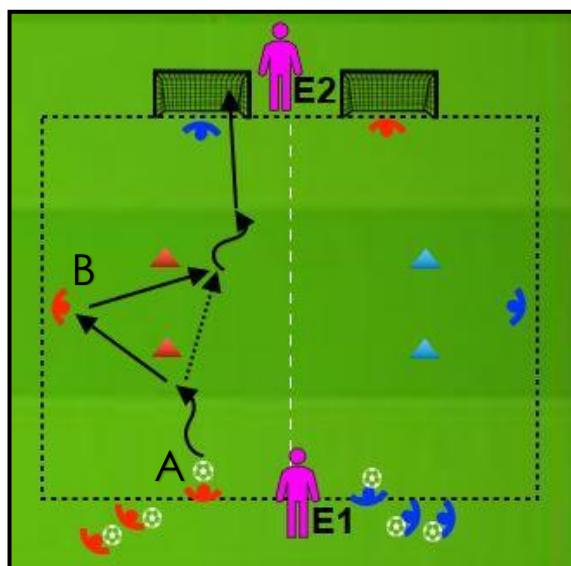
ROLE pour E1 :

- Gestion des départs des joueurs des deux équipes
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

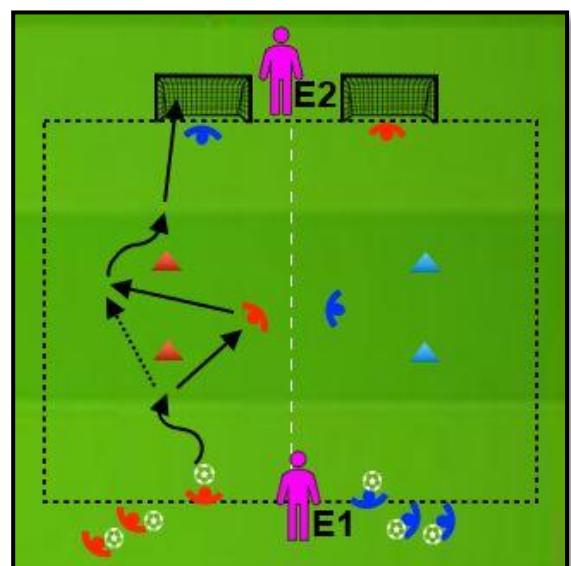
ROLE DE E2 :

- Assure la rotation des gardiens de but.
- Corrige et conseille les joueurs sur la technique.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 8m

GRANDS PRINCIPES

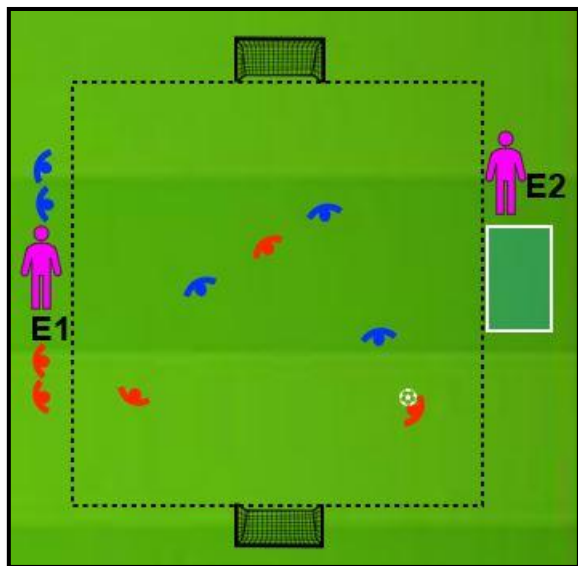
- Les deux équipes disputent un match à trois contre trois sur un terrain de 20mx15m sans gardien.
- Les joueurs remplaçants se positionnent à côté de l'éducateur E1
- A chaque but marqué, un joueur de l'équipe se rend dans la zone vers E2 pour répondre à une question.
- Si le joueur a la bonne réponse, son but vaut alors deux points.
- L'équipe qui a le plus de point à la fin de la rencontre remporte le match.
- Les changements de joueurs se font régulièrement (maximum 2 minutes en tant que remplaçant).

ROLE pour E1 :

- Veille au respect des règles du jeu.
- Gestion des changements et de la rotation de tous les joueurs.
- Anime et fait vivre le match.

ROLE DE E2 :

- Pose les questions dans la zone dédiée.
- Veille à ce que tous les joueurs passent dans cette zone.

ORGANISATION GENERALE
SUR LE TERRAIN

Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



QUESTIONNAIRE SANTE

	Questions	Réponses
1	Pourquoi est-il important de s'échauffer avant un entraînement ou un match ?	Pour éviter les blessures et préparer son corps à l'effort
2	Que faut-il boire pendant et après un match ou un entraînement ?	De l'eau
3	Pourquoi faut-il bien dormir la veille d'un match ?	Pour être en forme, concentré et plein d'énergie
4	Quel est l'un des effets de manger trop de bonbons ou de boissons sucrées avant un match ?	On peut avoir mal au ventre ou être fatigué plus vite
5	Pourquoi faut-il bien s'étirer après un entraînement ?	Pour détendre les muscles et éviter les courbatures
6	Que dois-tu faire si tu te sens fatigué ou que tu as mal pendant un match ?	Prévenir l'entraîneur ou sortir se reposer
7	Pourquoi faut-il prendre une douche après le foot ?	Pour être propre, éviter les microbes et se sentir bien
8	Pourquoi est-il important de porter des protège-tibias ?	Pour protéger ses jambes des coups et éviter les blessures
9	Quel aliment est bon à manger avant un match pour avoir de l'énergie ?	Des pâtes, du riz, des fruits (des aliments riches en énergie)
10	Pourquoi faut-il se couper les ongles des pieds si on joue au foot ?	Pour éviter les douleurs et les blessures dans les chaussures

GRANDS PRINCIPES

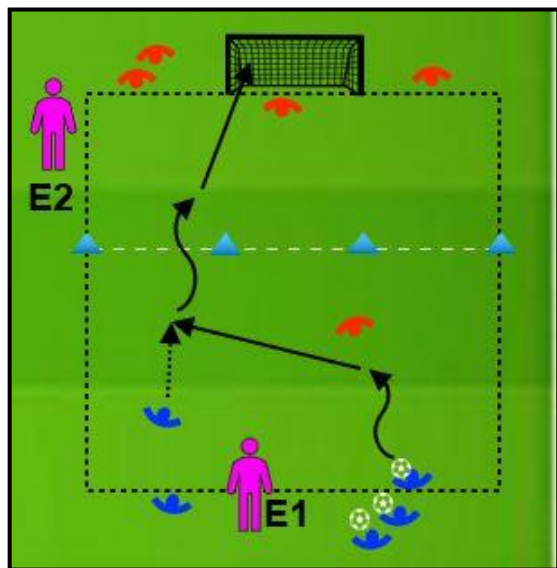
- L'équipe bleue forme deux colonnes de chaque côté de l'éducateur E1.
- L'équipe rouge se positionne de chaque côté du but avec un gardien.
- L'éducateur E1 lance l'action avec deux attaquants bleus contre un défenseur rouge qui ne peut pas défendre plus bas que la ligne blanche.
- Pour pouvoir marquer un joueur bleu doit passer par une des deux portes en conduite de balle.
- Si le défenseur rouge récupère le ballon il doit faire une passe à l'éducateur E1.
- Variante :
 - Jouer un 3 contre 2 avec un attaquant dans la zone de finition.
 - L'objectif est de faire une passe à l'attaquant dans une des deux portes avant de pouvoir aller marquer.

ROLE pour E1 :

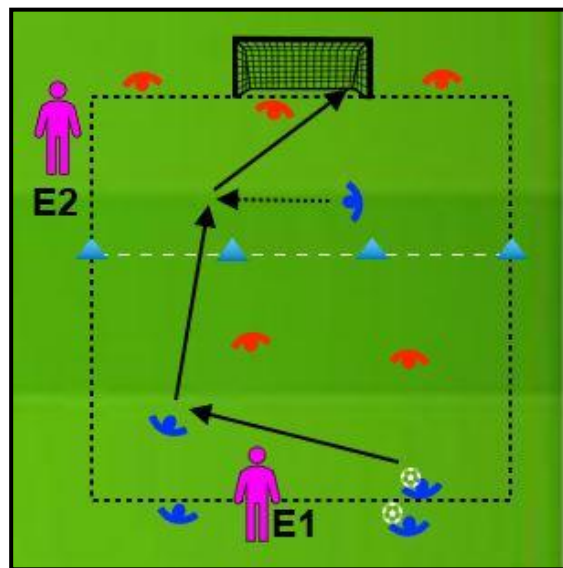
- Gestion des départs des joueurs des deux équipes
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

ROLE DE E2 :

- Assure la rotation des gardiens de but.
- Corrige et conseille les joueurs sur la technique.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 10m



DISPOSITION FINANCIERE ET REGLEMENTAIRE

Un club peut se voir amendé :

- Si une équipe est absente du plateau sans avoir prévenu.
- S'il est totalement absent et qu'il n'a pas prévenu ou prévenu après vendredi midi.
- S'il y a absence ou mauvais numéro de licence.
- Si le compte-rendu de plateau n'a pas été envoyé ou envoyé en retard.
- Si les documents envoyés sont illisibles.

Il en tient de la vigilance de l'éducateur de s'assurer que les documents d'organisation (compte rendu et feuille d'équipes) soient complets et correctement remplis.

CONTACT

<https://doubsterritoire-de-belfort.fff.fr/>



Corentin GAY
Assistant Technique

06 30 12 72 54
cgay@dtb.fff.fr



Suivez-Nous

BONNE SAISON A TOUS ET TOUTES !





AS BOIS-LORE
Rentrée du Foot 2026 >



OLYMPIQUE MONTCLAIR
Rentrée du Foot 2026 >



FC DYNAMO LANNOY
Rentrée du Foot 2026 >



S VALDOR
Rentrée du Foot 2026 >



UNION SPORTIVE
Rentrée du Foot 2026 >



SC BELLEVUE
Rentrée du Foot 2026 >



AC SAINT MARTIN
Rentrée du Foot 2026 >



FC BLEU RIVAGE
Rentrée du Foot 2026 >



US SAINT-GREGOIRE
Rentrée du Foot 2026 >

REJOINS
LA TEAM,
VIENS
JOUER!