



GUIDE DE REPRISE

Catégorie U6-U7 (G/F)

Foot à 4

Saison 2021-2022



Comment organiser la reprise des entrainements ?

FOOT à 4

1

Désigner les référents ACCUEIL (espace d'information dédié dans l'enceinte du stade) et COVID (si besoin)

2

Anticiper et adapter le planning des séances

3

Contact Club-Mairie : Modalités de gestion des infrastructures

4

S'assurer de la présence de moyens humains suffisants : éducateurs, parents accompagnateurs, joueurs animateurs (U15-U18)

5

Distribuer le basic U6-U7 LFNA pour l'encadrement afin qu'ils maîtrisent les lois du jeu spécifique au foot à 4 (touches, relances protégées...)

6

Préparer les installations : terrains, vestiaires et matériel

7

Organiser une réunion pour les parents : Planification et organisation de la saison, règles de vie...

AVANT LA REPRISE

RÉUNION D'ACCUEIL

Présenter succinctement le club et son organisation, le fonctionnement de la catégorie.
(charte des joueurs et parents)

JOURNÉE D'INTÉGRATION

Déterminer une 1/2 journée ou journée d'intégration U7 dans le club "Fête des U7".
(première quinzaine de septembre)

Idées de la Journée...

- Mini plateau interne pour la catégorie, avec pique nique
- Réunion de présentation
- Activités complémentaires impliquant les parents (Pratiques Loisirs, PEF...)

Comment organiser la reprise des entrainements ?

FOOT à 4

1 Optimiser l'utilisation du matériel, anticipation dans l'enchaînement des ateliers

2 Arriver en avance pour installer le matériel sur le terrain avant l'arrivée des enfants

3 Tenir à jour un listing des enfants présents à chaque entrainement

4 Définir les rôles de chaque éducateur, parents accompagnateurs, jeunes animateurs (U15-U18)

5 Accompagnement des nouveaux éducateurs par le RTJ ou par des éducateur(s) plus expérimenté(s)

AVANT LA SÉANCE

Quelques conseils pour les contenus pédagogiques...

FOOT à 4



AVANT

- Préparation de la séance par écrit.
- La séance est installée avant l'arrivée des joueurs(es), être rigoureux dans la préparation et l'installation des ateliers
- Organiser en sous groupe : 8 à 10 joueurs(es) max. (équilibrer les équipes)
- Faire identifier l'espace de jeu, expliquer, démontrer, mettre vite en action

PENDANT

- Maintenir un score équilibré (pas plus de 3 buts d'écart)
- Utiliser un langage imagé
- Éviter les séquences trop longues et monotones
- Notion de plaisir pour fidéliser les enfants (ateliers ludiques, pas de files d'attente, climat sécurisant et bienveillant)
- Vérifier l'activité de tous les enfants
- Adapter l'espace de jeu si besoin (agrandir ou réduire le terrain pour faciliter la tâche)

APRES

- Bilan avec les joueurs(es) / Retour au calme
- En fin de séance : disponibilité pour échanger avec les parents (rassurer, être positif, proximité...)



GUIDE DE REPRISE

Catégorie U6-U7 (G/F)

Foot à 4

Saison 2021-2022

Les jeux d'entraînement

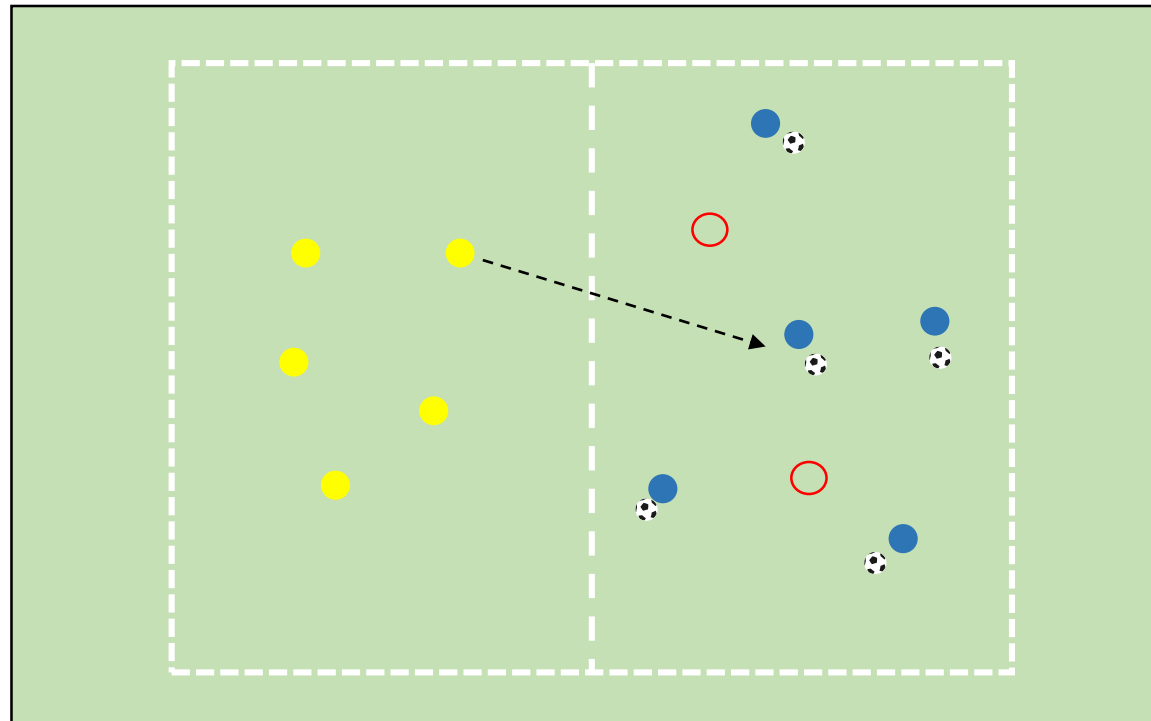


NOM	LE SORCIER
VALEURS F.F.F	RESPECT

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Les joueurs avec ballon conduisent le ballon dans leur camp.
- Un sorcier pénètre dans le terrain et essaie d'éliminer un joueur en lui prenant son ballon. Dès qu'il y parvient il sort du terrain accompagné du joueur éliminé.
- Un autre sorcier prend le relais pour tenter d'éliminer un autre joueur.
- Quand tous les joueurs sont éliminés, les rôles sont inversés.
- L'équipe qui met le moins temps a gagné.
- Possibilité de rajouter des zones pour se réfugier (cerceaux). Au bout de 3s, obligation de sortir du refuge.



PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- Possibilité de faire 3 ou 4 équipes.
- Quand 3 équipes : limiter le temps (15s) pour les sorciers et les faire chasser de nouveau. Départ du premier sorcier en direction de l'équipe de gauche puis du deuxième vers l'équipe de droite, etc...
- Quand 4 équipes : 1 équipe de sorcier chasse une seule équipe.

VEILLER À

- Au respect des règles et de l'espace de jeu.
- Au respect des autres joueurs, chaque joueur a son ballon, je ne gêne pas les autres joueurs.
- Une activité suffisante des enfants, entre 3 et 5 joueurs par équipe, dédoubler les ateliers si nécessaire.

Surface	Longueur	15
	Largeur	15

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
●			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

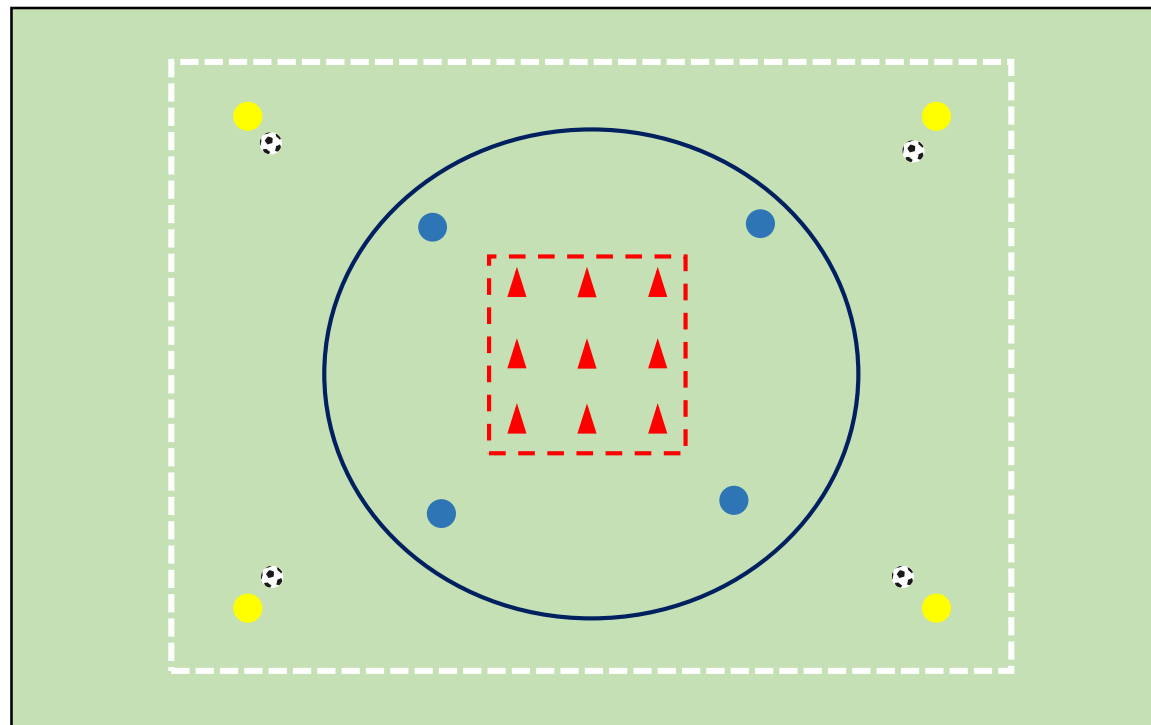


NOM	DEFENDRE SON CHATEAU
VALEURS F.F.F	SOLIDARITE

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Objectif : toucher les quilles
- 4 Joueurs protègent les cônes dans le château, 4 joueurs possèdent un ballon à l'extérieur du château.
- Les joueurs bleus doivent empêcher les joueurs jaunes de faire tomber les quilles sans sortir du château (espace délimité « rond »).
- 1 Point par quille tombée.



PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- Fonctionnement avec 3 équipes, chaque joueur a une coupelle de départ.
- Alternance d'attaque avec 1 temps de récupération du ballon et de repos.
- Gestion des rotations à 3 équipes.

VEILLER A

- Entraide des joueurs dans le château pour défendre quand le joueur qui est dans la zone a tiré.
- Une activité suffisante des enfants, entre 3 et 5 joueurs par équipe, doubler les ateliers si nécessaire.

Surface	Longueur	10
	Largeur	15

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	4
		●	4
●			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

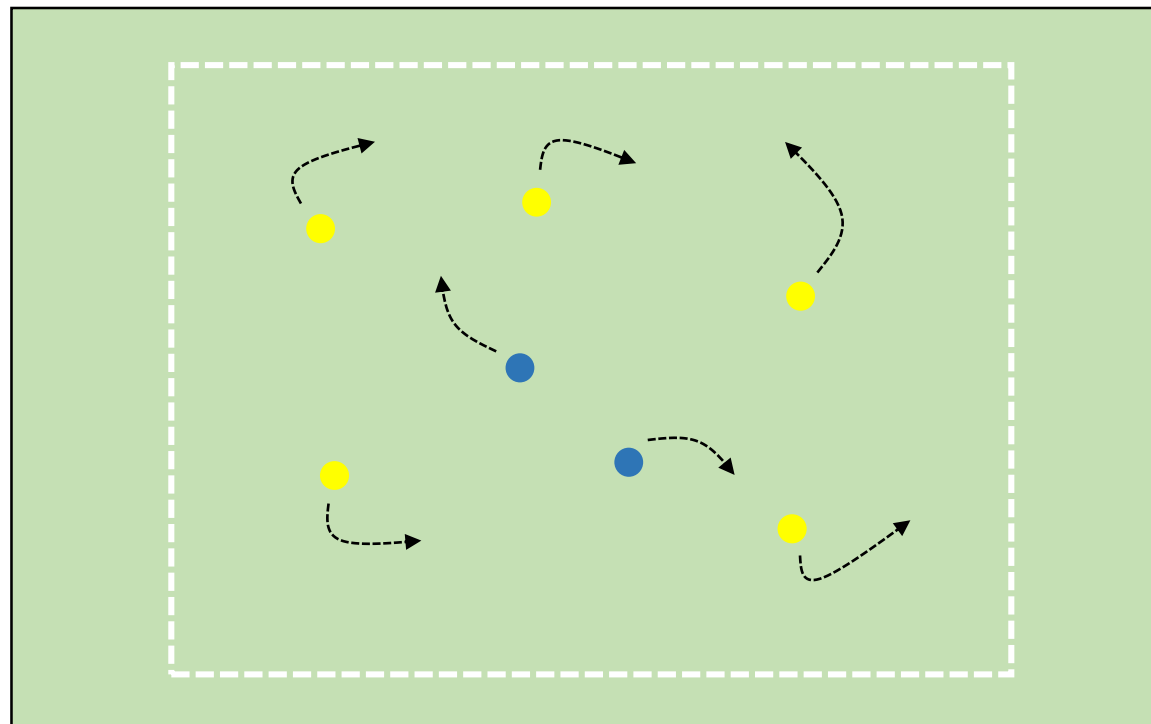


NOM	LE LOUP GLACÉ
VALEURS F.F.F	SOLIDARITE

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Pour les loups : toucher « glacer » tous les agneaux en un minimum de temps.
- Pour les agneaux : ne pas se faire toucher.
- Pas plus de 20s par manche.
- Les agneaux glacés s'accroupissent jusqu'à la fin de la manche.
- Possibilité pour les agneaux de se déglacer entre eux.



Surface	Longueur	10
	Largeur	10

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	2
		●	5
●			

PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- 2 Possibilités soit :
- Faire 2 terrains de jeu.
 - Faire un seul terrain de jeu en adaptant les distances du terrain au nombre de loups et d'agneaux.

VEILLER A

- Les enfants encore en activité vont délivrer les agneaux déjà touchés, « ensemble nous seront plus forts car mes camarades pourront eux aussi venir me sauver plus tard ».
- Une activité suffisante des enfants, entre 3 et 5 joueurs par équipe, dédoubler les ateliers si nécessaire.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

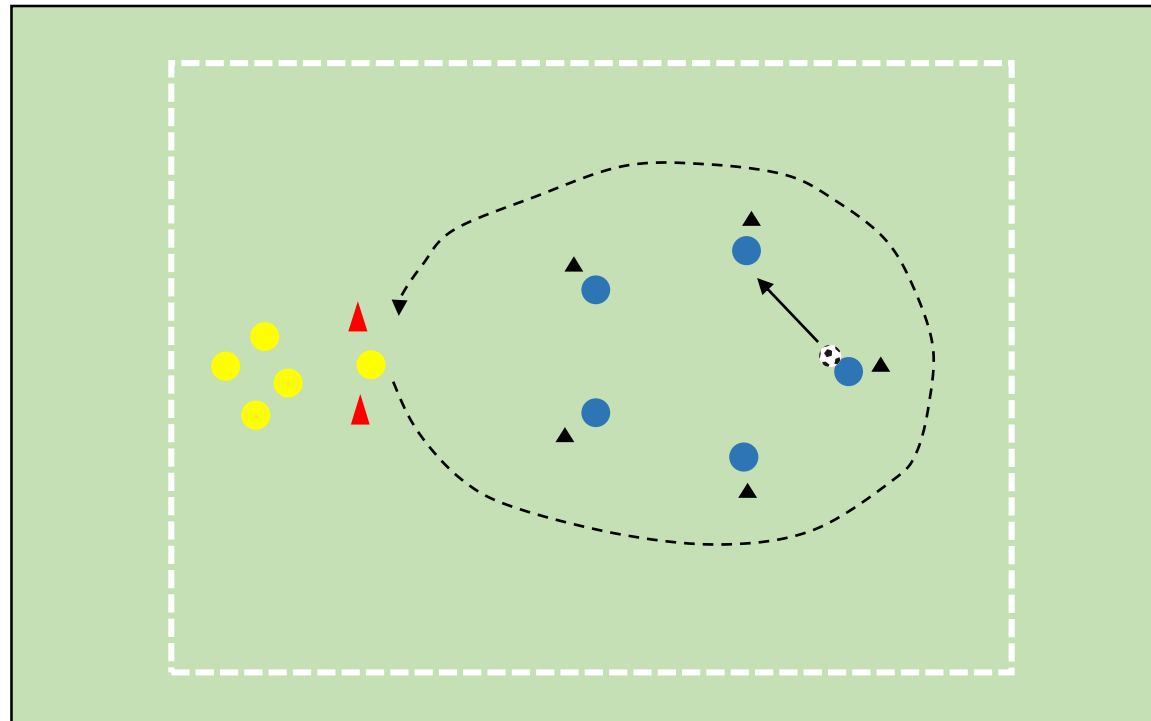


NOM	L'HORLOGE
VALEURS F.F.F	SOLIDARITE

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Chaque joueur de l'équipe jaune doit faire le tour de l'horloge.
- Les joueurs bleus se font des passes, possibilité de se donner le ballon dans les mains, conduire ou faire des passes. Quand ils ont fait un tour, les enfants crient « 1 heure ».
- La manche s'arrête quand tous les jaunes ont fait le tour de l'horloge, on inverse ensuite les rôles.
- L'équipe vainqueur est l'équipe qui fait le plus d'heures.



Surface	Longueur	15
	Largeur	15

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
●			

PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- 2 Equipes se font des passes et 1 équipe fait le tour des 2 horloges, inverser les rôles et prévoir 3 rotations.

VEILLER À

- Encourager le joueur qui effectue son passage.
- Une activité suffisante des enfants, entre 3 et 5 joueurs par équipe, doubler les ateliers si nécessaire.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

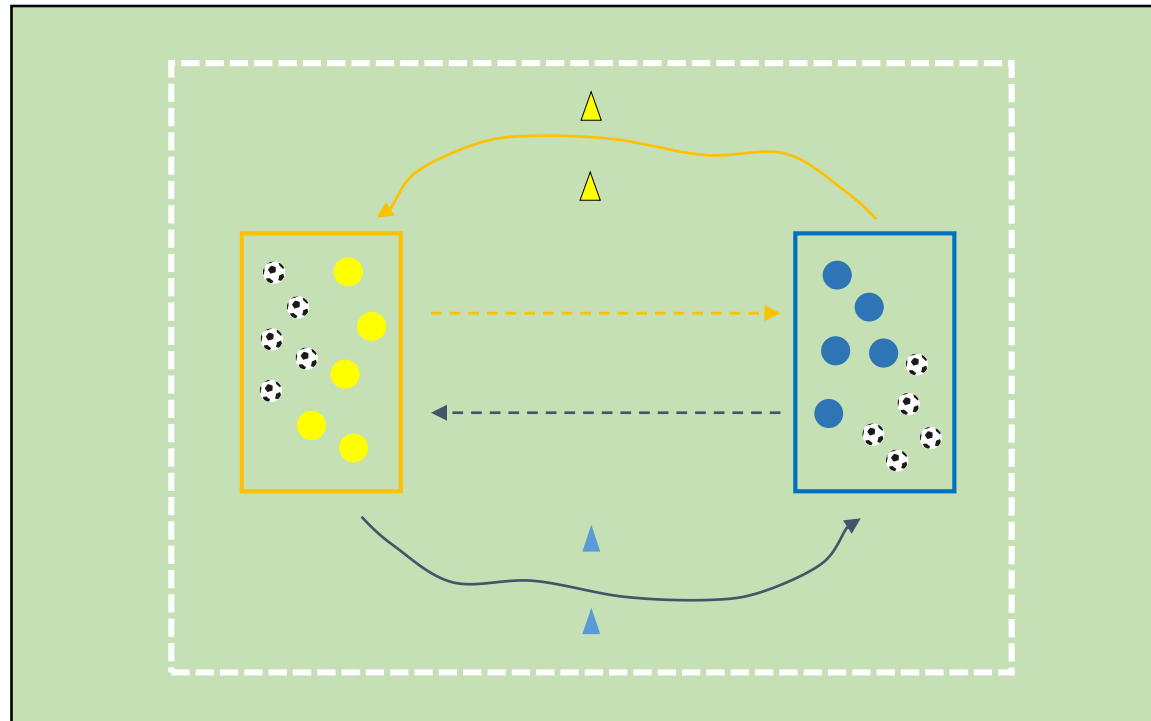


NOM	LE DEMENAGEUR
VALEURS F.F.F	TOLERANCE

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Au signal de l'éducateur, les joueurs jaunes vont chercher un ballon dans le camp de l'équipe bleue.
- Ils ramènent ensuite le ballon dans leur camp en passant par leur porte.
- Commencer par prendre le ballon à la main et passer ensuite à la conduite de balle.
- Faire des manches de 30s.
- L'équipe qui a plus de ballons dans son camp marque 1 point.



PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- Avec 4 équipes : définir un sens de rotation.
- Même fonctionnement avec 3 équipes.

VEILLER À

- Au bon comportement des enfants dans la victoire et la défaite, j'accepte de gagner ou de perdre.
- Une activité suffisante des enfants, entre 3 et 5 joueurs par équipe, doubler les ateliers si nécessaire.

Surface	Longueur	30
	Largeur	20

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
●			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

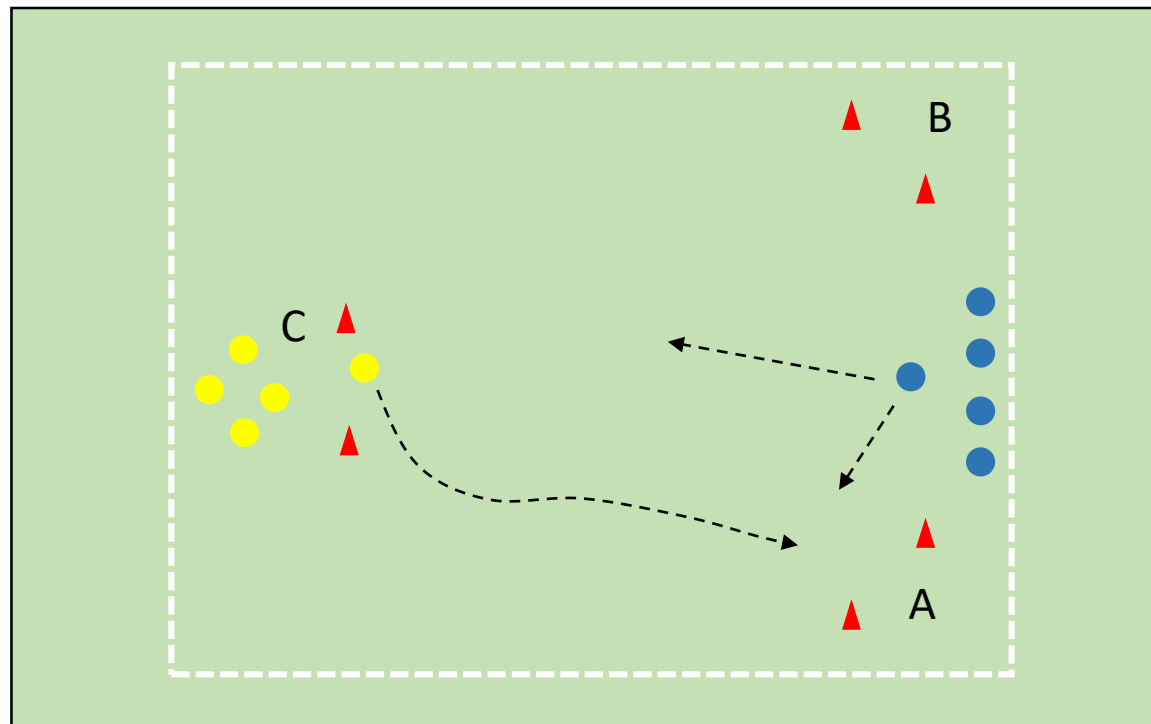


NOM	LE BATEAU PIRATE
VALEURS F.F.F	ENGAGEMENT

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Au signal de l'éducateur, le joueur jaune doit essayer de passer dans la porte A ou B sans se faire toucher par le joueur bleu. S'il se fait toucher, le joueur bleu peut passer dans la porte C. Si à son tour, il est touché par le joueur jaune, pas de point et le jeu s'arrête.
- Commencer sans ballon, ballon à la main puis ballon au pied.
- Assurer la rotation des équipes.



Surface	Longueur	15
	Largeur	15

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
	●		

PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- Dédoubler les ateliers et si possible créer des groupes de niveau.

VEILLER À

- Je fais le maximum d'efforts pour rapporter un point à mon équipe.
- une activité suffisante des enfants
- entre 3 et 5 joueurs par équipe
- dédoubler les ateliers si nécessaire.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

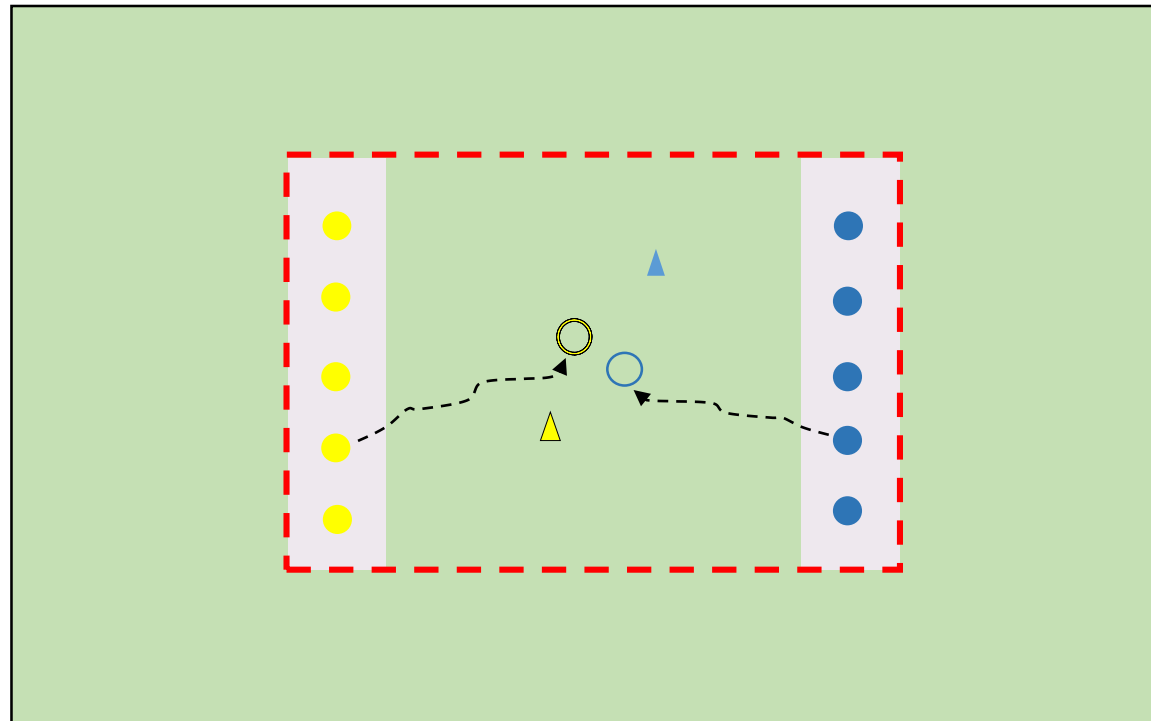


NOM	LE BÉRET
VALEURS F.F.F	ENGAGEMENT

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- L'éducateur donne un numéro ou un nom d'animal à chaque joueur.
- A l'appel de son numéro, l'enfant prend le ballon qui est dans son cerceau, fait le tour du cône et redépose le ballon dans son cerceau.
- L'équipe qui a arrêté le ballon la première dans le cerceau marque 1 pt.
- Changer de numéro pour faire des duos de niveau.
- Commencer à la main.



Surface	Longueur	15
	Largeur	10

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
●			

PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- Consignes identiques, les 4 joueurs partent ensemble à l'appel de leur numéro ou nom d'animal.

VEILLER À

- un engagement dans le jeu pour l'équipe : le joueur est attentif à chaque instant car il peut être appelé par l'éducateur à tout moment.
- une activité suffisante des enfants
- entre 3 et 5 joueurs par équipe
- dédoubler les ateliers si nécessaire.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

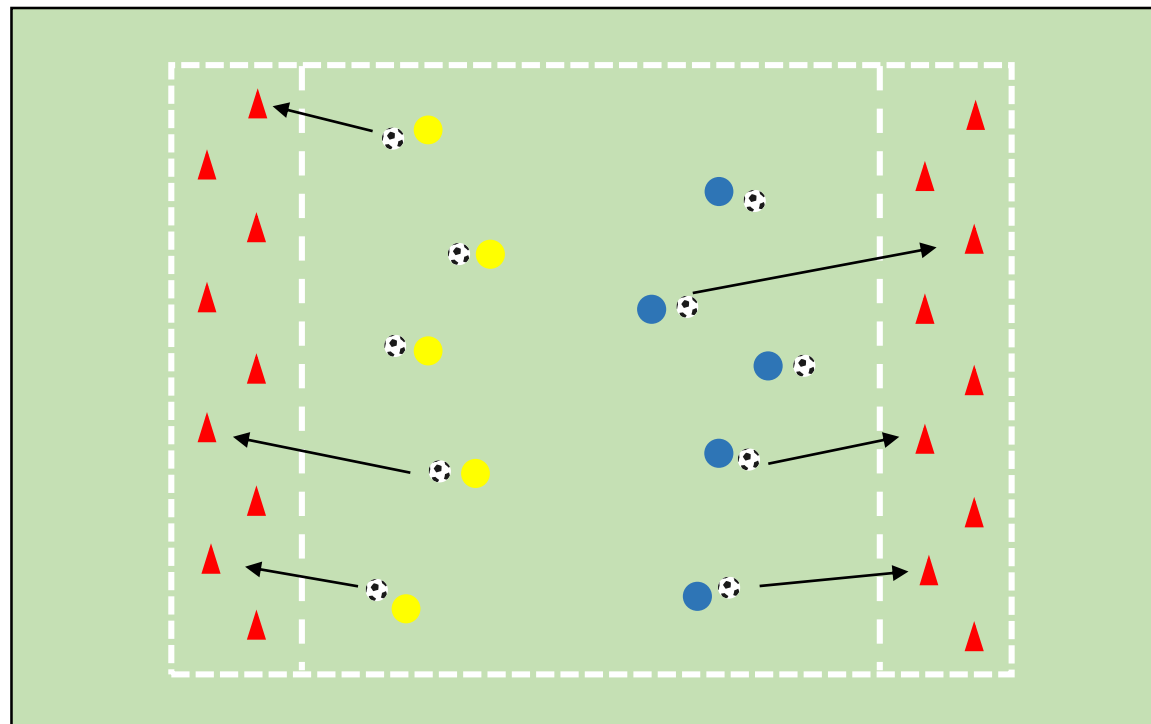


NOM	ABATTRE LES QUILLES
VALEURS F.F.F	PLAISIR

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Au signal les joueurs doivent frapper dans le ballon pour faire tomber les quilles.
- Ils peuvent aller chercher d'autres ballons dans leur réserve.
- Veiller à ce que chaque équipe joue le même nombre de ballons pour compter les points.
- L'équipe qui aura fait tomber le plus de quilles marque 1 point.



PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- 4 équipes : 2 équipes (verte et rouge) récupèrent les ballons. Quand la manche est terminée, ils ramènent les ballons aux sources et remettent en place les quilles.
- Gestion des rotations.

VEILLER À

- Les enfants doivent être en réussite (adapter les distances), s'amuse en essayant d'atteindre une cible.
- Une activité suffisante des enfants
- Entre 3 et 5 joueurs par équipe
- Dédoubler les ateliers si nécessaire.

Surface	Longueur	40
	Largeur	20

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
●			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

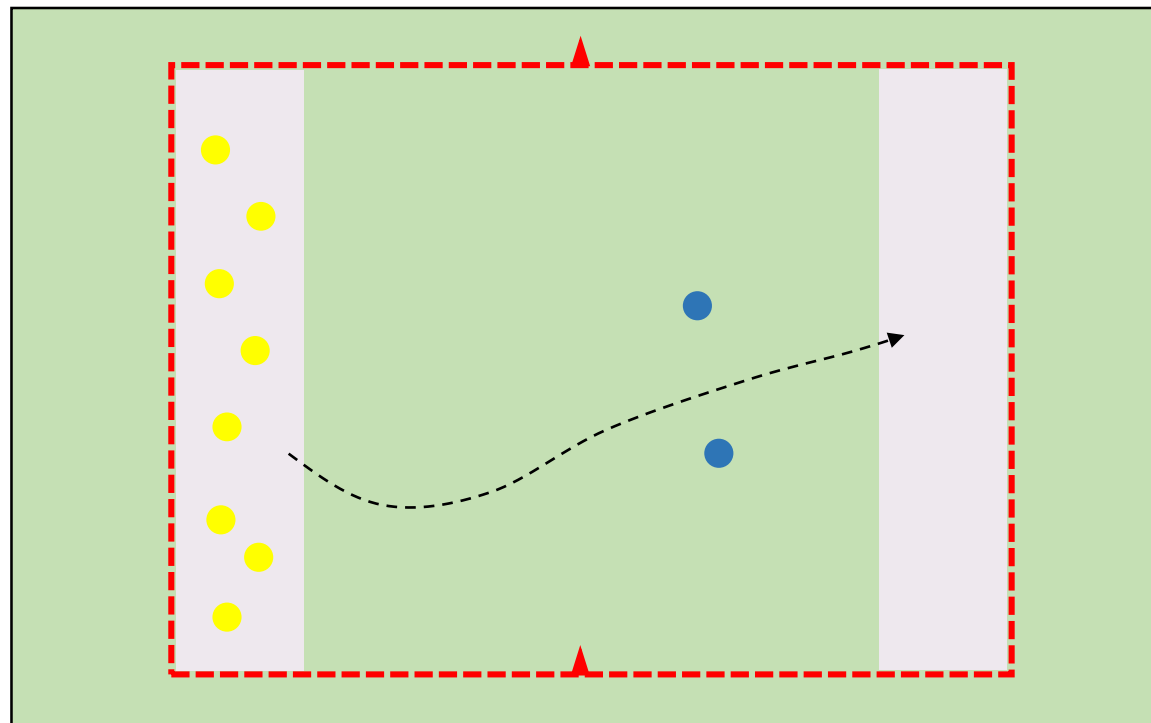


NOM	L'ÉPERVIER
VALEURS F.F.F	PLAISIR

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- Traverser le terrain sans se faire toucher, ni sortir des limites.
- + 1pt aux éperviers par joueur touché ou sorti.
- Les joueurs touchés ou sortis sont remis en jeu à chaque traversée.
- Les éperviers se replacent dans la moitié adverse (derrière les cônes) avant chaque traversée.
- Possibilité de démarrer sans ballon.



Surface	Longueur	15
	Largeur	12

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
●			

PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- Possibilité lors des changements des éperviers de créer progressivement des terrains avec des niveaux homogènes.

VEILLER À

- une joie de chaque enfant dans ce jeu connu et apprécié
- sans élimination
- une activité suffisante des enfants
- entre 3 et 5 joueurs par équipe
- dédoubler les ateliers si nécessaire.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

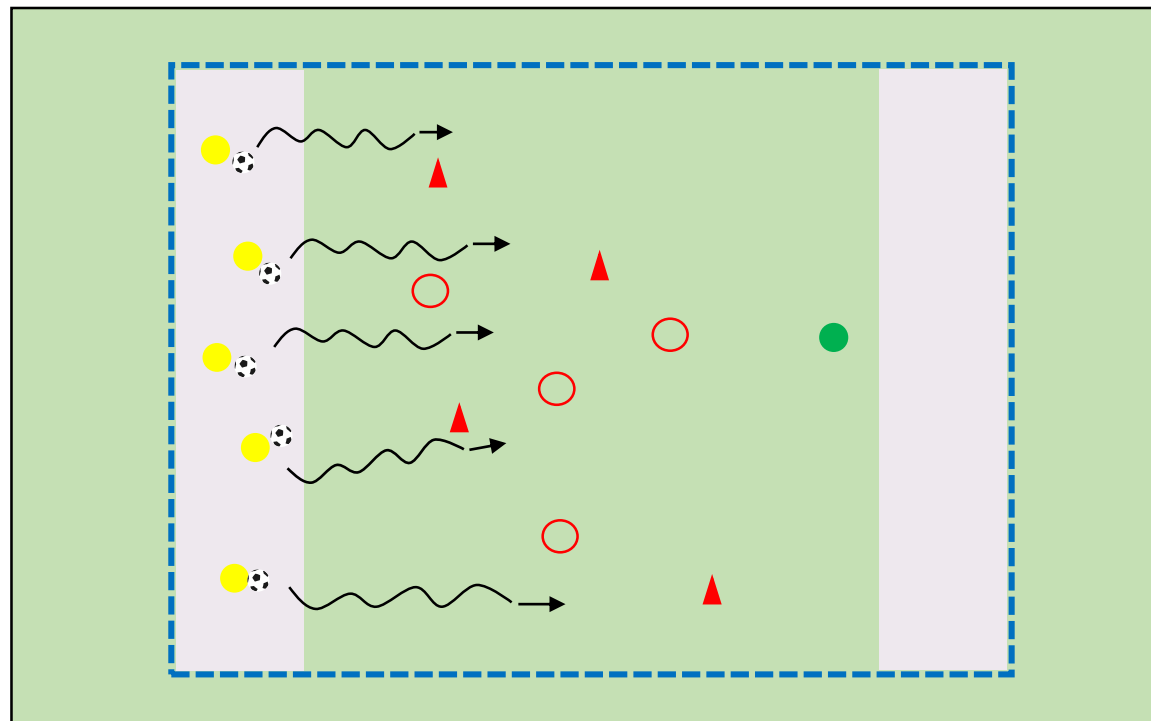


NOM	1-2-3 SOLEIL
VALEURS F.F.F	RESPECT

CATÉGORIE	U7
------------------	----

ORGANISATION ENTRE 6 ET 10 JOUEURS

- A chaque fois que le joueur qui compte se retourne, tous les joueurs doivent être arrêtés et leur ballon ne doit plus bouger (pied sur le ballon).
- Possibilité de rajouter des obstacles ou des zones de liberté (ici les cerceaux) dans lesquelles les joueurs peuvent bouger, chanter, faire des grimaces... cela implique que les enfants ne peuvent pas conduire leur ballon tout droit.
- Eviter les obstacles.



PRECONISATION SI EFFECTIF ENTRE 12 ET 20 JOUEURS

- Possibilité de réaliser des transferts de joueur d'un atelier à l'autre au fur et à mesure des passages. Homogénéité.

VEILLER À

- au respect des règles et de l'espace de jeu.
- au respect des autres joueurs, chaque joueur a son ballon, je ne touche pas le ballon des autres joueurs.
- une activité suffisante des enfants
- dédoubler les ateliers si nécessaire

Surface	Longueur	15
	Largeur	10

Durée	Totale	10
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	5
		●	5
●			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

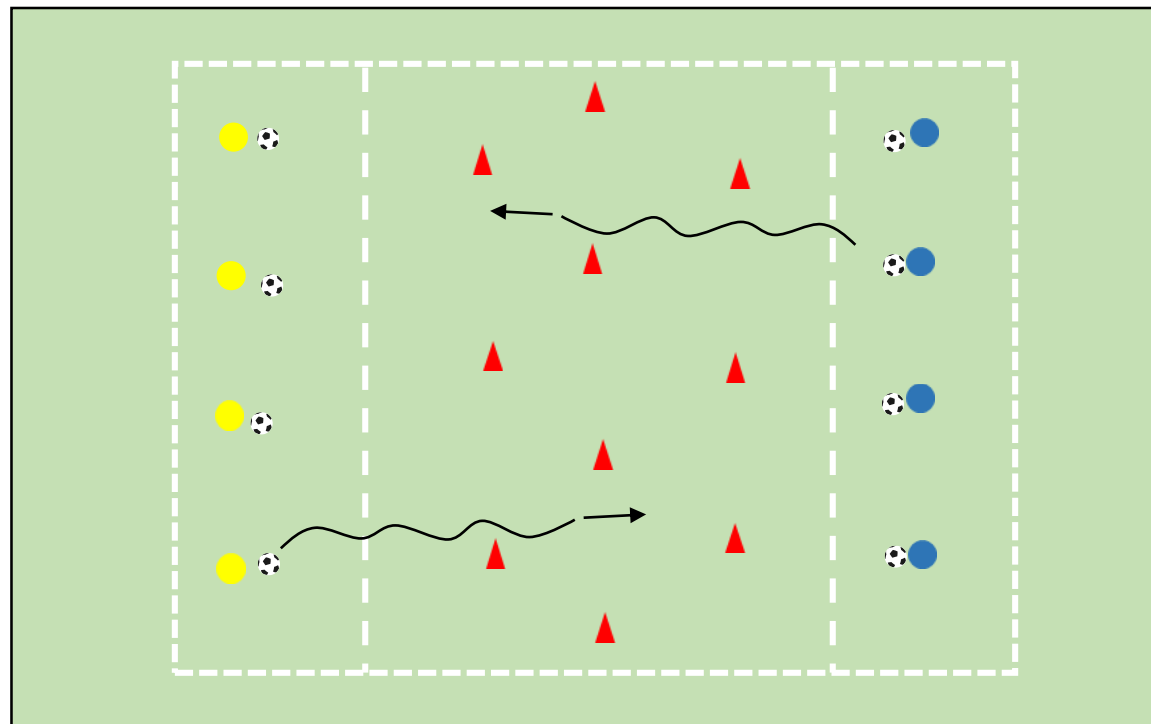
Le Changer de camp

CATÉGORIE

U7

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la conduite de balle
BUT	L'équipe doit arriver la 1 ^{ère} dans le camp adverse pour marquer 1 point
RÈGLES ET CONSIGNES	2 équipes – 1 ballon par joueur Joueurs conduisent le ballon dans leur camp, Au signal de l'éducateur, tous les joueurs traversent la grande zone pour aller dans le camp opposé
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



Surface	Longueur	25
	Largeur	20

Durée	Totale	12
	Séquence	

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	4
		●	4
	●		

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

VARIABLES

- Mettre différentes conduites dans son camp
- Faire le tour d'un plot, de 2 plots
- Varier les signaux de départ
- Faire l'aller retour

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

INDIVIDUELS (Veiller à...)



PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT

Jeu

Le 1 contre 1

CATÉGORIE

U7

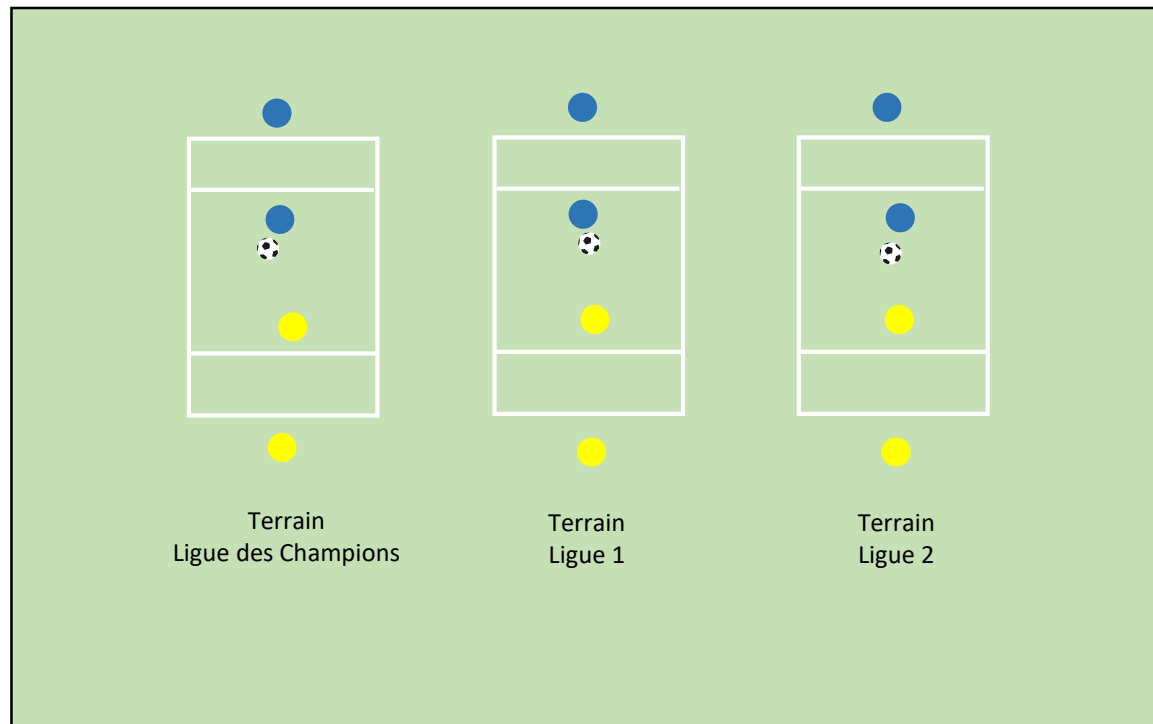
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer le duel offensif

BUT Le joueur doit faire un arrêt semelle dans la zone opposée

RÈGLES ET CONSIGNES
 1 contre 1 en montante/descendante
 Le joueur en attente est source de balle dès que le ballon sort du terrain
 Temps de jeu: 1 minute

CRITÈRES DE RÉUSSITE



Surface	Longueur	15
	Largeur	10

Durée	Totale	12
	Séquence	30''

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	6
		●	6
	●		

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

VARIABLES

- Agrandir ou rétrécir le terrain
- Mettre une zone protégée pour la relance devant le but
- Changer la cible

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

INDIVIDUELS (Veiller à...)



PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT

Jeu

Le 2 contre 2

CATÉGORIE

U7

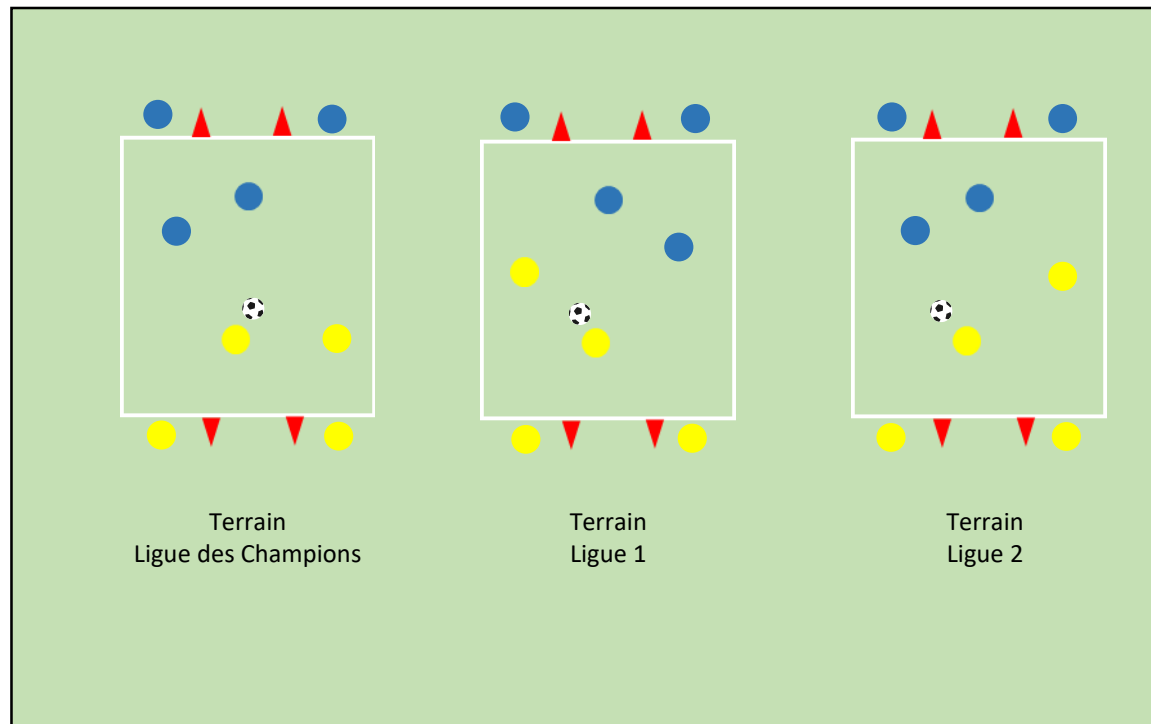
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer le jeu à 2

BUT Les joueurs doivent marquer dans un but de 2m

RÈGLES ET CONSIGNES
 2 contre 2 en montante/descendante
 Les joueurs en attente sont sources de balle dès que le ballon sort du terrain
 Temps de jeu: 1 minute

CRITÈRES DE RÉUSSITE



Surface	Longueur	20
	Largeur	15

Durée	Totale	12
	Séquence	1

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	
		●	12
		●	12
	●		

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

VARIABLES

- Agrandir ou rétrécir le terrain
- Mettre une zone protégée pour la relance devant le but
- Changer la cible

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

INDIVIDUELS (Veiller à...)



PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT

Jeu

Match à thème

CATÉGORIE

U7

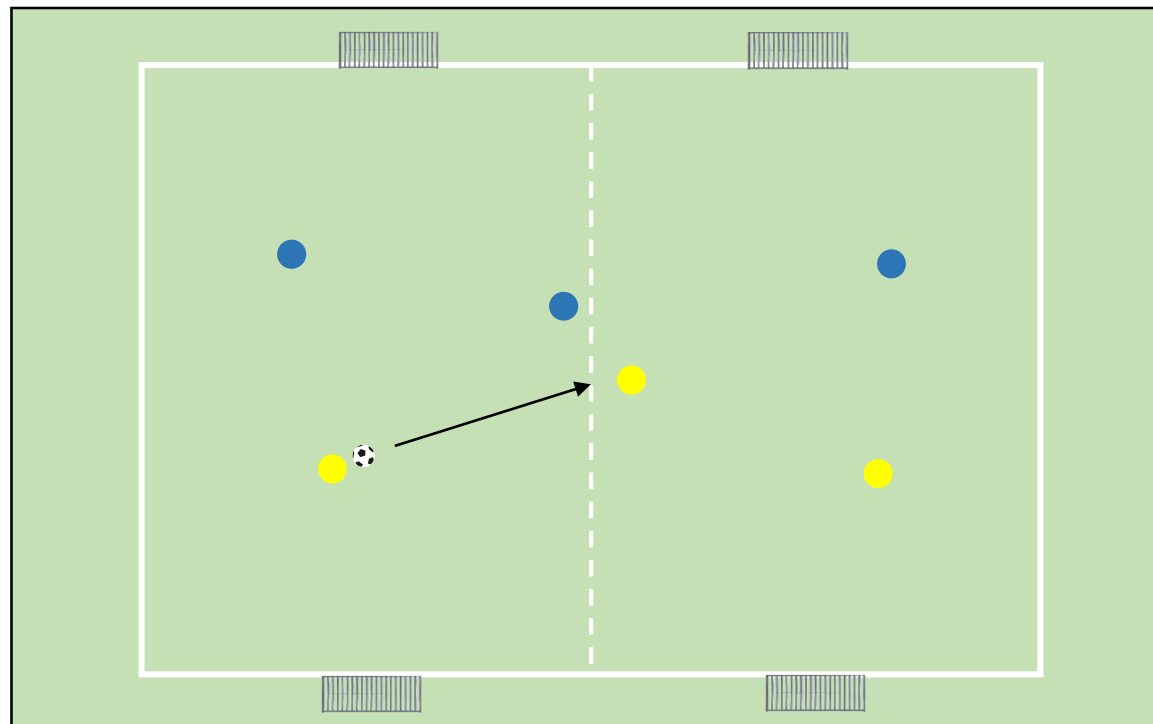
ORGANISATION

OBJECTIF Occupation de l'espace en largeur

BUT Marquer dans un des 2 buts sans gardien
But doublé si les 2 zones sont occupées

RÈGLES ET CONSIGNES 3 contre 3 sans gardien
2 buts à attaquer, 2 buts à défendre

CRITÈRES DE RÉUSSITE



Surface

Longueur	30
Largeur	20

Durée

Totale	12
Séquence	2

Effectifs

Educ.	😊	1
GB	●	
Joueurs/ Joueuses	●	
	●	3
	●	3
	●	

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

VARIABLES

- Mettre 3 buts
- But doublé si le ballon est passé dans les 2 zones

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

INDIVIDUELS (Veiller à...)



PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT

Jeu

Match à thème

CATÉGORIE

U7

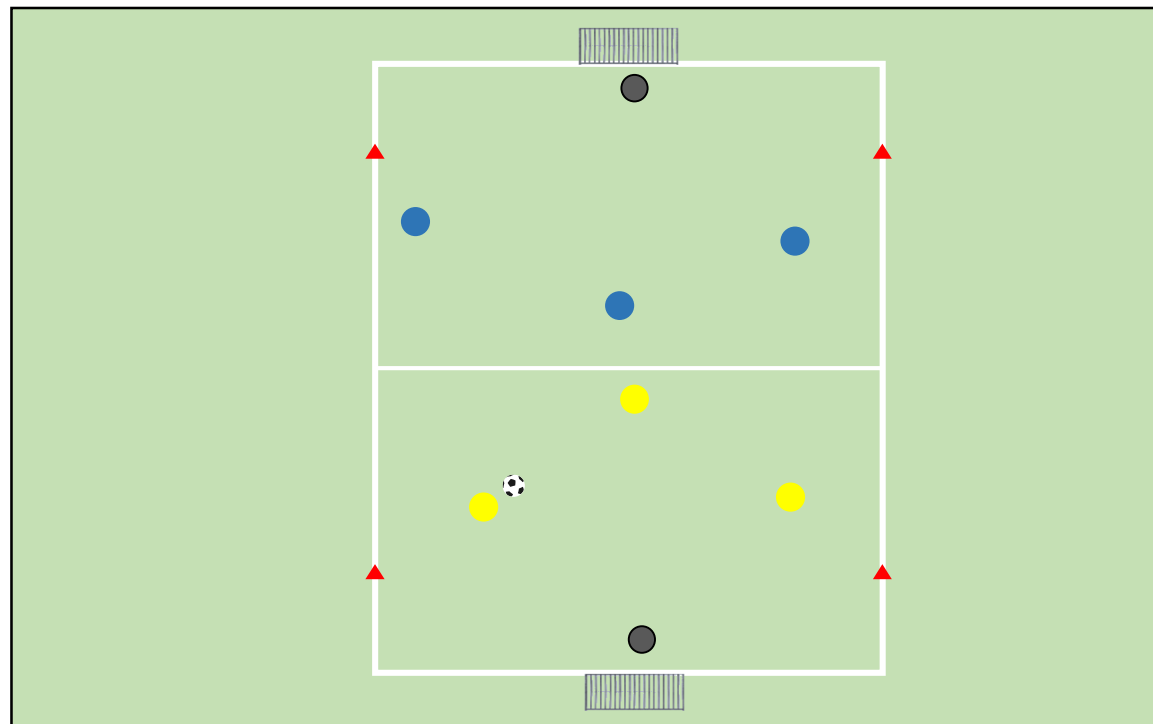
ORGANISATION

OBJECTIF Occupation de l'espace en profondeur

BUT Marquer dans un but avec gardien

RÈGLES ET CONSIGNES 3 contre 3 + gardien
But doublé si toute l'équipe a franchi la ligne médiane

CRITÈRES DE RÉUSSITE



Surface

Longueur	30
Largeur	20

Durée

Totale	12
Séquence	2

Effectifs

Educ.	😊	1
GB	⬛	2
Joueurs/ Joueuses	●	
	●	3
	●	3
	●	

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

INDIVIDUELS (Veiller à...)