



GUIDE DE REPRISE

Catégorie U8-U9 (G/F)

Foot à 5

Saison 2021-2022



Comment organiser la reprise des entrainements ?

FOOT à 5

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.

5

Préparer les installations : terrains, vestiaires et matériel

6

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 U9 dans le club "Fête des U9"
(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 entraînements ?

FOOT à 5

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 entraînement

4 Définir les rôles de chaque éducateur et parents accompagnateurs

AVANT LA SÉANCE

Quelques conseils pour les contenus pédagogiques...

FOOT à 5



AVANT

- Préparation de la séance par écrit :
Jeu scolaire ou d'éveil / Exercice technique ou Exercice de coordination / Jeu
- La séance est installée avant l'arrivée des joueurs(ses)
- Organiser en sous groupe : 8 à 10 joueurs(ses) (les enfants tournent sur les ateliers)
- Faire identifier l'espace de jeu, expliquer, démontrer, mettre vite en action

PENDANT

- Exercice technique/coordination = les enfants répètent souvent pour un meilleur apprentissage, l'éducateur corrige
 - Jeu = laisser jouer et questionner les joueurs
- Valoriser les comportements**
- Faire suffisamment pratiquer les joueurs(ses)**

APRES

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



GUIDE DE REPRISE

Catégorie U8-U9 (G/F)

Foot à 5

Saison 2021-2022

Les procédés d'entraînement



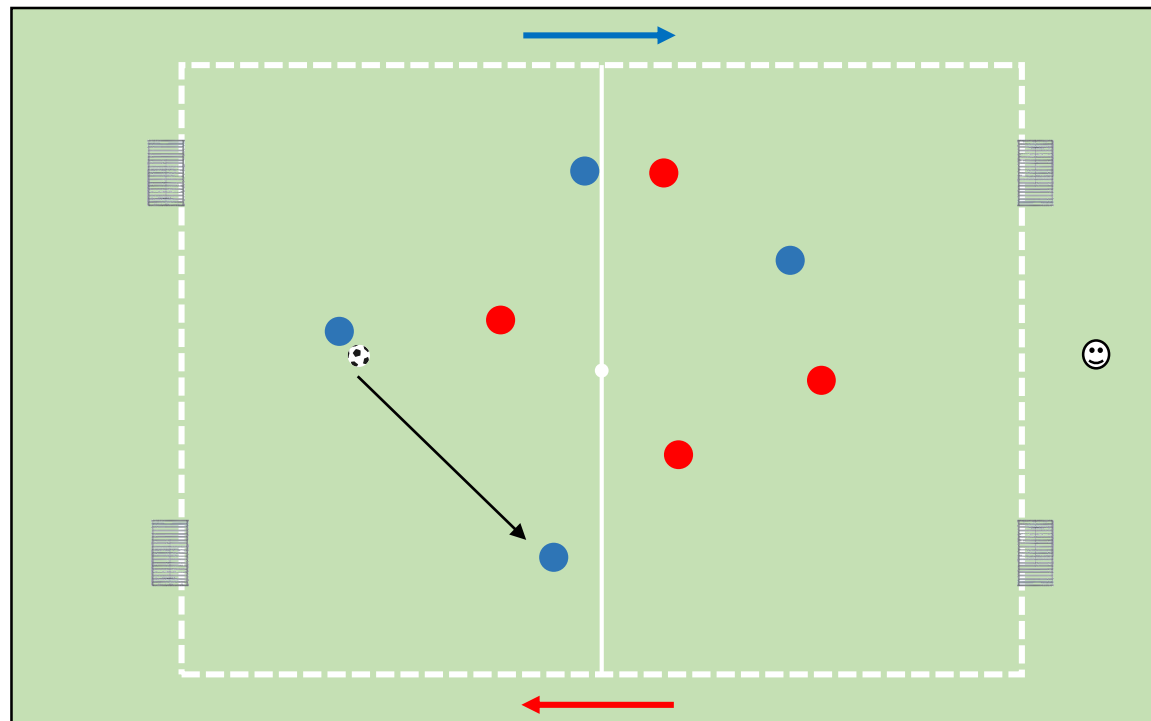
PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT
JEU

Séance N°	1
-----------	----------

CATÉGORIE	U9
-----------	----

Surface	35m x 25 m (à moduler) + grand = + facile + petit = + difficile
---------	---

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer de l'occupation du terrain (largeur et profondeur)
BUT	But marqué = 1 point
RÈGLES ET CONSIGNES	Chaque équipe attaque et défend deux buts. Pour marquer un point, le ballon doit franchir le but au sol.
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée	Totale	16min
	Séquence	3 x 5min

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

VARIABLES
Rentrer balle au pied dans un des deux buts (en fonction du niveau des joueurs)

COMPORTEMENTS ATTENDUS
COLLECTIFS (Veiller à...)
Communication
INDIVIDUELS (Veiller à...)
Joueur en mouvement – Ballon en mouvement – Donner et se déplacer

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



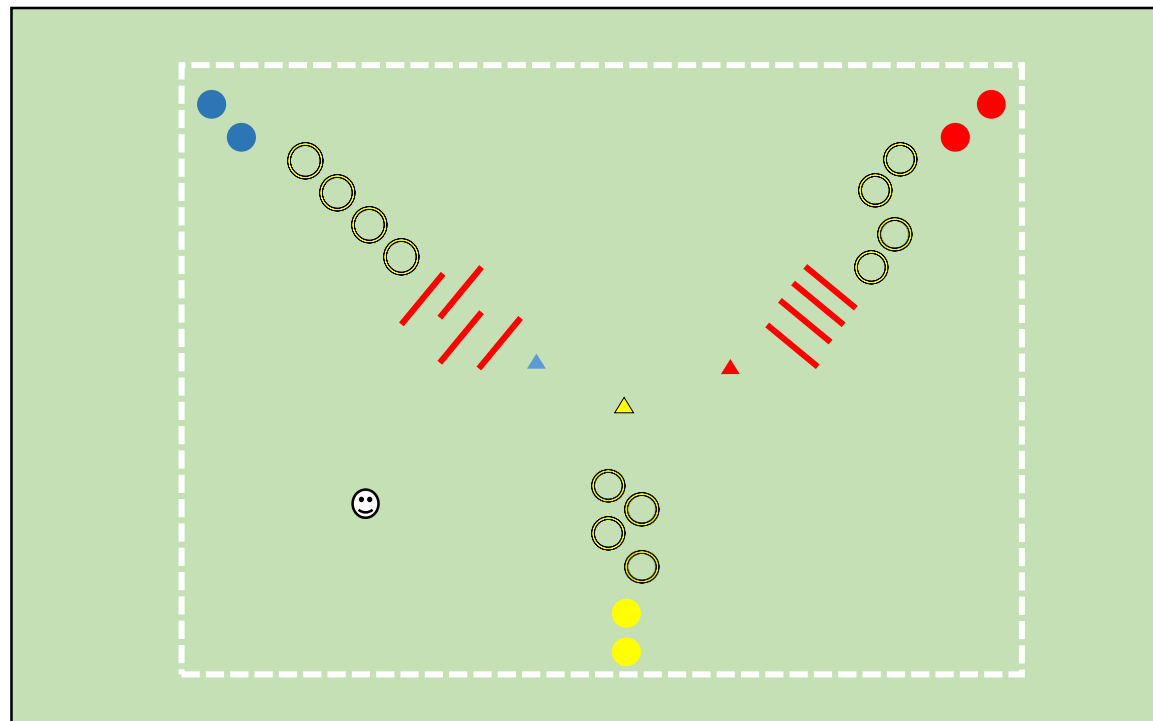
PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT
EXERCICE COORDINATION-MOTRICITÉ

Séance N°	1
------------------	----------

CATÉGORIE	U9
------------------	----

Surface	Ateliers de 10m de long
----------------	-------------------------

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer l'agilité, la réactivité et la maîtrise des déplacements.
BUT	Relais en étoiles
RÈGLES ET CONSIGNES	<p><u>Séquence 1</u> : ballon en main au passage des cerceaux et lattes</p> <p><u>Séquence 2</u> : ballon en main au passage des cerceaux et ballon au pied au passage des lattes.</p> <p>Animation : Attribuer des médailles d'or, d'argent, de bronze suite à la réalisation des enfants.</p>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Appuis dynamiques.



Durée	Totale	10min
	Séquence	

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

VARIABLES	
Changer la disposition des cerceaux et des lattes (cf schéma = 3 variantes)	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
Se concentrer sur la précision des mouvements et de la gestuelle du bas et du haut du corps	

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



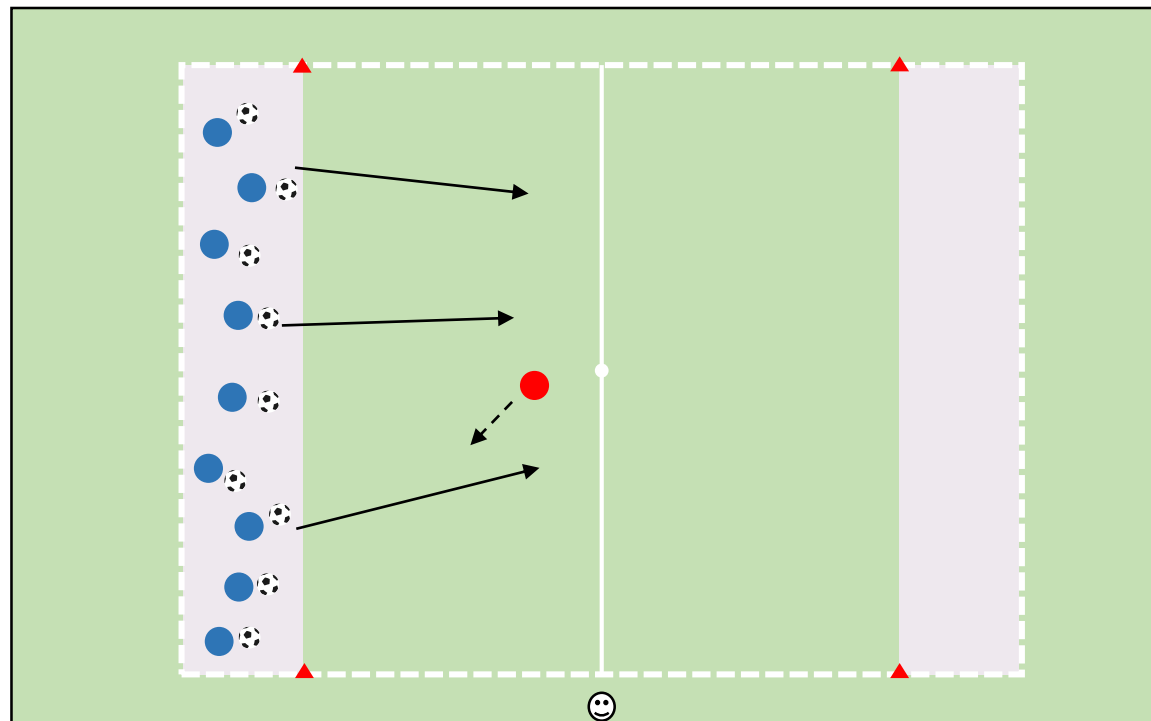
PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
JEU D'EVEIL

Séance N°	1
------------------	----------

CATÉGORIE	U9
------------------	----

Surface	35m x 25 m (à moduler) + grand = + facile + petit = + difficile
----------------	---

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la maîtrise de la conduite de balle
BUT	1 pt par épervier touché (dans un temps donné)
RÈGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Au signal du loup « 1, 2, 3, éperviers sortez! », les éperviers munis d'un ballon doivent rejoindre la base opposée en traversant la zone centrale sans se faire prendre par le loup. - Le loup est un joueur sans ballon qui « prend » les éperviers en les touchant ou en touchant leur ballon ou encore en sortant leur ballon des limites du terrain quand celui-ci est en conduite de balle. - Le joueur pris peut remplacer le loup ou se joindre à lui etc.. (les loups peuvent effectuer des chaînes notamment quand ils sont nombreux).
CRITÈRES DE RÉALISATION	Garder le ballon dans les pieds. Regarder devant soi (tête levée)



Durée	Totale	10min
	Séquence	

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

VARIABLES
sans ballon / ballon en main / ballon au pied

COMPORTEMENTS ATTENDUS
COLLECTIFS (Veiller à...)
INDIVIDUELS (Veiller à...)
Se déplacer dans espace libre tout en restant maître de son ballon

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



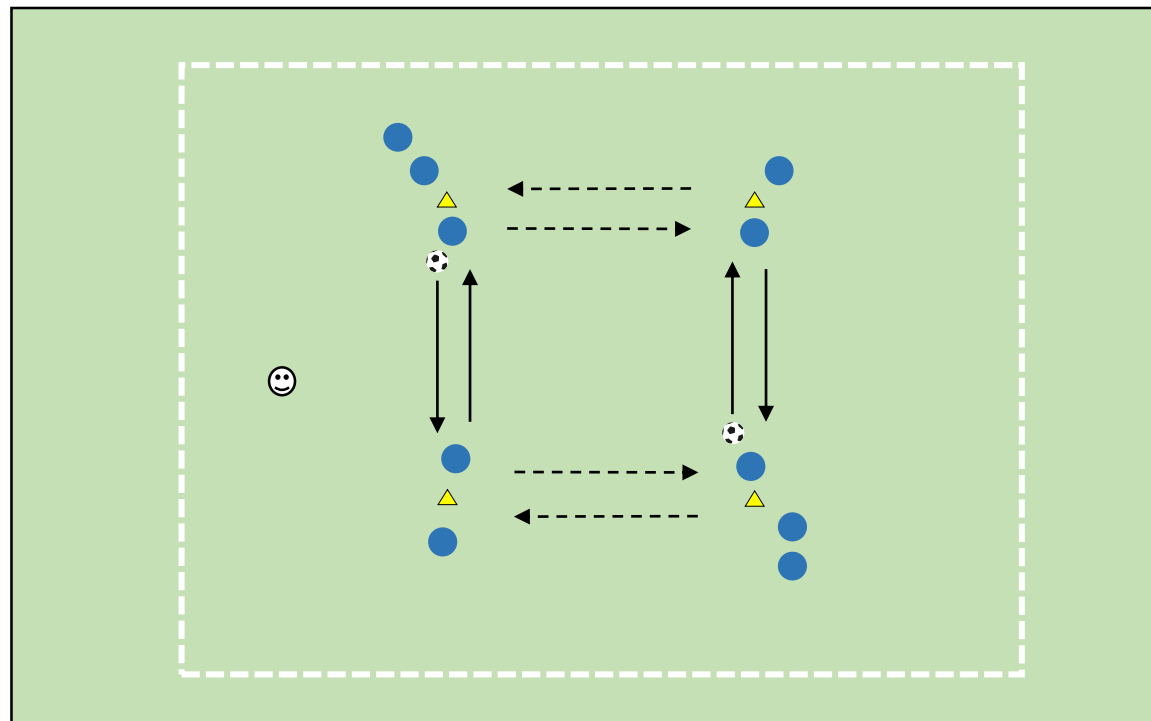
PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
EXERCICE TECHNIQUE

Séance N°	1
------------------	----------

CATÉGORIE	U9
------------------	----

Surface	Carré de 15m x 15m
----------------	--------------------

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer l'agilité, la réactivité et la maîtrise des déplacements.
BUT	
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>Circuit de passe et suit avec 2 ballons.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle pied gauche, passe pied droit <u>Variante</u> : Inverser le sens (contrôle pied droit, passe pied gauche) - Contrôle + passe pied fort <u>Variante</u> : idem mais en inversant le sens
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée	Totale	10min
	Séquence	1'30 à 2' par séq.

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

VARIABLES	
	Libre en limitant le nombre de touches (en fonction du niveau des joueurs).

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
Laisser le ballon en mouvement pour enchaîner rapidement. Être sur des appuis dynamiques.	

MATERIEL	
Buts	
Jalons	┆┆┆┆
Cônes	▲▲▲▲
Cerceaux	○○○
Coupelles	▲▲▲▲
Ballons	⚽
Déplacement	----->
Conduite	~~~~~>
Passe/tir	————>



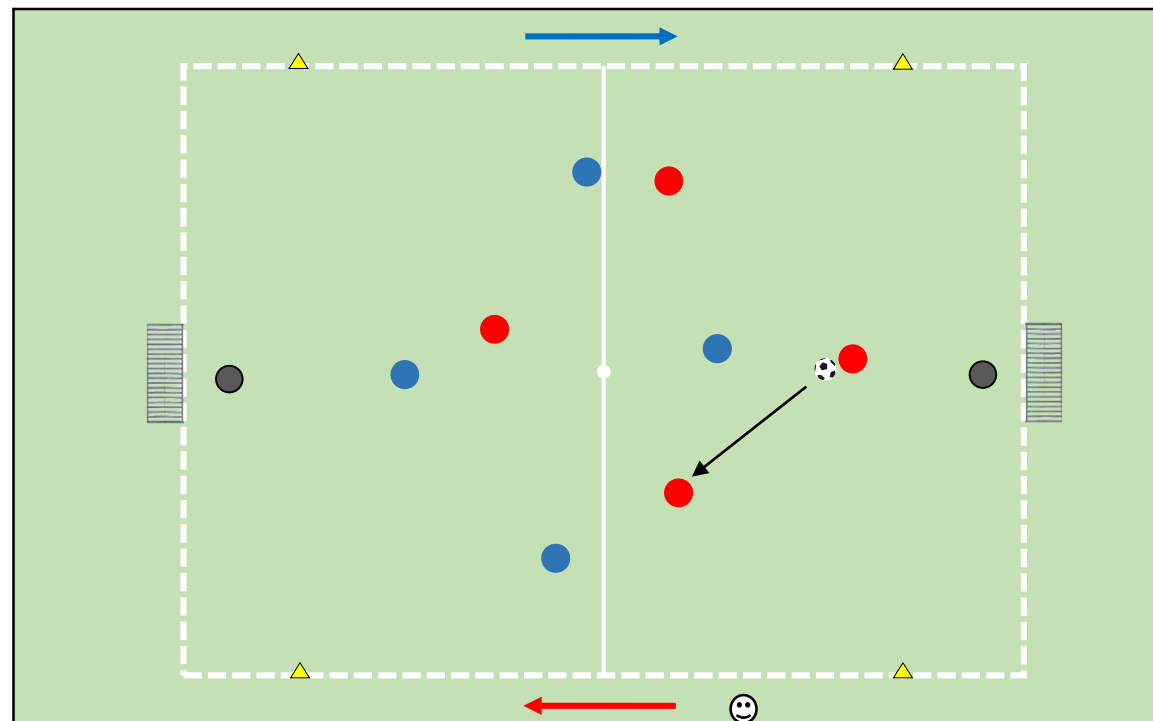
PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
MATCH

Séance N°	1
------------------	----------

CATÉGORIE	U9
------------------	----

Surface	35m x 25 m (à moduler) + grand = + facile + petit = + difficile
----------------	---

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer de l'occupation du terrain (largeur et profondeur)
BUT	But marqué = 1 point
RÈGLES ET CONSIGNES	Jeu libre 5 contre 5. Favoriser la rentrée de touche en conduite de balle.
CRITÈRES DE RÉALISATION	Regarder devant soi en conduite de balle (tête levée) Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée	Totale	16min
	Séquence	3 x 5min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	4
		●	4
		●	

VARIABLES	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
Faire respecter les postes des joueurs. Bine occuper l'espace du terrain (largeur et profondeur)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
Joueur en mouvement – Ballon en mouvement – Donner et se déplacer	

MATERIEL	
Buts	⌂
Jalons	⚓ ⚓ ⚓ ⚓
Cônes	▲ ▲ ▲ ▲
Cerceaux	○ ○ ○ ○
Couppelles	▲ ▲ ▲ ▲
Ballons	⚽
Déplacement	---▶
Conduite	~▶
Passe/tir	→▶



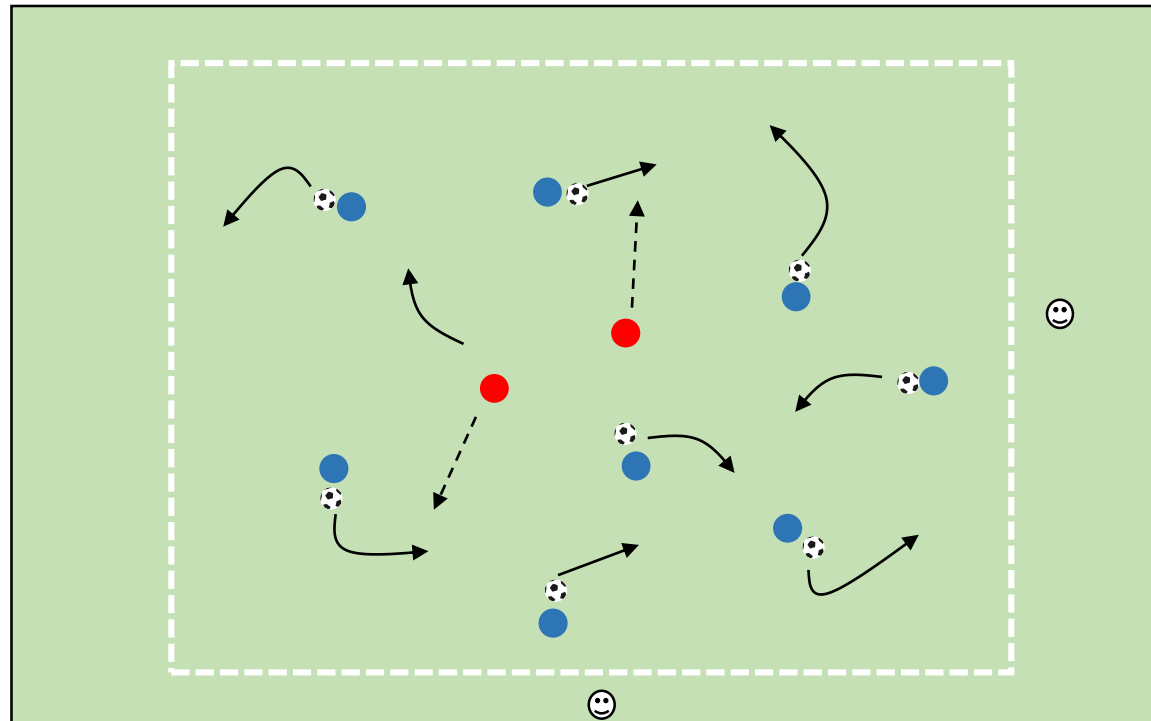
PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
JEU D'EVEIL

Séance N°	2
-----------	---

CATÉGORIE	U9
-----------	----

Surface	35m x 25m (à moduler) + grand = + facile + petit = + difficile
---------	--

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la conduite de balle
BUT	1 pt par épervier touché (dans un temps donné)
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>Les lapins, munis d'un ballon, doivent, tout en restant dans la zone délimitée, éviter de se faire prendre par le chasseur. Le chasseur est un joueur sans ballon qui «prend» le lapin en le touchant ou en touchant son ballon ou encore en sortant son ballon des limites du terrain quand celui-ci est en conduite de balle. Le lapin pris peut remplacer le loup (le nombre de loups peut être augmenté) ou se joindre à lui. Dans ce deuxième cas, le dernier lapin en jeu a gagné.</p> <p>Attention : il faut éviter le système des joueurs éliminés qui vont sur le côté et qui ne jouent plus!</p>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Garder le ballon dans les pieds. Regarder devant soi (tête levée)



Durée	Totale	10min
	Séquence	

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

VARIABLES
Conduite de balle pied droit / conduite de balle pied gauche / conduite de balle libre.

COMPORTEMENTS ATTENDUS
COLLECTIFS (Veiller à...)
INDIVIDUELS (Veiller à...)
Se déplacer dans espace libre tout en restant maître de son ballon

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



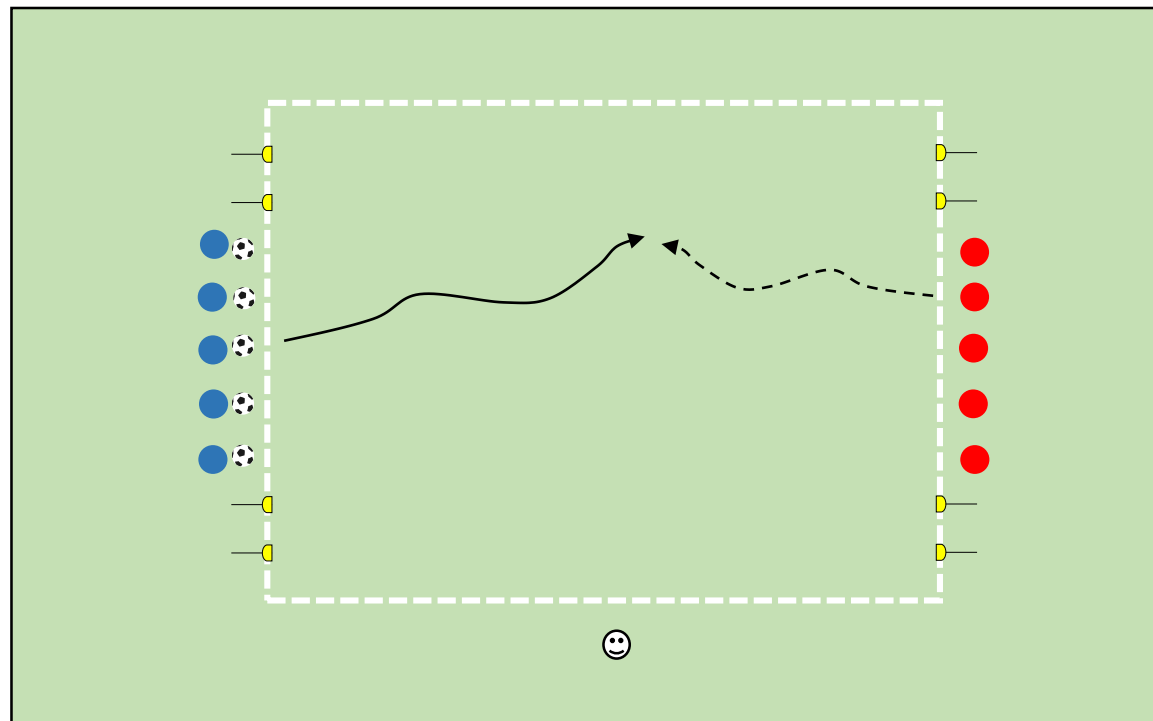
PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
TRAVAIL TECHNIQUE : Duel 1 contre 1

Séance N°	2
------------------	----------

CATÉGORIE	U9
------------------	----

Surface	15m x 12m (à moduler) + grand = + facile + petit = + difficile
----------------	--

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la conduite de balle + feintes
BUT	Rentrer balle au pied dans une des deux portes = 1 pt
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>Attaquer et défendre 2 buts. Les bleus ont 4' pour marquer un maximum de but. Si les rouges récupèrent, possibilité de contrer en marquant.</p> <p>Les joueurs partent à tour de rôle (1c1)</p> <p>Changement de statut (att/déf) au bout de 6'.</p> <p>L'équipe qui marque le plus de buts l'emporte</p>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Garder le ballon dans les pieds. Regarder devant soi (tête levée). Utiliser des feintes pour éliminer l'adversaire.



Durée	Totale	15min
	Séquence	2 x 6'

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

VARIABLES	
Etre vigilant à ne pas retrouver les mêmes joueurs dans les duels.	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
Changer de rythme pour éliminer l'adversaire.	

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



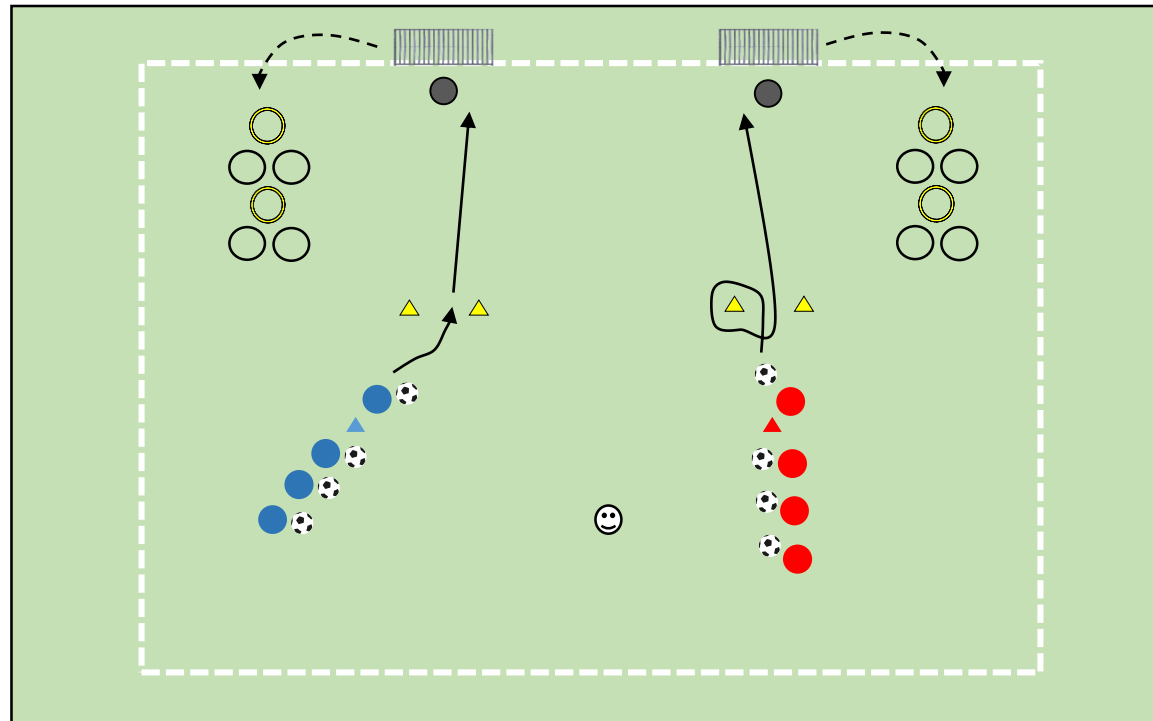
PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
TRAVAIL TECHNIQUE : Motricité

Séance N°	2
------------------	----------

CATÉGORIE	U9
------------------	----

Surface	15m x 12m (à moduler) + grand = + facile + petit = + difficile
----------------	--

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la conduite de balle + le tir
BUT	But marqué = 1 pt
RÈGLES ET CONSIGNES	Conduite de balle sur 5m avant de tirer au but
	Remplacement au départ après le circuit de motricité
	Défi sur 2' : l'équipe ayant marqué le plus de buts l'emporte.
CRITÈRES DE RÉALISATION	Garder le ballon dans les pieds. Regarder devant soi (tête levée). Frappe du cou de pied



Durée	Totale	15min
	Séquence	7 x 2'

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	4
		●	4
		●	
●			

VARIABLES	
-	Changer les gardiens
-	Changer de sens (coupelle opposée)
-	Faire le tour complet d'un plot avant de tirer

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
Ballon en mouvement avant la frappe. Appuis dynamiques dans le parcours de motricité	

MATERIEL	
Buts	⎓
Jalons	⚓ ⚓ ⚓ ⚓
Cônes	▲ ▲ ▲ ▲
Cerceaux	○ ○ ○ ○
Coupelles	▲ ▲ ▲ ▲
Ballons	⚽
Déplacement	-----➔
Conduite	~~~~~➔
Passe/tir	————➔



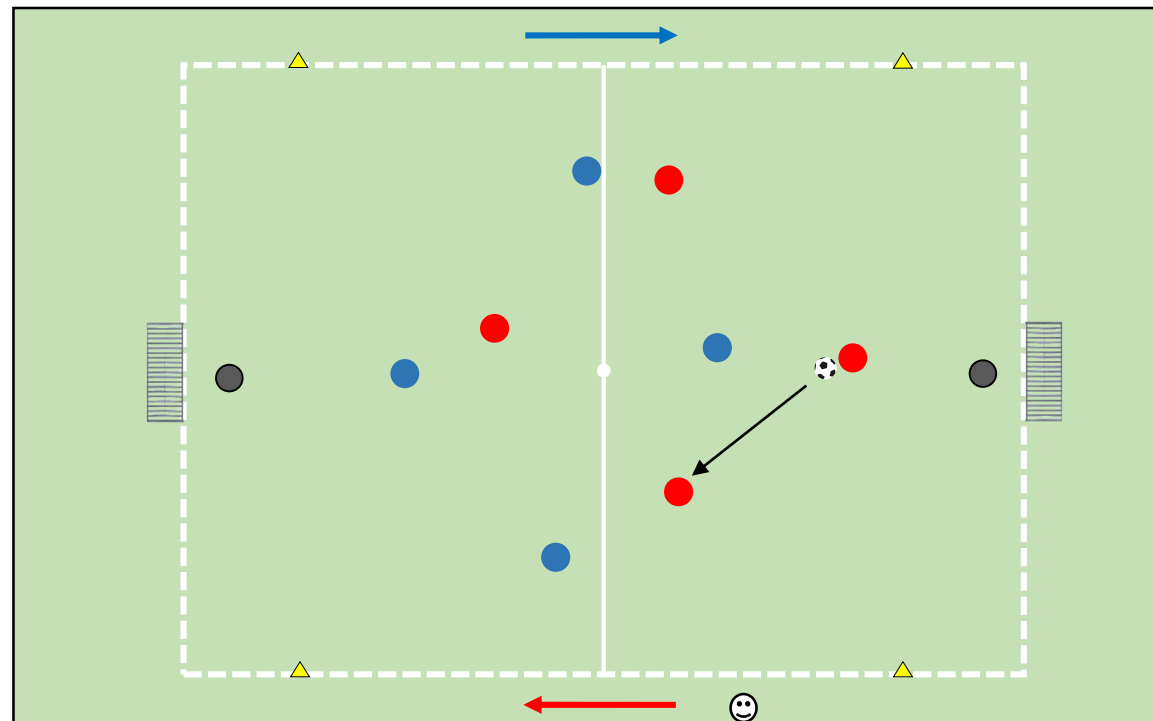
PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT	
MATCH	

Séance N°	2
-----------	----------

CATÉGORIE	U9
-----------	----

Surface	35m x 25 m (à moduler) + grand = + facile + petit = + difficile
---------	---

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer de l'occupation du terrain (largeur et profondeur)
BUT	But marqué = 1 point
RÈGLES ET CONSIGNES	Jeu libre 5 contre 5. Favoriser la rentrée de touche en conduite de balle.
CRITÈRES DE RÉALISATION	Regarder devant soi en conduite de balle (tête levée) Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée	Totale	16min
	Séquence	3 x 5min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	4
		●	4
		●	

VARIABLES	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
Faire respecter les postes des joueurs. Bine occuper l'espace du terrain (largeur et profondeur)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
Joueur en mouvement – Ballon en mouvement – Donner et se déplacer	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

EXERCICE

THÈME

Utilisation du corps pour protéger le ballon

CATÉGORIE

U9

Surface

Carré 8m x 8m (à moduler)
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF

Utiliser son corps pour conserver et faire obstacle au défenseur.

BUT

Préserver son capital de 10 points, durant au moins 10"

RÈGLES ET CONSIGNES

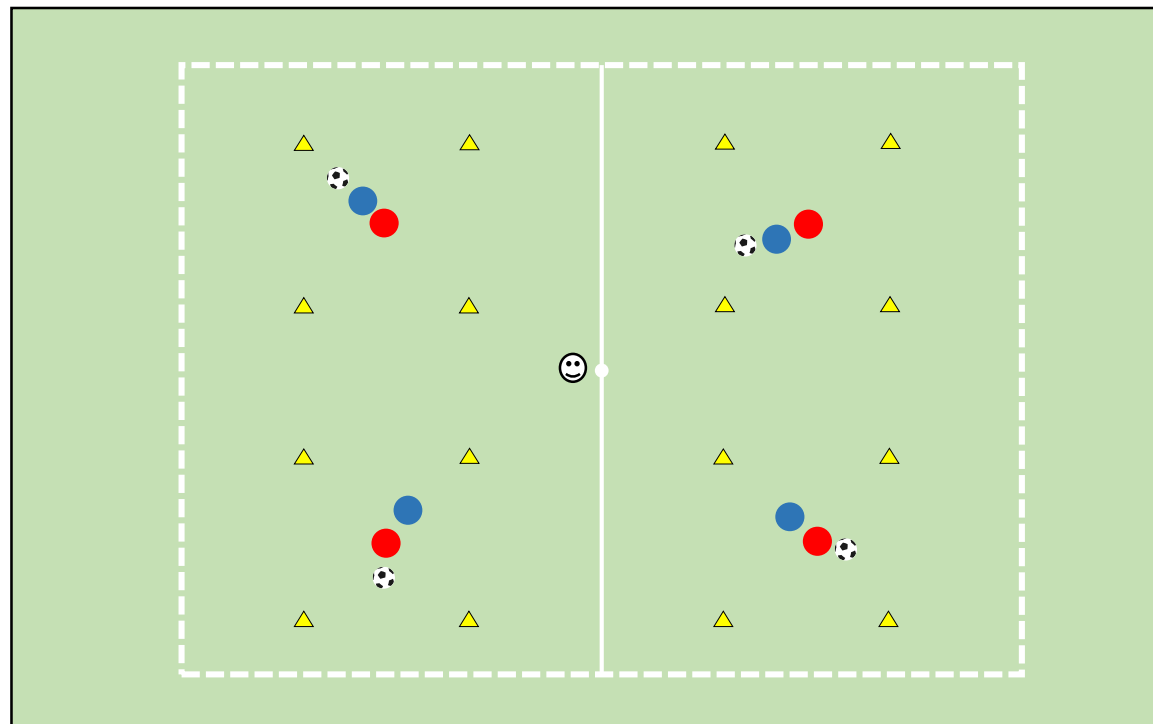
« Les 10 vies »

Au signal de l'éducateur, interdire l'accès au ballon pour l'adversaire.

A chaque fois que l'adversaire touche le ballon = -1 pt, s'il sort des limites du terrain = -2 pts

CRITÈRES DE RÉALISATION

Garder le ballon dans les pieds. Baisser son centre de gravité pour avoir des appuis plus dynamiques.



Durée

Totale

10 à 12min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	4
		●	4
		●	

VARIABLES

Bonus d'un point à chaque fois que le Porteur de Balle stoppe le ballon sur un des côtés du carré.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Mettre son corps entre le ballon et l'adversaire.
- Venir au contact du corps de l'adversaire

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

EXERCICE

THÈME

Les conduites et enchaînements

CATÉGORIE

U9

Surface

20m x 15m
(à moduler suivant le niveau)

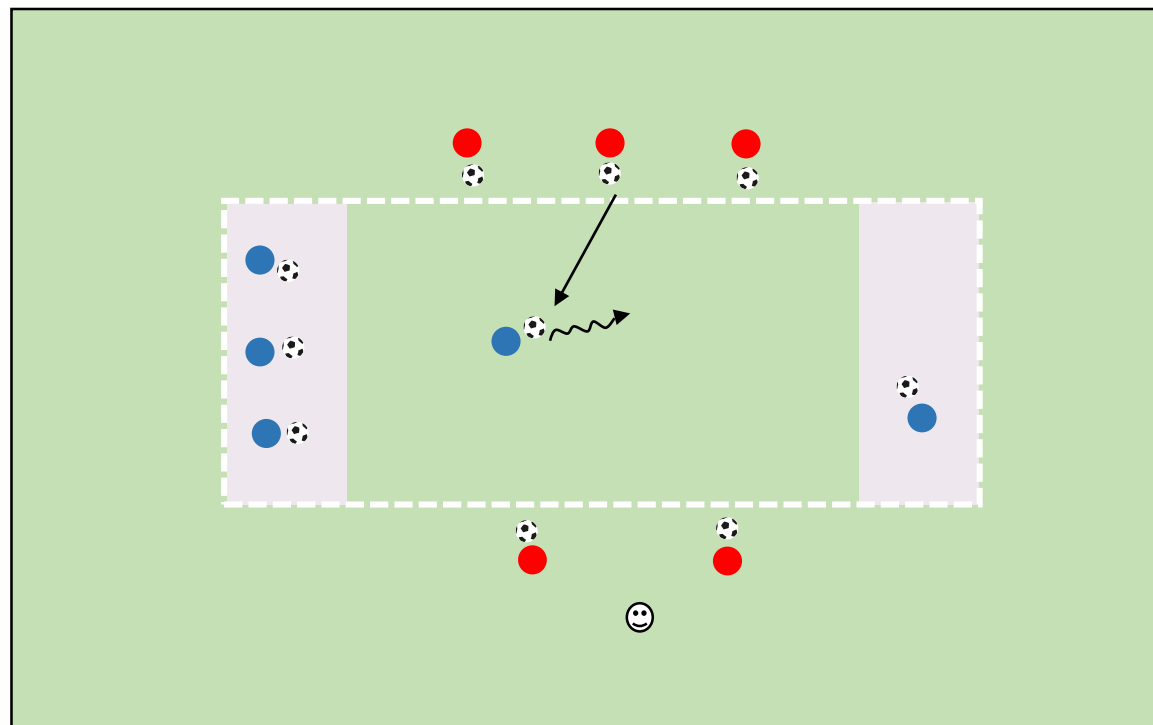
ORGANISATION

OBJECTIF : Amélioration de la conduite de balle

BUT :
Ballon touché = 1 pt aux chasseurs
Ballon non touché = 1 pt aux lapins

RÈGLES ET CONSIGNES :
Traverser la zone en conduite de balle sans se faire toucher le ballon par les chasseurs.
Les ballons des chasseurs sont envoyés au sol.
Changer les rôles à la moitié du temps

CRITÈRES DE RÉALISATION :
Regarder devant soi en conduite de balle (tête levée)
Protéger son ballon en mettant son corps en obstacle



Durée	Totale	10 à 12min
-------	--------	------------

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	4
		●	4
		●	
	●		

VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS

INDIVIDUELS (Veiller à...)

Se déplacer rapidement balle au pied en restant maître de son ballon

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

EXERCICE

THÈME

Le tir

CATÉGORIE

U9

Surface

25m x 25m (à moduler)
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

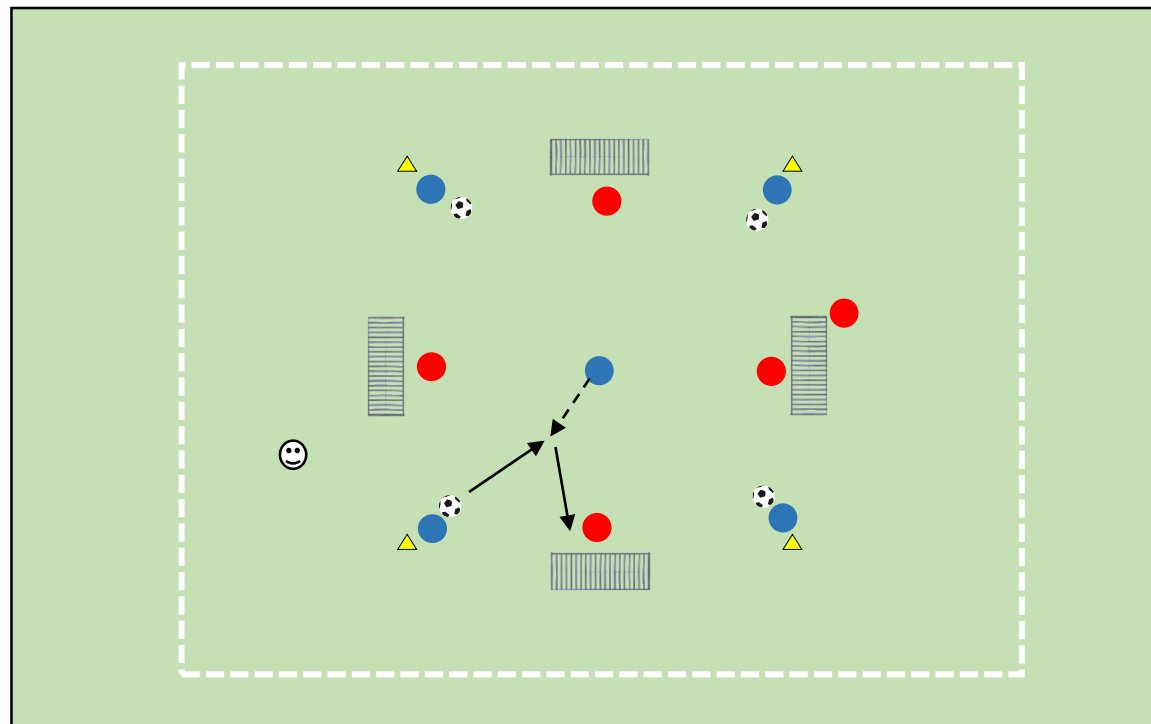
ORGANISATION

OBJECTIF Les tirs sous différentes formes

BUT But marqué = 1 pt

RÈGLES ET CONSIGNES
Le joueurs du milieu se dirige vers un partenaire qui lui transmet le ballon.
Le joueur possède alors 1' pour marquer.
Obligation de changer de partenaire après chaque tir. Le joueur choisit un but pour tirer, il ne peut tirer deux fois consécutivement dans le même but. Tirer au moins une fois dans chaque but.
Changer les rôles des équipes à la moitié du temps.

CRITÈRES DE RÉALISATION
Attaquer le ballon dans la prise de balle.
Cheville verrouillée pour la frappe de balle.



Durée Totale 10 à 12min

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

VARIABLES

1. Imposer 3 touches de balle avant de tirer
2. Imposer un pied pour le tir ou une surface de contact

COMPORTEMENTS ATTENDUS

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Utiliser différentes surfaces de contact en privilégiant le cou du pied.
- Compter les points et valoriser les réussites

MATERIEL

Buts	
Jalousies	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICE

THÈME

Prises de balle et enchaînements

CATÉGORIE

U9

Surface

Terrain de foot à 5
(35-40m x 25-30m)

ORGANISATION

OBJECTIF

Prise de balle et enchaînements pour déséquilibrer ou tirer

BUT

But marqué = 1 pt

RÈGLES ET
CONSIGNES

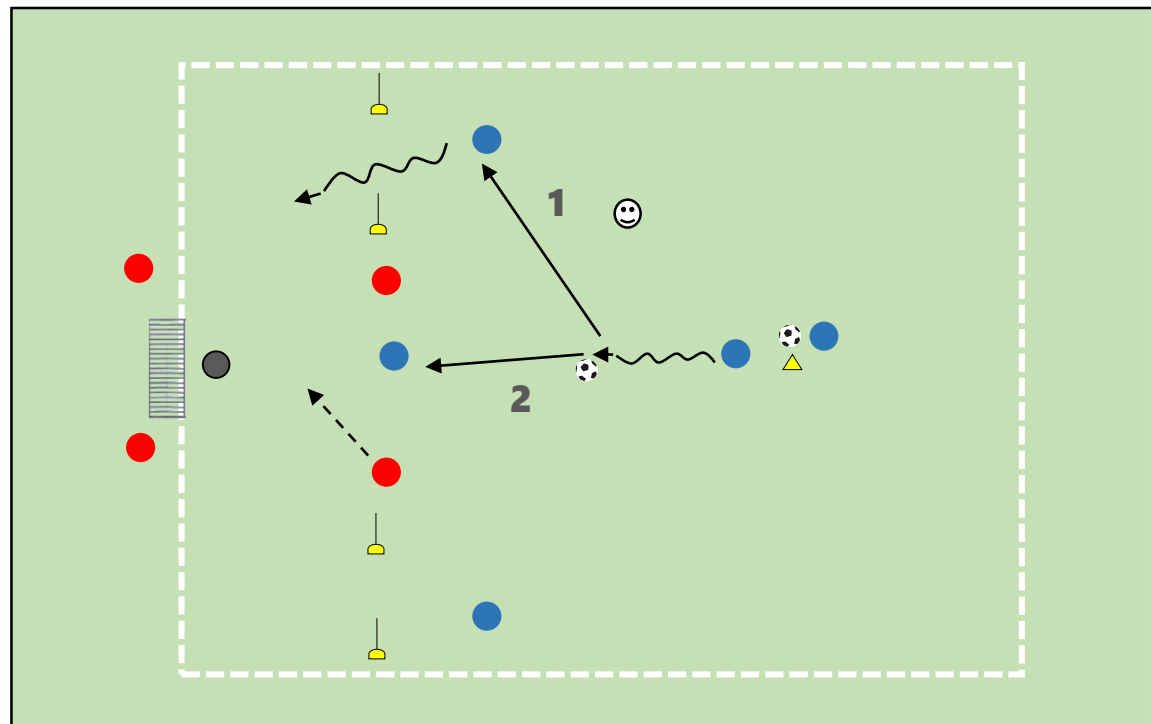
L'attaquant part en conduite, 2 alternative s'offre à lui :

1. Joueur sur un côté : le non porteur de balle sur sa prise de balle entre dans la porte pour aller marquer, le défenseur à l'opposé tente de protéger le but.
2. Jouer dans l'axe : pas d'opposition : 3'' pour marquer le but.

Installer plusieurs ateliers avec des buts.
Changer les rôles à la moitié du temps

CRITÈRES DE
RÉALISATION

Attaquer le ballon dans la prise de balle.
Cheville verrouillée pour la frappe de balle.



Durée

Totale

10 à
12min

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

VARIABLES

1. Imposer un pied pour le tir ou une surface de contact
2. Varier la position des défenseurs

COMPORTEMENTS ATTENDUS

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- S'orienter dans le sens du jeu.
- Utiliser l'intérieur ou l'extérieur du pied.
- Compter les points et valoriser les réussites

MATERIEL

Buts	⊠
Jalons	⚓ ⚓ ⚓ ⚓
Cônes	▲ ▲ ▲ ▲
Cerceaux	○ ○ ○ ○
Couppelles	▲ ▲ ▲ ▲
Ballons	⚽
Déplacement	---➔
Conduite	〰➔
Passe/tir	➔