

# École de foot :

## Les U6 – U9

*L'entraînement des U6/U7 et des U8/U9 doit être adapté à leurs caractéristiques physiques, sociales et psychologiques. Comprendre comment évolue le corps et l'esprit des enfants de cet âge est essentiel pour favoriser un climat d'apprentissage adapté en créant des contenus d'entraînement appropriés à leurs capacités et à leur état d'esprit du moment. Bases physiques intrinsèques, niveau d'éveil et caractère, chaque enfant est différent mais l'éducateur retrouvera des similitudes dans leur morphologie, leur comportement social et psychologique propre à leur âge.*

### Caractéristiques physiques

À 5-6 ans, l'enfant manque de coordination dans son schéma corporel en développement. Il dispose de peu de puissance musculaire, à cela s'ajoute une fatigabilité rapide car son système cardiovasculaire n'est pas complètement développé. Cette période est essentielle pour l'aider à développer son schéma corporel en mettant en place des exercices et jeux de psychomotricité avec et sans ballon : travail sur les différents appuis et sauts, recherche d'équilibre sur un pied, enchaînements de sauts et courses de coordination.

Ce travail doit être poursuivi tout au long de l'enfance car on sait qu'à l'âge de 10 ans l'enfant aura acquis près de 80 % de ses habilités motrices. Autant l'enfant est capable de s'engager à fond dans l'effort, autant il se fatigue vite. Il est donc nécessaire de limiter les temps de jeu et d'exercices en séquence de 10 à 12 minutes qui seront entrecoupées de pauses pour boire ou échanger avec l'éducateur.

### Caractéristiques sociales et psychologiques

À 6 ans, l'enfant est très dépendant et très centré sur lui-même. De plus, s'il vient au football par passion c'est surtout pour « toucher » le ballon et marquer des buts. Aussi, les premiers entraînements serviront d'abord à le rassurer sur son nouvel environnement ; la présence de son père ou sa mère autour du terrain va favoriser sa confiance ; l'éducateur, par ses encouragements et sa pédagogie, l'aidera également. L'entraînement avec un ballon par joueur doit être quasi constant dans les exercices et les jeux limités en nombre de joueurs (3 x 3 ou 4 x 4) pour permettre un maximum de touchers de balle. Petit à petit, l'éducateur lui fera découvrir et utiliser ses partenaires ; l'enfant sera de moins en moins égocentrique (U9) et, tout en apprenant les gammes techniques, l'éducateur l'encouragera à privilégier le sens de la prise de risque et de la feinte.

L'enfant aime découvrir. En U8/U9, il dispose d'une meilleure capacité d'attention en même temps que sa vue périphérique se développe. C'est un moment propice pour l'aider à se situer dans l'espace de jeu et capter un maximum d'information sur les déplacements de ses partenaires et adversaires. L'éducateur utilisera des exercices appropriés pour l'aider à se repérer, à occuper l'espace et rechercher les espaces libres ; l'utilisation de différents jeux à base de 3 x 3, 4 x 4 et 5 x 5 développera ses capacités cognitives pour trouver les solutions aux différents problèmes de jeu.

Relance protégée : afin de permettre un départ de jeu constructif, la DTN propose une nouvelle règle qui oblige les adversaires à être à 8 m du gardien de but. Cette règle facilite la mise en jeu du ballon pour créer rapidement un rythme de jeu. De même, la remise en touche se fait au pied avec l'adversaire à 5 m ; le joueur a le choix de passer ou de rentrer en jeu avec le ballon. Cette disposition vise également à créer les conditions d'un jeu au sol construit.



**En synthèse, nous vous proposons ci-après des exemples d'exercices et jeux adaptés à ces âges.**



**SÉANCES U7**

**OBJECTIF**

Motricité.

**BUT**

Marquer plus de points que l'équipe adverse. 1 point par manche remportée.

**CONSIGNES**

Duel 1 contre 1, départ main sur le cône. Au signal de l'éducateur, le joueur de chaque équipe doit récupérer un cerceau et le placer sur une coupelle correspondant à sa couleur. Le premier des 2 joueurs qui retouche le cône de départ remporte la manche.

**1** Jeu | **8** EFFECTIF | **15'** DURÉE D'EXERCICE

**DÉVELOPPEMENT MOTEUR  
LE VA ET VIENT**



Espace : 10 m x 15 m

**VARIABLES**

Signal auditif : « top », frapper dans les mains...

Signal visuel : vert = départ, rouge = faux départ. Annoncer la couleur du cerceau à prendre. Effectuer le jeu sous forme de relais. On part chercher un ballon dans un cerceau pour le ramener aux pieds à son partenaire.

**VEILLER À ...**

Être capable de réagir le plus vite possible au signal. Allier agilité et rapidité sans perdre de temps.

**OBJECTIF**

Se protéger face aux autres joueurs en mettant son corps en opposition.

**BUT**

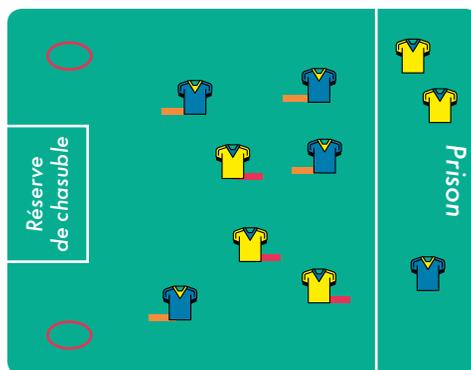
Être l'équipe qui a apporté le plus de chasubles possibles dans son coffre-fort.

**CONSIGNES**

Faire 2 équipes de couleurs différentes, chaque équipe ayant une 2<sup>e</sup> chasuble accrochée dans le dos.  
 - Chaque joueur doit attraper « la queue » d'un adversaire et conserver la sienne.  
 - Un joueur dont la queue est attrapée va en prison.  
 - Le sorcier qui a attrapé la queue va la déposer dans le coffre-fort de son équipe avant de rejouer.  
 - Un joueur peut délivrer un prisonnier en lui apportant une chasuble prise dans la réserve (une seule délivrance à la fois).  
 - Attention, la réserve de chasubles est limitée !  
 - Compter les chasubles apportées dans les coffres-forts après 3 minutes de jeu.

**2** Jeu | **10-12** EFFECTIF | **10'** DURÉE D'EXERCICE

**DÉCOUVERTE DE L'ADVERSAIRE  
LA QUEUE DU DIABLE**



Espace : 20 m x 20 m

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Laisser jouer - Observer - Questionner

**VEILLER À ...**

Quand on est joueur en danger :  
 - se déplacer pour ne pas se faire toucher  
 - être vigilant et regarder autour de soi  
 - déplacements variés (changements d'appuis, accélérations, pas chassés ...)  
 - faire face au danger quand c'est nécessaire (pour faire écran et protéger « sa queue »)  
 - délivrer à bon escient !

Quand on est « sorcier » :  
 - développer une stratégie collective pour « attaquer » et « garder » ses prisonniers !

**OBJECTIF**

Reconnaitre la cible.

**BUT**

La première équipe qui fait tomber toutes les quilles marque 1 point.

**CONSIGNES**

Au signal, les joueurs doivent aller chercher un ballon dans leur réserve, le ramener en conduite de balle avant de tirer pour faire tomber les quilles.

3

**Jeu**

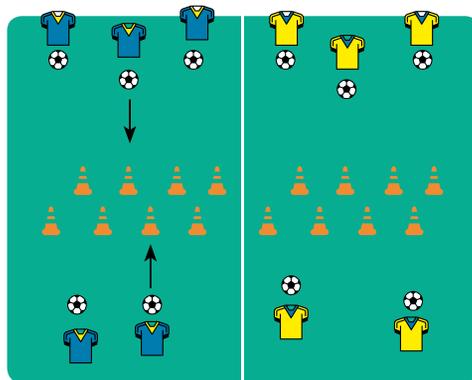
**5c5**

EFFECTIF

**10'**

DURÉE D'EXERCICE

**RECONNAITRE LA CIBLE  
ABATTRE LES QUILLES**



Espace : 40 m x 20 m

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Laisser jouer - Observer - Questionner

**VEILLER À ...**

L'activité des enfants.  
Encourager et valoriser.  
Compter les points.

- Passe
- .....→ Course avec ballon
- - - - -→ Course sans ballon

**OBJECTIF**

Coopérer pour marquer dans 6 buts.

**BUT**

Marquer le plus de buts.

**CONSIGNES**

Buts excentrés = 1 point.  
But central = 3 points.  
Pas de gardiens de but.

4

**Jeu**

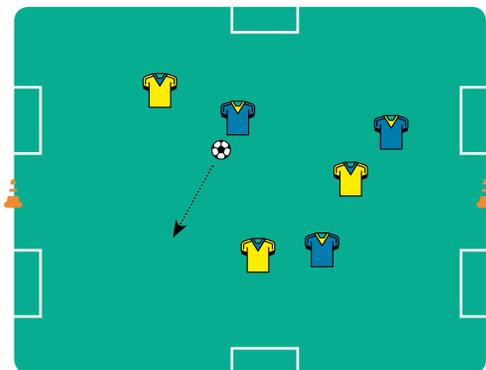
**3c3**

EFFECTIF

**2x5'**

DURÉE D'EXERCICE

**REPÉRER LE PARTENAIRE**



Espace : 40 m x 20 m

**VARIABLES**

Changer la majoration des buts.  
Pour l'équipe qui prend l'avantage  
on ferme le but.  
À égalité, tous les buts sont ouverts.

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Laisser jouer - Observer - Questionner.

**VEILLER À ...**

L'occupation de l'espace.  
Bien compter les points.  
L'activité des enfants.  
Encourager et dynamiser.  
Questionner les enfants.