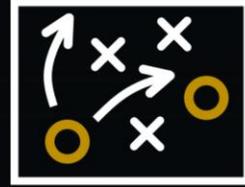


ARRÊT FLASH

ROMAIN MUFFAT



CATÉGORIES U7/U9

LA SAISON CLÉ EN MAIN !





Ah le football des petits !

Il est fondamental, et pourtant tellement délaissé !

Les éducateurs passant leurs diplômes s'empressent d'aller prendre des équipes à 8 et à 11 et laissent très souvent nos très jeunes garçons et filles aux mains de parents très volontaires mais peu ou pas formés. Des personnes pleines de bonne volonté mais laissant aux enfants des contenus inadaptés et/ou trop compliqués.

C'est en grande partie la faute aux clubs et aux éducateurs, idéalisant le fait de « monter de catégorie » le plus rapidement possible. Or rien n'est à la fois plus difficile et plus valorisant que le football des U7/U9. Un discours inadapté ? Ils n'écoutent plus ! Un exercice trop compliqué ? Ils ne progressent pas !

Parce que ces catégories sont la base du football, il me paraissait évident de proposer un livret. Vous y trouverez ce qui nous semble être une recette adaptée et cohérente pour des enfants de cet âge là.
Bonne saison à vous !



**CONNAISSANCE
DE L'ENFANT**



**COMPÉTENCES
À DEVELOPPER**



**ORGANISATION
DE LA SÉANCE**



**LES LOIS
DU JEU**



**SYSTÈMES
DE JEU**



**PLANIFICATION
ANNUELLE**



**LA SAISON
U7/U9**



**LA BOÎTE
À OUTILS**

Cliquez sur le numéro du chapitre pour y accéder directement

QUI SOMMES-NOUS ?



ARRÊT FLASH

Lancé en 2022, notre projet « Arrêt Flash » permet à travers différents supports de transmettre notre passion et d'accompagner de nombreux éducateurs, joueurs et passionnés !

Présents sur Youtube, Tiktok et Instagram, nos supports comptent plus de 470 000 abonnés !



Romain MUFFAT
Entraîneur UEFA A
Fondateur Arrêt Flash



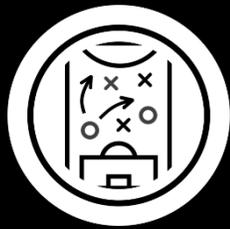
Adrien DELVECCHIO
Entraîneur UEFA A
Expert Foot



En plus de notre métier d'entraîneur, nous sommes formateurs d'éducateurs. Nous animons de nombreuses sessions par an, nous connaissons ainsi parfaitement les attentes des éducateurs et de leurs joueurs !



NOS OUTILS



NOS EBOOK



<https://arretflash.com/boutique/>

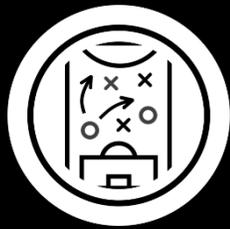
NOTRE FORMATION EN LIGNE

The screenshot shows a tablet displaying a video of a coach on a soccer field. The title 'LE JEU DE POSITION' is prominently displayed. Below the tablet, a grid of course cards is visible, each with a progress bar and details on lessons and steps.

Module	Progress	Lessons	Steps
MODULE II. L'ESPACE DE PROGRESSION	100%	9	10
# LE DEBRIEFING DES SORTIES DE BALLE	0%	1	1
LE CONTRE PRESSING	0%	2	3
# PRENONS DU RECUL	0%	2	3
MODULE VI. S'ENTRAINER AU JEU DE POSITION	0%	6	7

<https://arretflash.com/produit/formation-jeu-de-position>

LA METHODE ARRÊT FLASH



La Méthode Flash

- ⊙ Rendre chaque contenu clair et accessible.
- ⊙ Tester, appliquer, et partager des outils fiables.
- ⊙ Proposer des formats modernes qui font gagner du temps.
- ⊙ Garder un ton humain et rester à l'écoute du Terrain.

Signature

“

Depuis plus de quinze ans, à travers notre expérience et nos diplômes UEFA A, nous produisons des **contenus pour les coachs** de tous niveaux.

Nous avons donc créé notre propre méthode !

LA MÉTHODE FLASH

Pas de jargon inaccessible ni de promesse magique. Juste un engagement constant sur 4 principes :

TRANSMISSION

Rendre chaque contenu **accessible, compréhensible**, et **utile** à tous les niveaux.

EXPERTISE

S'appuyer sur l'expérience, tester nos outils, et proposer des **contenus pro.**

INNOVATION

Proposer des formats clairs, modernes et qui font **gagner du temps.**

PROXIMITÉ

Nous sommes à **l'écoute** des éducateurs et de leurs **problématiques.**

NOTRE PROMESSE

Nos **supports** s'adaptent à toutes les catégories et à tous les niveaux

Nos supports sont **court, lisibles** et **applicables** dès le lendemain sur le terrain

Nous sommes ensemble ! Nous **répondons à tous les messages** et demandes le plus rapidement possible



LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT U7/U9

Les caractéristiques de l'enfant

Les incidences pédagogiques



L'enfant a besoin d'éléments concrets

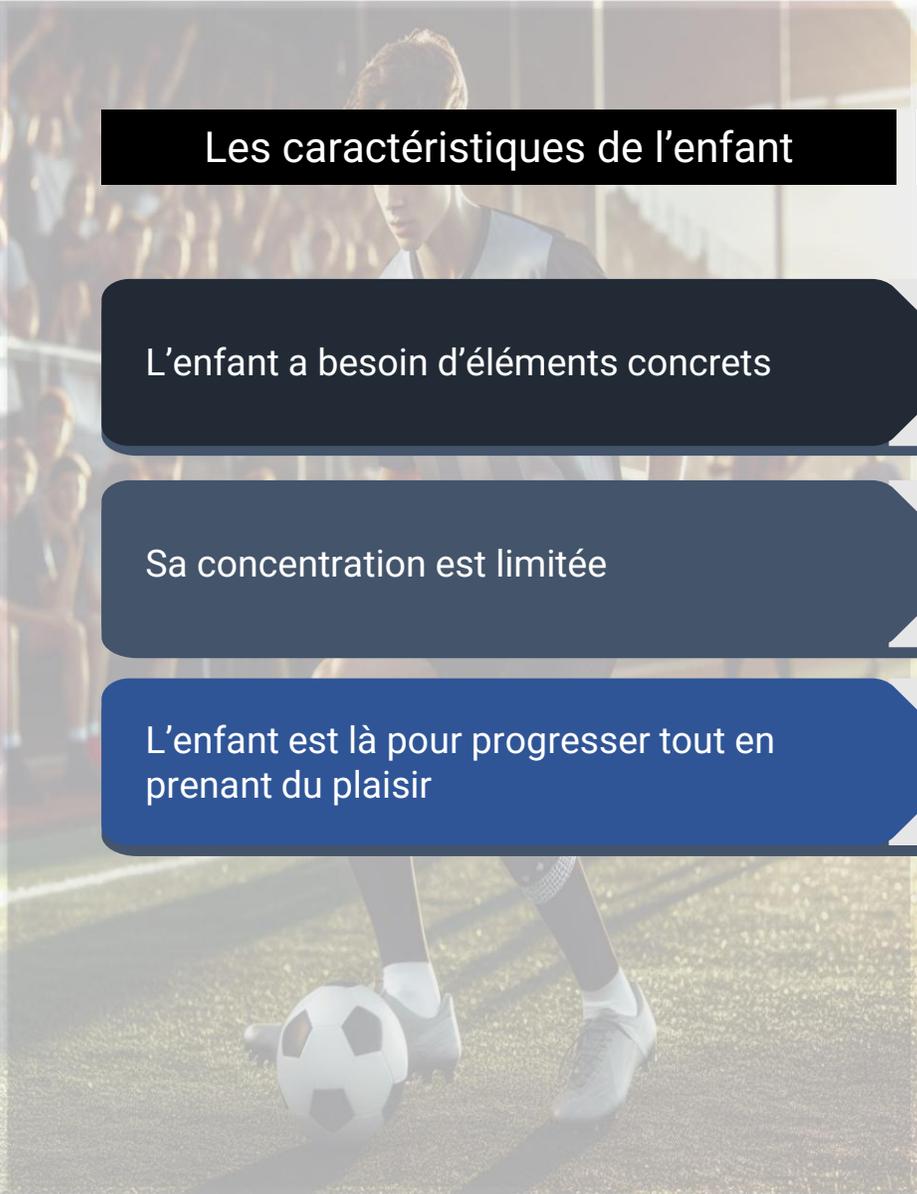
Expliquer et **démontrer** le but et les règles du jeu
Être bref et imagé dans nos explications

Sa concentration est limitée

Mettre en route rapidement les situations
Faire des arrêts **courts** lorsqu'on explique

L'enfant est là pour progresser tout en prenant du plaisir

Apporter de la **variété** dans la séance et dans les situations
Privilégier les **formes jouées**
Stimuler les situations avec de la **compétition**





Les caractéristiques de l'enfant

Les incidences pédagogiques



L'enfant a besoin d'activité

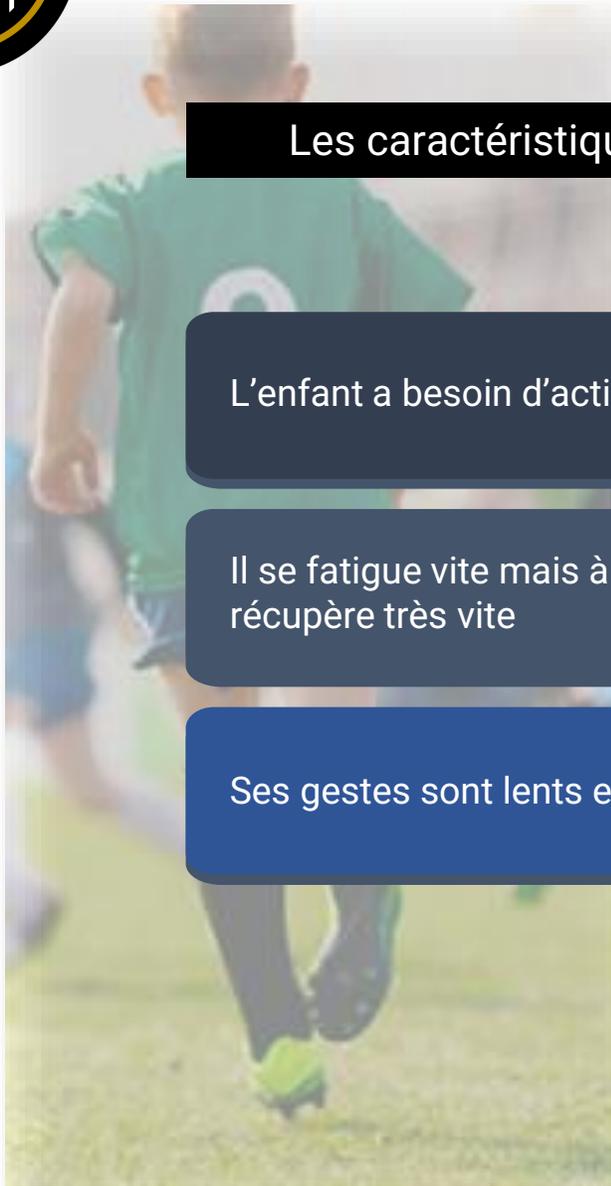
Organiser les situations pour favoriser **la mise en action** des joueurs : limiter le nombre de joueurs par groupe, privilégier les formes jouées, limiter les arrêts...

Il se fatigue vite mais à l'inverse récupère très vite

Séquencer les situations pour garder une intensité maximale
Faire des séquences **courtes** mais intenses

Ses gestes sont lents et mal maîtrisés

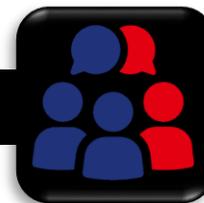
Proposer des situations **motrices** à chaque séance et un maximum d'atelier **avec un ballon par joueur.**





Les caractéristiques de l'enfant

Les incidences pédagogiques



L'enfant a besoin d'un cadre précis

Fixer et faire respecter **les règles de groupe**
Ne pas hésiter à **rencontrer les parents** en cas de dérive.

L'enfant a besoin de compétition

Mettre en place **une compétition** sur les situations en constituant des équipes et en définissant un but du jeu

L'enfant a besoin de personnes références

Être **exemplaire** dans son rôle d'éducateur
Être **proche et à l'écoute** de ses joueurs

L'enfant est très égocentrique

Proposer des jeux qui permettent de développer la coopération. Il est important d'initier les enfants à **l'esprit d'équipe**.



LES COMPÉTENCES À DÉVELOPPER EN U7/U9



Ne soyez pas trop ambitieux avec les jeunes joueurs et joueuses !

Ils ont entre 5 et 8 ans, ce ne sont pas des joueurs Seniors.

Nous avons ainsi ciblé des **thématiques très simples** à travailler tout au long de l'année avec nos jeunes pousses.

L'enfant étant à cet âge-là relativement égocentrique, la priorité sera donnée à :

- Être capable de s'écarter du porteur du ballon
- Être capable de conduire le ballon quand j'ai de l'espace
- Être capable de transmettre le ballon quand je suis bloqué

Ce sera déjà énorme en sortie de U7 !

En U9, le jeu dans les intervalles commencera à être abordé. Ainsi que le travail de cadrage/couverture entre deux joueurs.



A l'inverse, le travail technique et moteur sera primordial !

Il faudra proposer un maximum d'atelier avec un ballon par joueur, mais également des procédés sans ballon qui permettront de développer l'aspect moteur des enfants.



UTILISER L'ESPACE EN LARGEUR ET PROFONDEUR

Le porteur de balle :

- Identifier qu'il doit changer de zone lorsqu'il est bloqué

Les non-porteurs de balle :

- S'éloigner du ballon pour avoir le maximum d'espace (et donc de temps)
- Occuper l'espace en largeur et profondeur

IDENTIFIER S'IL FAUT PROGRESSER EN CONDUITE OU FAIRE UNE PASSE

Le porteur de balle :

- Chercher à aller vers l'avant en priorité
- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)

Les non-porteurs de balle :

- Libérer de l'espace pour le porteur du ballon
- Le non-porteur de balle est en arrière du porteur pour prendre le ballon lancé

PRIORITÉ

U6/U7

U8/U9





JOUER DANS LES INTERVALLES

Le porteur de balle :

- Chercher en priorité à jouer vers l'avant
- Percevoir les partenaires dans les intervalles
- S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- Identifier s'il peut donner en appui ou conserver

Les non-porteurs de balle :

- Se déplacer constamment dans un intervalle
- Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente

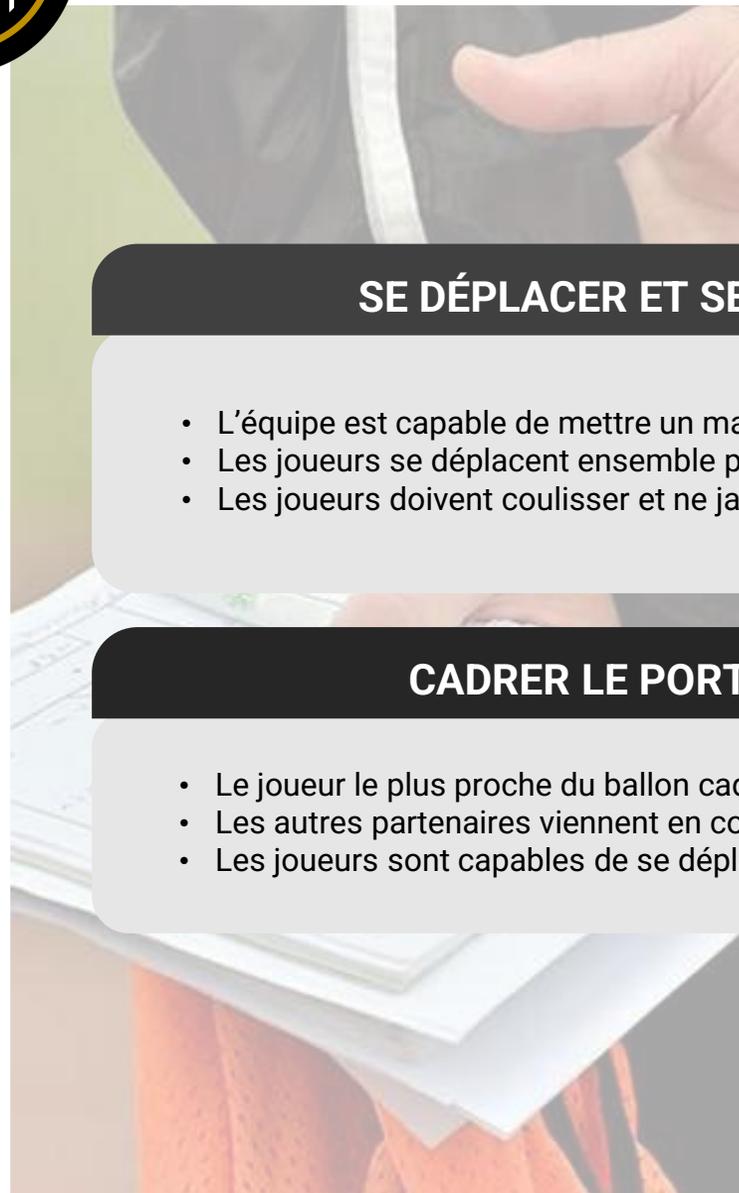


PRIORITÉ

U6/U7

U8/U9





SE DÉPLACER ET SE REPLACER SUR L'AXE BALLON/BUT

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses et respecter le système donné

CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR LE PARTENAIRE

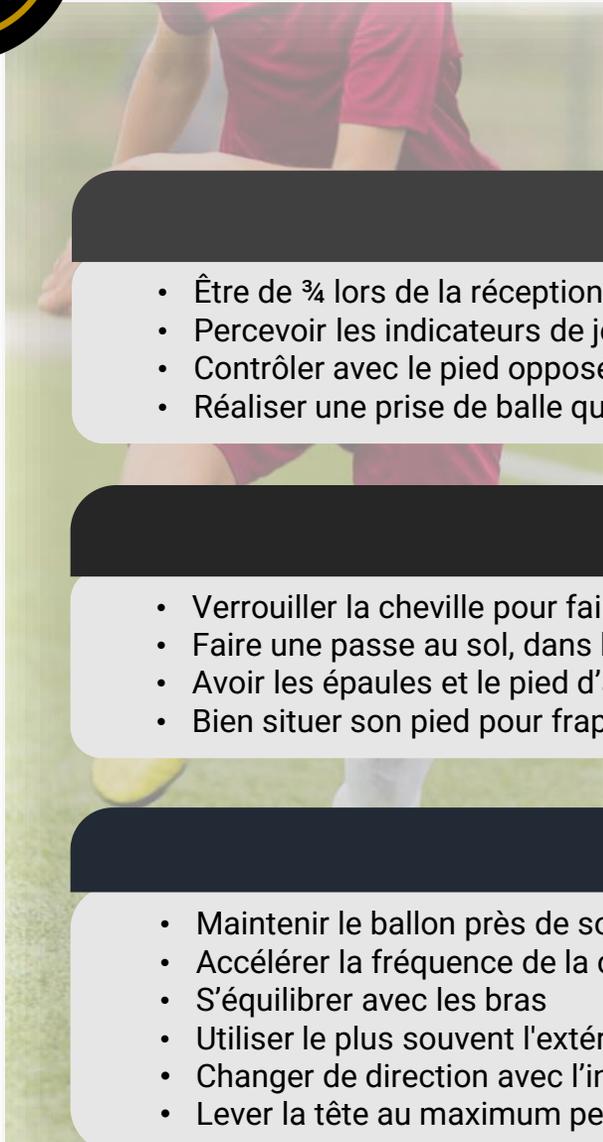
- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes

PRIORITÉ

U6/U7

U8/U9





LA PRISE DE BALLE

- Être de $\frac{3}{4}$ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Percevoir les indicateurs de jeu pour orienter dans la bonne direction (partenaires, adversaires, but...)
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Faire une passe au sol, dans la course du partenaire
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Bien situer son pied pour frapper en plein cœur du ballon,

LA CONDUITE DE BALLE

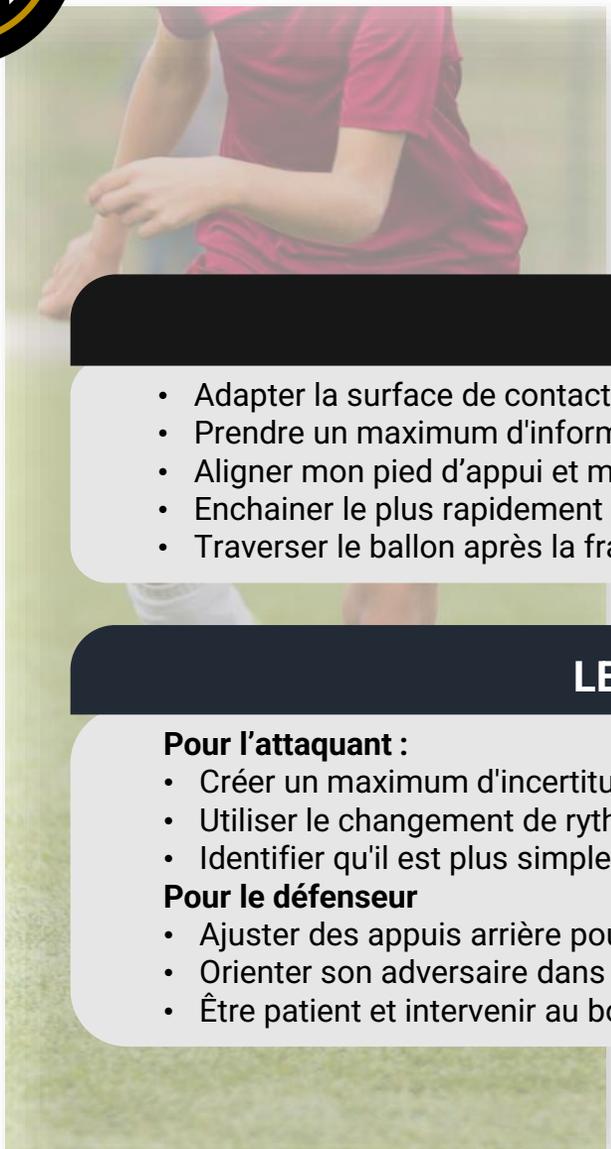
- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- S'équilibrer avec les bras
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Lever la tête au maximum pendant la conduite

PRIORITÉ

U6/U7

U8/U9





LA FRAPPE DE BALLE

- Adapter la surface de contact à la situation (cou de pied = force, intérieur du pied = précision)
- Prendre un maximum d'informations (but accessible, position du gardien, distance) avant de frapper
- Aligner mon pied d'appui et mes épaules face au but
- Enchaîner le plus rapidement possible entre la dernière touche et la frappe
- Traverser le ballon après la frappe

LE DRIBBLE / DÉFENDRE EN 1V1

Pour l'attaquant :

- Créer un maximum d'incertitude avant de dribbler (vitesse, angle)
- Utiliser le changement de rythme et la feinte, le ballon collé au pied
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur

Pour le défenseur

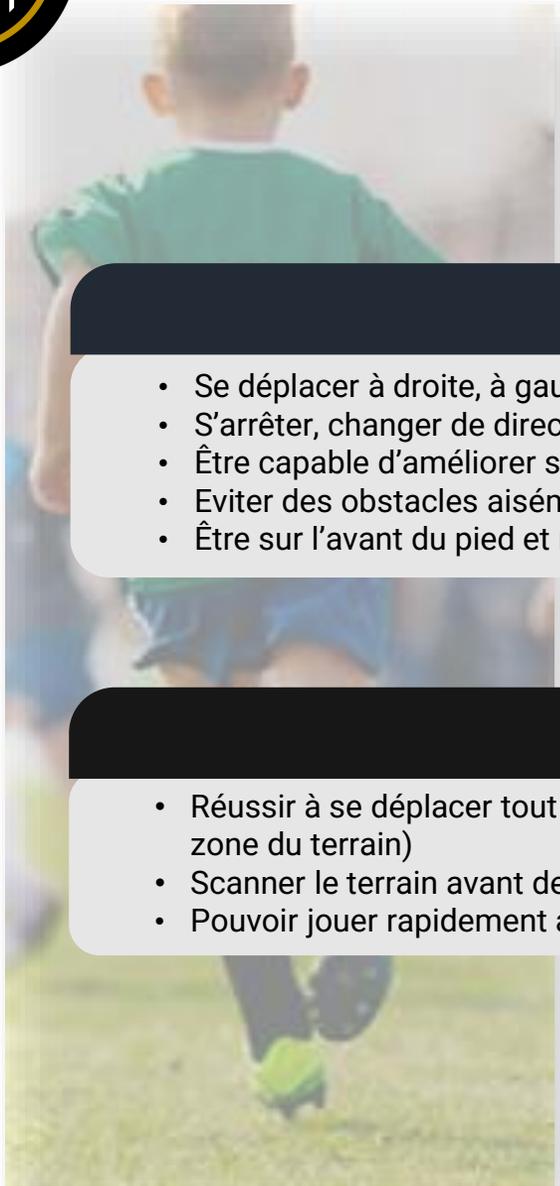
- Ajuster des appuis arrière pour avoir un centre de gravité bas
- Orienter son adversaire dans la zone la plus favorable
- Être patient et intervenir au bon moment (l'adversaire pousse le ballon, faute technique ...)

PRIORITÉ

U6/U7

U8/U9





DÉPLACEMENTS ET APPUIS

- Se déplacer à droite, à gauche, vers l'avant et l'arrière
- S'arrêter, changer de direction, faire demi-tour
- Être capable d'améliorer sa fréquence d'appuis
- Éviter des obstacles aisément
- Être sur l'avant du pied et non les talons

LA PRISE D'INFORMATIONS

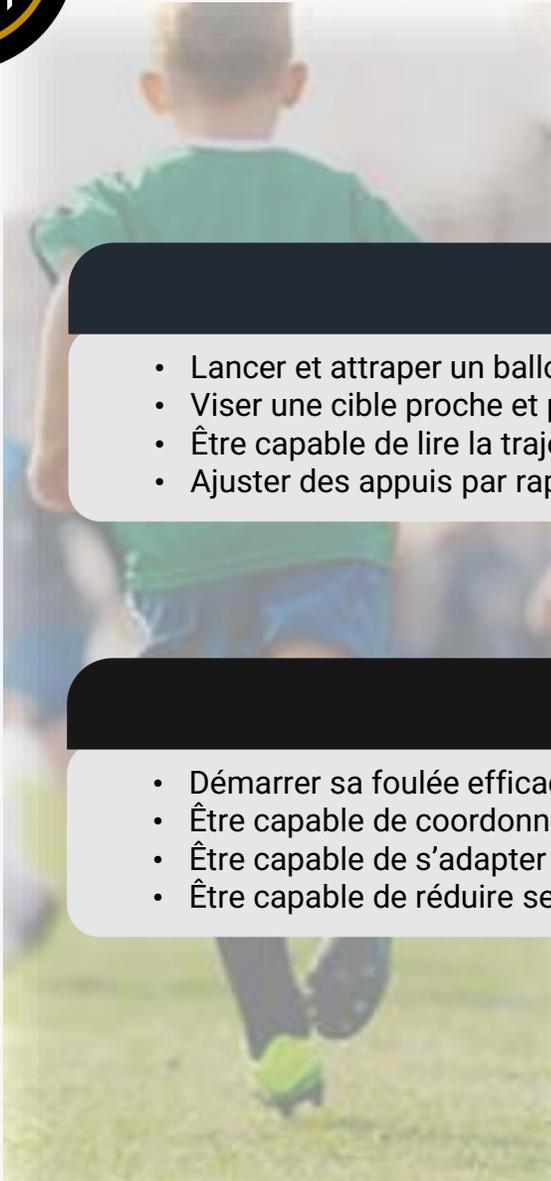
- Réussir à se déplacer tout en prenant les informations extérieures (cible, adversaires, partenaires, zone du terrain)
- Scanner le terrain avant de recevoir le ballon
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner

PRIORITÉ

U6/U7

U8/U9





LE CALCUL DE TRAJECTOIRES

- Lancer et attraper un ballon
- Viser une cible proche et plus lointaine
- Être capable de lire la trajectoire du ballon
- Ajuster des appuis par rapport à la trajectoire du ballon

LA VITESSE

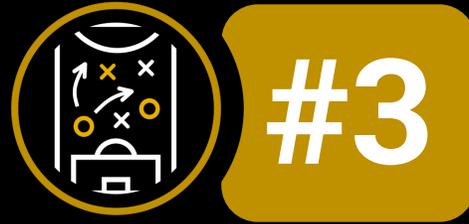
- Démarrer sa foulée efficacement sur les pointes de pied
- Être capable de coordonner les bras et les jambes
- Être capable de s'adapter rapidement à un changement de direction
- Être capable de réduire ses appuis pour réaccélérer

PRIORITÉ

U6/U7

U8/U9





L'ORGANISATION DE LA SÉANCE



Il est primordial de composer des groupes adaptés en nombre.

En effet, des groupes trop imposants (trop de joueurs) nuiront à la quantité des gestes réalisés par l'enfant, et donc à sa progression.

Les groupes faibles en nombre seront quant à eux intéressants sur l'aspect technique (moins de joueur = plus de répétition des gestes) si les ateliers sont dédoublés.

Mais les espaces devront alors être correctement aménagés.

Effectif maximal par groupe	
Catégorie	Nombre de joueurs par groupe
U7	6 à 8 joueurs maximum
U9	8 à 10 joueurs maximum

Afin de permettre à chacun de progresser à son rythme et avec des joueurs de son niveau, **les groupes doivent être composés de manière homogène (même niveau).**

Les joueurs seront mélangés occasionnellement (festifoot, tournois...) pour permettre une cohésion de groupe globale sur la catégorie.



Priorité au jeu !

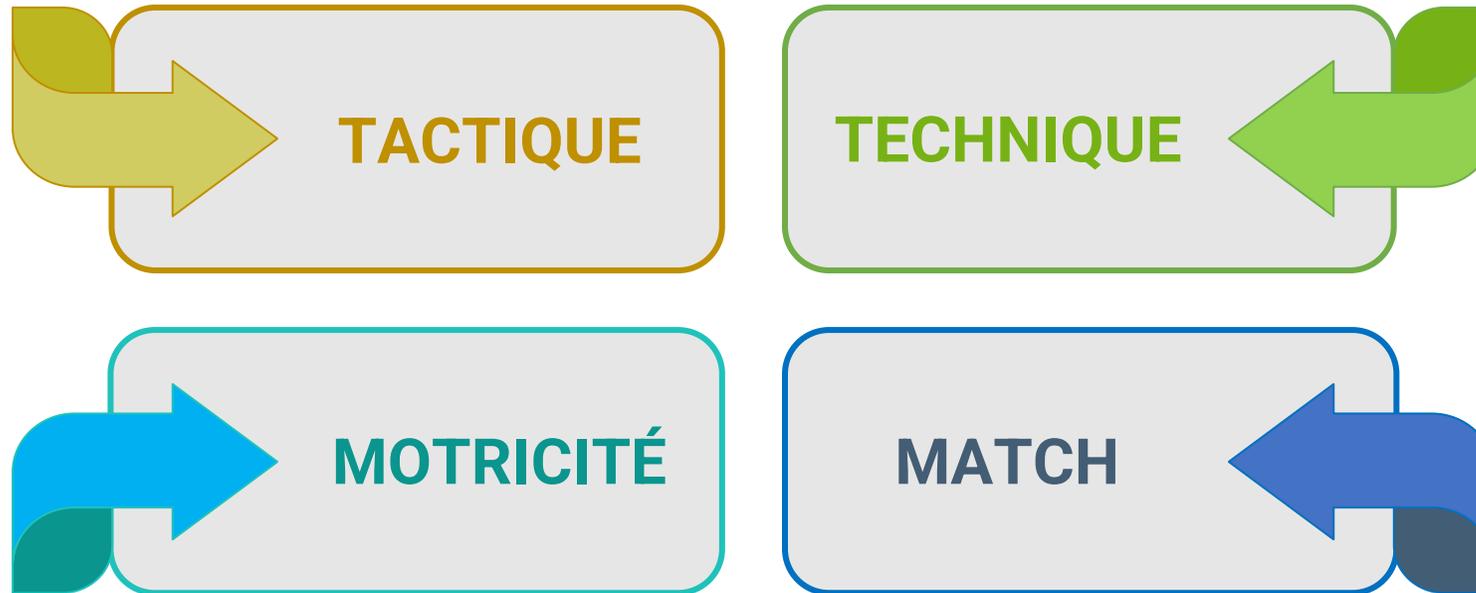
Pour progresser, les joueurs doivent pratiquer !
L'éducateur devra peu arrêter le jeu et intervenir à bon escient.

La même séance pour toutes et tous !

Chaque joueuse/ joueur, quel que soit son niveau, effectue la même séance d'entraînement. Seules les consignes et exigences changent selon les groupes.

Analyser sa séance pour la faire évoluer !

Les séances étant répétées sous forme de cycle, il est important que l'éducateur analyse le contenu de son entraînement pour le faire évoluer la fois suivante.



L'éducateur organisera sa séance en relation **avec les facteurs de performance Tactique, Technique et Moteur**.
Il sera important que ces trois facteurs soient représentés dans l'entraînement afin de faire progresser les joueurs.

La planification dépendra ensuite de la sensibilité de l'éducateur.

Certains mettront un procédé de chaque facteur dans chaque séance, d'autres feront une séance plus « technique » puis changeront lors de la suivante...
L'important est de créer un fil conducteur sur la saison pour que les thèmes les plus importants aient été balayés.

1

AVANT SÉANCE

Mettre à disposition le contrat évolutif (voir boîte à outils) ou autre jeu (toro) pour les joueurs arrivant en avance

2

DÉMARRAGE

Regrouper les joueurs
Présenter la séance aux joueurs
Faire les groupes (de niveau homogène).

3

LE CŒUR DE SÉANCE

Si 3 groupes ou - : 3 à 4 ateliers puis le match de fin
Si 4 groupes ou + : 4 ateliers avec le match intégré

4

BILAN DE SÉANCE

Revenir sur les compétences développées lors de la séance
Se projeter sur les objectifs du week-end en lien

Tous les enfants réalisent les ateliers à tour de rôle.

Les situations ne changent pas selon le niveau du groupe, seules les consignes et exigences sont adaptées.

Chaque séance est répétée trois à quatre fois consécutivement (cycle) afin **de renforcer les acquisitions**.
L'atelier devra **évoluer de semaine en semaine** à l'aide des variables (simplifiantes ou complexifiantes).



Pour progresser, l'enfant doit **JOUER** !

L'une des premières missions de l'éducateur sera donc de lancer rapidement son atelier, afin que les enfants rentrent en action le plus vite possible !

Nous avons fait une vidéo sur le sujet : <https://youtu.be/J3wXrXOVXy4>



N'oublions pas que nous sommes en face de très jeunes enfants !

Intervalle, axe ballon-but, cadrer le porteur... sont des termes parfois mal compris par des adultes, alors utilisons un vocabulaire adapté !



Changeons d'angle de vue et **imageons au maximum notre discours** ! Quelques idées :

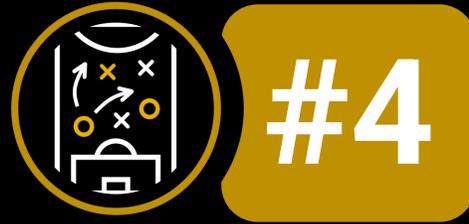
Se démarquer : être tout seul. Ou se déplacer dans la lumière de son partenaire (à l'opposé d'être dans l'ombre de l'adversaire donc caché)

Intervalle : parlons de porte ouverte entre les deux joueurs adverses

Agrandir l'espace de jeu : être le plus loin possible d'un adversaire



A vous de construire la sémantique qui vous plaira et qui permettra à l'ensemble de votre groupe d'avoir un langage commun. N'hésitez pas à être très enfantin et parler de « maison », de « trésor » pour le ballon, de « maison » pour l'objectif etc !



LES LOIS DU JEU

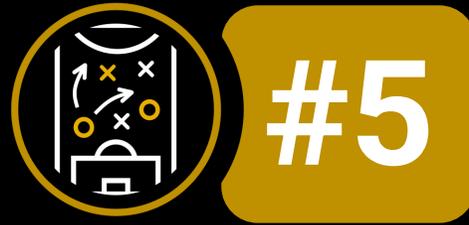
EN U7/U9

LES LOIS DU JEU EN U7/U9

CATÉGORIES - LICENCES	U6	U7	U8	U9
SCOLARITÉ	GS	CP	CE1	CE2
EFFECTIFS DE PRATIQUE	Football à 3 avec GDB (U6 spécifique) ou à 4 avec GDB		Football à 5	
SUPLÉANT(S)	1 maximum		2 maximum	
NOMBRE MINIMAL DE JOUEURS	Adaptation des effectifs		4 par équipe	
TACLES	Non		Oui	
MIXITÉ	Oui		Oui	
SURCLASSEMENT			3 U7 maximum par équipe avec autorisation médicale	
SOUS-CLASSEMENT	Possibilité 2 U8 G maximum par équipe - Possibilité U8 F		Possibilité U10 F	
DIMENSION DES TERRAINS	Football à 3 avec GDB : 21m x 20m Football à 4 avec GDB : 28m x 20m		35 à 40m x 25 à 30m	
ZONE GARDIEN DE BUT	Zone à 7 mètres		Zone à 8 mètres	
HORS-JEU	Non		Non	
TAILLE DES BUTS	4m x 1,5m		4m x 1,5m	
TAILLE DES BALLONS	T3 ou T4		T3 ou T4	
TEMPS DE JEU MAX : RENCONTRES + ATELIERS	50 minutes (5 séquences de 10 min)		50 minutes	
DURÉE MAX DES RENCONTRES			40 minutes	
ENGAGEMENT	Au centre du terrain, interdit			
COUP DE PIED DE BUT	Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 7m		Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8m	
TOUCHE	Passe au pied au sol ou conduite de balle		Passe au sol ou conduite de balle	
CORNER			Au pied, passe uniquement	
COUP-FRANCS	Coup-francs directs uniquement		Coup-francs directs uniquement	
COUP DE PIED DE RÉPARATION	Sur la ligne des 7m, face au but		Sur la ligne des 8m, face au but	
MISE À DISTANCE DES JOUEURS	4m (Engagement, coup franc, corner et touche)		4m	
PRISE DE BALLE À LA MAIN DU GARDIEN SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UN PARTENAIRE	Autorisée		Autorisée	
RELANCE GARDIEN DE BUT	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Volée et demi-volée interdite		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Volée et demi-volée interdite	
	Protégée à 7m		Protégée à 8m	
TEMPS DE JEU PAR JOUEUR	Tendre vers 100 %		Tendre vers 100 %	
ARBITRAGE	Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte	



Crédit :
Lois du jeu FFF



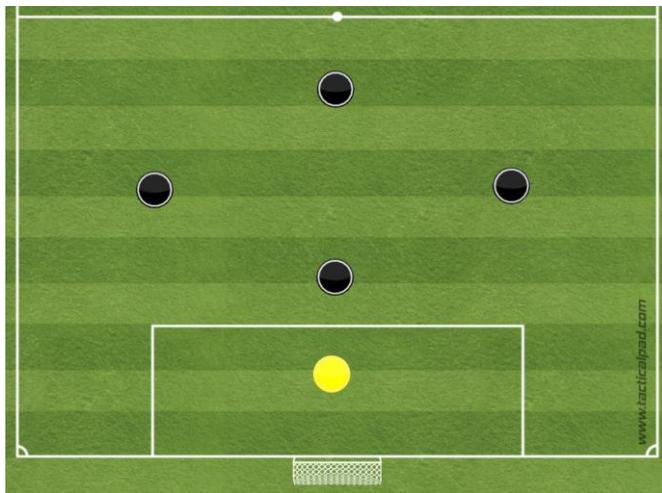
LES SYSTÈMES DE JEU

Il paraît tout d'abord prématuré de parler de systèmes de jeu en U7 !

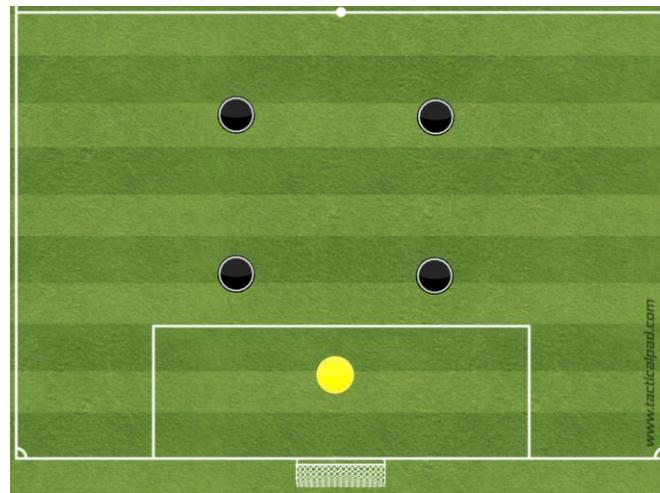
Chez les plus petits, je conseille de ne pas donner d'organisation au départ. Tous les enfants doivent attaquer et défendre, et s'adapteront à chaque situation par rapport au ballon et aux partenaires. Rien ne sert à mon avis de les fixer dans un cadre précis dès cet âge-là !

En U9, l'ajout du cinquième joueur ainsi que la compréhension plus importante des joueurs laisse apparaître des systèmes de jeu. Il est alors important d'introduire le système surtout sur l'aspect défensif afin de donner des repères de ligne aux joueurs.

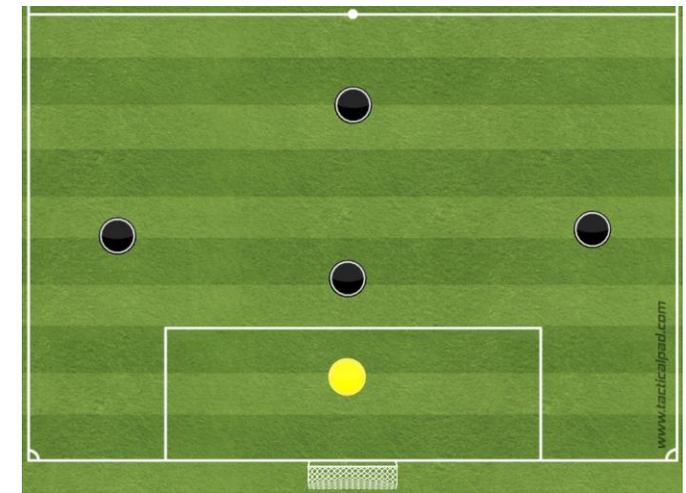
1-2-1, 2-2 et 3-1 sont les plus utilisés.



1-2-1

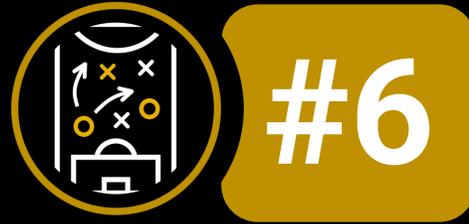


2-2



3-1

L'important est de faire comprendre à chaque joueur les différents rôles, l'aide au porteur de balle et le remplacement quand l'équipe n'a pas le ballon. Pour terminer, il est primordial de faire tourner les joueurs à tous les postes, ne les spécialisez pas à cet âge-là !



**UN EXEMPLE
DE PLANIFICATION ANNUELLE**

LA PLANIFICATION ANNUELLE

Vous trouverez ci-dessous un exemple de planification annuelle sur la saison.

Ceci n'est qu'un exemple ! En effet, il sera important de s'adapter à l'âge, le niveau, les compétences et les faiblesses de votre groupe.

Il sera ainsi important de faire un point régulier sur les thèmes abordés.

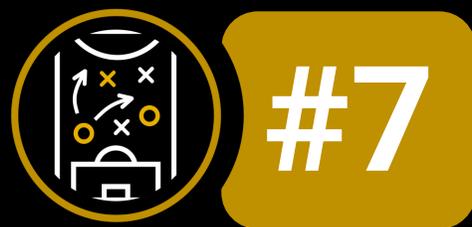
L'important étant de jongler entre les problèmes du week-end et les compétences à développer chez le joueur U7/U9.

Période	Cycle	Séances	Thème tactique	Thème technique	Thème moteur
PERIODE A	Cycle 1 3 semaines 6 séances	Séances 1 3 5	Utiliser l'espace en largeur et profondeur	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 2 4 6	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Frappe de balle	Prise d'informations
TOUSSAINT	Cycle 2 3 semaines 6 séances	Séances 7 9 11	Progresser en conduite ou passer	Conduite de balle	Calcul des trajectoires
		Séances 8 10 12	Jouer dans les intervalles	Prise de balle	Manipulation du ballon
Vacances de Toussaint Semaine 1 : coupure Semaine 2 : Séance 13 et 14 Jeux ludiques (festifoot, golf-foot, matchs ...)					
PERIODE B	Cycle 3 3 semaines 6 séances	Séances 15 17 19	Jouer dans les intervalles	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 16 18 20	Cadrer le porteur de balle et couvrir	Dribble / Def 1v1	Prise d'informations
NOEL	Cycle 4 3 semaines 6 séances	Séances 21 23 25	Utiliser l'espace en largeur et profondeur	Prise de balle	Calcul des trajectoires
		Séances 22 24 26	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Frappe de balle	Déplacements et appuis
Vacances de Noel Coupure totale					

LA PLANIFICATION ANNUELLE



Période	Cycle	Séances	Thème tactique	Thème technique	Thème moteur
PERIODE C JANVIER FEVRIER	Reprise 20 janvier Cycle 5 - Futsal et divers Séances 27 28 29 30 31 32 33 34				
Vacances de Février Semaine 1 : coupure Semaine 2 : Séance 35 et 36 Jeux Ludiques (festifoot, golf-foot, matchs ...)					
PERIODE D	Cycle 6 3 semaines 6 séances	Séances 35 37 39	Utiliser l'espace en largeur et profondeur	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 36 38 40	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Dribble / Def 1v1	Prise d'informations
PRINTEMPS	Cycle 7 3 semaines 6 séances	Séances 41 43 45	Progresser en conduite ou passer	Conduite de balle	Calcul des trajectoires
		Séances 42 44 46	Jouer dans les intervalles	Prise de balle	Manipulation du ballon
Vacances d'Avril Semaine 1 : coupure Semaine 2 : Séance 47 et 48 Jeux Ludiques (festifoot, golf-foot, matchs ...)					
PERIODE B	Cycle 8 3 semaines 6 séances	Séances 49 51 53	Jouer dans les intervalles	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 50 52 54	Cadrer le porteur de balle et couvrir	Dribble / Def 1v1	Prise d'informations
ETE	Cycle 9 3 semaines 6 séances	Séances 55 57 59	Utiliser l'espace en largeur et profondeur	Prise de balle	Calcul des trajectoires
		Séances 56 58 60	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Frappe de balle	Déplacements et appuis
Fin de la saison					

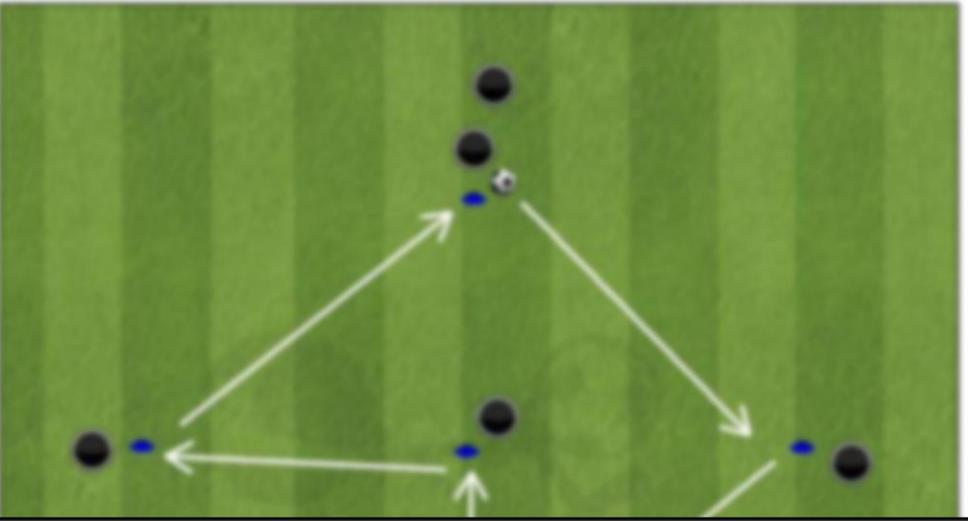


**UNE SAISON
AVEC LES U7/U9**



EXPLICATION DE LA TRAME

TECHNIQUE	EXERCICE	LA PRISE DE BALLE
ESPACE		BUT DU JEU
	Surface : Distances de passes 12m	<ul style="list-style-type: none"> Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice 1 tour complet = 1 point
EFFECTIF		REGLES
<ul style="list-style-type: none">  6 joueurs  /  6 joueurs  / 	<ul style="list-style-type: none"> Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs Si cinq joueurs = chaque joueur reste fixe Si six joueurs = passe et suit 	



Voici la trame des procédés présentés.
Explications :

 4 séquences de 3 minutes

donner son ballon



LE COIN DE L'EDUCATEUR

DIFFICULTE

VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS



- Complexifiantes**
- Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé
 - Changer le sens de rotation
 - Augmenter les distances de passe
- Simplifiantes**
- Réduire les dimensions du losange.

- LA PRISE DE BALLE**
- Être de ¾ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
 - Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
 - Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière
- LA PASSE COURTE**
- Faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
 - Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



TECHNIQUE 1 EXERCICE

ESPACE 3

Surface :
Distances de
passes 12m

EFFECTIF 4

- 6 joueurs ● /
- 6 joueurs ● /

TEMPS DE JEU 5

12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 minutes

2 LA PRISE DE BALLE

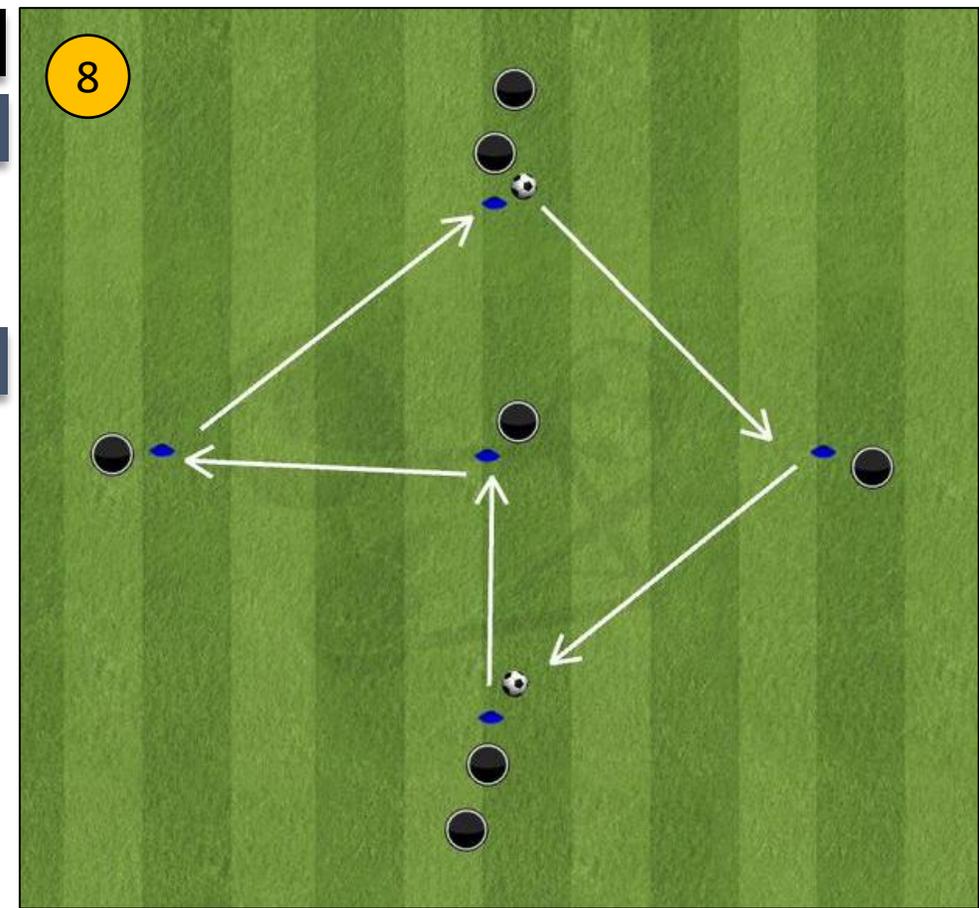
6 BUT DU JEU

- Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence
- Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice
- 1 tour complet = 1 point

7 REGLES

- Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs
- Si cinq joueurs = chaque joueur reste fixe
- Si plus de cinq joueurs = passe et suit
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur est obligé de faire minimum une prise de balle pour donner son ballon

8



Les 8 premiers points dans la partie supérieure représentent la présentation du procédé :

1. Le facteur de performance travaillé + le type de procédé utilisé
2. La thématique du procédé
3. L'espace de jeu /!\ A adapter selon l'âge et les compétences de votre groupe
4. Les effectifs prévisionnels (à adapter toujours)
5. Le temps de jeu global découpé en séquences
6. Le but du jeu = comment marquer un point
7. Les règles du procédé
8. Le visuel du procédé





Vous retrouverez dans la partie basse la partie « Enseignement ».

1. La difficulté du procédé, classé en trois catégories

1. 1/3 : Niveau facile
2. 2/3 : Niveau intermédiaire
3. 3/3 : Niveau confirmé

2. Les variables pédagogiques. Elles permettront à l'éducateur de faire évoluer son procédé lors de la séance ou des prochaines selon la réussite ou non de son groupe.

3. La partie la plus importante, les comportements attendus. L'éducateur devra se centrer sur ces comportements lors du procédé pour faire progresser ses joueurs.



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS

1

Complexifiantes

- Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé
- Changer le sens de rotation
- Augmenter les distances de passe

Simplifiantes

- Réduire les dimensions du losange.

2

LA PRISE DE BALLE

- Être de $\frac{3}{4}$ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

LA PASSE COURTE

- Faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire

3





UNE SAISON U7/U9

LES PROCÉDÉS TACTIQUE



AGRANDIR L'ESPACE DE JEU

TACTIQUE**SITUATION****AGRANDIR L'ESPACE DE JEU****ESPACE**

Surface :
20x15m
2 embuts

BUT DU JEU

- Franchir la ligne d'embut adverse = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse.

EFFECTIF

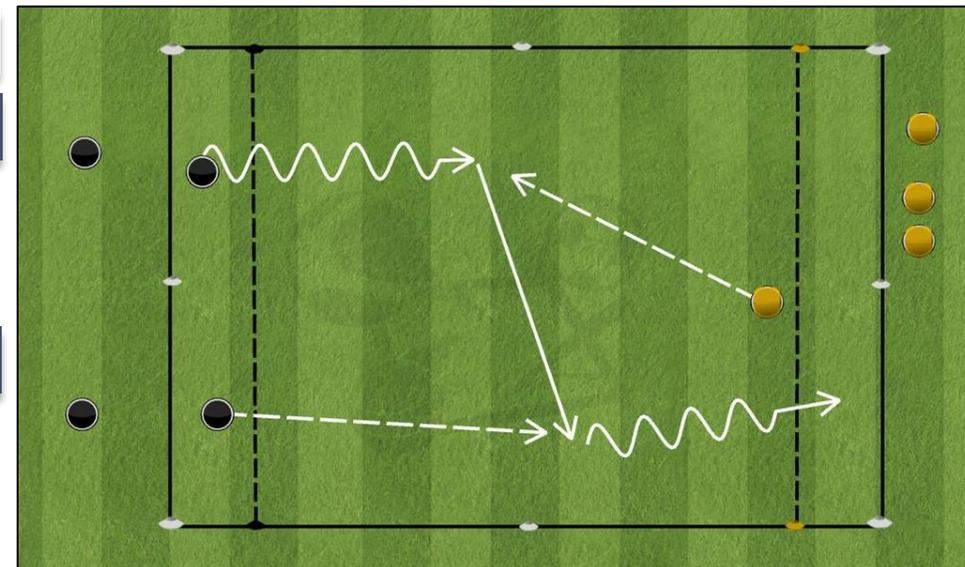
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

- 2 attaquants noirs défient un défenseur jaune
- Le jeu se déroule sans ballon
- Le joueur qui possède le « ballon imaginaire » doit lever le bras.
- Pour transmettre le « ballon imaginaire », l'attaquant au bras levé doit crier le prénom de son partenaire qui doit alors lever le bras.
- Pour récupérer le ballon imaginaire, le défenseur doit toucher l'attaquant qui a le bras levé.

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR**DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

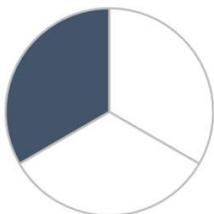
- Franchir un but au lieu d'une ligne.
- Jouer avec un ballon dans les pieds

Simplifiantes

- Positionner le défenseur au départ à l'opposé du porteur du ballon

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur :**
 - Identifier son partenaire
 - Faire une passe quand l'adversaire est trop proche
- **Le partenaire :**
 - S'éloigner du partenaire et de l'adversaire
 - Se déplacer pour être disponible (notion d'être « tout seul »)



TACTIQUE

JEU

AGRANDIR L'ESPACE DE JEU

ESPACE

Surface :
20m x 20m

BUT DU JEU

- Aplatir dans un cerceau = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

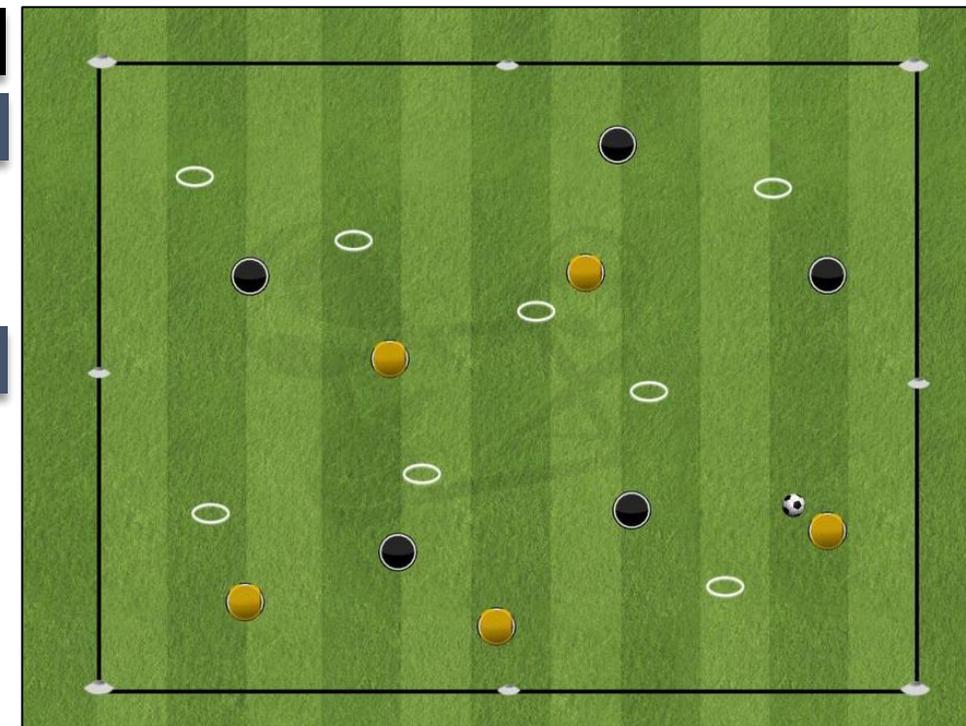
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

- Jeu à la main
- Interdiction de courir avec le ballon
- Le porteur de balle est inattaquable
- Interdiction de jouer au-dessus de la tête des joueurs
- Si un joueur met le pied dans le cerceau, on ne peut pas marquer dans ce cerceau

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

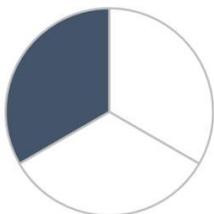
~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Complexifiantes

- Le porteur a 3 ou 4 secondes pour donner le ballon
- Enlever des cerceaux
- 3 couleurs de cerceaux, valoriser une couleur (3 points)
- Si le futur receveur est touché avant de recevoir la balle, balle à l'adversaire

- **Le porteur :**
 - Identifier ses partenaires et le cerceau le plus proche
 - Faire une passe quand l'adversaire est trop proche
- **Le partenaire :**
 - Se déplacer pour être disponible (notion d'être « tout seul »)
 - S'éloigner de l'adversaire



TACTIQUE**SITUATION****AGRANDIR L'ESPACE DE JEU****ESPACE**

Surface :
15m x 12m

**BUT DU JEU**

- Marquer dans un des trois buts = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

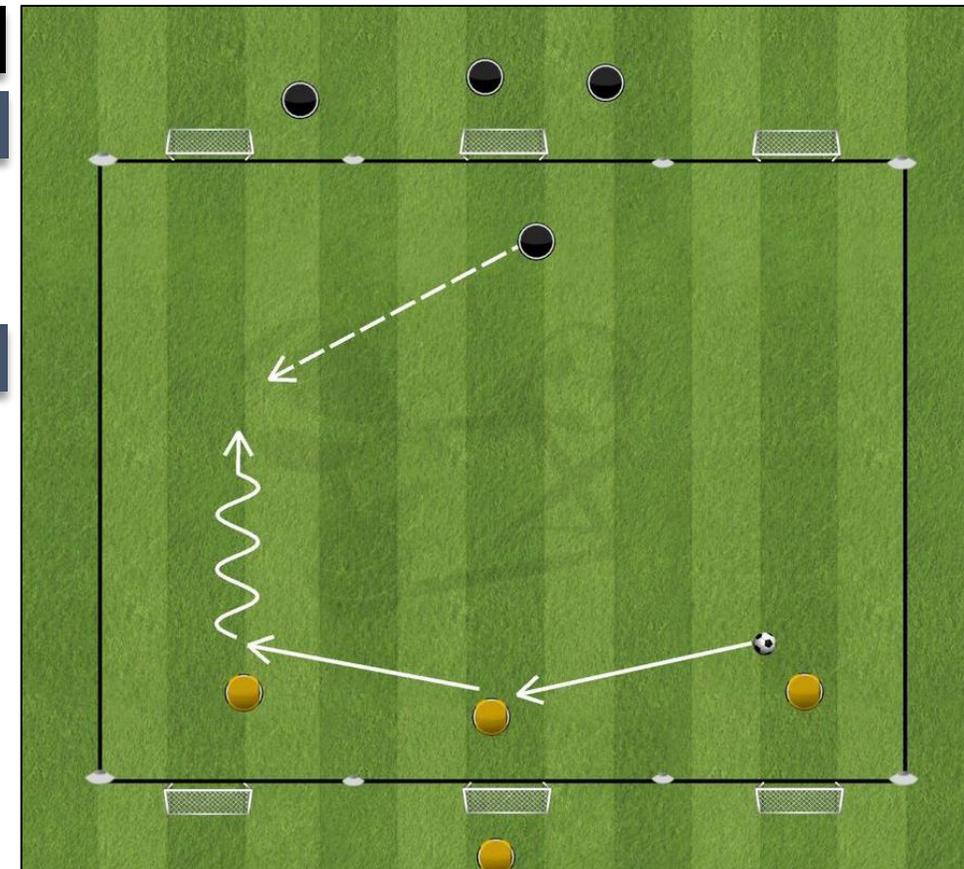
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

- 3 attaquants défient un défenseur
- Le jeu se déroule au pied, départ du joueur de droite
- Si le défenseur récupère, il peut aller marquer sans être attaqué
- Une fois qu'une équipe est passée, c'est à la suivante de partir dans l'autre sens

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



TACTIQUE - PAGE 42

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR**DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

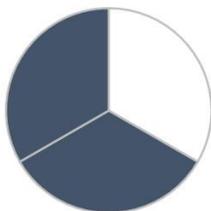
- Départ du joueur du milieu
- Rajouter un défenseur
- Réduire les distances

Simplifiantes

- Jouer avec un ballon virtuel

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur :**
 - Identifier ses partenaires
 - Faire une passe quand l'adversaire est trop proche
- **Le partenaire :**
 - Se déplacer pour être disponible (notion d'être « tout seul »)
 - S'éloigner de l'adversaire



TACTIQUE

JEU

AGRANDIR L'ESPACE DE JEU

ESPACE

Surface :
25x18m



BUT DU JEU

- Marquer plus de buts que l'adversaire.
- Buts sur la cage centrale = 2 points
- Buts sur une cage de côté = 1 point

EFFECTIF

- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

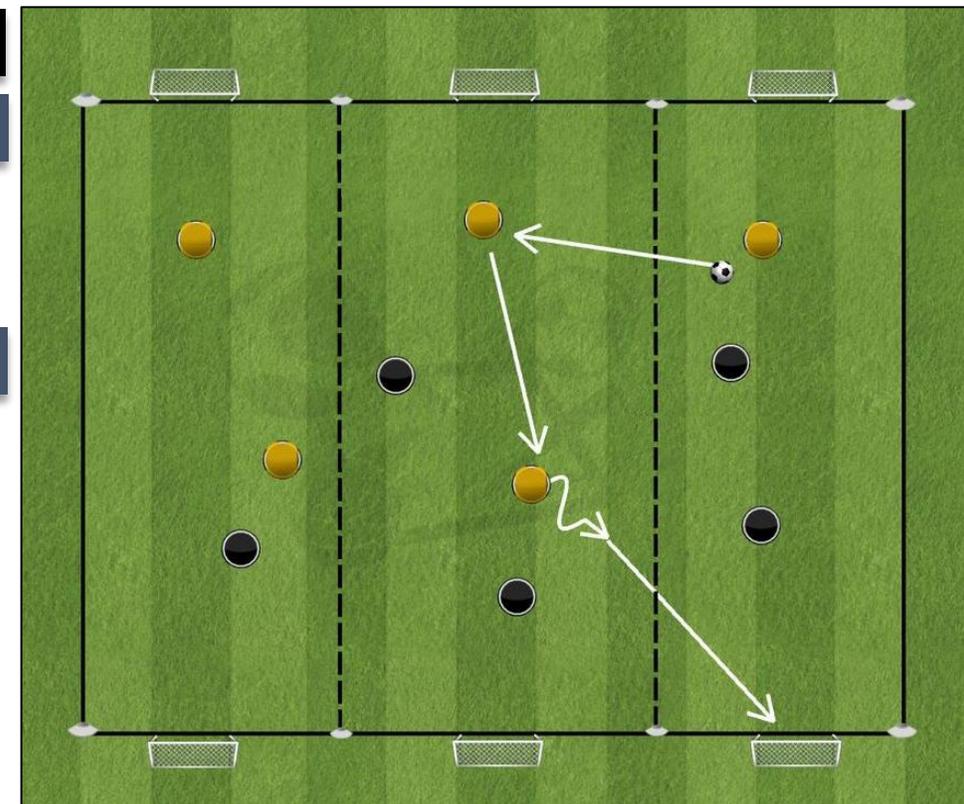
REGLES

- Jeu au sol
- Pas de gardien de but
- Appliquer les règles du foot à 5

TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 min



--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

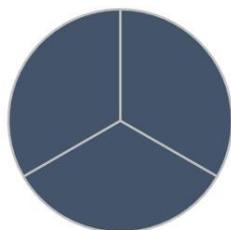
~>
Déplacement
joueur / ballon

TACTIQUE - PAGE 43

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Réduire la largeur du terrain
- Contraindre les joueurs sur le nombre de touches

Simplifiantes

- Agrandir la largeur du terrain
- Ajouter un joker offensif

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur :**
 - Identifier ses partenaires
 - Faire une passe quand l'adversaire est trop proche
- **Le partenaire :**
 - Se déplacer pour être disponible (notion d'être « tout seul »)
 - S'éloigner de l'adversaire

TACTIQUE

JEU

AGRANDIR L'ESPACE DE JEU

ESPACE

Surface :
Terrain U7 ou U9



BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

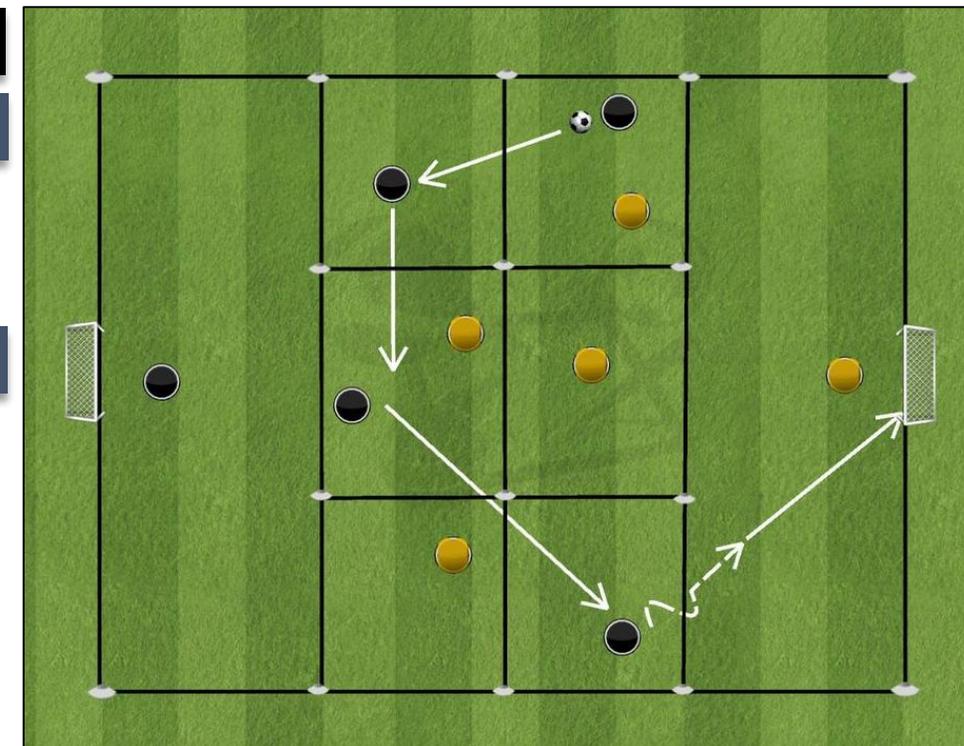
REGLES

- Jeu au sol
- Règle du foot à 4 ou à 5
- Interdiction de faire une passe dans le même carré

TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 min



--->
Déplacement
joueur

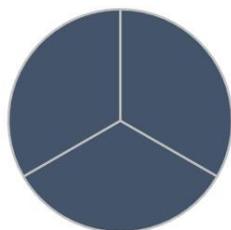
—>
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain
- Enlever les carrés et faire des couloirs

Simplifiantes

- Autoriser une passe dans le même carré en 1 touche
- Ajouter un joker offensif

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur :**
 - Identifier ses partenaires
 - Faire une passe quand l'adversaire est trop proche
 - Changer de couloir lorsque je suis bloqué
- **Le partenaire :**
 - Se déplacer pour être disponible (notion d'être « tout seul »)
 - S'éloigner de l'adversaire

TACTIQUE

JEU

AGRANDIR L'ESPACE DE JEU

ESPACE

Surface :
25x15m



BUT DU JEU

- Marquer dans un des deux mini-but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

- 3 joueurs ● /
- 3 joueurs ● /

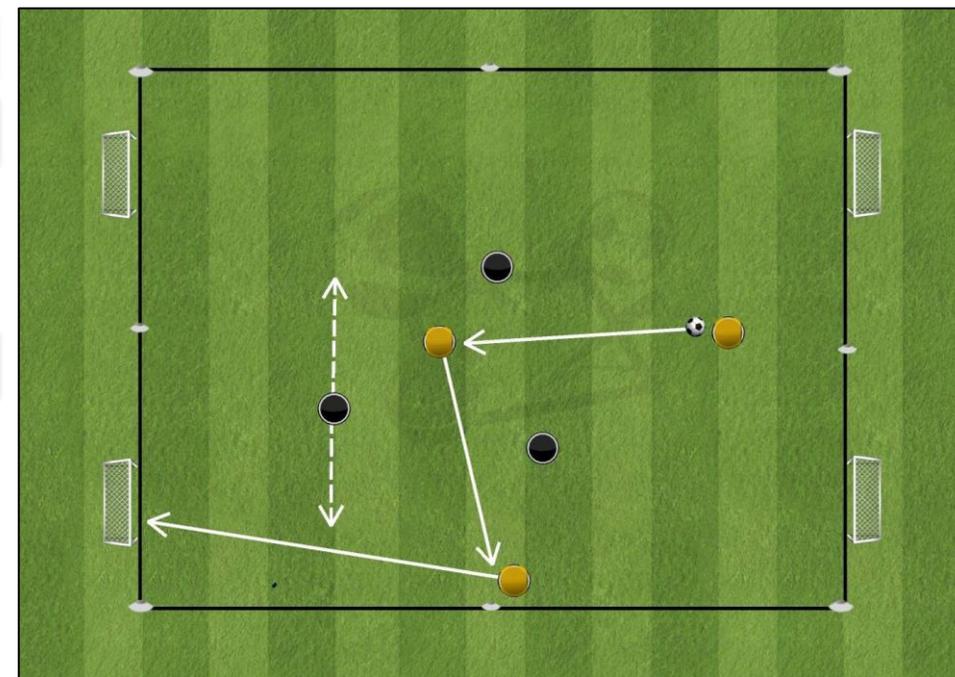
REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit d'avoir un joueur qui reste devant les buts

TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 min



--->
Déplacement
joueur

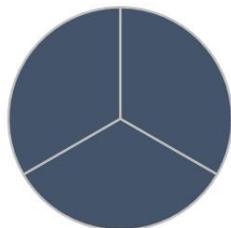
—>
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

TACTIQUE - PAGE 45

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain
- Mettre trois points pour un des deux mini-buts (favoriser la densité pour amener l'équipe à jouer opposé)
- Imposer un nombre de touches de balle

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur :**
 - Identifier ses partenaires
 - Faire une passe quand l'adversaire est trop proche
- **Le partenaire :**
 - Se déplacer pour être disponible (notion d'être « tout seul »)
 - S'éloigner de l'adversaire





**IDENTIFIER S'IL FAUT PROGRESSER
OU FAIRE UNE PASSE**

TACTIQUE

SITUATION

IDENTIFIER S'IL FAUT CONDUIRE OU PASSER

ESPACE

Surface :
20m x 15m

BUT DU JEU

- 1 point par doublette quand une souris franchit les éperviers
- Etre la doublette qui marque le plus de points au final

EFFECTIF

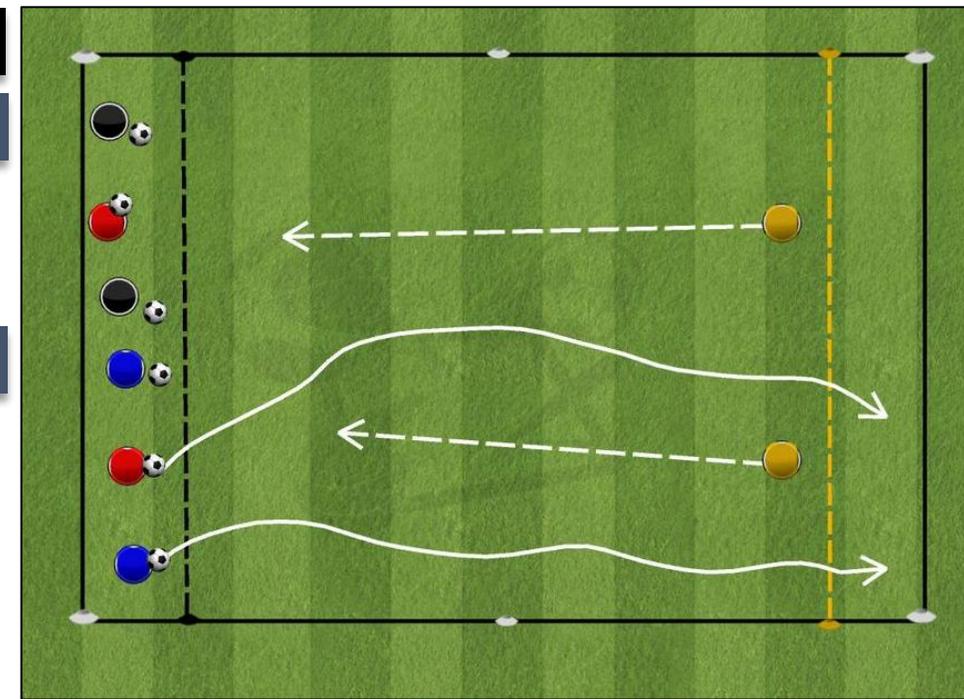
- 2 joueurs
- 2 joueurs
- 2 joueurs
- 2 joueurs

REGLES

- Chaque souris a un ballon dans les pieds
- Les souris doivent rejoindre l'embut opposé
- Si un épervier sort le ballon d'une souris, la souris devient épervier ensuite
- On change les éperviers toutes les 4 traversées

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

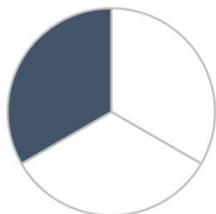
~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Complexifiantes

- Ajouter un obstacle à franchir pendant la traversée
- Imposer un temps pour traverser
- Changer les positions de départ des éperviers

Simplifiantes

- Jouer avec un ballon virtuel

Le porteur de balle :

- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)



TACTIQUE**SITUATION****IDENTIFIER S'IL FAUT CONDUIRE OU PASSER****ESPACE**

Surface :
20x15m
2 embuts

BUT DU JEU

- Franchir la ligne d'embut adverse = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse.

EFFECTIF

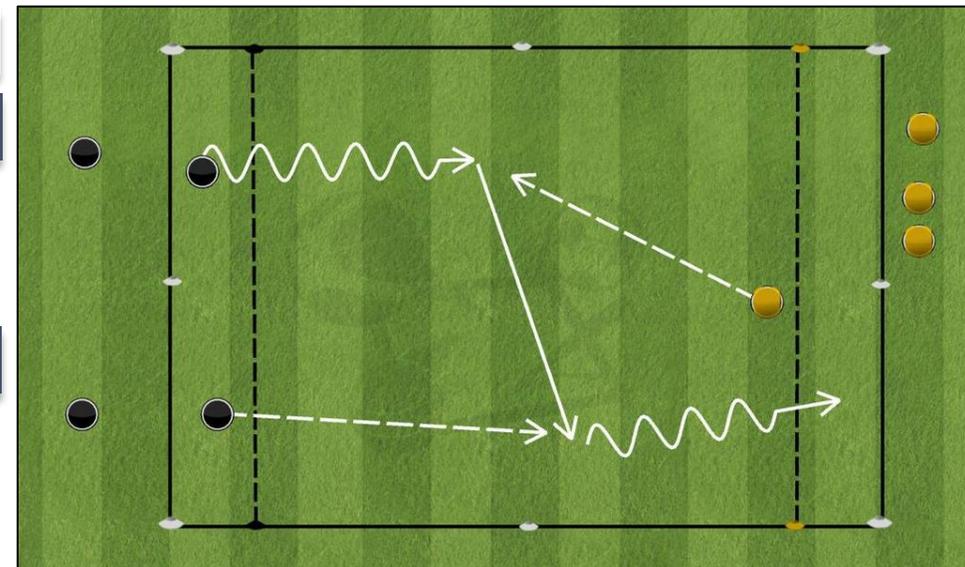
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

- 2 attaquants noirs défient un défenseur jaune
- Le jeu se déroule sans ballon
- Le joueur qui possède le « ballon imaginaire » doit lever le bras.
- Pour transmettre le « ballon imaginaire », l'attaquant au bras levé doit crier le prénom de son partenaire qui doit alors lever le bras.
- Pour récupérer le ballon imaginaire, le défenseur doit toucher l'attaquant qui a le bras levé.

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR**DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

- Franchir un but au lieu d'une ligne

Simplifiantes

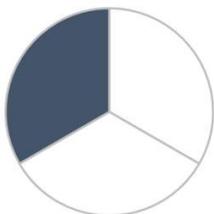
- Positionner le défenseur au départ à l'opposé du porteur du ballon

COMPORTEMENTS ATTENDUS**Le porteur de balle :**

- Chercher à jouer vers l'avant dès que possible
- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)

Le non-porteur de balle :

- Libérer de l'espace pour le porteur du ballon



TACTIQUE

SITUATION

IDENTIFIER S'IL FAUT CONDUIRE OU PASSER

ESPACE

Surface :
20m x 15m

BUT DU JEU

- Marquer dans le but adverse
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

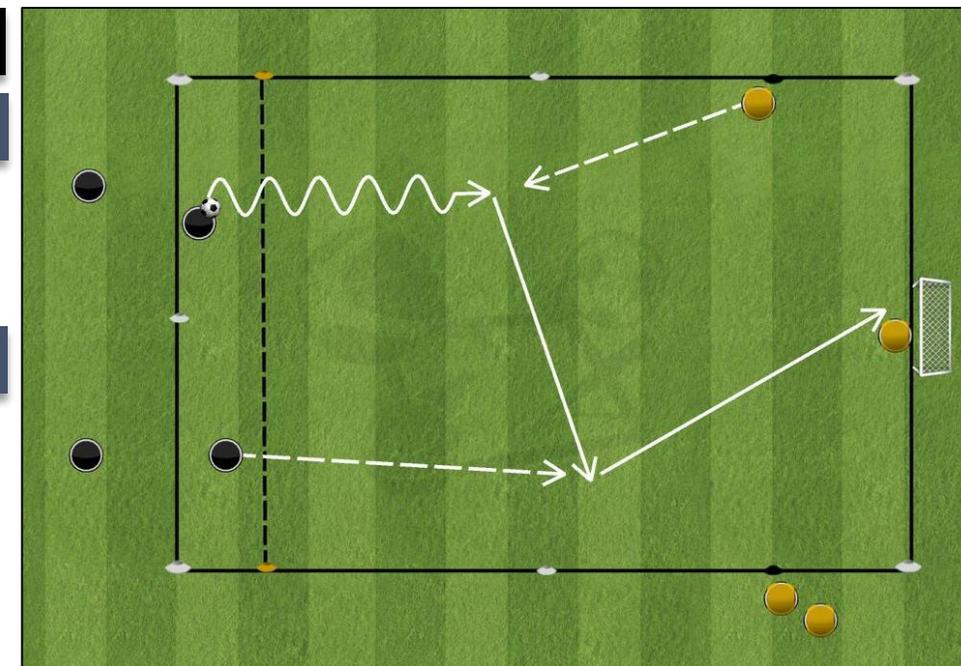
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

- 2 attaquants noirs défient un défenseur jaune
- Le défenseur part d'un côté du terrain
- Si le défenseur récupère, il doit aller aplatir dans l'embut de l'équipe noire

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



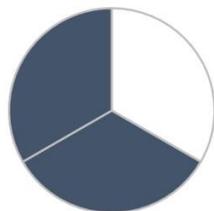
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Changer l'endroit de départ du défenseur
- Réduire les espaces
- Imposer un temps maximum avant d'aller marquer

Simplifiantes

- Jouer avec un ballon virtuel

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Le porteur de balle :

- Chercher à jouer vers l'avant dès que possible
- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)

Le non-porteur de balle :

- Libérer de l'espace pour le porteur du ballon



TACTIQUE**SITUATION****PROGRESSER EN CONDUITE OU PASSER****ESPACE**

Surface :
20*16m

**BUT DU JEU**

- Marquer dans le but = 1 point
- Si le défenseur récupère, transmettre à un partenaire ou à l'éducateur = 1 point

EFFECTIF

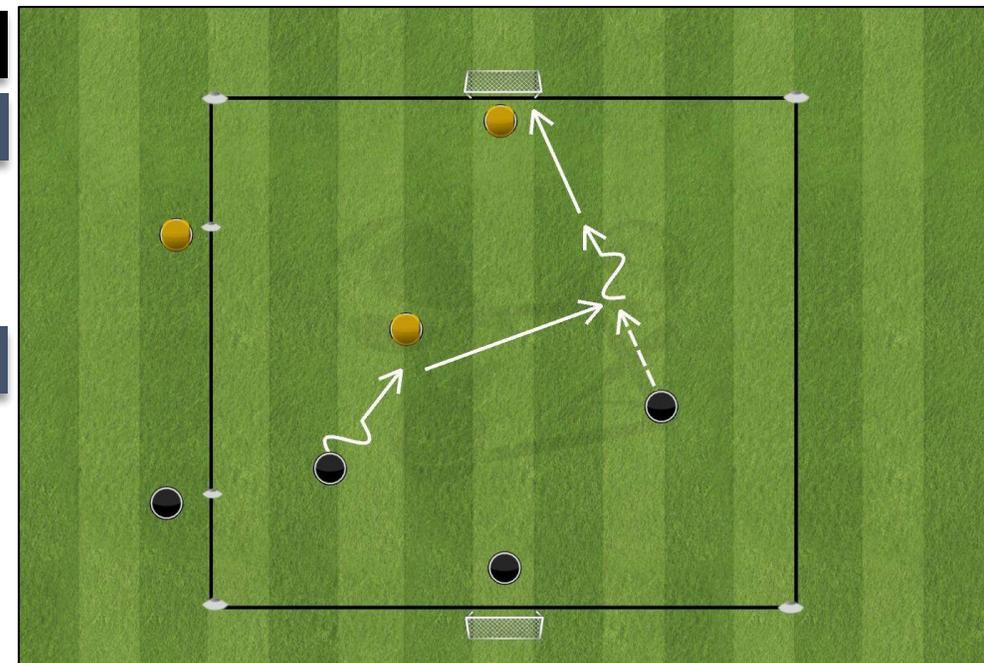
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

- Départ d'un 2 contre 1 par une passe du joueur à l'extérieur
- Le défenseur est placé à 10 mètres du but
- Une vague noire, puis une vague jaune etc

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 minutes



--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

TACTIQUE - PAGE 50

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR**DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

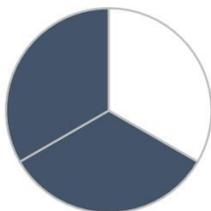
- Introduire rapidement la règle du hors-jeu
- 8 secondes maximum pour aller marquer
- Changer la position du défenseur au départ
- Changer l'angle de départ des deux attaquants

COMPORTEMENTS ATTENDUS**Le porteur de balle :**

- Chercher à jouer vers l'avant dès que possible
- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)

Le non-porteur de balle :

- Libérer de l'espace pour le porteur du ballon



TACTIQUE**SITUATION****IDENTIFIER S'IL FAUT CONDUIRE OU PASSER****ESPACE**

Surface :
20m x 15m

**BUT DU JEU**

- Rentrer en Zone de Finition = 1 point
- Marquer dans le but adverse = 3 points
- Marquer plus de points que l'équipe adverse dans la séquence

EFFECTIF

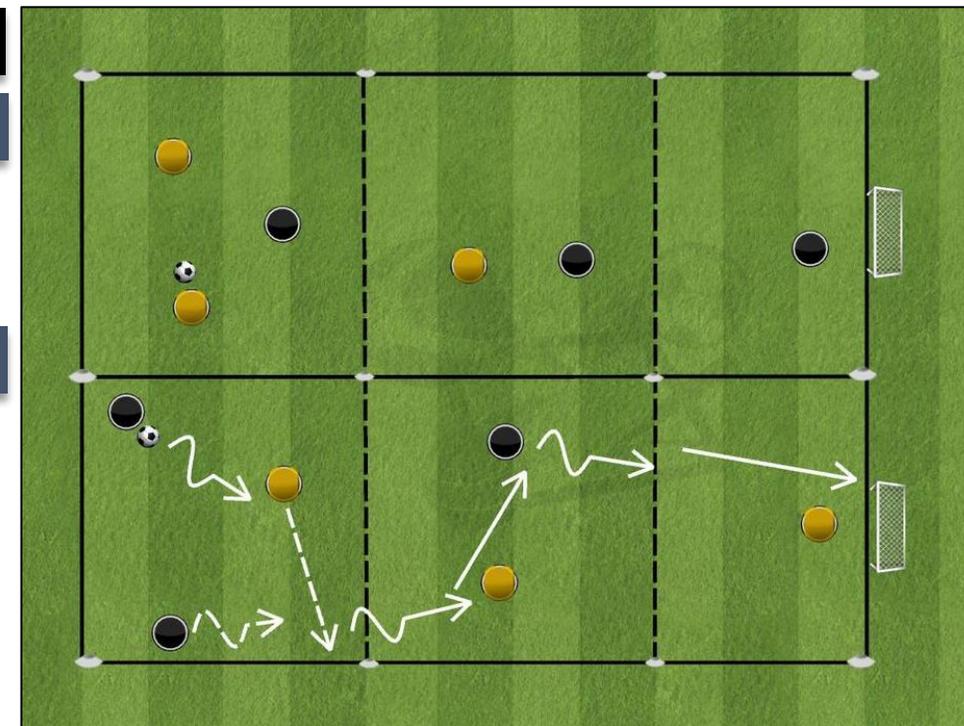
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

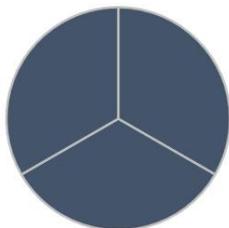
- Les défenseurs sont fixes dans leur zone
- Les lignes doivent être passées en conduite de balle
- Défenseur au fond de sa zone tant que le ballon n'y est pas
- Si le défenseur récupère, aplatir à l'extérieur de sa zone
- Seul l'attaquant qui a perdu le ballon peut empêcher le défenseur d'aplatir le ballon à l'extérieur de sa zone.

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



---> Déplacement joueur
 ———> Déplacement ballon
 ~~~~~> Déplacement joueur / ballon

**LE COIN DE L'ÉDUCATEUR****DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

- Réduire les espaces du terrain
- 10 secondes pour aller marquer

Simplifiantes

- Agrandir le terrain

**COMPORTEMENTS ATTENDUS****Le porteur de balle :**

- Chercher à jouer vers l'avant dès que possible
- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)

**Le non-porteur de balle :**

- Libérer de l'espace pour le porteur du ballon





---

**SE MONTRER  
DANS LES INTERVALLES**

**TACTIQUE****SITUATION****JOUER DANS LES INTERVALLES****ESPACE**

Surface :  
20m x 12m

**BUT DU JEU**

- Traverser la rivière = 1 point
- Si les défenseurs récupèrent et marquent dans les portes = - 3 points pour l'équipe attaquante

**EFFECTIF**

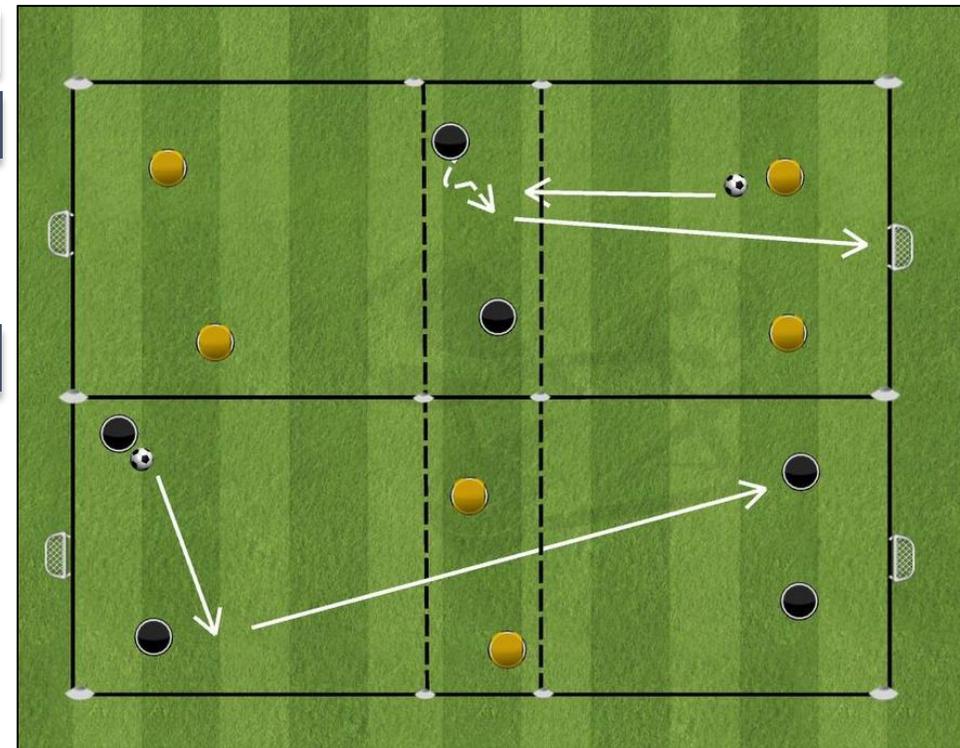
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

**REGLES**

- Jeu au sol
- Joueurs fixes dans les zones

**TEMPS DE JEU**

12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences de 1'30



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

**LE COIN DE L'ÉDUCATEUR****DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

- Changer de zone en une touche = 3 points
- Réduire la largeur
- Autoriser un joueur à sortir de la zone pour cadrer le porteur

Simplifiantes

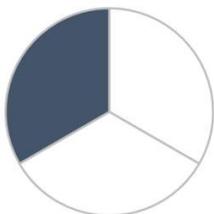
- Agrandir la largeur du terrain

**COMPORTEMENTS ATTENDUS****Le porteur de balle :**

- Percevoir les partenaires dans les intervalles
- S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- Identifier s'il doit donner en appui ou conserver

**Les non-porteurs de balle :**

- Se déplacer constamment dans un intervalle



## TACTIQUE

## SITUATION

## JOUER DANS LES INTERVALLES

### ESPACE

Surface :  
20m x 15m



### BUT DU JEU

- Marquer dans le but adverse = 1 point
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse dans la séquence

### EFFECTIF

- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

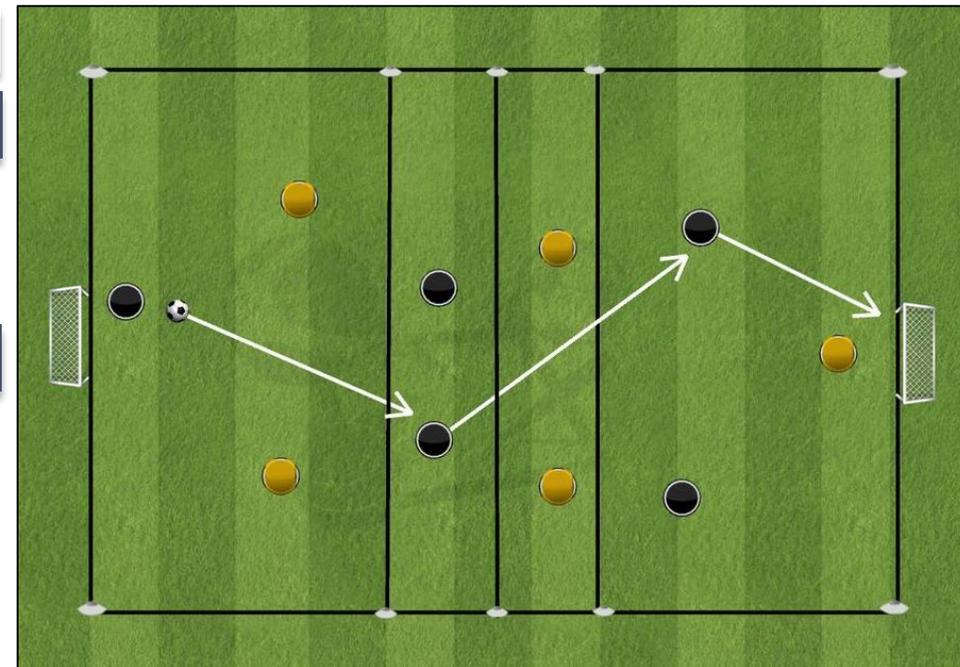
### REGLES

- Jeu au sol
- Joueurs fixes dans les zones
- Une fois en zone de finition, 3 secondes pour marquer

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences de 1'30



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

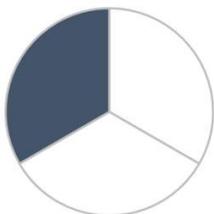
## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Changer de zone en une touche
- Si le gardien trouve l'attaquant au sol, 1 point
- 6 ou 8 secondes au total pour aller marquer

#### Simplifiantes

- Agrandir la largeur du terrain

#### Le porteur de balle :

- Percevoir les partenaires dans les intervalles
- S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- Identifier s'il doit donner en appui ou conserver

#### Les non-porteurs de balle :

- Se déplacer constamment dans un intervalle

## TACTIQUE

## SITUATION

## JOUER DANS LES INTERVALLES

### ESPACE

Surface : 10x10m



### BUT DU JEU

- Pour les attaquants : 4 passes = 1 point
- Pour le défenseur : un ballon récupéré et aplatis sur un côté du carré = 1 point

### EFFECTIF

● 5 joueurs ● /

● 5 joueurs ● /

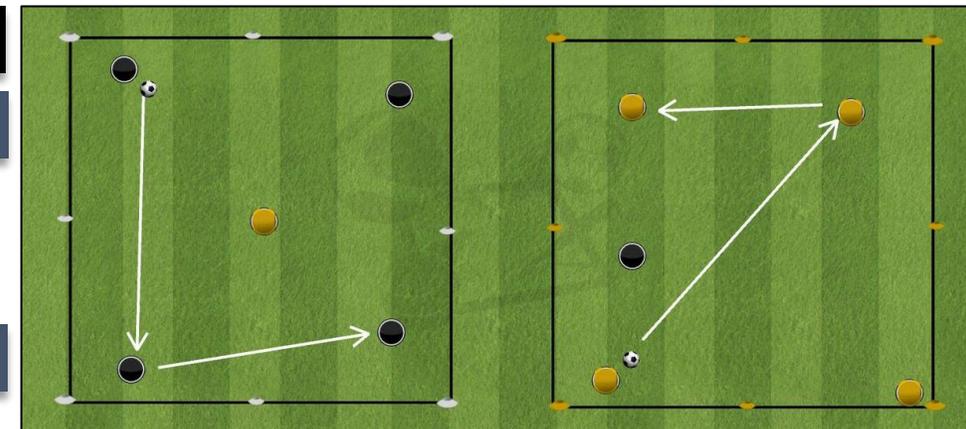
### REGLES

- Jeu au sol
- Tous les joueurs sont à l'intérieur du carré
- A la fin de la séquence, un attaquant du carré opposé passe défenseur et le défenseur redevient attaquant dans son carré initial

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
10 séquences de 1 minute



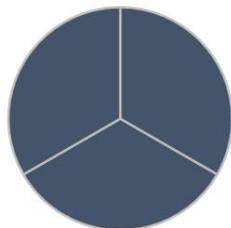
---> Déplacement joueur

—> Déplacement ballon

~> Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Obliger deux touches de balle minimum pour le contrôle

#### Simplifiantes

- Augmenter les dimensions du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Contrôler de l'intérieur du pied avant de faire la passe
- Faire une passe de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Garder son ballon et son corps en mouvement pour ne pas faire les choses à l'arrêt
- Se déplacer le plus loin de l'adversaire





---

**SE DÉPLACER ET  
SE REPLACER SUR L'AXE BALLON BUT**

**TACTIQUE****SITUATION****SE DÉPLACER ET SE REPLACER AXE BALLON BUT****ESPACE****BUT DU JEU**

**Surface :**  
20\*12m  
Chaque atelier

- Joueur trouvé dans la porte par la passe = 1 point
- Si les défenseurs récupèrent + passe à l'éducateur = 1 point
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

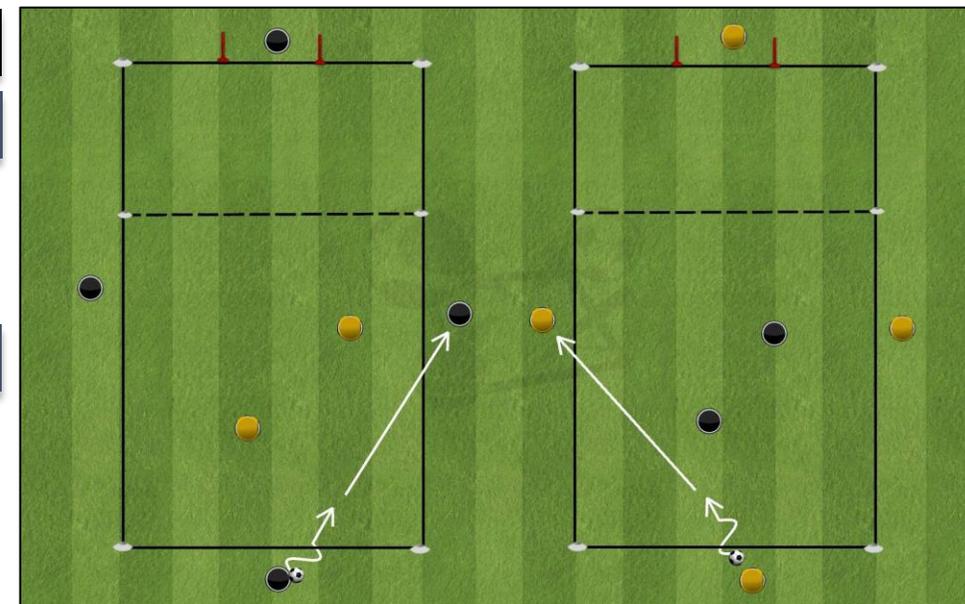
**EFFECTIF****REGLES**

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les joueurs sur le côté sont inattaquables
- Interdiction d'être dans la zone de finition
- Séquences de 6 ballons

**TEMPS DE JEU**

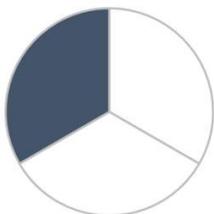
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 6 ballons



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

**LE COIN DE L'ÉDUCATEUR****DIFFICULTÉ****VARIABLES****COMPORTEMENTS ATTENDUS**Complexifiantes

- Augmenter la taille du terrain (surtout la largeur)
- Augmenter la taille des buts
- Joueur trouvé en une touche = 3 points
- Les appuis sont attaquables directement

Simplifiantes

- Réduire la largeur du terrain

- Les deux joueurs sont entre le ballon et le but
- Les deux joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les deux joueurs doivent coulisser et ne pas croiser les courses
- Le joueur le plus proche empêche le porteur de balle d'avancer
- L'autre joueur vient en couverture pour bloquer les angles de passe



## TACTIQUE

## JEU

## SE DEPLACER SUR L'AXE BALLON BUT

### ESPACE

Surface :  
20m x 30m



### BUT DU JEU

- But par un joueur = 1 point
- But par un joker = 3 points

### EFFECTIF

- 4 à 5
- /
- 4 à 5
- 2 jokers

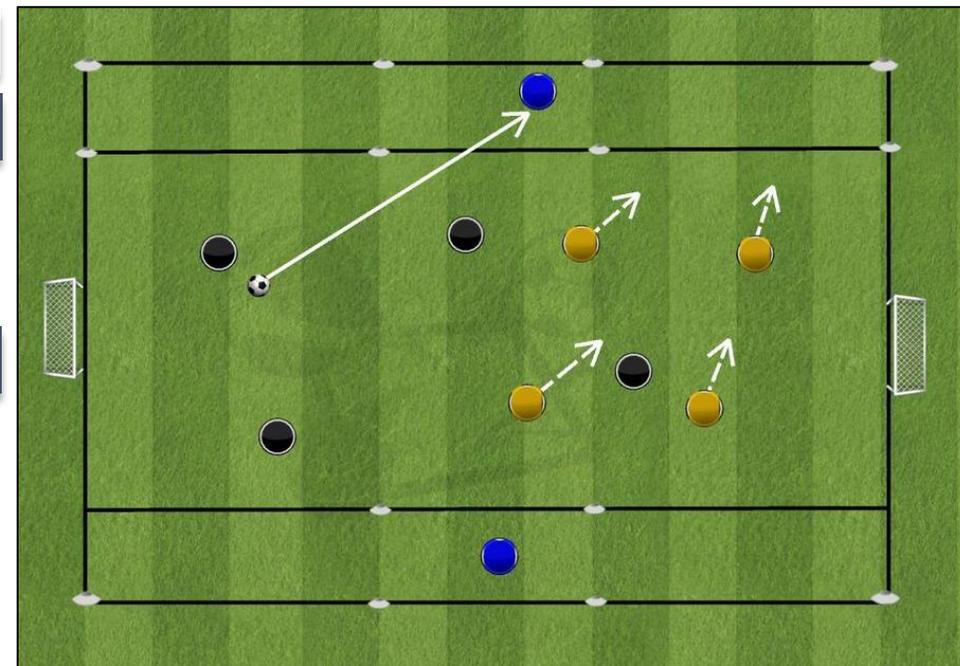
### REGLES

- Match sans gardien
- Jeu au sol
- Les jokers sont fixes dans leur zone et inattaquables
- Le joker a 2 touches de balles maximum

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



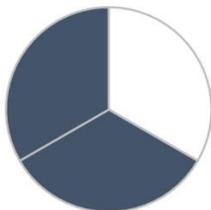
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Augmenter la taille des buts
- Augmenter la taille du terrain (surtout largeur)
- But des appuis = 4 points
- But en une touche = 1 point

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses



## TACTIQUE

## JEU

## SE DEPLACER SUR L'AXE BALLON BUT

### ESPACE

Surface :  
20m x 30m



### BUT DU JEU

- But dans un des deux buts = 1 point
- L'équipe qui marque le plus de points remporte le jeu

### EFFECTIF

- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

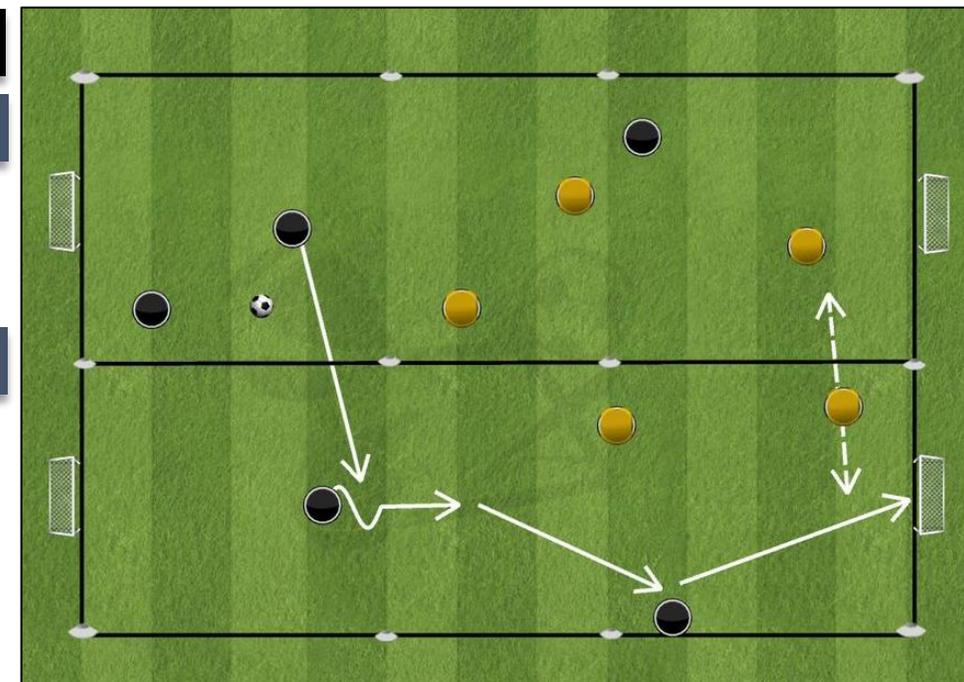
### REGLES

- Jeu au sol
- Le gardien défend les deux buts de son équipe

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

TACTIQUE - PAGE 59

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

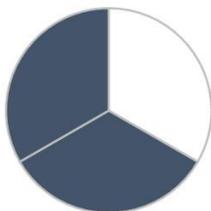
### VARIABLES

#### Complexifiantes

- But marqué en une touche = 3 points
- But marqué en moins de 5' = 3 points
- Agrandir le terrain en largeur

#### Simplifiantes

- Rétrécir le terrain en largeur



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses



---

# **CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE**

## TACTIQUE

## SITUATION

## CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE

### ESPACE

**Surface :**  
24\*12m  
chaque atelier



### BUT DU JEU

- Faire un aller-retour = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

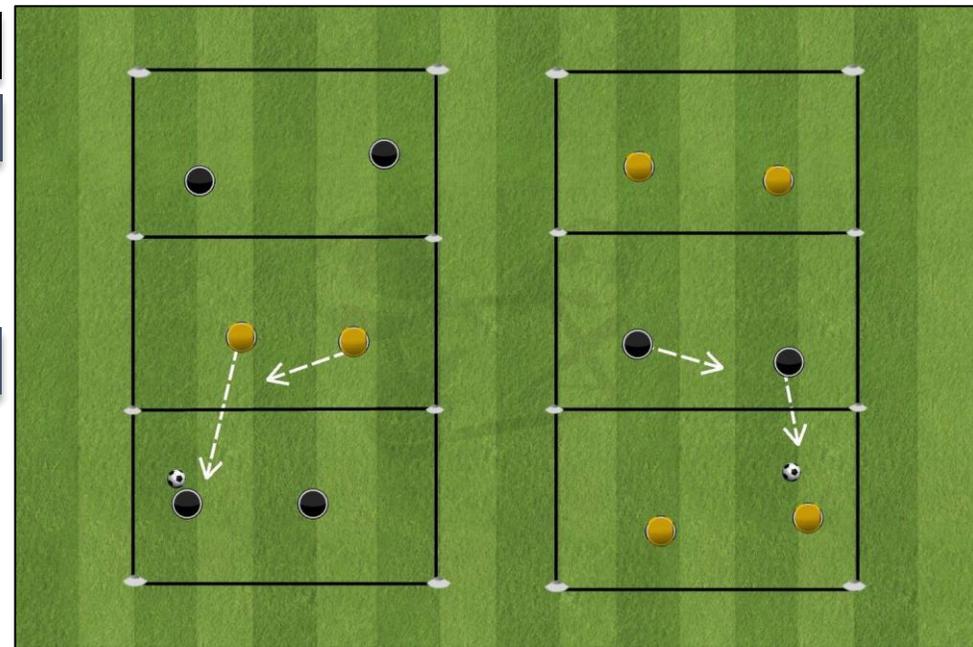
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les joueurs sont fixes dans leur zone
- Les rôles changent après chaque séquence

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

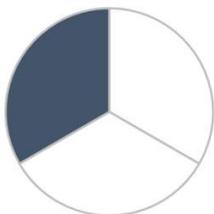
VARIABLES

Complexifiantes

- Autoriser un joueur à sortir chasser dans le camp adverse
- Augmenter la largeur du terrain
- Si la passe franchit la zone en une touche = 1 point de plus

Simplifiantes

- Rétrécir le terrain en largeur



COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Il l'oriente vers l'extérieur ou l'intérieur selon les consignes de l'éducateur
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes
- Les joueurs ne croisent pas les courses



TACTIQUE

JEU

CADRER LE PORTEUR / COUVRIR LE PARTENAIRE

ESPACE

Surface :
20m x 25m



BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

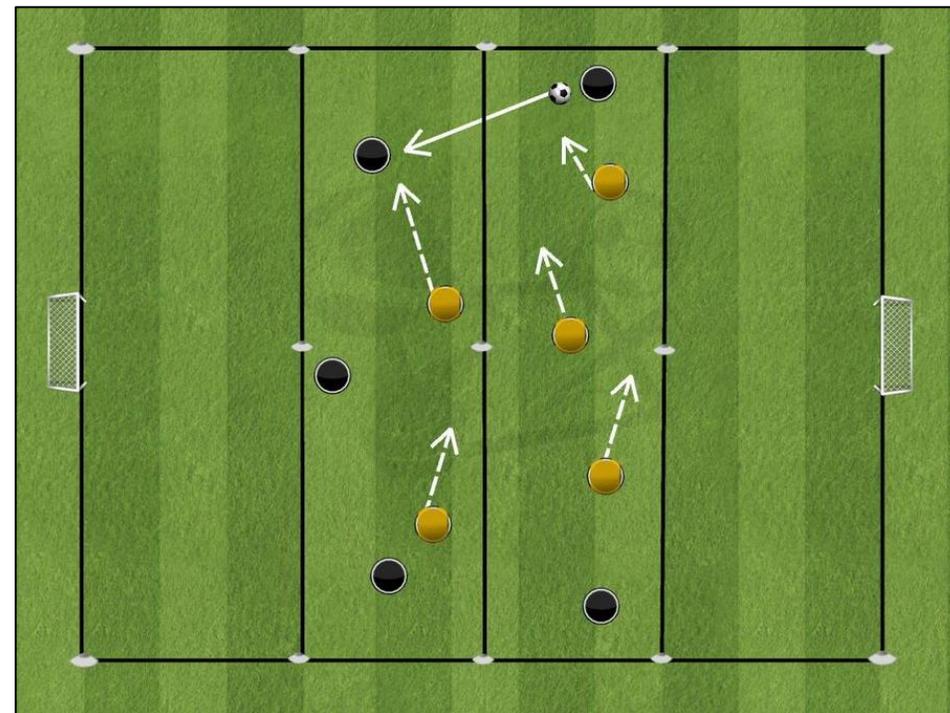
- 4 à 6 ● /
- 4 à 6 ● /

REGLES

- Pas de gardien
- Jeu au sol
- Interdiction de défendre dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30



--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

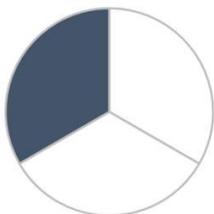
TACTIQUE - PAGE 62

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- But marqué depuis la zone défensive = 3 points
- Si le joueur franchit la médiane en conduite + but = 3 points
- But en une touche = 3 points

#### Simplifiantes

- Réduire la largeur du terrain

- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes



**TACTIQUE****SITUATION****TRAVAIL DE LA POSTURE DE CADRAGE****ESPACE**

Surface : 25x12m  
Ligne de dribble à 13m

**BUT DU JEU**

- Rentrer en ZF = 1 point + Marquer dans le but = 3 points
- Si le def récupère, il va aplatir dans la zone contre le passeur = 1pt

**EFFECTIF**

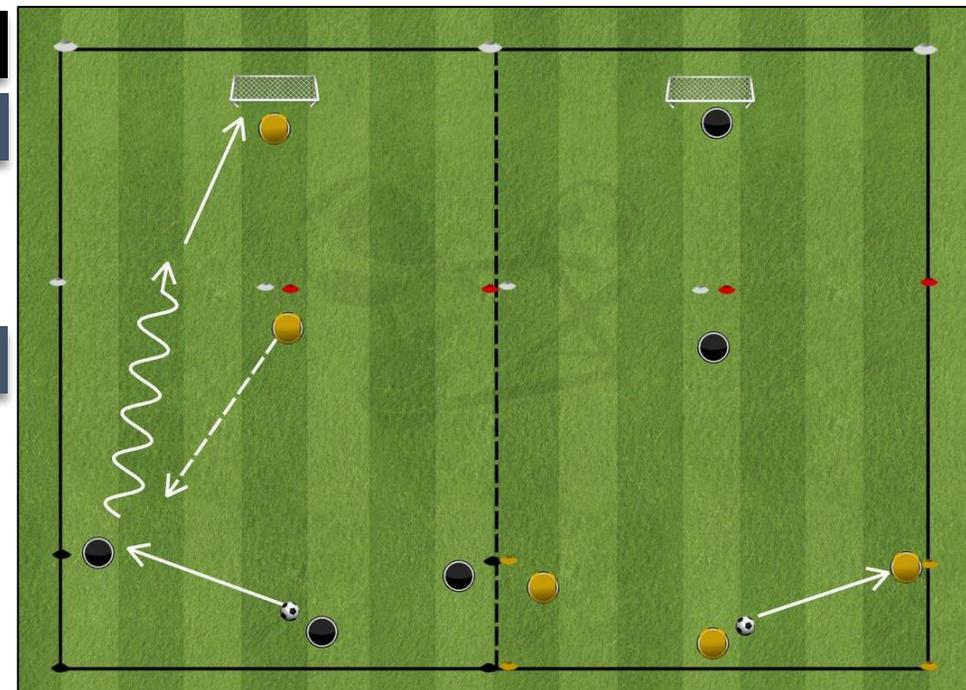
- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

**REGLES**

- Le départ est donné par le passeur
- On lance une fois à droite puis une fois à gauche
- L'attaquant doit passer dans une des deux portes pour aller marquer
- Le ballon doit être retouché avant la ligne
- L'attaquant est inattaquable dès que la porte est franchie
- L'attaquant à 5 secondes pour tirer après avoir franchi une porte bleue

**TEMPS DE JEU**

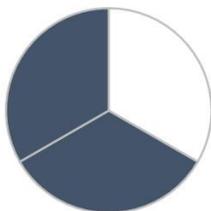
12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences de 1'30



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

**LE COIN DE L'ÉDUCATEUR****DIFFICULTÉ****VARIABLES****COMPORTEMENTS ATTENDUS**Complexifiantes

- Changer l'angle de passe pour changer celui de dribble
- Changer la position du défenseur
- Autoriser le retour du défenseur après la ligne
- Réduire l'espace de jeu

**Travail de la posture de cadrage par le dribble de l'adversaire**

- Avancer rapidement vers l'adversaire pour freiner sa progression
- Ralentir une fois arrivé proche de l'adversaire
- Baisser son centre de gravité et se positionner de 3/4 pour être dynamique
- Orienter l'adversaire vers la zone la plus favorable





# UNE SAISON U7/U9

## LES PROCÉDÉS TECHNIQUE



---

# **LA PRISE DE BALLE ET LA PASSE COURTE**

## TECHNIQUE

## EXERCICE

# LA PASSE COURTE

## ESPACE

Surface : 16x16m  
Zone (île) de 4m /  
Rivière de 8m

## EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

## TEMPS DE JEU

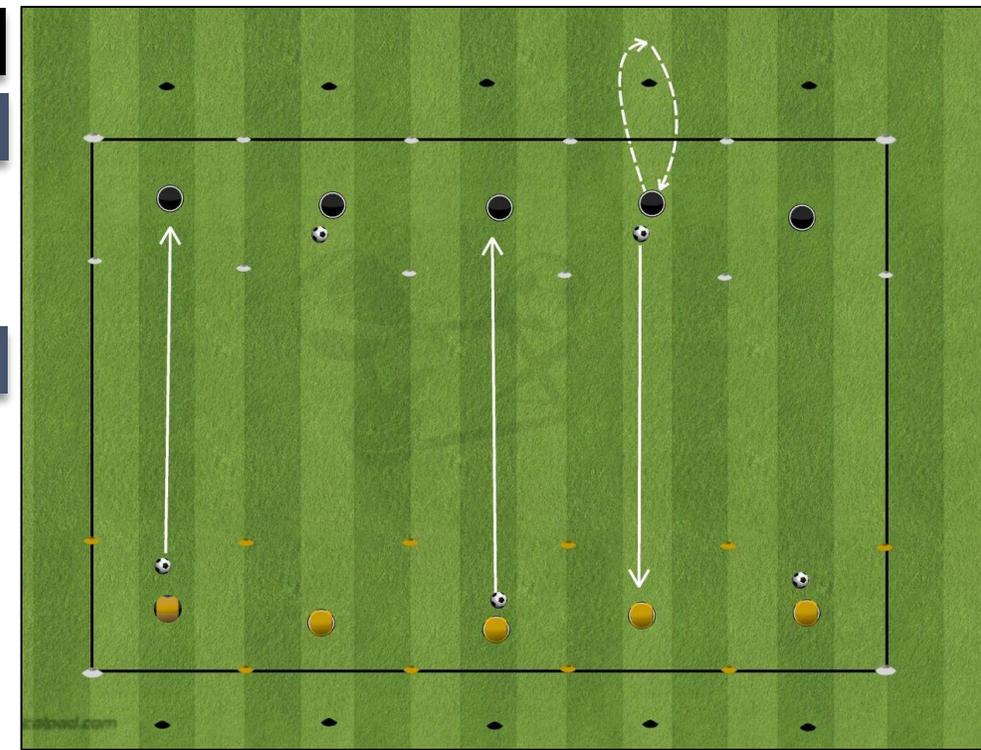
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

## BUT DU JEU

- 1 passe en face = 1 point
- Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice

## REGLES

- Interdiction de marcher dans la rivière
- Le ballon est transmis au pied
- L'équipe marque un point par passe réceptionnée en face par le partenaire
- Le ballon doit être contrôlé avant d'être repassé
- Après avoir donné son ballon, le joueur doit faire le tour de la coupelle situé derrière lui en restant face à son coéquipier
- Un ballon est perdu s'il sort des limites ou s'il s'arrête dans la rivière.



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

### Complexifiantes

- Augmenter la distance de passe
- Limiter les touches de balle

### Simplifiantes

- Rapprocher la distance de passe

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Contrôler de l'intérieur du pied avant de faire la passe
- Faire une passe de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Garder son ballon et son corps en mouvement pour ne pas faire les choses à l'arrêt



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA PASSE COURTE

### ESPACE

Surface : 16x16m  
Zone (île) de 4m /  
Rivière de 8m

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

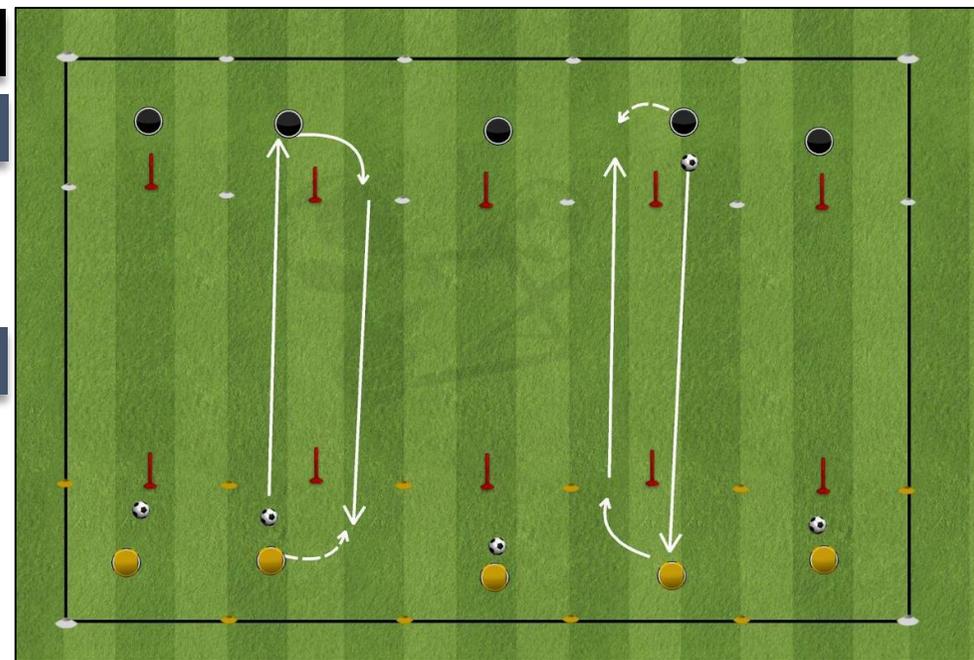
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- 1 passe = 1 point
- Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice

### REGLES

- Interdiction de marcher dans la rivière
- Le ballon est transmis au pied
- L'éducateur donne le sens de jeu à respecter
- Chaque joueur doit se situer entre le jalon et une coupelle. Lors de la prise de balle il doit s'orienter en allant de l'autre côté du jalon pour transmettre la balle. Attention, les prises de balles et les passes doivent rester entre la coupelle et le jalon
- 2 touches de balles minimum
- Après avoir donné son ballon, le joueur doit se remettre en position initiale et prendre du recul pour ne pas coller le matériel
- Une passe dans la porte = 1 point ; Bon enchaînement contrôle et passe en restant dans les portes = 2 points



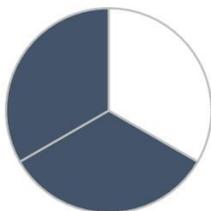
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réduire les portes
- Augmenter les distances de passes
- Croiser les passes

#### Simplifiantes

- Rapprocher la distance de passe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Contrôler de l'intérieur du pied avant de faire la passe
- Faire une passe de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Garder son ballon et son corps en mouvement pour ne pas faire les choses à l'arrêt



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA PASSE COURTE

### ESPACE

Surface : 10x10m



### BUT DU JEU

- 1 tour = 1 point
- Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

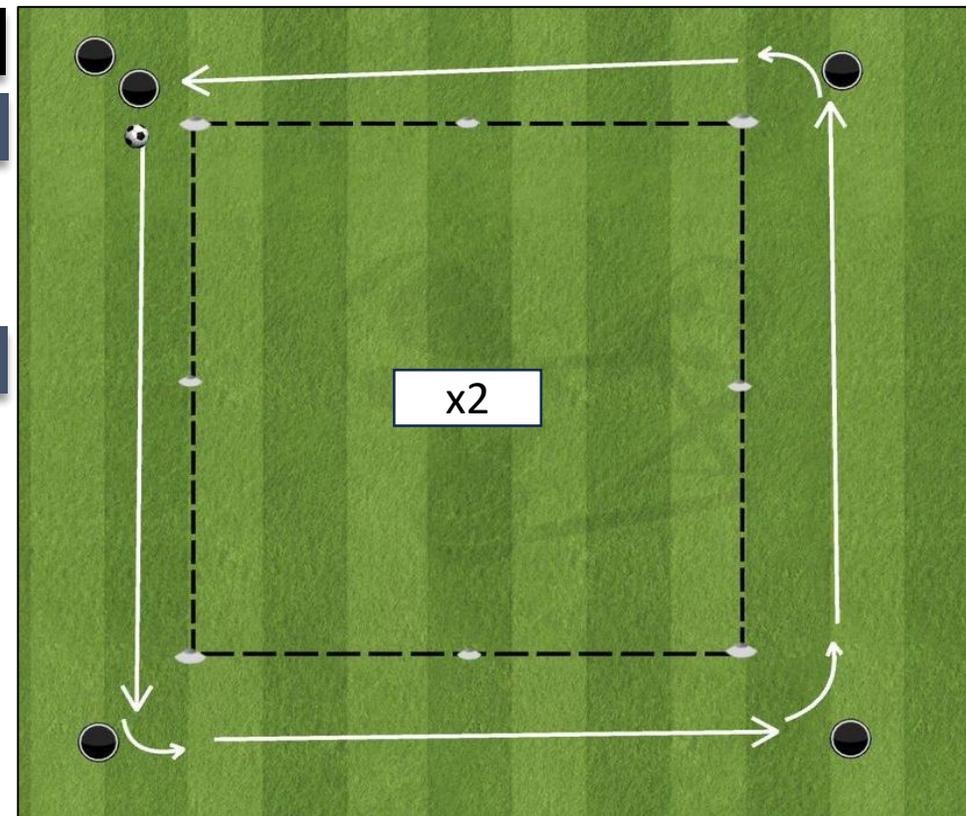
### REGLES

- Atelier en sous-système : Un carré pour les noirs et un jaune
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur est obligé de faire minimum une prise de balle pour donner son ballon
- Le ballon doit toujours rester à l'extérieur du carré pour comptabiliser la passe
- Varier le sens de jeu.
- Rester à son poste si 4 par carré ou suivre son ballon si 5 par carré.

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

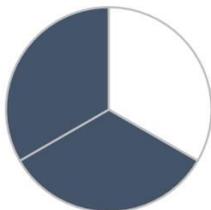
- Augmenter les dimensions du carré
- Ajouter des portes à franchir lors de la prise de balle et de la passe

#### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du carré

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Contrôler de l'intérieur du pied avant de faire la passe
- Faire une passe de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Garder son ballon et son corps en mouvement pour ne pas faire les choses à l'arrêt



## TECHNIQUE

## EXERCICE

# LA PASSE COURTE

## ESPACE

Surface : 10x10m



## BUT DU JEU

- 1 tour = 1 point
- Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice

## EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

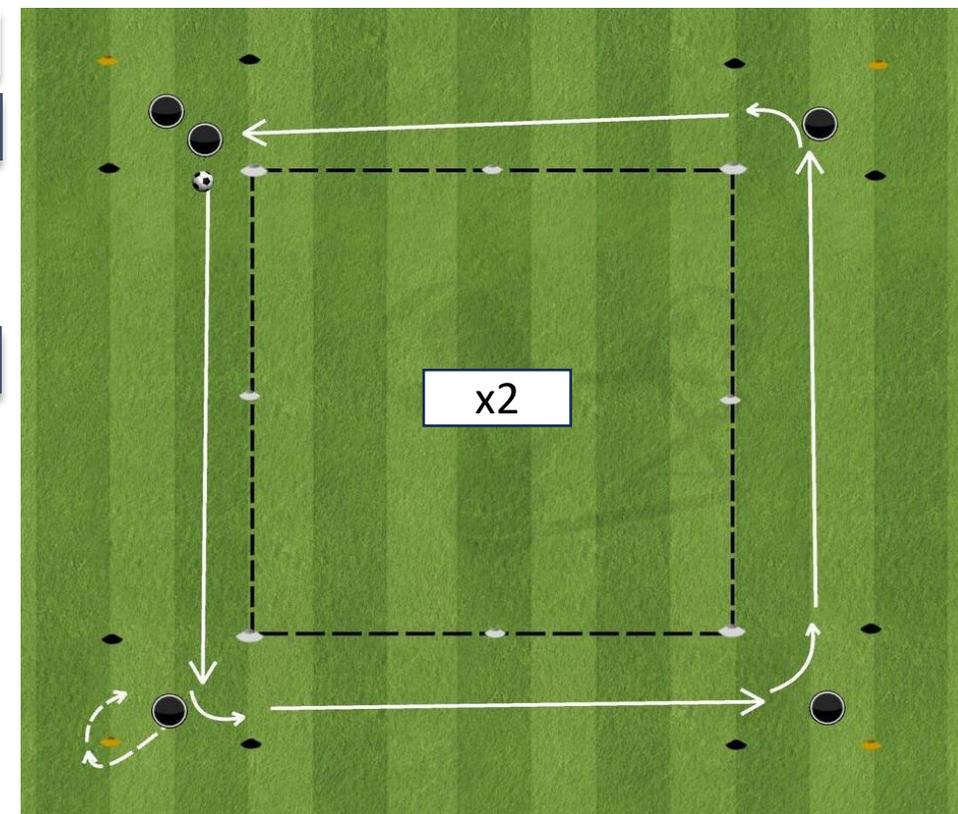
## REGLES

- Atelier en sous-système : Un carré équipe noire et un équipe jaune
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur est obligé de faire minimum une prise de balle pour donner son ballon
- Pour comptabiliser la passe, le ballon doit arriver dans la porte symboliser par le cône orange et la coupelle rouge.
- Après avoir fait sa passe, venir en restant de  $\frac{3}{4}$  à la coupelle bleue.
- Varier le sens de jeu.
- Rester à son poste si 4 par carré ou suivre son ballon si 5 par carré.

## TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

TECHNIQUE - PAGE 69

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

### Complexifiantes

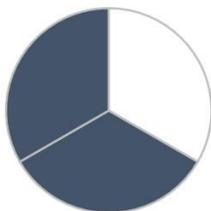
- Augmenter les dimensions du carré
- Rétrécir la taille des portes

### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du carré

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Contrôler de l'intérieur du pied avant de faire la passe
- Faire une passe de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Garder son ballon et son corps en mouvement pour ne pas faire les choses à l'arrêt



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA PASSE COURTE

### ESPACE

Surface : 10x10m



### BUT DU JEU

- Pour les attaquants : 4 passes = 1 point
- Pour le défenseur : un ballon récupéré et aplatis sur un côté du carré = 1 point

### EFFECTIF

### REGLES

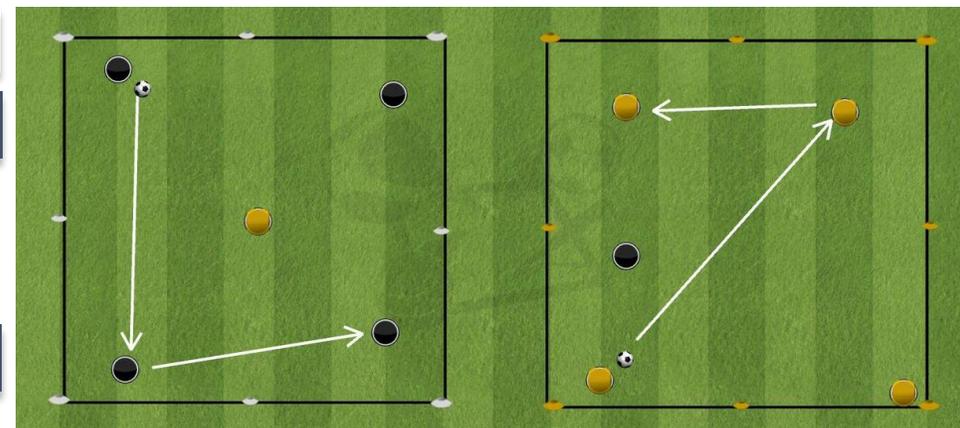
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

- Jeu au sol
- Tous les joueurs sont à l'intérieur du carré
- A la fin de la séquence, un attaquant du carré opposé passe défenseur et le défenseur redevient attaquant dans son carré initial

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
10 séquences de 1 minute



---> Déplacement joueur

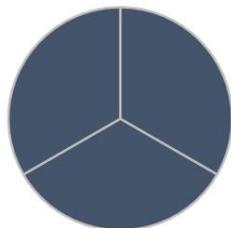
—> Déplacement ballon

~> Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Obliger deux touches de balle minimum pour le contrôle

#### Simplifiantes

- Augmenter les dimensions du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Contrôler de l'intérieur du pied avant de faire la passe
- Faire une passe de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Garder son ballon et son corps en mouvement pour ne pas faire les choses à l'arrêt
- Se déplacer le plus loin de l'adversaire



---

# LA CONDUITE DE BALLE

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

Surface :  
12x12m



### BUT DU JEU

- Chaque joueur démarre avec un capital de 10 points
- -1pt à chaque erreur ou consigne non exécutée
- Être le joueur avec le plus de points

### EFFECTIF

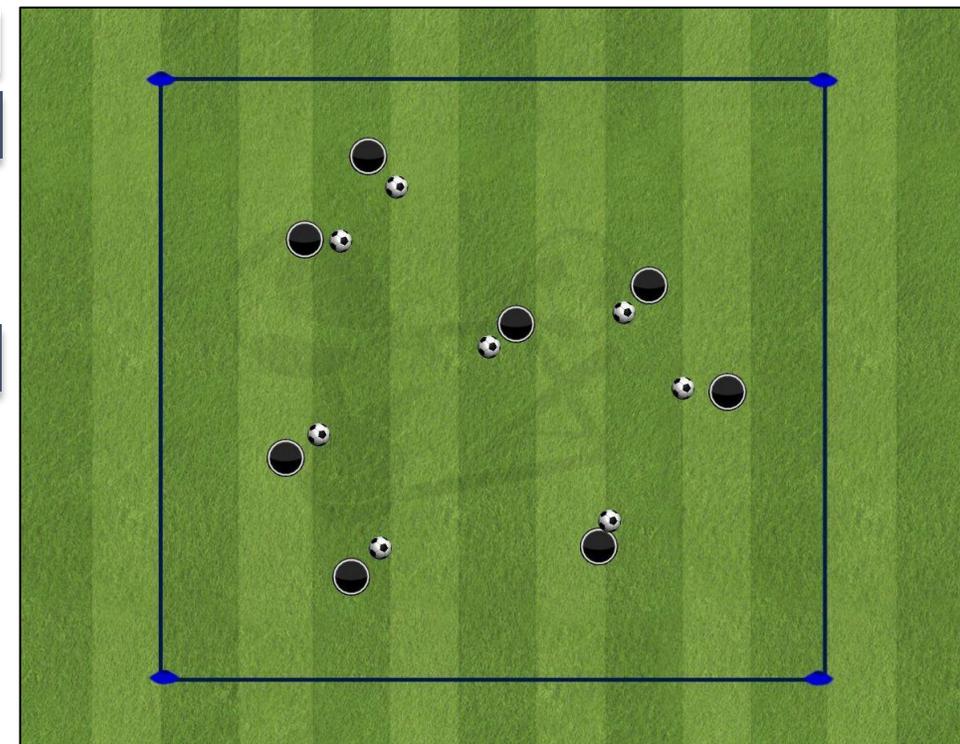
● X joueurs   ● /  
● /   ● /

### REGLES

- L'éducateur pourra donner de nombreuses consignes :
  - Conduite libre
  - Conduite pied fort
  - Conduite pied faible
  - Extérieur ou intérieur du pied
  - 2 touches pied fort / 1 touche pied faible
  - Au top, mettre le pied sur le ballon
  - Au top, échanger le ballon avec un coéquipier
  - Etc etc etc...

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

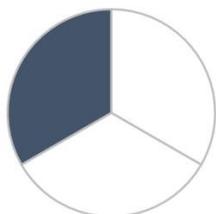
TECHNIQUE - PAGE 72

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Rajouter des plots et obstacles sur le terrain
- Réduire l'espace pour forcer la prise d'informations
- Rajouter des consignes avec signal visuel
- Demander des dribbles particuliers

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



**TECHNIQUE****EXERCICE****LA CONDUITE DE BALLE****ESPACE****Surface :**

20m x 20m  
4 maisons de 3m  
Une source de 4x4m

**BUT DU JEU**

- Être l'équipe qui rapporte le plus rapidement ses quatre ballons dans sa maison = 1 point
- Être l'équipe qui comptabilise le plus de points

**EFFECTIF**

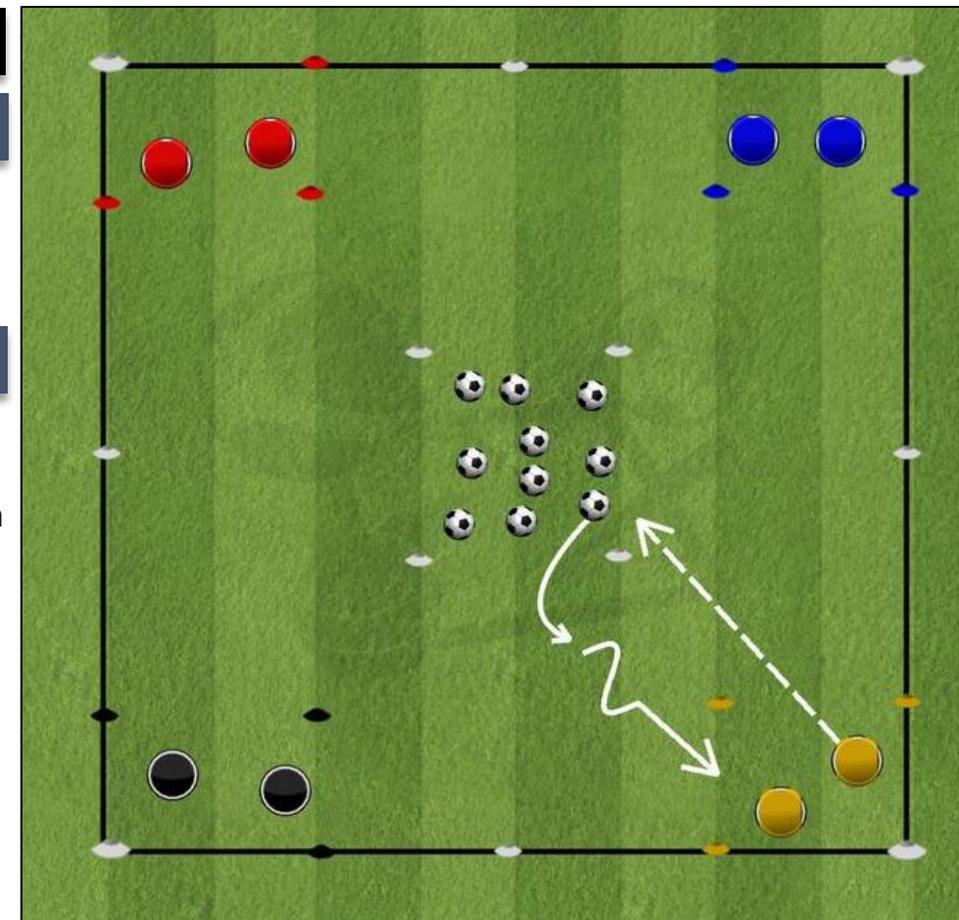
- 2 joueurs    ● 2 joueurs
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

**REGLES**

- La séquence commence au 1er « top » de l'éducateur
- Les joueurs courent vers le carré blanc
- Ils prennent un seul ballon avec le pied et le pose dans leur maison
- Le ballon est comptabilisé s'il est bien dans la maison
- La séquence se termine dès que les 4 équipes ont ramené leurs ballons

**TEMPS DE JEU**

12 minutes temps effectif  
8 séquences de 1'30

**LE COIN DE L'ÉDUCATEUR****DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

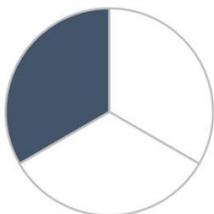
- Mettre un obstacle sur le parcours (cône, haie, cerceaux...) à contourner obligatoirement
- Changer la position de la source de ballons
- Forcer la conduite pied faible

Simplifiantes

- Réduire les dimensions du terrain

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Conduire avec la pointe du pied
- Changer de direction
- Arrêter le ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

#### Surface :

20m x 20m  
4 maisons de 3m  
Une source de 4x4m

### EFFECTIF

- 2 joueurs
- 2 joueurs
- 2 joueurs
- 2 joueurs

### TEMPS DE JEU

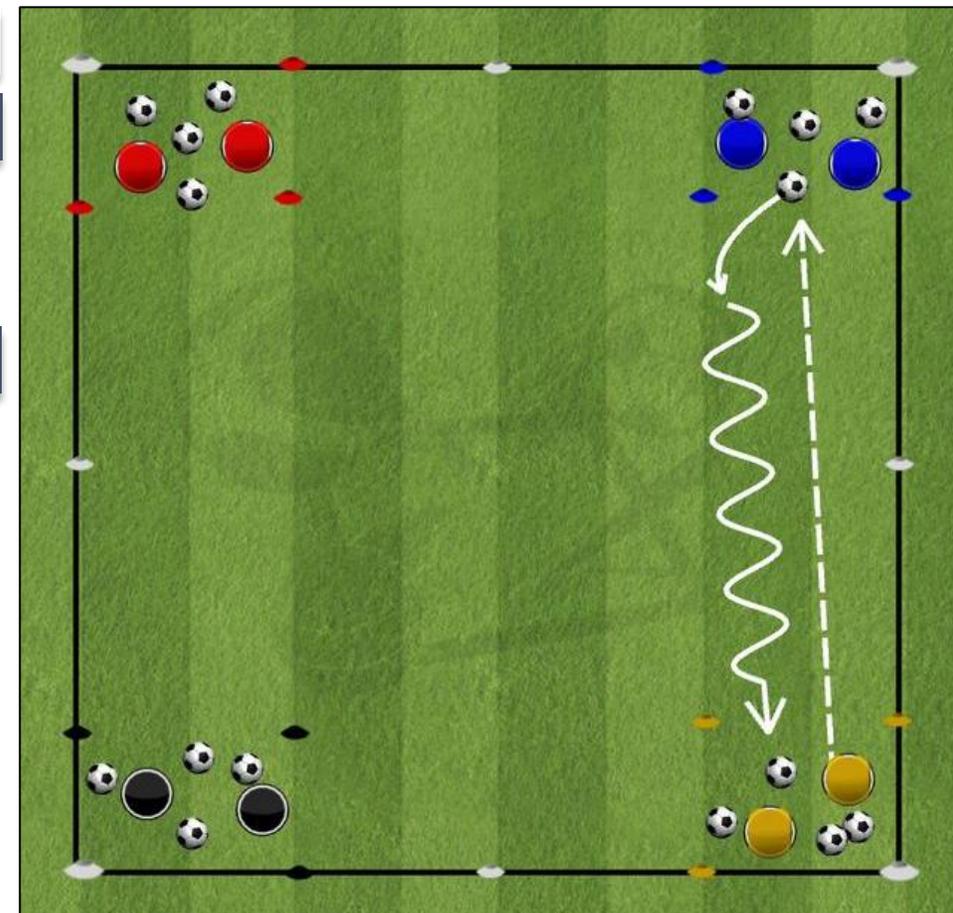
12 minutes temps effectif  
8 séquences de 1'30

### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui a le moins de ballon dans sa maison à la fin du temps = 1 point
- Être l'équipe qui comptabilise le plus de points

### REGLES

- La séquence commence au 1er « top » de l'éducateur
- Les joueurs ont 4 ballons dans leur maison
- Ils conduisent un seul ballon dans une maison adverse
- Une fois le ballon déposé, ils doivent revenir dans leur maison pour reprendre un nouveau ballon
- La séquence se termine dès qu'une équipe n'a plus de ballon dans sa maison ou à la fin du temps annoncé par l'éducateur
- Interdiction de défendre sa maison ou gêner un autre joueur



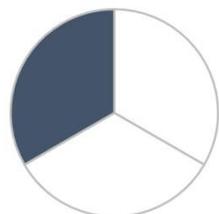
TECHNIQUE - PAGE 74

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Mettre un obstacle sur le parcours (cône, haie, cerceaux...) à contourner obligatoirement
- Changer la position de la source de ballons
- Forcer la conduite pied faible

#### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du terrain

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Conduire avec la pointe du pied
- Changer de direction
- Arrêter le ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

Surface :  
15m x 15m



### BUT DU JEU

- Être la première équipe à immobiliser ses ballons dans sa maison= 1 point
- Être l'équipe qui comptabilise le plus de points

### EFFECTIF

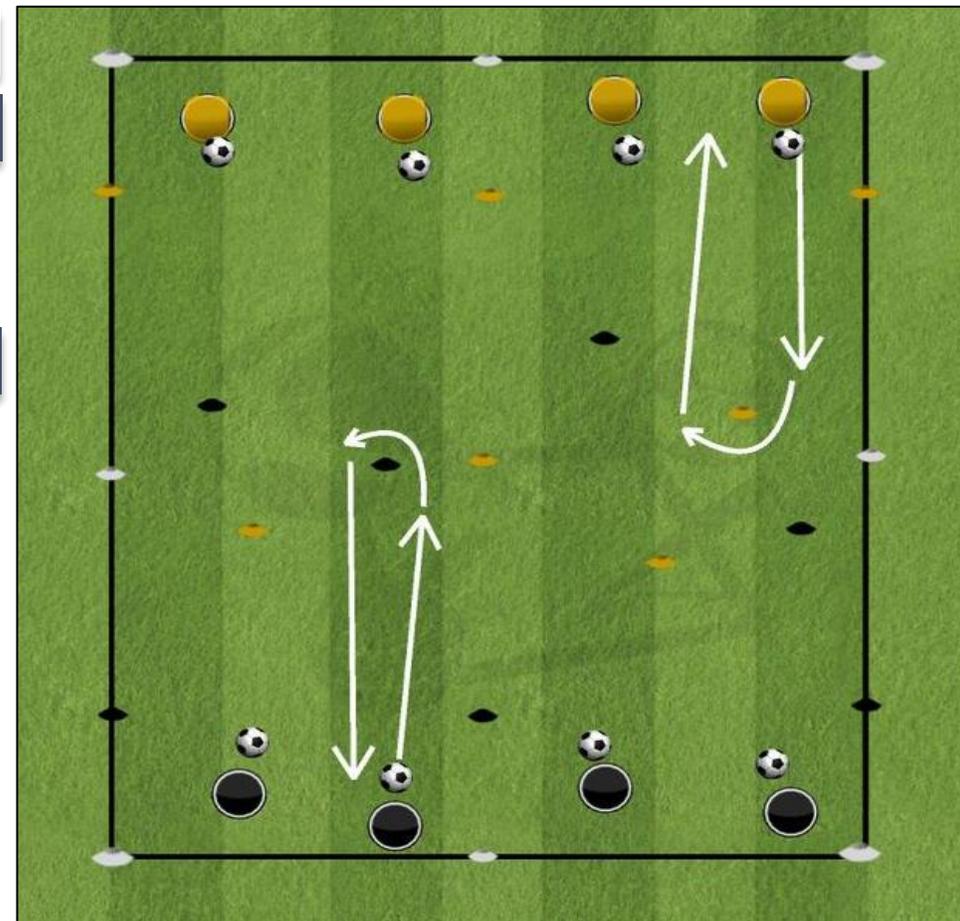
- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

### REGLES

- Au top de l'éducateur, chaque joueur faire le tour d'une assiette de sa couleur puis se redirige vers sa maison pour immobiliser son ballon à l'intérieur
- Ne pas sortir du terrain que ce soit en largeur ou en profondeur.
- Varier l'endroit du départ pour chaque joueur et faire changer le tour de la coupelle

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
8 séquences de 1'30



TECHNIQUE - PAGE 75

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

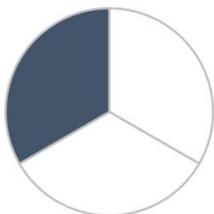
- Contourner plusieurs assiettes ou autres obstacles
- Interdiction de contourner la même coupelle qu'un partenaire
- Forcer la conduite pied faible

#### Simplifiantes

- Traverser sans contourner d'assiette

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Conduire avec la pointe du pied
- Changer de direction
- Arrêter le ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

Surface :  
20x20m



### BUT DU JEU

- Passer la porte donnée par l'éducateur puis revenir aplatis dans le rond central = 1 point
- Être le joueur qui a le plus de points à la fin

### EFFECTIF

● X joueurs   ● /  
● /   ● /

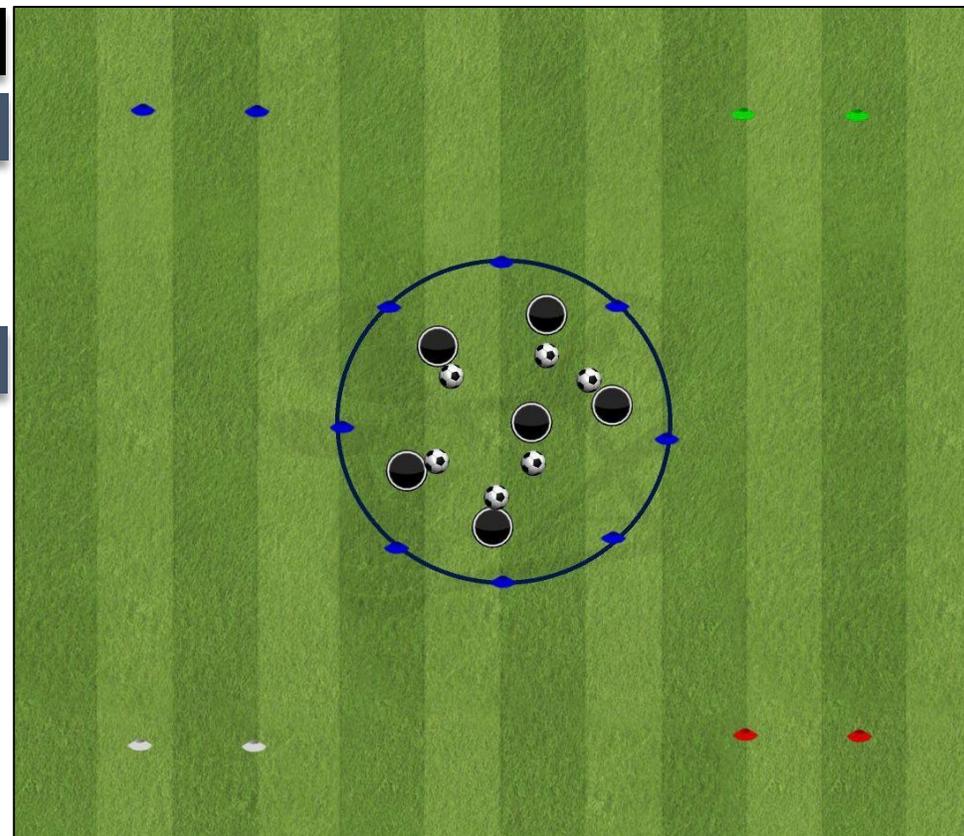
### REGLES

- Les joueurs conduisent leur ballon dans le rond
- L'éducateur donne une des quatre couleurs
- Les joueurs doivent aller contourner un cône de la couleur puis revenir aplatis dans le cercle

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences



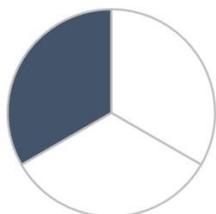
## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Donner plusieurs couleurs
- Donner la couleur de manière visuelle à l'aide d'une coupelle
- Forcer la conduite pied fort ou pied faible
- Imposer un slalom avant de rentrer dans le cercle

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Arrêter son ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

Surface :  
15m x 15m



### BUT DU JEU

- Aplatir son ballon dans un cerceau
- L'équipe qui a tous ses joueurs dans un cerceau = 1 point
- Être l'équipe avec le plus de points à la fin de l'exercice

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

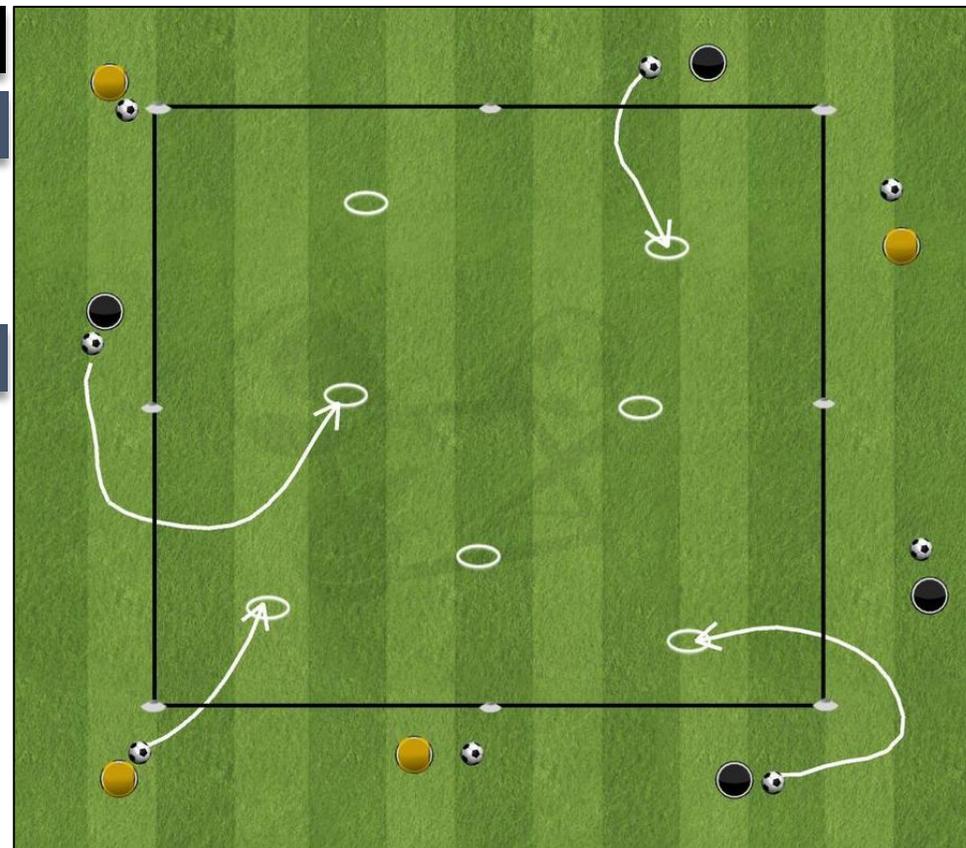
### REGLES

- Chaque joueur conduit son ballon à l'extérieur du carré
- Au top de l'éducateur, chaque joueur doit aller aplatir dans un des cerceaux disponibles
- Varier le sens de rotation des joueurs

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
8 séquences de 1'30



TECHNIQUE - PAGE 77

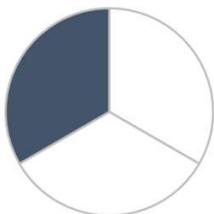
## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Mettre un ou plusieurs obstacles à contourner avant d'aller aplatir
- Varier le signal de départ (visuel, auditif ...)
- Forcer la conduite pied faible
- Enlever des cerceaux

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Conduire avec la pointe du pied
- Changer de direction
- Arrêter le ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
20m x 10m  
2 maisons de 2m



### BUT DU JEU

- Être le dernier joueur à rester en jeu = 1 point
- Être le joueur qui comptabilise le plus de points

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 2 joueurs   ● /

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
8 séquences de 1'30

### REGLES

- Au signal, les joueurs traversent le champ en conduite de balle et vont stopper le ballon dans l'embut
- Si le ballon sort des limites du terrain, la traversée est annulée
- Les chasseurs doivent récupérer les ballons de leurs adversaires et les sortir du terrain
- Rotation des chasseurs à chaque fois qu'un joueur remporte la manche



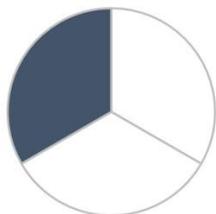
TECHNIQUE - PAGE 78

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Franchir un obstacle avant d'aller au bout (portes, piquet, cerceaux...)
- Jouer sur les variables internes (pied fort, pied faible)
- Mettre le pied sur le ballon pour être inattaquable

#### Simplifiantes

- Agrandir les dimensions du terrain

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Conduire avec la pointe du pied
- Changer de direction
- Arrêter le ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

Surface :  
12m x 12m



### BUT DU JEU

- Aplatir son ballon dans un cerceau
- L'équipe qui aplatit en: 1er=3pts; 2ème= 2pts; 3ème= 1pt; 4ème= 0pt

### EFFECTIF

- 2 joueurs   ● 2 joueurs
- 2 joueurs   ● 2 joueurs

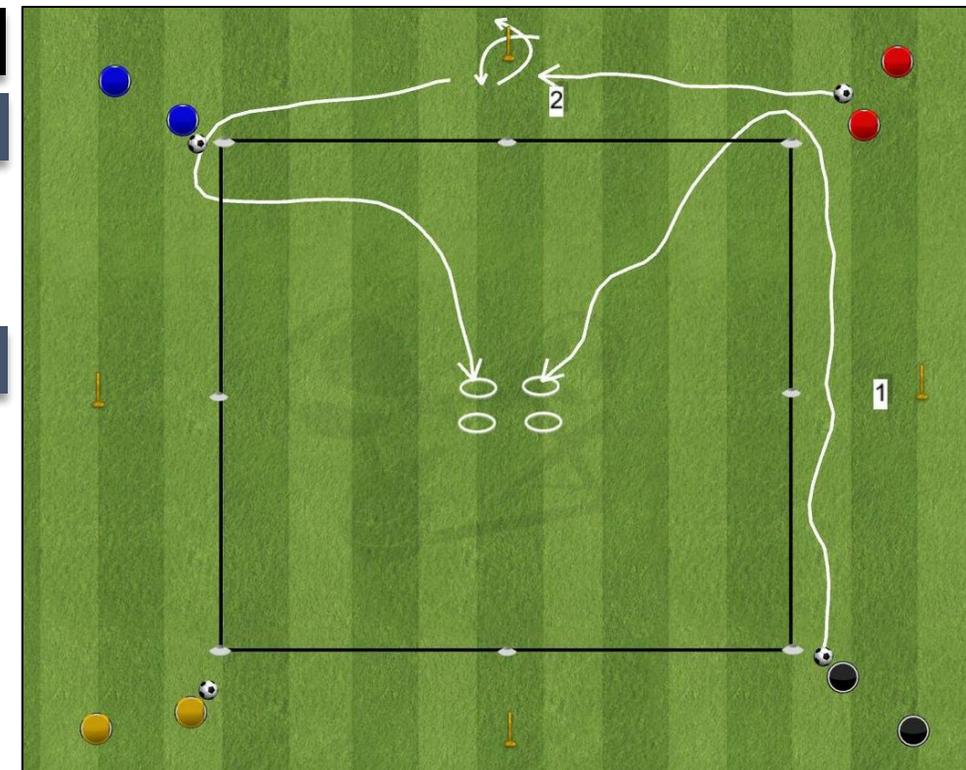
### REGLES

- Chaque joueur conduit son ballon à l'extérieur du carré
- Au top de l'éducateur, chaque joueur doit réaliser en conduite de balle le nombre de face du carré que l'éducateur demande pour ensuite aplatir dans le cerceau
- Varier le sens de rotation des joueurs
- Alternier un passage chacun avec le coéquipier
- Ceux qui ne réalisent pas l'exercice doivent bien reculer

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
8 séquences de 1'30



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

TECHNIQUE - PAGE 79

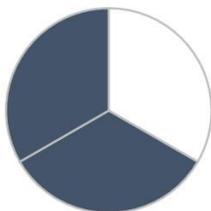
## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Mettre un ou plusieurs obstacles à contourner avant d'aller aplatir
- Forcer la conduite pied faible
- Varier le signal de départ (visuel, auditif ...)

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Conduire avec la pointe du pied
- Changer de direction
- Arrêter le ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



---

# LA FRAPPE DE BALLE

## TECHNIQUE

## EXERCICE

# LA FRAPPE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
20x10m  
Zone de frappe à 8m

### EFFECTIF

● 4 à 6      ● /  
● 4 à 6      ● /

### TEMPS DE JEU

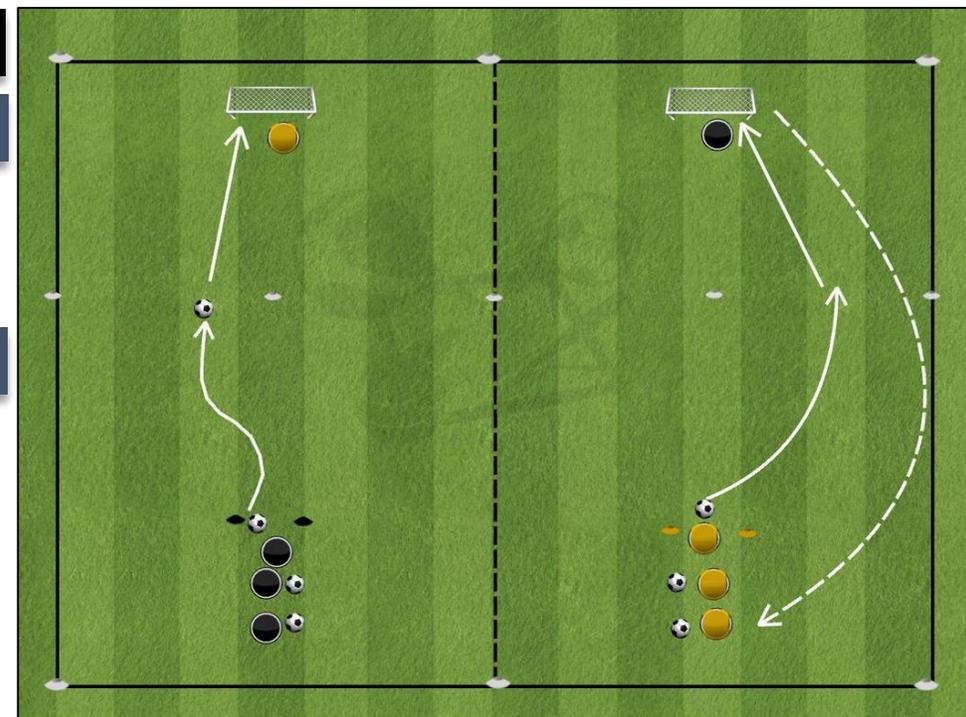
12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences de 1'30

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### REGLES

- Les attaquants sont derrière la zone de départ
- L'exercice est organisé en 2 systèmes. Gardien jaune contre attaquant noir et inversement
- Le joueur doit partir en conduite de balle et peut s'avancer jusqu'à la ligne blanche pour frapper
- Dès que le joueur a tiré, il récupère son ballon et retourne au départ. C'est ensuite au joueur suivant de partir
- A la fin de chaque séquence, compter les points et changer de gardien



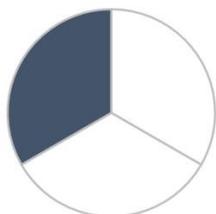
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Changer l'angle de passe pour changer celui de frappe
- Frapper intérieur du pied
- Frapper pied faible

Simplifiantes

- Réduire la distance de frappe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Conduire son ballon en mouvement
- Frapper du cou de pied (pointe du pied vers le bas, cheville bloquée)
- Frapper sans stopper sa course
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du but



TECHNIQUE

EXERCICE

LA FRAPPE DE BALLE

ESPACE

Surface :
20x10m
Zone de frappe à 8m

EFFECTIF

● 4 à 6 ● /
● 4 à 6 ● /

TEMPS DE JEU

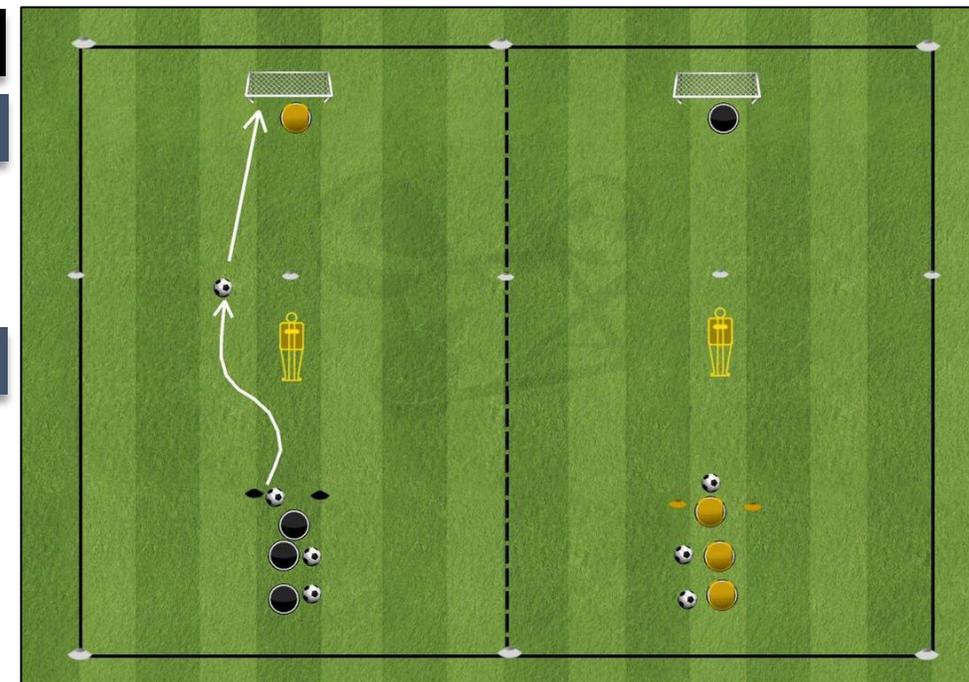
12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences de 1'30

BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

REGLES

- Les attaquants sont derrière la zone de départ
- L'exercice est organisé en 2 systèmes. Gardien jaune contre attaquant noir et inversement
- Le joueur doit obligatoirement dribbler le cône ou mannequin sur son chemin et tirer avant la ligne
- Dès que le joueur a tiré, il récupère son ballon et retourne au départ. C'est ensuite au joueur suivant de partir
- A la fin de chaque séquence, compter les points et changer de gardien



--->
Déplacement
joueur

————>
Déplacement
ballon

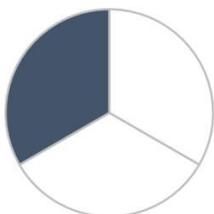
~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Changer l'angle de passe pour changer celui de frappe
- Frapper intérieur du pied
- Frapper pied faible

#### Simplifiantes

- Réduire la distance de frappe

- Conduire son ballon en mouvement
- Frapper du cou de pied (pointe du pied vers le bas, cheville bloquée)
- Frapper sans stopper sa course
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du but



**TECHNIQUE****EXERCICE****LA FRAPPE DE BALLE****ESPACE**

Surface :  
20x12m

**BUT DU JEU**

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

**EFFECTIF**

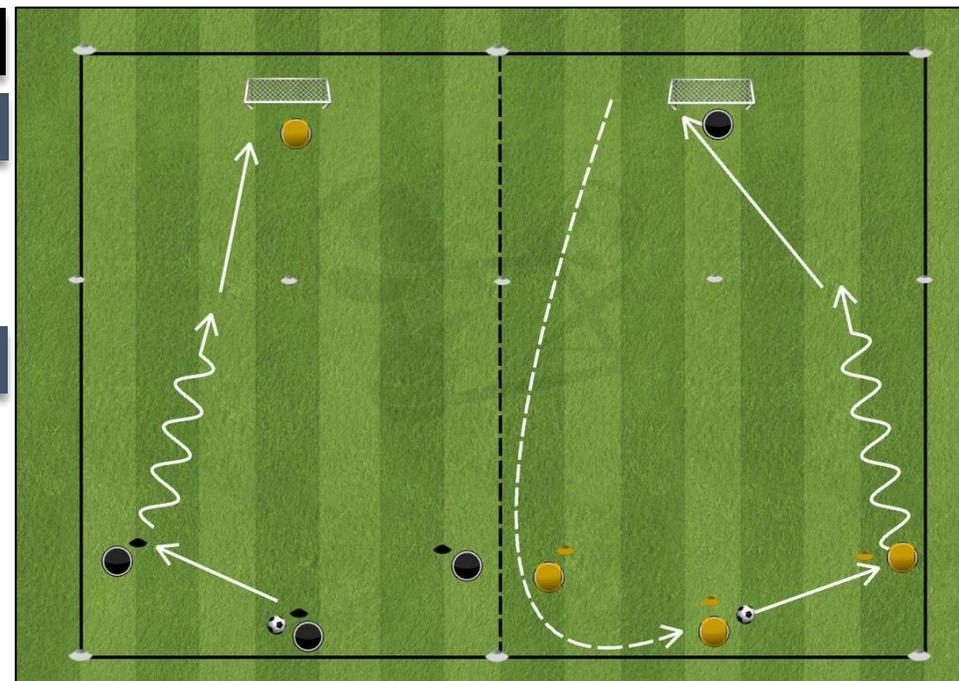
- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

**REGLES**

- Les attaquants sont derrière la zone de frappe
- Le passeur effectue une passe dans la course à son coéquipier
- Une fois départ à gauche, une fois départ à droite
- L'attaquant doit frapper au but après une conduite de balle jusqu'à la ligne blanche
- Dès que le joueur a tiré, il récupère son ballon et retourne au départ. C'est ensuite au joueur suivant de partir
- A la fin de chaque séquence, compter les points et changer de gardien

**TEMPS DE JEU**

12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences de 1'30



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

**LE COIN DE L'ÉDUCATEUR****DIFFICULTÉ****VARIABLES**Complexifiantes

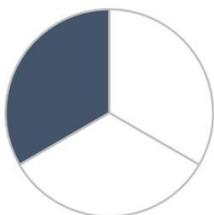
- Changer l'angle de passe pour changer celui de frappe
- Frapper intérieur du pied
- Frapper pied faible

Simplifiantes

- Réduire la distance de frappe

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

- Conduire son ballon en mouvement
- Frapper du cou de pied (pointe du pied vers le bas, cheville bloquée)
- Frapper sans stopper sa course
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du but







---

# LE DRIBBLE (DÉFENDRE EN 1V1)

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE DRIBBLE

### ESPACE

Surface :  
20x20m



### BUT DU JEU

- Être le dernier joueur à posséder son ballon dans le carré = 1pt
- Marquer le plus de points dans le jeu

### EFFECTIF

● X joueurs   ● /  
● /   ● /

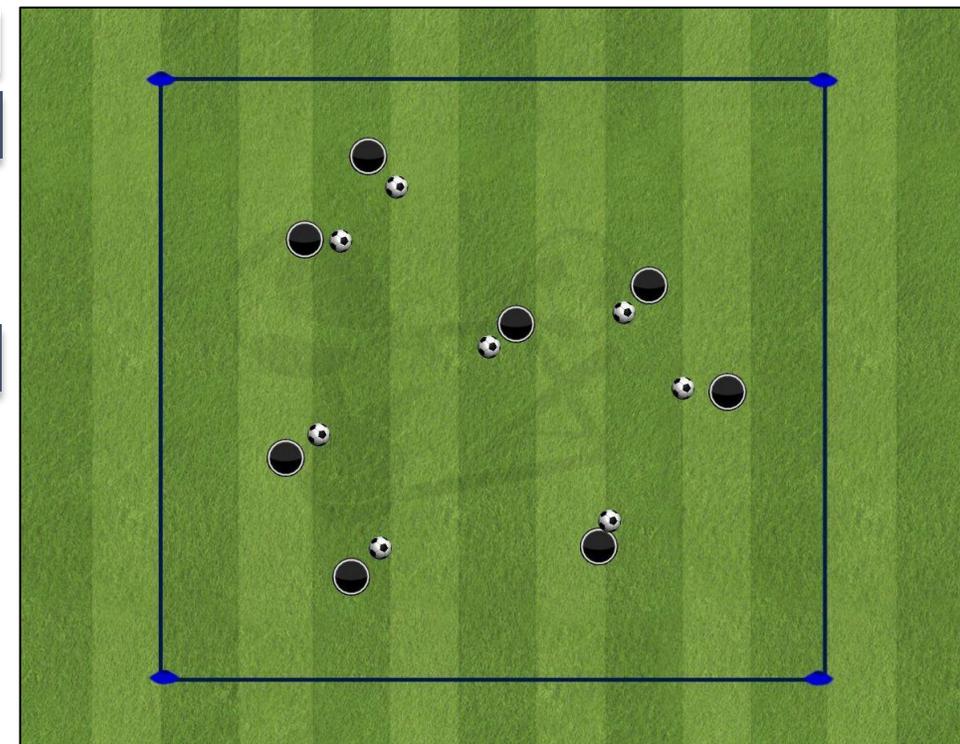
### REGLES

- Chaque joueur a un ballon
- Au départ de l'éducateur, le but du jeu est de sortir le ballon des autres joueurs sans perdre le sien
- Le dernier joueur en lice remporte la séquence

### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

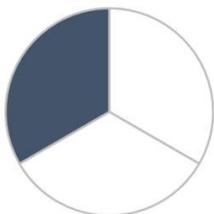
### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Faire rentrer des joueurs éliminés qui ont pour but de sortir les ballons des joueurs encore en lice
- Réduire l'espace de jeu

#### Simplifiantes

- Augmenter la largeur du terrain



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir sa vitesse tout en gardant le ballon proche du pied pour en rester maître
- Développer la notion de feinte (changement de direction)
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur
- Défendre son ballon et mettant son corps en opposition

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE DRIBBLE

### ESPACE

Surface : 25x12m  
Ligne de dribble à  
13m



### BUT DU JEU

- Rentrer en ZF = 1 point + Marquer dans le but = 3 points
- Si le def récupère, il va aplatir dans la zone contre le passeur = 1pt

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

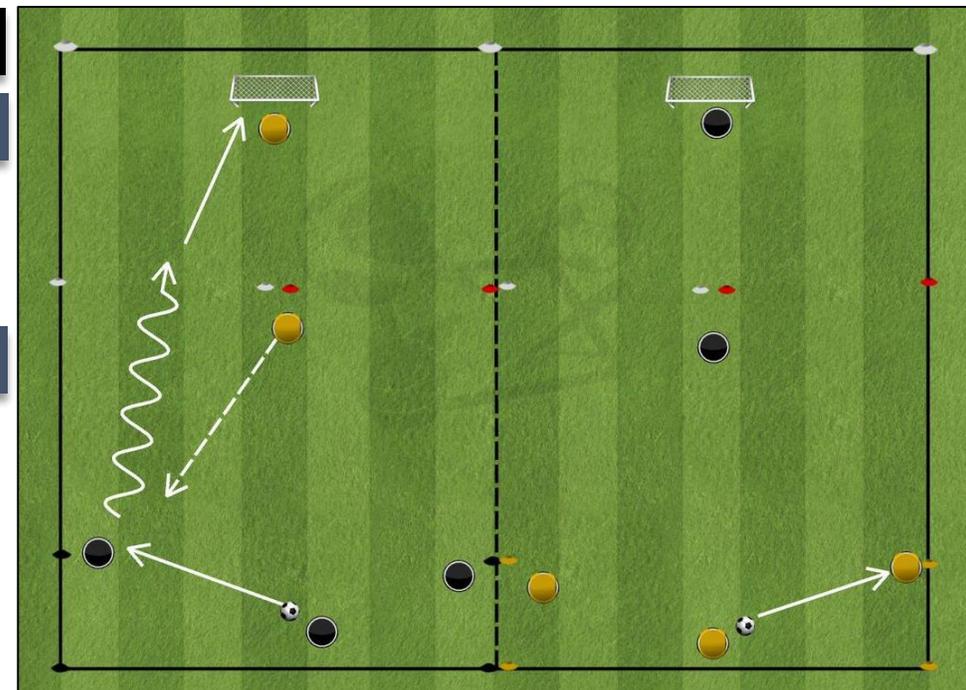
### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences de 1'30

### REGLES

- Le départ est donné par le passeur
- L'attaquant doit passer dans une des deux portes pour aller marquer
- Le ballon doit être retouché avant la ligne
- L'attaquant est inattaquable dès que la porte est franchie
- L'attaquant à 5 secondes pour tirer après avoir franchi une porte bleue



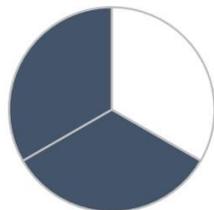
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer l'angle de passe pour changer celui de dribble
- Changer la position du défenseur
- Autoriser le retour du défenseur après la ligne
- Réduire l'espace de jeu

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir sa vitesse tout en gardant le ballon proche du pied pour en rester maître
- Développer la notion de feinte (changement de direction)
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur
- Défendre son ballon et mettant son corps en opposition





# UNE SAISON U7/U9

## LES PROCÉDÉS MOTRICITÉ



---

# LES DÉPLACEMENTS ET LA QUALITÉ D'APPUI

## ESPACE

Surface :  
12x12m



## BUT DU JEU

- Récupérer la chasuble d'un adversaire = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

## EFFECTIF

- 3 à 5      ● /
- 3 à 5      ● /

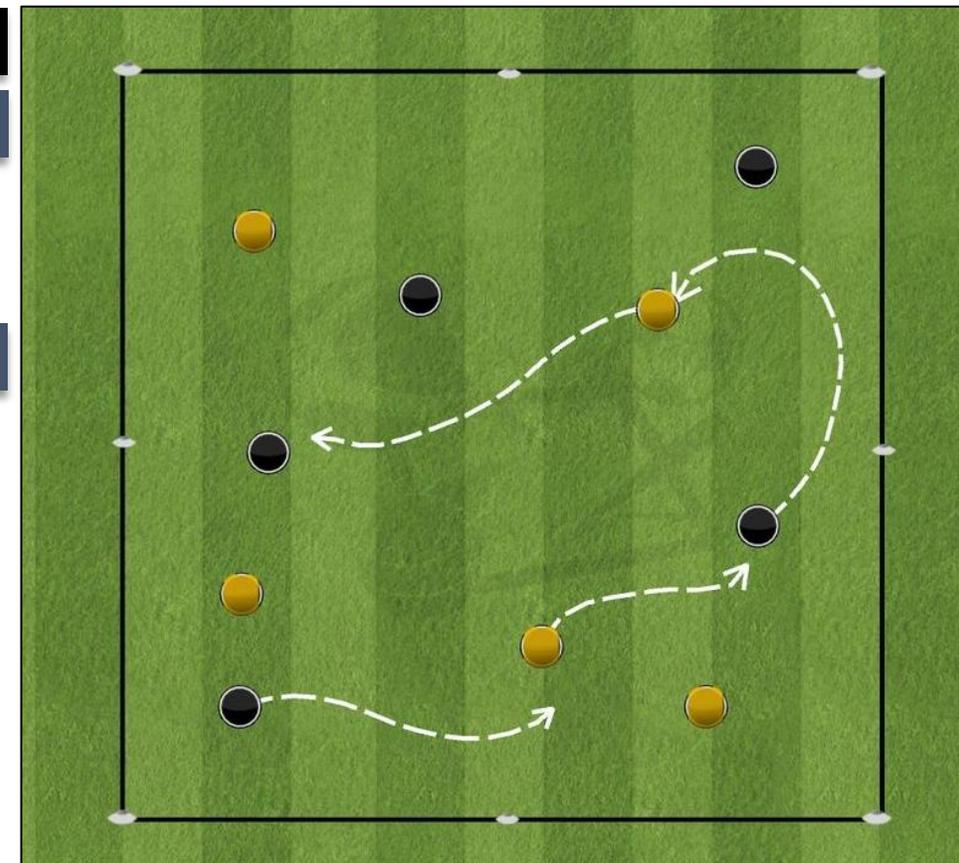
## REGLES

- Chaque joueur a une chasuble dans le dos (rentrée dans le short)
- Au signal de l'éducateur, attraper les chasubles des joueurs adverses tout en réussissant à conserver la sienne
- Interdiction de pousser et de toucher les joueurs adverses.
- Lorsqu'un joueur n'a plus de chasuble, il doit sortir de l'aire de jeu
- Séquence de 30 sec maximum

## TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
10 séquences de 30'



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



## DIFFICULTÉ

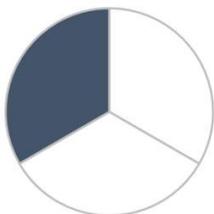
## VARIABLES

Complexifiantes

- Obligation de récupérer les chasubles adverses avec la main droite ou la main gauche. L'autre main est placée dans le dos ou sur la tête
- Chaque joueur a un ballon en main

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Se déplacer à droite, à gauche, vers l'avant
- S'arrêter, changer de direction, faire demi-tour
- Être capable de jouer avec son corps pour protéger sa chasuble
- Faire des feintes pour manipuler son adversaire



## ESPACE

Surface :  
12x12m



## BUT DU JEU

- Une passe = 1 point
- Un atelier moteur réussi = 1 point
- 2 carrés, un par équipe

## EFFECTIF

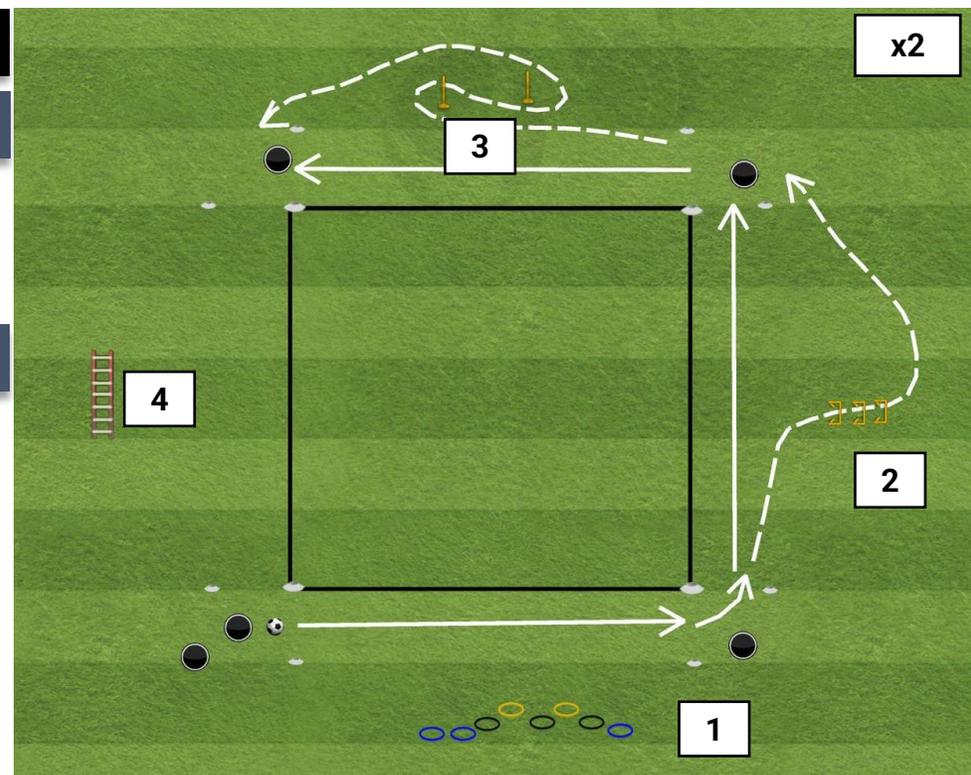
- X joueurs    ● /
- X joueurs    ● /

## REGLES

- Jeu au pied
  - Faire la passe dans le sens indiqué par l'éducateur
  - Le ballon doit rester à l'extérieur du carré
  - Après avoir fait la passe, réaliser l'atelier moteur sans erreurs
1. Cerceaux
  2. Skipping avec haies
  3. Sprint puis marche arrière après le piquet
  4. Echelles de rythme

## TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

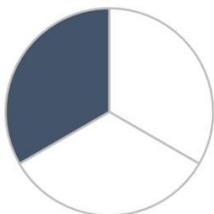
## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

Complexifiantes

- -1 point si l'obstacle est touché
- Varier les ateliers moteurs
- Donner un objectif de nombre de tours en 3 minutes



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Se déplacer à droite, à gauche, vers l'avant et l'arrière
- S'arrêter, changer de direction, faire demi-tour
- Être capable d'améliorer sa fréquence d'appuis
- Éviter des obstacles aisément
- Être sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS

### ESPACE

**Surface :**  
15 mètres de longueur

### BUT DU JEU

- Être le joueur qui termine le parcours le plus rapidement = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points lors de l'atelier

### EFFECTIF

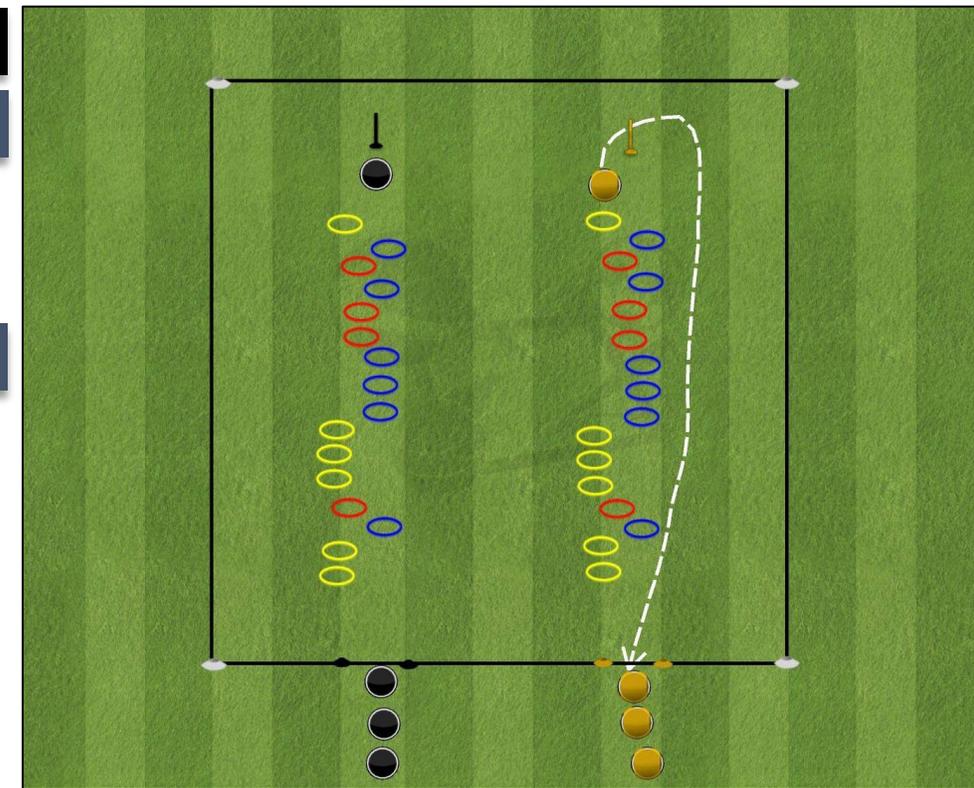
- X joueurs   ● /
- X joueurs   ● /

### REGLES

- Au top de l'éducateur, un joueur par équipe réalise le parcours
- Cerceau jaune = pied gauche
- Cerceau bleu = pied droit
- Cerceau rouge = 2 pieds
- Point accordé si aucun cerceau n'est touché

### TEMPS DE JEU

 12 minutes temps effectif  
6 à 8 relais

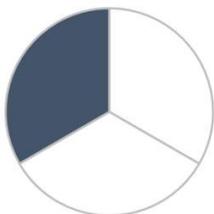


## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Changer le parcours
- Faire sous forme de relais
- Ajouter une conduite de balle sur le retour
- Ajouter un ballon dans les mains durant le parcours
- Varier les formes de départ

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser le parcours sans toucher le matériel
- Réaliser le parcours sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS

### ESPACE

**Surface :**  
15 mètres de longueur

### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui termine le relais le plus rapidement = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points lors de l'atelier

### EFFECTIF

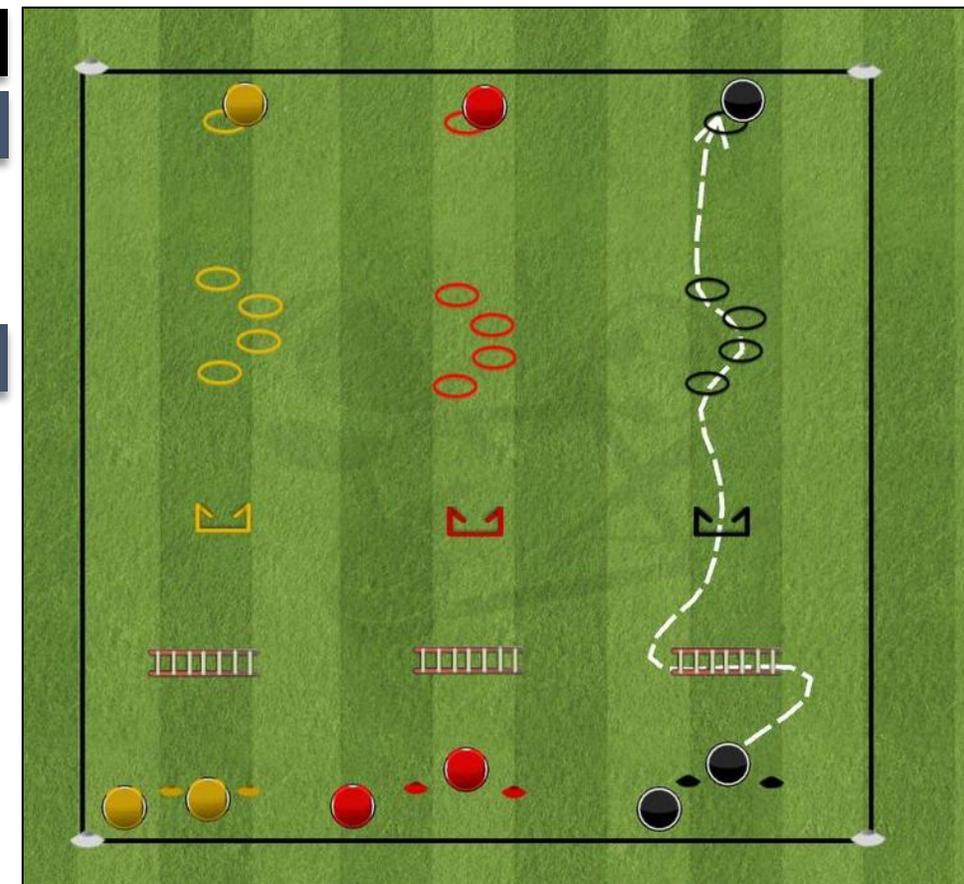
- 3 joueurs
- 3 joueurs
- 3 joueurs
- 3 joueurs

### REGLES

- Les joueurs qui partent attendent dans un cerceau
- Au signal, les joueurs font le parcours :
  1. Appuis sur l'échelle de rythme
  2. Ballon dans les mains, sauter par-dessus la haie
  3. Ballon dans les mains, un pied dans chaque cerceau
  4. Passer le ballon à la main à mon partenaire avant la barre
  5. Le partenaire enchaine dans l'autre sens pour donner au 3<sup>e</sup> joueur
  6. Ainsi de suite jusqu'au dernier joueur

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 à 8 relais

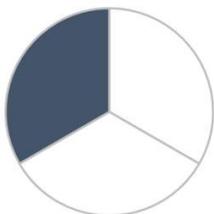


## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Mettre une pénalité en cas de matériel touché
- Changer la passe au partenaire : poser le ballon au sol, de la tête...
- Modifier le parcours : nombre d'obstacles et actions à réaliser
- Modifier le départ (auditif, visuel, tactile)

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sans toucher le matériel
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS

### ESPACE

Surface :  
20x20m



### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui récupère le plus vite les 4 coupelles = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

- 4 joueurs   ● 4 joueurs
- 4 joueurs   ● 3 joueurs

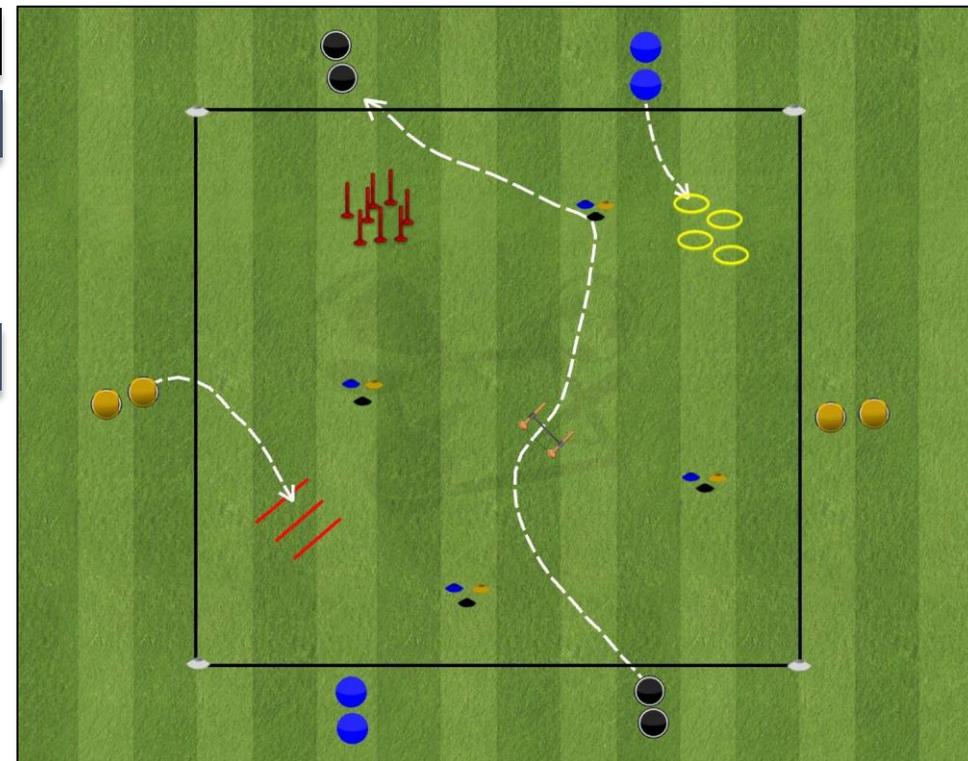
### REGLES

- Au signal de l'éducateur, un noir, un bleu et un jaune démarrent
- Ils doivent faire un des obstacles présents puis récupérer la coupelle
- Ils vont transmettre la coupelle à leur partenaire en face
- Celui-ci fait un autre obstacle et prend une autre coupelle
- Ainsi de suite jusqu'à être l'équipe qui ramasse les 4 coupelles en premier

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
4 à 8 passages par joueur



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

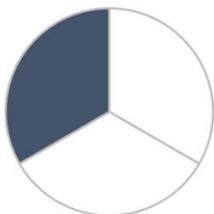
### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Les joueurs n'ont pas le droit de ramasser la coupelle s'ils touchent un obstacle (qualité)
- Obligation de passer dans au moins 2 obstacles avant de sortir de ramasser la coupelle
- Faire le parcours avec ballon dans les mains

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sans toucher le matériel
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer



## ESPACE

Surface :  
12x12m



## BUT DU JEU

- Pour le couple de loups : toucher tous les agneaux
- Pour les agneaux : ne pas se faire toucher et délivrer les autres

## EFFECTIF

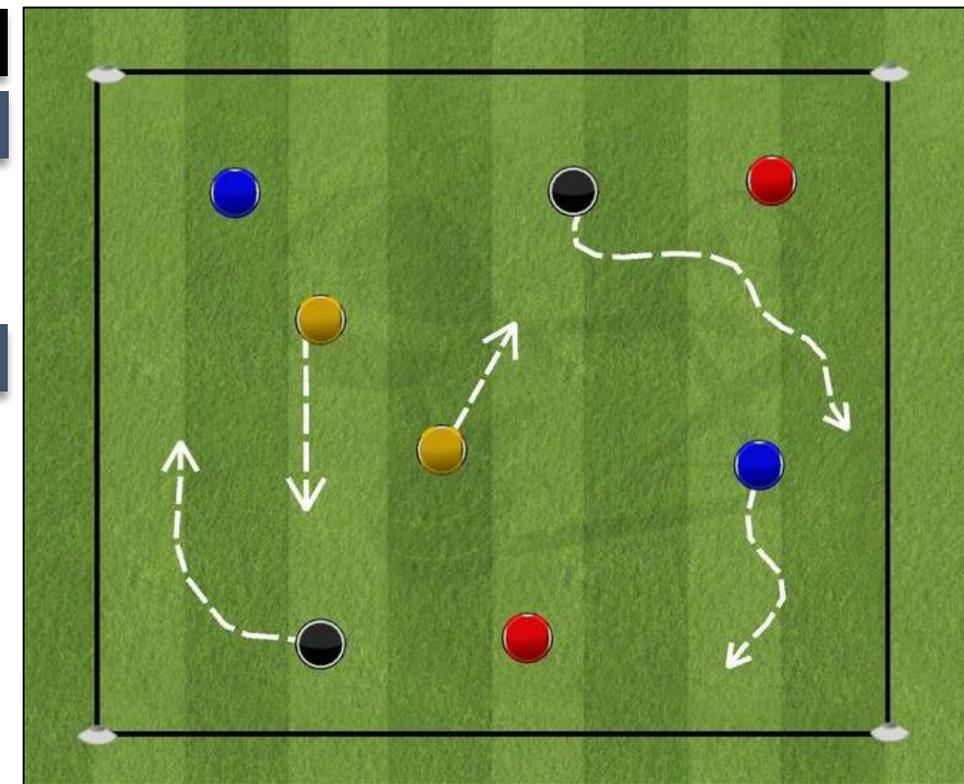
- 2 joueurs   ● 2 joueurs
- 2 joueurs   ● 2 joueurs

## REGLES

- 2 loups contre 6 agneaux (ou 4 contre 8 si 12 joueurs)
- Au départ, les loups sont à l'extérieur du terrain
- Tout agneau touché par un loup est glacé, il s'accroupit et lève la main. Un autre agneau peut le délivrer d'une tape dans la main
- Tout agneau qui sort du terrain est glacé

## TEMPS DE JEU

12 minutes  
6 à 8 séquences



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

Complexifiantes

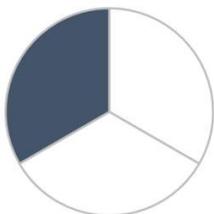
- L'agneau glacé écarte les jambes. Pour être délivré, un autre agneau doit passer entre ses jambes.
- Mettre les joueurs par 2 en se donnant la main

Simplifiantes

- Mettre une maison pour les agneaux (intouchables)

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Se déplacer à droite, à gauche, vers l'avant et l'arrière
- S'arrêter, changer de direction, faire demi-tour
- Éviter les loups en développant la notion de contre pied
- Être sur l'avant du pied et non les talons



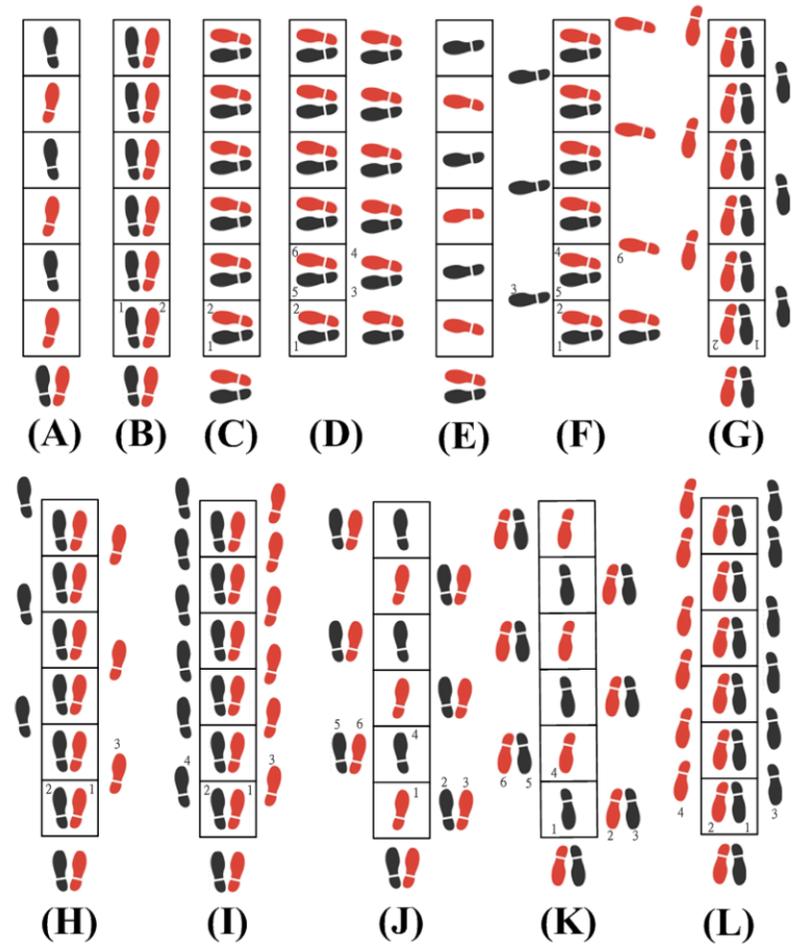


# L'ÉCHELLE DE RHYTME



L'échelle de rythme est un superbe outil pour travailler les appuis de vos joueuses et joueurs. En autonomie avant le début de séance, en échauffement ou partie intégrante d'un procédé, **l'échelle permet de travailler sous de nombreuses formes**. Nous vous proposons de nombreuses possibilités ci-dessous.

A vous de varier les demandes pour éviter la lassitude de votre groupe !



- A** : De face, un appui
- B** : De face, deux appuis
- C** : De côté, deux appuis
- D** : De côté, deux appuis dedans / deux dehors
- E** : De côté, un appui
- F** : De côté, appuis « montée/descente »
- G** : En arrière, deux appuis dedans un dehors
- H** : De face, deux appuis dedans un dehors
- I** : De face, Pieds joints, dedans dehors
- J** : De face, appuis ziz zag mélangés
- K** : En arrière, appuis ziz zag mélangés
- L** : En arrière, Pieds joints, dedans dehors



---

# **LE TRAVAIL DE VITESSE**

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – LE 1V1

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur



### BUT DU JEU

- Aplatir dans le cerceau en premier = 1 point pour son équipe
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

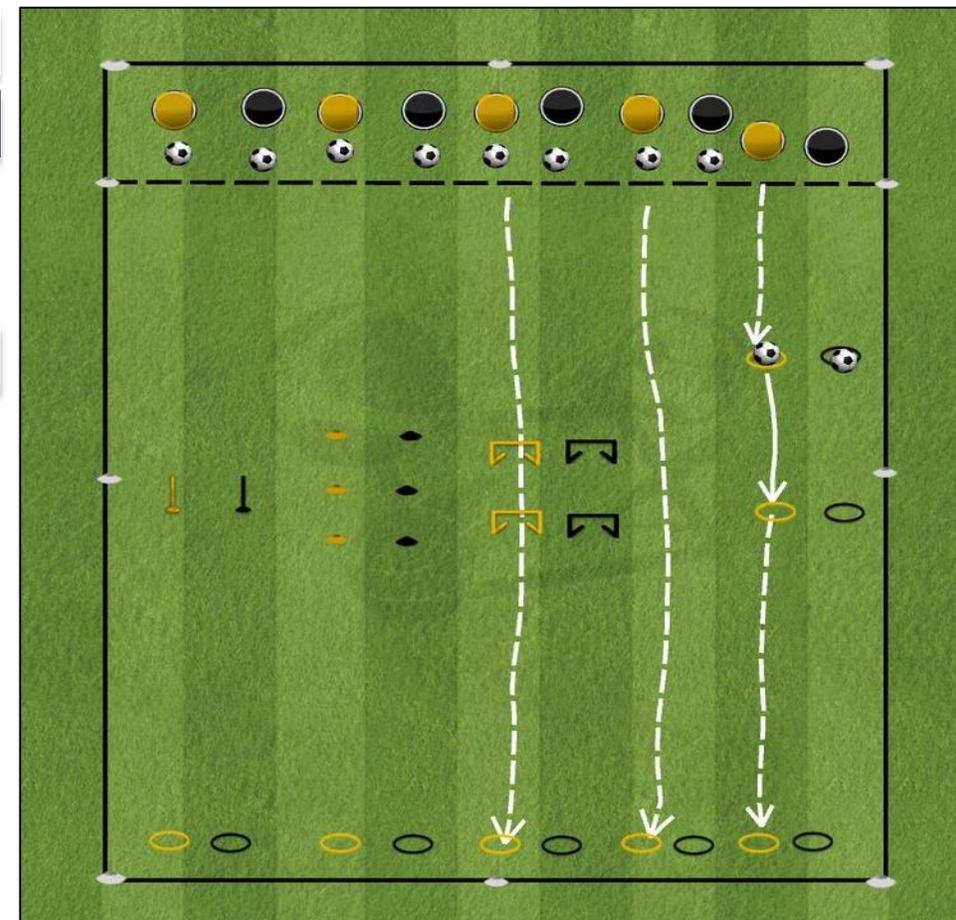
### TEMPS DE JEU



12 minutes  
2 tours complets

### REGLES

- Chaque joueur a un ballon dans les mains (sauf atelier 5)
- Au top de l'éducateur, les joueurs exécutent le plus rapidement possible leur atelier (description ci-dessous).
- A la fin de chaque atelier, les « bleus » se déplacent vers l'atelier situé à leur gauche (du 1 au 5), alors que les « noirs » se déplacent vers l'atelier situé à leur droite (du 5 au 1).
- L'équipe victorieuse de la manche est celle qui aura marqué le plus de points suite aux passages de chaque joueur



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ

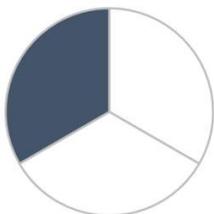
### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si un joueur touche un obstacle, point à l'adversaire
- Changer les signaux de départ (visuel, auditif...)
- Changer les obstacles de séance en séance (haies...)
- Possibilité de faire des ateliers avec la balle au pied

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sans toucher le matériel
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons



## ESPACE

**Surface :**  
12m de longueur



## BUT DU JEU

- Être l'équipe qui remporte le morpion = 1 point
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

## EFFECTIF

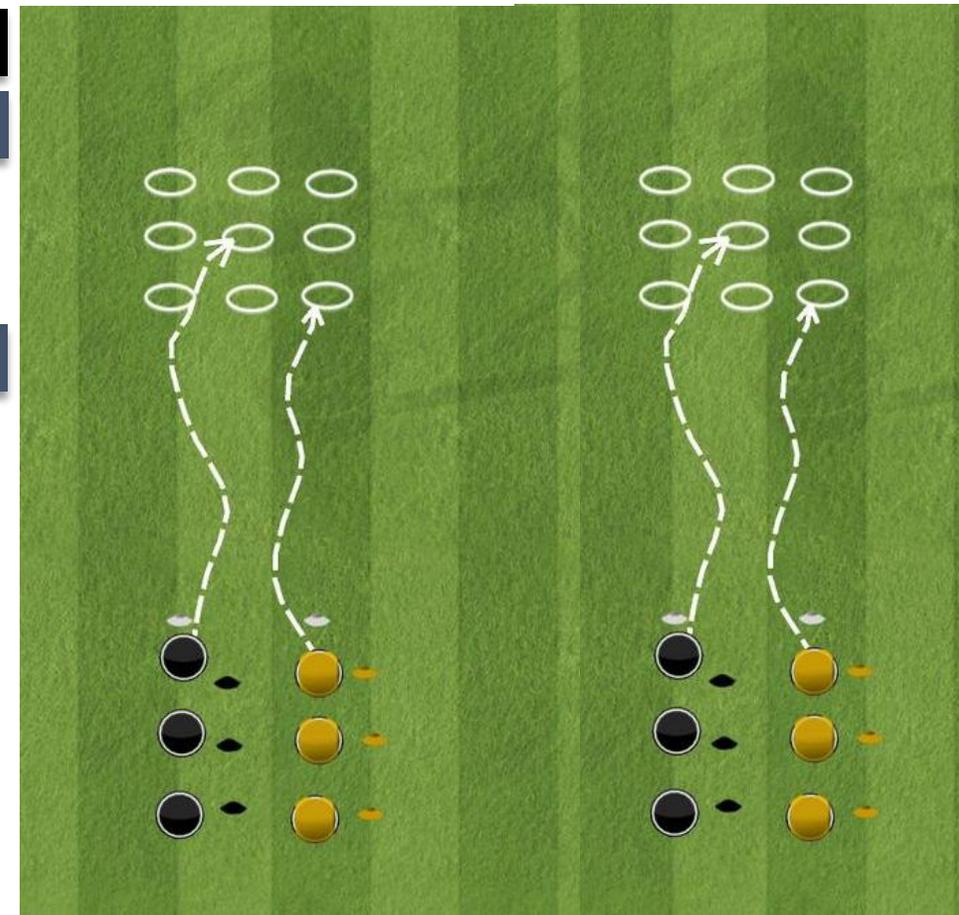
- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

## REGLES

- 2 ateliers avec 3 joueurs de chaque équipe
- Chaque joueur va chercher une coupelle puis la pose dans un cerceau
- Dès que toutes les coupelles sont prises, les joueurs prennent une coupelle dans le cerceau et la déplace
- Il va ensuite taper dans la main du coéquipier qui peut partir
- Victoire pour l'équipe qui fait une ligne de trois horizontale, verticale ou diagonale
- Séquence 1 : sans obstacles
- Séquence 2 : le faire avec un ballon
- Séquence 3 : appuis latéraux avant le morpion
- Séquence 4 : slalom ballon avant le morpion

## TEMPS DE JEU

12 minutes  
6 à 8 séquences



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ

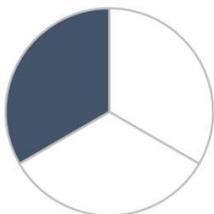
## VARIABLES

Complexifiantes :

- Rajouter des obstacles (slalom, échelle ...)
- Rajouter un ballon dans les pieds
- Varier les formes de départ

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Identifier le cerceau le plus approprié
- Repartir vite pour faire partir le coéquipier



# MOTRICITÉ

# EXERCICE

# VITESSE – LE PARCOURS SLALOM

## ESPACE

Surface :  
12m de longueur



## BUT DU JEU

- Être le premier joueur à s'arrêter dans le cerceau ou être la première équipe à avoir fait le relais
- 1 point par séquence pour le joueur le plus rapide

## EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

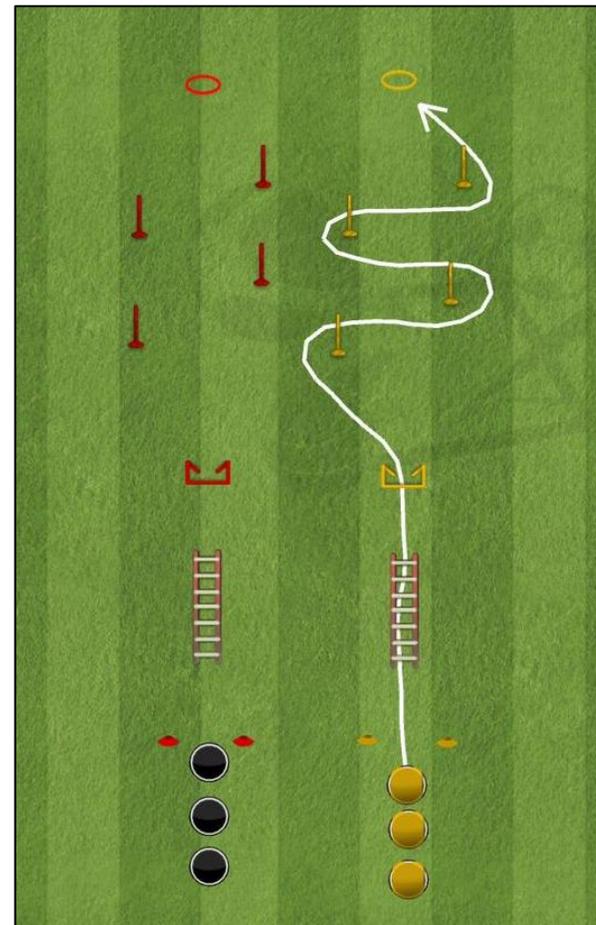
## REGLES

- Départ au top de l'éducateur pour un joueur par équipe
- Réaliser le parcours (schéma) et être le premier joueur ou la première équipe à finir

## TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 à 8 séquences



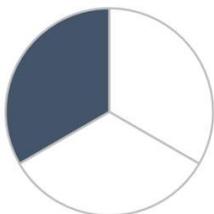
## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



### Complexifiantes :

- Rajouter des obstacles (slalom, échelle ...)
- Rajouter un ballon dans les pieds
- Varier les formes de départ

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réduire ses appuis à l'approche des piquets pour avoir la trajectoire la plus tendue possible
- Réaccélérer après la haie pour la deuxième partie du sprint

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – COURSE ARRONDIE

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur



### BUT DU JEU

- Être le joueur qui passe en premier la porte = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

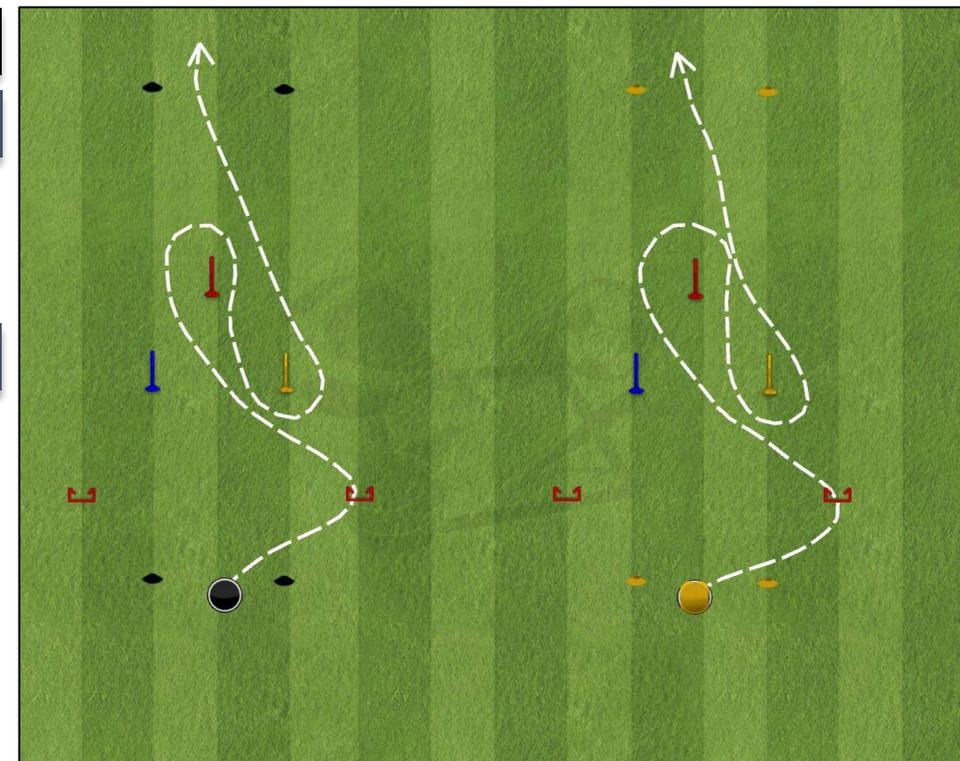
### REGLES

- Duel de vitesse 1v1
- L'éducateur annonce une des deux couleurs
- Le joueur doit faire le tour du cône puis arrondir sa course pour franchir la porte

### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 à 8 séquences



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

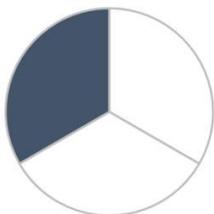
~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

- Varier les départs :
  - Aller à l'opposé de la couleur donnée
  - Nombre pair = couleur jaune / impair = rouge
  - Donner le nom d'un club. Les joueurs partent sur la couleur du maillot domicile du club (exemple, FC Nantes -> départ jaune)



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRAVAIL DE LA COURSE ARRONDIE

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réduire ses appuis à l'approche du cône pour avoir la trajectoire la plus tendue possible
- Réaccélérer pour la deuxième partie du sprint



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – CHANGEMENT DE DIRECTION

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur



### BUT DU JEU

- Être le joueur qui passe en premier la porte = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

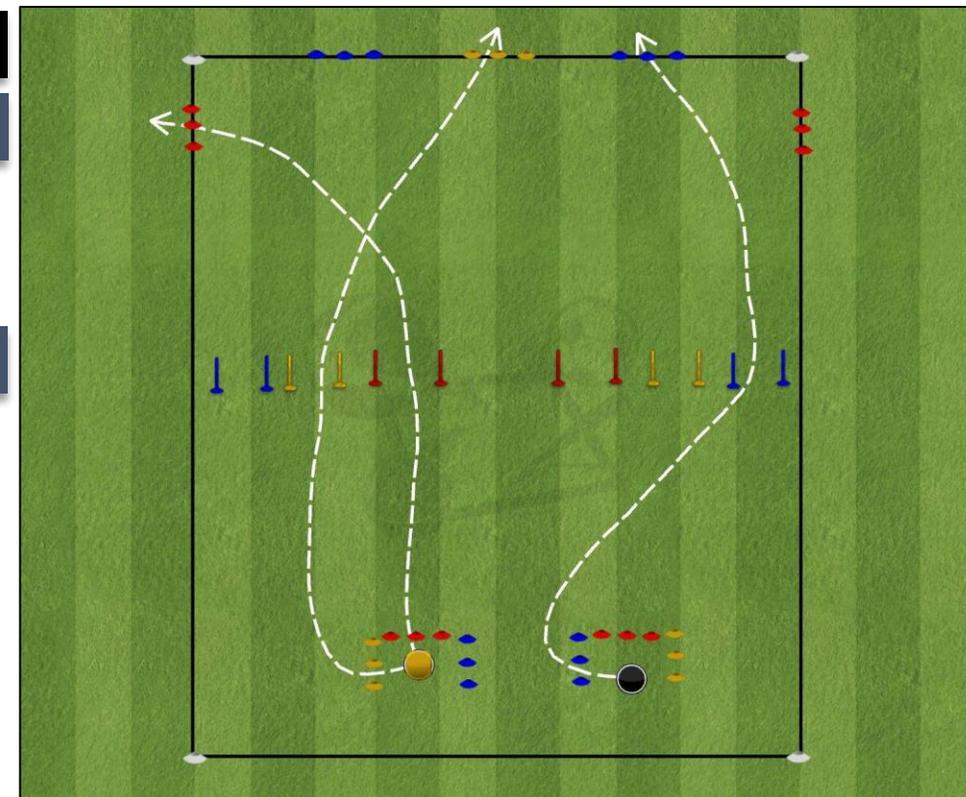
### REGLES

- Duel de vitesse 1v1
- L'éducateur annonce une des trois couleurs
- Le joueur doit passer la porte puis franchir la ligne de la couleur annoncée

### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 à 8 séquences



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

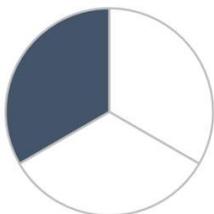
### VARIABLES

- Varier les départs :
  - Changer la couleur de fin de course pendant la course pour amener de l'incertitude
  - Donner le nom d'un club. Les joueurs partent sur la couleur du maillot domicile du club (exemple, FC Nantes -> départ jaune)
- Terminer par une frappe sur un minibus = 1 point de plus

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRAVAIL DE LA COURSE AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réduire ses appuis à l'approche du cône pour avoir la trajectoire la plus tendue possible
- Réaccélérer pour la deuxième partie du sprint



## ESPACE

Surface :  
15m de longueur



## EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 2 joueurs   ● /

## TEMPS DE JEU

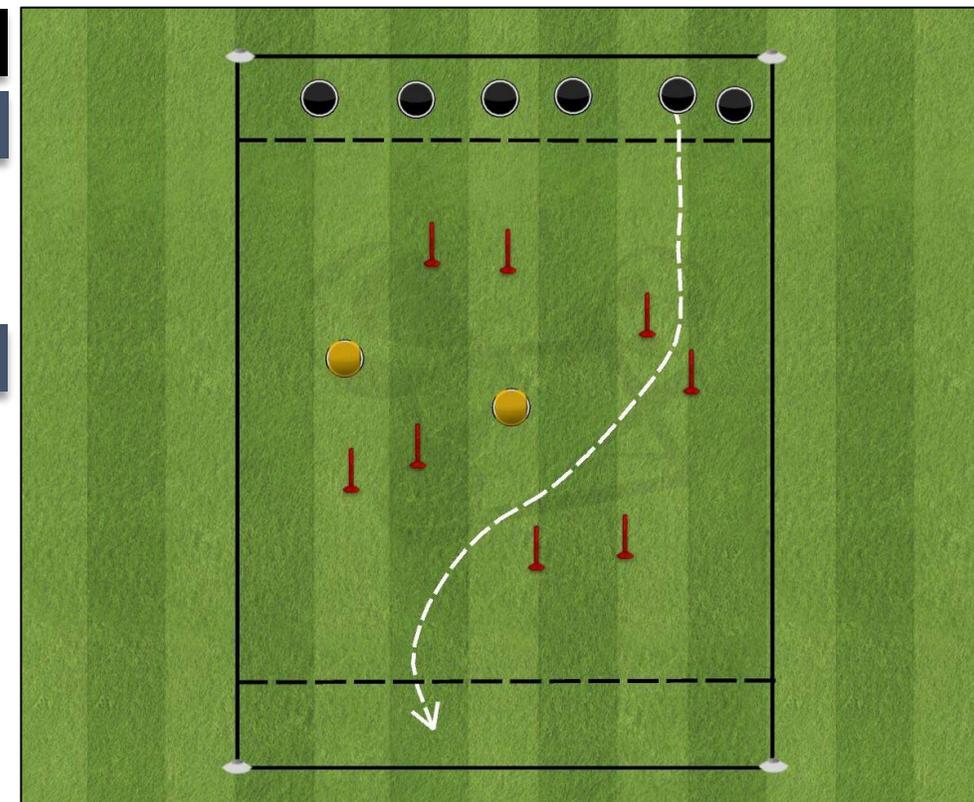
12 minutes  
6 à 8 séquences

## BUT DU JEU

- Pour les chasseurs, toucher un joueur = 1pt
- Pour les éperviers, arriver dans la zone d'embut
- Être le binôme qui gagne le plus de points

## REGLES

- Constituer plusieurs binômes
- Au signal de l'éducateur, les éperviers doivent se rendre dans la zone d'en face sans se faire toucher
- On fait trois passages
- A chaque début de passe, les chasseurs se positionnent dans la moitié basse du terrain
- On change de binôme après les trois passages



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ

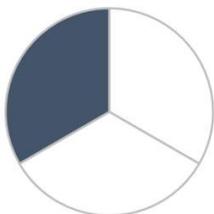
## VARIABLES

Complexifiantes :

- Rétrécir l'espace de jeu
- Obligation de franchir une porte avant d'aller en face
- Faire le jeu avec un ballon (les chasseurs doivent sortir le ballon)
- Le binôme doit être main dans la main du début à la fin

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Identifier la position des chasseurs
- Feinter le chasseur s'il est ciblé sur moi
- Aller le plus vite possible en face si le chasseur est ciblé sur quelqu'un d'autre



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE + FINITION

### ESPACE

Surface :  
20x12m



### BUT DU JEU

- Marquer = 1 point pour l'équipe attaquante
- Si le défenseur touche l'attaquant = 1 point pour les défenseurs
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

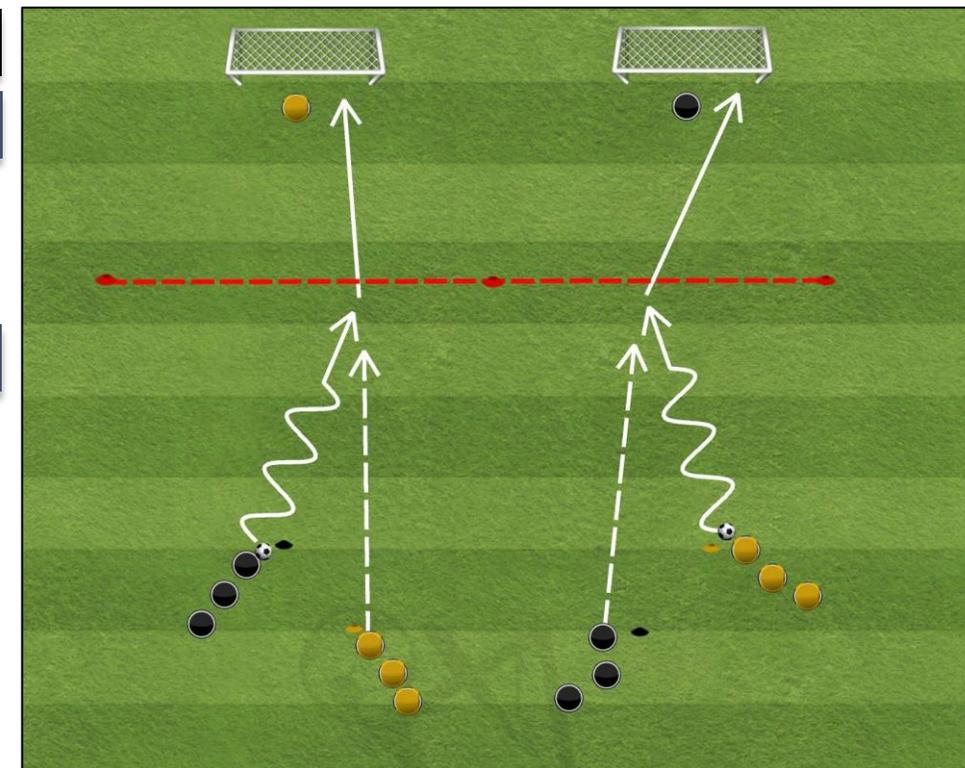
- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

### REGLES

- 2 ateliers (3 joueurs de chaque équipe par atelier)
- Au top, le joueur attaquant part en conduite de balle pour aller marquer
- Au moment de la première touche, le défenseur part en poursuite
- L'attaquant doit franchir la ligne pour tirer
- On change les rôles au bout de 2 minutes

### TEMPS DE JEU

12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

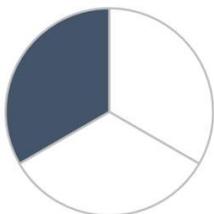


## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Réguler la distance de retard du défenseur
- Réguler la distance de la ligne de frappe
- Démarrer le duel par un ballon en profondeur plutôt qu'une conduite de balle
- Enlever la règle de « touche » et laisser le duel se jouer
- Changer les angles de départ

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Pour l'attaquant, aller vite tout en gardant la maîtrise du ballon
- Pour le défenseur, avoir la course droite la plus rapide possible
  
- Une fois la règle de touche enlevée, l'attaquant devra également être en mesure de mettre son corps en opposition du défenseur pour protéger son ballon





---

# LE CALCUL DES TRAJECTOIRES

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## CALCUL DES TRAJECTOIRES – BALLE AU PRISONNIER

### ESPACE

Surface :  
15x15m

### EFFECTIF

● 4 à 8      ● /  
● 4 à 8      ● /

### TEMPS DE JEU

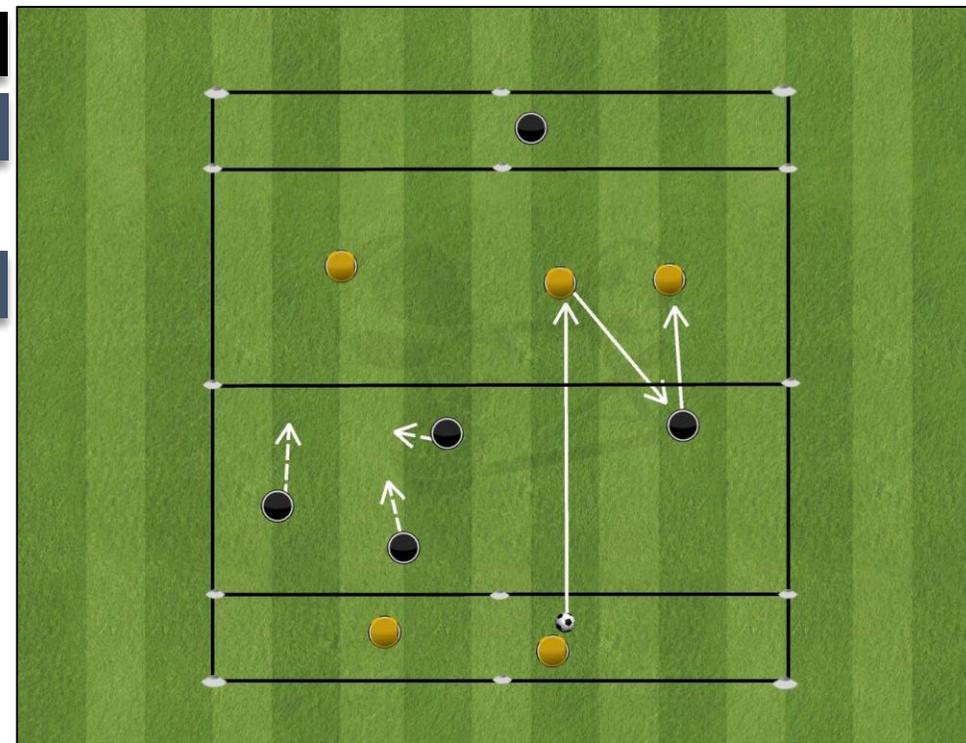
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Faire « prisonniers » tous les joueurs de l'équipe adverse.

### REGLES

- Les joueurs doivent essayer de toucher les joueurs de l'équipe adverse avec le ballon.
- Si le joueur est touché (= uniquement si le ballon est ensuite retombé sur le sol), il va dans la « prison » située derrière le camp adverse.
- Si le joueur arrive à attraper le ballon qui lui est destiné, celui qui l'a lancé est alors prisonnier.
- Il est possible de toucher plusieurs personnes avec le ballon : tous les joueurs touchés avant que le ballon ne retombe au sol sont fait prisonniers.
- Lorsqu'un joueur est fait prisonnier, il emporte le ballon dans la prison et essaie de le lancer sur l'équipe adverse. S'il arrive à toucher un joueur, il est libéré.
- Lorsqu'un joueur arrive à récupérer le ballon, il ne peut plus se déplacer tant qu'il ne l'a pas renvoyé.
- Lorsque le ballon sort du terrain, ce sont les prisonniers de cette moitié de terrain qui le récupèrent et l'envoient.
- Il est possible de se faire des passes.



TECHNIQUE - PAGE 106

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

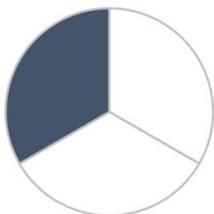
### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Augmenter les distances de lancer
- Mettre des contraintes de temps pour lancer

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Lancer et attraper un ballon
- Viser une cible proche et plus lointaine
- Être capable de lire la trajectoire du ballon
- Ajuster des appuis par rapport à la trajectoire du ballon



## ESPACE

Surface :  
25x25m



## BUT DU JEU

- En douze minutes, aller le plus loin possible dans le contrat évolutif

## EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

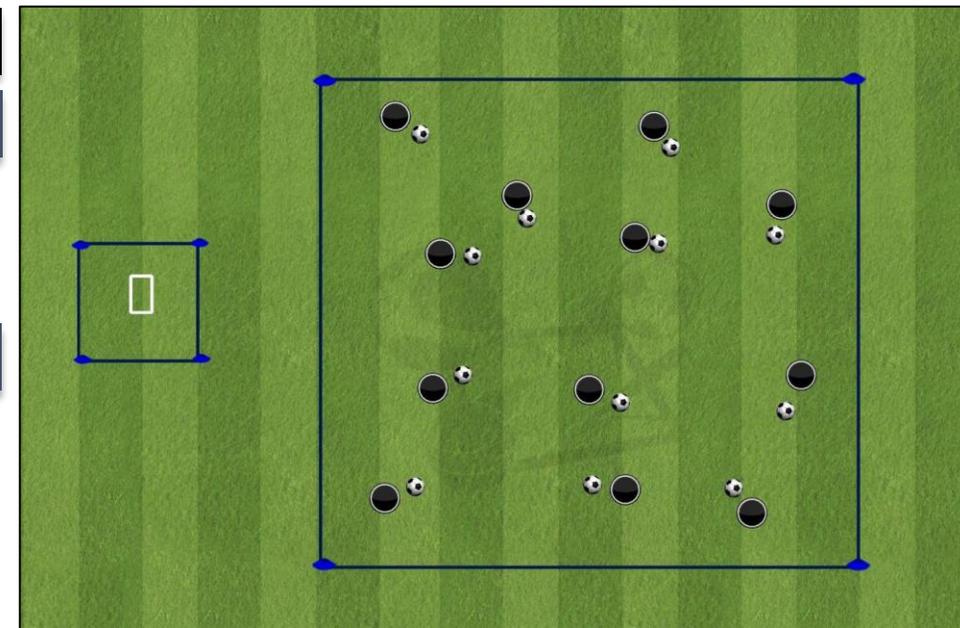
## REGLES

- Chaque joueur a son ballon
- On passe une étape dès qu'on la réussit à deux reprises
- A chaque étape franchie, on vient lire sur le papier le prochain contrat à effectuer
- Attention aux joueurs qui trichent...

## TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute



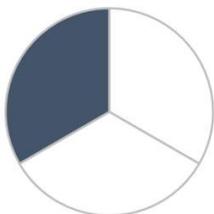
## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

**Vous trouverez en fin de manuel notre boîte à outils avec un exemple de contrat évolutif par catégorie.**

Vous pourrez la mettre aux couleurs de votre club puis la modifier comme vous le souhaitez selon la qualité de votre groupe d'entraînement !



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## CALCUL DES TRAJECTOIRES – JONGLAGE 1V1

### ESPACE

**Surface :**  
6 carrés de 4x4m



### BUT DU JEU

- En une minute, faire plus de contacts que son adversaire direct
- Terminer le plus haut possible

### EFFECTIF

- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

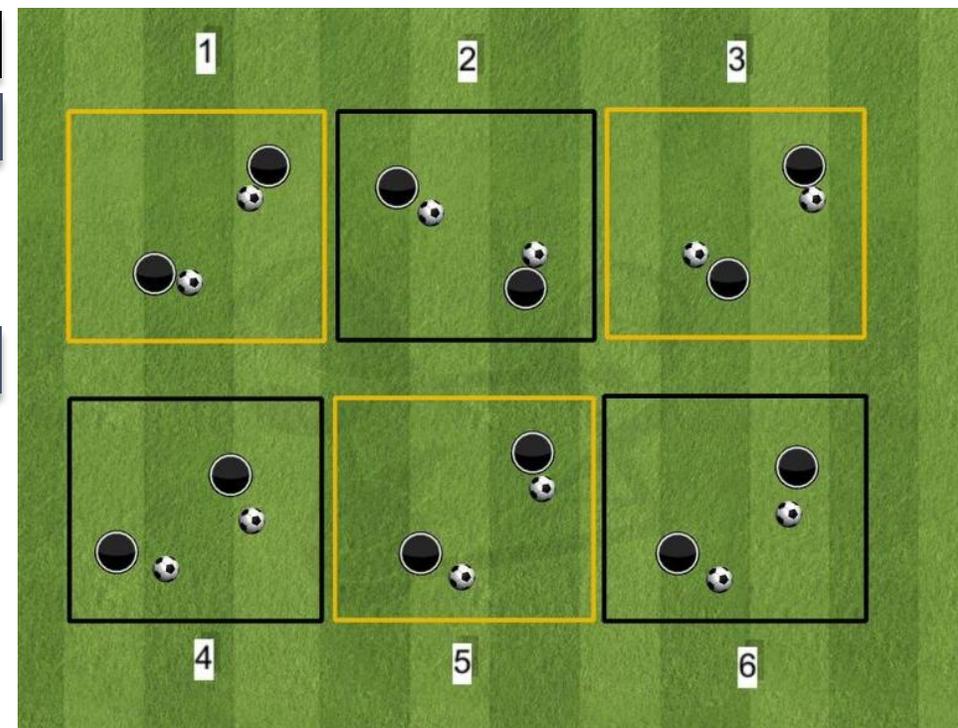
### REGLES

- Terrains allant de 1 à 6 :  
1 : Coupe du monde  
2 : Ligue des Champions  
3 : Europa Lige  
4 : Ligue 1  
5 : Ligue 2  
6 : National

- Chaque contact = 1 point
- Le vainqueur au terme de la séquence monte d'un terrain
- Le perdant descend d'un terrain

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute

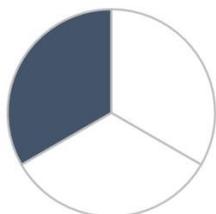


## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Séquences :

- Pied fort
- Jongles alternés
- Pied faible
- Tête
- Cuisse
- Etc ...

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire





---

# LA PRISE D'INFORMATIONS

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS – LE JEU DES PRENOMS

### ESPACE

Surface :  
30x20m



### BUT DU JEU

- Marquer un but en franchissant une porte avec le ballon = 1 pt
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

### EFFECTIF

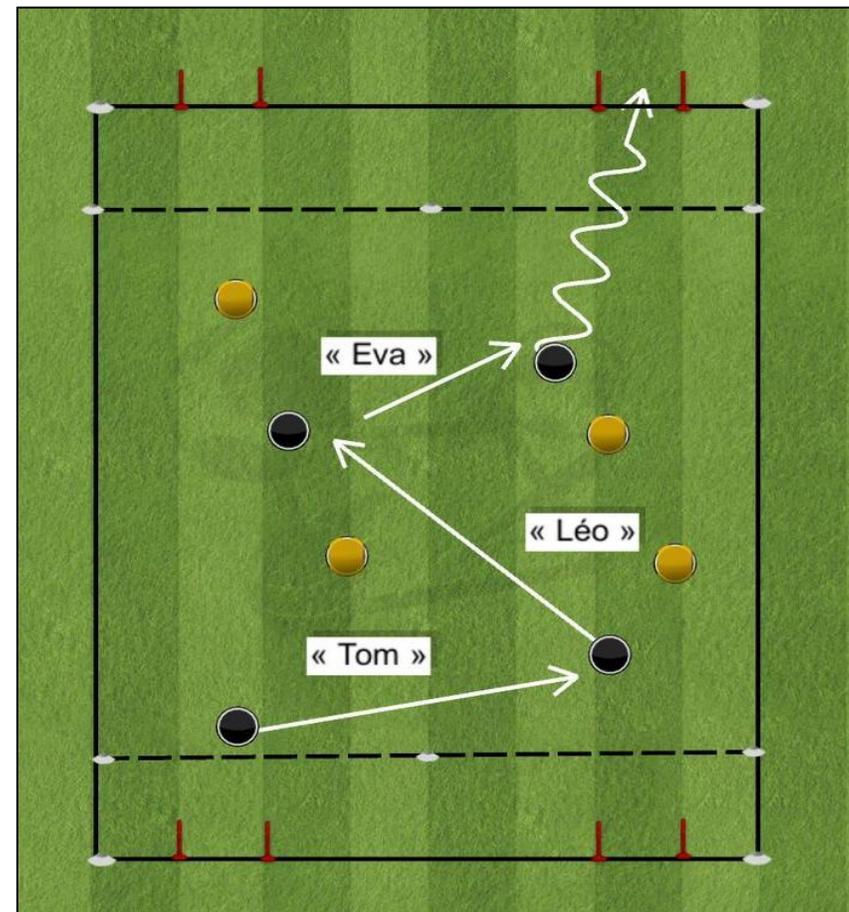
- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

### REGLES

- Le jeu se déroule avec un ballon « virtuel ».
- Lever la main au-dessus de la tête quand le joueur est en possession du ballon « virtuel » sans quoi balle à l'adversaire
- Annoncer d'une voix forte le prénom de son partenaire pour lui transmettre le ballon « virtuel ».
- Interdiction d'être dans la zone devant les buts tant que le joueur n'a pas le ballon.
- Toucher le porteur de balle pour récupérer la possession

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes :

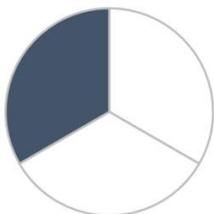
- Interdire les passes « impossibles » (qui passe au dessus de plusieurs adversaires)
- Réduire les distances du terrain

#### Simplifiantes :

- Augmenter les distances du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à se déplacer tout en prenant les informations extérieures (cible, adversaires, partenaires, zone du terrain)
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner
- Être capable de feinter son adversaire sur une course ou des appuis pour l'éliminer



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE

Surface :  
12x12m

### BUT DU JEU

- Réussir l'enchaînement demandé = 1 point
- Marquer plus de points que les autres joueurs

### EFFECTIF

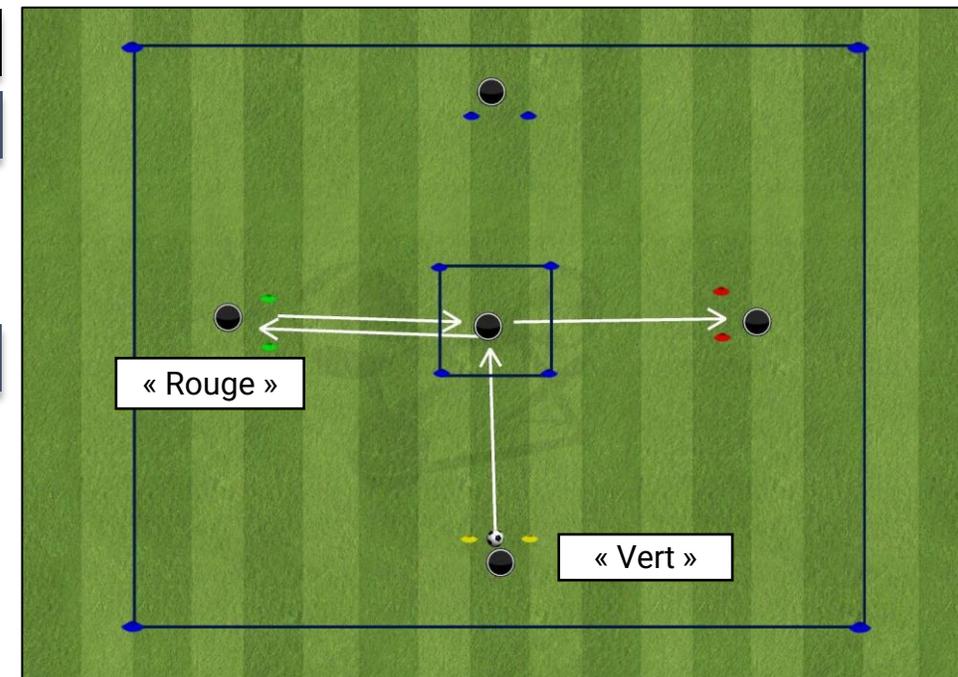
● 5 joueurs   ● /  
● /   ● /

### REGLES

- Un joueur au centre du carré
- 4 portes de couleur sur les côtés avec un joueur dans chaque
- Le premier joueur de côté transmet le ballon au joueur central et lui annonce une couleur pendant le temps de passe
- Le joueur du milieu doit orienter sa prise de balle et transmettre au joueur de la couleur concernée
- Et ainsi de suite pendant une minute

### TEMPS DE JEU

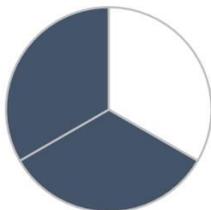
12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences



TECHNIQUE - PAGE 111

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Imposer deux touches de balle
- Demander des passes fortes pour réduire le temps du joueur central

#### Simplifiantes :

- Augmenter les distances pour avoir plus de temps

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à scanner le terrain et percevoir les portes
- Orienter sa prise de balle dans la direction souhaitée
- Faire l'enchaînement le plus rapide possible



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE

Surface :  
27x27m  
9 carrés



### BUT DU JEU

- Garder son capital de 10 points (- 1 point par erreur)

### EFFECTIF

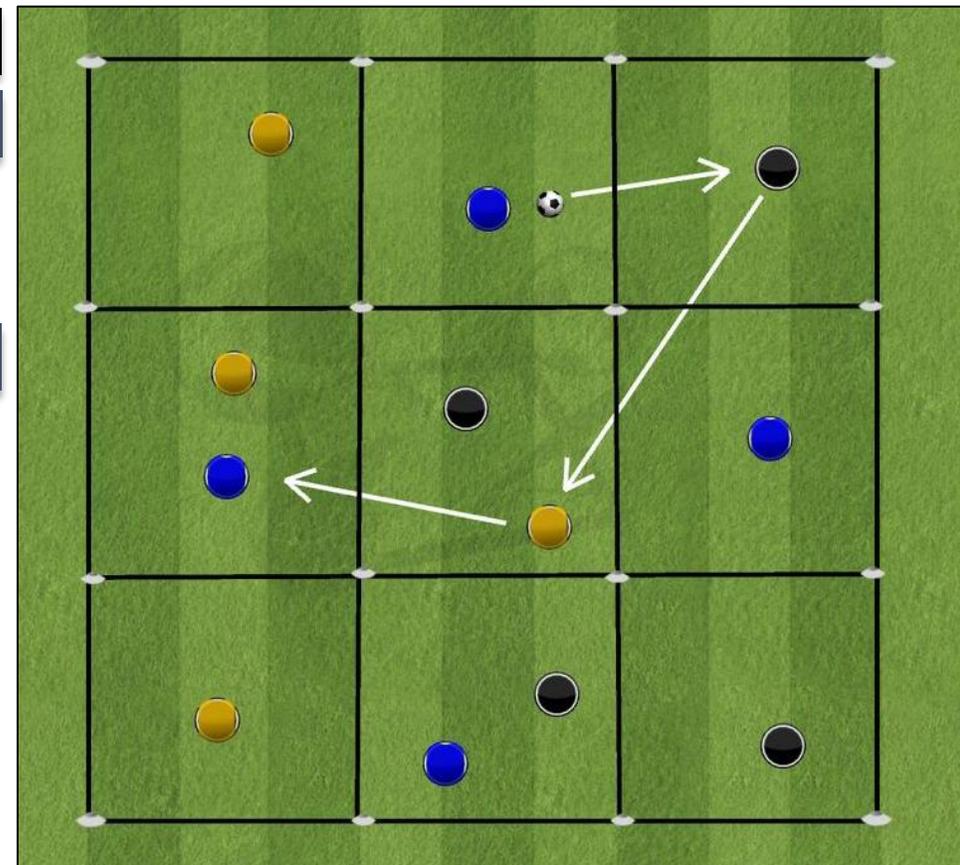
- 4 à 6      ● /
- 4 à 6      ● /

### REGLES

- Jeu à la main
- Interdiction de marcher
- Imposer un ordre de passes : les noirs passent aux jaunes, les jaunes aux bleus, les bleus aux noirs
- Interdiction de bouger avec la balle en main
- Le joueur doit changer de carré après avoir fait la passe
- 3 secondes maximum pour faire la passe

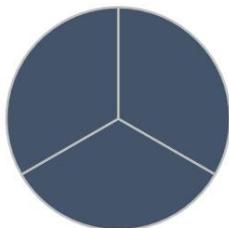
### TEMPS DE JEU

12 minutes  
4 séquences de 3 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Passer très vite jeu au pied
- Modifier l'ordre des passes
- Interdiction de redonner au joueur qui me l'a donné
- Avant de recevoir le ballon, pendant la trajectoire de passe, donner le prénom du joueur à qui l'on va donner le ballon.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à prendre les informations extérieures pendant les temps de passes (joueurs de son équipe, autres équipes, carrés...)
- Scanner le terrain avant de recevoir le ballon
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner





# UNE SAISON U7/U9

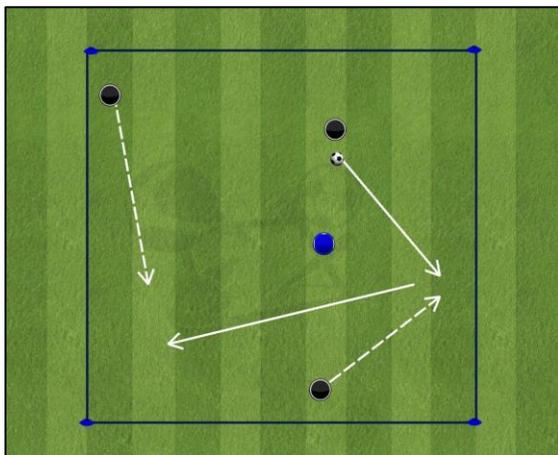
## LES PROCÉDÉS DIVERS

A partir des U9, on pourra commencer à utiliser les rondos.

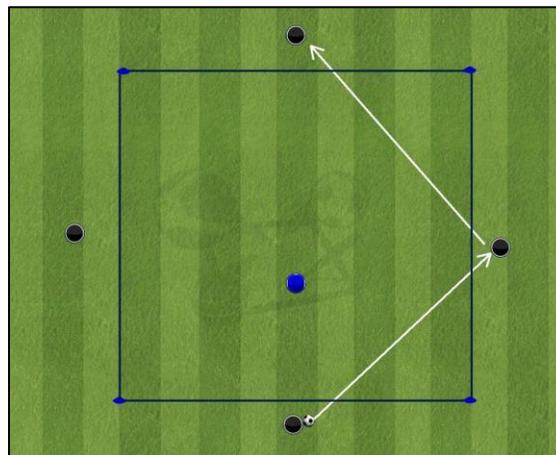
Forme de jeu ultra ludique, base du jeu de position, le toro ou rondo pourra être proposé en début de séance ou sur des procédés à part entière.

Voici quelques formes de toro plus ou moins difficiles selon le niveau de votre groupe. **Les distances et le rapport numérique devront être adaptés aux compétences de vos joueuses et joueurs.**

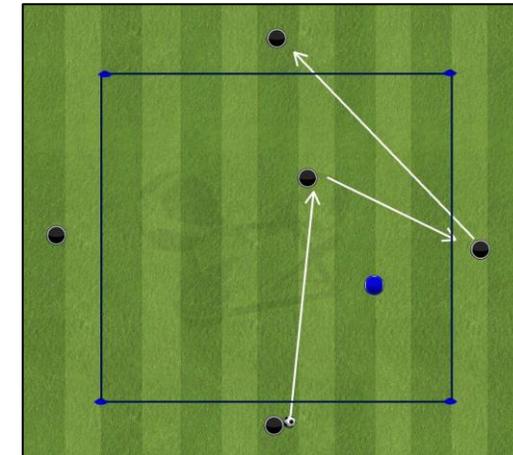
Quelques exemples :



3v1 « Intérieur »

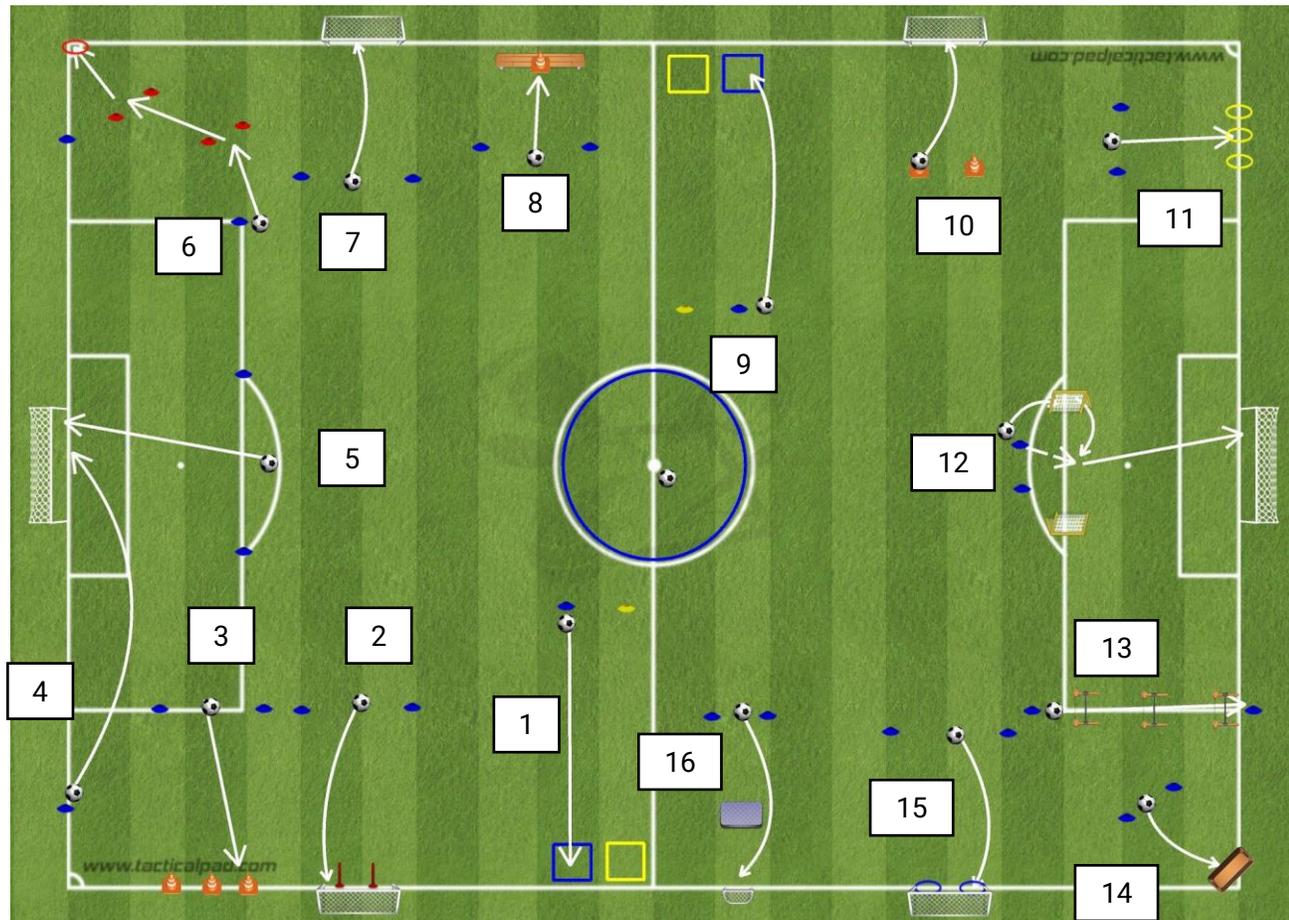


4v1 « Extérieur »



4v1 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur

Idéal pour créer de la cohésion et travailler techniquement, le golf foot est un jeu très apprécié des joueurs et joueuses. Il peut se jouer seul, à deux ou par équipes. Voici ci-dessous une proposition d'organisation sur un terrain entier. Voici ici un golf foot complet, à **vous de varier les ateliers et les formes de compétition selon votre groupe !**



- |                                        |                                               |                                              |                                   |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Arrêter le ballon dans le carré     | 5. Marquer dans le but sans rebond            | 9. Faire atterrir le rebond dans le carré    | 13. Jonglage en mouvement         |
| 2. Marquer entre le jalon et le poteau | 6. En 3 contacts arrêter le ballon dans l'arc | 10. Marquer de volée                         | 14. Marquer dans le minibus       |
| 3. Renverser une quille                | 7. Toucher la barre                           | 11. Faire atterrir le ballon dans le cerceau | 15. Marquer dans un minibus       |
| 4. Corner rentrant                     | 8. Renverser un cône                          | 12. Marquer de volée avec le tchoukball      | 16. Marquer par-dessus le minibus |



---

**LA BOÎTE  
À OUTILS**

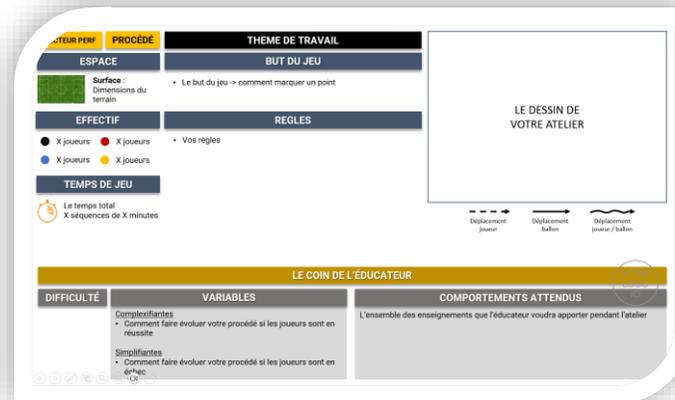
Nous avons souhaité dans la fin de ce livre vous transmettre des documents utiles tout au long de la saison **dans un format modifiable et adaptable à vos couleurs/logo !**

Chaque document est hébergé sur notre site au format Powerpoint/Excel ou Word, profitez-en !



**Les fiches de poste  
Pour cadrer les missions du staff !**

Télécharger le document : [Educateur U7](#)  
Télécharger le document : [Educateur U9](#)  
Télécharger le document : [Responsable U7](#)  
Télécharger le document : [Responsable U9](#)



**La trame d'exercice  
Préparez vos séances avec notre trame !**

[Télécharger le document](#)

| LE CONTRAT EVOLUTIF U10 / U11 |                                                | VOTRE LOGO |
|-------------------------------|------------------------------------------------|------------|
| Niveau                        | Contrat à Réaliser                             |            |
| 1                             | 3 jonglages libres (A FAIRE 3 FOIS)            |            |
| 2                             | 5 jonglages libres (A FAIRE 2 FOIS)            |            |
| 3                             | 8 pied fort sans Surface de Rattrapage         |            |
| 4                             | 10 jonglages libres                            |            |
| 5                             | 10 pied fort sans Surface de Rattrapage        |            |
| 6                             | 4 pied faible                                  |            |
| 7                             | 3 têtes                                        |            |
| 8                             | 10 jonglages alternés Pied droit / Pied gauche |            |
| 9                             | 15 pied fort sans Surface de Rattrapage        |            |
| 10                            | 20 jonglages libres                            |            |
| 11                            | 5 cuisses                                      |            |
| 12                            | 8 pied faible                                  |            |
| 13                            | 20 pied fort sans Surface de Rattrapage        |            |
| 14                            | 6 têtes                                        |            |
| 15                            | 20 jonglages alternés Pied droit / Pied gauche |            |
| 16                            | 30 jonglages libres                            |            |
| 17                            | 12 pied faible                                 |            |
| 18                            | 10 têtes                                       |            |
| 19                            | 10 jonglages alternés Pied fort / Genou        |            |
| 20                            | 6 jonglages alternés Pied fort / Tête          |            |

**Le contrat évolutif par catégorie  
Idéal pour faire progresser les joueurs avant le début de séance !**

- Jonglage – Catégorie U7/U9: [Télécharger le document](#)

| LE CONTRAT EVOLUTIF U12 / U13 |                                                                        | VOTRE LOGO |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Niveau                        | Contrat à Réaliser                                                     |            |
| 1                             | 8 pied fort sans Surface de Rattrapage                                 |            |
| 2                             | 10 jonglages libres                                                    |            |
| 3                             | 12 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |            |
| 4                             | 4 pied faible                                                          |            |
| 5                             | 5 têtes                                                                |            |
| 6                             | 15 jonglages alternés Pied droit / Pied gauche                         |            |
| 7                             | 15 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |            |
| 8                             | 20 jonglages libres                                                    |            |
| 9                             | 5 cuisses                                                              |            |
| 10                            | 10 pied faible                                                         |            |
| 11                            | 25 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |            |
| 12                            | 10 têtes                                                               |            |
| 13                            | 10 jonglages alternés Pied fort / Genou                                |            |
| 14                            | 25 jonglages alternés Pied droit / Pied gauche                         |            |
| 15                            | 35 jonglages libres                                                    |            |
| 16                            | 50 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |            |
| 17                            | 20 pied faible sans Surface de Rattrapage                              |            |
| 18                            | 20 tête                                                                |            |
| 19                            | 30 pied faible                                                         |            |
| 20                            | Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied) |            |

# NOTRE PARTENAIRE VIDEO !



# ONCE

Logiciel de qualité et peu coûteux, **Once accompagne notre projet depuis le départ** et nous avons souhaité accentuer notre collaboration, au service des éducateurs !

Ainsi, en venant de la part d'Arrêt Flash, vous pourrez disposer de :

- Un mois d'essai gratuit au lieu des 15 jours traditionnels
- En cas d'achat de licence, vous bénéficierez de 10% de réduction !

● Pour un essai :

Contactez Damien Guillaume-Bonnin, responsable France du logiciel en disant que vous venez de la part d'Arrêt Flash :

Dgbsportsconseils@gmail.com

● Ensuite, pour bénéficier des 10% de réduction, il vous suffira d'entrer le code promo DGBFLASH au moment de l'achat ! <https://once.sport/>



Le guide U7/U9

ISBN : 978-2-9595963-7-7

Dépôt légal 18 février 2025

© Romain MUFFAT, sortie de la première édition en 2025.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SIRET : 937 906 220 000 10

Carte professionnelle : 07413ED0287

Adresse de courrier électronique :

[contact@arretflash.com](mailto:contact@arretflash.com)

