

LIVRE 6

LA SAISON EN
52 SEMAINES

U6-U18

Semaine après semaine

Une année complète de foot des jeunes, semaine après semaine : quoi travailler, quoi observer et quelle séance faire. Semaine 1 = la reprise.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

⋮

SEMAINE 06

JOUR 1 L3-11 · JOUR 2 L4-26

52

SEMAINES

1-2

SÉANCES PAR SEMAINE

4

OBJECTIFS PAR
SEMAINE

64

PAGES

01

LA REPRISE : LE GROUPE SE RETROUVE

Se revoir et retoucher le ballon, sans aucune pression de résultat

CHARGE



Faible

OBJECTIFS DE LA SEMAINE

TECHNIQUE

Retrouver le ballon : conduite libre et contrôle propre

TACTIQUE

Rien de nouveau : petit terrain et un vrai regard sur les joueurs de cette année

PHYSIQUE

Peu de volume, du mouvement, des courses courtes : on démarre doucement

MENTAL

Créer le groupe : les prénoms, des rires et des enfants qui veulent revenir

LES SÉANCES DE LA SEMAINE

JOUR	SÉANCE	CE QUE TU FAIS	1×	2×
Jour 1	L2-01	Le ballon est mon ami : conduite tête levée, sans pression	1×	2×
Jour 2	L2-16	Pieds vifs : coordination de base, appuis et équilibre		2×

Une ou deux séances par semaine ? Le jour 1, c'est l'accueil : un ballon par joueur et les prénoms appris. La séance d'appuis peut attendre une semaine.

CE QU'ON OBSERVE

- Qui a joué pendant l'été et qui n'a pas touché un ballon depuis des mois : ça se voit au contrôle
- L'énergie des dix premières minutes : qui s'arrête tôt et qui en redemande
- Qui arrive seul et qui reste de côté quand on fait les binômes

ADAPTER SELON L'ÂGE

- **U6–U11.** tout avec ballon, jeux courts et aucune file d'attente
- **U12–U15.** ajoute le mauvais pied à la conduite et demande la tête levée
- **U16–U18.** après la technique, vingt minutes de jeu libre sur petit espace

LE MOT DE L'ÉDUCATEUR

Le premier jour, tu ne juges personne et personne ne fait de tours de terrain. Le seul but : que tous reviennent la fois suivante. Ballons gonflés, chasubles propres et terrain installé avant leur arrivée : soigner les détails le premier jour en dit plus que n'importe quel discours.

NOTES

LE BALLON EST MON AMI

Garder le ballon près de soi et conduire tête levée

DURÉE
60 min

JOUEURS
8 – 16

TERRAIN
40 × 30 m

INTENSITÉ
Moyenne

MATÉRIEL 16 ballons, taille 3 ou 4 (selon ton district) · 20 plots · 4 mini-buts · 10 chasubles

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

TECHNIQUE Conduire de l'intérieur et du cou-de-pied sans perdre le contrôle du ballon.

MOTRICITÉ Adapter la longueur de ses pas pour garder le ballon près en conduite.

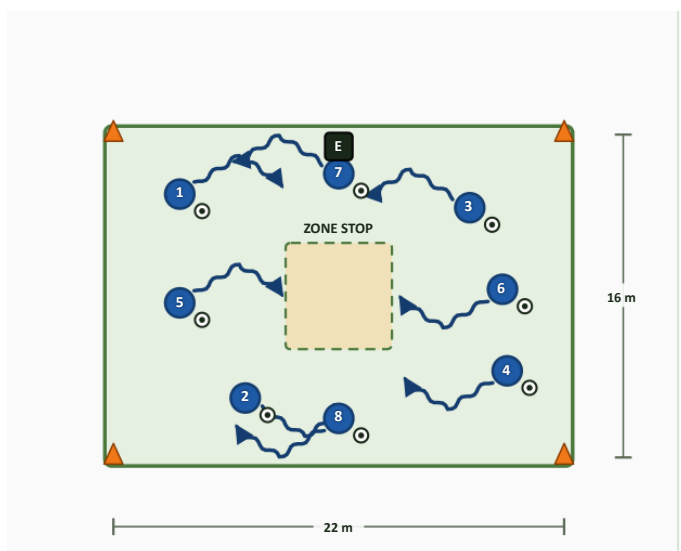
RÉFLEXION Lever la tête entre deux touches pour repérer l'espace libre.

SAVOIR-ÊTRE Écouter le signal de l'éducateur et attendre son tour sans râler.

PARTIE 1 · ÉCHAUFFEMENT

Les feux rouges

15 min



Délimite un carré de 22 × 16 m avec un plot à chaque coin et une zone au centre. Un ballon par joueur. Place-toi sur un côté et annonce les consignes fort et clair.

DÉROULEMENT

1. Tout le monde conduit dans le carré sans toucher personne.
2. Sur « ROUGE », bloque le ballon de la semelle et lève la tête.
3. Sur « VERT », repars en conduite vers un espace libre.
4. Qui traverse la ZONE STOP fait trois petites touches et ressort en conduite.

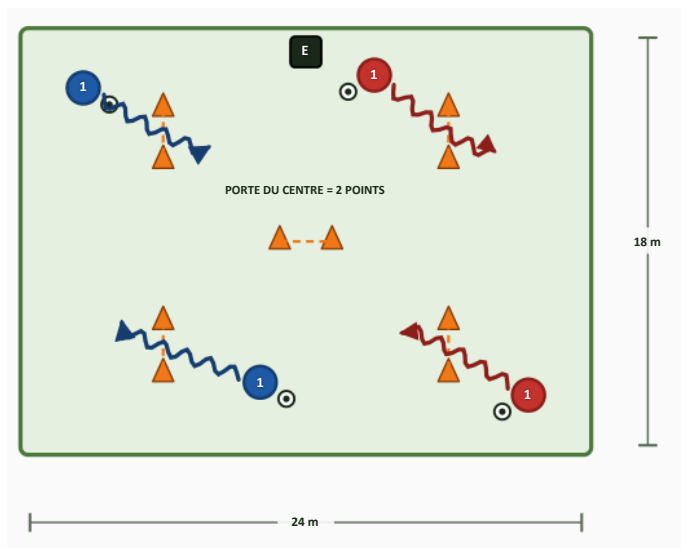
POINTS CLÉS

- ▶ Petites touches de l'intérieur du pied.
- ▶ Ballon toujours près, à un pas.
- ▶ Regarde l'éducateur entre deux touches.

PARTIE 2 · TECHNIQUE

Les portes du château

20 min



Délimite un carré de 24 × 18 m avec des portes en plots un peu partout et une porte au centre. Un ballon par joueur, tous conduisent en même temps. Manches de 2 min, courte pause entre deux.

DÉROULEMENT

1. Conduis où tu veux et passe le plus de portes possible.
2. Chaque porte franchie ballon maîtrisé rapporte un point.
3. La porte du centre vaut deux points, mais pas deux fois de suite.
4. Change de pied à chaque manche : d'abord le droit, puis le gauche.

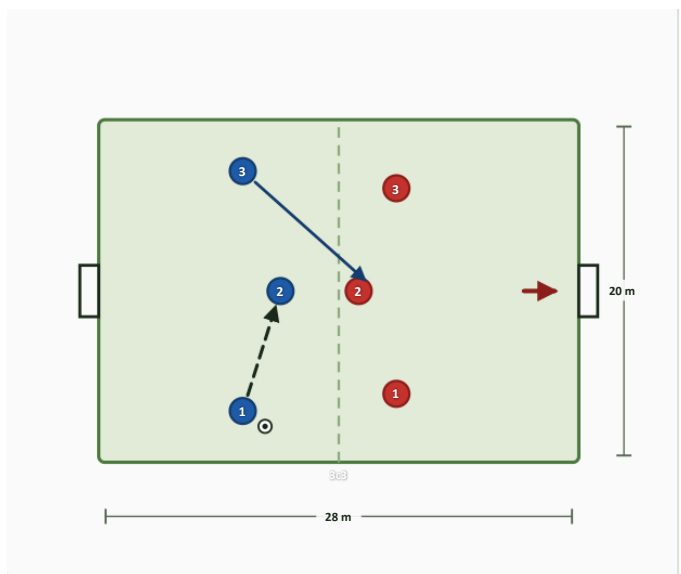
POINTS CLÉS

- ▶ Pousse le ballon, ne le frappe pas fort.
- ▶ Passe la porte ballon collé au pied.
- ▶ Lève la tête pour choisir ta prochaine porte.

PARTIE 3 · JEU

3c3 sur mini-buts

15 min



Délimite un terrain de 28 × 20 m avec un mini-but sur chaque ligne de fond. Joue à 3c3 ; les autres font des touches avec leur ballon juste à côté, personne n'attend. Tours de 2 min.

DÉROULEMENT

1. L'équipe qui attaque doit passer la ligne médiane en conduite.
2. Le but ne compte que si le ballon entre dans le mini-but.
3. Si tu perds le ballon en sortie, l'autre équipe relance.
4. Fais rouler un nouveau ballon tout de suite, le jeu ne s'arrête jamais.

POINTS CLÉS

- ▶ Conduis vers l'espace libre, pas vers un défenseur.
- ▶ Tête levée avant de toucher le ballon.
- ▶ Protège le ballon quand un défenseur arrive.

PARTIE 4 · MATCH DE FIN

Jeu de fin 5 contre 5

10 min



Joue sur un terrain de foot à 8 réduit avec des buts de la catégorie et un gardien par équipe. Chasubles de deux couleurs et un changement toutes les 2 min pour que tous jouent autant.

DÉROULEMENT

1. 5c5 avec gardiens ; rentrées au pied au lieu des touches à la main.
2. Conduire 3 m d'affilée avant de passer rapporte un point en plus.
3. Quand le ballon sort en ligne de fond, relance au sol sans pression.
4. Pousse à frapper dès qu'il y a un but ouvert devant le ballon.

POINTS CLÉS

- ▶ Conduis tête levée.
- ▶ Ballon maîtrisé avant de décider.
- ▶ Tout le monde participe, personne ne reste planté.

PLUS FACILE, PLUS DIFFICILE

Plus facile

Agrandis le carré de la phase 1 et supprime les consignes la première minute.

Plus difficile

Ajoute deux joueurs sans ballon qui essaient de toucher les ballons des autres.

Adapter

À 8-10 joueurs : garde les phases 1 et 2, joue à 3c3 ou 4c4 en phase 3 sans personne qui attend, et finis en 4c4 avec gardiens.

NOTES POUR L'ÉDUCATEUR

- ▶ Un ballon par joueur dans les deux premières activités : personne ne fait la queue.
- ▶ À cet âge, montrer vaut mieux qu'expliquer : fais le geste et laisse-les jouer.
- ▶ Un mot clé par répétition, jamais trois consignes à la fois.
- ▶ Avant de les libérer, dis à chacun une chose qu'il a bien faite.

PIEDS VIFS

Appuis, équilibre et rythme avec le ballon

DURÉE
60 min

JOUEURS
8 – 16

TERRAIN
40 × 30 m

INTENSITÉ
Moyenne

MATÉRIEL 16 ballons, taille 3 ou 4 (selon ton district) · 24 plots · 1 échelle de rythme · 8 cerceaux · 12 chasubles

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

TECHNIQUE Conduire avec des appuis réguliers et le ballon maîtrisé.

RÉFLEXION Changer le rythme de ton corps selon le signal de l'éducateur.

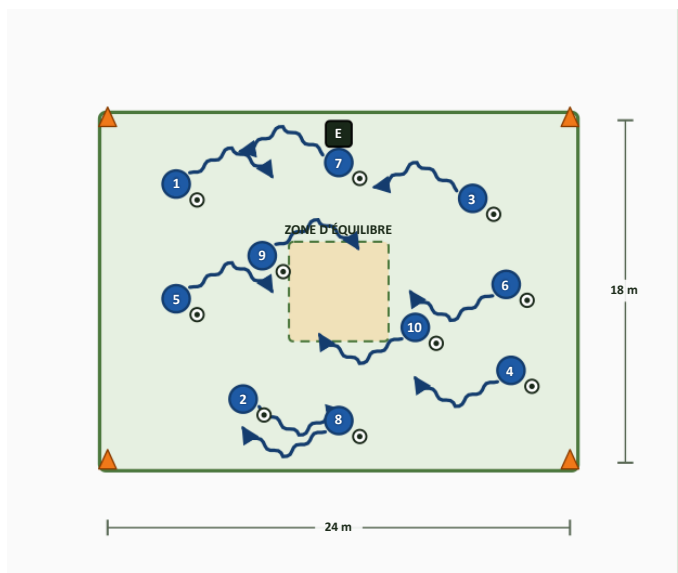
MOTRICITÉ Coordonner bras et jambes en courant et rester équilibré à l'arrêt.

SAVOIR-ÊTRE Attendre ton tour et encourager le partenaire qui fait le parcours.

PARTIE 1 · ÉCHAUFFEMENT

L'échelle et le flamant rose

15 min



Pose un carré de 24 × 18 m avec une zone au centre et l'échelle sur un côté. Un ballon chacun. Les joueurs alternent conduite libre et passage dans l'échelle.

DÉROULEMENT

1. Conduis dans le carré en changeant de vitesse toutes les quelques foulées.
2. Dans la ZONE D'ÉQUILIBRE, arrête le ballon et tiens sur une jambe.
3. À l'échelle, laisse le ballon et passe en posant un pied dans chaque case.
4. Reprends ton ballon après l'échelle et continue en conduite douce.

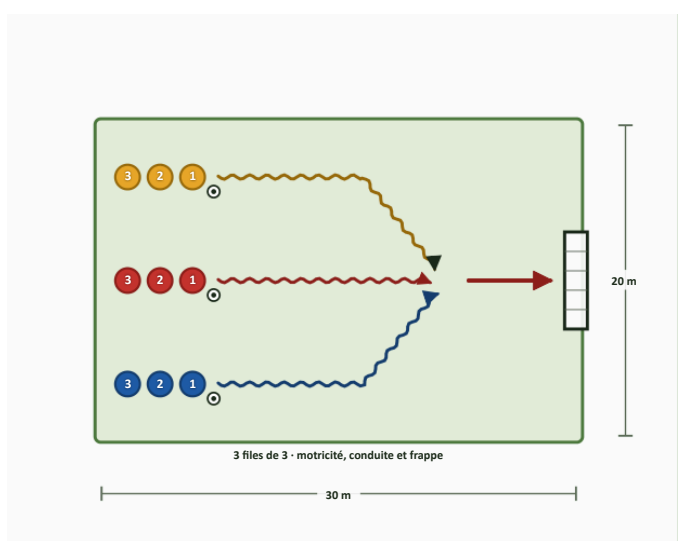
POINTS CLÉS

- ▶ Petits pas rapides dans l'échelle.
- ▶ Bras relâchés pour t'équilibrer.
- ▶ Regard devant, pas sur tes pieds.

PARTIE 2 · TECHNIQUE

Le parcours d'appuis

20 min



Neuf joueurs en trois files face au but. Chaque file a cerceaux et plots jusqu'au milieu. On fait le parcours, on prend le ballon au plot et on frappe.

DÉROULEMENT

1. Commence en posant un pied dans chaque cerceau, sans regarder en bas.
2. Slalom entre les plots à petits pas, bien bas pour tourner.
3. Prends le ballon au dernier plot et conduis vite vers le but.
4. Frappe à ras de terre de l'intérieur, puis reviens par l'extérieur dans ta file.

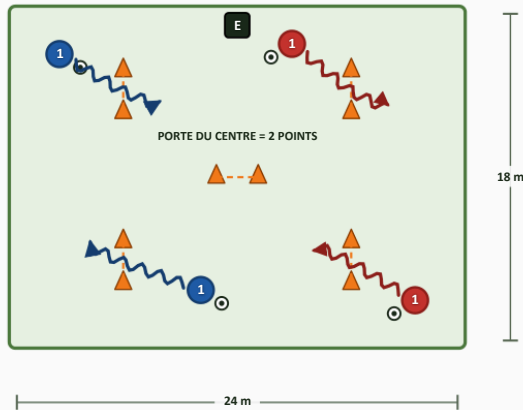
POINTS CLÉS

- ▶ Pied dans le cerceau, pas dessus.
- ▶ Freine avec tout le pied.
- ▶ Après le parcours, tête levée.

PARTIE 3 · JEU

Portes en rythme

15 min



Pose un carré de 24 × 18 m avec des portes de plots un peu partout et une au centre. Chacun conduit un ballon et marque en passant les portes. Manches de 2 min, courte pause.

DÉROULEMENT

1. Passe chaque porte lentement et accélère en sortant.
2. La porte du centre vaut deux points et se passe seulement à fond.
3. Interdit de passer deux fois de suite la même porte ou de s'arrêter dedans.
4. Sur « UNE JAMBE », passe la porte suivante à cloche-pied.

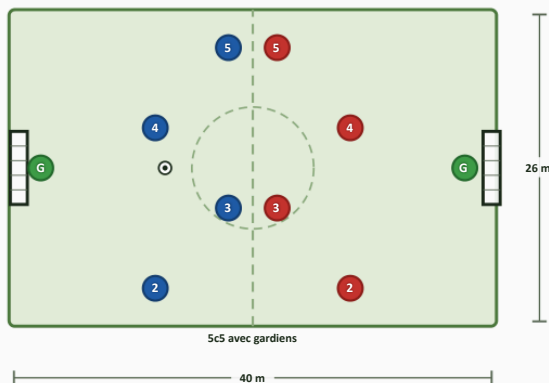
POINTS CLÉS

- Change de vitesse, pas seulement de place.
- Ballon collé au pied dans la porte.
- Compte tes points honnêtement.

PARTIE 4 · MATCH DE FIN

Jeu de fin 5 contre 5

10 min



5 contre 5 avec gardiens sur un terrain de foot à 8 réduit. Chasubles de deux couleurs et ballons prêts près des buts pour ne jamais arrêter le jeu.

DÉROULEMENT

1. 5c5 avec gardiens et rentrées au pied.
2. Toutes les 2 min, l'éducateur annonce 15 secondes de course arrière.
3. Un but vaut pareil de partout et se fête toujours en équipe.
4. Tout le monde passe au but et personne ne joue deux fois de suite au même poste.

POINTS CLÉS

- Bouge, même sans le ballon.
- Arrête-toi sur deux pieds, pas un.
- Écoute le signal en jouant.

PLUS FACILE, PLUS DIFFICILE

Plus facile

Fais le parcours deux fois sans ballon avant d'ajouter conduite et frappe.

Plus difficile

Passe les cerceaux en alternant pied droit et pied gauche.

Adapter

À 8-10 joueurs : deux files de quatre ou cinq pour le parcours, et fin en 4c4 ou 5c5. Pas d'échelle ? Trace les cases avec des coupelles ou de la craie.

NOTES POUR L'ÉDUCATEUR

- La coordination est la base de tout : donne-lui quelques minutes à chaque séance de l'année.
- Travaille les appuis quand ils sont frais, jamais à la fin d'une séance dure.
- Un parcours de plus de trois ateliers traîne : moins d'ateliers, bien faits.
- Laisse-les essayer librement une minute avant de corriger : le corps trouve son chemin.