

La pratique du football chez les U7



100 % JEU + 100 % PLAISIR = 100 % POUR EUX



LIGUE DE FOOTBALL
NOUVELLE-AQUITAINE

Saison 2025-2026

CE QUE J'ATTENDS DE MON RESPONSABLE D'EQUIPE

Je m'appelle Noah, j'ai 6 ans, j'attends de mon responsable d'équipe :

- ⚽ Qu'il respecte la philosophie de ma catégorie : *Plaisir / Jeu ...*
- ⚽ Qu'il me valorise et me mette en confiance sans me crier dessus,
- ⚽ Qu'il comprenne que pour moi, le Foot c'est avant tout : *un plaisir ; m'amuser en jouant ; être avec mes copains.*
- ⚽ Qu'il me fasse jouer autant de fois que mes copains : *vers 100% de temps de jeu sur le plateau.*
- ⚽ Qu'il observe sans me commander et me laisse prendre des initiatives dans le jeu,
- ⚽ Qu'il communique avec moi : *me parle, me conseille, me sécurise, me stimule, me recadre.*



« La confiance favorise mon apprentissage »

« Mes erreurs sont nombreuses... mais indispensables pour ma progression »



SOMMAIRE :

REAMBULE

REAMBULE DES PLATEAUX
INTEGRATION DU « BALLON MAGIQUE » p 4 p 7

LES FORMES DE PRATIQUE

p 5

ANIMATION ET ACCUEIL DU PLATEAU

p 6

L'Equipe Technique Régionale de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine (LFNA) s'articule autour de 3 grands axes de travail :

FOOTBALL DE BASE

- Développement et animations des Pratiques
- Catégories U7 à U19 (G. et F.)

FOOTBALL D'ELITE

- Plan de Performance Fédéral
- Formation du (de la) joueur(se)

FORMATION DE CADRES

- Formation des éducateurs
- Certificats Fédéraux et Formations Professionnelles

Objectif : HARMONISATION

Pour cela la LFNA et l'ensemble des 12 districts vous propose des pratiques adaptées à chaque catégorie.

Organisation de la saison de la catégorie U6-U7

La Rentrée du Foot

Journée Nationale des Débutants

Des plateaux

Des actions ponctuelles



Pratiques complémentaires :

FESTI-FOOT

INTERCLUBS

FUTSAL

LES FORMES DE PRATIQUE

CATEGORIE	U6-U7
Licenciés (es)	<ul style="list-style-type: none"> • U6 + U7+ possibilité 2 U8 autorisés par équipe (sous classement) • U6F + U7F + U8F
Pratique	<ul style="list-style-type: none"> • U7 : 4 contre 4 (avec gardien) • U6 : 3 contre 3 (avec gardien)
Nombre de remplaçants(es)	1 au maximum
Dimension des Terrains	<ul style="list-style-type: none"> • 4 contre 4 : 28 m x 20 m • 3 contre 3 : 21 m x 20 m
Dimensions des Buts	4 m x 1m50
Zone Gardien de But protégée	Zone à 7 <u>mètres</u> (voir ci-après « réglementation »)
Temps de Jeu	50 min = découpé en 5 parties de 10min
Temps de Jeu par enfant	Tendre vers 100%
Touche et coup de pied de coin (corner)	Au pied : conduite de balle ou passe. Adversaires à 4m. <u>Précision</u> : Si le joueur(se) décide de rentrer en conduite de balle suite à un corner ou à une touche, il/elle joue librement et donc il/elle peut tirer et donc marquer un but

Arbitrage	Arbitrage éducatif* à l'extérieur du terrain, défini avant le début de la rencontre par l'un des deux éducateurs ou responsables des équipes en présence <i>* Cette personne doit connaître les lois du jeu spécifique au Foot à 4, elle est chargée de veiller à les faire respecter avec beaucoup de bienveillance (voir ci-après « réglementation »)</i>	
ORGANISATION SUR LA SAISON	<ul style="list-style-type: none"> • Plateaux d'octobre à mi-juin • Plateaux à 8 équipes maximum • 5 parties dans le plateau = Temps de match / Forme jouée / Ballon magique (explications ci-après) • Pratique dissocié entre les U7-U6 ou par niveau 1 et 2 	
PRATIQUES COMPLEMENTAIRES (voir exemples ci-après)		
FESTI-FOOT <ul style="list-style-type: none"> • Terrains réduits • Montée / Descente 	INTERCLUBS <ul style="list-style-type: none"> • 1 à 2 dates proposées sur la saison • 2 à 3 clubs : équipes mixées <ul style="list-style-type: none"> • Alternance : Rencontres + ateliers du PEF 	FUTSAL <ul style="list-style-type: none"> • 1 à 3 rassemblements (déc-janv)



NIMATION ET ACCUEIL DU PLATEAU

Quelques étapes clés dans l'organisation d'un plateau :

1. Déterminer le responsable du plateau
2. Déterminer la personne responsable de **l'accueil** des équipes
3. Prévoir le goûter
4. Prévoir le matériel pour les terrains et le jeu (coupelles, ballons...)
5. Imprimer la feuille de plateau
6. Prévoir des chasubles (chaque club prévoit ses chasubles, pas d'échange de chasubles entre les enfants)
7. **Laissez-les jouer** et faites des équipes en entente plutôt que d'avoir des remplaçants



8. Animer le plateau (rotations entre jeu et matchs) en veillant à laisser l'aire de jeu libre pour les enfants et les éducateurs et demander aux spectateurs de rester derrière les mains courantes
9. Effectuer un bilan du plateau avec tous les éducateurs
10. Passer, tous ensemble, un moment de convivialité autour du goûter

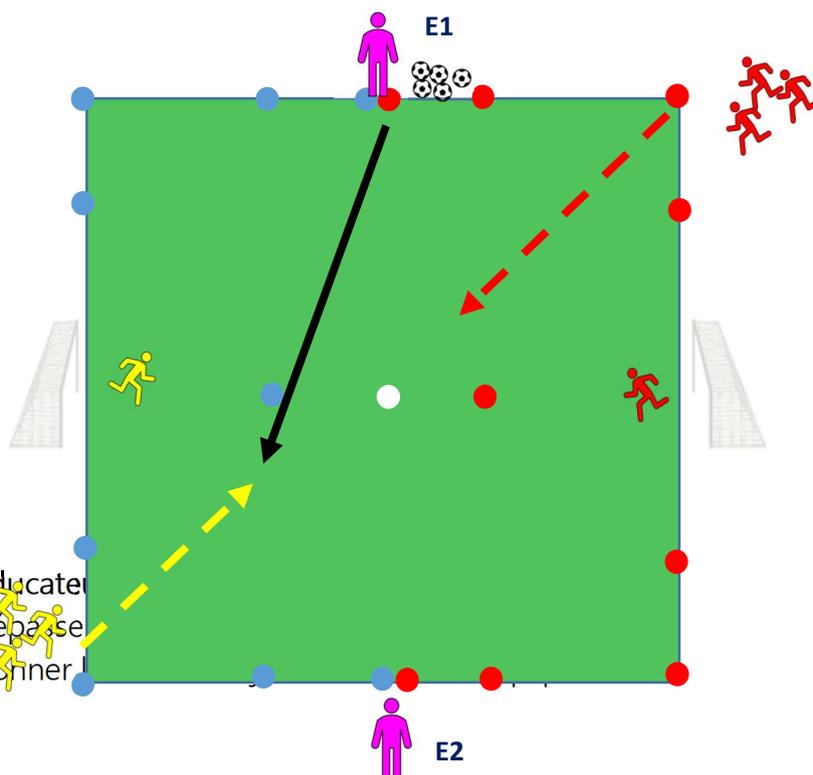
POURQUOI INTEGRER DES JEUX ?

Aspect Ludique	Plaisir	Motivation	Variété	Apprentissage
----------------	---------	------------	---------	---------------

INTEGRATION DU « BALLON MAGIQUE »

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou jaune (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
 - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
 - Si le ballon est récupéré par le Gardien de But ; relance à son partenaire.
 - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, (E1) injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par les portes latérales et on recommence avec 2 autres.



CONSEILS pour l'Éducateur

- Ne pas dépasser
- Ne pas donner



INTERCLUBS

« A LA RENCONTRE D'UN CLUB »

Cela concerne les clubs ayant des jeunes parmi les catégories : U7/U9/U11/U13
 Le district communique les dates bloquées dans le calendrier pour les interclubs.
 Si les clubs ne possèdent pas les quatre catégories, ils s'adapteront au cadre proposé.
 Le district pourra regrouper 2 clubs. L'école de football du club X accueille l'école de football du club Y avec au minimum 2 catégories (si les effectifs sont importants séparer les U7/U9 et U11/U13).

Le club accueillant organise son plateau librement, avec la formule de son choix en s'appuyant sur le panel d'animations proposées (création d'affiches, déguisements, maquillages, chorégraphies, chansons...). Les accompagnateurs, joueurs et dirigeants pourront être habillés aux couleurs de leur club. L'interclubs a lieu sur l'après-midi ou sur la journée avec le repas pris en commun (enfants, éducateurs, parents). Les parents et accompagnateurs devront encourager leur équipe dans un climat de sportivité.

En fin de plateau, les parents apporteront et organiseront les goûters pour les petits et grands.

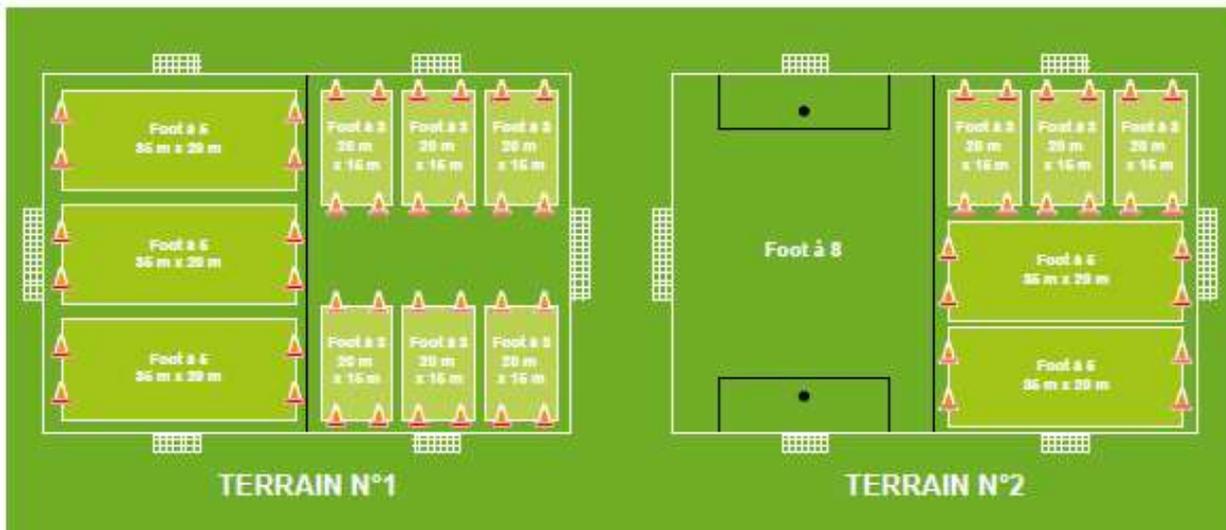
INTERCLUBS « UNE JOURNÉE D'ÉCHANGES »

UN TEMPS SPORTIF

UN TEMPS D'ÉCHANGES



EXEMPLES D'ESPACES DE JEU



EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN INTERCLUBS U6 À U9

- Effectif :** U6 à U9
- Pratique :** 3 c 3 à 5 c 5
- Suppléants :** 0 si possible
- Nombre d'équipes :** 12 équipes U7
6 équipes U9
- Temps de jeu :** 6 x 7 minutes
- Espace de jeu :** n°1
- Matériel :**
 - > Ballons T3 ou T4
 - > Coupelles (pour sécuriser les aires de jeu)
 - > 36 cônes ou jalons
 - > 6 jeux de 5 chasubles
 - > 1 pharmacie

Horaires	Rotations	Terrains	
9 h 45	Accueil	½ Terrain 1	½ Terrain 2
10 h 15	Rotation 1	12 équipes U7	6 équipes U9
10 h 25	Rotation 2	Les équipes visiteuses tournent dans le sens des aiguilles d'une montre	
10 h 35	Rotation 3		
10 h 45	Pause - Animations / Atelier éducatif		
11 h 10	Rotation 4	Les équipes visiteuses tournent dans le sens des aiguilles d'une montre	
11 h 20	Rotation 5		
11 h 30	Rotation 6		
11 h 45	Goûter et verre de l'amitié		

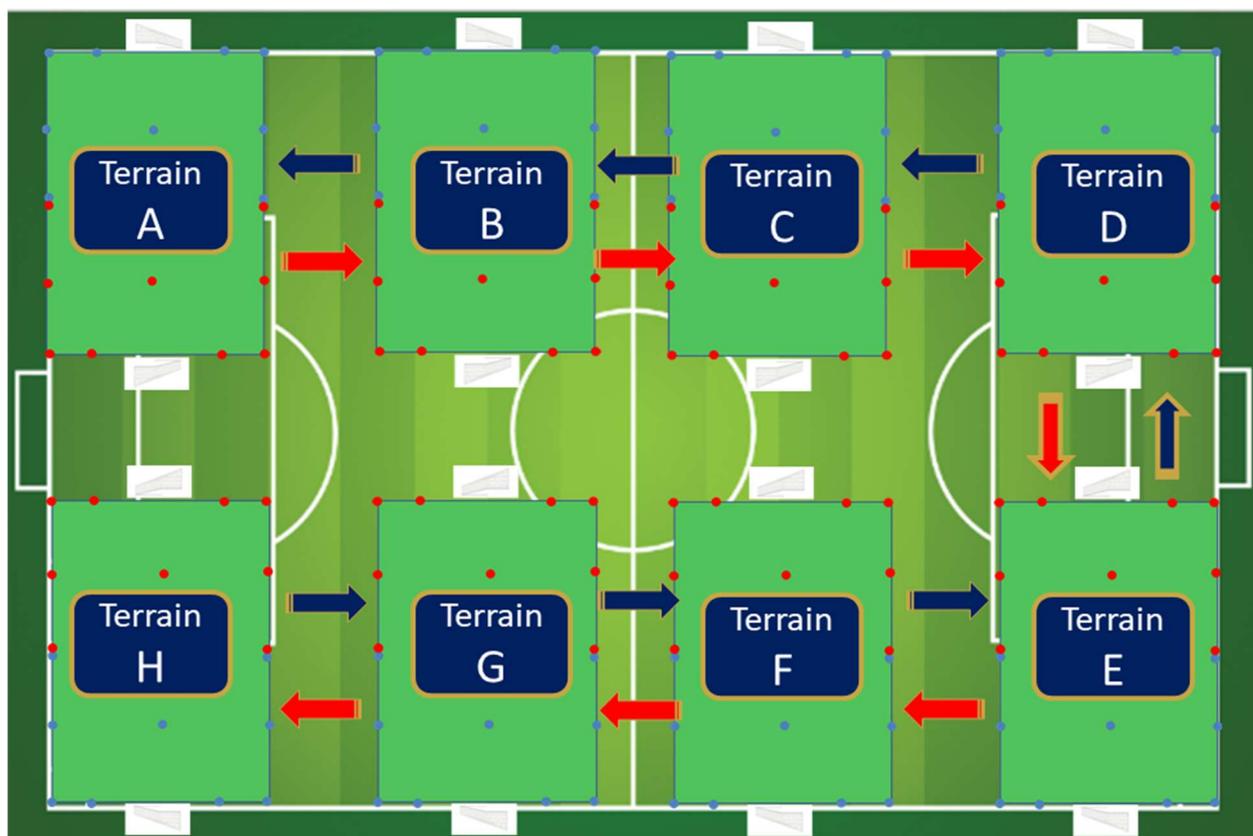
On peut imaginer un système de vagues pour que les équipes jouent un match sur deux et puissent être supportrices

FESTI-FOOT



COMMENT ORGANISER UN FESTI-FOOT ?

PARTIE FOOTBALL	
Un seul ascenseur (poule unique) OU	Deux ascenseurs (poule en parallèle)
<p>ROTATIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> > L'équipe qui gagne progresse du terrain H vers le terrain A > L'équipe qui perd du terrain A vers le terrain H <p>Exemple : Pour 16 équipes / Poule unique / Soit 8 séquences de 5'.</p>	<p>ROTATIONS :</p> <p>1^{er} Temps : Identique formule ascenseur sur 4 séquences de 5'.</p> <p>2^e Temps : Croisement des poules Les premiers se rencontrent sur un demi-terrain et les autres sur un autre demi-terrain sur 4 séquences de 5'.</p>



Lois du jeu identiques aux plateaux

FUTSAL

U6/U7

TEMPS DE JEU *

 40' max

- Lois du jeu :**
- > Ballons futsal
 - > Pas de hors jeu - Tacles interdits
 - > Protèges tibias obligatoires
 - > Participation de tous à égalité
 - > Protocole avant et après match

EXEMPLES D'ORGANISATION D'UN RASSEMBLEMENT FUTSAL U6/U7

EXEMPLE N°1

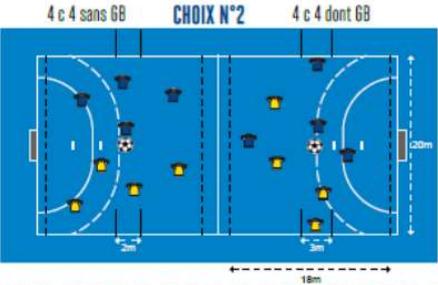
- Effectif :** U6/U7
Pratique : 3 c 3 (4 c 4 dont GB)
Suppléants : 0 à 1
Temps de jeu : 5 x 8 minutes
Espace de jeu n°3 : 20 m x 18 m
Matériel :
- > 4 ballons de futsal
 - > 12 jalons / galettes / coupelles
 - > 6 jeux de 4 chasubles.

Horaires	U6/U7	Exemple pour 6 équipes					
		terrain 1		terrain 2		terrain 3	
10 h 00	Accueil						
10 h 10	Rotation 1	A	B	C	D	E	F
10 h 20	Rotation 2	A	C	D	F	B	E
10 h 30	PAUSE (hydratation...)						
10 h 35	Rotation 3	A	D	B	F	C	E
10 h 45	Rotation 4	A	E	B	D	F	C
10 h 55	PAUSE (hydratation...)						
11 h 00	Rotation 5	A	F	E	D	B	C
Goûter et verre de l'amitié							



EXEMPLE N°2

- Effectif :** U6/U7
Pratique : 4 c 4 sans GB ou 4 c 4 dont GB
Suppléants : 0 à 1
Temps de jeu : 6 x 7 minutes
Espace de jeu n°2 : 18 x 20 m
- Matériel :**
- > 4 ballons de futsal
 - > plots ou jalons + coupelles / galettes
 - > 2 jeux de 4 chasubles.



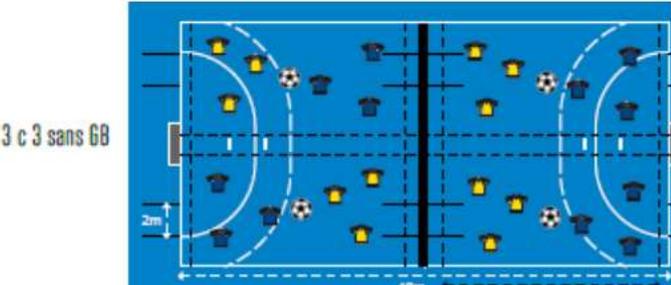
Horaires	U6/U7	Exemple pour 4 à 8 Equipes			
		8 équipes			
		Terrain 1		Terrain 2	
9 h 30	Accueil				
9 h 40	Rotation 1	A	B	E	F
9 h 50	Rotation 2	C	D	G	H
10 h 00	Rotation 3	A	C	E	G
10 h 10	Rotation 4	B	D	F	H
10 h 20	Rotation 5	A	D	E	H
10 h 30	Rotation 6	B	C	F	G
10 h 40	PAUSE (hydratation...)				
10 h 50	Rotation 7	A	E	B	F
11 h 00	Rotation 8	C	G	D	H
11 h 10	Rotation 9	A	G	B	H
11 h 20	Rotation 10	E	C	F	D
11 h 30	Rotation 11	A	F	E	B
11 h 45	Rotation 12	C	H	G	D
11 h 50	Goûter et verre de l'amitié				

EXEMPLE N°3

- Effectif :** U6/U7
Pratique : 3 c 3
Suppléants : 0 à 1
Temps de jeu : 7 x 6 minutes
Espace de jeu n°1 : 10 m x 18 m

- Matériel :**
- > Bâche de délimitation et protection à la ligne médiane
 - > 8 ballons de futsal
 - > 16 plots ou jalons + coupelles / galettes
 - > 4 jeux de 4 chasubles

Horaires	U6/U7	Exemple pour 8 équipes							
		terrain 1	terrain 2	terrain 3	terrain 4				
10 h 00	Accueil								
10 h 15	Rotation 1	A	B	C	D	E	F	G	H
10 h 25	Rotation 2	A	C	B	D	E	G	F	H
10 h 35	Rotation 3	A	D	B	C	E	H	F	G
10 h 45	Rotation 4	A	E	B	F	C	D	D	H
10 h 55	PAUSE (hydratation...)								
11 h 05	Rotation 5	A	F	B	C	C	H	D	G
11 h 15	Rotation 6	A	G	B	C	C	E	D	F
11 h 25	Rotation 7	A	H	B	C	C	F	D	E
11 h 35	Goûter et verre de l'amitié								



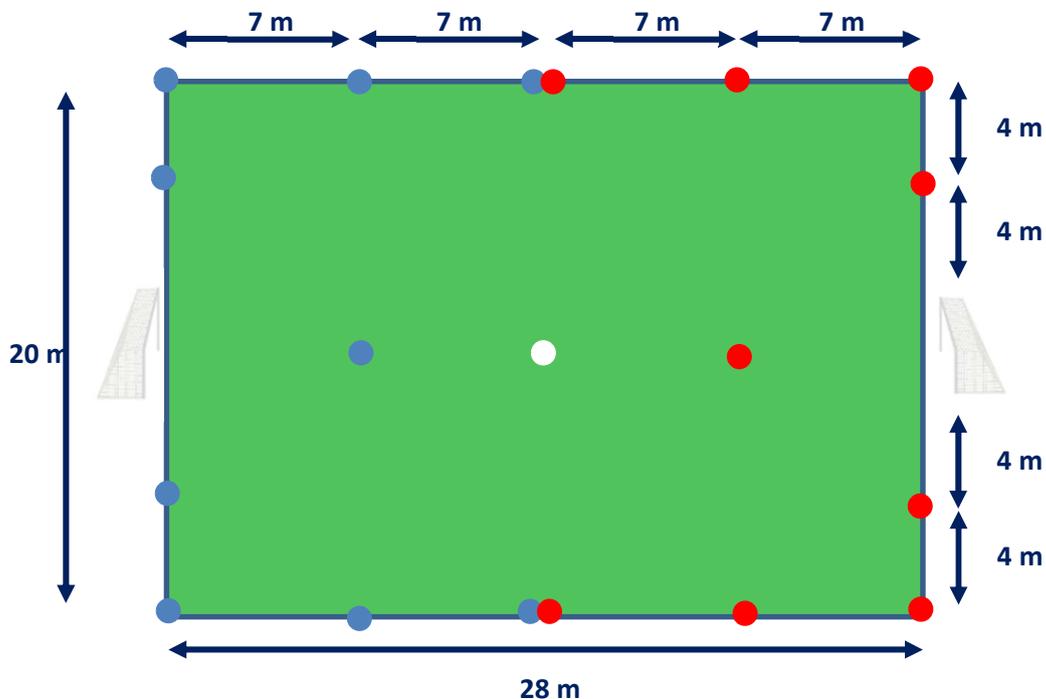
RÈGLEMENTATION

LE TERRAIN – 4 contre 4

- 🕒 Dimension : **28 m x 20 m** : multiple de 7 sur la longueur et multiple de 4 sur la largeur
- 🕒 4 plots placés à 7m de chaque coin (zone de relance protégée), sur la longueur du terrain, permettent, de déterminer les deux surfaces de réparation.

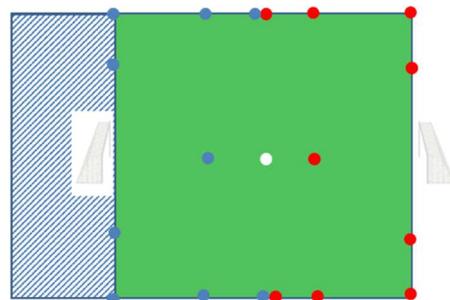
Remarque : Dans cette zone, le gardien de but aura le droit de jouer à la main.

- 🕒 Dimension des Buts : 4m x 1,5m
- 🕒 Point de penalty à 7m de la ligne de but
- 🕒 Balisage avec notion de camp (coupelles bleues / coupelles rouges)



LE TERRAIN – 3 contre 3 ou ballon magique

- 🕒 Dimension : **21 m x 20 m** : suppression d'une bande du terrain de 7m x 20m



LES EQUIPES :

- 👁 Une équipe se compose de 4 joueurs (garçons ou filles) dont un(e) gardien(ne) de but. *Les joueuses U8F sont autorisées à jouer dans la catégorie. Possibilité de faire participer 2 joueurs U8 garçons maximum par équipe (seulement pour les enfants qui découvrent la pratique « joueur débutant »... ou bien les enfants nés en fin d'année civile).*
- 👁 Elle peut comporter 1 remplaçant. Celui-ci peut entrer dans le jeu à n'importe quel moment de la partie. Les joueurs remplacés continuent à participer à la rencontre en qualité de remplaçants.

Lors du plateau, tous les JOUEURS ou JOUEUSES doivent participer de façon égale

L'EQUIPEMENT :

- 👁 Le port des protège-tibias est obligatoire.
- 👁 Ballon taille N°3

LE TEMPS DE JEU :

- 👁 Temps de jeu de **50 minutes** : 5 séquences de 10min.

LES REGLES :

Arbitrage éducatif à l'extérieur du terrain

- 👁 Pas de hors-jeu
- 👁 Tous les coups francs sont directs. Sur un coup d'envoi, balle à terre, coup franc, corner et touche, les joueurs adverses se situent à 4m.
- 👁 **Touche et coup de pied de coin (corner) s'effectue au pied : conduite de balle ou passe. Adversaires à 4m.**
Précision : Si le joueur(se) décide de rentrer en conduite de balle suite à un corner ou à une touche, il/elle joue librement et donc il/elle peut tirer et donc marquer un but.
- 👁 Les relances du gardien sont à la main ou au sol au pied, pas de volée ou 1/2 volée (dans ce cas, à refaire). Sur passe d'un partenaire, le gardien peut se saisir du ballon avec les mains.
- 👁 Mise à distance des joueurs à 4 m : engagement, coup franc, corner et touche.
- 👁 **Relance protégée aux 7m** : sur une sortie de but ou quand le gardien de but est en possession du ballon avec les mains, l'adversaire se replace au-delà de la ligne des **7m**. il ne pourra pénétrer dans cette zone que lorsque le ballon sera parvenu dans les pieds d'un partenaire du gardien de but.
- 👁 Le tacle est interdit



CALENDRIER :

 Rentrée du Foot :

Le samedi 27 septembre 2025

 Journée Nationale :

Le samedi 13 juin 2026

 Réunion de fin de saison :

**Pour plus d'informations, rendez-vous sur
le site de votre District ou de la LFNA**

 Formations – **Certificats Fédéraux Initiateurs (CFI)** :

 U6-U9 :

 U10-U13 :

 U14-U19 :

LABEL JEUNES :

La reconnaissance du travail du club pour les jeunes

 3 niveaux de label :



 **Projet Club :**

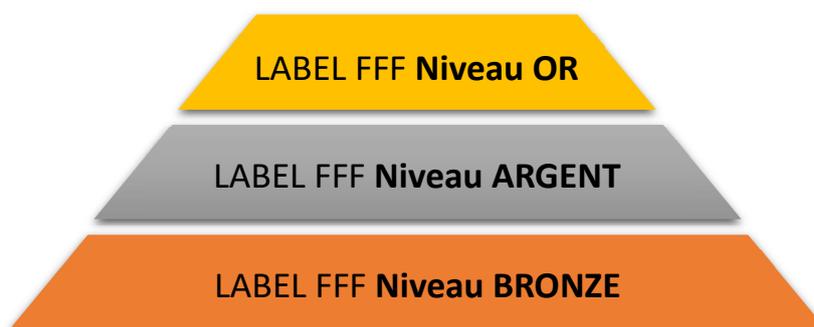


Validation de 4 Projets :

-  ASSOCIATIF
-  ENCADREMENT et FORMATION
-  EDUCATIF
-  SPORTIF

LABEL ECOLE FEMININE DE FOOTBALL :

L'obtention du Label Ecole Féminine de Football est soumis à la validation de critères incontournables de 4 projets du club : Associatif, Sportif, Educatif et Encadrement et Formation. Voici les 3 niveaux de label :



Contact : le Conseiller Technique Départemental du Développement et Animation des Pratiques de votre District

CALENDRIER DISTRICT :