

CENTRE DE DÉVELOPPEMENT DU CLUB – Les Montagnards

Fondamentaux

Catégorie U7-U8



période phare pour l'apprentissage et acquisition technique, jeu à 5 contre 5

travail sans opposition et avec opposition modérée

- développement moteur (coordination, équilibre, agilité/proprioception/ressenti)
- apprivoiser le ballon (conduite de balle, passe, tir, jonglage, dribble, enchaînement contrôle-passe, contrôle-tir)
- travailler les deux pieds
- voir et être vu
- prendre plaisir à jouer au ballon
- relation avec le ballon
- prendre et avoir confiance en soi
- relation de groupe
- prendre l'habitude du « travail » à l'entraînement
- apprendre à être attentif aux consignes des éducateurs
- jeu
- lieu de pratique : le club
- interaction avec chaque enfant et ses parents avant (leurs attentes), pendant (retour sur les acquisitions) et après (bilan de fin de saison), le tout par le département technique

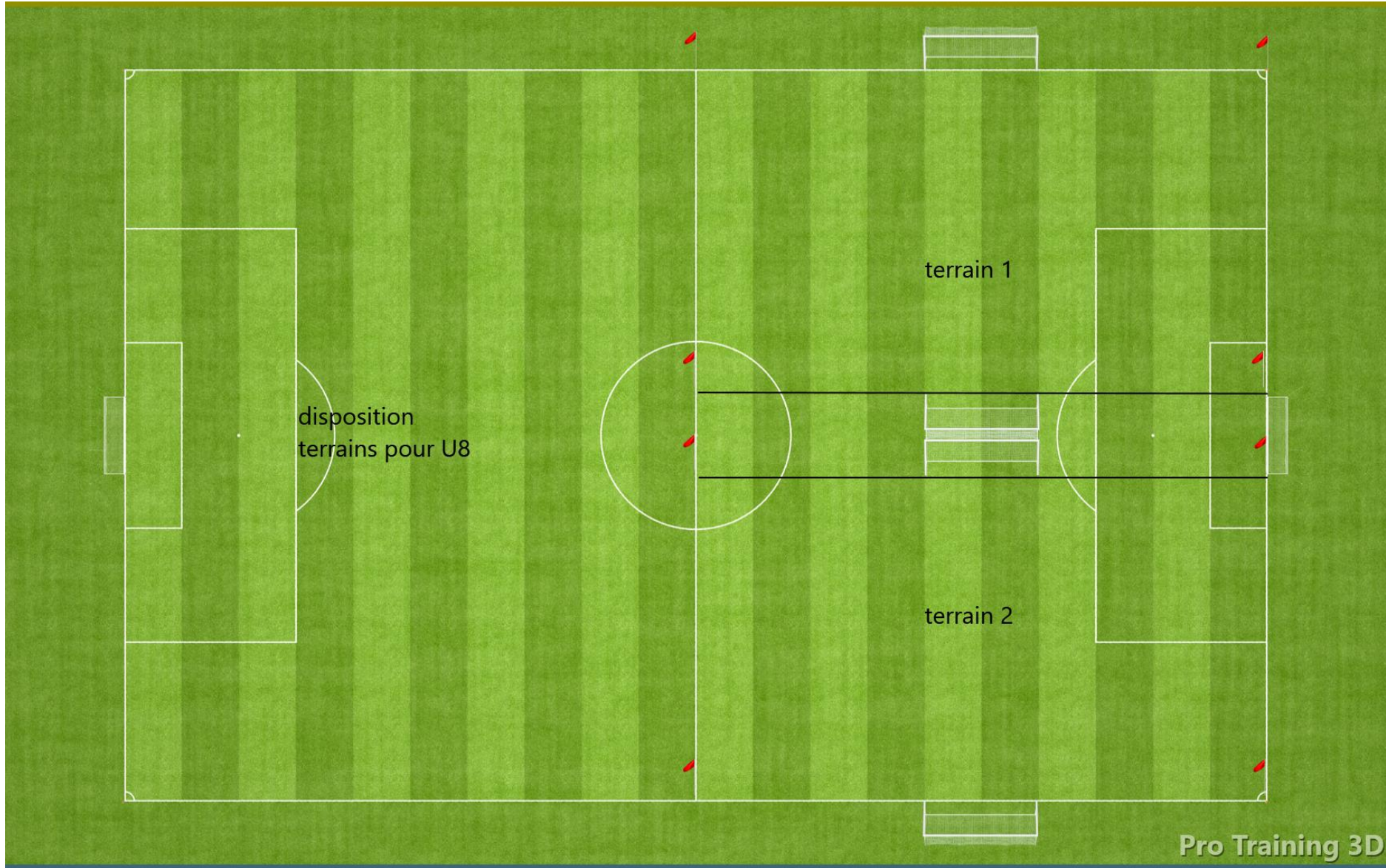
objectifs et évaluation de fin de saison :

- conduite slalom + frappe, pied droit et pied gauche
- jonglage : 15 mains / pieds (droit, gauche)
5 mains / tête
- parcours coordination

en surligné, les ajouts des connaissances à acquérir lors d'un changement de catégorie

Directeur technique – 2022 **Vincent DERNONCOURT**

© **Stéphane PORTE**



disposition
terrains pour U8

terrain 1

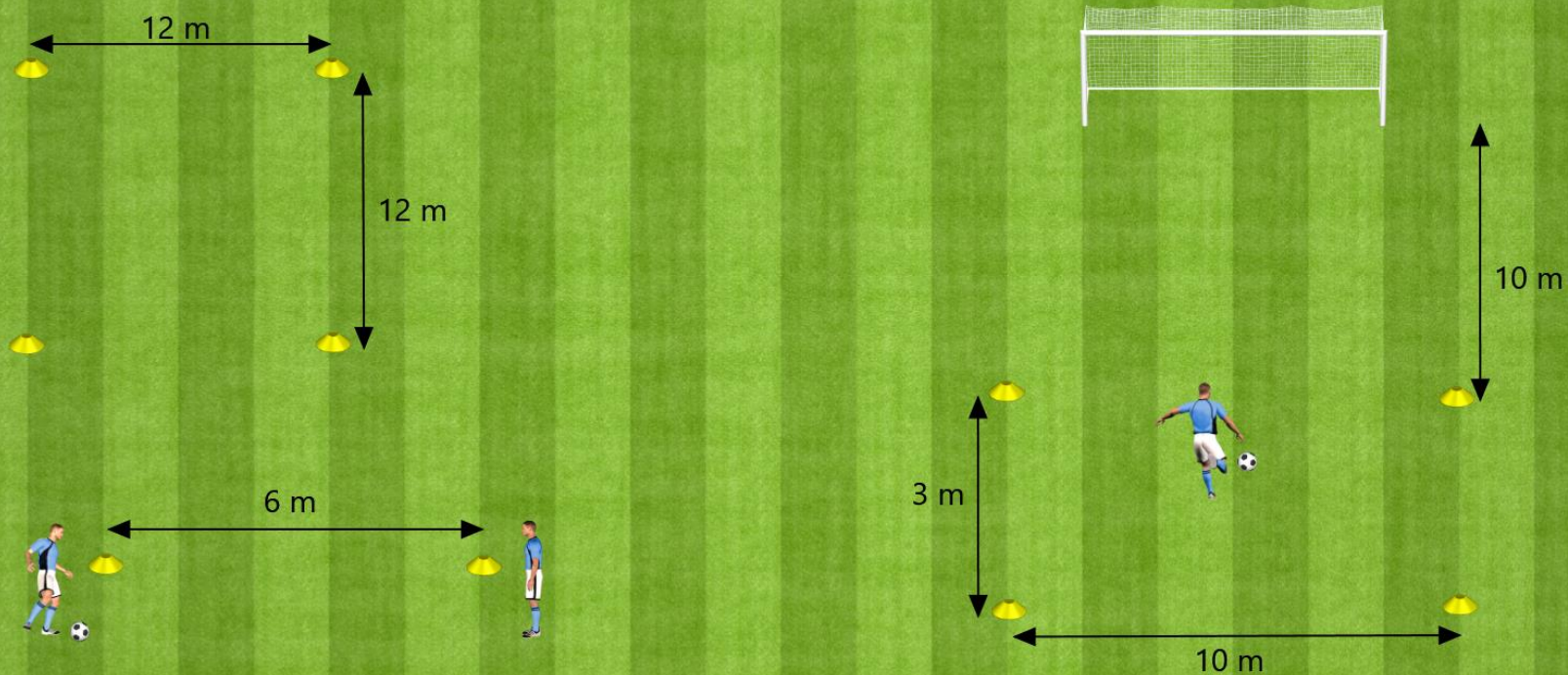
terrain 2

Pro Training 3D

semaine 1 et 8 / atelier 1

durée de l'atelier 15 minutes

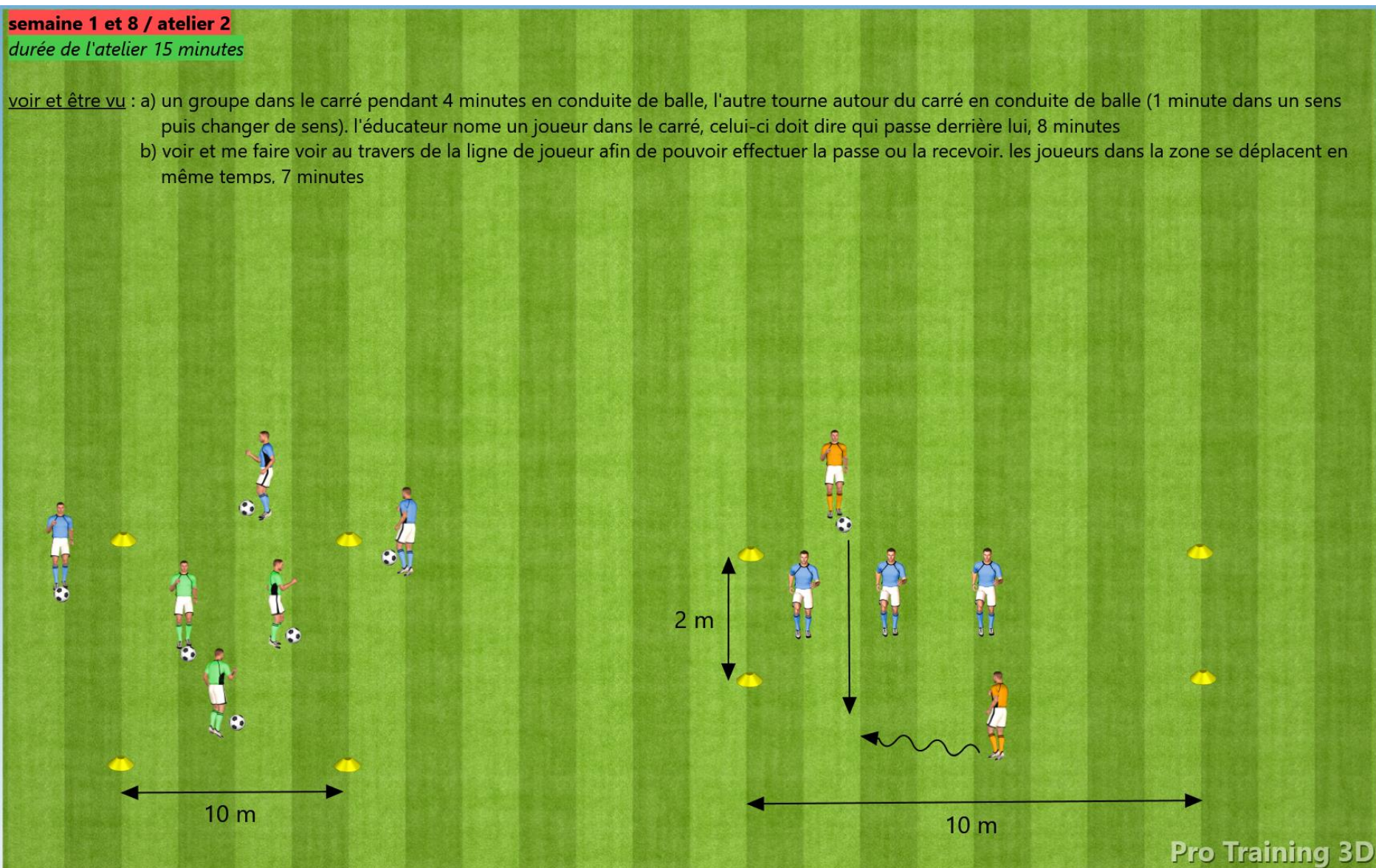
technique avec ballon : a) conduite de balle dans le carré, suivre les instructions de l'éducateur (p. droit, p. gauche, avant, arrière, ect...), 5 minutes
b) passes face à face, contrôler et passer le ballon, 5 minutes
c) tirs au but, pousser le ballon et tirer pied droit, 5 minutes



semaine 1 et 8 / atelier 2

durée de l'atelier 15 minutes

- voir et être vu :
- a) un groupe dans le carré pendant 4 minutes en conduite de balle, l'autre tourne autour du carré en conduite de balle (1 minute dans un sens puis changer de sens). l'éducateur nome un joueur dans le carré, celui-ci doit dire qui passe derrière lui, 8 minutes
 - b) voir et me faire voir au travers de la ligne de joueur afin de pouvoir effectuer la passe ou la recevoir. les joueurs dans la zone se déplacent en même temps. 7 minutes



semaine 1 et 8 / atelier 3

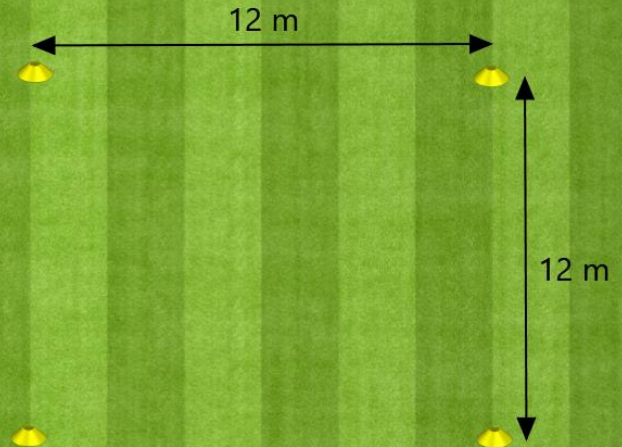
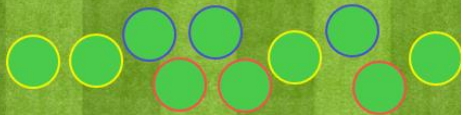
durée de l'atelier 15 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) échelle, un pied dans chaque espace 2 fois, cloche pied gauche 2 fois, cloche pied droit 2 fois, 5 minutes

b) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur, mettre le pied droit sur le ballon devant nous ou sur le côté, pied gauche sur le ballon devant nous ou sur le côté, s'asseoir sur le ballon, 5 minutes

c) cerceaux, jaune pieds joints, bleu pied gauche, rouge pied droit, 5 minutes



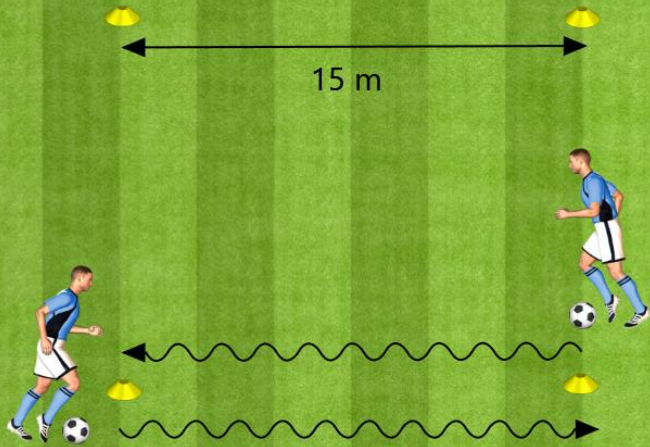
semaine 1 et 8 / atelier 4

durée de l'atelier 15 minutes

technique individuelle :

- a) conduite de balle intérieur pied droit, 4 fois (2 aller-retour)
 - conduite de balle intérieur pied gauche, 4 fois (2 aller-retour)
 - conduite de balle extérieur pied droit, 4 fois (2 aller-retour)
 - conduite de balle extérieur pied gauche, 4 fois (2 aller-retour)
- * recommencer pour 1 fois chaque si il reste du temps
- b) jonglage main (1)-pied (2)-main (3), travailler pied droit et pied gauche, 7 minutes

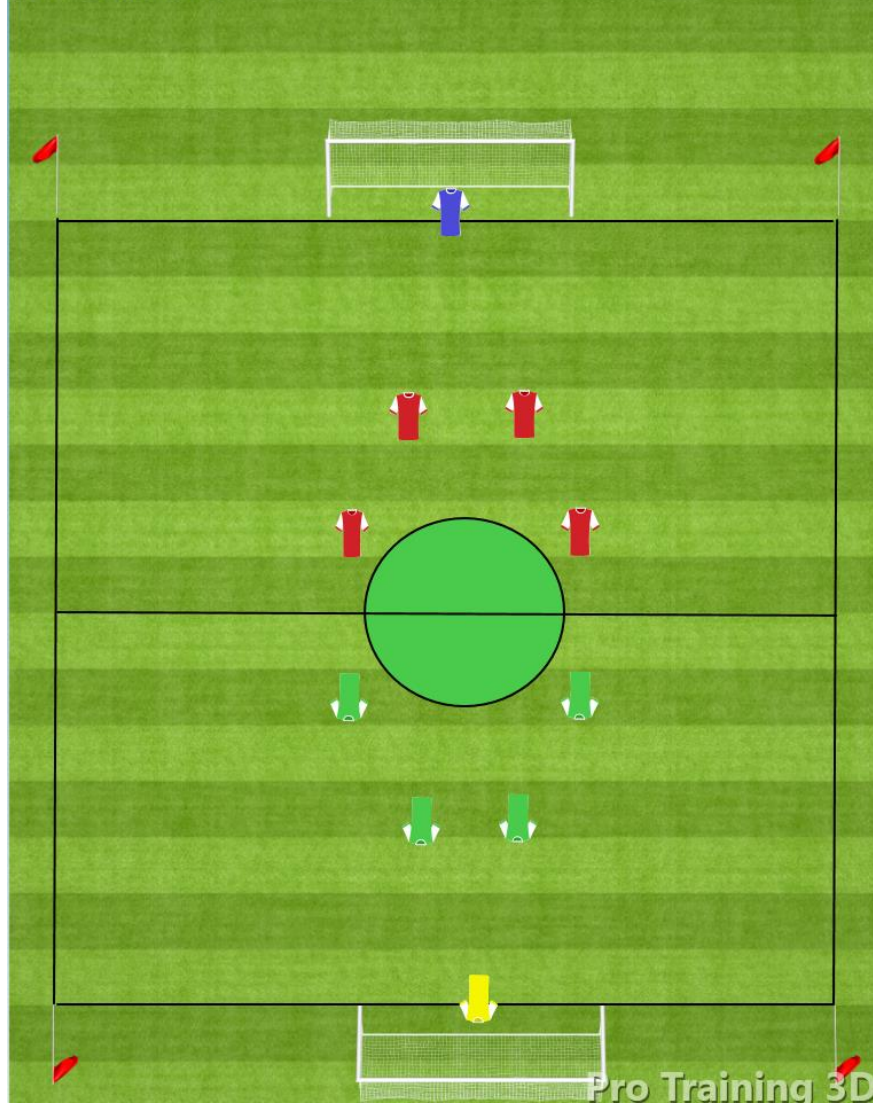
8 minutes



jeu de fin d'entraînement sur un demi terrain à 7

jouer à 5 contre 5, gardien de but inclus

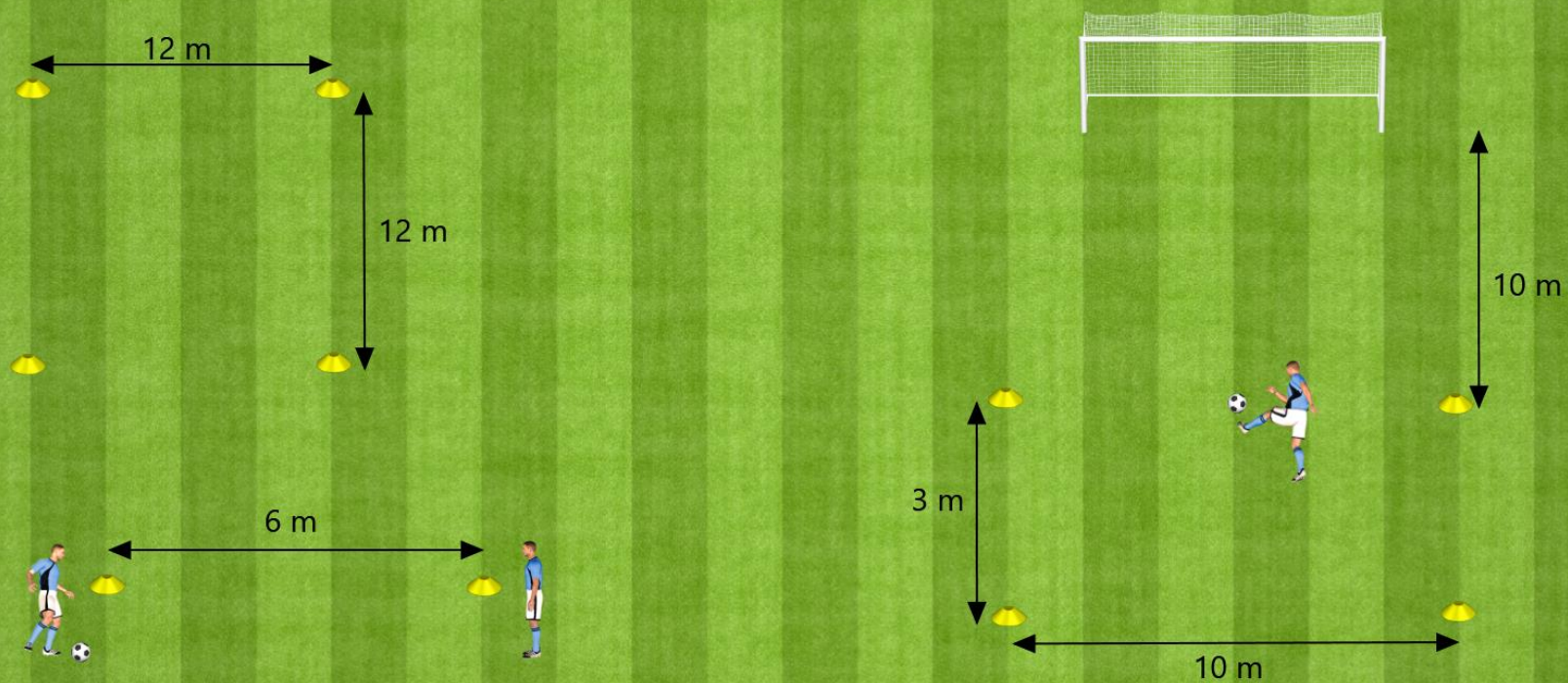
durée 15 minutes



semaine 2 et 9 / atelier 1

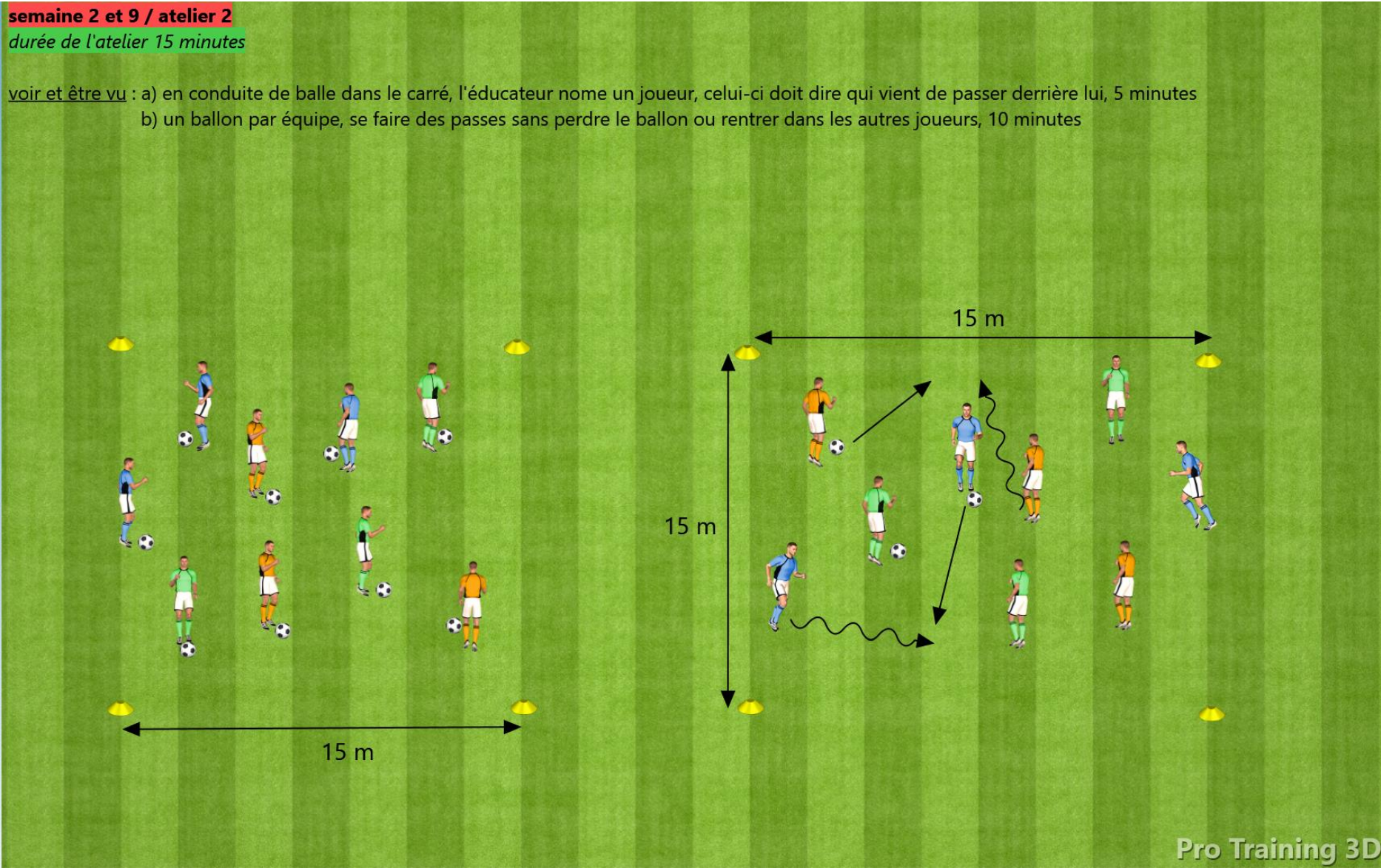
durée de l'atelier 15 minutes

technique avec ballon : a) conduite de balle dans le carré, sortir tourner au plot au signal de l'éducateur (p. droit, p. gauche, avant, arrière, ect...), 5 minutes
b) passes face à face, contrôler et passer le ballon 2 fois pied droit, 2 fois pied gauche, 5 minutes
c) tirs au but, pousser le ballon et tirer pied gauche, 5 minutes



semaine 2 et 9 / atelier 2
durée de l'atelier 15 minutes

voir et être vu : a) en conduite de balle dans le carré, l'éducateur nome un joueur, celui-ci doit dire qui vient de passer derrière lui, 5 minutes
b) un ballon par équipe, se faire des passes sans perdre le ballon ou rentrer dans les autres joueurs, 10 minutes

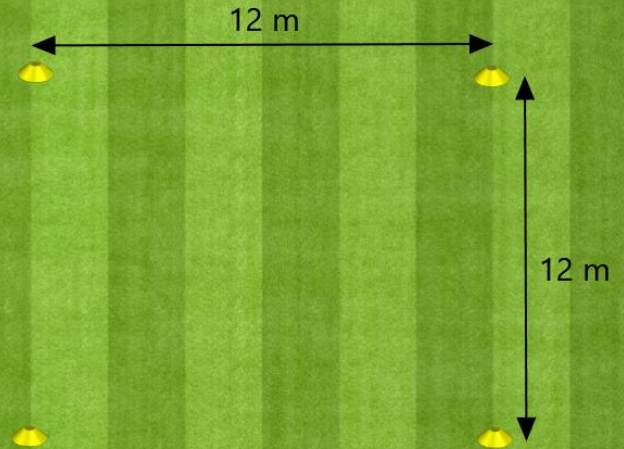
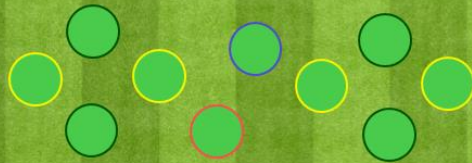


semaine 2 et 9 / atelier 3

durée de l'atelier 15 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

- a) échelle, un pied un espace sur deux 2 fois, cloche pied gauche un espace sur deux 2 fois, cloche pied droit un espace sur deux 2 fois, 5 minutes
- b) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur, arrêter son ballon et prendre un autre ballon, 5 minutes
- c) cerceaux, jaune pieds joints, bleu pied gauche, rouge pied droit, vert pieds écartés, 5 minutes



semaine 2 et 9 / atelier 4

durée de l'atelier 15 minutes

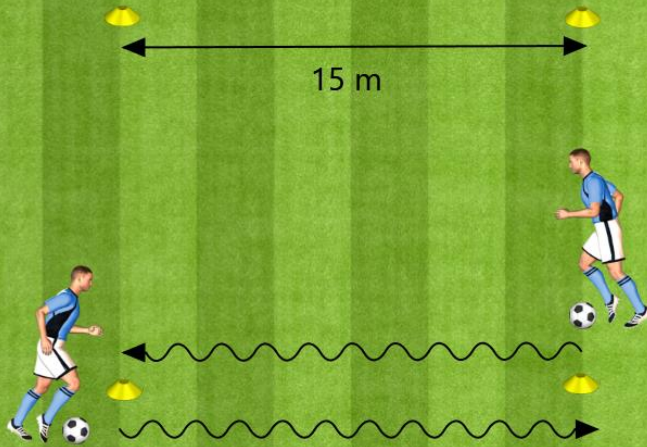
technique individuelle :

- a) conduite de balle semelle pied droit, déplacement de face, 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle semelle pied gauche, déplacement de face 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle semelle pied droit, déplacement en marche arrière (rateau), 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle semelle pied gauche, déplacement en marche arrière (rateau), 2 fois (1 aller-retour)

* recommencer pour 1 fois chaque si il reste du temps

- b) jonglage ballon dans les mains bras tendus (1), laisser tomber le ballon au sol (2), après le rebond (3) taper au pied pour ramener le ballon dans les mains (4), travailler pied droit et pied gauche, 7 minutes

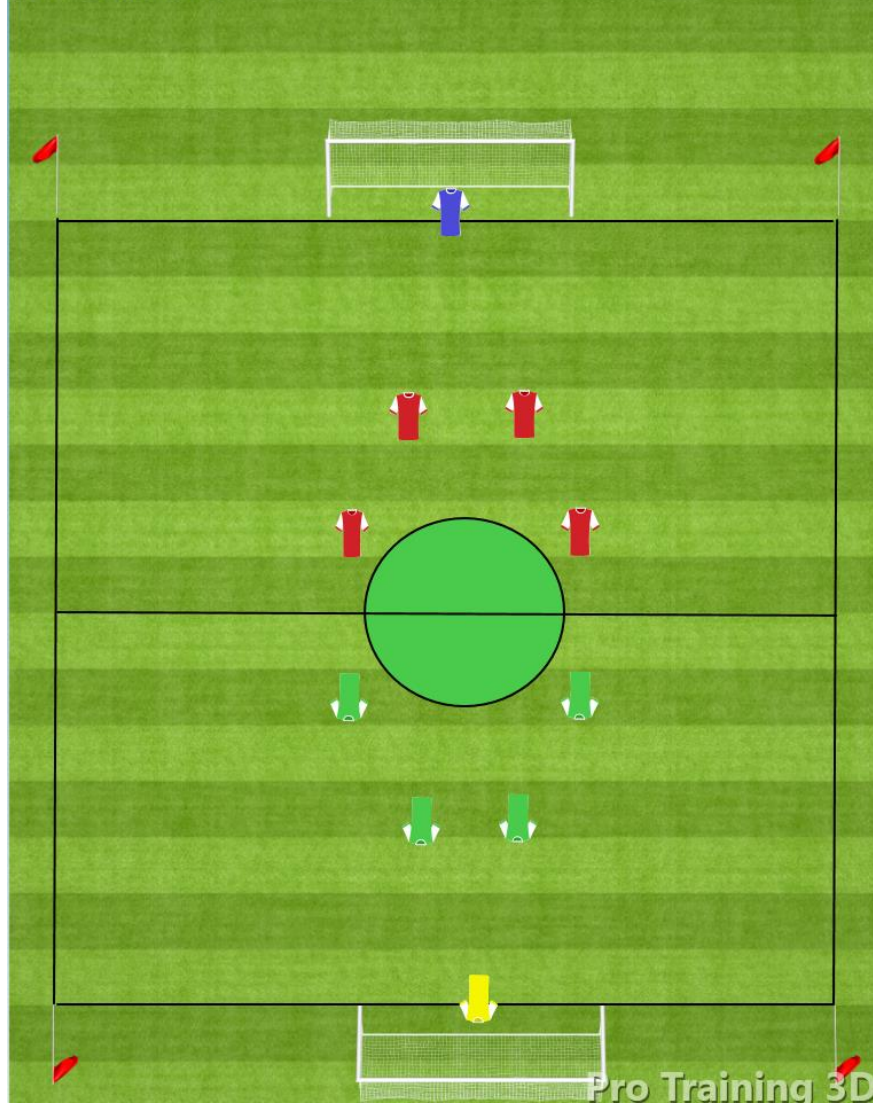
8 minutes



jeu de fin d'entraînement sur un demi terrain à 7

jouer à 5 contre 5, gardien de but inclus

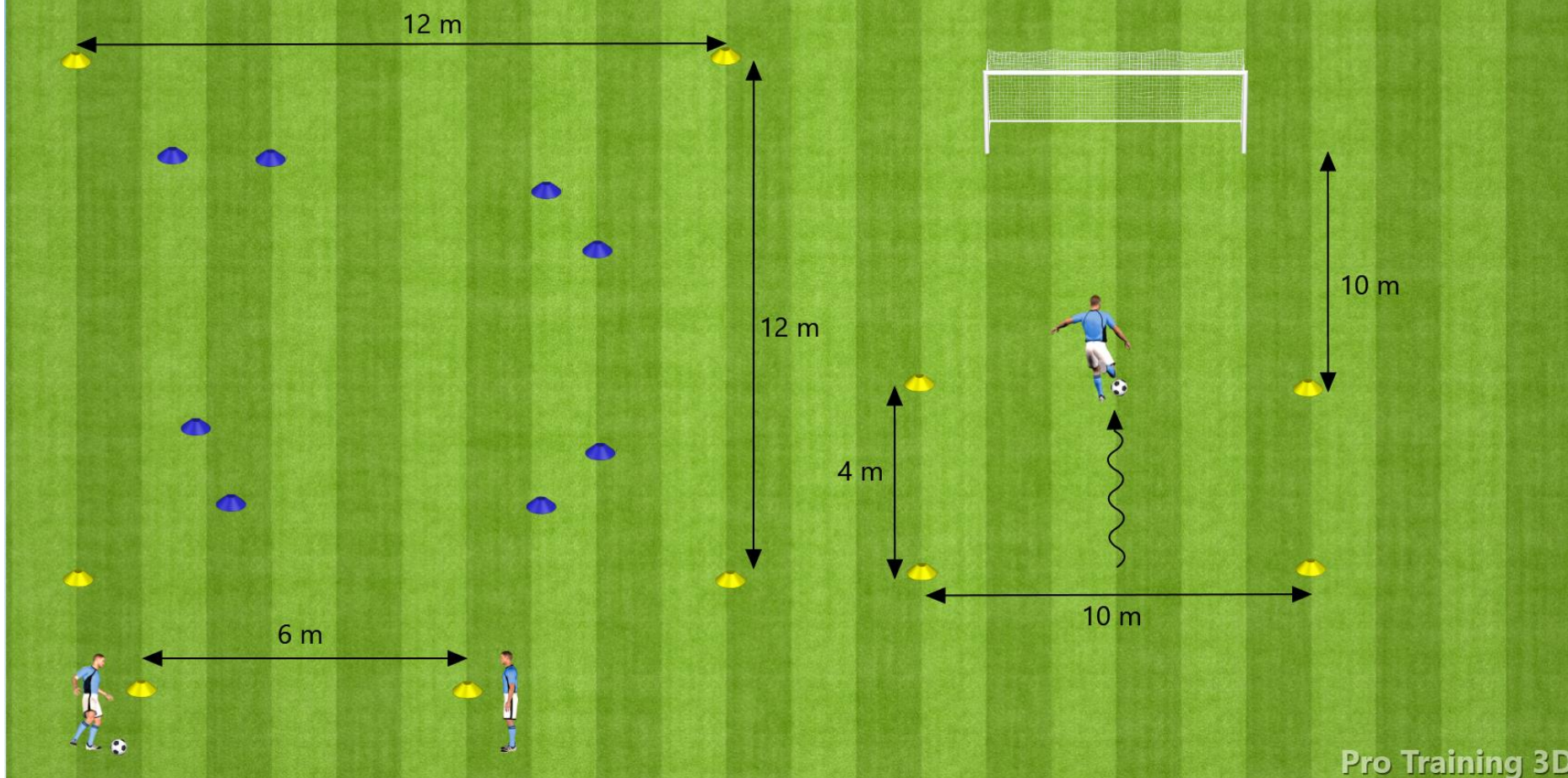
durée 15 minutes



semaine 3 et 10 / atelier 1

durée de l'atelier 15 minutes

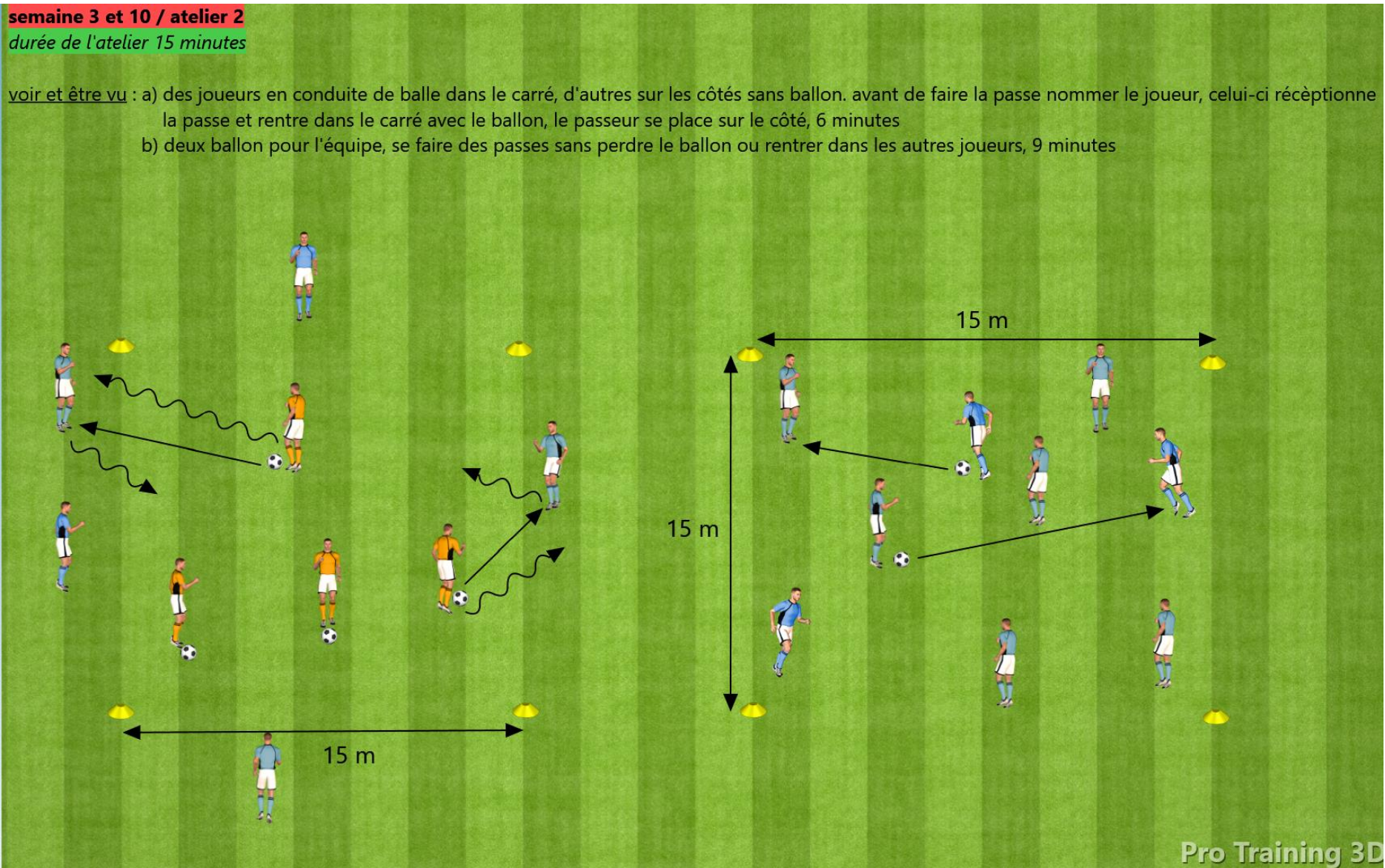
technique avec ballon : a) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur, passer dans une porte (p. droit, p. gauche, avant, arrière, ect...), 5 minutes
b) passes face à face, contrôler orienté et passe, 2 fois pied droit, 2 fois pied gauche, 5 minutes
c) tirs au but, conduite de balle et tir pied droit, 5 minutes



semaine 3 et 10 / atelier 2

durée de l'atelier 15 minutes

voir et être vu : a) des joueurs en conduite de balle dans le carré, d'autres sur les côtés sans ballon. avant de faire la passe nommer le joueur, celui-ci réceptionne la passe et rentre dans le carré avec le ballon, le passeur se place sur le côté, 6 minutes
b) deux ballon pour l'équipe, se faire des passes sans perdre le ballon ou rentrer dans les autres joueurs, 9 minutes



semaine 3 et 10 / atelier 3

durée de l'atelier 15 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) mains et pieds au sol fesses en l'air, se déplacer d'un plot à l'autre en marche avant 2 fois
se déplacer d'un plot à l'autre en marche arrière 2 fois ⬆ 5 minutes

* si encore du temps, recommencer l'exercice

b) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur, tourner autour d'un plot, bleu par la gauche, rouge par la droite, vert arrêter le ballon, 5 minutes

c) enchaînement cerceaux, bleu pied gauche, rouge pied droit,
échelle, un pied dans chaque espace et finir avec une roulade avant, 5 minutes



semaine 3 et 10 / atelier 4

durée de l'atelier 15 minutes

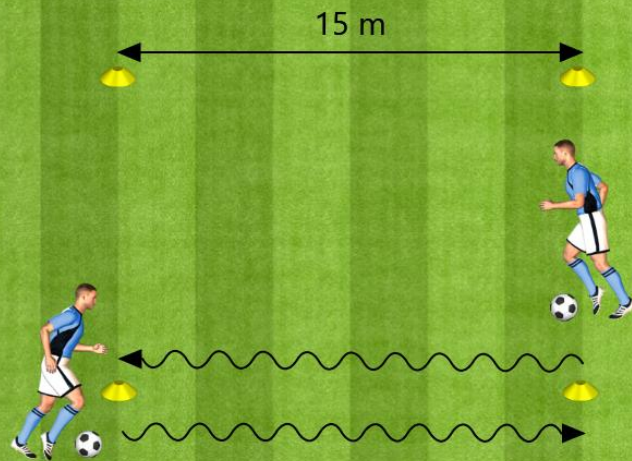
technique individuelle :

- a) conduite de balle pied droit, intérieur-extérieur pied, 4 fois (2 aller-retour)
- conduite de balle pied gauche, intérieur-extérieur pied, 4 fois (aller-retour)
- conduite de balle en marche arrière, rateau avec la semelle pied droit, 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle en marche arrière, rateau avec la semelle pied gauche, 2 fois (1 aller-retour)

* recommencer pour 1 fois chaque si il reste du temps

- b) jonglage main (1)-pied (2)-main (3), travailler pied droit et pied gauche, 7 minutes

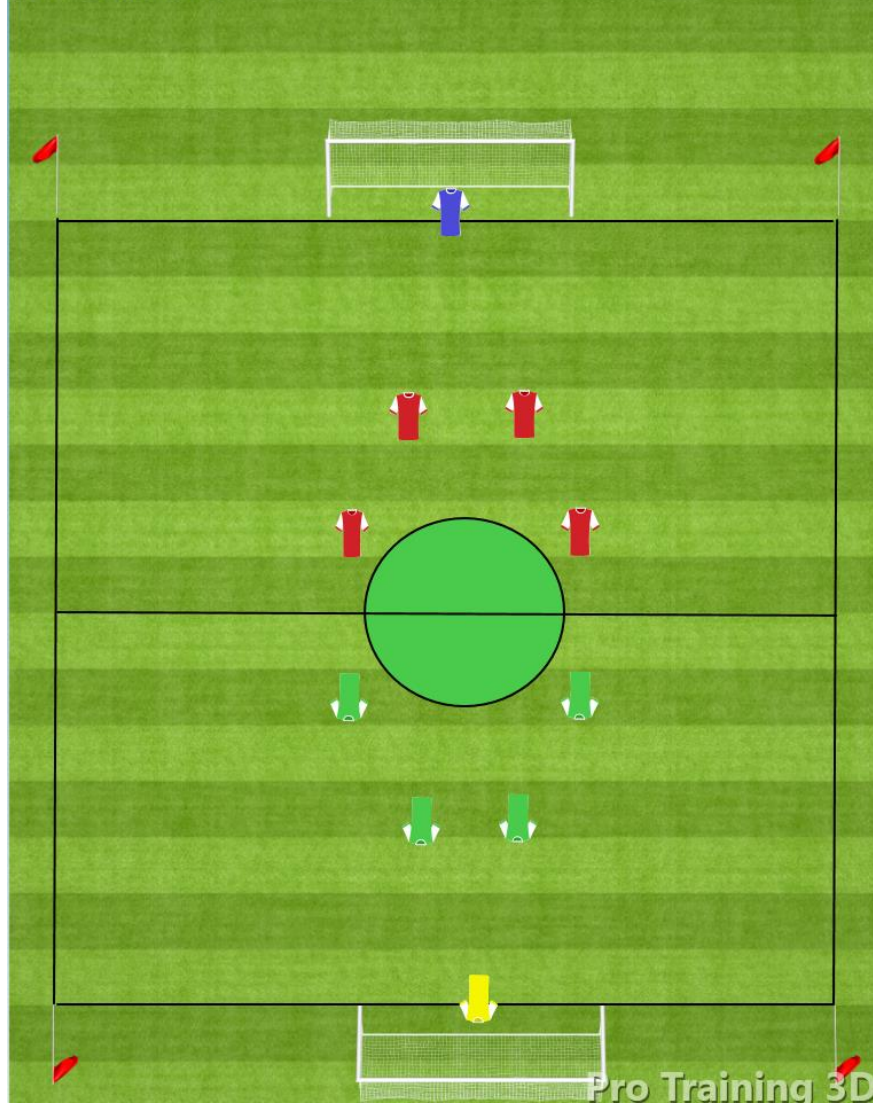
8 minutes



jeu de fin d'entraînement sur un demi terrain à 7

jouer à 5 contre 5, gardien de but inclus

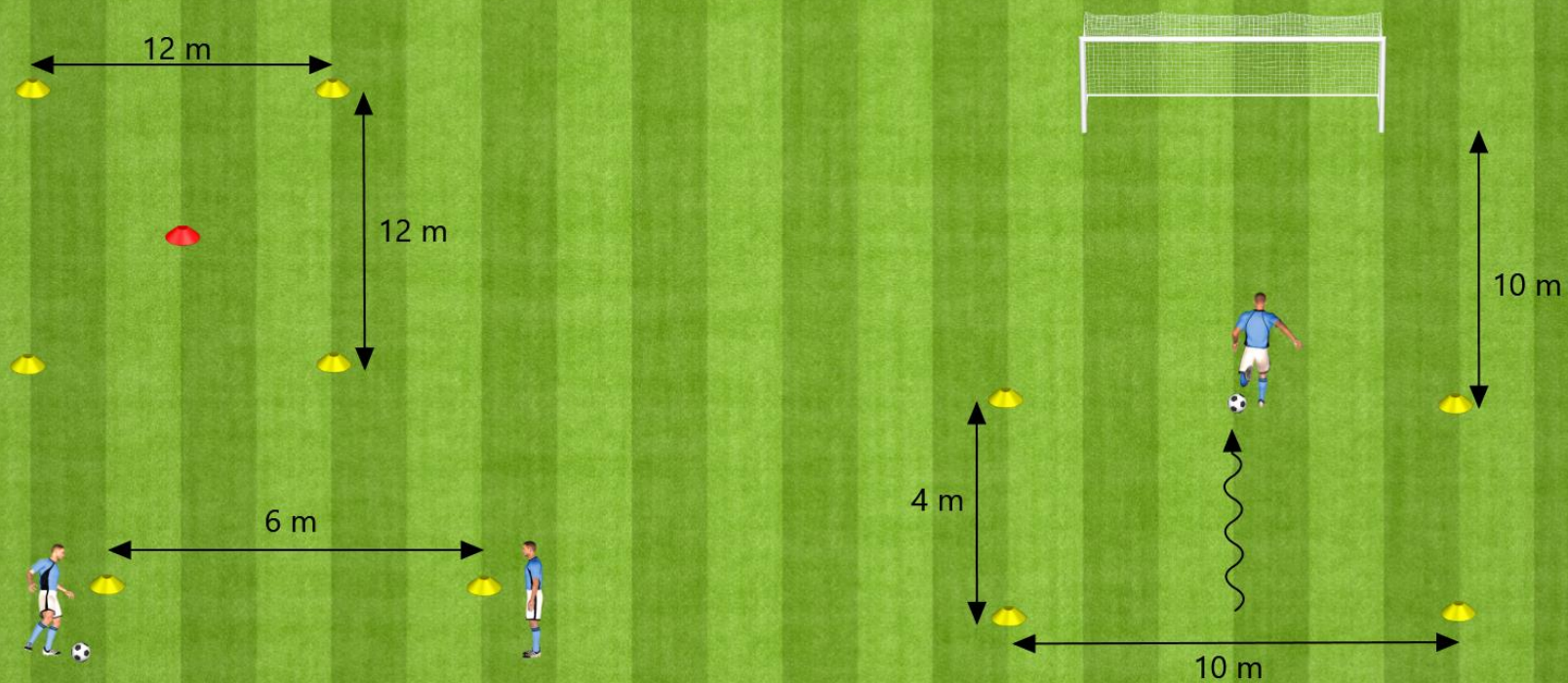
durée 15 minutes



semaine 4 et 11 / atelier 1

durée de l'atelier 15 minutes

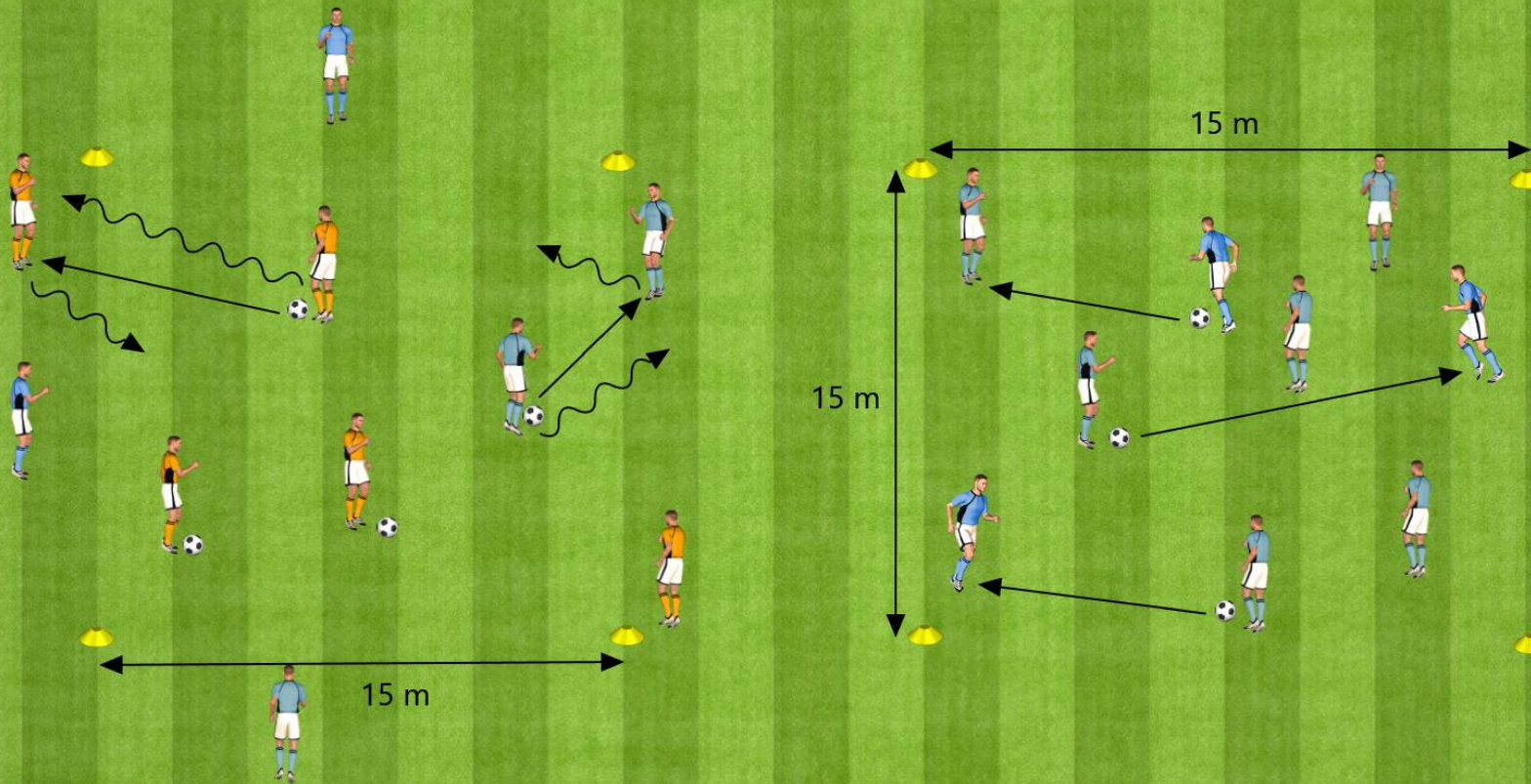
technique avec ballon : a) conduite de balle dans le carré, au signal arrêter le ballon sur une ligne de côté puis venir au plot central et retourner chercher **SON** ballon (p. droit, p. gauche, avant, arrière, ect...), 5 minutes
b) passes face à face, contrôler orienté pied droit et passe pied gauche puis contrôle orienté pied gauche et passe pied droit, 5 minutes
c) tirs au but, conduite de balle et tir pied gauche, 5 minutes



semaine 4 et 11 / atelier 2

durée de l'atelier 15 minutes

voir et être vu : a) des joueurs en conduite de balle dans le carré, d'autres sur les côtés sans ballon. avant de faire la passe voir le joueur de la même couleur que soi, celui-ci réceptionne la passe et rentre dans le carré avec le ballon, le passeur se place sur le côté, 6 minutes
b) trois ballon pour l'équipe, se faire des passes sans perdre le ballon ou rentrer dans les autres joueurs (communication verbale et visuelle), 9 minutes



semaine 4 et 11 / atelier 3

durée de l'atelier 15 minutes

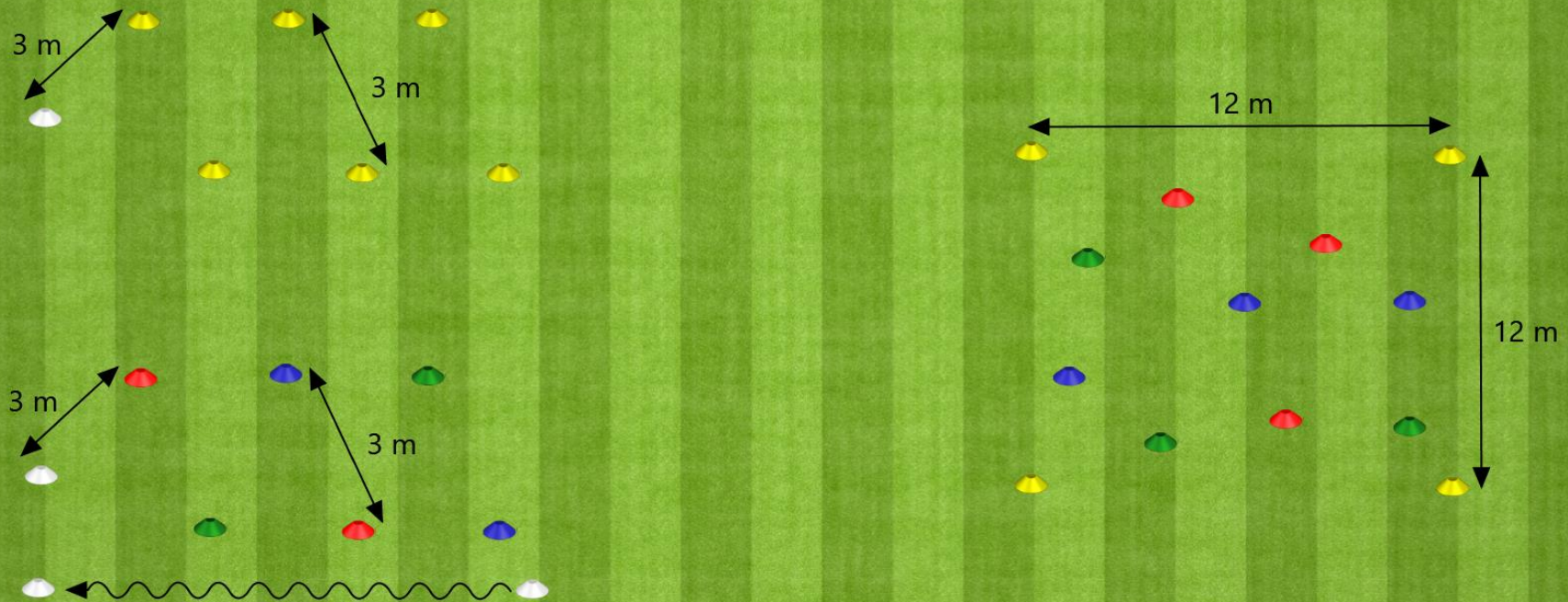
coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) mains et pieds au sol fesses en l'air, se déplacer d'un plot à l'autre en latéral gauche 2 fois
se déplacer d'un plot à l'autre en latéral droit 2 fois ⬆ 5 minutes

* si encore du temps, recommencer l'exercice

b) jeu de la queue du diable, accrocher un dossard à l'arrière dans le short, tout le monde en mouvement et au 1er signal de l'éducateur essayer d'enlever les dossards des autres sans perdre le sien (si on perd son dossard on sort du jeu), au deuxième signal s'arrêter, on compte les points et on recommence, 5 minutes

c) au plot rouge flexion jambe droite, plot bleu flexion jambe gauche, plot vert squat, retour en marche arrière, 5 minutes



semaine 4 et 11 / atelier 4

durée de l'atelier 15 minutes

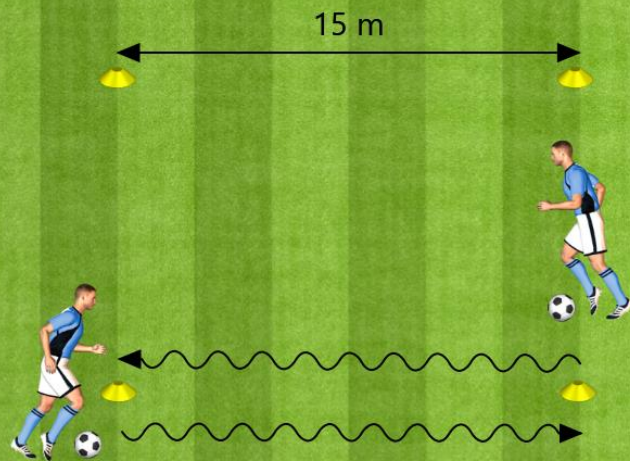
technique individuelle :

- a) conduite de balle déplacement en marche avant, le "flipper", intérieur pied droit-pied gauche, 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle déplacement en marche arrière, le "flipper", intérieur pied droit-pied gauche 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle coup de pied droit, 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle coup de pied gauche, 2 fois (1 aller-retour)

* recommencer pour 1 fois chaque si il reste du temps

- b) jonglage ballon dans les mains bras tendus (1), laisser tomber le ballon au sol (2), après le rebond (3) taper au pied pour le ramener dans les mains (4), travailler pied droit et pied gauche, 7 minutes

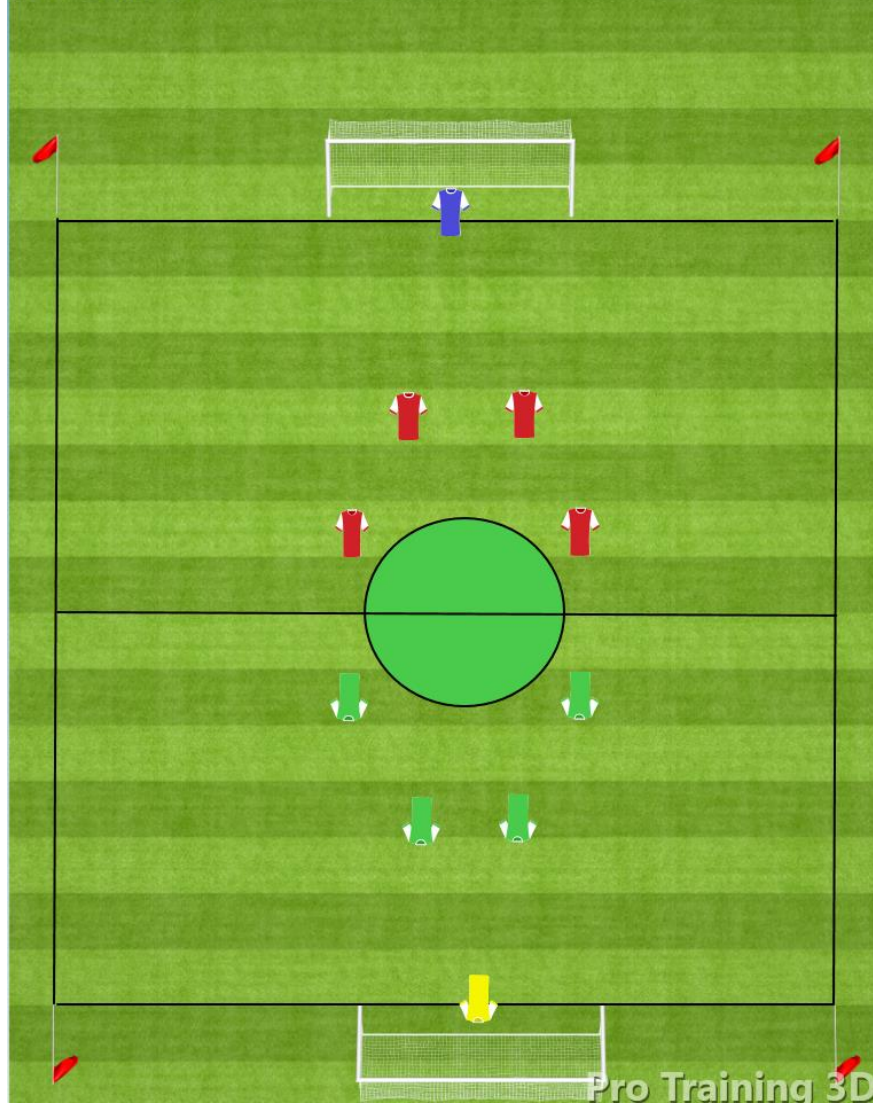
8 minutes



jeu de fin d'entraînement sur un demi terrain à 7

jouer à 5 contre 5, gardien de but inclus

durée 15 minutes



semaine 5 et 12 / atelier 1

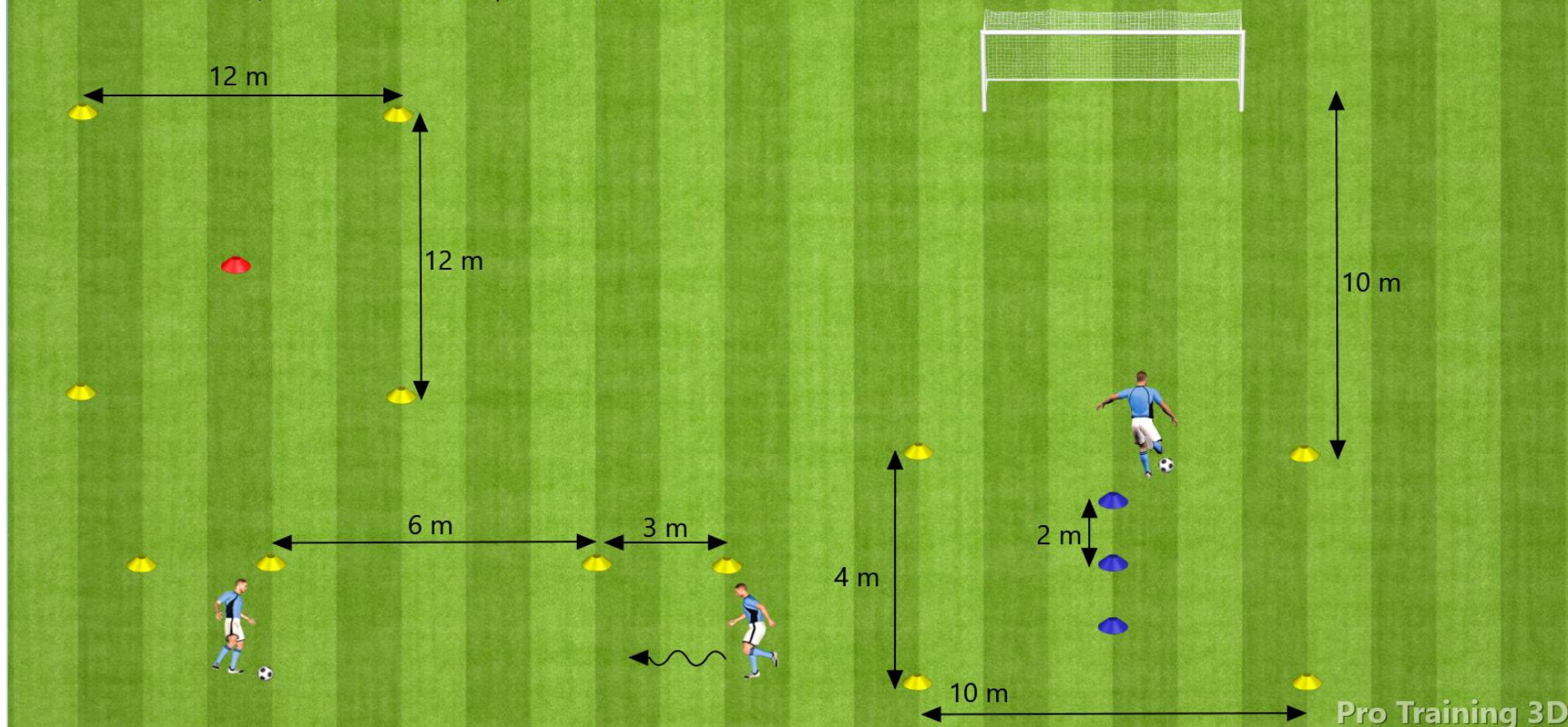
durée de l'atelier 15 minutes

technique avec ballon : a) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur arrêter le ballon au centre, aller sur une ligne de côté puis revenir prendre

SON ballon (p. droit, p. gauche, avant, arrière, ect...), 5 minutes

b) passes face à face, faire un appel de balle avant de recevoir le ballon, puis contrôle et passe, 1 fois pied droit, 1 fois pied gauche. après avoir fait sa passe, penser à reculer pour se replacer, 5 minutes

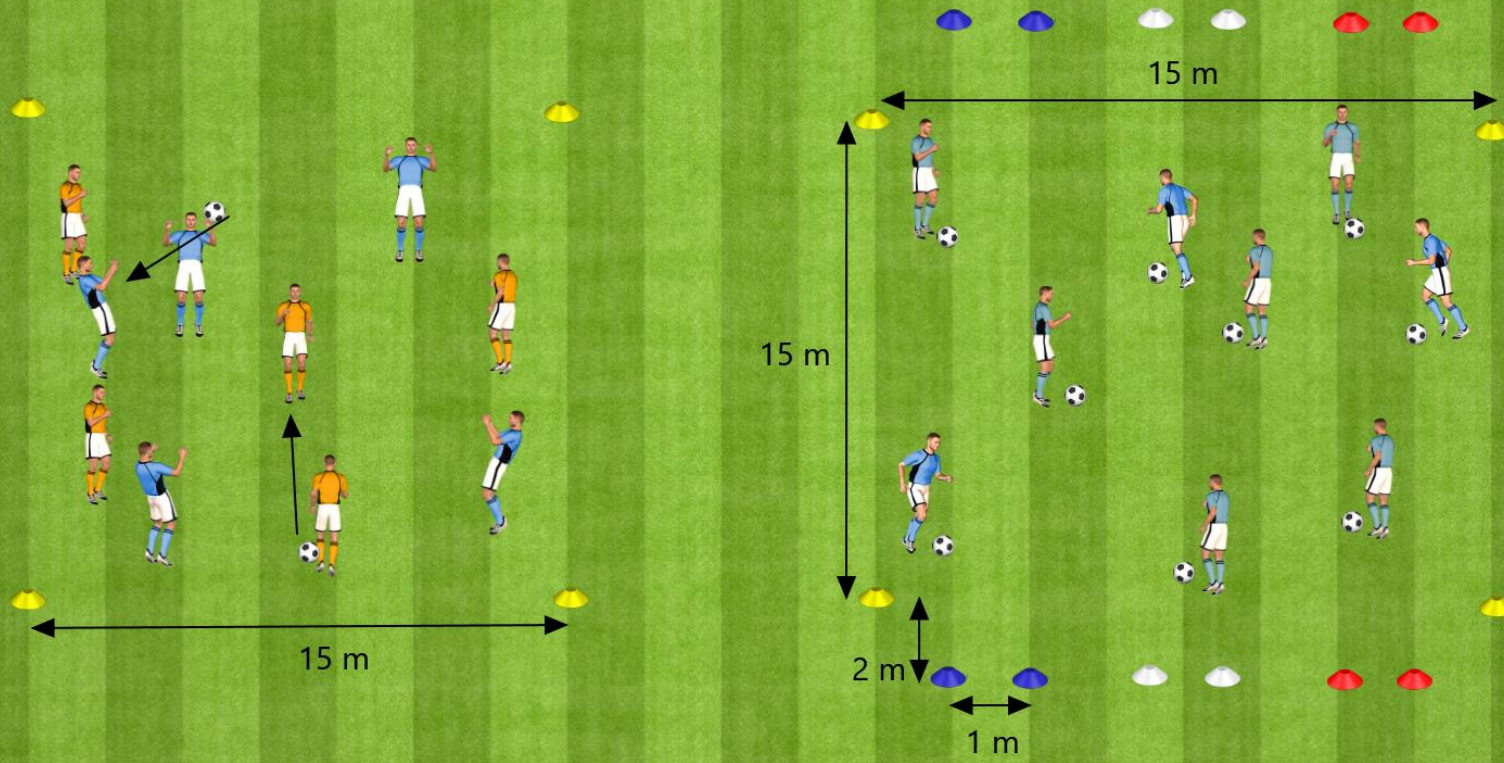
c) tirs au but, slalom + tir pied droit, 5 minutes



semaine 5 et 12 / atelier 2

durée de l'atelier 15 minutes

voir et être vu : a) dans le carré, une équipe en conservation de balle au pied, l'autre à la main (ballon pas plus haut que les épaules), 4 minutes et ont change
b) conduite de balle, au signal de l'éducateur, faire une passe dans une porte, 7 minutes



semaine 5 et 12 / atelier 3

durée de l'atelier 15 minutes

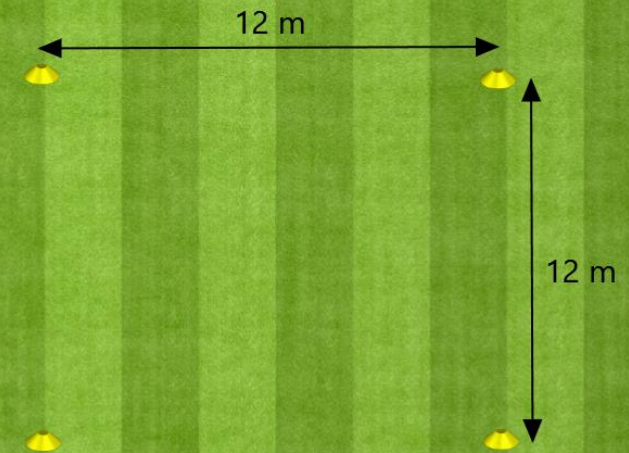
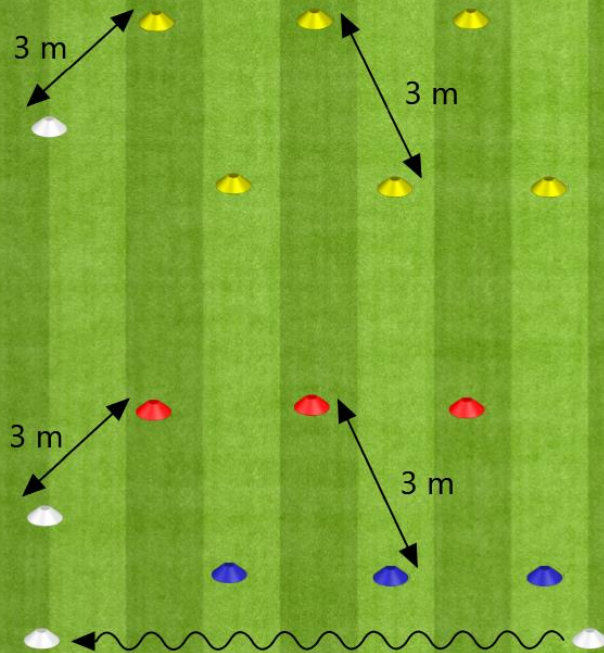
coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) mains et pieds au sol fesses en l'air, se déplacer d'un plot à l'autre en marche avant avec le ballon dans les pieds, 1 fois
se déplacer d'un plot à l'autre en marche arrière avec le ballon dans les pieds, 1 fois 5 minutes

* si encore du temps, recommencer l'exercice

b) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur arrêter le ballon et le toucher avec la semelle droite puis gauche, ou avancer en touchant le ballon avec la semelle, ou reculer en touchant le ballon avec la semelle, 5 minutes

c) pas chassé pied droit en 1er en direction du plot rouge, pied gauche en 1er en direction du plot bleu, retour en marche arrière, 5 minutes



semaine 5 et 12 / atelier 4

durée de l'atelier 15 minutes

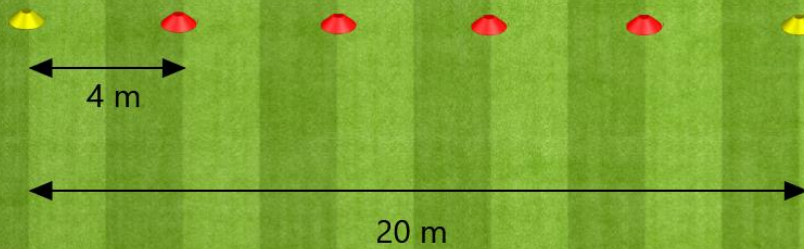
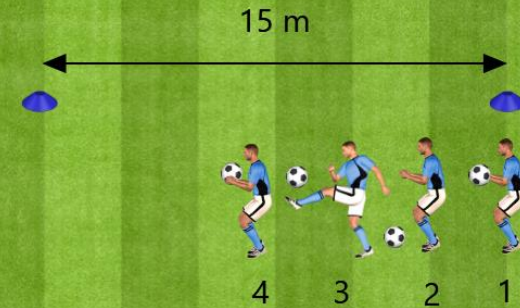
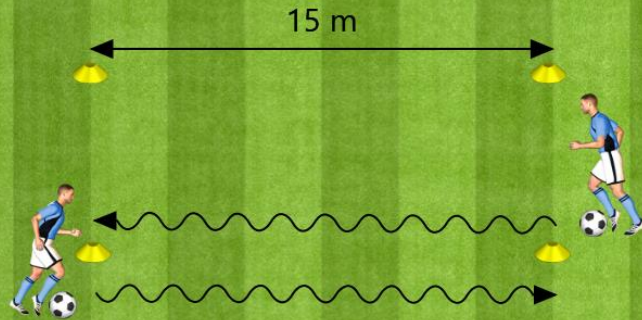
technique individuelle :

- a) conduite de balle pied droit déplacement en marche avant, pousser le ballon avec la semelle, 2 fois (1 aller-retour)
- conduite de balle pied gauche déplacement en marche avant, pousser le ballon avec la semelle, 2 fois (1 aller-retour)
- dans le parcours, pousser le ballon coup de pied droit et faire un arrêt avec la semelle à chaque plot, 2 fois (1 aller-retour)
- dans le parcours, pousser le ballon coup de pied gauche et faire un arrêt avec la semelle à chaque plot, 2 fois (1 aller-retour)

* recommencer pour 1 fois chaque si il reste du temps

- b) jonglage en mouvement en déplacement marche avant, ballon dans les mains bras tendus (1), laisser tomber le ballon au sol (2), après le rebond (3) taper au pied pour le ramener dans les mains (4), travailler pied droit et pied gauche, 7 minutes

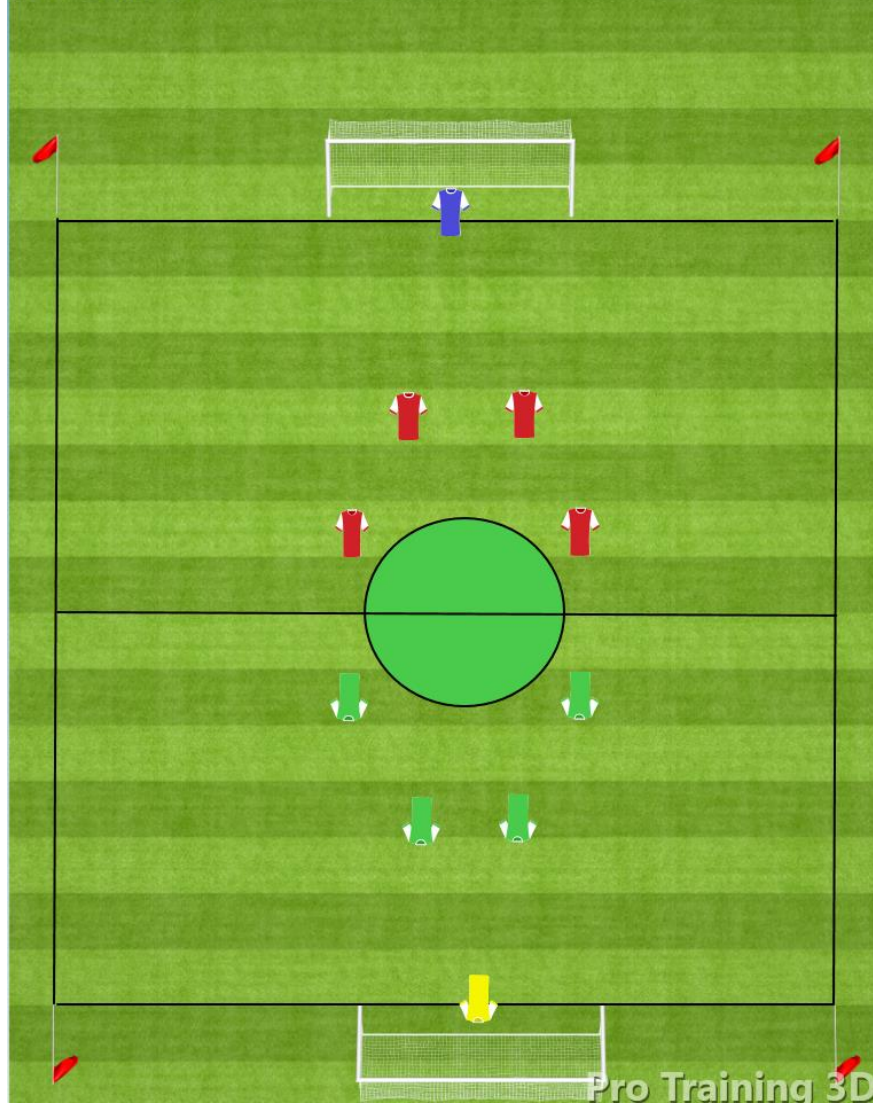
8 minutes



jeu de fin d'entraînement sur un demi terrain à 7

jouer à 5 contre 5, gardien de but inclus

durée 15 minutes



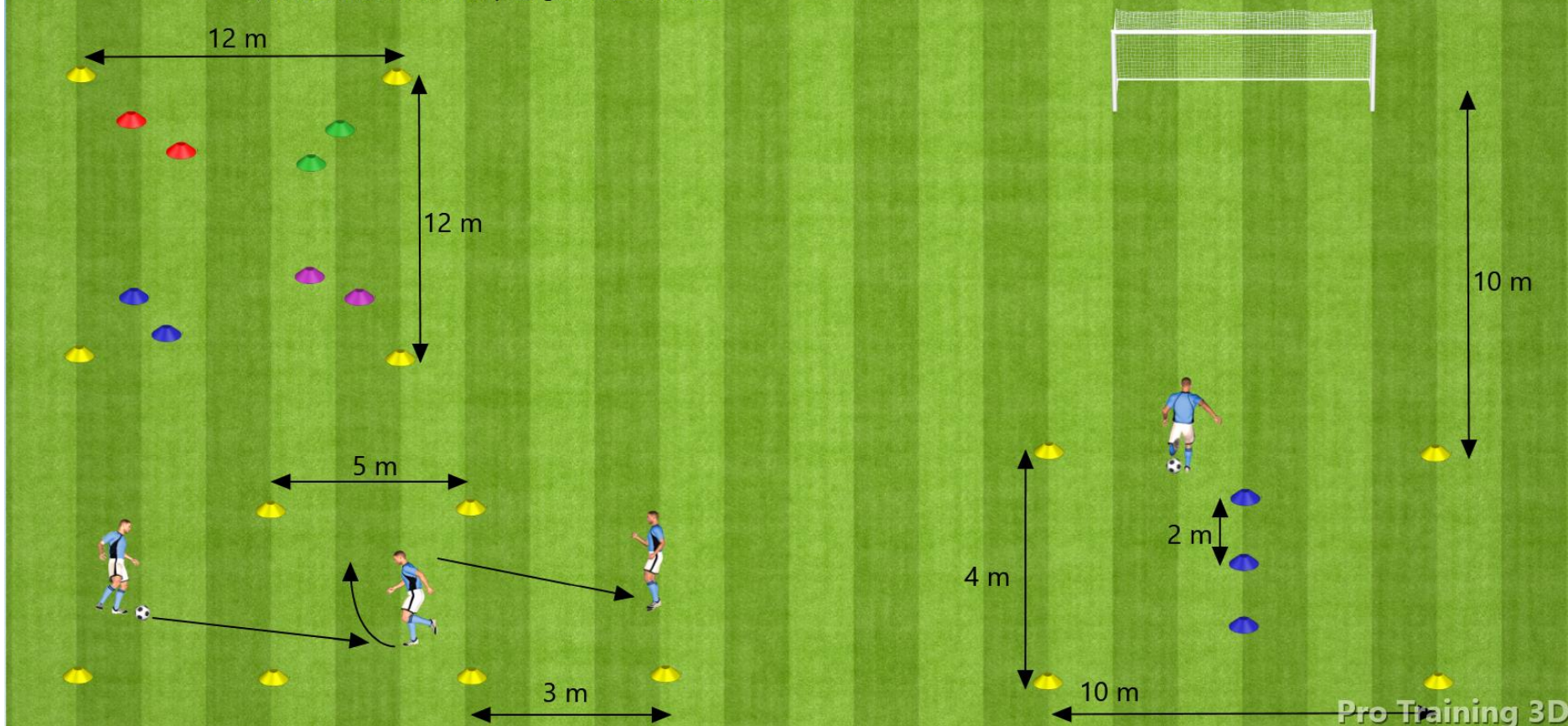
semaine 6 et 13 / atelier 1

durée de l'atelier 15 minutes

technique avec ballon : a) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur passer dans la porte désignée (p. droit, p. gauche, avant, arrière, ect...), 5 minutes

b) passes face à face, faire un appel de balle avant de recevoir le ballon, puis contrôle et passe, 1 fois pied droit, 1 fois pied gauche. après avoir fait sa passe, penser à reculer pour se replacer, 5 minutes

c) tirs au but, slalom + tir pied gauche, 5 minutes



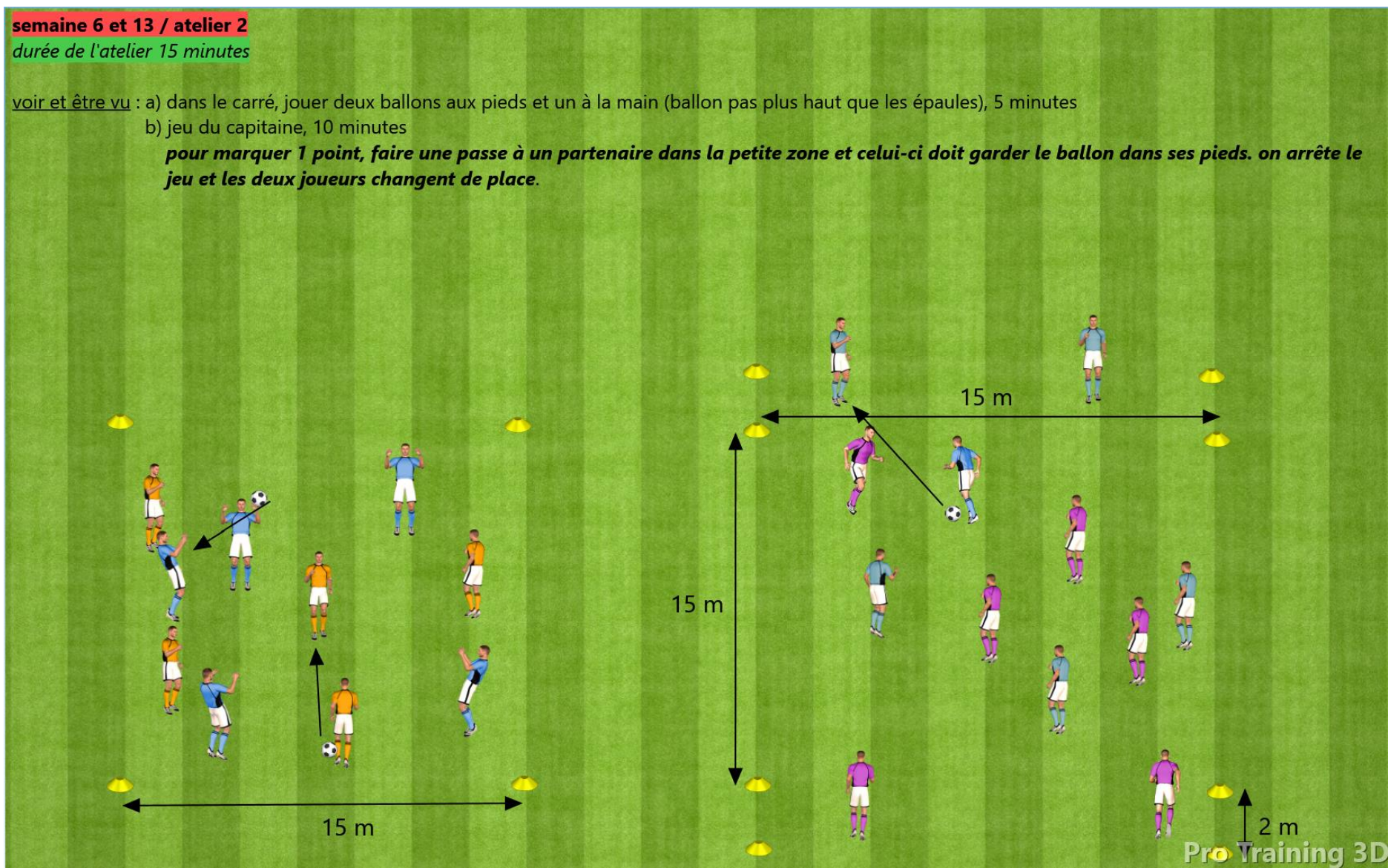
semaine 6 et 13 / atelier 2

durée de l'atelier 15 minutes

voir et être vu : a) dans le carré, jouer deux ballons aux pieds et un à la main (ballon pas plus haut que les épaules), 5 minutes

b) jeu du capitaine, 10 minutes


pour marquer 1 point, faire une passe à un partenaire dans la petite zone et celui-ci doit garder le ballon dans ses pieds. on arrête le jeu et les deux joueurs changent de place.



semaine 6 et 13 / atelier 3


durée de l'atelier 15 minutes

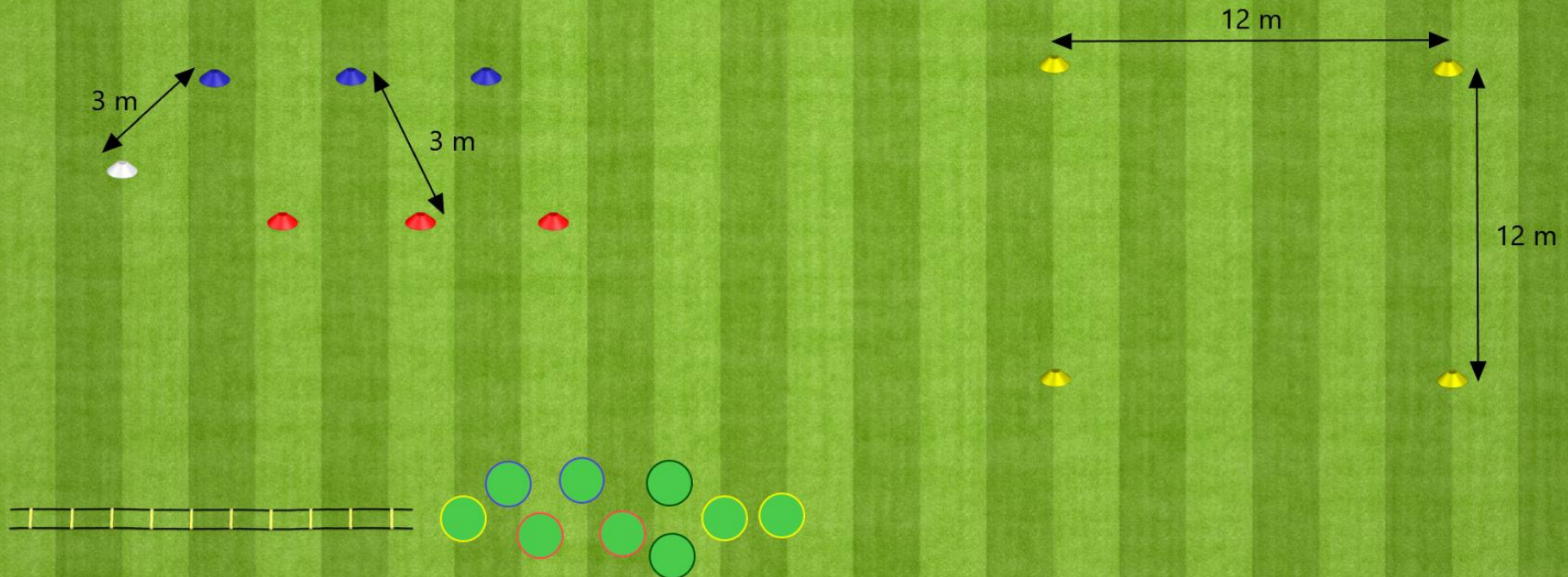
coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

- a) mains et pieds au sol ventre en l'air, se déplacer d'un plot à l'autre en marche avant, 1 fois
se déplacer d'un plot à l'autre en marche arrière, 1 fois
se déplacer en latéral gauche vers plot bleu, latéral droit vers plot rouge, 1 fois  5 minutes

* si encore du temps, recommencer l'exercice

- b) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur s'asseoir sur le ballon puis prendre un autre ballon, 5 minutes



- c) enchaînement échelle, deux cloche pied droit, deux cloche pied gauche
cerceaux, bleu pied droit, rouge pied gauche, jaune pieds joints, vert pieds écartés  5 minutes

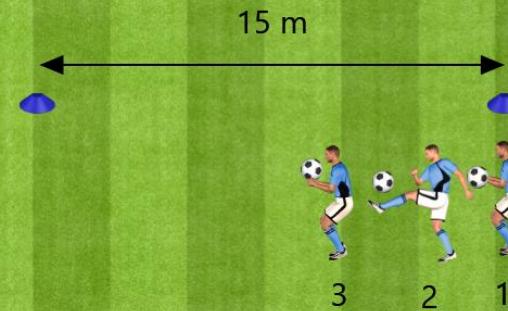
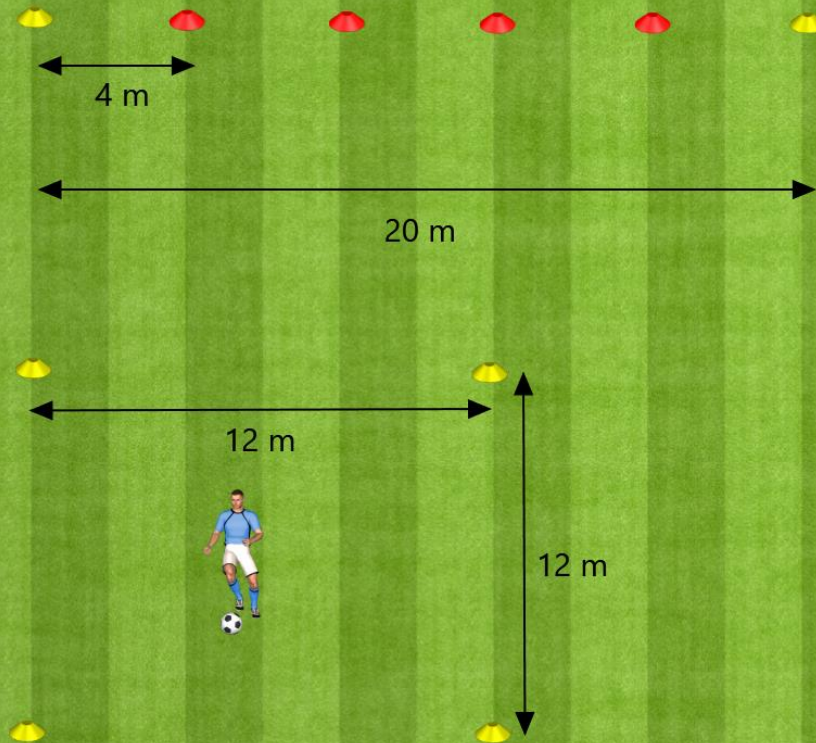


semaine 6 et 13 / atelier 4

durée de l'atelier 15 minutes

technique individuelle :

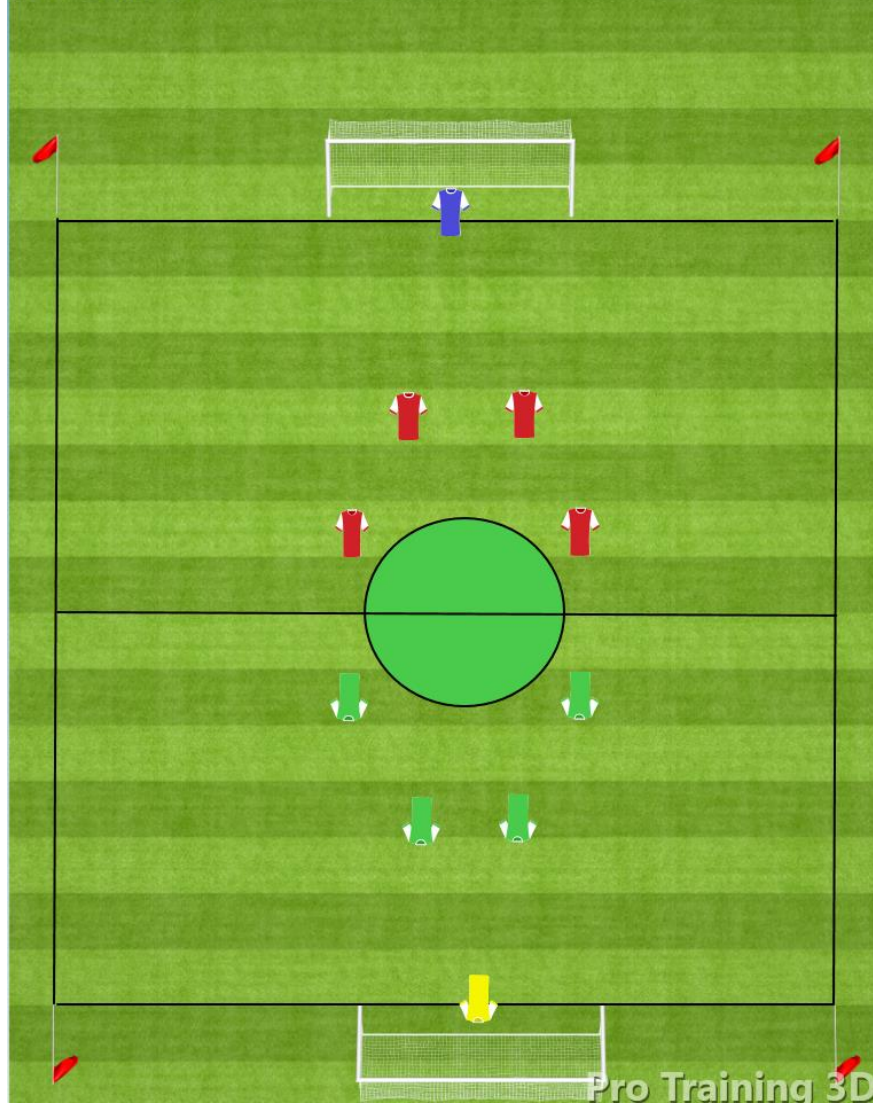
- a) dans le parcours, pousser le ballon coup de pied droit et faire un arrêt avec la semelle pied gauche à chaque plot (à l'aller)  5 minutes
dans le parcours, pousser le ballon coup de pied gauche et faire un arrêt avec la semelle pied droit à chaque plot, (au retour)  5 minutes
- b) dribble-feinte
- conduite de balle, au signal de l'éducateur, passer le pied droit par dessus le ballon dans un mouvement intérieur vers l'extérieur, 2 minutes 30
 - conduite de balle, au signal de l'éducateur, passer le pied gauche par dessus le ballon dans un mouvement intérieur vers l'extérieur, 2 minutes 30
- c) jonglage en mouvement déplacement en marche avant, main (1)-pied (2)-main (3), travailler pied droit à l'aller et pied gauche au retour, 5 minutes



jeu de fin d'entraînement sur un demi terrain à 7

jouer à 5 contre 5, gardien de but inclus

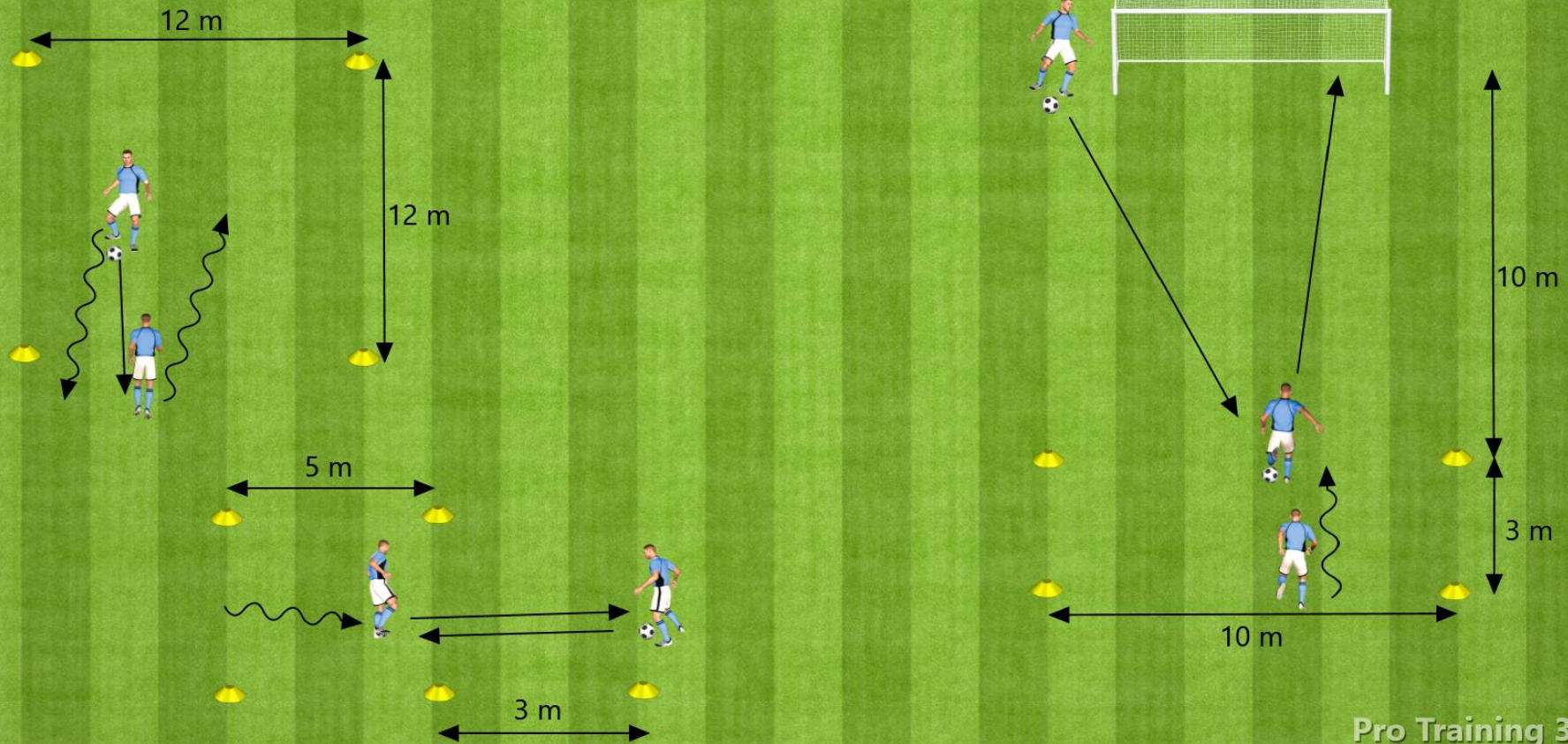
durée 15 minutes



semaine 7 et 14 / atelier 1

durée de l'atelier 15 minutes

technique avec ballon : a) des joueurs en conduite de balle dans le carré, d'autres sur les côtés du carré. je conduit le ballon, fait une passe à un partenaire sur un côté, je prend sa place et lui rentre dans le carré avec le ballon, 5 minutes
b) passes face à face, faire un appel de balle avant de recevoir le ballon, puis remettre le ballon en 1 touche de balle, 1 fois pied droit, 1 fois pied gauche. après la remise, penser à reculer pour se reposer, 5 minutes
c) tirs au but, appel de balle, contrôle et tir (penser aux deux pieds). placer un passeur de chaque côté du but, 5 minutes



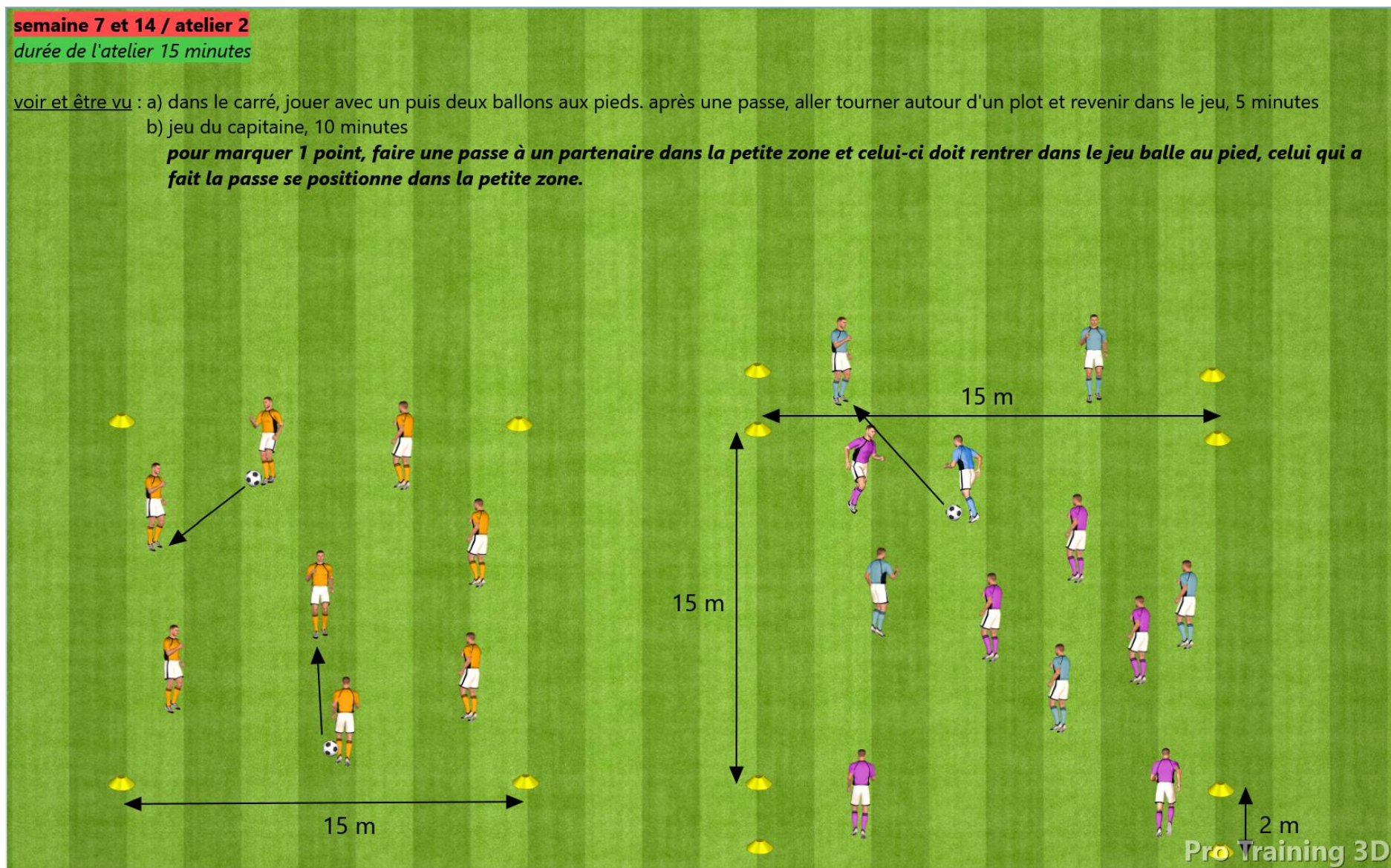
semaine 7 et 14 / atelier 2

durée de l'atelier 15 minutes

voir et être vu : a) dans le carré, jouer avec un puis deux ballons aux pieds. après une passe, aller tourner autour d'un plot et revenir dans le jeu, 5 minutes

b) jeu du capitaine, 10 minutes

pour marquer 1 point, faire une passe à un partenaire dans la petite zone et celui-ci doit rentrer dans le jeu balle au pied, celui qui a fait la passe se positionne dans la petite zone.



semaine 7 et 14 / atelier 3

durée de l'atelier 15 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

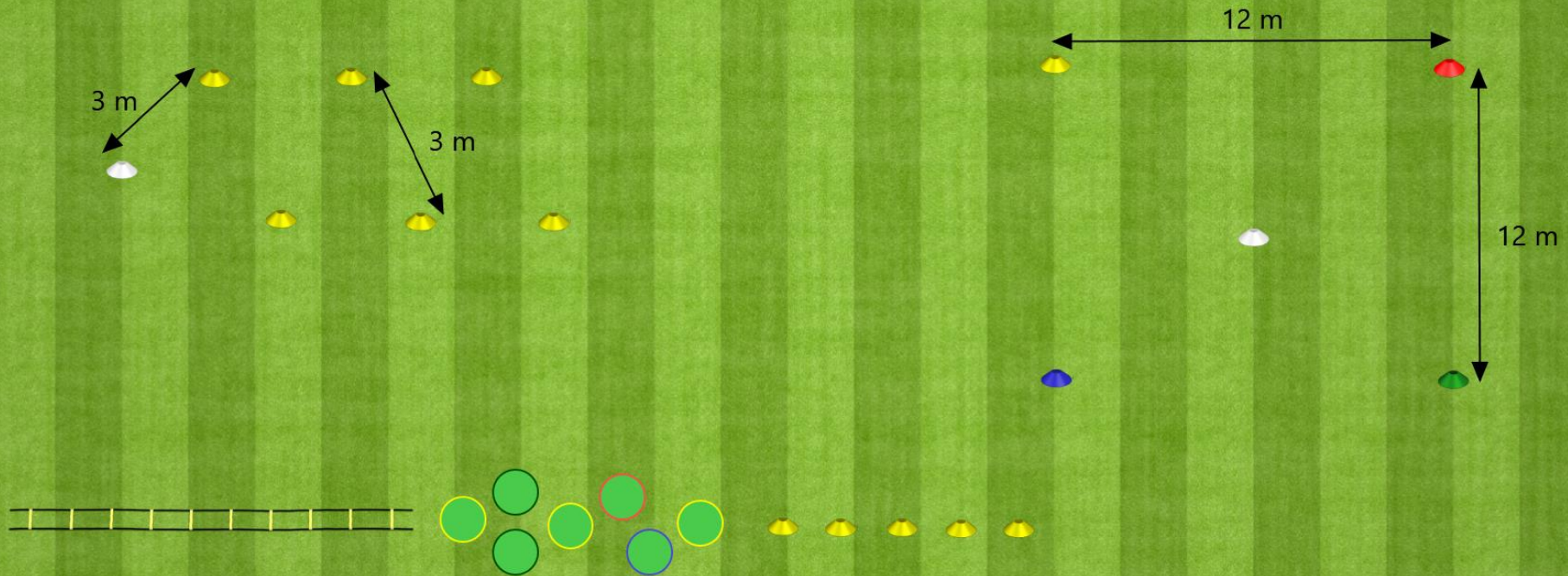
a) mains et pieds au sol ventre en l'air, se déplacer d'un plot à l'autre en marche avant avec le ballon dans les pieds, 1 fois
se déplacer d'un plot à l'autre en marche arrière avec le ballon dans les pieds, 1 fois 5 minutes

* si encore du temps, recommencer l'exercice

b) conduite de balle dans le carré, au signal de l'éducateur arrêter le ballon au plot de la bonne couleur, 5 minutes

c) enchaînement échelle, un pied un espace sur deux



cerceaux, bleu pied droit, rouge pied gauche, jaune pieds joints, vert pieds écartés
petit slalom pas chassé 5 minutes



semaine 7 et 14 / atelier 4

durée de l'atelier 15 minutes

technique individuelle :

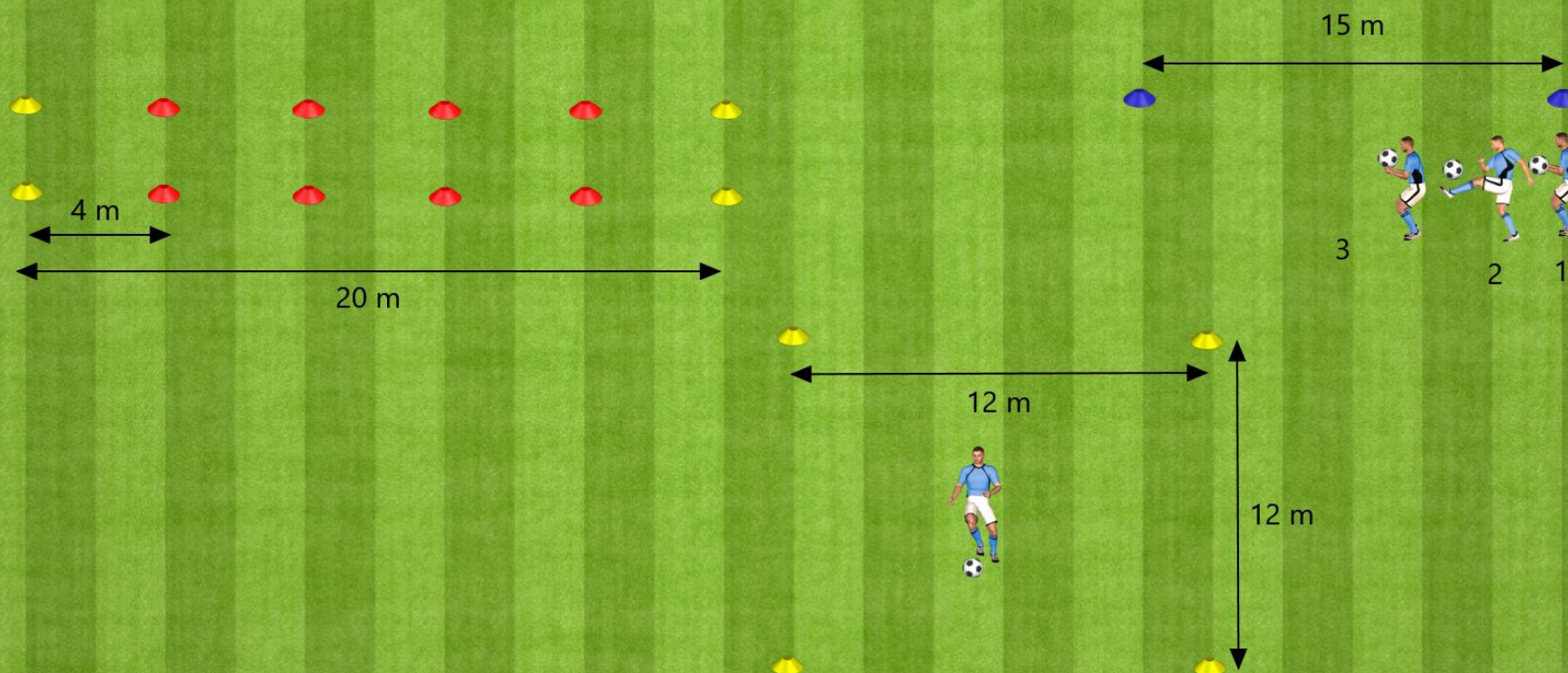
a) slalom pied droit, intérieur-extérieur du pied (à l'aller) 
slalom pied gauche, intérieur-extérieur du pied (au retour)  5 minutes

b) dribble-feinte

- conduite de balle, au signal de l'éducateur, passer le pied droit par dessus le ballon dans un mouvement extérieur vers l'intérieur, 2 minutes 30

- conduite de balle, au signal de l'éducateur, passer le pied gauche par dessus le ballon dans un mouvement extérieur vers l'intérieur, 2 minutes 30

c) jonglage en mouvement déplacement en marche arrière, main (1)-pied (2)-main (3), travailler pied droit à l'aller et pied gauche au retour, 5 minutes



jeu de fin d'entraînement sur un demi terrain à 7

jouer à 5 contre 5, gardien de but inclus

durée 15 minutes

