



# LES BONNES PRATIQUES EN ÉCOLE DE FOOT

## LE GUIDE U7 - JEU À 3





## SOMMAIRE

POURQUOI L'ENVIRONNEMENT FESTIFOOT EN U7 ?	3
LES RELATIONS	3
LE FAIR-PLAY	3
LES MATCHES 3C3	4
LE TERRAIN	5
ORGANISATION	5
DÉROULEMENT DU MATCH	6
TIMING DU FESTIFOOT U7	6
BALLON « MAGIQUE »	6
DÉFI TECHNIQUE : LE CHALLENGE	7
RÔLE ET PROFIL DU FORMATEUR	8
COMMENT LES ENTRAÎNER ?	9
LES RÈGLES DU JEU À 3	10
FICHE D'OBSERVATION DU LABEL ACFF	11



# POURQUOI L'ENVIRONNEMENT FESTIFOOT EN U7 ?

L'environnement « Festifoot » est idéal pour l'épanouissement des plus jeunes car il évite tout esprit de compétition et de rivalité entre les enfants, les parents, les formateurs et les clubs : **on ne joue pas contre les autres mais avec les autres.**

Le Festifoot enlève la pression du résultat, mise trop rapidement par les adultes sur les épaules des jeunes enfants et de leur formateur.

Il permet à tous les enfants de découvrir et de se familiariser avec le football dans un climat serein et Fair-Play tout en intégrant plus facilement les débutants aux joueurs plus confirmés.

Cet environnement favorable permettra à l'enfant plus d'amusement ce qui engendrera une diminution du nombre d'abandons.



**LE FESTIFOOT SE COMPOSE DE 4 ÉLÉMENTS ESSENTIELS**



L'objectif du Festifoot est le **FUN FOOTBALL**, c'est-à-dire le plaisir de jouer ensemble. On ne joue pas contre les autres mais avec les autres : l'animateur mélange les joueurs des différents clubs et distribue aléatoirement les chasubles de couleur pour constituer de nouveaux groupes.

**LE FESTIFOOT CRÉE UNE VÉRITABLE INTERACTION SOCIALE ENTRE LES ENFANTS, LES PARENTS, LES FORMATEURS, LES ANIMATEURS ET LES CLUBS.**

L'enfant découvre les valeurs de **RESPECT** et de **FAIR-PLAY** dès ses premiers pas dans le football.

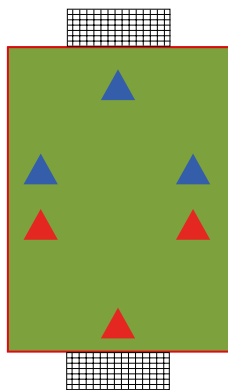
**LE FESTIFOOT DÉBUTE PAR LE PROTOCOLE FAIR-PLAY :**

- Les enfants s'alignent tous face aux parents et les saluent.
- Chacun à leur tour, ils remontent la file en « tapant » la main des autres enfants.

**LE FESTIFOOT SE CLÔTURE PAR LE PROTOCOLE FAIR-PLAY :**

- Poignée de main entre chaque participant.
- Les enfants remontent la file des parents en « tapant » dans la main de chaque parent.





**LE FORMAT DE JEU « 3C3 » EST UNE FORME ÉVOLUTIVE DU « 2C2 » ET PRÉPARATOIRE AU « 5C5 ».**

## FORMAT DE JEU 3 CONTRE 3

Il a pour objectif d'offrir beaucoup d'opportunités de toucher le ballon, de créer des actions, de marquer des buts et de garantir une participation de tous les enfants.

Par une pression temporelle moindre qu'en 5c5, il va permettre un taux de réussite plus élevé dans les conduites de balle, les dribbles, les passes et les tirs, ce qui va renforcer la confiance et le sentiment de compétence chez l'enfant ; tout profit pour la suite de son développement footballistique.

Les actions sont intensives, brèves et répétitives, pour une récupération adaptée à l'effort et à l'enfant.

Le duel reste central mais l'enfant apprend maintenant qu'une passe vers un partenaire peut être une possibilité.

L'introduction des « grands » buts offre de nombreuses opportunités de marquer des goals.

La rotation permanente des positions favorise la réflexion constante de l'enfant, la bilatéralité, la flexibilité tactique et la découverte de la fonction de gardien de but. Celui-ci est encouragé à accompagner les offensives de son équipe de par une position haute (il peut aller marquer).

La position de départ en triangle confrontera les enfants, dès leur plus jeune âge, à l'animation de jeu la plus efficace du football actuel, ce qui les rendra plus performant par la suite.

Les règles sont simplifiées : ni corner, ni rentrée en touche mais utilisation efficace du ballon magique (voir chapitre sur le ballon magique page 6).

Le tackle n'est pas autorisé dans ce format de jeu : les enfants sont invités à défendre debout.

## AVANTAGES

Les avantages du format de jeu à 3c3 tel que proposé sont multiples.



### SUR LE PLAN COGNITIF

Prise d'informations, prise de décisions (dribbler, passer, choix de la porte de sortie), gestion de l'espace/temps, réactivité sur les ballons magiques.



### SUR LE PLAN MENTAL

Beaucoup d'opportunités de toucher le ballon, de marquer des buts, prise de confiance, pas de compétition, **FUN FOOTBALL**.



### SUR LE PLAN TECHNIQUE

Conduite de balle, dribble, frappe, passe courte, polyvalence, éveil au poste de gardien de but.



### SUR LE PLAN TACTIQUE

Construction à partir du gardien de but, infiltration balle au pied, jeu en triangle, finition devant le but, reconversions offensives et défensives, recul-frein ou mettre la pression, jouer l'interception.



### SUR LE PLAN PHYSIQUE

Vitesse, efforts intenses, récupération adaptée.

## 1. LE TERRAIN

Utilisation des lignes existantes + plots de traçage

- Largeur : 15 m - Longueur : 25 m

### LES BUTS (ancrés solidement au sol !)

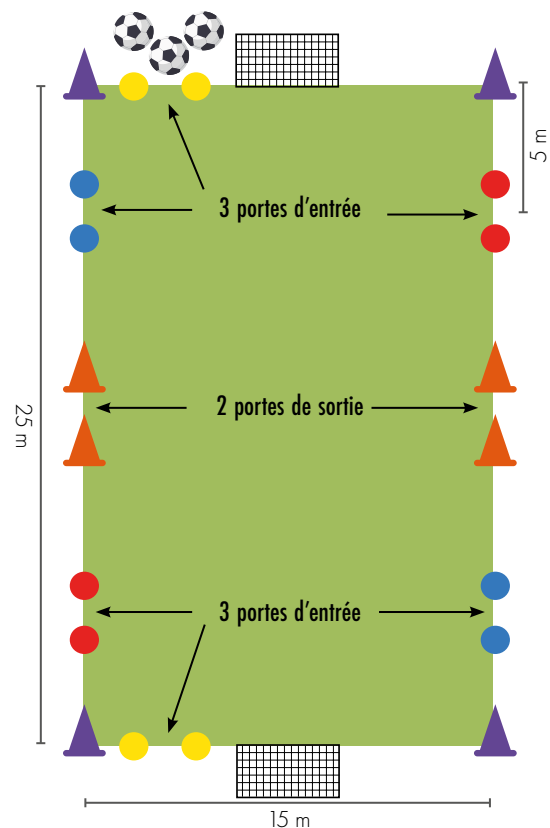
- Largeur : 3 à 5 m - Hauteur : 1,5 à 2 m

### LES ZONES-REPÈRES

- 3 « portes d'entrée » pour chaque équipe : **bleu-jaune-rouge** :
  - ➔ 2 portes latérales (**bleu** et **rouge**) sur les lignes de touche à 5 m de la ligne de fond ;
  - ➔ 1 porte arrière (**jaune**) à côté du but
- 2 « portes de sortie » au centre du terrain sur les lignes de touche.

### RÉSERVE DE BALLONS

- ➔ Derrière une des portes d'entrée jaunes.
- ➔ Chez le formateur qui anime le match.



## 2. ORGANISATION

- 2 équipes de 9 joueurs MAXIMUM.
- Vague de 40-50'' à 3c3.
- Pas de rentrée en touche, pas de corner : utilisation du ballon magique pour gagner du temps (voir page 6).
- Pas de comptage des buts.
- Un formateur à côté de chaque porte de sortie (en-dehors du terrain).
- Un délégué d'équipe à côté des portes d'entrée jaunes pour encadrer les rotations.

### POSITION DES JOUEURS

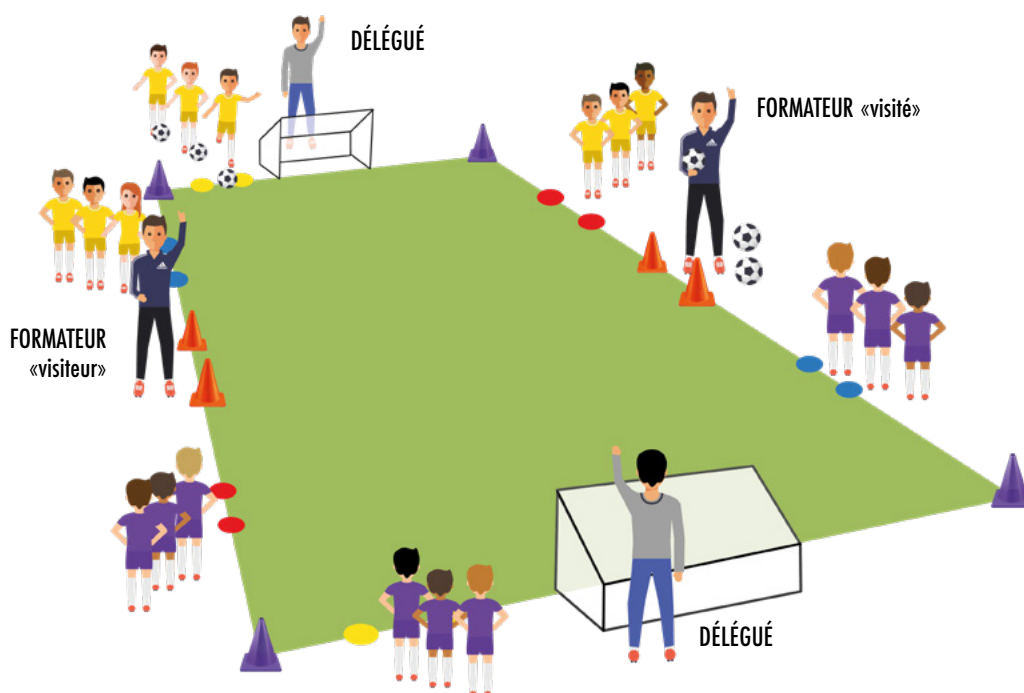
- En triangle : 1 à chaque porte d'entrée.

### ROTATION DES JOUEURS

- À la fin de chaque vague, sortir par une des portes de sortie.
  - ➔ Rejoindre la porte d'entrée suivante : de **bleu** à **jaune**, de **jaune** à **rouge**, de **rouge** à **bleu**.

### DURÉE

- 4 séquences de maximum 10' : chaque équipe met 2 fois le ballon en jeu.



### 3. DÉROULEMENT DU MATCH

Le formateur donne le signal de départ « **GO** ».

- Dès que le ballon est mis en jeu en conduite de balle par le « gardien de but » de la porte jaune, les 5 autres joueurs rentrent sur le terrain et la vague commence. La même équipe met le ballon en jeu toute la durée du match.
- Pas de rentrée en touche, pas de corner ⇒ « *ballon magique !* »
- En cas de tacle ou autre faute, le formateur donne un ballon magique au joueur ayant subi la faute/tacle tout en faisant reculer les adversaires à au moins 3 m.
- Le formateur met fin à la vague par un « **STOP – PORTE DE SORTIE** » : En passant par une des portes de sortie, les joueurs regagnent leur porte d'entrée suivante : **bleue** ⇒ **jaune** ⇒ **rouge** ⇒ **bleue**
- **PORTE JAUNE = GARDIEN DE BUT**



#### BALLON « MAGIQUE »

- Lorsque le ballon sort du terrain ou qu'un but est marqué trop rapidement, le formateur lance au sol un nouveau ballon en criant « *ballon magique* » vers le joueur ou l'espace **adéquat**. C'est une nouvelle occasion pour conduire le ballon et faire le bon choix. S'il le juge utile, le formateur peut lancer un 2<sup>e</sup> voire un 3<sup>e</sup> ballon magique induisant une réaction des 6 joueurs.
- Le formateur doit donc lancer le « *ballon magique* » : au joueur qui n'aurait pas touché le ballon lors de la vague ou au joueur qui resterait sur un échec ou dans l'espace libre (hors de la densité de joueurs).
- Le « *ballon magique* » est un outil pédagogique exceptionnel, permettant à n'importe quel enfant de marquer ou de réaliser une action.



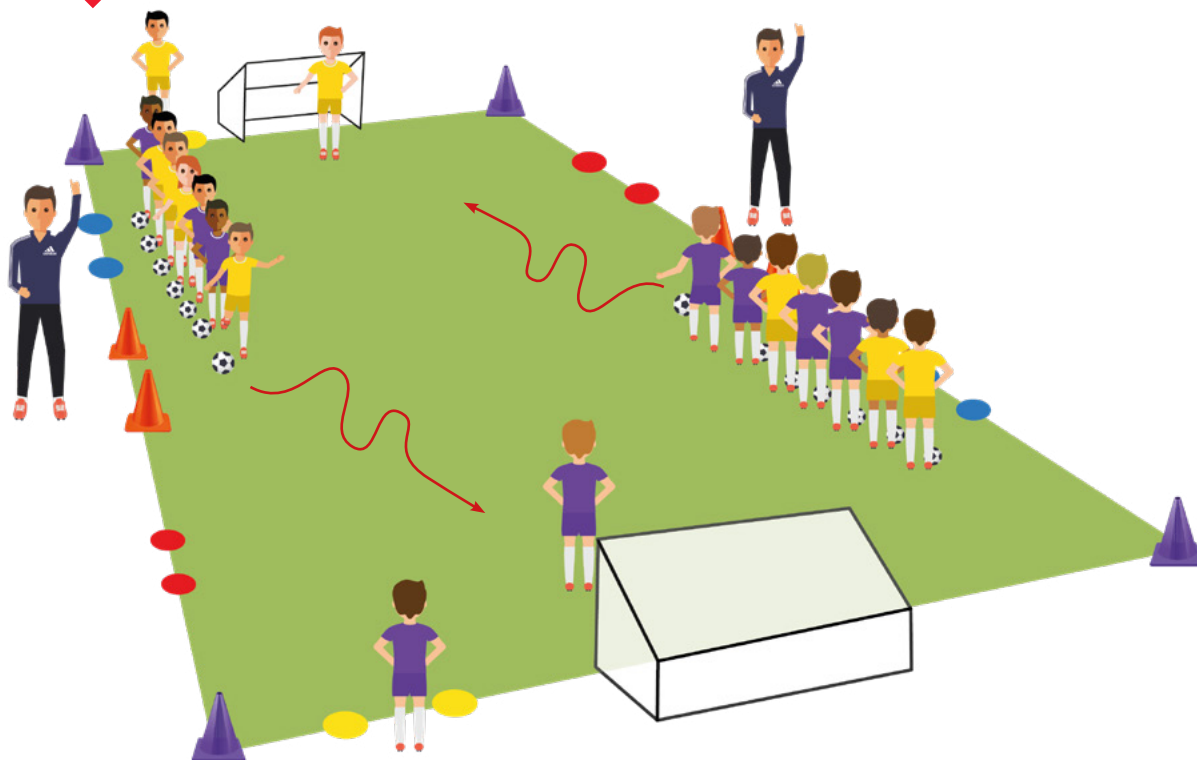
#### TIMING DU FESTIFOOT U7

MATCH 1	MATCH 2	CHALLENGE	PAUSE	MATCH 3	MATCH 4
10'	10'	10'	5'	10'	10'

- Après chaque match :
  - changer l'équipe qui met le ballon en jeu
  - changer de formateur pour l'animation (match 1 = formateur « visité », match 2 = formateur « visiteur »)
- Une pause-boisson de 5 minutes est prévue après le « Challenge » + changement de camp ;
- La composition des équipes est modifiée si souhaitable (rapport de force) lors de la pause ;
- En cas d'effectif réduit, raccourcir légèrement la durée des matches, éventuellement remplacer le quatrième match par un « Challenge » moins énergivore.

**REMARQUE : UNE MISE EN TRAIN COLLECTIVE D'UNE DIZAINE DE MINUTES EST SUGGÉRÉE.  
1 ENFANT = 1 BALLON**

**(CONDUITE DE BALLE, DRIBBLES, JONGLAGES...)**



## DÉFI TECHNIQUE : LE CHALLENGE

Le « Challenge » est un défi 1c1 entre l'attaquant et le gardien de but stimulant la prise d'informations et de décisions de l'un comme de l'autre. Il favorise la conduite de balle, le dribble, l'audace, la créativité, la réactivité, la vitesse d'exécution et la finition rapide. Pas de contrainte pour l'attaquant si ce n'est temporelle : finir en max 10'. Il décide lui-même de dribbler ou frapper (« essais - erreurs »). Avec le temps, les enfants réaliseront un geste technique dans leur course vers le but.

Le Challenge se déroule avant la pause-boisson (chaque enfant réalise 4 « Challenges ») :

- Départ en miroir au signal du formateur.
- Départ au milieu de terrain à hauteur de la porte de sortie.
- Un « gardien » dans le but plus un autre en attente dans la **porte jaune**. Une rotation vers la gauche (2 « Challenges »/enfant) et ensuite une rotation vers la droite (2 Challenges/enfant).
- Au signal du formateur (quand le gardien de but est prêt), l'attaquant part en conduite de balle défier le gardien de but. Après son « Challenge », l'attaquant se place en attente dans la porte jaune, le gardien de but qui était en attente dans la **porte jaune** prend place dans le but, et le gardien de but qui vient de jouer le challenge récupère le ballon et va dans la file suivante.
- Une rotation vers la gauche (2 « Challenges »/enfant) et ensuite une rotation vers la droite (2 Challenges/enfant) → repères visuels différents

Le nombre incalculable de « Challenges » joués sur la saison va développer les habiletés footballistiques et le sentiment de compétence chez l'enfant (attaquant comme gardien de but).



# RÔLE ET PROFIL DU FORMATEUR



Le formateur du club visité et le formateur du club visiteur ont tous les deux un rôle à jouer lors du Festifoot U7.

Ils animent chacun à leur tour les matches 3c3. Ils modifient les trios si le rapport de force n'est pas équilibré.

Comme dans le Festifoot U6, la notion de relations entre les formateurs s'impose : chaque formateur va être amené à échanger avec son collègue, à encadrer les enfants de l'autre club ⇒ le formateur est au service de l'enfant.

## QUEL EST LEUR PROFIL ?

- Ce sont des animateurs et des pédagogues.
- Ils accordent leur attention à tous les enfants, les forts comme les moins forts.
- Ils sont responsables de la formation de l'ensemble des enfants ⇒ ils ne jouent pas la « gagne ».
- Au-delà de l'apprentissage technique et tactique, le formateur a pour objectif de générer des expériences positives auprès des enfants et d'éviter l'abandon.
- Il favorise une bonne interaction entre les « nouveaux » coéquipiers ainsi qu'entre les parents des deux clubs.



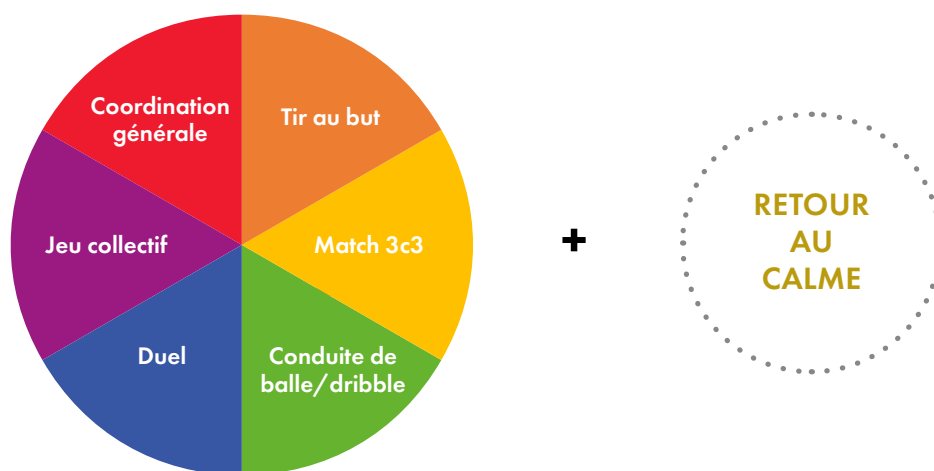
# COMMENT LES ENTRAÎNER ?

Tenant compte des caractéristiques spécifiques de l'enfant U7, il y a lieu de lui proposer également dans la semaine des activités adaptées à ses moyens et besoins.

La séance s'articulera autour d'ateliers ludiques dans des situations reconnaissables avec beaucoup de variations dans une même organisation (évolution du jeu).

**LE « CAHIER DES DÉFIS » DE L'ACFF** regorge de situations ludiques adaptées aux U7 qui doivent être proposées sans modération durant l'entraînement de la semaine.

La séance d'entraînement en U7 se compose de 6 ateliers d'une durée de 10 minutes et d'un retour au calme. La durée maximale de la séance est de 1h15.



Le contenu des ateliers se trouve dans chaque défi/duel du « **CAHIER DES DÉFIS ACFF** ».

- I. Coordination générale : sous forme de jeu, se déplacer, courir, sauter, pousser, tirer, lancer se tenir en équilibre, frapper, jeter, attraper, relation œil-main, relation œil-pied, vitesse de réaction,...
- II. Tir au but : dans un grand but pour la réussite de l'enfant.
- III. Match 3c3 : selon le format du Festifoot.
- IV. Conduite de balle/Dribble : sous forme de jeu.
- V. Duel : du « 1 c 1 » sous différentes organisations avec évolution vers « 2c2 ».
- VI. Jeu collectif (avec ou sans ballon) : style « chasseur », course-relais, mouvements, coopération, stratégie, perception de l'espace, anticiper, décider, réagir, accélérer, freiner, ...














**Retour au calme** : On aide à ranger le matériel en fin de séance (chacun a sa petite tâche).

**Feedback** : « Est-ce que je me suis bien amusé ? », « Est-ce que j'ai essayé de faire ce qui a été demandé ? », « Est-ce que j'ai été un bon joueur ? »



## Conseils pour l'animateur :

- Utilisez le langage de l'enfant = pas de mots difficiles mais via des notions connues.
- Démonstration et explication en même temps = une image vaut mieux que 1000 mots.
- Parlez aux enfants à hauteur des yeux.
- Ne les coachez pas mais animez et accompagnez-les dans le bon déroulement du jeu.
- Soyez positif = encouragez et félicitez chaque enfant.

<p><b>CATÉGORIE</b></p>  <p>U7 Document d'identité obligatoire</p>	<p><b>FEUILLE DE MATCH</b></p>  <p>Feuille digitale obligatoire</p>	<p><b>LES 4 ESSENTIELS DU FESTIFOOT</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Fair-Play</td> <td>Relations</td> </tr> <tr> <td>Défi : « Challenge »</td> <td>Matches 3c3</td> </tr> </table>	Fair-Play	Relations	Défi : « Challenge »	Matches 3c3	<p><b>DURÉE DU FESTIFOOT</b></p>  <p>Max 1h15</p>						
Fair-Play	Relations												
Défi : « Challenge »	Matches 3c3												
<p><b>CHAUSSURES</b></p>  <p>Crampons en alu interdits</p>	<p><b>FAIR-PLAY</b> </p> <p>Protocole Fair-Play pour débiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salut aux parents</li> <li>• « Give me five » entre joueurs</li> </ul> <p>Protocole Fair-Play pour clôturer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La « Ola » vers les parents</li> <li>• « Give me five » avec les parents</li> </ul>	<p><b>RELATIONS</b> </p> <p><b>FESTIFOOT = FUN FOOTBALL</b> <b>LE PLAISIR DE JOUER ENSEMBLE</b></p> <p>Les enfants des différents clubs sont mélangés pour former de nouveaux groupes lors du Festifoot.</p>											
<p><b>DÉFI : « CHALLENGE »</b> </p> <p>Le « Challenge » est un défi 1 contre 1 entre l'attaquant et le gardien de but stimulant la prise d'informations et de décisions de l'un comme de l'autre.</p> <p>1 séquence de 10' par Festifoot</p>	<p><b>TIMING</b> </p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>MATCH 1</th> <th>MATCH 2</th> <th>CHALLENGE</th> <th>PAUSE</th> <th>MATCH 3</th> <th>MATCH 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10'</td> <td>10'</td> <td>10'</td> <td>5'</td> <td>10'</td> <td>10'</td> </tr> </tbody> </table> <p>Matches 3c3 : Jeu en vagues de 40-50', ballons magiques compris. Départ obligatoire en conduite de balle depuis la zone de départ, sur la ligne de but.</p>	MATCH 1	MATCH 2	CHALLENGE	PAUSE	MATCH 3	MATCH 4	10'	10'	10'	5'	10'	10'
MATCH 1	MATCH 2	CHALLENGE	PAUSE	MATCH 3	MATCH 4								
10'	10'	10'	5'	10'	10'								
<p><b>TERRAIN</b></p>  <p>15m x 25m</p>	<p><b>BUTS</b></p>  <p>L = 3m à 5m H = 1,5m à 2m Solidement ancrés au sol !</p>	<p><b>BALLON</b></p>  <p>Taille 3</p>	<p><b>BALLON MAGIQUE</b></p>  <p>Élément fondamental</p>	<p><b>RÈGLES SIMPLIFIÉES</b></p>  <p>Pas de corner Pas de rentrée en touche</p>									

# FICHE D'OBSERVATION DES VÉRIFICATEURS ACFF DANS LE CADRE DE LEURS MISSIONS D'ÉVALUATION DU LABEL



Association des Clubs Francophones de Football		
Matricule		<b>U7</b>
Club		
Fiche d'observation - FESTIFOOT U7 (3c3)		
Date		
Formateur		
Organisation / Disposition		Evaluation
<b>1</b>	Mise en place du terrain (dimensions, buts ancrés, portes d'entrée de couleur et portes de sortie)	
	<i>Justification :</i>	
<b>2</b>	Mélange des joueurs et port des chasubles	
	<i>Justification :</i>	
<b>3</b>	Protocole Fair-Play (avant et après)	
	<i>Justification :</i>	
<b>4</b>	Départ B+ en conduite et B- simultanés	
	<i>Justification :</i>	
5	Variations des trinômes et du poste de départ	
	<i>Justification :</i>	
<b>6</b>	Application correcte du défi technique : le challenge	
	<i>Justification :</i>	
7	Respect timing Festifoot : matches 3c3 / défi technique (le challenge)	
	<i>Justification :</i>	
Animation / Encadrement		Evaluation
<b>8</b>	Qualité et pertinence du ballon magique au sol (à la main)	
	<i>Justification :</i>	
9	Capacité d'animation – FUN	
	<i>Justification :</i>	
10	Coaching occasionnel (explication courtes et précises)	
	<i>Justification :</i>	
11	Se met à la hauteur des enfants + langage adapté	
	<i>Justification :</i>	
12	Attention pour tous les enfants	
	<i>Justification :</i>	
13	Encouragement à conduire le ballon et à dribbler	
	<i>Justification :</i>	
14	Participation active du "gardien de but" (accompagne ses partenaires en B+)	
	<i>Justification :</i>	
15	Alternance des animateurs pour la gestion des matches 3c3 + participation des assistants (délégués)	
	<i>Justification :</i>	

<b>Item en jaune</b> = Recommandation prioritaire (voir règles d'évaluation)	Evaluation générale	/75
		/50

Evaluation		Points
A	Application permanente	5 points
B	Application occasionnelle	0 point
C	Non appliqué	échec

### Règles d'évaluation

5 points sont attribués par recommandation  
 Si un item est noté avec la lettre "C", l'évaluation sera de 24/50  
 Si deux items sont notés avec la lettre "C", l'évaluation sera de 18/50  
 Si trois items sont notés avec la lettre "C", l'évaluation sera de 12/50  
 Si quatre items sont notés avec la lettre "C", l'évaluation sera de 6/50  
 Si cinq items sont notés avec la lettre "C", l'évaluation sera de 0/50  
 Si six items sont notés avec la lettre "C", l'évaluation sera de 0/50



L'ACFF a pour objectif de rendre le football plus attractif pour les enfants U6-U9 en leur proposant un format de jeu adapté à leur développement. Tout en valorisant et dynamisant les bonnes pratiques au sein des écoles de foot de ses clubs labellisés, l'ACFF ambitionne d'y créer l'environnement idéal à l'épanouissement des plus jeunes en leur offrant encore plus de plaisir et en accélérant leur progression pour les fidéliser sur le long terme.

Pour cette raison, l'ACFF a rédigé ces quelques pages à l'attention des formateurs U7 pour leur permettre d'optimiser leur approche du jeu à 3 et à adopter les bonnes attitudes avec les enfants.

## CONTACT

Xavier Donnay - Manager Football de base - [xd@acff.be](mailto:xd@acff.be)

Plus d'informations sur [www.acff.be/joueurs](http://www.acff.be/joueurs)

Editeur responsable : [acff.be](http://acff.be) - [footballdebase@acff.be](mailto:footballdebase@acff.be)

Mise en page : Amélie Patte - [ameliep@nohanis.be](mailto:ameliep@nohanis.be)