

MON ANNÉE

DE FOOTBALL



*RENTRÉE
DU FOOT*

Bienvenue en U6/U7 !



Jeux

& 31 stickers

Ton diplôme de sportif



2026/2027

Mon livret, mon club !

Bienvenue dans ton livret de football !

Cette année, dans ton club, tu vas apprendre plein de choses : contrôler le ballon, faire des passes, marquer des buts... et surtout jouer en équipe.



Dans ton livret, tu trouveras des jeux, des défis et plein de choses pour découvrir le football, tout en t'amusant.

Garde-le bien au chaud dans ton sac d'entraînement... Il va vivre toute la saison avec toi !

Tout au long de tes saisons de football, tu vas croiser de jeunes joueurs passionnés comme toi. Fais connaissance avec eux !

Rayane

Il aime dribbler et garder le ballon.



Léo

Face aux cages, il réussit presque tous ses tirs !



Paul

Il adore faire des passes à ses partenaires.



Jade

Elle adore garder les cages et protéger son équipe.



Emma

Elle aime défendre et aider son équipe.



Sommaire

Bienvenue au club !	p. 4
Ton club	p. 5
Mes compétences	p. 6
Zoom sur l' entraînement	p. 7
Le jeu des 7 différences	p. 8
Les mots mêlés du buteur	p. 9
Zoom sur les plateaux	p. 10
Les règles d'or du foot	p. 11
Mes matches de la saison	p. 12
Les rendez-vous de mon club	p. 13
BD et coloriage de Cizo	p. 14-15
C'est tout nouveau : le Golf Foot	p. 16
Tu joues, tu ressens	p. 17
Bien dormir	p. 18-19
Bien manger	p. 20
Photo et diplôme	p. 21-22
La bonne paire	p. 23



Bienvenue au club !

Le mot des défenseurs

GRIEDGE MBOCK

C'est une **nouvelle saison** qui commence pour toi et ton club ! Amuse-toi, prends du plaisir avec tes copains et copines. Ose, tente et **crois en toi**. N'oublie pas de travailler à l'école, d'écouter tes éducateurs et de respecter tes coéquipiers et coéquipières, adversaires, coaches et arbitres. Très belle saison, et on compte sur toi pour **soutenir l'Équipe de France Féminine** à la Coupe du monde au Brésil en 2027. On a besoin de **supporters** !

Défenseuse et capitaine de l'Équipe de France féminine



DAYOT UPAMECANO

Tu as signé ta licence et tu vas effectuer tes premiers entraînements avant de faire **tes premiers matchs**. Si je n'avais qu'un seul conseil à te donner, c'est de prendre beaucoup de plaisir. Le foot, c'est un jeu, **c'est ta passion**. Alors, aborde chaque entraînement et chaque match avec l'envie de t'amuser.

Le foot, c'est une **discipline collective**. Sans tes coéquipiers, c'est impossible de gagner.

Écoute ton éducateur, il est là pour t'aider et te guider.

Respecte les arbitres. Sans eux, il n'y a pas de match.

Je garde de très beaux souvenirs de mes premières années.

Évidemment, tu rêves sans doute de faire de ta passion pour le ballon rond ton métier. Il faut **croire en ses rêves**, mais ne jamais oublier de **bien travailler à l'école également**.

Je te souhaite une très belle saison sur les terrains et en dehors.

Défenseur de l'Équipe de France masculine



Prolonge l'expérience avec les nouveaux **podcasts** « **La Mini Causerie** » de la FFF ! Retrouve les aventures de Jade, Léo, Rayane, Paul et Emma avec leur coach et tous les bénévoles de leur club.



Ton club !

Cette année,
je joue au club :

Dans un club, on ne trouve pas qu'une seule équipe.
Il y a souvent plusieurs groupes d'enfants qui jouent
au football **selon leur âge.**

Toi et tes partenaires faites partie des **U6-U7**,
vous avez entre **5 et 6 ans !**

Pour s'entraîner et jouer, le club met à disposition
des **terrains**, des **ballons**, des **buts** et des
vestiaires. Chaque équipe est accompagnée
par un éducateur ou éducatrice qui prépare les
séances et **aide les joueurs à progresser.**



Mon **éducateur / éducatrice** s'appelle :



Mes compétences !

Coche **les objectifs** que tu remplis au fur et à mesure de ta saison.

Mes objectifs pour ma saison en U6

Mes objectifs pour ma saison en U7

Compétences éducatives

RÈGLES DE VIE

- ☐ Je dis bonjour aux personnes de mon entourage
- ☐ Je prends soin du matériel et je le range

RÈGLES DE VIE

- ☐ Je joue en prenant du plaisir
- ☐ J'encourage et respecte mes camarades

RÈGLES DU JEU

- ☐ Je repère les limites du terrain
- ☐ Je repère le sens du jeu, le but à attaquer et celui à défendre

RÈGLES DU JEU

- ☐ Je connais les remises en jeu
- ☐ Je connais la relance protégée

Compétences individuelles

TECHNIQUE

- ☐ Je conduis le ballon en courant
- ☐ J'arrête le ballon avec la semelle

TECHNIQUE

- ☐ Je conduis le ballon avec les pieds, à plusieurs vitesses
- ☐ Je change de direction avec le ballon

1 CONTRE 1

- ☐ Je m'engage dans le 1 contre 1 avec ou sans ballon
- ☐ Je défends sans faire de faute

1 CONTRE 1

- ☐ Je réussis à conserver mon ballon
- ☐ Je chasse celui ou celle qui a le ballon

Compétences collectives

J'ATTAQUE (JE COOPÈRE)

- ☐ J'identifie mon ou ma partenaire
- ☐ Je fais une passe à mon ou ma partenaire

J'ATTAQUE (JE COOPÈRE)

- ☐ Je fais une passe à un ou une partenaire vers l'avant
- ☐ Je fais le bon choix (passe ou dribble)

Zoom sur l'entraînement

Tout au long de l'année, tu découvriras plein de façons amusantes de **jouer au foot**, de bouger et de progresser. C'est parti pour t'éclater avec tes coéquipiers !

Ballon magique



JOUEURS :

2 équipes de **3 joueurs** ou **joueuses**.

OBJECTIF : Marquer le plus de buts.

DÉROULEMENT : Un joueur tente de marquer, tandis qu'un adversaire essaie de l'en empêcher. Si le joueur adverse récupère le ballon, c'est à son tour **d'essayer de marquer**.

Lorsque le ballon sort des limites du terrain, un éducateur ou une éducatrice peut immédiatement en remettre un en jeu.

QUALITÉS TRAVAILLÉES :

Le **changement de rôle** entre attaquant et défenseur.

Un match

Grâce aux matchs, tu vas améliorer ta **technique** et ton **jeu** avec les autres. À ton âge, le plus important est de t'**amuser** et de **progresser**.

Sais-tu qu'en France il existe plus de **12 000 clubs** de football ? Cela fait des millions de joueurs ! **2,5 millions** de licenciés exactement.

Le défi 1 contre 1

JOUEURS :

Une équipe s'oppose à une **autre équipe**.

OBJECTIF : Marquer des buts.

DÉROULEMENT : Le joueur part en conduite de balle et **doit marquer** en entrant dans la zone. Dès qu'il a tiré, un joueur de l'équipe adverse part en conduite de balle pour marquer dans l'autre but. Le premier joueur est en poursuite et doit essayer **d'empêcher le but**.

QUALITÉS TRAVAILLÉES : La **vitesse** avec et sans ballon, la **précision**.



Le jeu des 7 différences !

Observe ces deux dessins... **7 détails sont différents** !
Entoure les différences que tu trouves.



Réponse : les chaussures de Jade, les oiseaux dans le ciel, le drapeau de corner, les fleurs sur le buisson, le but de foot, la balle devant le but, et les lunettes d'Emma.

Les mots mêlés du buteur !

Dans la grille, plusieurs mots **sont cachés**.
Retrouve-les et entoure-les.

BALLON

BUT

PASSE

FILET

TIR

ÉQUIPE



Q	T	A	B	U	T	Y
P	A	S	S	E	Z	A
A	B	A	L	L	O	N
C	F	I	L	E	T	U
T	I	R	H	S	G	A
X	E	Q	U	I	P	E

Réponse : But : ligne 1, quatrième case. Passe : ligne 2, première case.
Ballon : ligne 3, deuxième case. Filet : ligne 4, deuxième case.
Tir : ligne 5, première case. Équipe : ligne 6, deuxième case.

Ce sont les **temps forts** de ta saison.

Comment ça se passe ?

- **14 à 18 plateaux sont prévus**
- des jeux avec ballons
- des petits matchs
- des défis



C'est la fête !

Les plateaux se déroulent dans une bonne ambiance. Tu vas découvrir que l'on **est tous différents**, mais que l'on **peut jouer ensemble**.



Les matchs

Ils se jouent :

- par équipe de **trois (U6)**, avec gardien ou une gardienne de but
 - ou par équipe de **quatre (U7)**, avec un gardien ou une gardienne.
- Tu participeras à ces deux types de matchs en fonction de ta catégorie. Pendant un plateau, tu vas jouer environ **50 minutes** en tout.



**RETROUVE LES CALENDRIERS DES ÉQUIPES
DE FRANCE SUR WWW.FFF.FR**



Les règles d'or du foot

Les règles du jeu.



ÂGE

5 - 6 ans.



NOMBRE DE JOUEURS/JOUEUSES

3 à 4 par équipe.

TERRAIN

Pour un match à **3 joueurs**, dont 1 gardien, le terrain mesure 21 mètres de long et 20 mètres de large.
Pour un match à **4 joueurs**, dont 1 gardien, le terrain est un peu plus grand : 28 mètres de long et 20 mètres de large.



TAILLE DU BUT

4 mètres de long et 1,5 mètre de haut.

TEMPS DE JEU

50 minutes (chez les grands, le match dure 90 minutes, réparties en deux mi-temps de 45 minutes).

BALLON

Taille 3 ou 4.

JEU DE TÊTE

Interdit de toucher le ballon avec la tête.



RENTREE DE TOUCHE ET CORNER

Passe au pied au sol ou conduite de balle.

HORS-JEU

Non.

COUP FRANC

Direct, adversaires à 4 mètres.

PASSE EN RETRAIT AU GARDIEN

Autorisée.

RELANCE DU GARDIEN

Relance **à la main** ou **au pied** après avoir posé le ballon au sol.

RELANCE PROTÉGÉE

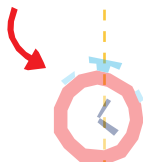
La zone de **7 mètres du gardien** lui permet de relancer à ses partenaires, sans adversaires dans cette zone.

MIXITÉ

Filles et garçons peuvent jouer ensemble.

ARBITRAGE

Maître de ligne.



Colle tes stickers sur les dessins transparents !

Mes matches de la saison

Dessine le smiley qui correspond
à ton ressenti pendant les rencontres.



**Rentrée
du foot**

le
à

Mon moment préféré

Date et lieu

**Mon
ressenti**

Mon moment préféré



Date et lieu

**Mon
ressenti**

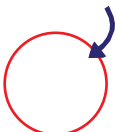
Mon moment préféré



Date et lieu

**Mon
ressenti**

Mon moment préféré



Date et lieu

**Mon
ressenti**

Mon moment préféré



Date et lieu

**Mon
ressenti**

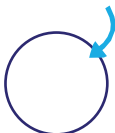
Mon moment préféré



Date et lieu

**Mon
ressenti**

Mon moment préféré



Date et lieu

Mon moment préféré

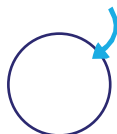
Mon
ressenti



Date et lieu

Mon moment préféré

Mon
ressenti



Date et lieu

Mon moment préféré

Mon
ressenti



Date et lieu

Mon moment préféré

Mon
ressenti



Les rendez-vous de mon club

Note ici toutes les **dates importantes** dans ton club.

Jour de matchs
Noël

le
à

Jour de matchs
Carnaval

le
à



Jour de matchs
Pâques

le
à



La fête du club

le

Plouf, plouf !



Le coloriage Cizo



AZE

C'est tout nouveau : le golf foot !

TU CONNAIS ?

C'est un **nouveau sport** très amusant !
Sur le terrain, ton éducateur ou éducatrice installe un
parcours avec des plots, des cerceaux ou des cibles,
que l'on appelle des « trous », **comme au golf !**

2



Le but du jeu ?

Envoyer ton ballon dans le
trou en le frappant le **moins
de fois possible**. Celui qui
gagne est celui qui a utilisé le
moins de coups pour y arriver.

3

GOLF
FOOT

Au **golf foot**, les parcours
peuvent être installés sur
un terrain de foot, dans un
parc... ou même à la plage !

Tu joues, tu ressens !

Quand tu joues au football, tu peux ressentir plein d'**émotions** : la joie, la surprise, la fierté ou parfois la déception...



Colle les **bons stickers émotions** en face des situations correspondantes, selon ce que tu pourrais ressentir !

1. Je marque un but pour mon équipe.



2. Je rate un tir devant le but.



3. Mon équipe gagne le match.



4. Un adversaire me pousse sur le terrain.



Réponse : 1. sticker heureux, 2. sticker fier, 3. sticker triste, 4. sticker colère.



Sais-tu ce qu'est l'**adrénaline** ? C'est un petit coup de boost que ton corps t'envoie quand tu es très content ou stressé, pour t'aider à courir et jouer plus vite !

Bien dormir, c'est bien jouer !

Pour bien jouer au football,
ton corps a besoin de **repos**.
Quand tu dors, tu récupères
des forces !

Le **sommeil** t'aide à être
en forme, à mieux courir,
à rester concentré et à
progresser sur le terrain.

Petits conseils

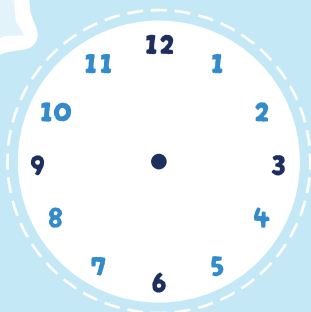
Essaie de te coucher tous les
jours **à la même heure**, dans le
calme, et évite les écrans avant
de dormir. Et s'il y a un match à la
télévision, tu pourras demander
à papa ou maman de te montrer
les buts le lendemain.

À ton âge, à 5 ou 6 ans, tu as besoin
d'environ **10 heures de sommeil** pour
être en forme à l'école et au foot !



Le jeu des pendules

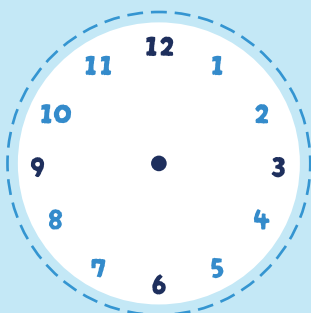
Avec un adulte, **dessine les aiguilles** (la grande en vert et la petite en rouge) sur les horloges pour indiquer tes heures de coucher, de lever et ton emploi du temps. Et **colle les stickers** aux bons endroits !



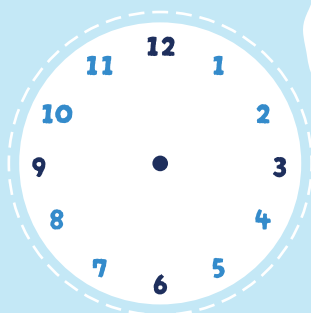
À quelle heure dois-tu te coucher ?



À quelle heure dois-tu te lever ?



À quelle heure prends-tu ton petit-déjeuner ?



À quelle heure est ton entraînement de foot ?

Bien manger pour bien se dépenser

Quand tu fais du foot, ton corps utilise **beaucoup d'énergie**.
Pour rester en forme, il a besoin d'une alimentation variée.

Pour chaque phrase, colle **le sticker de l'aliment correspondant** dans la case de droite.

➤ Ils **poussent sur des arbres** ou **dans la terre** et apportent des **vitamines** qui aident ton corps à bien fonctionner.

➤ Avant un match, tu peux manger une **spécialité** qui vient d'**Italie**.

➤ Une spécialité française que tu peux manger sous forme de **baguette**, complet, semi-complet ou au levain, et qui apporte **beaucoup d'énergie**.

➤ Pour construire et renforcer tes os, tu peux consommer des produits à base de **lait** qui apportent **du calcium**. Tu peux les choisir aux fruits, à la vanille ou nature.

➤ Tu dois en boire **avant, pendant** et **après** le match, car cela permet à ton corps de garder son énergie et tu en perds beaucoup lors d'**un effort**.

Réponse : les fruits et légumes, les pâtes, le pain, les yaourts, l'eau.

Les sportifs mangent un vrai repas **trois heures avant un match** pour avoir assez d'énergie.







Diplôme du meilleur sportif ou de la meilleure sportive !

Nom :

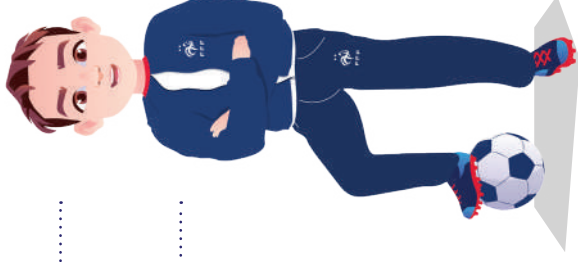
Prénom :

Club :

Date :

Signature de mon éducateur ou éducatrice :

Tampon du club :



2026/2027



La bonne paire !

Relie les dessins qui vont ensemble !



A

Indice : il peut compléter le goûter



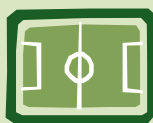
B

Indice : on en a besoin pour marquer



C

Indice : il est aux couleurs du club



D

Indice : ils sont aux quatre coins du terrain



E

Indice : l'arbitre le porte autour du cou

1



2



3



4



5





ABONNEMENT JUNIOR



TOI AUSSI REJOINS LE CLUB

RDV SUR [SUPPORTERS.FFF.FR](https://supporters.fff.fr)

Éditeur : Fédération Française de Football, 87 boulevard de Grenelle 75015 Paris France.

Conception / Réalisation : La Social Room. **Imprimeur :** Groupe Prenant.

achevé d'imprimer : août 2026. **Dépôt légal :** août 2026. Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Ont participé à ce numéro : Frédérique Ingels (FFF), Yann Grolleau (Directeur conseil et développement), Julie Coulon (Directrice Artistique), Camille Lardière (cheffe de projet), Olivier Boucreux (Rédaction). **Illustrations :** FFF, La Social Room. **Photos :** FFF.



10-31-1291