

Programme d'entraînement — Rentrée 2026-2027

Académie de Football SAFUAYE — U7 · U9 · U11 · U13

1. Principes pédagogiques

- **Le plaisir avant tout** — chaque séance doit se terminer par une activité ludique.
- **Progression par petits pas** — un objectif technique unique par séance.
- **Approche globale** — technique, physique, mental et fair-play sont travaillés ensemble.
- **Zéro exclusion** — chaque enfant joue au moins 60 % du temps effectif.
- **Discipline et respect** — appel nominal, écoute des consignes, respect des coéquipiers et de l'arbitre.

2. Structure hebdomadaire par catégorie

Catégorie	Âge	Séances/sem.	Durée	Format
U7	6-7 ans	1	45 min	Jeux moteurs + initiation ballon
U9	8-9 ans	2	60 min	Technique de base + petits jeux
U11	10-11 ans	2	75 min	Technique + tactique + opposition
U13	12-13 ans	3	90 min	Technique + tactique + physique + matchs

3. Séance type (60 min U9) — modèle répliquable

Échauffement (10 min) : jeux moteurs avec ballon, jonglages simples, mobilisation articulaire.

Phase technique (20 min) : atelier unique du jour (ex : conduite de balle, passe courte, tir au but).

Phase jeu (20 min) : opposition 3v3 ou 4v4 sur petit espace, plusieurs équipes en rotation.

Retour au calme (10 min) : match final complet OU jeu ludique + hydratation + retour à froid.

4. Progression trimestrielle (sept-déc 2026)

Mois	Objectif technique	Objectif tactique	Objectif éducatif
Septembre	Prise de contact — conduite de balle	Occuper le terrain	Écouter les consignes
Octobre	Passe courte à 2 pieds	Comprendre attaque/défense	Respect de l'arbitre
Novembre	Tir au but — contrôle orienté	Démarquage & appuis	Solidarité en équipe
Décembre	Jeu de tête (U11-U13) — 1 contre 1	Transitions rapides	Fair-play & entraide

5. Matériel indispensable par séance

- 1 ballon par enfant (T3 pour U7-U9, T4 pour U11, T5 pour U13).
- 20 plots + 10 chasubles (2 couleurs).
- 4 mini-buts (ou plots hauts).

- Sifflet + chronomètre pour le coach.
- Bidon d'eau collectif + trousse de premiers soins.

6. Suivi individuel de l'enfant

Chaque coach tient une **fiche de suivi trimestrielle** par enfant : présence, progression technique, comportement, points à améliorer. Cette fiche est remise aux parents en fin de trimestre et archivée à l'Académie.

7. Évaluation & fin d'année

1. Tournoi de fin de trimestre entre les écoles partenaires (déc. 2026 et mars 2027).
2. Fête de fin d'année sportive fin juin 2027 avec remise des attestations Académie SAFUAYE.
3. Sélection des meilleurs U13 pour phase 2 (rapprochement Fédération Togolaise de Football).