MON ANNÉE DE FOOTBALL

FFF

RENTRÉE DU FOOT

Bienvenue en U8/U9 !

RÈGLES

JEUX & 40 STICKERS

Ma photo des équipes de France

2026/2027

TA SAISON U8-U9 COMMENCE ICI !

Que tu débutes ou que tu aies déjà quelques matchs derrière toi, tu vas apprendre à mieux **comprendre le football**.

Faire une passe au bon moment, se démarquer, défendre, attaquer… petit à petit, tu évolues et tu **prends ta place** sur le terrain.

Ce livret est là pour t'aider à suivre tes progrès, garder un souvenir de tes matchs, mais aussi t'amuser !

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, coachs 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** !

Défenseure 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

SOMMAIRE

Toi et ton équipe ..... p. 4

Mon entraîneur, mon coach ..... p. 5

Les règles du **match simplifiées** ..... p. 6

À toi de siffler ..... p. 7

Comment **s'échauffer** ..... p. 8

Bien manger pour être **au top** ..... p. 9

Mes compétences ..... p. 10

Entraînement : mode d'emploi ..... p. 11

Mes matchs de la saison ..... p. 12

Les rendez-vous de mon club ..... p. 13

Et toi, tu ressens quoi ? ..... p. 14-15

Le futsal, un **autre foot pour progresser** ..... p. 16-17

Les jeux et la bande dessinée Cizo ..... p. 18-19

Les mots mystérieux ..... p. 20

Photo à découper ..... p. 21

Emploi du temps ..... p. 22

Les nombres **magiques** ..... p. 23

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.

TOI ET TON ÉQUIPE !

Dans un club, tu ne joues jamais seul : tu fais partie d'une **équipe**.

Être un **bon joueur** ou une **bonne joueuse**, ce n'est pas seulement marquer des buts.

C'est aussi être un **bon coéquipier**, quelqu'un sur qui les autres peuvent compter.

Pour mieux jouer avec ton équipe, pense à **quelques réflexes** simples : lever la tête avant de jouer, faire la passe au bon moment, te déplacer pour proposer une solution et encourager tes partenaires, peu importe le score du match.

Petit à petit, tu vas faire les bons choix sur le terrain et comprendre ce que les autres attendent de toi.

Jouer collectif, ça s'apprend. Et c'est souvent comme ça qu'une équipe devient plus forte !

Faire la passe, ça compte aussi comme une action décisive pour marquer un but !

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

MON ENTRAÎNEUR, MON COACH !

Sur le terrain, les joueurs sont un peu comme les musiciens, alors que le coach et l'arbitre sont les chefs d'orchestre !
Il faut toujours suivre leurs indications.

LE COACH OU L'ÉDUCATEUR

Il est là pour t'aider **à progresser**. Il prépare les entraînements, donne des conseils et **t'aide à mieux jouer en équipe**.
Il t'apprend à te placer, à faire les bons choix et à ne jamais rien lâcher.

L'ARBITRE

C'est le **garant du jeu**. Il applique les règles, protège les joueurs et prend des décisions pour que le match se déroule correctement. Sans lui, pas de match possible.

Même si tu n'es pas d'accord, **tu dois respecter** ses décisions et écouter ton coach. C'est aussi ça, être un vrai joueur ou une vraie joueuse.

Cette année, grande nouveauté ! Tu pourras arbitrer le match de ton équipe quand tu seras sorti du terrain. Tu seras alors « **maître de ligne** » et devras apprendre les règles du jeu.

Les plus grands coachs, comme **Didier Deschamps** ou **Zinedine Zidane**, ont d'abord appris à jouer en équipe !

LES RÈGLES DU MATCH SIMPLIFIÉES !

ÂGE

8 - 9 ans.

NOMBRE DE JOUEURS ET/OU JOUEUSES

5 par équipe, dont un gardien.

TERRAIN

32 à 36 mètres de long
et 24 à 28 mètres de large
(un terrain classique mesure 100 mètres de long et 50 mètres de large).

TAILLE DU BUT

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

TEMPS DE JEU

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

BALLON

Taille 3 ou 4.

MIXITÉ

Filles et garçons peuvent jouer ensemble.

RENTRÉE DE TOUCHE

Passe au pied au sol
ou conduite de balle.

CORNER

Passe au pied.

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

JEU DE TÊTE

Interdit de toucher le ballon avec la tête.

ARBITRAGE

Maître de ligne.

À TOI DE SIFFLER !

Aujourd'hui, tu te mets à la place de l'arbitre !
Quand tu es joueur, tu dois respecter les règles du match.

CARTON VERT

Super ! Tu respectes les règles et les autres.

Tu continues à jouer

FAUTE

Attention ! Petite faute ou mauvais comportement.

C'est un avertissement : fais plus attention !

TA MISSION

Lis chaque situation et colle le bon sticker : **carton vert** pour une bonne attitude ou **croix rouge** pour une mauvaise.

Un joueur **pousse un adversaire**.

J'encourage mes coéquipiers en attendant de rentrer à mon tour sur le terrain.

Un joueur **conteste la décision** de l'arbitre.

Un joueur **aide un adversaire** à se relever.

Un joueur **aide à ranger** les plots à la fin du plateau.

Un joueur **touche le ballon avec la main,** alors qu'il n'est pas le gardien.

Réponse : rouge, vert, rouge, vert, vert, rouge.

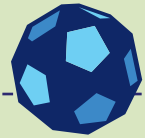
COMMENT S'ÉCHAUFFER ?

Avant de jouer, commence par reprendre contact avec le ballon.

L'échauffement permet de te mettre en mouvement,
de te concentrer et d'entrer progressivement dans le jeu.

ÉTAPE N°1

Commence par utiliser le ballon avec de la **conduite de balle simple**.
Tu te déplaces dans un espace limité en touchant le ballon avec le pied droit, puis le pied gauche.
Tu reprends tes sensations avec le ballon.



ÉTAPE N°2

Tu peux commencer à **faire des passes** avec un autre joueur ou une autre joueuse, et finir par un jeu **avec plusieurs amis** en 2 contre 2 ou 3 contre 3.

Colle les stickers **dans le bon ordre**
pour reconstituer l'échauffement.

1 2 3

Réponse : 1. Conduire le ballon. 2. Faire des passes. 3. Jouer à plusieurs.

BIEN MANGER, POUR ÊTRE AU TOP !

Ce que tu manges peut vraiment faire la différence sur le terrain !
Bien manger, c'est aussi se préparer à jouer dans de bonnes conditions.

NE MANQUE PAS DE REPAS !

3 repas et 1 goûter, c'est ce dont ton corps a besoin en énergie à ton âge tout au long de la journée.

ANTICIPE AVANT DE JOUER !

Évite de manger juste avant un match. Prévois ton repas quelques heures avant pour ne pas jouer en pleine digestion.

BOIS RÉGULIÈREMENT

L'eau est indispensable pour bien t'hydrater. N'attends pas d'avoir soif pour boire !

RÉCUPÈRE APRÈS L'EFFORT

Après un match ou un entraînement, ton corps a besoin de refaire le plein : bois de l'eau et prends un goûter adapté.

À l'aide **des stickers**,
colle les bons aliments dans les bonnes familles !

LES FÉCULENTS	LES FRUITS ET LÉGUMES	LES PROTÉINES
Les aliments qui te donnent de l'énergie	Les aliments qui t'apportent des vitamines	Les aliments qui te procurent de la force

Réponse : féculents : pâtes, riz et pain. Fruits et légumes : salade, pomme et banane. Protéines : poisson, poulet et œuf.

Après un effort, ton corps est capable de récupérer **plus vite** si tu te nourris dans l'**heure qui suit**. C'est pour ça que les sportifs mangent souvent **juste après un match** ou **un entraînement**.

MES COMPÉTENCES !

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

Compétences éducatives

Mes objectifs pour **ma saison en U8**

RÈGLES DE VIE

- ◯ Je fais mon sac comme un grand
- ◯ J'écoute et applique les consignes

RÈGLES DU JEU

- ◯ Je connais les règles de la catégorie
- ◯ Je suis capable d'arbitrer la touche

Mes objectifs pour **ma saison en U9**

RÈGLES DE VIE

- ◯ Je maîtrise mes émotions
- ◯ Je suis assidu(e) aux matchs et aux entraînements

RÈGLES DU JEU

- ◯ J'applique les règles du jeu et j'adapte mon jeu à la règle
- ◯ J'arbitre les rencontres de fin de séance

Compétences individuelles

TECHNIQUE

- ◯ Je conduis le ballon et j'enchaîne avec un autre geste
- ◯ Je contrôle et j'enchaîne avec un autre geste

1 CONTRE 1

- ◯ Je réussis à éliminer mon adversaire
- ◯ Je m'oppose à la progression d'un adversaire

TECHNIQUE

- ◯ Je contrôle et j'enchaîne des gestes avec la pression d'un adversaire
- ◯ Je tire au but avec précision

1 CONTRE 1

- ◯ Je feinte et élimine un adversaire
- ◯ J'interviens pour récupérer le ballon, puis je relance vers une cible

Compétences collectives

J'ATTAQUE (JE COOPÈRE)

- ◯ Je fais la passe à un partenaire qui peut marquer
- ◯ Je joue avec un joueur démarqué qui est situé devant moi ou latéralement

JE DÉFENDS (JE COOPÈRE)

- ◯ Je m'organise avec mon partenaire pour protéger le but
- ◯ Je récupère le ballon à 2

J'ATTAQUE (JE COOPÈRE)

- ◯ Je choisis entre dribbler et faire une passe
- ◯ Je me démarque pour recevoir le ballon

JE DÉFENDS (JE COOPÈRE)

- ◯ Je m'organise avec mon partenaire pour récupérer le ballon
- ◯ Je m'organise avec mon partenaire pour empêcher l'adversaire de s'approcher de mon but

ENTRAÎNEMENT : MODE D'EMPLOI !

L'entraînement est fait pour que tu **progresses en t'amusant**.
Il est divisé en plusieurs parties que l'on te présente ici.

JEU LIBRE

Avec des **consignes simples**, les jeux appelés « **libres** » éveilleront ta créativité et ton intelligence de jeu. Tu découvriras le « **Funiño** », un jeu où tu dois attaquer 2 buts et défendre 2 buts. Encore plus de buts !

JEU D'OPPOSITION

Le foot est un jeu **d'opposition**. Tu découvriras, dans cette partie, beaucoup de 1 contre 1 pour développer tes qualités **d'élimination** et de **dribble** ! Tu retrouveras le « **Ballon Magique** » que tu as peut-être déjà pratiqué en U6-U7.

JEU TECHNIQUE

Ce jeu permet de répéter les **gestes techniques** (la conduite de balle, la passe, le tir, le dribble) en gardant un côté ludique. Tu feras aussi des jeux pour **améliorer** ta manière de te déplacer sur le terrain : cela s'appelle la **coordination**.

MATCH

En fin de séance, tu joues un match en **5 contre 5**. Tout en t'amusant, tu apprends les règles du jeu. C'est aussi le moment où l'éducateur va te transmettre des **messages importants**, tels que : « La première chose à faire quand on arrive, c'est de saluer les différentes personnes rencontrées et de connaître les **codes de politesse.** Comme à l'école, au club, il faut avoir son matériel, préparer son sac. Il contient **la tenue pour l'entraînement** et les protège-tibias. »

MES MATCHS DE LA SAISON

Dessine le smiley qui correspond
à ton ressenti pendant la rencontre.

RENTRÉE DU FOOT le _____ à _____

DATE & LIEU _____

MON MOMENT PRÉFÉRÉ _____

MON RESSENTI

DATE & LIEU _____

MON MOMENT PRÉFÉRÉ _____

MON RESSENTI

DATE & LIEU _____

MON MOMENT PRÉFÉRÉ _____

MON RESSENTI

DATE & LIEU _____

MON MOMENT PRÉFÉRÉ _____

MON RESSENTI

DATE & LIEU _____

MON MOMENT PRÉFÉRÉ _____

MON RESSENTI

DATE & LIEU _____

MON MOMENT PRÉFÉRÉ _____

MON RESSENTI

DATE & LIEU

MON RESSENTI

MON MOMENT PRÉFÉRÉ

DATE & LIEU

MON RESSENTI

MON MOMENT PRÉFÉRÉ

DATE & LIEU

MON RESSENTI

MON MOMENT PRÉFÉRÉ

DATE & LIEU

MON RESSENTI

MON MOMENT PRÉFÉRÉ

LES RENDEZ-VOUS DE MON CLUB

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

JOURS DE MATCHS HALLOWEEN

le

à

JOURS DE MATCHS NOËL

le

à

JOURS DE MATCHS CARNAVAL/PÂQUES

le

à

LA FÊTE DU CLUB

le

ET TOI, TU RESSENS QUOI ?

Tes émotions **font partie de toi**. Pendant un match, elles peuvent parfois te surprendre. Apprendre à les reconnaître, c'est déjà un premier pas pour **mieux jouer.**

Consignes

Lis ces situations et entoure l'émoji qui correspond le mieux **à tes émotions**. Colle le sticker qui représente ta **réaction possible**, positive ou négative.

SITUATIONS	ÉMOTIONS	RÉACTIONS
Tu **marques un but** important et toute ton équipe vient te féliciter.		
Ton équipe encaisse un but et **tu te sens déçu(e)**.		
Tu **rates une occasion** facile et tu t'énerves.		
Un **coéquipier t'encourage** après une erreur.		
Ton coach ou ta coach te donne les indications pour **bien te placer**.		
Le **match est serré** et tu sens la pression monter.		

LES CÉLÉBRATIONS DES CHAMPIONS

Sauts de joie, danses, cris, gestes mythiques… chaque **champion** a sa façon bien à lui de **célébrer un but.**

Consignes : Mime les célébrations de ces joueurs et joueuses des équipes de France et invente la tienne ! Tu pourras la présenter à tes amis et à ta famille.

KYLIAN MBAPPÉ

Bras croisés sous les aisselles.

Bras plié pour montrer le biceps, et un doigt pointé vers le public !

GRIEDGE MBOCK

SAKINA KARCHAOUI

Poings serrés, un bras tendu vers l'avant, l'autre sous le menton !

MARCUS THURAM

Deux doigts posés sur la tempe, et deux autres au creux du coude.

Geste « *chut* », avec un doigt devant la bouche.

MICHAEL OLISE

DELPHINE CASCARINO

Poings serrés en croix devant la poitrine.

En 2018, **Antoine Griezmann** n'a pas célébré son but contre l'Uruguay en quart de finale de Coupe du monde, **par respect pour ses coéquipiers** uruguayens de l'Atlético. Parce que c'est aussi ça, **le sport** !

LE FUTSAL, TU CONNAIS ? UN AUTRE FOOT POUR PROGRESSER

C'est une autre façon de jouer au football, souvent en salle et sur un terrain plus petit.

Au futsal, dans ta catégorie, les équipes sont composées de 4 joueurs. Le terrain est plus réduit (20 × 16 mètres), donc le jeu est plus rapide et chacun touche plus souvent le ballon. Celui-ci est plus léger et rebondit moins.

Résultat : on joue davantage au sol, avec des passes rapides et précises.

Les touches se font **uniquement au pied**. Le gardien doit relancer le ballon à la main, mais il doit le faire rapidement et ne peut pas le garder longtemps.

Comme l'**espace est plus petit**, il faut bien se placer et jouer rapidement. Au futsal, tu touches le ballon plus souvent, que tu sois en attaque ou en défense. C'est donc un moyen rapide de progresser techniquement.

Quand il était enfant, **Cristiano Ronaldo** jouait aussi au futsal. Il explique que ça l'a aidé à mieux contrôler le ballon.

JADE & LÉO ONT TESTÉ LE FUTSAL !

Pour leur premier entraînement de futsal, Jade et Léo n'étaient pas très rassurés… mais ils ont vite été surpris ! Sur un terrain plus petit et avec un ballon différent, le jeu est **plus rapide** et demande encore **plus de précision**.

– Ça va super vite, on peut jouer en un contre un et faire des dribbles ! explique Léo, impressionné par le rythme.

Jade, elle, a surtout aimé la technique :
– On touche beaucoup le ballon, on apprend à mieux maîtriser sa conduite de balle et ses dribbles ! C'est trop cool !

Au fil de la séance, les deux amis prennent confiance. Les passes s'enchaînent, les contrôles s'améliorent et les premiers petits exploits arrivent !

Entre **vitesse**, **technique** et **plaisir** de jouer, cette pratique du futsal leur a donné envie de recommencer très vite !

LES JEUX & BD

Aide Cizo **à retrouver ses amis** pour aller à l'entraînement... Il doit d'abord emporter **ses affaires** (short, chaussures et chaussettes), ensuite récupérer **son ballon**, puis prendre **à boire et à manger** avant de retrouver **Riou et Kooper**...

Réponse : B - 1 - 4 - 5.

Quelle est l'**ombre qui correspond** à Cizo et Kooper ?

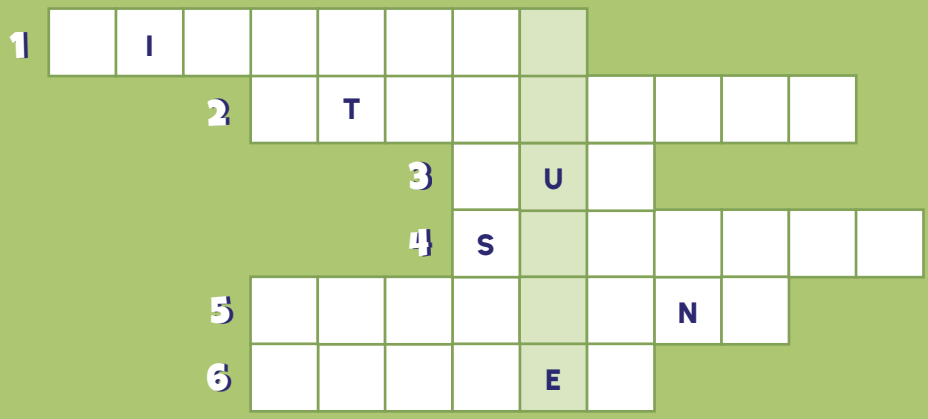
Réponse : B.

PLOUF, PLOUF !

CIZO

LES MOTS MYSTÉRIEUX !

Consigne : remplis la grille pour trouver le mot caché.



1. Quand on gagne le match.

2. Le poste en première ligne pour marquer.

3. L'endroit où l'on marque.

4. L'arbitre le porte autour du cou ou au poignet.

5. Ils se trouvent sous les chaussures et empêchent les joueurs de glisser.

6. C'est un tir depuis le coin du terrain.

Réponse : 1. victoire, 2. attaquant, 3. but, 4. sifflet, 5. crampons, 6. corner.
Mot caché : équipe.

Consigne : lis les indices et trouve de quel mot du football il s'agit.

QUI SUIS-JE ?

Je pars souvent d'un joueur pour aller vers un autre.

Je peux être courte ou longue.

Quand je suis réussie, l'équipe garde le ballon.

LA _ _ _ _ _ _

QUI SUIS-JE ?

Je suis protégé par un gardien.

Tous les joueurs essaient de m'atteindre.

Quand le ballon franchit ma ligne, c'est marqué !

LE _ _ _ _ _

QUI SUIS-JE ?

Je suis au bord du terrain, mais je ne joue pas.

Je prends des décisions pendant le match.

Les joueurs doivent m'écouter et me respecter.

L' _ _ _ _ _ _ _ _

Réponse : bleu foncé : la passe ; vert : le but ; bleu clair : l'arbitre.

FFF
FRANCE

MON EMPLOI DU TEMPS !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							
....h....							

LES NOMBRES MAGIQUES

Consignes : Mince, tous les ballons se sont mélangés !
Compte chaque ballon et indique son nombre dans la case correspondante.

Réponse : football : 9 ; volley-ball : 5 ; basket-ball : 6 ; rugby : 4.

Consignes : C'est la séance de tirs au but ! Chaque joueur porte son numéro de maillot dans le dos. Résous les additions dans les cages pour retrouver qui a marqué, et à quel endroit !

Réponse : Rayane : vert. Emma : rouge. Léo : bleu. Paul : jaune.

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.

IMPRIM'VERT®

LE TRI + FACILE

PEFC
10-31-1291