



PHASE 2 U11F D56

2025/2026



CALENDRIER



Journées	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9
Dates	31/01	7/02	7/03	14/03	21/03	28/03	4/04	18/04	2/05
Format	Triangulaire	Futsal	Foot5	Triangulaire	Triangulaire	Foot5	Matchs secs	Rassemblement	Matchs secs
Lieu	1 ^{er} nommé	Crédin	Baud	1 ^{er} nommé	1 ^{er} nommé	Baud	1 ^{er} nommé	Baud	1 ^{er} nommé
Horaires	A définir	Rdv 13h45 Fin 17h	Rdv 13h45 Fin 16h	A définir	A définir	Rdv 13h45 Fin 16h	A définir	Rdv 10h Fin 16h	A définir

Triangulaire: 31/01	Triangulaire: 14/03	Triangulaire: 21/03	Matchs secs: 4/04	Matchs Secs: 2/05
Us Brech	As Plouharnel	Ent St Gilles Hennebont	Us Brech/As Plouharnel	As Plouharnel/Us Brech
As Plouharnel	Us Brech	Us Brech	Ent St Gilles Hennebont/MB Noyal Pontivy	MB Noyal Pontivy/Ent St Gilles Hennebont
Ent St Gilles Hennebont	Ent St Gilles Hennebont	As Plouharnel	Baud Fc/Elvinoise	Elvinoise/Baud Fc
Triangulaire: 31/01	Triangulaire: 14/03	Triangulaire: 21/03		
MB Noyal Pontivy	Baud Fc	Elvinoise Football		
Baud Fc	Mb Noyal Pontivy	Baud Fc		
Elvinoise Football	Elvinoise Football	Mb Noyal Pontivy		



ORGANISATION

TRIANGULAIRE

MATCHS SECS

FOOT5

FUTSAL

RASSEMBLEMENT

- Rencontres de 15' en Foot à 5
- Equipe en attente en atelier technique

- Rencontres de 4X15'
- Terrain 40X20
- Foot à 5

- 2 poules de 3
- Puis Poule Principale et Poule Plaisir

- 1 poule de 6
- Tout le monde s'affronte

- Foot à 5
- Structures gonflables
- Foot Fléchettes
- Golf Foot
- Ateliers Ludiques
- Ateliers Educatifs



ORGANISATION TRIANGULAIRE



Atelier 1c1



Consignes:

1c1

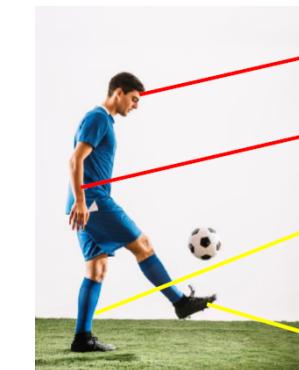
Passer dans une des deux portes en **conduite**,

On joue une transition maximum.

Terrain de 16X16m, But de 2m

Rencontres	Atelier	Durée
AB	C	15'
AC	B	15'
BC	A	15'
AB	C (jonglage)	10'
AC	B (jonglage)	10'
BC	A (jonglage)	10'

Jonglages



Les yeux sont fixés sur le ballon

Les bras, légèrement écartés, ont un rôle d'équilibre

La jambe d'appui est légèrement fléchie pour se réajuster après chaque contact

Le pied de frappe est en extension, la cheville est bien libre et souple

Consignes:

1 ballon par joueuse, 1 éducateur pour 3 joueuses

Valoriser le progrès, l'engagement et non pas uniquement le nombre de jonglages