

PROGRAMME STAGE FUSTAL MARS 2026 : U10/U13

Horaires	LUNDI 02 MARS 2026	MARDI 03 MARS 2026	MERCREDI 04 MARS 2026
8H15 – 8H30	Accueil Gymnase Champollion	Accueil Gymnase Champollion	Accueil Gymnase Champollion
8H30 – 9H00	Échauffement spécifique au FUTSAL	Échauffement spécifique au FUTSAL	Échauffement spécifique au FUTSAL
10H30 – 11H30	Ateliers Techniques -	Dribble : exercices de vitesse et d'agilité	Positionnement sur le terrain : comprendre les rôles des différents postes
11H30 – 12H00	Action PEF Environnement Action : En vert et contre tout	Action PEF Règles du jeu et arbitrage Action : L'arbitrage vidéo	Action PEF Culture Foot Quiz « Connais-tu ton club ? »
12H00 – 13H00	Pause Déjeuner Stade du Calvaire	Pause Déjeuner Stade du Calvaire	Pause Déjeuner Stade du Calvaire
13H00 – 14H00	Exercices de dribble	Contrôle de balle : travail sur le premier contrôle	Scénarios de jeu : pratiquer des mises en situation tactiques
14H00 – 16H30	Tournoi Futsal « Ligue 1 »	Matchs amicaux	Tournoi Futsal « Coupe du Monde »
16H30 – 16H45	Goûter	Goûter	Goûter
17H00	Retour au calme Bilan <i>Accueil des parents gymnase Champollion</i>	Retour au calme Bilan <i>Accueil des parents gymnase Champollion</i>	Retour au calme Bilan <i>Accueil des parents gymnase Champollion</i>

La période de stage Futsal pour les catégories **U10/U13** est du : **lundi 2 mars au mercredi 4 mars 2026.**

L'accueil des enfant les matins au Gymnase de Champollion : 8h15 à 8h30

Contenu du Stage de Futsal (10-13 ans)

Jour 1 : Introduction au Futsal

- Accueil et Présentation
- Présentation des entraîneurs et des participants
- Explication des objectifs du stage
- Atelier Théorique
- Histoire du futsal et règles de base
- Ateliers Pratiques
- Échauffement général
- Exercices de dribble : travail sur les différentes techniques de dribble
- Jeu de passes en binômes
- Matchs amicaux

Jour 2 : Techniques de Base

- Échauffement
- Échauffement spécifique au futsal
- Ateliers Techniques
 - Dribble : exercices de vitesse et d'agilité
 - Passe : exercices de passes courtes et longues
 - Contrôle de balle : travail sur le premier contrôle
- Jeux
 - Mini-matchs pour appliquer les techniques apprises

Jour 3 : Tactiques de Jeu

- Échauffement
- Ateliers Tactiques
- Positionnement sur le terrain : comprendre les rôles des différents postes
- Déplacements sans ballon : créer des espaces, jouer en équipe
- Jeux
 - Scénarios de jeu : pratiquer des mises en situation tactiques
 - Matchs amicaux