

## PROGRAMME STAGE FUSTAL MARS 2026 : U10/U13

<i>Horaires</i>	LUNDI 02 MARS 2026	MARDI 03 MARS 2026	MERCREDI 04 MARS 2026
8H15 – 8H30	<b>Accueil Gymnase Champollion</b>	<b>Accueil Gymnase Champollion</b>	<b>Accueil Gymnase Champollion</b>
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	<b><i>Pause Déjeuner Stade du Calvaire</i></b>	<b><i>Pause Déjeuner Stade du Calvaire</i></b>	<b><i>Pause Déjeuner Stade du Calvaire</i></b>
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 »	Matches amicaux	Tournoi Futsal « Coupe du Monde »
16H30 – 16H45	<b><i>Goûter</i></b>	<b><i>Goûter</i></b>	<b><i>Goûter</i></b>
17H00	<b><i>Retour au calme Bilan Accueil des parents gymnase Champollion</i></b>	<b><i>Retour au calme Bilan Accueil des parents gymnase Champollion</i></b>	<b><i>Retour au calme Bilan Accueil des parents gymnase Champollion</i></b>

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
- Matches 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
- Matches amicaux