

**RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE**



**GUIDE  
TECHNIQUE**



## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE .....	3
<b>DÉFINITION ET OBJECTIFS</b> .....	4
<b>PRINCIPES GÉNÉRAUX</b> .....	5
<b>SOUS-PRINCIPES</b> .....	6
STADE DE DÉVELOPPEMENT .....	7
<b>QU'EST-CE QUE LE DLTJ?</b> .....	8
<b>STADE 3 : APPRENDRE A S'ENTRAINER</b> .....	9
<b>SPHÈRES DU DEVELOPEMENT</b> .....	11
<b>ASPECT ÉMOTIONNEL / SOCIAL</b> .....	12
<b>ASPECT MENTAL</b> .....	12
STRUCTURE ET ORGANISATION .....	14
<b>TRAVAIL PAR ATELIER</b> .....	15
<b>EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE</b> .....	16
<b>ORGANISATION DU PLATEAU</b> .....	17
<b>CONSEILS POUR LES ATELIERS</b> .....	18
<b>CONSEILS POUR LES MATCHS</b> .....	19
<b>THÈMES DE TRAVAIL</b> .....	20
<b>OBJECTIFS</b> .....	21
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT .....	22
<b>SÉANCE 1</b> .....	23
<b>SÉANCE 2</b> .....	27
<b>SÉANCE 2 (SUITE)</b> .....	30
<b>SÉANCE 3</b> .....	31
<b>SÉANCE 4</b> .....	35
<b>SÉANCE 5</b> .....	39
<b>SÉANCE 6</b> .....	43
<b>SÉANCE 7</b> .....	47
<b>SÉANCE 8</b> .....	51
<b>SÉANCE 9</b> .....	55
<b>SÉANCE 10</b> .....	59

A yellow line-art diagram of a soccer field is centered on a green background. The diagram shows the field's boundaries, a central circle, a center spot, and two rectangular goal areas at the top and bottom. The text is positioned in the middle of the field.

# **INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE**

# DÉFINITION ET OBJECTIFS

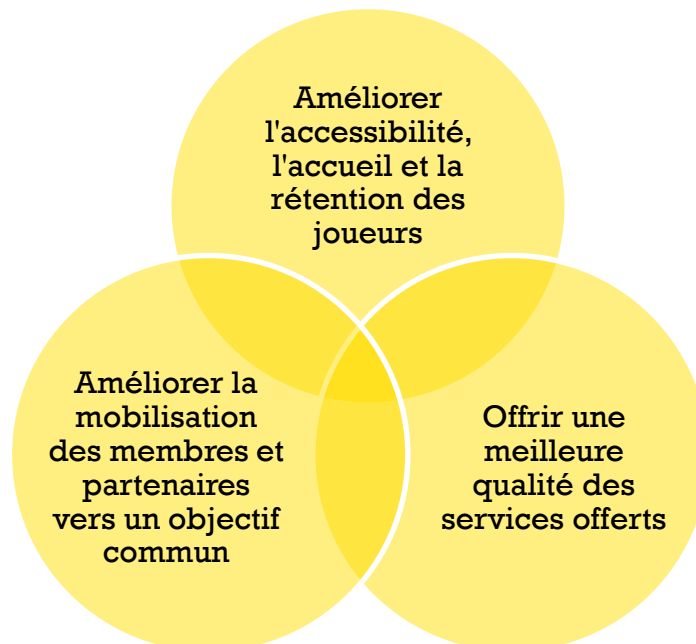
Il existe 3 grandes familles :

Soccer de base – Soccer communautaire – Soccer d'excellence

- Soccer de base pour les U4 à U12
- Soccer communautaire pour les U13 à Senior qui n'ont pas de statut élite ou excellence
- Soccer d'excellence pour les programmes ou compétition avec un statut élite ou excellence

Le soccer de base désigne toute activité ou programme s'adressant aux joueurs et joueuses de 12 ans et moins (U4 à U12). Il permettra à tous et chacun de participer à des activités de soccer accessibles, sécuritaires et de qualité. Le tout dans des activités organisées en fonction de leurs aspirations et de leurs capacités.

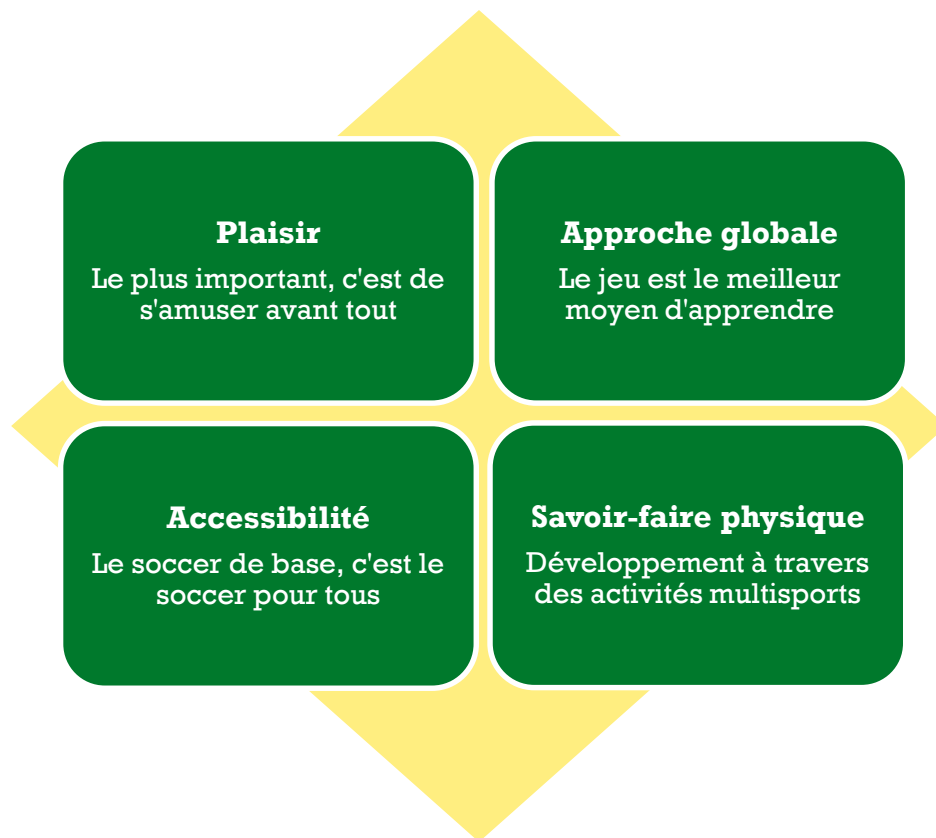
## 3 OBJECTIFS PRINCIPAUX DU SOCCER DE BASE



# PRINCIPES GÉNÉRAUX

Afin d'offrir un service et un développement optimal à chaque joueur, Soccer Estrie vise à établir des principes qui seront suivis par tous et qui permettront d'aligner le développement sur l'ensemble de la région. Ces principes servent de lignes directrices dans l'élaboration des programmes du soccer de base et doivent également guider les décisions des dirigeants et des éducateurs qui interviennent auprès de ces catégories.

## 4 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU SOCCER DE BASE



## SOUS-PRINCIPES

Ces sous-principes sont à la base du développement du joueur et visent à transmettre les valeurs de Soccer Estrie afin de favoriser le développement social et sportif. Une approche ludique doit être privilégiée en tout temps.

### **Engagement moteur**

Le temps d'engagement moteur du joueur doit être élevé. On parle d'au moins 80% du temps d'entraînement en mouvement.

### **Les enfants ne sont pas de petits adultes**

On n'entraîne pas un enfant comme on entraîne un adulte. Les enfants ont des caractéristiques physiques et mentales bien différentes des adultes.

### **Aspect de maturation à prendre en considération**

Certains enfants se développent plus rapidement que d'autres. Il est important que chaque jeune soit stimulé à son niveau.

### **Stimuler plutôt qu'enseigner**

On n'enseigne pas le soccer de base. On anime, on questionne et on stimule les joueurs afin qu'ils apprennent et se développent par la pratique sportive.

### **Se joue partout et par tous**

Le soccer de base peut être pratiqué partout, peu importe le type ou la grandeur du plateau disponible. Il suffit d'être créatif dans la conception des séances et des compétitions.

### **Temps de jeu équitable**

Il est important d'offrir le temps d'apprendre et de se développer à TOUS les joueurs. Un développement équitable passe par un temps de jeu équitable.



A diagram of a soccer field, oriented vertically. The field is enclosed in a yellow rectangular border. At the top and bottom, there are smaller yellow rectangles representing goalkeepers' positions. The center of the field has a small yellow dot representing the center circle. The text "STADE DE DÉVELOPPEMENT" is centered in the middle of the field in white, bold, uppercase letters.

**STADE DE  
DÉVELOPPEMENT**

# QU'EST-CE QUE LE DLTJ?

Le modèle de **Développement à long terme du joueur (DLTJ)** est un modèle de développement de l'athlète semblable à celui que les médecins et les psychologues utilisent depuis longtemps afin de mieux comprendre le développement humain et qui consiste en une série de stades distincts qui nous mènent de l'enfance à l'âge adulte. Les habiletés, le comportement et les émotions d'une personne, de même que sa compréhension du monde qui l'entoure, varient d'un stade à l'autre.

## 7 STADES DE DÉVELOPPEMENT



**Départ actif**



**Fondamentaux**



**Apprendre à s'entraîner**



**S'entraîner à s'entraîner**



**S'entraîner à la compétition**



**S'entraîner à gagner**



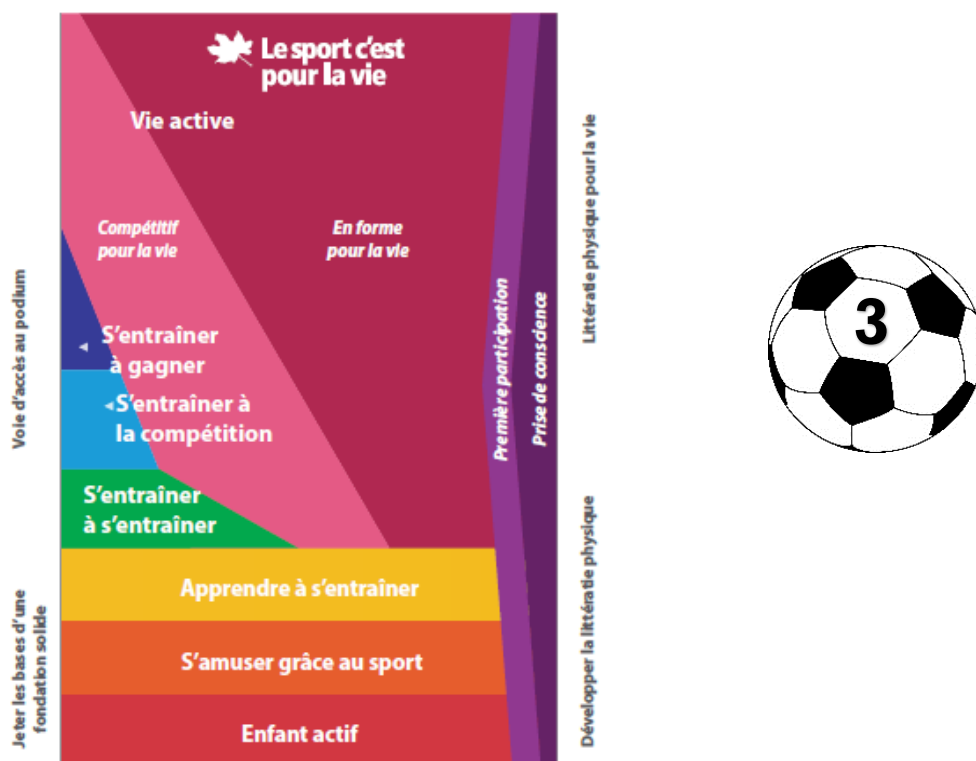
**Vie active**





## STADE 3 : APPRENDRE A S'ENTRAINER

Au stade « Apprendre à s'entraîner » (filles de 8 à 11 ans; garçons de 9 à 12 ans), les entraînements techniques devraient représenter environ 40 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., environ 35 minutes lors d'une séance d'entraînement de 90 minutes). Les activités suivantes sont axées sur le dribble, le contrôle, le tir au but et le jeu de tête.



Cet « âge d'or de l'apprentissage », lorsque les enfants sont moins centrés sur eux-mêmes et plus à même de réfléchir à leurs actions et de tirer des leçons de leurs erreurs, représente le moment idéal pour perfectionner les habiletés. L'accent est mis sur l'apprentissage par la pratique, l'extension du répertoire des mouvements liés au soccer et l'enseignement des principes de base du jeu dans un milieu agréable et stimulant.

## HABILETÉS TECHNIQUES

La technique des joueurs et joueuses U11-U12 s'améliorera :

En ayant possession du ballon à de nombreuses reprises

En participant à des compétitions amusantes

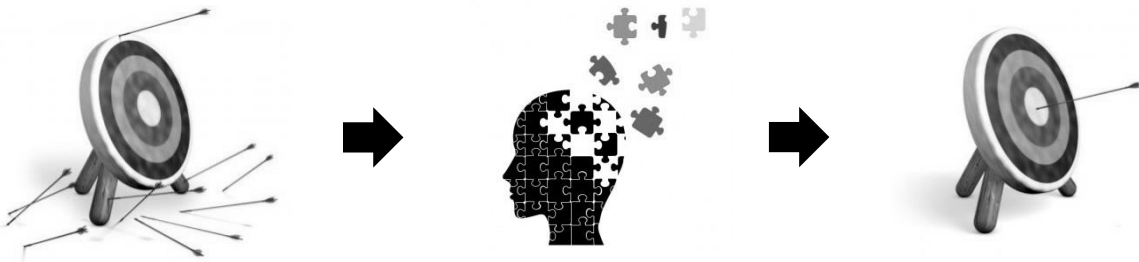
En ayant l'occasion de prendre des décisions rapides

En recevant de nombreux commentaires positifs

À ce stade, le développement personnel est extrêmement important. Veuillez donc à proposer des compétitions et des matchs amusants et à fournir beaucoup de commentaires positifs afin d'encourager les joueurs à poursuivre l'entraînement et à relever des défis personnels.

## ERREURS ET APPRENTISSAGE

Les erreurs font partie du processus d'apprentissage et elles sont nécessaires au développement sportif des joueurs et joueuses. Plutôt que de les réprimander lorsqu'ils font des erreurs, il faut les encourager à essayer de nouveau et profiter de leurs erreurs pour créer des situations d'apprentissage.



# SPHÈRES DU DEVELOPPEMENT

Les habiletés motrices ainsi que les habiletés techniques peuvent être un peu plus précises en U11-U12. Les grandes notions restent les mêmes, mais nous pouvons ajouter plus de précision dans certains thèmes :

## Habiletés motrices

Agilité  
Équilibre  
Coordination (Équilibre dynamique – Rythmicité – Orientation spatiale – dissociation et latéralisation...)  
Vitesse  
Habiletés motrices



## Habiletés techniques

Conduire  
Recevoir  
Dribbler  
Jongler  
Passer  
Tirer

A celle-ci viendront s'ajouter deux composantes importantes du développement du joueur, l'aspect social et l'aspect mentale

## Aspect émotionnel / social

Communication  
Coopération  
Empathie  
Respect  
Leadership



## Aspects mentaux

Prise de décision  
Confiance en soi  
Évaluation du risque  
Prise de conscience



## ASPECT ÉMOTIONNEL / SOCIAL

Il existe un vaste éventail d'éléments relié à l'émotionnel et au social. Voici 4 pistes de réflexion pour d'améliorer cet élément et les intentions qui s'y rattache :

### Environnement

- Positif
- Sécuritaire
- Honnête
- Constructif
- Encourage la progression

### Travail d'équipe

- Coopération
- Communication
- Interaction entre les joueurs et les joueuses
- S'amuser

### Relation entre les joueurs et les joueuses

- Relation saine sur et en dehors du terrain
- Développement du leadership
- Respect
- Empathie

### Responsabilité

- Valeurs
- Réponse positive aux situations difficiles
- Gestion des émotions

## ASPECT MENTAL



Il existe un vaste éventail d'éléments relié à l'aspect mentale. Voici 4 grandes pistes de réflexion pour améliorer cet élément et les intentions qui s'y rattache :

### **Prise de décision**

- Prise d'information
- Vitesse de traitement de l'information
- Temps de réaction
- Concentrer son attention sur les éléments importants

### **Résilience**

- Engagement
- Compétitivité
- Capacité à répéter les efforts

### **Confiance en soi**

- Courage
- Conscience de sa propre valeur
- Persévérance malgré les échecs
- Volonté de réussir et de faire des sacrifices

### **Évaluation du risque**

- Prendre des risques calculés
- Créativité
- Capacité à se sortir de situations difficiles





# **STRUCTURE ET ORGANISATION**



## **TRAVAIL PAR ATELIER**

Le travail par atelier est une structure d'entraînement qui permet de réunir tous les joueurs d'une même catégorie sur un même site. Ces derniers sont répartis en petits groupes en fonction d'objectifs prédéfinis et ils participent à différents ateliers au cours d'une même séance.

### **QUELS SONT LES AVANTAGES ?**

- ⚽ Tous les joueurs reçoivent la même qualité de formation.
- ⚽ Tous les joueurs sont observés de la même façon par le personnel technique.
- ⚽ Les séances fonctionnent indépendamment du nombre de joueurs.
- ⚽ Le travail par atelier peut être utilisé pour toutes les catégories.
- ⚽ L'absence d'un éducateur n'est pas un problème insurmontable.
- ⚽ Les séances peuvent s'adapter à pratiquement tous les environnements.
- ⚽ Le matériel est placé à l'avance pour l'ensemble des groupes.
- ⚽ Les joueurs touchent au ballon à une fréquence élevée.
- ⚽ Les séances sont dynamiques et stimulantes pour les joueurs.
- ⚽ Le temps d'engagement moteur des joueurs est optimisé.

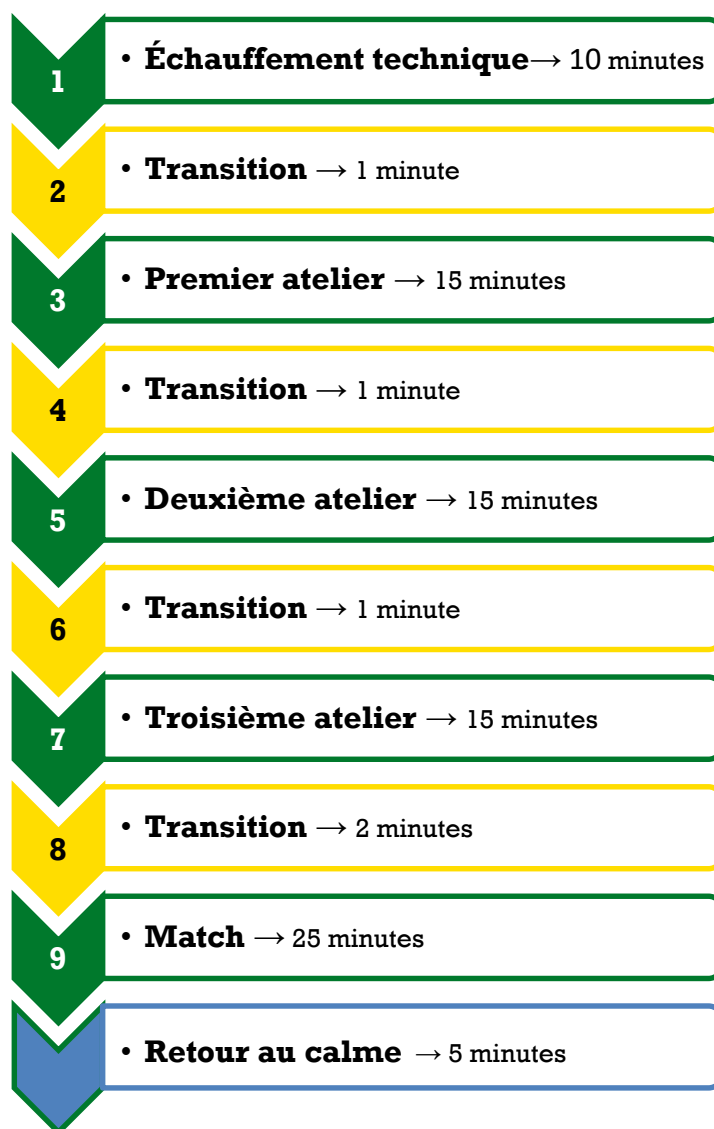


## EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE

Pour la catégorie U12, la durée recommandée pour une séance est de 90 minutes.

À ce total, il faut soustraire environ 5 minutes pour les transitions.

Ainsi, la durée « pratique » d'une séance est de 85 minutes et elle comprend 3 ateliers de 15 minutes, 1 match de 25 minutes et un retour au calme, un moment privilégié d'échange avec vos joueurs. Ce petit moment permet aussi de valider les apprentissages par questionnement. C'est une rétroaction pour eux mais aussi pour l'éducateur.



4





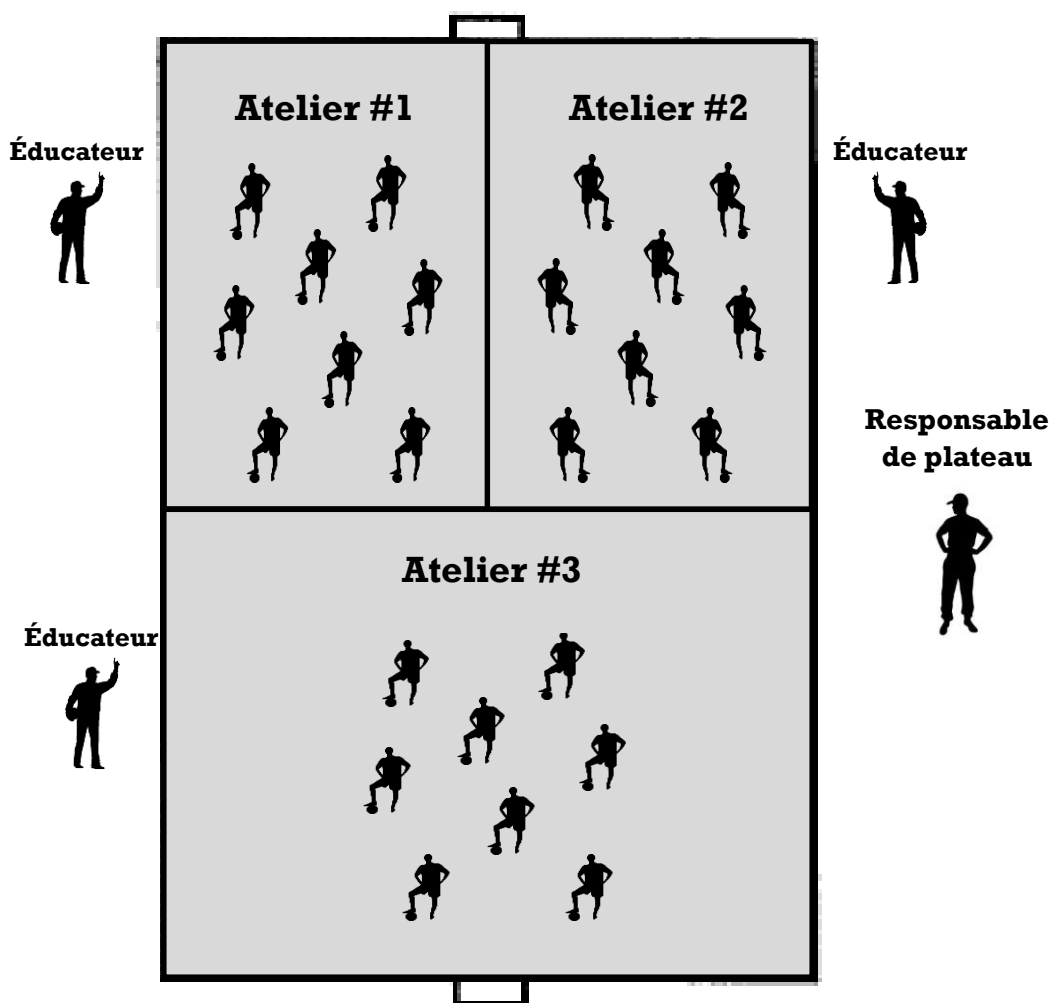
## ORGANISATION DU PLATEAU

Le plateau d'entraînement est fractionné en plusieurs espaces de travail à l'intérieur desquels les différents ateliers sont mis en place par le responsable de plateau.

Le nombre d'ateliers peut varier en fonction de la structure de la séance.

### EXEMPLE

36 joueurs = 3 ateliers x 12 joueurs



# CONSEILS POUR LES ATELIERS

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront lors de l'explication des ateliers ainsi que lors de la réalisation de ceux-ci.

## **Parlez moins, démontrez plus**

Lorsque vous expliquez le déroulement d'un atelier, démontrez ou faites démontrer ce que les joueurs doivent faire. La démonstration est un repère visuel pour eux et leur donne une idée concrète de ce qu'ils vont devoir reproduire. Il s'agit d'un moyen pédagogique qui est plus efficace que de longues explications.

## **Maximisez le temps d'engagement moteur**

Lors des ateliers, évitez les trop longues files d'attente. Faites des stations supplémentaires pour que les joueurs attendent le moins possible. Faites également en sorte que les joueurs touchent au ballon le plus souvent possible.

## **Simplifiez les ateliers pour commencer**

Pour certains ateliers, il peut être bénéfique d'effectuer quelques répétitions sans ballon ou de permettre aux joueurs de transporter le ballon avec les mains. En retirant la contrainte liée à la conduite de balle, il est possible que les joueurs assimilent plus facilement le déroulement de l'atelier.



# CONSEILS POUR LES MATCHS

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront lors de la mise en place des matchs ainsi que lors de la réalisation de ceux-ci.

## DÉROULEMENT

- Le format de jeu à privilégier devrait être du 9c9.
- Maximiser le temps de jeu. Ne pas faire de pause à la mi-temps.
  - Le temps de jeu doit être égal pour tous.
  - Préparer vos changements à l'avance

## APPROCHE

- Créer un environnement sécuritaire et amusant.
- Trouver différentes façons d'animer et de motiver les joueurs à rester actifs.
  - Ne pas diriger et limiter les instructions tactiques.
  - Laisser les joueurs découvrir la forme jouée.

## RÈGLEMENTS

- Les remises en touches sont maintenant faites à la main, et les coups de pied de coin sont joués
- Après un but, l'équipe qui reprend possession du ballon commence de son propre but
  - Interdiction au gardien de dégager le ballon en volée
    - On ajoute maintenant la règle du hors-jeu



# THÈMES DE TRAVAIL

Vous trouverez ci-dessous les thèmes de travail qui seront adoptés dans les séances.

Ils sont tirés des 4 grandes phases de jeu.

Les phases offensives sont vues plus souvent, il est plus difficile de maîtriser le ballon et l'environnement, que les principes défensifs.

## CONSERVER-PROGRESSER

- Occupation de l'espace – Disponibilité
  - Créer et utiliser des espaces
- Jouer entre les lignes et dans les intervalles

## DÉSÉQUILIBRER - FINIR

- Créer des surnombres
- Se démarquer pour fixer et...éliminer, passer ou finir
  - Jouer à l'opposé après avoir fixé

## S'ORGANISER POUR PROTÉGER LE BUT

- Densifier et être actif dans le CJD (Couloir de Jeu Direct ou axe ballon-but)

## RECUPÉRER

- Techniques défensives – jeu de corps – cadrage/couverture



# OBJECTIFS

Vous trouverez ci-dessous les deux grands objectifs de formation :

## TECHNIQUE :

**Passé courte (10-15 m) au sol de l'intérieur du pied fort** : Le ballon reste à terre (pied décollé du sol, contact avec la cheville bloquée, orteils levés). Passe précise, bon dosage. Attention au pied d'appuis.

**Contrôle (au sol) (avec intérieur et extérieur) et enchaînements** : Le ballon ne rebondit pas. Il reste à distance de jeu. Utilisation de la bonne surface de contrôle suivant les situations dans le jeu et l'adversaire.

**Conduite** : Grande fréquence de contact ; le ballon doit rester constamment à distance de jeu. Utiliser toutes les surfaces de contact, changements de rythme.

**Frappe et tir (pied fort)** : Le ballon reste bas et n'a pas de rotation ou presque (Pied pointé vers l'extérieur, cheville bloquée, contact avec le cou-de-pied, pied d'appui à hauteur du ballon et à la bonne distance). Initiation à toutes les surfaces de frappes (balles brossées, piquées, extérieur...).

**Jonglerie** : Utiliser toutes les surfaces.

## TACTIQUE

### L'adversaire en possession du ballon

Techniques défensives individuelles

### Notre équipe en possession du ballon :

Jeu vers l'avant – Agrandir le jeu – Conserver

Je suis porteur : Dribble ou jeu vers l'avant si possible, sinon protection balle

Je suis non-porteur : Je me fais voir avec la bonne orientation – fait un appel de balle – démarquage

Communication : Man On – Tourne

**Fil rouge (bon pied – bonne orientation – bonne surface)**



A minimalist line-art diagram of a soccer field, oriented vertically. The field is enclosed in a large rectangular border. At the top and bottom are smaller rectangles representing goal areas. A central dot marks the center of the field. A semi-circle is drawn at the top and bottom edges, representing the center circles. The entire diagram is rendered in a light yellow color on a dark green background.

# **SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT**

# SÉANCE 1

---

**Thèmes de travail** : Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habilités ciblées** : Passe courte, prise de balle, concentration.

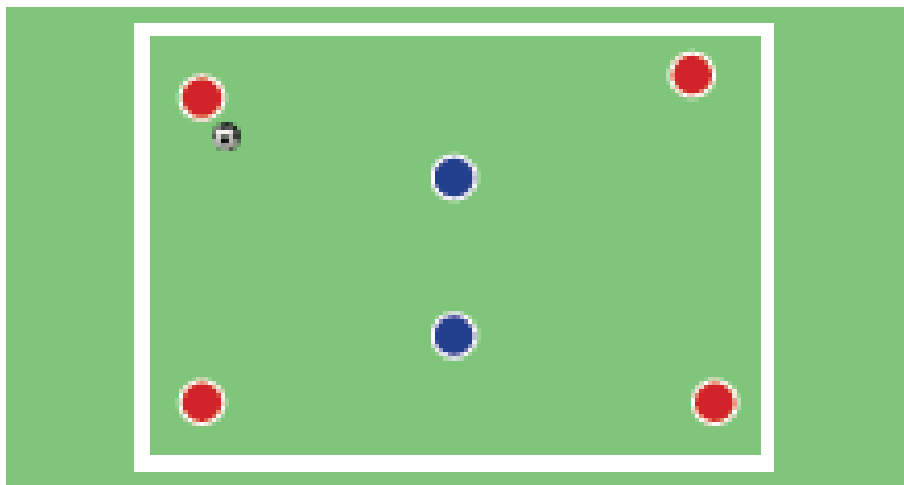
**Échauffement** : Toro en 4c2

**Organisation** : Faire deux espaces de jeu d'environ 10mx10m avec 4 joueurs attaquants qui se placent autour de deux défenseurs. Une source de balle à proximité de la zone de jeu en question. Un ballon donné à un des 4 attaquants pour commencer. Changer les défenseurs toutes les 2 minutes. Réaliser l'exercice pendant 12 minutes.

**But** : Se faire le plus de passe possible sans que les défenseurs ne récupèrent ou ne touchent le ballon. Le ballon doit aussi rester dans le carré. Exemple : 5 passes offrent 1 point.

**Déroulement** : Dès que le jeu est lancé les attaquants se font des passes autour du défenseur en essayant de marquer le plus de points possibles. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent marquer 1 point en sortant de la zone en conduite de balle et les attaquants doivent l'en empêcher et récupérer le ballon pour refaire des passes.

**Variantes** : imposer un nombre de touches de balle limitées pour les joueurs. Exemple : 3 touches de balles max pour les attaquants.



## SÉANCE 1 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habilités ciblées** : Améliorer l'occupation de l'espace.

**Jeu** : Passe à 10.

**Organisation** : Dans un espace de jeu de 30m par 30m. 3 équipes de 4 joueurs. Deux équipes s'affrontent dans la zone de jeu. Une équipe positionne 1 joueur derrière chaque ligne de côté de la zone de jeu. Faire 3 séquences de 5 minutes.

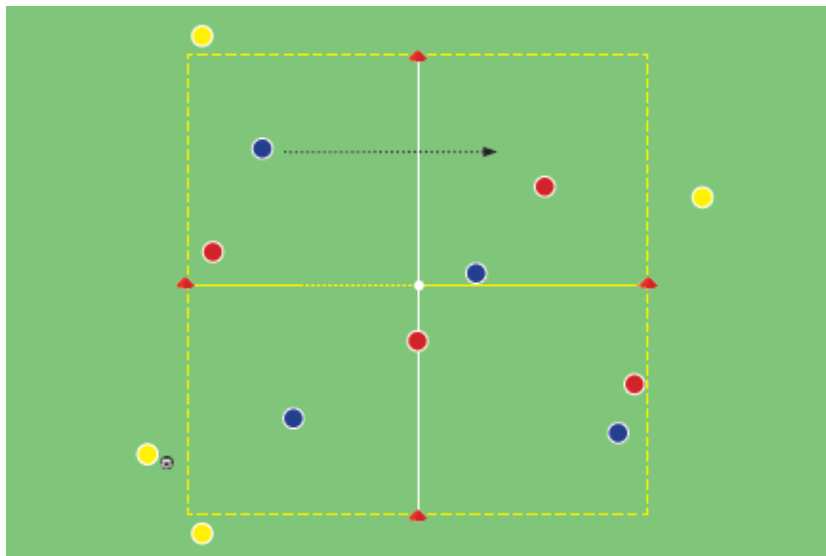
**But** : Première équipe à réaliser 10 passes (consécutivement ou non) = 1 point.

**Déroulement** : 3 équipes de 4 joueurs. Les appuis (jaunes) jouent avec l'équipe qui a le ballon. Ils disposent de 2 touches obligatoires (contrôle + passe) pour rejouer à l'intérieur.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variantes** : Interdiction de faire plus de 3 passes par carré. Réaliser 5 passes consécutivement ou non = 1 point.





## SÉANCE 1 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habilités ciblées :** Améliorer les conduites + enchainements et les contrôles + enchainements.

**Exercice :** Passe et suit.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 30x25m, placer 2 joueurs à chaque porte de cône (au moins 2 ou 3 aux sources de balle). Faire 3 séquences de 5 minutes selon les variantes.

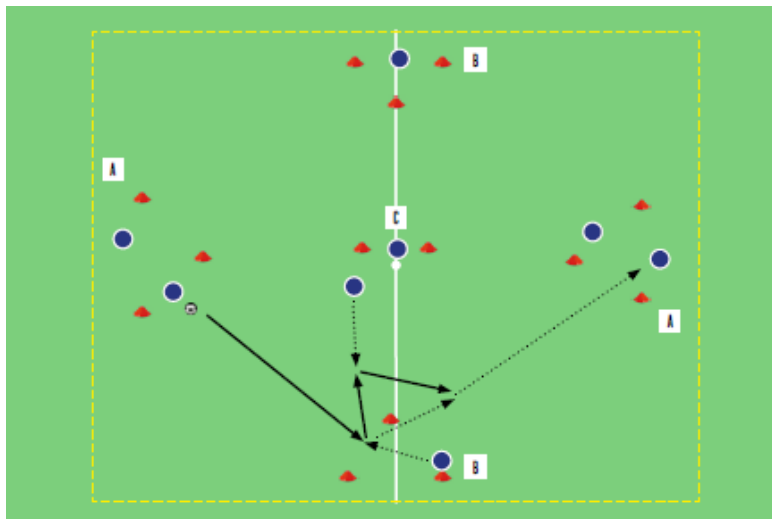
**But :** Réussir le défi proposé par l'éducateur (exemple : moins de 3 erreurs en 1').

**Déroulement :** Jeu au sol. 2 touches de balle maximum. Ballon toujours en mouvement. Rester à son poste pendant la séquence. Respecter le cheminement imposé par l'éducateur (A-B-C ou A-C-B ou A-B-C-B...).

Veiller à :

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes.
- démultiplier les ateliers.

**Variante :** Interdire le jeu en une touche. Trouver A après une conduite. Ne pas imposer le cheminement, donner au joueur qui sollicite le ballon (déplacement, décrochage...).



## SÉANCE 1 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habilités ciblées :** Améliorer l'occupation de l'espace.

**Jeu :** Balle au capitaine.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 25x25m, faire des portes d'environ 1m de largeur avec des cônes plats et les placés dans les coins et le centre du jeu comme sur le schéma (toujours mettre une porte de plus que le nombre de joueurs présent dans une équipe. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu. Faire 3 séquences de 5 minutes.

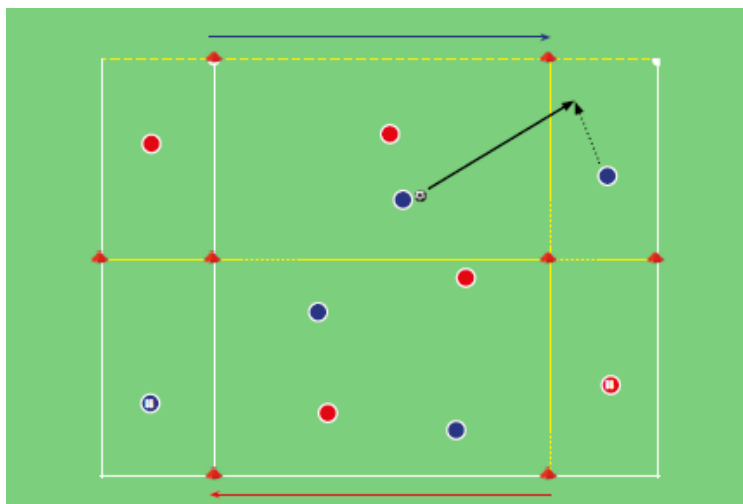
**But :** Faire une passe dans une porte pour un coéquipier qui réceptionne et maîtrise le ballon rapporte 1 point.

**Déroulement :** Chaque capitaine occupe la moitié de la largeur du terrain. Possibilité de jouer en retrait sur son gardien de but (relance protégée dans sa zone).

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante :** Mettre des appuis libres sur les côtés afin d'augmenter les possibilités de passes. Obligation pour le capitaine de rejouer avec un partenaire pour marquer 1 point.



## SÉANCE 2

---

**Thèmes de travail** : Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habilités ciblées** : Conduite de balle, passe, prise de balle

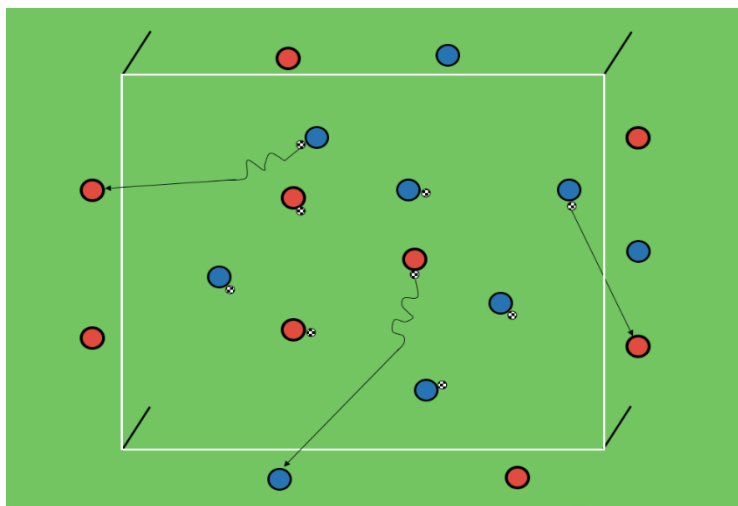
**Échauffement** : Masteryball.

**Organisation** : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec, par exemple, 8 joueurs rouges et bleus à l'intérieur et 8 joueur rouges et bleus à l'extérieur. Les joueurs à l'intérieur possèdent chacun un ballon pour débiter. Réaliser l'échauffement pendant 12 minutes avec des variantes (Exemple : donne-redonne, Donne et prend sa place...etc.)

**But** : Maîtriser son ballon sans toucher un autre joueur ou son ballon.

**Déroulement** : Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et doivent faire la passe à un joueur extérieur pour prendre sa place. En attendant qu'un autre joueur lui fasse la passe pour prendre la place à son tour, le joueur s'échauffe sans ballon (Ouverture, fermeture, talon aux fesses, rotation épaules...etc.). L'éducateur annonce différentes consignes à réaliser en conduite de balle (conduite pied droit, pied gauche, semelle, intérieur du pied, extérieur du pied, etc.).

**Variantes** : L'éducateur peut demander à faire différents exercices de passes (une-deux, passe courte, passe longue, etc.)



## SÉANCE 2 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habilités ciblées :** Améliorer la capacité des joueurs à voir et à jouer dans les intervalles et entre les lignes.

**Jeu :** Balle au capitaine avec sens de jeu différent.

**Organisation :** Dans un espace de 20m par 20m, placer 3 joueurs rouges contre 3 joueurs bleus dans la zone de jeu, 1 appui rouge à droite et à gauche et 1 appui bleu en haut et en bas (ou inversement). Délimiter des zones pour les joueurs à l'extérieurs de la zone principale de jeu. Faire 3 séquences de 5 minutes.

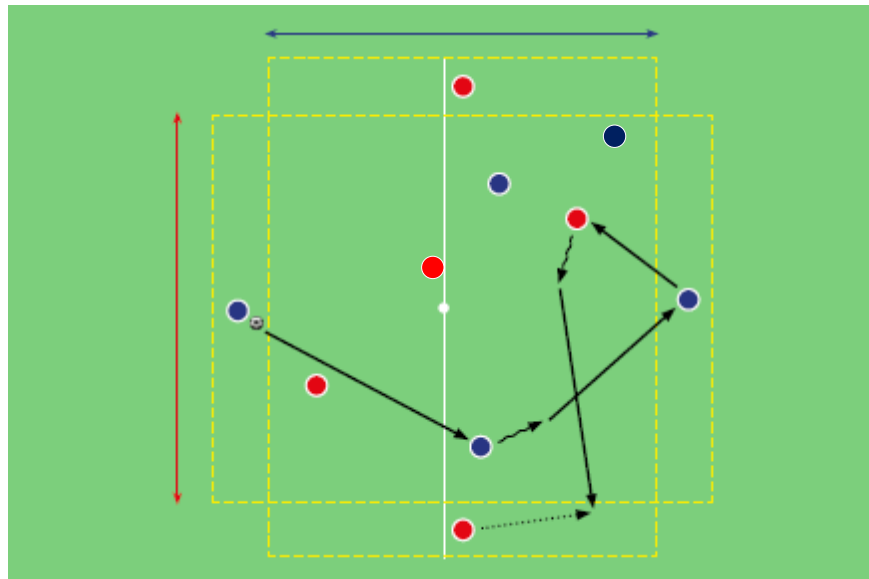
**But :** Effectuer un maximum d'Aller-Retour entre les joueurs cibles. 1 Aller-Retour = 1 point.

**Déroulement :** Jeu au sol obligatoire.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variantes :** Changer le sens de jeu des équipes / Limiter les touches de balle pour les joueurs extérieurs (appelé aussi joueurs appuis).



## SÉANCE 2 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habilités ciblées** : Prise de balle, passe, remise et enchaînement.

**Exercice** : Circuit de passe depuis le gardien de but.

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 30m par 50m, placer les joueurs comme indiqué sur le schéma dans le sens de jeu du terrain. Faire 4 séquences de 4 minutes pour changer les côtés et introduire les variantes.

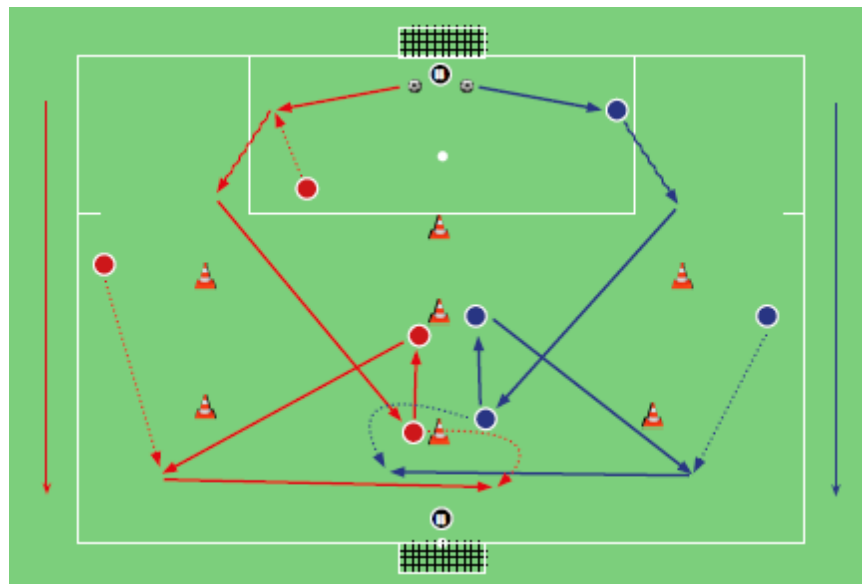
**But** : Réussir le circuit = 1pt. Marquer = 1pt.

**Déroulement** : Réaliser le circuit, imposé par l'Éducateur, sans erreur. Mettre en place une compétition entre rouges et bleus. Les rouges démarrent en premier. Les bleus pourront démarrer une fois que l'attaquant rouges aura tiré dans le ballon. Le joueur prend la place de celui à qui il a fait la passe. Le centreur récupère le ballon et retourne au poste de départ.

Veiller à :

- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les postes

**Variantes** : Imposer les surfaces de contact et les trajectoires de passes. Jouer en 2 touches de balle maximum.



## SÉANCE 2 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habilité ciblée :** Jouer entre les lignes

**Jeu :** Stop-balle.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 35m par 25m et divisé l'espace en 3 couloirs de jeu distinct. Faire 3 séquences de 5 minutes.

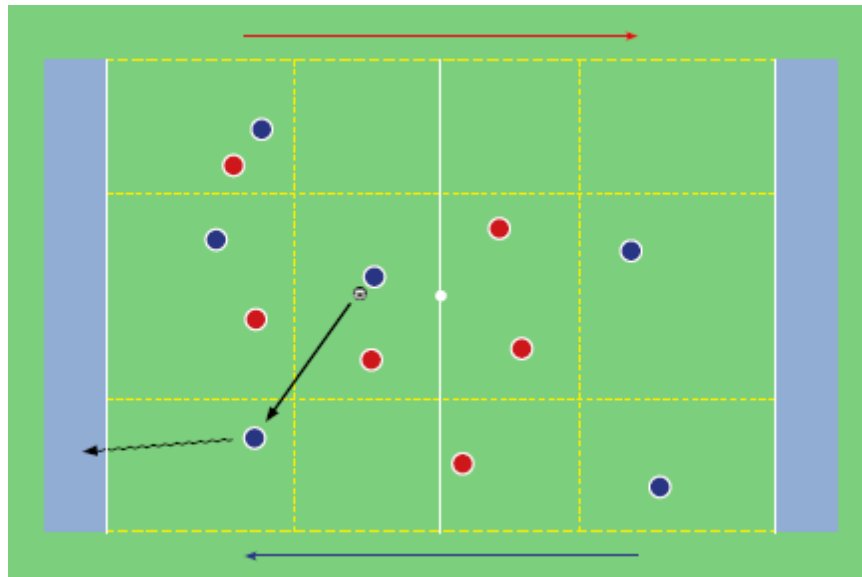
**But :** 2 points si stop-balle dans la zone bleue (en conduite). 1 point bonus si un nombre de passes définit de suite en conservation afin de valoriser la possession.

**Déroulement :** Jeu au sol obligatoire. Organisation des équipes sur 2 ou 3 lignes (au choix). Règle du hors-jeu non appliquée. Occupation des 3 couloirs en possession.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante :** Pas d'obligation d'occuper les 3 couloirs. 3 passes maximum dans une même zone.



## SÉANCE 3

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée :** Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.

**Échauffement :** Parcours de jonglerie.

**Organisation :** Dans un espace de 13x26m, diviser la zone en plusieurs carrés de jonglerie. Une équipe pars dans un sens, tandis que l'équipe adverse pars dans l'autre sens. Réaliser l'échauffement pendant 12 à 15 minutes selon les variantes.

**But :** Arriver en zone 5 en 3' maximum.

**Déroulement :** 1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 2 fois.

Contrat 1 : faire 2 jongles sans rebond.

Contrat 2 : faire 4 jongles.

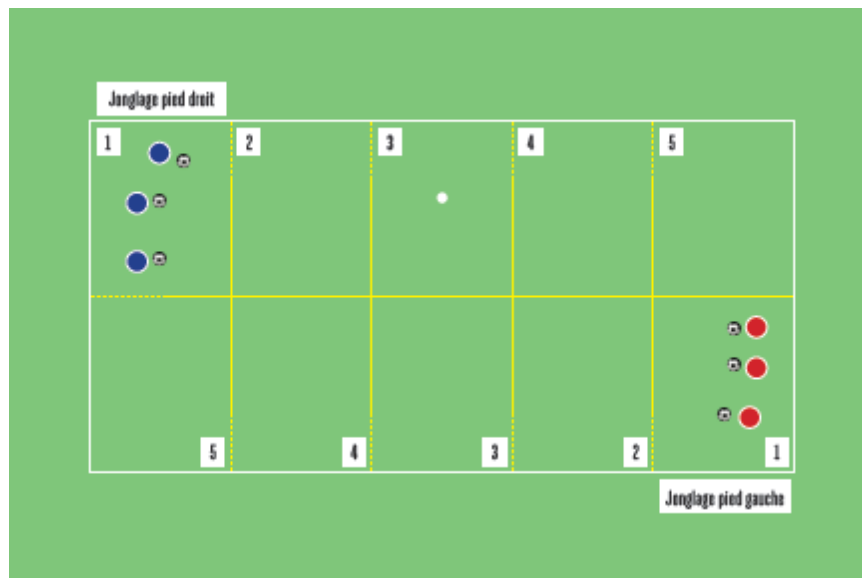
Contrat 3 : faire 6 jongles.

Contrat 4 : faire 8 jongles.

Contrat 5 : faire 10 jongles.

L'éducateur peut autoriser ou non 1 rattrapage.

**Variante :** Jonglage alterné obligatoire.



## SÉANCE 3 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée :** Améliorer la capacité à être rapidement en situation de marquer.

**Jeu :** Accompagner et finir en l'action.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 40x30m en 4 contre 4 avec 2 gardiens de buts. Faire 3 séquences de 5 minutes.

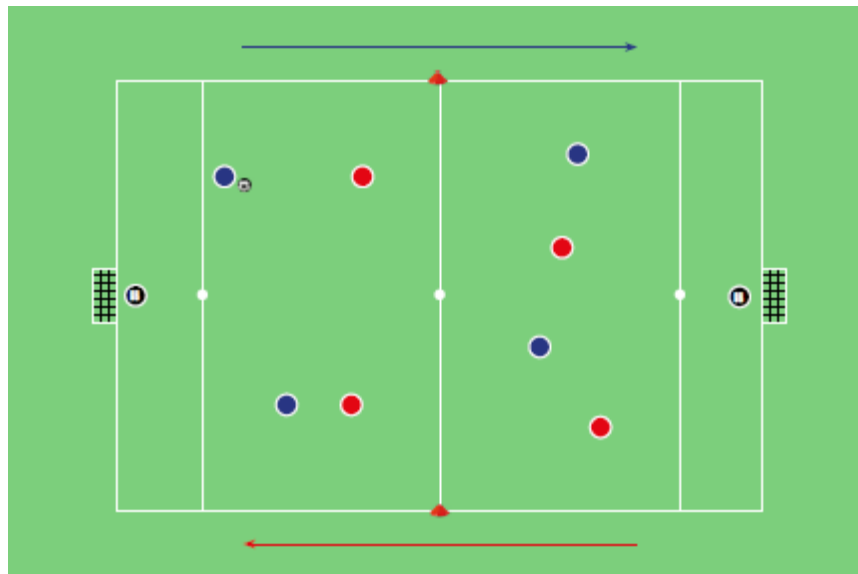
**But :** Marquer = 1 point.

**Déroulement :** 5 contre 5 (2-2). Jeu libre. Lorsque le ballon franchit la médiane, tous les défenseurs qui sont dans le camp adverse ne peuvent plus défendre. Le but de l'équipe compte double si tous ses joueurs sont dans le camp adverse.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante :** 3 défenseurs maximum pour défendre dans leur camp. Après avoir franchi la ligne médiane, l'équipe qui attaque n'a plus que 3 passes pour marquer.





## SÉANCE 3 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée :** Améliorer la capacité à être rapidement en situation de marquer.

**Situation :** 3 contre 1 avec gardien de but.

**Organisation :** Matérialiser une zone de jeu de 20x15m avec quatre zones délimitées comme sur le schéma. Un but et un gardien uniquement. Jouer 6 ballons par groupes comme équipes offensive. Répéter le processus 2 fois.

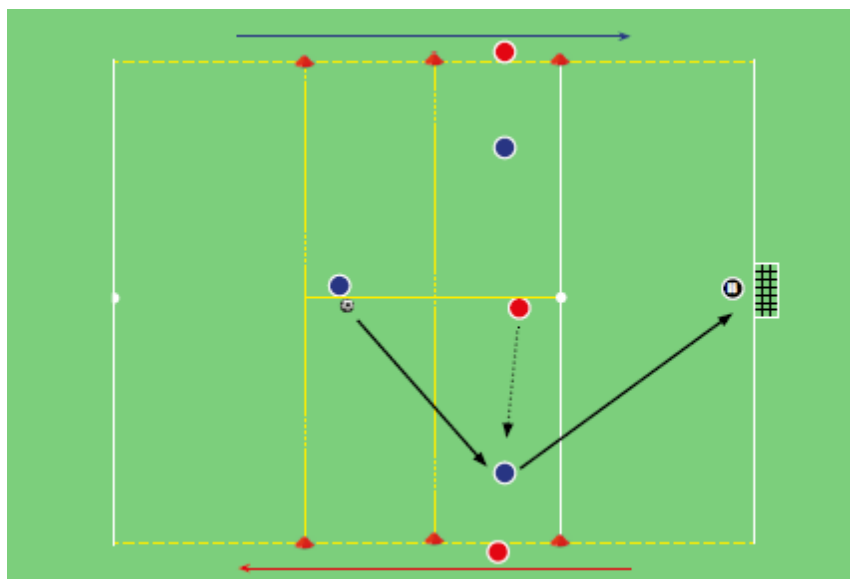
**But :** Attaquants : marquer = 1 point. Défenseurs : après récupération, relance sur un partenaire = 1 point.

**Déroulement :** Trouver un des deux attaquants. Les attaquants, en supériorité numérique, doivent trouver une position de tir pour marquer. Le joueur en soutien ne participe pas à l'action. À la récupération, le défenseur doit transmettre à un partenaire. Si les attaquants lui reprennent le ballon, ils peuvent attaquer de nouveau. Chaque paire joue 5 ballons avant la rotation des équipes.

Veiller à :

- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser les rotations des attaquants et des défenseurs.

**Variantes :** 3 contre 1. Limiter le nombre de touches de balle collectives avant de tirer.



## SÉANCE 3 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée** : Améliorer sa capacité à se retrouver rapidement en situation de marquer.

**Jeu** : Entrer dans la zone de finition

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 40x26m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Tracer une ligne de hors-jeu pour matérialiser les zones de finition comme sur le schéma. Faire 3 séquences de 5 minutes.

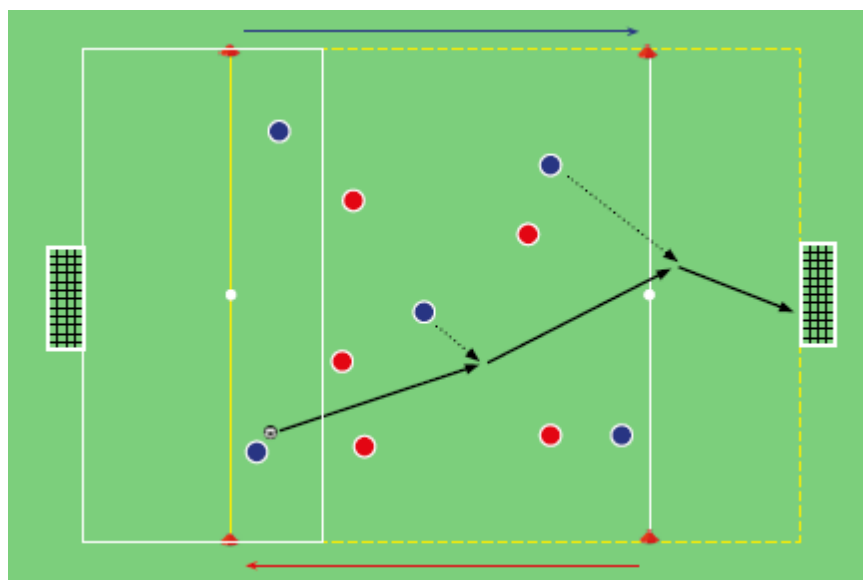
**But** : Marquer dans le mini-but = 1 point.

**Déroulement** : Marquer en une touche dans le mini-but. Pas de gardien. Interdit d'entrer dans la surface de réparation tant que le ballon n'y est pas. Hors-jeu aux 13 mètres. L'équipe qui marque conserve le ballon.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variantes** : Attaquer sur 3 petits buts. N'autoriser qu'un défenseur en zone de finition. Mettre une supériorité offensive (joker). Imposer l'accès en zone de finition (sur passe ou sur conduite uniquement).



## SÉANCE 4

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habiletés ciblées :** Améliorer l'agilité et la réactivité.

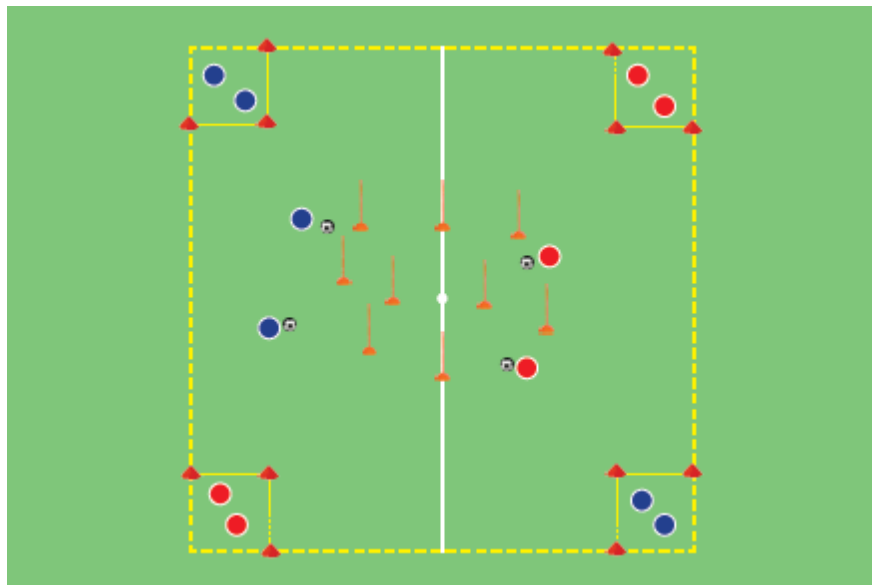
**Échauffement :** Faire le tour des cônes à l'intérieur.

**Organisation :** Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Répartir les joueurs en équipe équilibrée et les placer dans les carrés dans les coins. Réaliser des séquences de jeu pendant 12 minutes maximum.

**But :** 1 point pour le premier binôme qui stoppe ses 2 ballons dans son camp.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur (visuel ou auditif), deux joueurs de chaque équipe partent en même temps. Le premier doit obligatoirement faire le tour complet de constri-foot ou cônes avant de revenir stopper le ballon avec la semelle dans son camp. Interdiction de toucher l'obstacle. Si c'est le cas, les joueurs doivent s'asseoir une fois sur le ballon. Le second suit son partenaire et effectue le parcours à l'identique. Le second binôme qui partira ne pourra pas repasser sur l'obstacle contournés.

**Variantes :** Ballon à la main. 2 binômes de chaque équipe partent en même temps.



## SÉANCE 4 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée** : Améliorer sa capacité à être rapidement en situation de marquer.

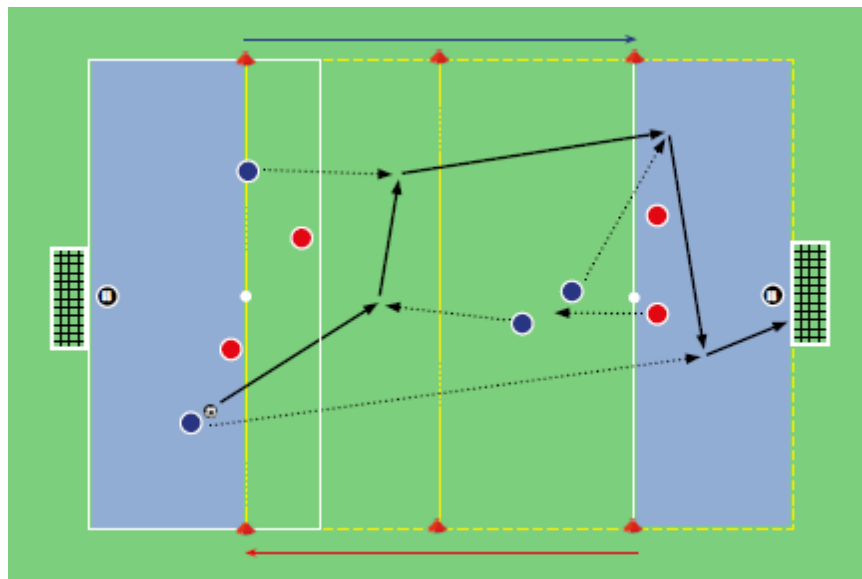
**Jeu** : Supériorité numérique et finition

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 40x26m, placer les deux lignes de hors-jeu et une ligne médiane comme sur le schéma pour avoir 4 zones dans la grande zone de jeu. Faire 3 séquences de 5 minutes, changer les côtés à chaque fois.

**But** : Marquer = 1 point.

**Déroulement** : 5 contre 5 (dont gardien de but). Les joueurs sont fixes dans leur 1/2 terrain (2 contre 2). Les 2 défenseurs sont bloqués en zone bleue tant que l'attaquant n'a pas été trouvé. Possibilité pour 1 joueur de l'équipe en possession du ballon d'apporter une supériorité numérique dans la zone inférieure ou supérieure (3 contre 2). Hors-jeu aux 13 mètres.

**Variante** : Tous les joueurs de l'équipe en possession du ballon sont libres. 8'' maximum pour marquer une fois la médiane franchie. 1 défenseur seulement bloqué en zone bleue.



## SÉANCE 4 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilités ciblées** : Améliorer les dribbles + enchainements et les tirs.

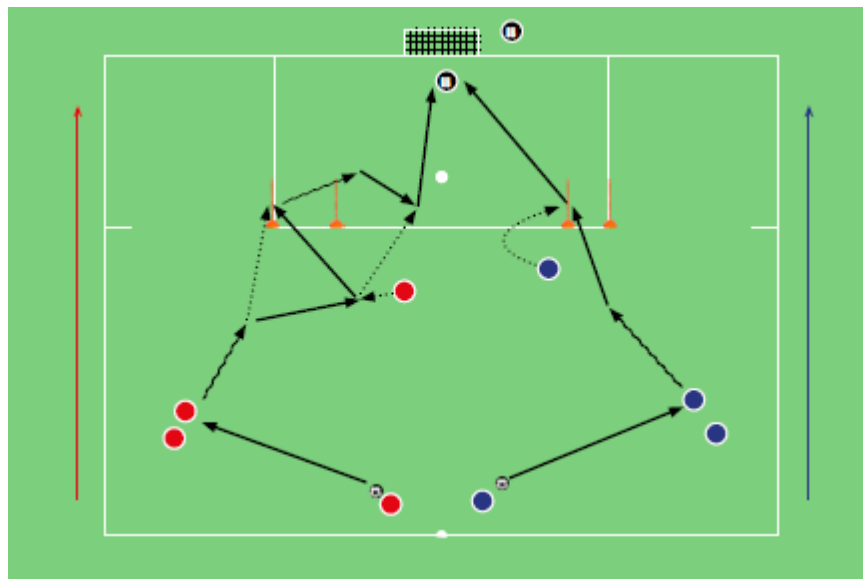
**Situation** : Une-deux et finition

**Organisation** : Placer les cônes aux places indiquées face à un but sur une zone d'environ 50x30m, placer les joueurs aux différents postes, une équipe sur l'atelier de gauche, une équipe sur l'atelier de droite. Mettre deux portes de cônes à l'entrée de la surface de but. Réaliser deux séquences de 6 minutes et changer les côtés pour chaque équipe.

**But** : Marquer.

**Déroulement** : Réaliser le circuit, imposé par l'éducateur, sans erreur. Gérer les rotations. Jouer en 2 touches de balle maximum. Mettre en place une compétition entre les bleus et les rouges. Imposer les surfaces de contact et les trajectoires de passes.

**Variantes** : Réduire les distances. Seul l'attaquant réceptionne le centre. Jouer en 1 touche de balle chaque fois que possible. Mettre une contrainte de temps pour marquer.



## SÉANCE 4 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée :** Améliorer sa capacité à être rapidement en situation de démarquage.

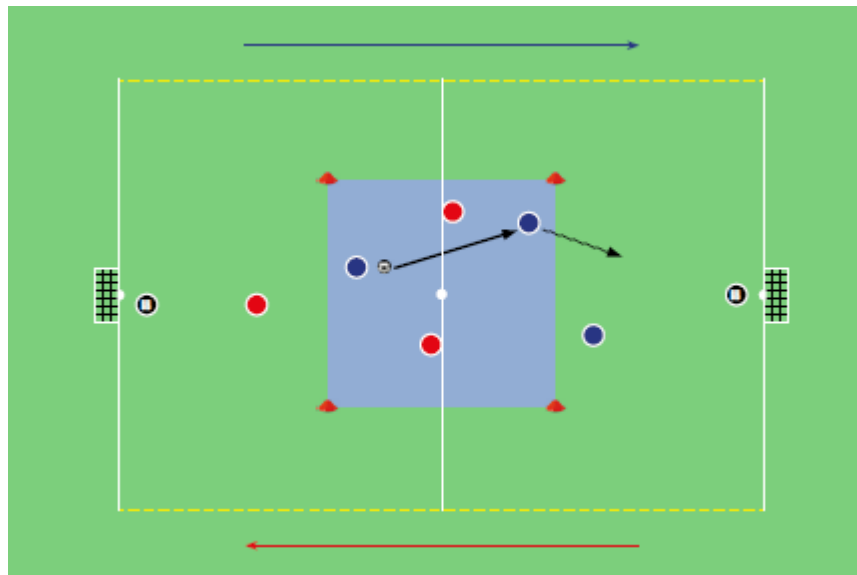
**Jeu :** Aller finir l'action

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 30x25m, placer les deux lignes de hors-jeu et une ligne médiane comme sur le schéma pour avoir 4 zones dans la grande zone de jeu. Faire 3 séquences de 5 minutes, changer les côtés à chaque fois.

**But :** Marquer = 1 point.

**Déroulement :** Carré central : 2 contre 2 (possibilité de mettre jusqu'à 4c4). Les mises en jeu se font depuis le carré central. Un (ou 2) joueur(s) de chaque équipe en dehors du carré au lancement du jeu. Transmettre le ballon au joueur en dehors du carré, un seul défenseur peut sortir à son tour. Un attaquant du carré peut accompagner l'action.

**Variantes :** Les attaquants peuvent sortir du carré par la passe ou la conduite. Réaliser 2 passes dans le carré avant d'en sortir.



## SÉANCE 5

---

**Thèmes de travail** : S'organiser pour protéger son but : densifier le couloir de jeu direct (l'axe ballon-but).

**Habilité ciblée** : Améliorer la dissociation segmentaire.

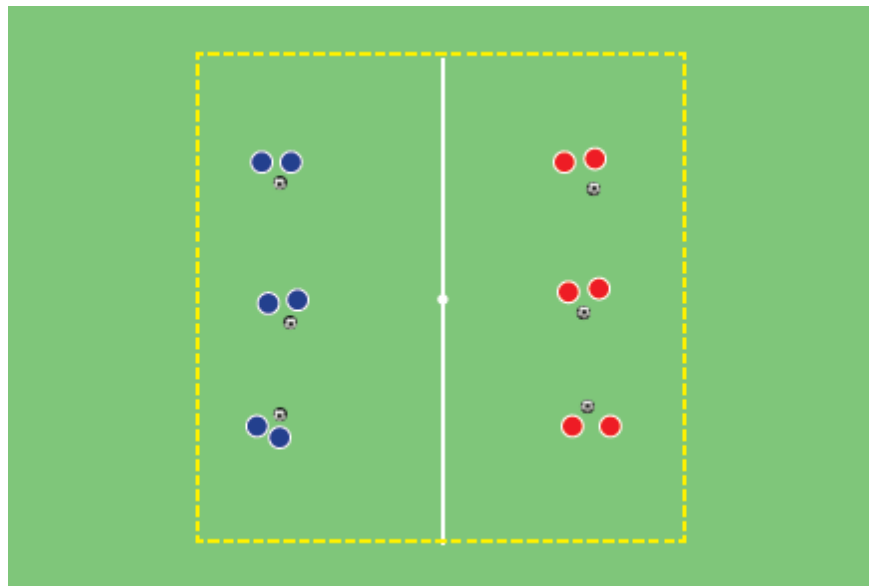
**Échauffement** : Coordination motrice avec ballon

**Organisation** : Dans un espace de 20m par 20m, mettre les joueurs en binôme (par deux) avec un ballon pour deux. Pendant 12 minutes.

**But** : Réaliser le défi le plus rapidement possible = 1 point.

**Déroulement** : 1 - lancer - tête - tête - rattraper à la main. 2 - lancer - tête - pied - main. 3 - lancer - pied - tête - main. 4 - lancer - poitrine - pied - main.  
Par deux, chacun son tour, réaliser 5 fois de suite le défi. Le premier binôme qui réalise le défi complet marque un point.

**Variantes** : Pas de contrainte de temps, individuellement, 1 point par défi réalisé correctement. Défi par équipe : 1 point à l'équipe qui réalise le plus vite le défi.



## SÉANCE 5 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : S'organiser pour protéger son but : densifier le couloir de jeu direct (l'axe ballon-but).

**Habilité ciblée** : Améliorer le remplacement défensif sur l'axe ballon-but.

**Jeu** : Défendre la surface de but

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 30m par 20m. Placer une zone devant chaque but comme sur le schéma. Faire 3 séquence de 5 minutes.

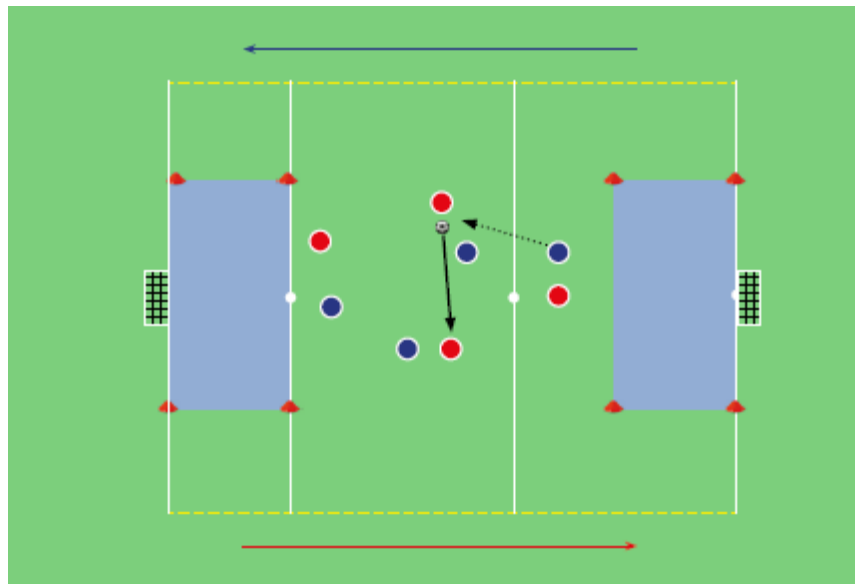
**But** : Marquer dans les buts sans gardien, à l'intérieur de la zone bleue = 1 point.

**Déroulement** : 4 contre 4 sans gardien de but. L'équipe qui défend à interdiction de rentrer en zone bleue. Obligation de pénétrer dans la zone bleue par la passe.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante** : Marquer sur un tir en dehors de la zone bleue = 1 point. Marquer sur un tir depuis la zone bleue = 2 point. Obligation de pénétrer dans la zone bleue par la conduite ou le dribble.





## SÉANCE 5 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** S'organiser pour protéger son but : densifier le couloir de jeu direct (l'axe ballon-but).

**Habilité ciblée :** Améliorer le remplacement défensif sur l'axe ballon-but.

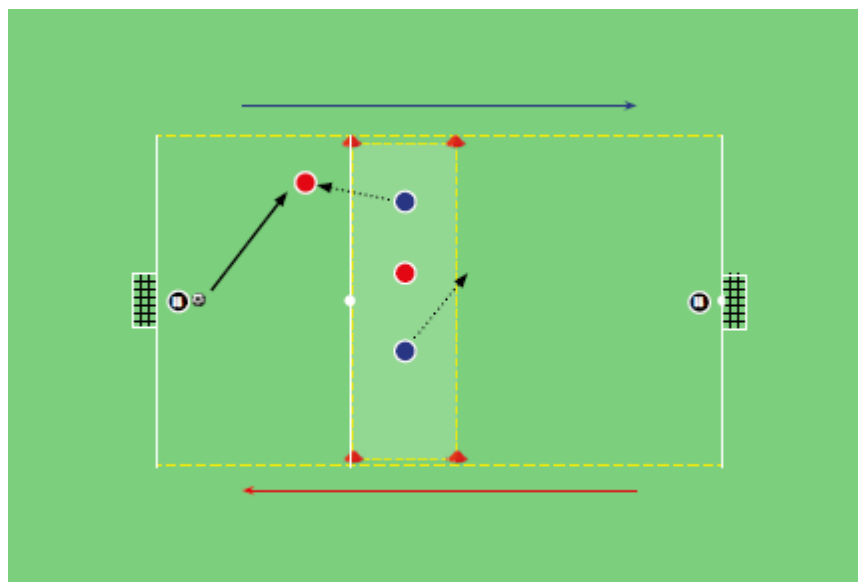
**Situation :** 2 contre 2 avec gardien de but.

**Organisation :** Matérialiser une zone de jeu de 20m par 15m avec une zone centrale de 5m de profondeur et sur tout la largeur. Placer deux buts de part et d'autre de la zone de jeu globale comme sur le schéma. Jouer 6 ballons pour une équipe, puis 6 ballons pour l'autre, et le répéter 2 fois au moins.

**But :** Défenseurs : marquer = 1 point. Attaquants : traverser la zone défendue pour aller marquer = 1 point.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, le gardien de but passe le ballon à un des deux attaquants. Ils doivent franchir la zone pour aller au but et tirer. Interdiction de rejouer avec le gardien. Un seul défenseur peut sortir de sa zone pour cadrer le porteur de balle. À la récupération, ils peuvent alors marquer dans le but adverse.

**Variante :** Les attaquants ne peuvent franchir la zone que par la conduite. Ajouter un attaquant. Les trois attaquants peuvent franchir la zone (2 contre 3).



## SÉANCE 5 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : S'organiser pour protéger son but : densifier le couloir de jeu direct (l'axe ballon-but).

**Habilité ciblée** : Améliorer le remplacement défensif sur l'axe ballon-but.

**Jeu** : Le but et les coins.

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 40x30m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Tracer une ligne médiane. Placer des repères servant de « coins ». Faire 3 séquences de 5 minutes.

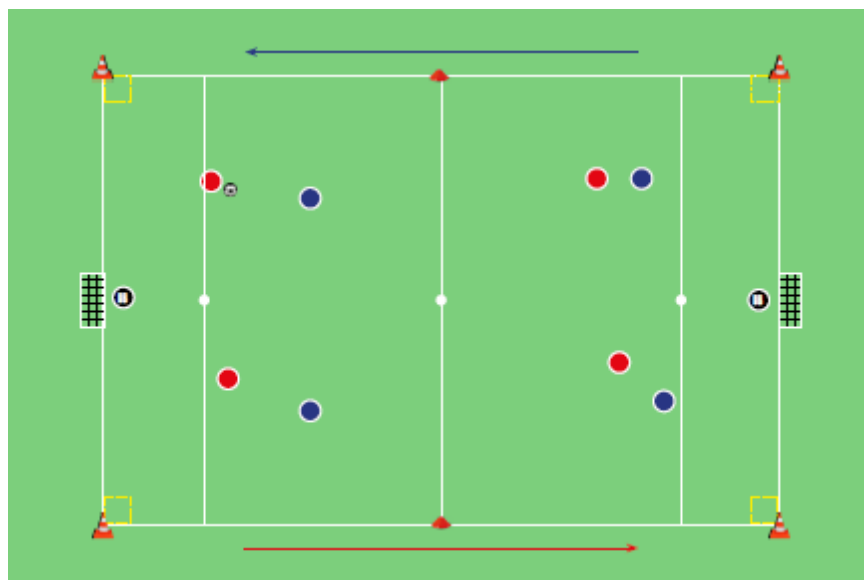
**But** : Marquer dans les buts = 2 points. Marquer dans les coins adverses en stop-balle = 1 point.

**Déroulement** : 4 contre 4. Le ballon doit franchir la médiane uniquement par une passe.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante** : Passer la médiane en conduite ou par une passe. En phase défensive, lorsque le ballon franchit la médiane, le défenseur dans le camp adverse ne pourra plus défendre.



## SÉANCE 6

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habiletés ciblées :** Améliorer les contrôles (au sol).

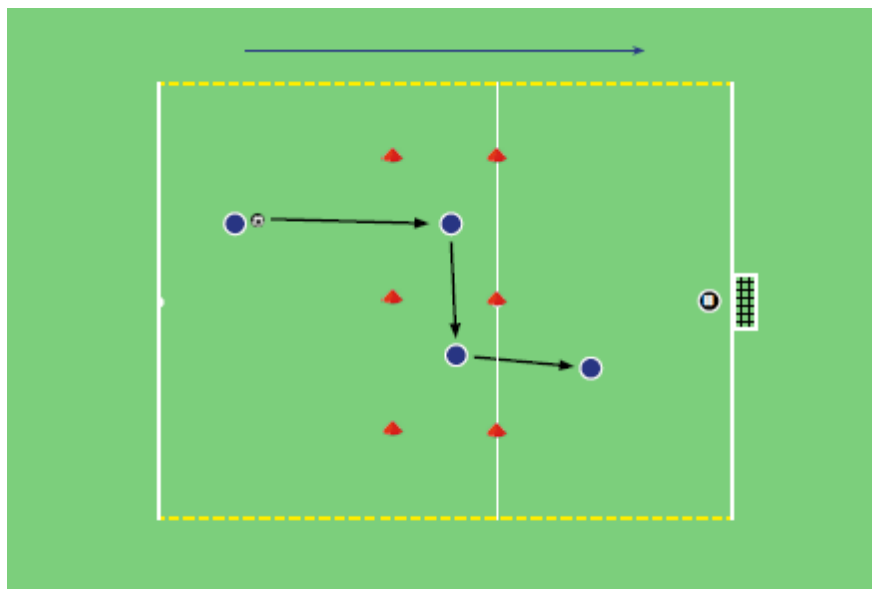
**Échauffement :** Circuit de passe et suit.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x10m avec 6 cônes servant de repères pour créer les carrés de zone de passe comme sur le schéma. Placer un joueur au départ du circuit, deux joueurs chacun au milieu d'un des carrés, un joueur en fin de circuit et devant le but. Après chaque passe, le joueur suit son ballon et prend la place du partenaire à qui il a fait la passe. Le dernier récupère son ballon et retourne au départ du circuit. Pendant 12 minutes.

**But :** Stopper la balle dans la zone d'en-but sur passe d'un partenaire = 1 point.

**Déroulement :** Par groupes de 4, effectuer le cheminement imposé par l'éducateur. Minimum 2 touches de balle par joueur.

**Variantes :** Libre dans le nombre de touches de balle. 3 touches de balle obligatoire pour chaque joueur.



## SÉANCE 6 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habilité ciblée :** Améliorer l'occupation de l'espace.

**Jeu :** Stop-balle par la passe.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 35x26m avec deux zones de stop-balle. Faire deux équipes équilibrées et désigné deux joueurs jokers qui joueront avec l'équipe en possession du ballon.

**But :** Marquer le plus de buts possible.

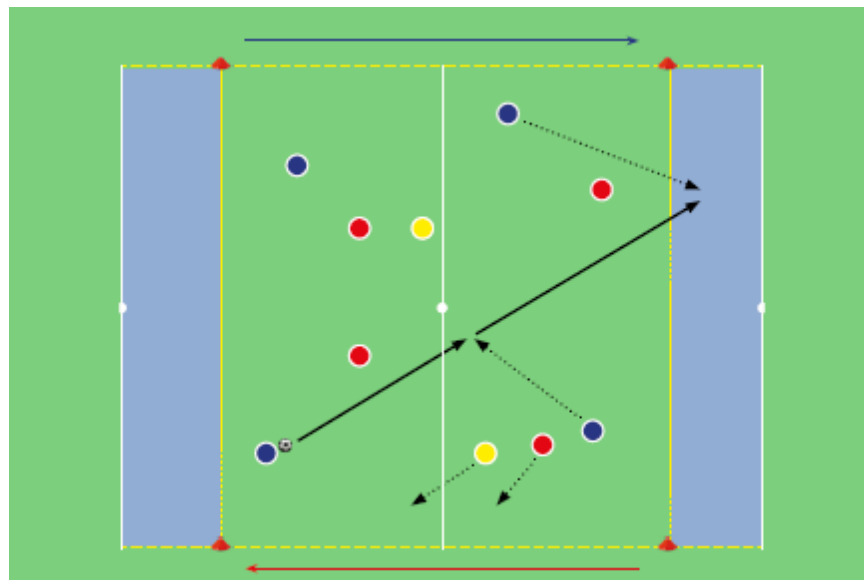
**Déroulement :** 4 contre 4 + 2 jokers offensifs. Les jokers sont limités à 2 touches de balle. Les jokers ne peuvent pas marquer.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante :** Les jokers peuvent marquer et sont libres.

Jouer en égalité numérique (5 contre 5).



## SÉANCE 6 (SUITE)

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habilité ciblée :** Améliorer l'occupation de l'espace.

**Situation :** Relance depuis le défenseur.

**Organisation :** Dans un espace d'environ 35x26m. Faire une équipe de 5, une équipe de 4 et un joker offensif. Placer deux mini-buts et une zone de stop balle, une équipe attaque les mini-buts, l'autre la zone de stop balle. Faire 4 séquences de 4 minutes en changeant les rôles.

**But :** Bleus : stopper la balle dans la zone d'en-but (en bleu) sur une passe d'un partenaire = 1pt.

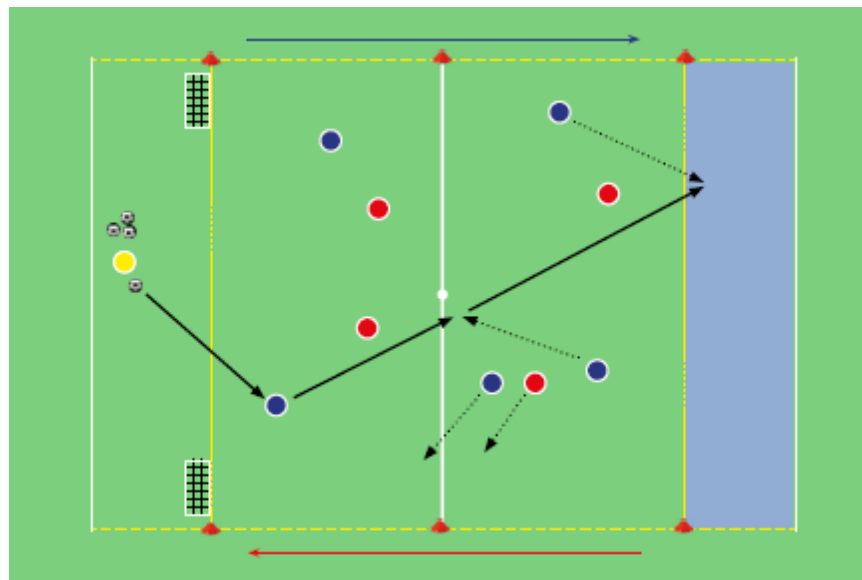
Rouges : marquer dans un but en moins de 5''.

**Déroulement :** 5 contre 4 + 1 joueur à la source de balle.

Veiller à :

- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser les rotations des défenseurs et des attaquants.

**Variantes :** Figer les défenseurs dans les zones (2 par ½ terrain). Obliger de franchir la médiane par une passe.



## SÉANCE 6 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

**Habilité ciblée :** Améliorer l'occupation de l'espace.

**Jeu :** Les couloirs de jeu

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 30x26m, matérialiser 4 couloirs de jeu et une zone de finition sur la zone globale de jeu. Faire 2 équipes équilibrées et désignés 2 jokers offensifs. Faire 3 séquences de 5 minutes.

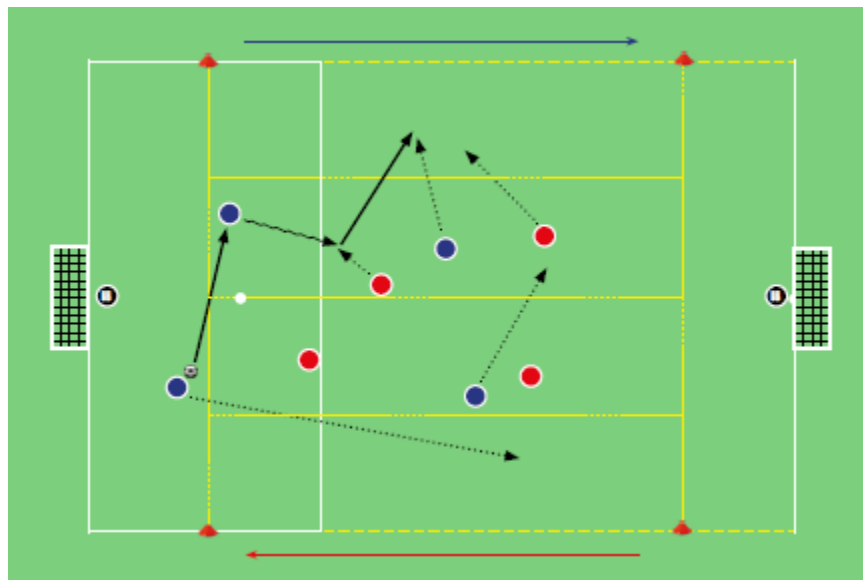
**But :** Marquer des buts.

**Déroulement :** 5 contre 5 (dont gardien de but). Passe en avant interdite dans le même couloir. Hors-jeu en zone de finition. Inattaquable dans sa zone défensive.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante :** Mettre une supériorité offensive (joker). Autoriser une passe en avant dans le même couloir par action. Obliger à jouer en une touche de balle si le joueur reçoit le ballon dos au jeu.



## SÉANCE 7

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habiletés ciblées :** Améliorer les conduites + enchainements et les contrôles + enchainements.

**Échauffement :** Toro en 5c4

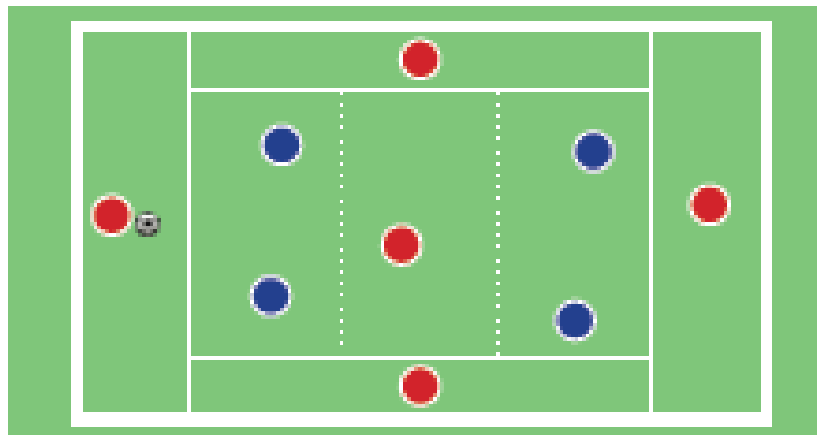
**Organisation :** Faire deux espaces de jeu d'environ 15x12m. Placer 4 joueurs attaquants autour du rectangle de jeu et un joueur attaquant au milieu des 4 défenseurs. Les défenseurs sont par 2 fixes dans leur zone. Faire 5 séquences de 2 minutes et changer les rôles à chaque fois.

**But :** Rouges : faire 8 passes = 1pt.

Bleus : faire 2 passes après la récupération = 1pt.

**Déroulement :** L'éducateur donne un ballon aux attaquants qui conservent. Si le ballon sort ou si les défenseurs marquent un point, le ballon repars avec les attaquants. Le ballon doit rester au sol.

**Variantes :** imposer un nombre de touches de balle limitées pour les joueurs.  
Exemple : 3 touches de balles max pour les attaquants.



## SÉANCE 7 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habilités ciblées :** Améliorer la capacité des joueurs à voir et à jouer dans les intervalles et entre les lignes.

**Jeu :** Le babyfoot géant

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 40x26m, Matérialiser des zones dans la profondeur de la zone de jeu comme sur le schéma. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Faire 3 séquences de 5 minutes.

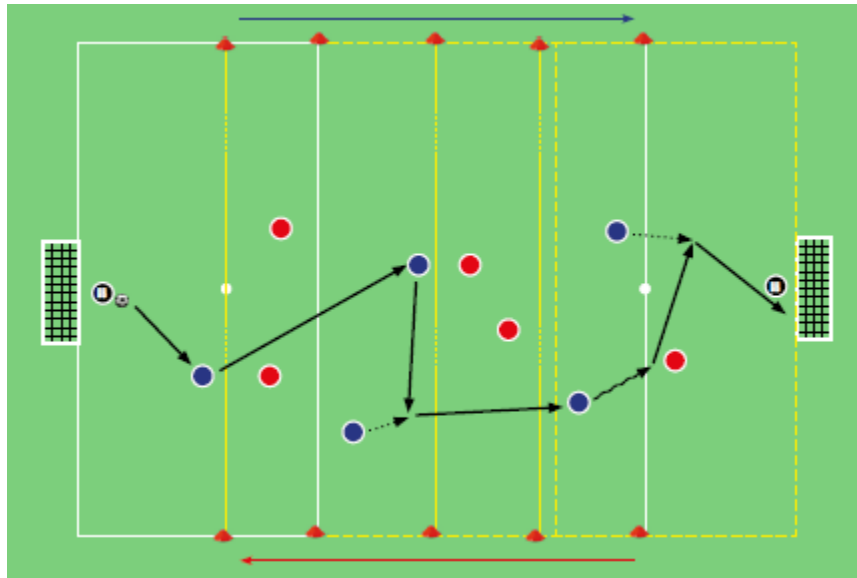
**But :** Marquer = 1pt.

**Déroulement :** Jeu au sol. Joueurs fixes dans les zones sauf en zone de finition.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variantes :** Élargir le terrain. Autoriser un joueur à monter d'une zone. Laisser les joueurs libres dans leurs déplacements tout en gardant une équipe organisée.





## SÉANCE 7 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habilités ciblées :** Améliorer la capacité des joueurs à voir et à jouer dans les intervalles et entre les lignes.

**Situation :** Jouer entre les lignes pour progresser.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 30x15m, faire 4 zone de jeu comme sur le schéma. 1 joueur bleu à la relance et 3 contre 3 dans la zone de jeu. 4 séquences de 4 minutes, changer les rôles à chaque fois.

**But :** Bleu : marquer dans le but adverse = 1 point.

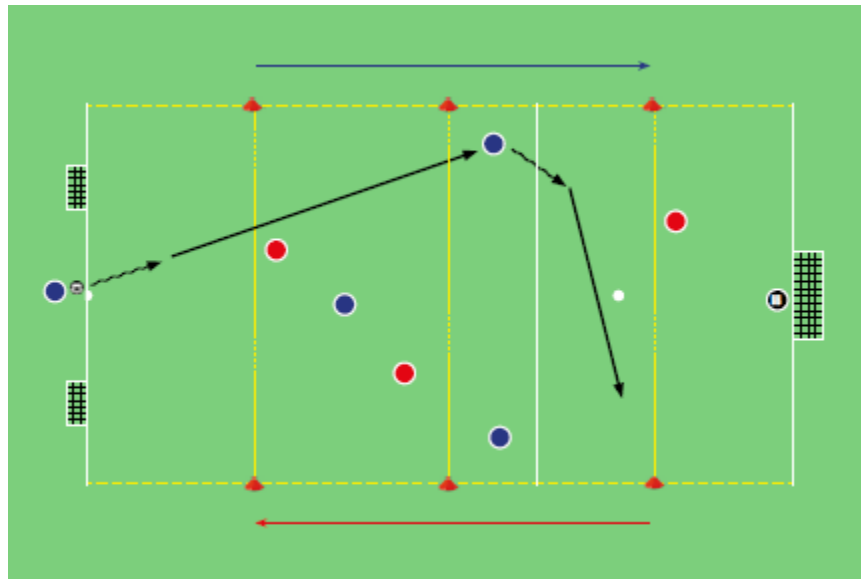
Rouge : marquer dans un petit but en moins de 5'' = 1 point.

**Déroulement :** Jeu au sol. Joueurs fixes dans les zones sauf en zone de finition.

Veiller à :

- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser les rotations des défenseurs et des attaquants.

**Variantes :** Élargir le terrain. Autoriser un joueur à monter d'une zone. Laisser les joueurs libres dans leurs déplacements tout en gardant une équipe organisée. Mettre une contrainte de temps pour finir.



## SÉANCE 7 (SUITE)

---

**Thèmes de travail** : Conserver – Progresser : Jouer entre les lignes.

**Habilité ciblée** : Jouer entre les lignes.

**Jeu** : Stop-balle

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 35m par 25m et divisé l'espace en 3 couloirs de jeu distinct.

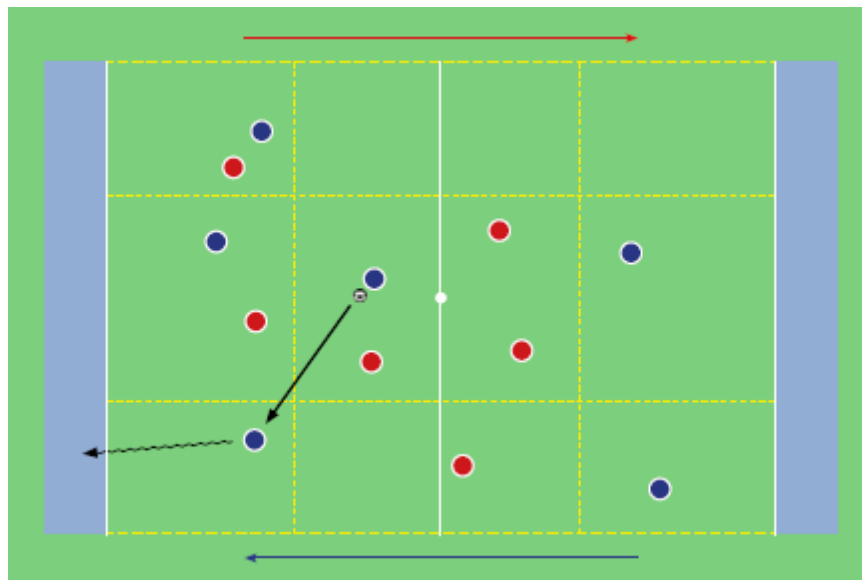
**But** : 2 points si stop-balle dans la zone bleue (en conduite). 1 point bonus si un nombre de passes définit de suite en conservation afin de valoriser la possession.

**Déroulement** : Jeu au sol obligatoire. Organisation des équipes sur 2 ou 3 lignes (au choix). Règle du hors-jeu non appliquée. Occupation des 3 couloirs en possession.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante** : Pas d'obligation d'occuper les 3 couloirs. 3 passes maximum dans une même zone.



## SÉANCE 8

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibrer – Finir : Jouer combiné pour créer un surnombre

**Habilités ciblée :** Améliorer l'agilité et la maîtrise des appuis.

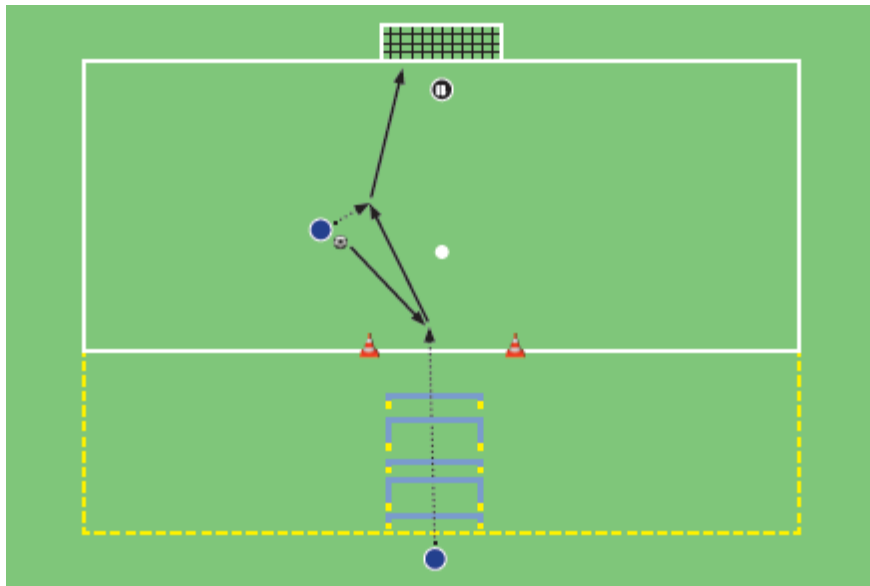
**Échauffement :** Passage de haies, combinaison et finition

**Organisation :** Faire un espace de jeu d'environ 17x26m. Placer un enchaînement de haies à quelques mètres de la surface de but. Un joueur dans la surface en remiseur, les autres en file derrière l'atelier de haies (faire plusieurs ateliers si beaucoup de joueurs sont en attente). Pendant 12 minutes.

**But :** Marquer en une touche.

**Déroulement :** 1- passer les haies (basse : dessus - haute : dessous), rythme soutenu.  
2- sauter au-dessus de la 5ème haies et sprint sur 5 m.  
3- échange avec le passeur, remise dans la course pour un tir au but.

**Variantes :** N'installer que 3 haies. Sur 2 ateliers, évoluer en compétition. Prolonger par un duel face au gardien de but. Passer les haies le plus vite possible.



## SÉANCE 8 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibrer – Finir : Jouer combiné pour créer un surnombre

**Habilités ciblées :** Améliorer la capacité à jouer à 2, à fixer pour éliminer et finir.

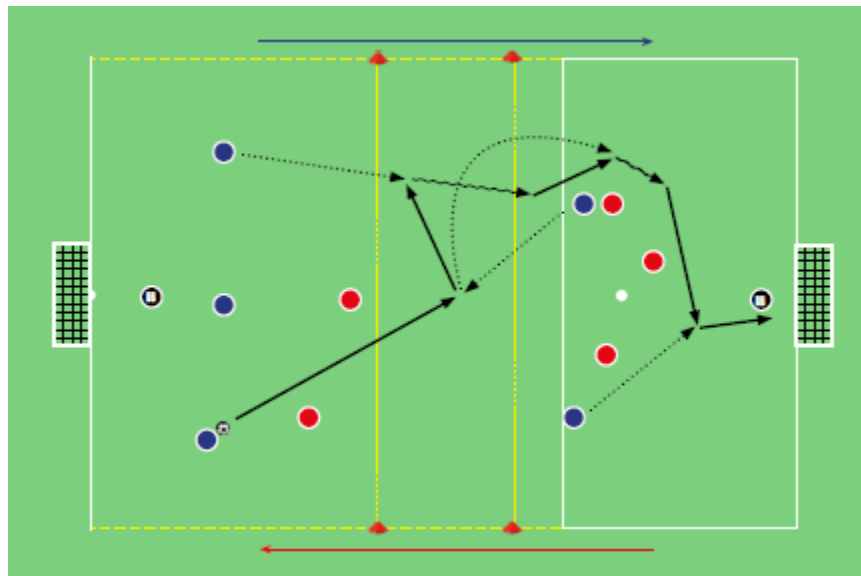
**Jeu :** Décrochage et combinaison de jeu

**Organisation :** Faire un espace de jeu d'environ 30x26m avec une zone de 6m de profondeur environ. Faire deux équipes équilibrées avec gardiens de but. Les placer comme sur le schéma au départ. Faire 3 séquences de 5 minutes.

**But :** Marquer = 1 point.

**Déroulement :** Les joueurs sont fixes dans leur moitié de terrain. 1 joueur de la zone « basse » peut apporter le surnombre en zone offensive. 1 des attaquants peut décrocher en zone « médiane ». Il ne peut y stationner et est inattaquable.

**Variantes :** Les joueurs en possession sont libres dans leurs déplacements. Possibilité d'accéder à la zone de finition en conduite de balle. Mettre un temps limite pour finir en zone de finition (5''), possibilité de redonner du temps en revenant en zone « basse ».



## SÉANCE 8 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibrer – Finir : Jouer combiné pour créer un surnombre

**Habilités ciblées :** Améliorer les passes + enchainements (remises et déviations).

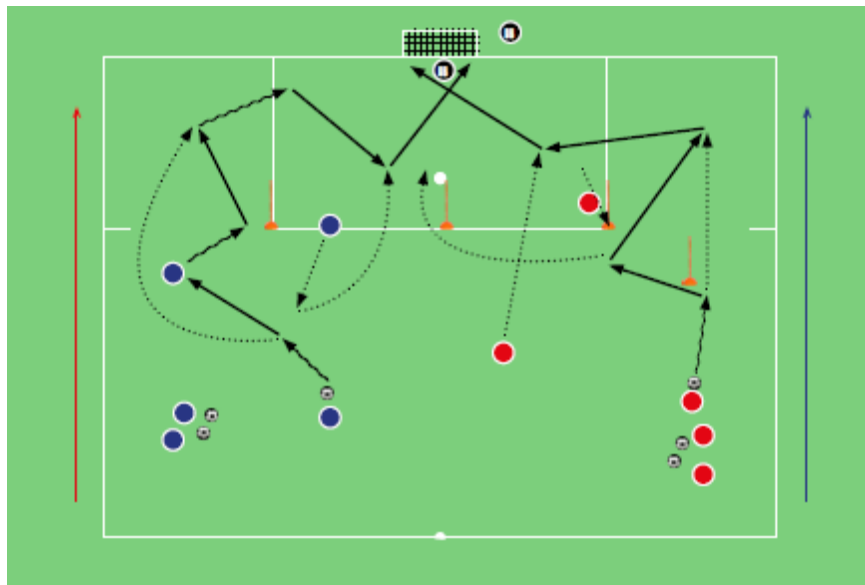
**Exercice :** La course poursuite.

**Organisation :** Dans un espace de 30x50m, placer les joueurs et les cônes comme sur le schéma avec deux buts de part et d'autre de la zone de jeu. Pendant 15 minutes.

**But :** Marquer.

**Déroulement :** Réaliser le circuit, imposé par l'Éducateur, sans erreur. Gérer les rotations. Jouer en 2 touches de balle maximum. Mettre en place une compétition entre les bleus et les rouges. Imposer les surfaces de contact et les trajectoires de passes.

**Variante :** Pas de contrainte de touches de balle. Jouer en 1 touche de balle chaque fois que possible. Mettre une contrainte de temps pour marquer.



## SÉANCE 8 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibrer – Finir : Jouer combiné pour créer un surnombre

**Habilités ciblées :** Améliorer la capacité à jouer à 2, à fixer pour éliminer et finir.

**Jeu :** Jouer combiné dans l'octogone.

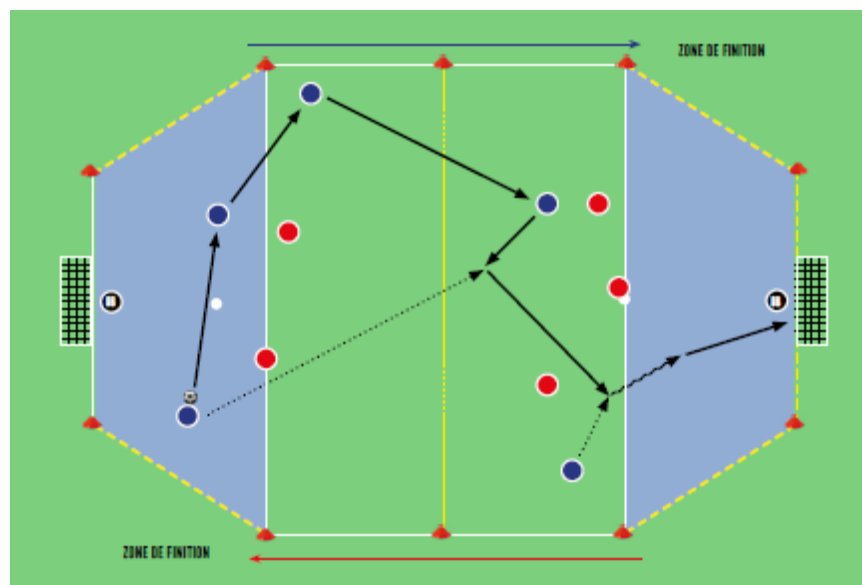
**Organisation :** Dans un espace de jeu octogonale d'environ 45x26m, faire deux zones de finition et coupé le terrain par une médiane. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également avec gardiens de buts. Faire jouer 3 séquences de 5 minutes.

**But :** Marquer = 1 point.

**Déroulement :** Les joueurs sont fixes dans leur moitié de terrain. 1 joueur peut apporter le surnombre en zone « offensive ». Les passes vers l'avant en zone « offensive » sont reçues d'une touche.

Les joueurs sont libres en zone de « finition ».

**Variantes :** Joueurs en possession libres dans leurs déplacements. Possibilité d'accéder à la zone de « finition » en conduite de balle. Possibilité de rendre inattaquable la zone « basse » de préparation. Mettre un temps limite pour finir en zone de « finition » (5'), possibilité de redonner du temps en revenant en zone « basse ».



## SÉANCE 9

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre-Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habiletés ciblées :** Améliorer le rythme et l'équilibre.

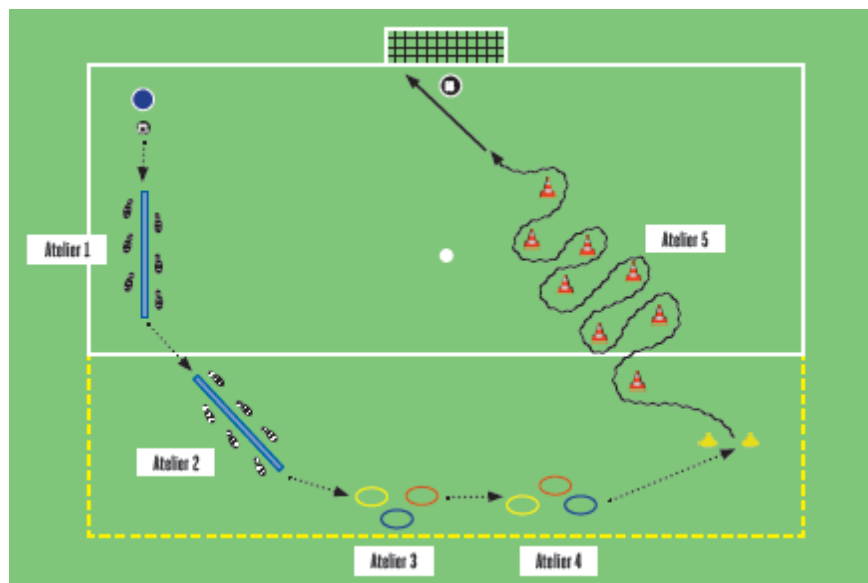
**Échauffement :** Coordination et finition

**Organisation :** Faire partir les joueurs du cône de départ et leur indiquer quand partir pour ne pas être trop du premier et ne pas trop attendre. Après avoir frappé récupérer son ballon en trottinant et refaire le circuit. Faire l'exercice pendant 12 minutes avec des variantes.

**But :** 1 point si but marqué (points doublés si le parcours est réussi sans erreur).

**Déroulement :** 1 atelier sur un circuit (1 joueur - 1 ballon). Enchaînement d'exercices de coordination motrice. Atelier 1 : appuis stoppés 2'' pied droit à droite, pied gauche à gauche. Atelier 2 : appuis stoppés 2'' pied droit à gauche, pied gauche à droite. Atelier 3 : reprise d'appuis rapides (rouge - jaune - rouge - bleu). Atelier 4 : reprise d'appuis rapides (rouge - bleu - rouge - jaune). Atelier 5 : conduite rapide en slalom et tir précis. Le joueur part avec le ballon entre les mains pour modifier son équilibre.

**Variantes :** Sous forme d'ateliers, 5' par atelier (atelier 1-2, 3-4 et 5). Ateliers 1 et 2 : appuis sur plante de pied. Ateliers 3 et 4 : changer le pied d'entrée. Atelier 5 : pieds alternés ou même pied. Atelier 6 : mise au sol rapide du ballon pour conduite.



## SÉANCE 9 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre-Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée :** Améliorer la capacité à être rapidement en situation de marquer.

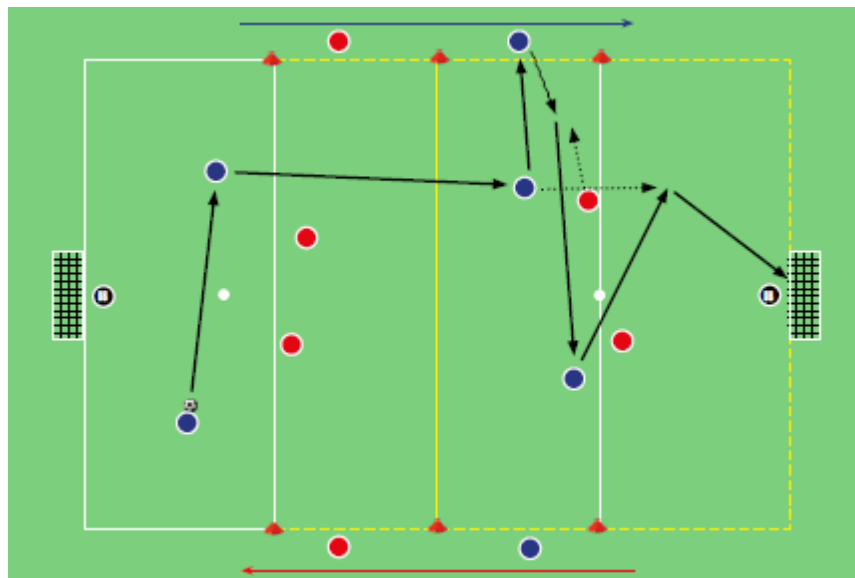
**Jeu :** Les appuis côté rentrants pour finir l'action.

**Organisation :** Faire un espace d'environ 45x26m, divisé en 4 zones comme sur le schéma. Répartir les joueurs en deux équipes équilibrées et désigné 2 joueurs par équipes qui seront des appuis offensifs sur les deux côtés de la zone de jeu. Réaliser 3 séquences de 5 minutes.

**But :** Marquer = 1pt.

**Déroulement :** 5 contre 5 (dont gardien de but). Les joueurs sont fixes dans leur 1/2 terrain (2 contre 2). Possibilité pour les attaquants de trouver un appui offensif sur le côté qui rentre pour jouer un 3 contre 2.

**Variantes :** L'appui à l'opposé peut rentrer dans le jeu pour finir. Les joueurs de l'équipe en possession du ballon sont libres dans leurs déplacements. 5'' maximum pour marquer une fois la médiane franchie.





## SÉANCE 9 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre-Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habileté ciblée :** Améliorer la capacité à être rapidement en situation de marquer.

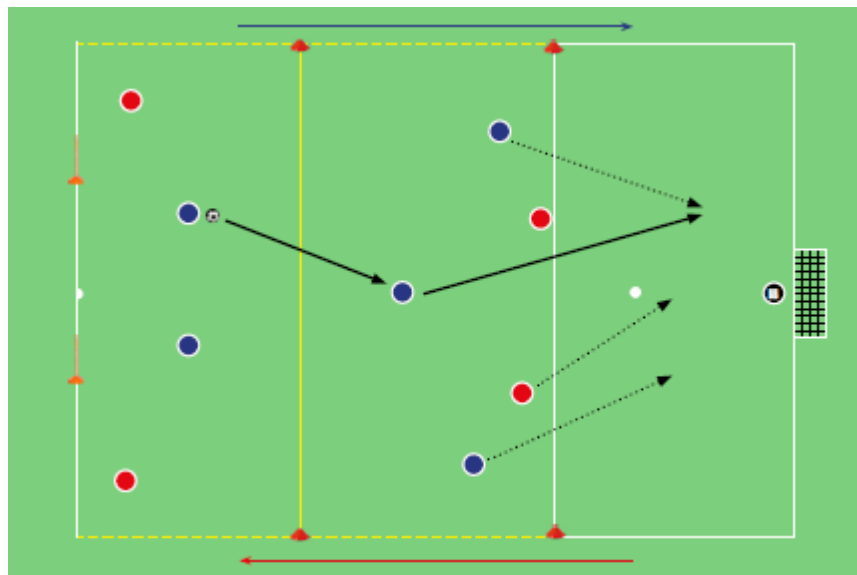
**Situation :** 5 contre 2 et finition.

**Organisation :** Créer un espace d'environ 30x26m, divisé en 3 zones de jeu distincte comme sur le schéma. Faire deux équipes équilibrées et placer les joueurs avec 2 appuis rouges en attente, 2 défenseurs rouges, 1 gardien de but et 5 attaquants bleus disposés comme sur le schéma. Jouer 6 ballons pour les bleus et changer les rôles. Faire de même pour les rouges et répéter le processus 2 fois.

**But :** Bleus : marquer dans le but adverse. Rouges : trouver un des 2 joueurs cibles par une passe.

**Déroulement :** 2 joueurs en soutien inattaquables qui jouent en 2 touches maximum. 3 contre 2 en zone médiane. On ne peut aller en zone de finition que lorsque le ballon y est entré. Hors-jeu en zone de finition. Les 2 soutiens ne peuvent pas jouer directement en zone de finition. Faire respecter les positions de départ telles qu'indiquées sur le schéma. Les joueurs sont libres dès la réception de la 1<sup>ère</sup> passe (vers le milieu offensif obligatoirement).

**Variantes :** Autoriser un soutien à rentrer en zone médiane. Entrer en zone de finition uniquement sur passe. Soutien en une touche uniquement.



## SÉANCE 9 (SUITE)

---

**Thèmes de travail :** Déséquilibre – Finir : Se démarquer pour finir l'action.

**Habilité ciblée :** Améliorer sa capacité à être rapidement en situation de démarquage.

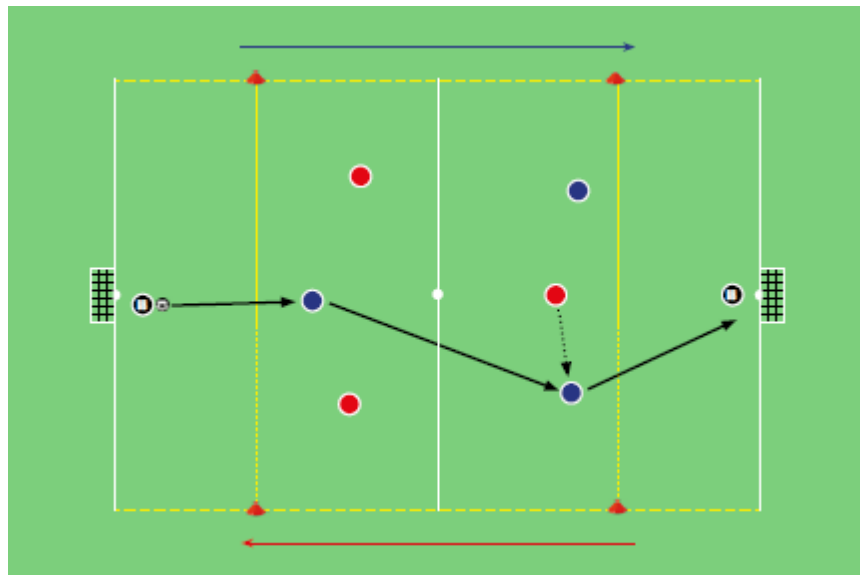
**Jeu :** Entrer dans la zone de finition.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 35x25m, placer les deux lignes de hors-jeu et une ligne médiane comme sur le schéma pour avoir 4 zones dans la grande zone de jeu. Faire 3 séquences de 5 minutes, changer les côtés à chaque fois.

**But :** Marquer des buts.

**Déroulement :** 3 contre 3 au milieu (ou plus). Relance protégée du gardien de but. Un seul défenseur peut revenir défendre le but. Passage dans la dernière zone par la passe ou la conduite.

**Variantes :** Interdit de défendre derrière la ligne défensive. Obligation de passer en dernière zone par la passe.



## SÉANCE 10

---

**Thème de travail :** S'opposer pour protéger son but : Défendre son but, dégager ou récupérer le ballon.

**Habilité ciblée :** Améliorer l'agilité.

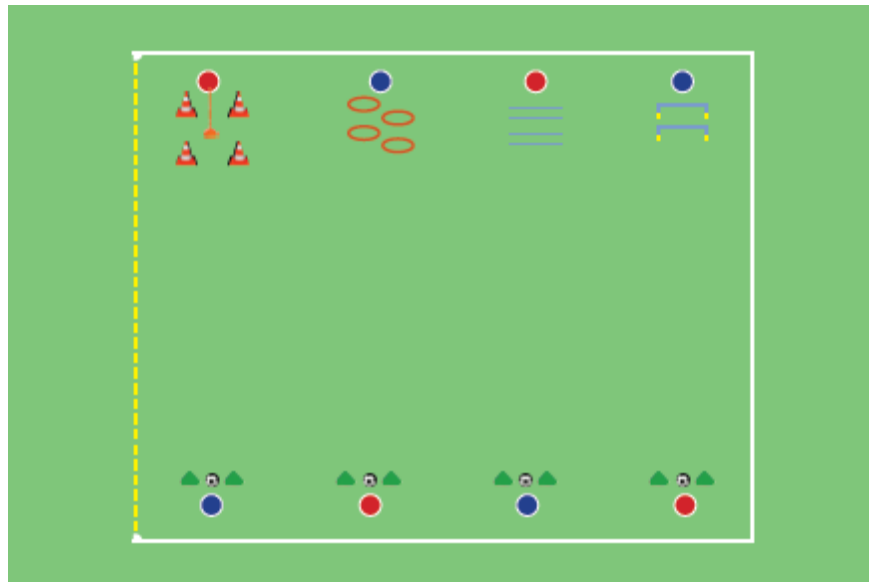
**Échauffement :** Atelier de coordination/motricité avec ballon.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 12x15m, répartir les joueurs par 2,3 ou 4 sur chaque atelier. Réaliser un atelier pendant 3 minutes et changer d'atelier. Réaliser le circuit d'atelier pendant 12 à 15 minutes maximum.

**But :** Conserver son capital point = 5 points.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe effectue son parcours avec un ballon dans les mains. Suite au parcours, il reçoit une passe qu'il contrôle puis redonne en 2 touches maximum. Moins 1 point si : les éléments sont touchés, la passe est mal réceptionnée ou redonnée à l'extérieur de la porte.

**Variante :** Parcours effectué sans ballon dans les mains. Ballon au pied = moins 1 point si le ballon touche un obstacle.



## SÉANCE 10 (SUITE)

---

**Thème de travail :** S'opposer pour protéger son but : Défendre son but, dégager ou récupérer le ballon.

**Habilité ciblée :** Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer.

**Jeu :** Défendre en infériorité numérique.

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ de 40x26m. Faire deux équipes de 4 ou 5 joueurs et désignés 2 jokers offensifs qui seront avec l'équipe en possession du ballon et 2 gardiens de but.

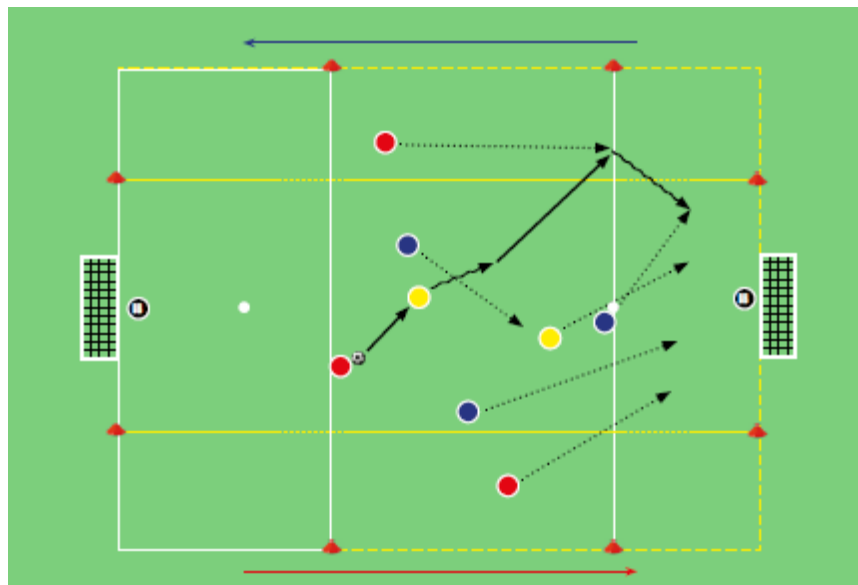
**But :** Marquer dans le but adverse = 1 point.

**Déroulement :** Seuls les 2 jokers offensifs sont fixes dans la zone centrale. Hors-jeu aux 13 mètres.

Veiller à :

- équilibrer et structurer les équipes.
- compter les points et valoriser les réussites.

**Variante :** Enlever les jokers (4 contre 4). Ne pas figer les jokers dans l'axe.



## SÉANCE 10 (SUITE)

---

**Thème de travail :** S'opposer pour protéger son but : Défendre son but, dégager ou récupérer le ballon.

**Habilité ciblée :** Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer.

**Situation :** Défense placée et en poursuite.

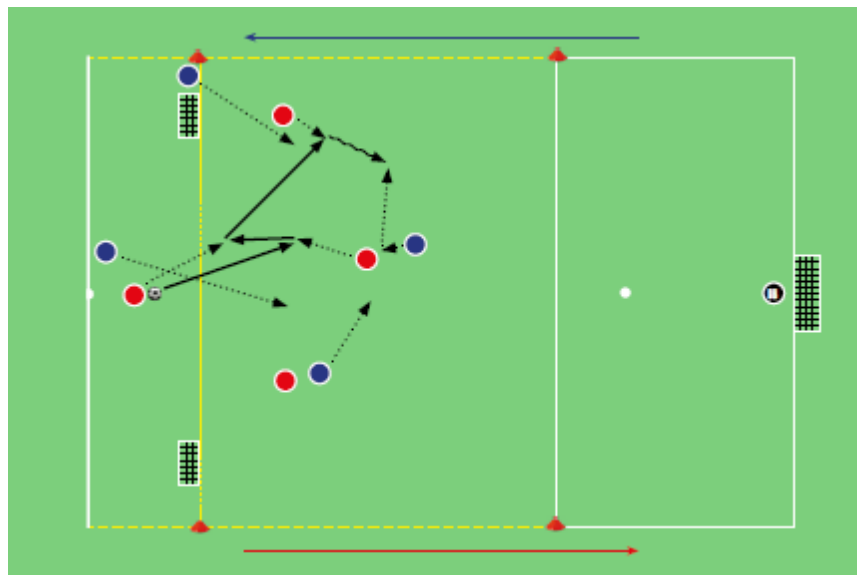
**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 30x26m, placer une équipe en position défensive et une équipe en position offensive avec un gardien de but comme indiqué sur le schéma. Faire 6 ballons pour une équipe, et 6 ballons pour une autre, répéter le processus deux fois.

**But :** Rouges : marquer dans le but adverse = 1 point.

Bleus : marquer dans un petit but en moins de 5'' = 1 point.

**Déroulement :** Tous les joueurs sont « libérés » au moment de la remise de l'attaquant. 1 latéral + le milieu défensif sont en poursuite de leur vis-à-vis (4-5 mètres de handicap). Hors-jeu aux 13 mètres.

**Variante :** Laisser seulement le milieu défensif en poursuite et réintégrer le latéral face au jeu. Autoriser le retour d'un seul joueur (latéral ou milieu défensif au choix).



## SÉANCE 10 (SUITE)

---

**Thème de travail :** S'opposer pour protéger son but : Défendre son but, dégager ou récupérer le ballon.

**Habilité ciblée :** Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer.

**Jeu :** Défendre en bloc.

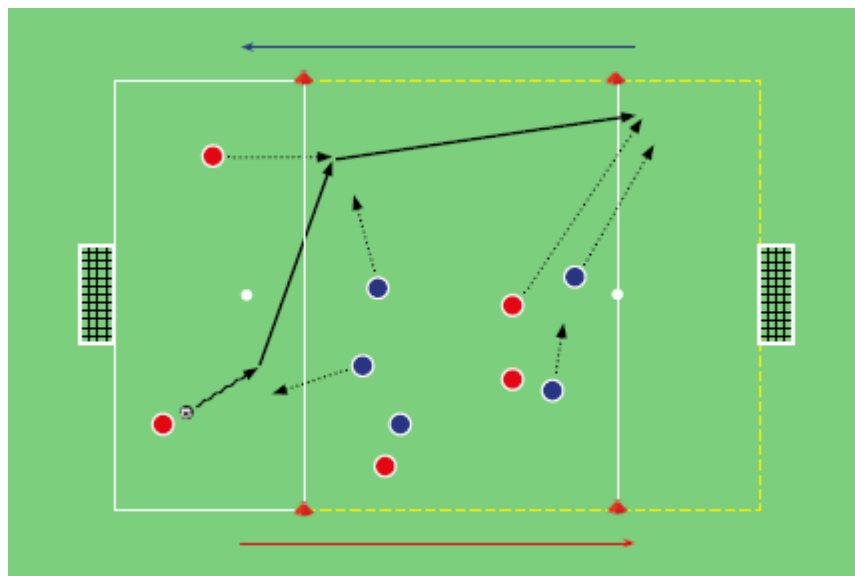
**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 40x26m, faire deux équipes 5 ou 6 joueurs, sans gardien de but. Réaliser 3 séquences de 5 minutes.

**But :** Marquer dans le but adverse :

- librement depuis la zone médiane.
- en une touche de balle uniquement dans les 13 mètres.

**Déroulement :** Pas de gardien. Hors-jeu aux 13 mètres. Inattaquable dans sa zone défensive (interdiction de marquer depuis la zone défensive). Jeu aérien interdit sauf pour marquer.

**Variantes :** Interdire de marquer en 1 touche. Agrandir le terrain en largeur.



**RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE**



**© SOCCER ESTRIE**

350, rue Terrill, bureau 271  
Sherbrooke (Québec) J1E 3S7

819 564-6700

[www.soccer-estrie.qc.ca](http://www.soccer-estrie.qc.ca)