

RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE



**GUIDE
TECHNIQUE**



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE.....	3
DÉFINITION ET OBJECTIFS	4
PRINCIPES GÉNÉRAUX	5
SOUS-PRINCIPES	6
STADE DE DÉVELOPPEMENT	7
QU'EST-CE QUE LE DLTJ?	8
STADE 2 : FONDAMENTAUX	9
HABILETÉS MOTRICES	10
HABILETÉS TECHNIQUES	11
SPHÈRES DU DEVELOPEMENT	13
ASPECT ÉMOTIONNEL / SOCIAL	14
ASPECT MENTAL	15
STRUCTURE ET ORGANISATION.....	16
TRAVAIL PAR ATELIER	17
EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE	18
ORGANISATION DU PLATEAU	19
CONSEILS POUR LES ATELIERS	20
CONSEILS POUR LES MATCHS	21
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT.....	22
SÉANCE 1	23
SÉANCE 2	27
SÉANCE 2 (SUITE)	30
SÉANCE 3	31
SÉANCE 4	35
SÉANCE 5	39
SÉANCE 6	43
SÉANCE 7	47
SÉANCE 8	51
SÉANCE 9	55
SÉANCE 10	59
SÉANCE 11	63
SÉANCE 12	67

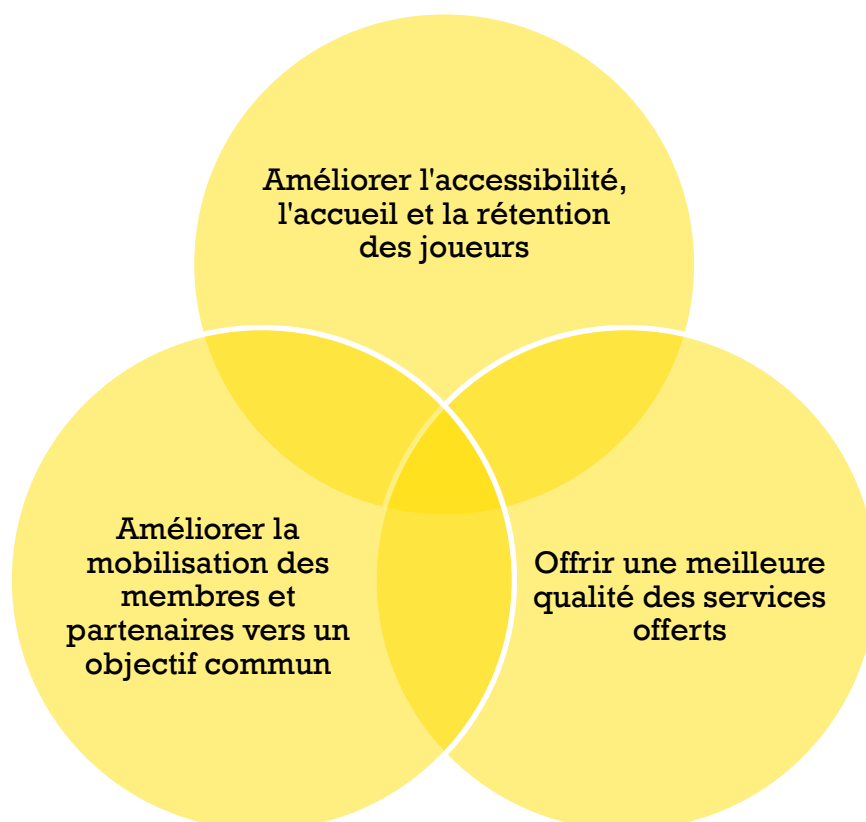
A yellow line-art diagram of a soccer field is centered on a green background. The diagram shows the field's boundaries, a central circle, a center spot, and two goal areas. The text is centered within the field's boundaries.

INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE

DÉFINITION ET OBJECTIFS

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 with yellow outlines on a green background. The field is rectangular with a center circle, a center spot, and two goal areas. The top goal is at the top, and the bottom goal is at the bottom. The text is centered in the middle of the field.

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 2 : FONDAMENTAUX

À ce stade, l'objectif est de permettre aux enfants d'acquérir les bases du mouvement – agilité, équilibre, coordination et vitesse – et d'apprendre les bases du jeu tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et le temps maximal de jouer avec le ballon.



DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Pour avoir du succès dans le sport, le jeune athlète doit pouvoir maîtriser les habiletés motrices de base avant les habiletés spécifiques à son sport. Par exemple, un joueur devrait savoir courir correctement avant de pouvoir courir avec le ballon.

En d'autres termes, la coordination générale permettra au joueur d'avoir une meilleure maîtrise des gestes spécifiques au soccer.

Habiletés motrices fondamentales

Attraper
Courir
Frapper
Lancer
Rouler
Sauter



Habiletés techniques fondamentales

Conduire
Contrôler
Dribbler
Jongler
Passer
Tirer



HABILETÉS MOTRICES

Il existe un vaste éventail d'habiletés motrices fondamentales, mais on peut les regrouper en 3 grandes catégories :

Habiletés de locomotion

- Toutes les façons de se déplacer au sol
- Exemples : courir, marcher, rouler, sauter

Habiletés de manipulation

- Différentes façons d'envoyer et de recevoir un objet à l'aide des mains ou des pieds
- Exemples : attraper, tirer, lancer, passer

Habiletés de stabilisation

- Apprendre à contrôler la position des bras et des jambes, la posture et l'orientation du corps
- Exemples : agilité, coordination, équilibre

La coordination des joueurs et joueuses U9 s'améliorera :

En ayant recours à des ateliers et des jeux amusants

En ayant possession du ballon à de nombreuses reprises

En utilisant toutes les parties du pied

En apprenant à contrôler le ballon dans les airs

À ce stade de développement, la clé est de continuer de renforcer le savoir-faire physique des joueurs au moyen de jeux amusants. Au fur et à mesure que les joueurs se familiarisent avec le ballon, encouragez-les à utiliser les six parties du pied (l'intérieur, l'extérieur, le dessus, la plante, le talon et les orteils) pour contrôler le ballon et essayer de le faire circuler dans différentes directions.

Par-dessus tout, laissez-les s'amuser !



HABILETÉS TECHNIQUES

Il existe un vaste éventail de gestes spécifiques au soccer, mais voici les 6 habiletés techniques de base, leur définition et l'intention qui s'y rattache :

Conduire

- Consiste à faire circuler le ballon en le gardant près de soi
- L'intention qui se rattache à la conduite devrait être d'exploiter les espaces libres ou de fixer un adversaire.

Contrôler

- Consiste à recevoir le ballon et le garder près de soi
- L'intention qui se rattache au contrôle devrait être de maîtriser le ballon et de préparer le prochain geste.

Dribbler

- Consiste à battre un adversaire avec le ballon au pied
- L'intention qui se rattache au dribble devrait être de progresser afin de déséquilibrer l'équipe adverse.

Jongler

- Consiste à frapper le ballon pour le maintenir dans les airs
- L'intention qui se rattache à la jonglerie devrait être de développer la sensation du ballon et la coordination.

Passer

- Consiste à échanger le ballon entre coéquipiers
- L'intention qui se rattache à la passe devrait être de battre un/des adversaires ou de conserver collectivement le ballon.

Tirer

- Consiste à frapper le ballon en direction du but
- L'intention qui se rattache au tir devrait être de marquer un but.



HABILETÉS TECHNIQUES

La technique des joueurs et joueuses U9 s'améliorera :

En ayant possession du ballon à de nombreuses reprises

En participant à des compétitions amusantes

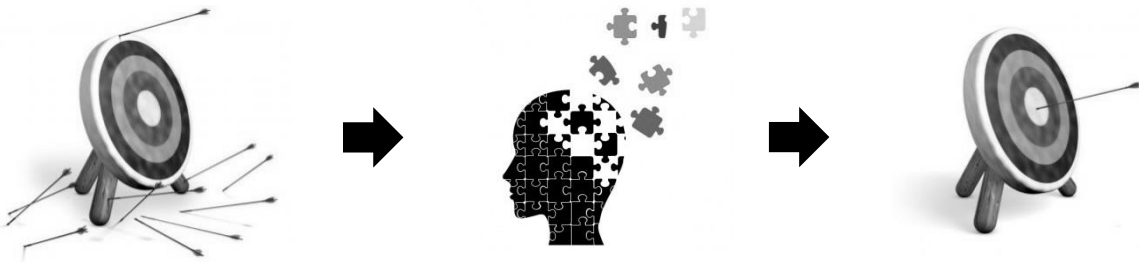
En ayant l'occasion de prendre des décisions rapides

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 DEVELOPEMENT

Les habilités motrices ainsi que les habilités techniques peuvent être un peu plus précises en U9-U10. Les grandes notions restent les mêmes, tel que vu précédemment, 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



Aspect mentales

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 les 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 les 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 U9, la durée recommandée pour une séance est de 75 minutes.

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

Ainsi, la durée « pratique » d'une séance est de 70 minutes et elle comprend

4 ateliers de 12 minutes et 1 match de 22 minutes.



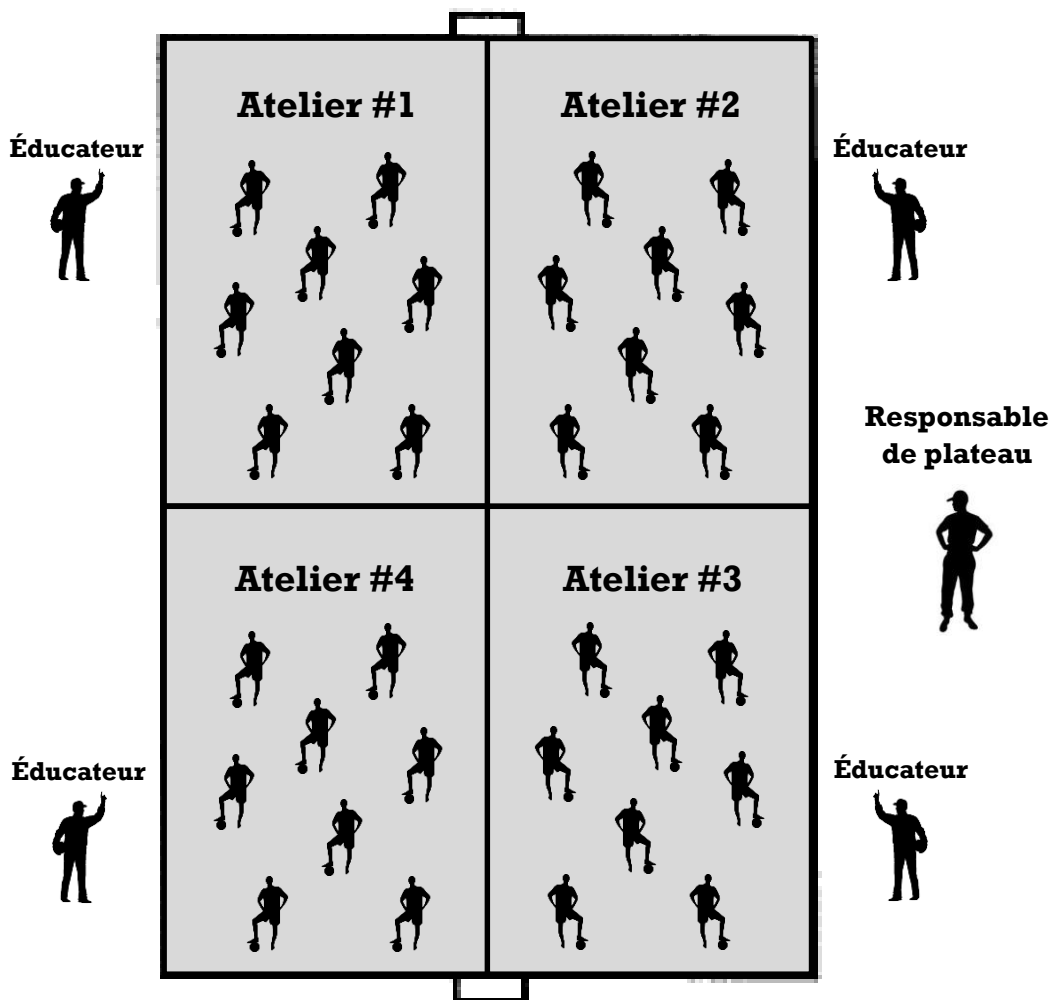
ORGANISATION DU PLATEAU

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

32 joueurs = 4 ateliers x 8 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 5c5.
- Maximiser le temps de jeu. Ne pas faire de pause à la mi-temps.
 - Le temps de jeu doit être égal pour tous.

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

- Pas de hors-jeu ou de coup de pied de coin.
- Remises en touche avec les pieds (passe ou conduite).
- Après un but, ne pas repartir le jeu systématiquement au centre du terrain.
 - Rendre la forme jouée la plus équilibrée possible.





The image features a green background with a yellow outline of a soccer field. The field is oriented vertically, with the top goal at the top and the bottom goal at the bottom. The center circle and the two penalty areas are clearly marked. The text is centered in the middle of the field.

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

SÉANCE 1

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilité ciblée : Coordination, motricité et passe.

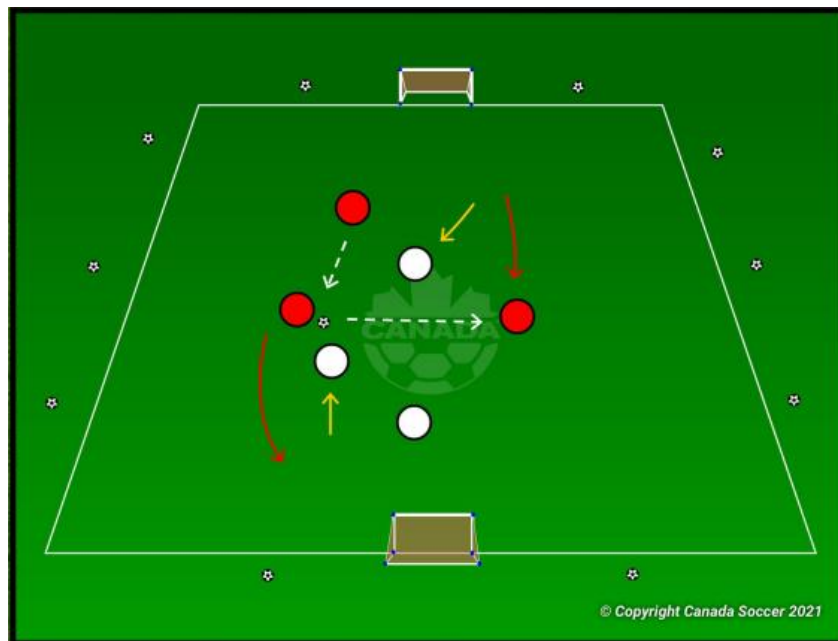
Échauffement : Conservation et marquer à la main.

Organisation : 10mx10m pour 6 joueurs divisés en deux équipes. Forme jouée à 3c3. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : On peut marquer en lançant le ballon dans le but.

Déroulement : Marquer dans le but adverse en utilisant les mains pour lancer et attraper. Un joueur ne peut courir ou se déplacer lorsqu'il est en possession du ballon. En pensant d'abord à leur niveau d'habileté, on peut établir un changement de possession lorsqu'un joueur échappe le ballon. Si cela est trop difficile, il serait préférable de laisser le jeu se poursuivre sans intervenir

Variante : On peut permettre au joueur en possession de se déplacer. Pensez alors à exiger à ce que tous les joueurs touchent au ballon avant de tenter de marquer.



SÉANCE 1 (SUITE)

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Coordination, motricité et conduite de balle.

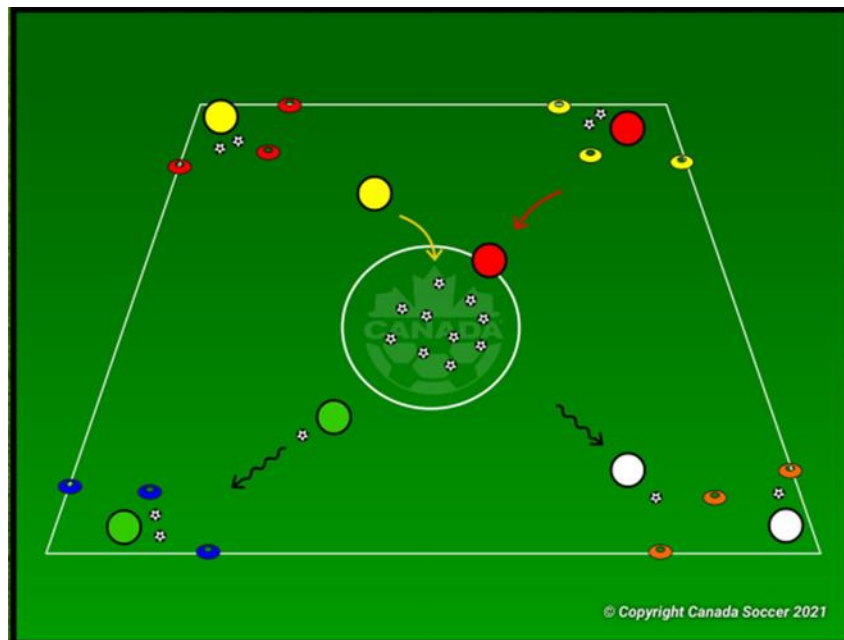
Jeu : Ramener les ballons.

Organisation : 20X20 pour 8 ou 12 joueurs. Formez 4 groupes qui se placeront dans les 4 coins qui leur servira de base. Faire 4 séquences de 3 minutes.

But : L'équipe qui ramène le plus de ballon sur une séquence de jeu gagne 1 point.

Déroulement : Les ballons sont au milieu. Un joueur à la fois rapporte un ballon à sa base.

Variantes : Demandez de conduire le ballon sur le chemin du retour. Demandez aux joueurs d'accomplir une tâche, seul ou à deux. Par exemple : lancer et attraper le ballon, faire un tour avec le ballon, etc.



SÉANCE 1 (SUITE)

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habiletés ciblées : Psychomotricité, coordination, prise de balle.

Exercice : Imiter le gardien de but.

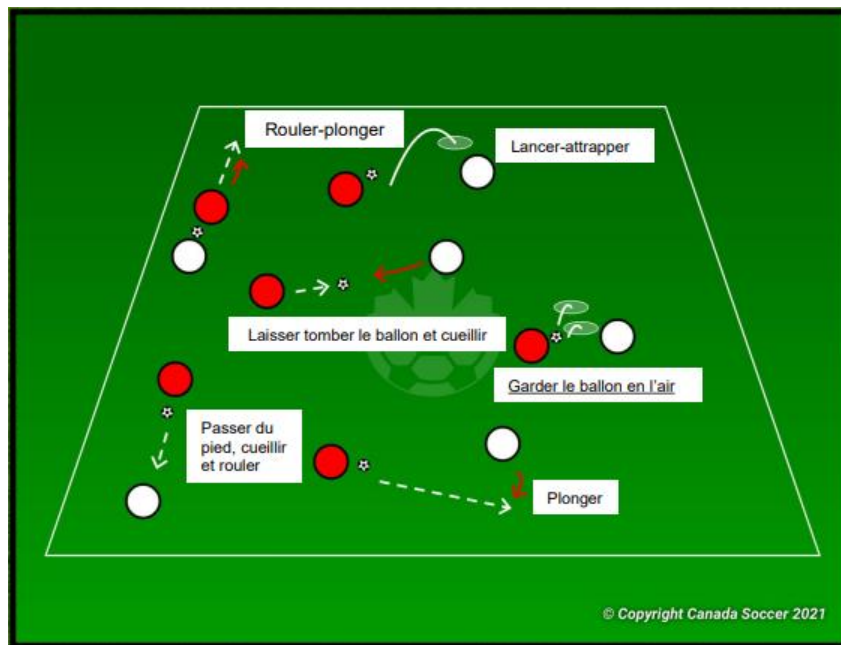
Organisation : 15mX15m pour 8 joueurs. Chaque joueur a son ballon et se regroupe 2x2.

But : Apprendre les gestes et mouvements du gardien de but. Faire un maximum d'arrêt.

Déroulement : Les joueurs réalisent une variété de gestes et actions du gardien :

- o Lancer et attraper à des hauteurs variées
- o Garder le ballon dans les airs avec les mains
- o Imiter le partenaire, laisser tomber le ballon et le cueillir
- o Passer du pied, cueillir le ballon et rouler
- o Faire plonger le partenaire sur les côtés
- o Laisser passer le ballon entre les jambes et plonger

Variantes : Changer les rôles.



SÉANCE 1 (SUITE)

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Conduite de balle, passe, prise d'information, déplacements.

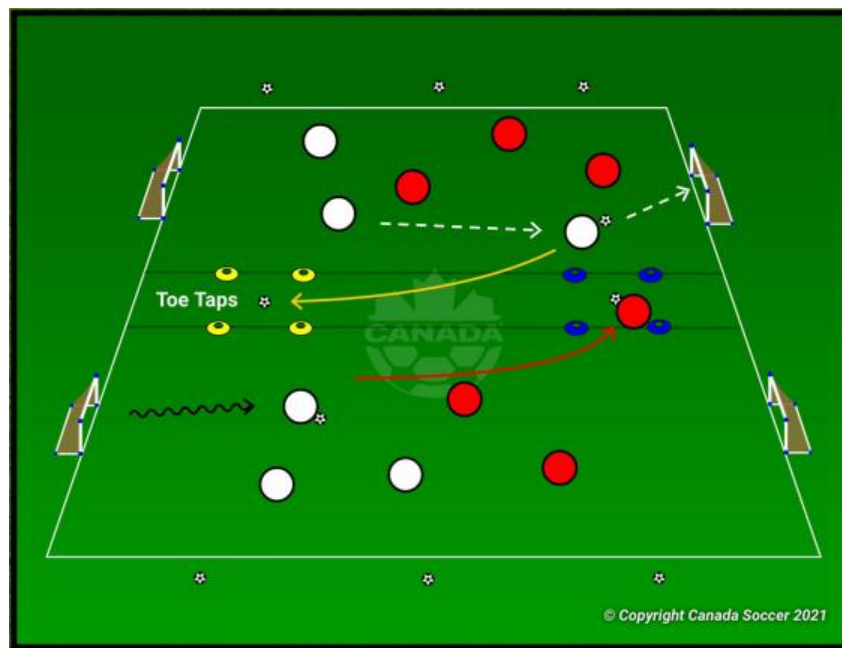
Jeu : Jouer en infériorité numérique.

Organisation : Deux terrains de 15mX10m pour 4 équipes de 3 joueurs Placez 2 carrés entre les 2 terrains (voir le schéma). Forme jouée 3v3.

But : Marquer et réaliser la tâche imposée par l'éducateur.

Déroulement : Lorsqu'un joueur marque, il court vers le carré le plus près pour accomplir une tâche. Par exemple touches alternées, lancer et attraper 3 fois le ballon, etc. Pendant ce temps le match se poursuit en 3c2. Soyez créatif avec les tâches/action qui seront à explorer par les joueurs avec le ballon.

Variantes : Vous pouvez permettre aux joueurs d'aller créer un surnombre sur le terrain voisin créant ainsi un 4c3 ou un 5c3. Si tous les six joueurs se retrouvent sur le même terrain, l'équipe reçoit un bonus.



SÉANCE 2

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilité ciblée : Motricité, coordination, vitesse, vivacité et conduite de balle.

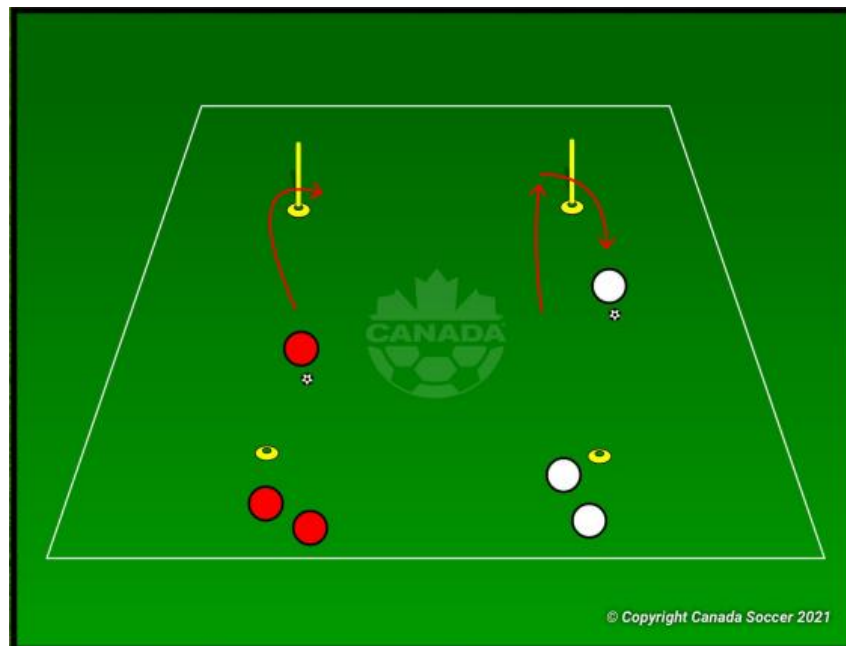
Échauffement : Les mini-relais.

Organisation : 5 mètres entre le départ et le grand cône, chaque groupe ne comprenant pas plus de trois joueurs pour s'assurer que tous soient actifs. Réaliser cet échauffement avec ses variantes pendant 12 minutes.

But : La première équipe à faire passer tous ses joueurs et finir la course gagne 1 point.

Déroulement : Les premiers joueurs de chaque équipe partent au signal de l'éducateur. Les joueurs doivent faire le tour du grand cône et revenir donner le ballon au partenaire suivant en relai.

Variantes : Les joueurs doivent accomplir différents mouvements avec et sans le ballon. Mettez en place deux stations en diagonale, obligeant les joueurs à s'éviter pour compléter la tâche.



SÉANCE 2 (SUITE)

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Motricité, coordination, conduite de balle.

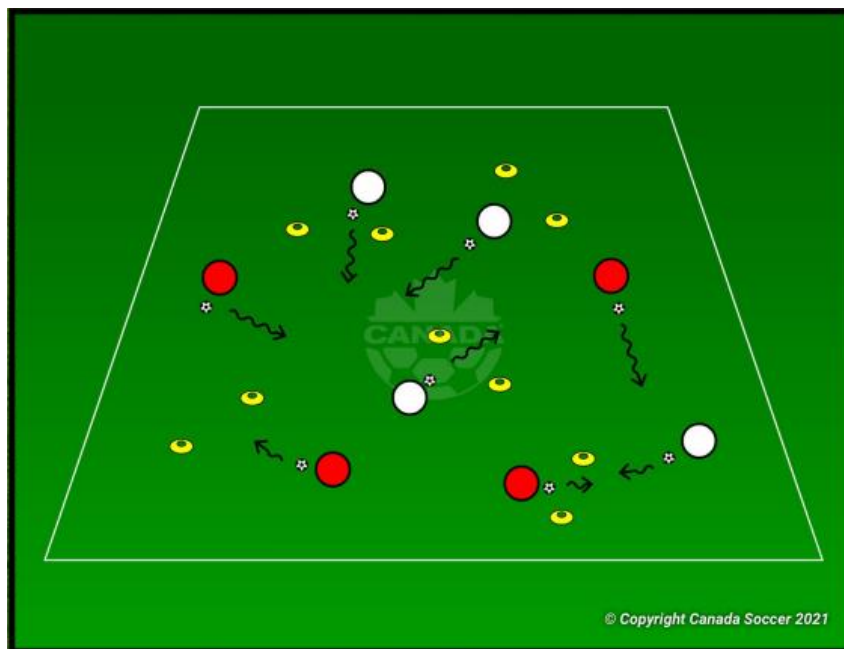
Exercice : Conduire dans la porte.

Organisation : 15X15 pour 8 joueurs. Mettre en place 8 portes de cônes (adapter le nombre de portes au nombre de joueurs si besoin). Faire 6 séquences de 2 minutes avec différentes variantes pour chaque séquence (EXEMPLE : pied droit, pied gauche, semelle du pied ou voir variantes indiquée).

But : Passer dans une porte en conduite de balle pour marquer 1 point.

Déroulement : Dans un temps défini, les joueurs amassent des points en conduisant le ballon à travers le plus de portes possible.

Variantes : Demandez aux joueurs d'accomplir une tâche avant d'aller à la porte suivante. Faites deux équipes et additionner les points de tous les joueurs. Enlever le ballon et demandez aux joueurs d'effectuer différents mouvements.



SÉANCE 2 (SUITE)

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Motricité, coordination, conduite de balle.

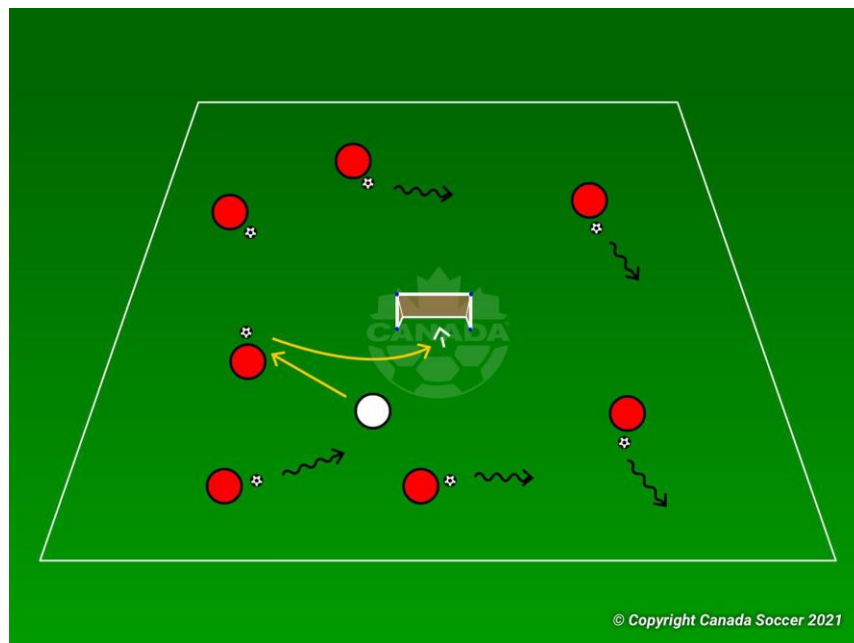
Jeu : Protéger son ballon.

Organisation : 15mX15m pour 8 joueurs. Disposer 1 joueur qui défend, 7 joueurs avec ballon en conduite de balle et un but au milieu de la zone de jeu.

But : En tant que rouge ne pas perdre son ballon. En tant que blanc, récupérer le ballon.

Déroulement : Les joueurs (en rouge) conduisent le ballon et le protège d'un adversaire (en blanc) pour une période de temps défini. Le défenseur tente de récupérer les ballons et de les rapporter dans son coffre au trésor (le but, tel que situé sur le schéma). Les joueurs qui se sont fait prendre leur ballon doivent effectuer une action avant de pouvoir récupérer leur ballon et recommencer à jouer. Par exemple faire 5 sauts sur place, etc.

Variantes : Lorsque votre ballon se retrouve dans le coffre au trésor vous devenez, vous aussi, défenseur. Cela signifie moins d'espace.



SÉANCE 2 (SUITE)

Thème de travail : Conservation et progression : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Conduite de balle, dribble.

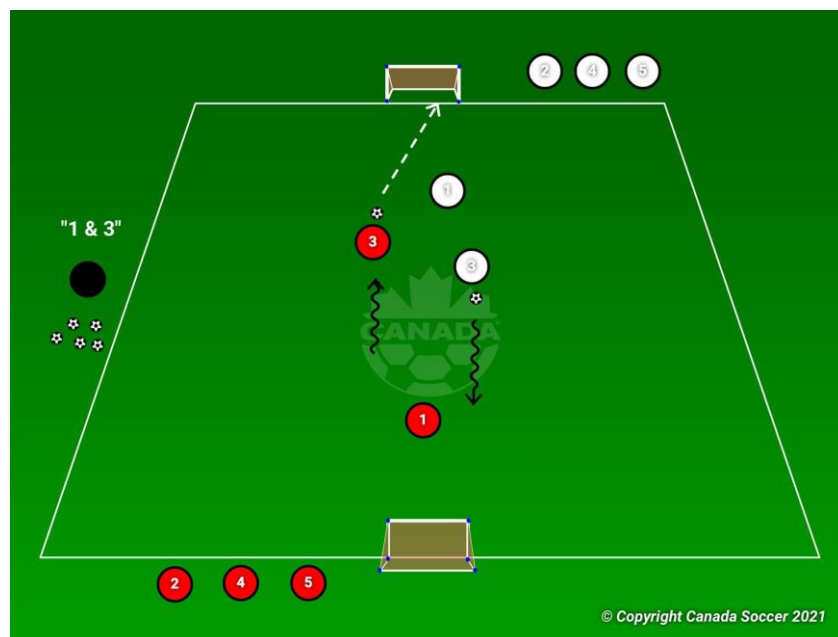
Exercice : Jouer le 1c1.

Organisation : 10mX8m pour 10 joueurs divisés en 2 équipes. Placer une équipe à côté de chacun des buts.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Chaque joueur de chaque équipe se voit attribuer un nombre de 1-5 qui se retrouvent de son côté du terrain. Chaque joueur débute avec son ballon ; L'éducateur « appelle » un nombre. Ceux-ci doivent aller marquer dans le but adverse. Pour réduire le temps d'attente, mettez un temps limite de 15 secondes. Encouragez les joueurs à célébrer lorsqu'ils marquent un but.

Variante : Appeler plusieurs nombres en même temps et créer des 2c2 ou 3c3. Limitez alors à un ballon par équipe. Comment



SÉANCE 3

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilité ciblée : Motricité, coordination, conduite de balle, dribble.

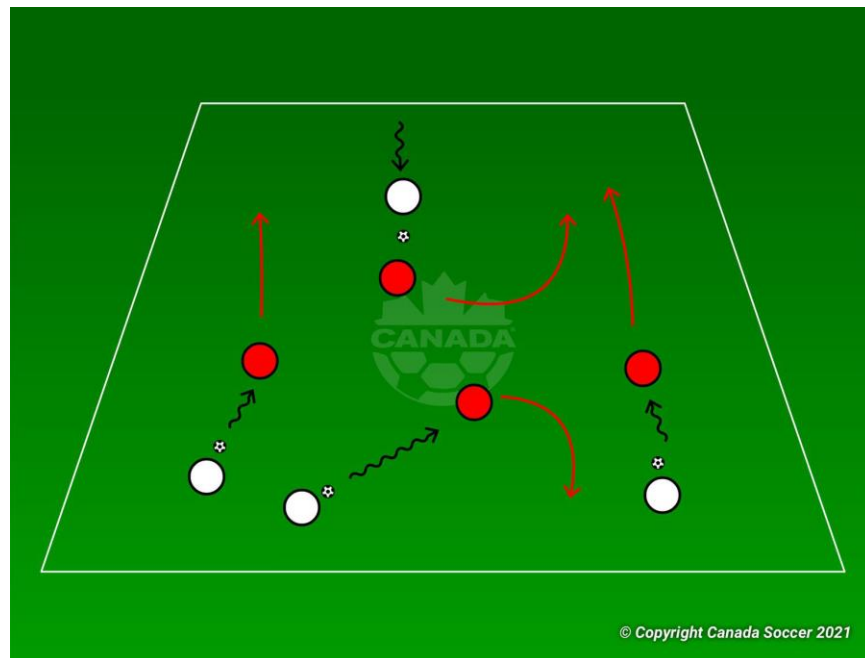
Échauffement : Dribbler son adversaire.

Organisation : 10mX10m pour 8 joueurs. Changer les rôles toutes les minutes. Réaliser cet échauffement durant 12 minutes avec ses variantes.

But : Maîtriser son ballon et réussir son dribble.

Déroulement : Les joueurs blancs débute avec le ballon et poursuivent leur « partenaire » rouge. Quand l'éducateur donne le signal « stop/on gèle » le joueur qui conduit le ballon tente de le faire passer entre les jambes de son « partenaire » qui écarte les jambes pour simuler un but. On change ensuite les rôles. Le joueur sans ballon doit effectuer une variété de mouvements.

Variantes : Imposer un dribble au joueur (crochet du gauche ou du droit, feinte et pousse le ballon, etc.)



SÉANCE 3 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Conduite de balle, passe, prise de balle, dribble, tir.

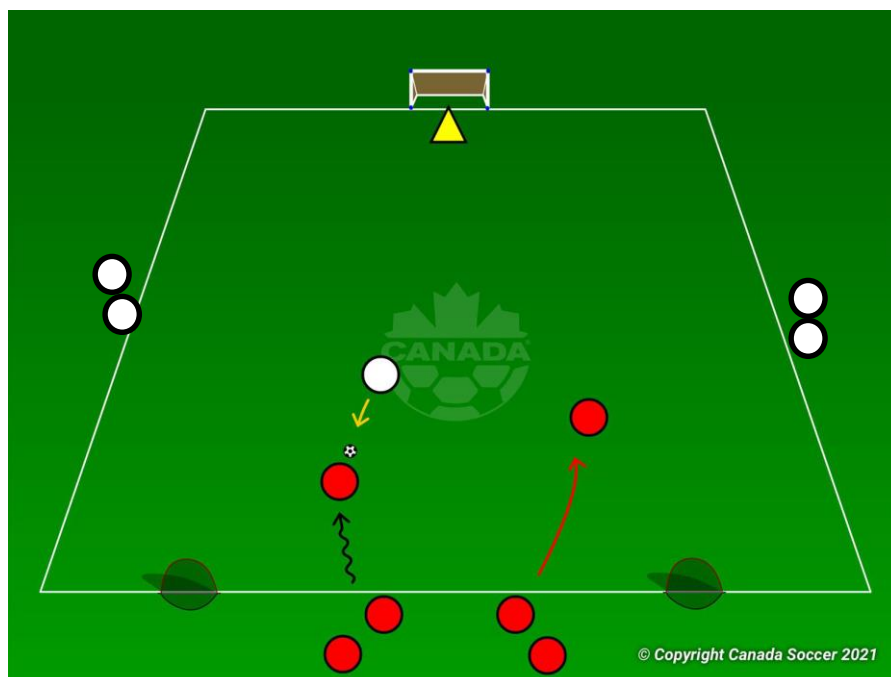
Situation : 2c1.

Organisation : 15mX10m pour 8 joueurs. Placer une équipe au niveau des mini-buts par deux et les joueurs défenseurs en file indienne au milieu derrière une ligne de touche près à entrer dans le jeu à leur tour.

But : Pour les attaquants, marquer. Pour les défenseurs, récupérer le ballon et faire une passe dans un des mini-buts.

Déroulement : Activité de 2c1 avec une direction. Le défenseur (Blanc) restera en poste pour un nombre défini de temps. Les 2 rouges attaquent par vague et tentent d'aller marquer dans le but avec gardien. Si le défenseur ou le gardien récupère le ballon ils tentent de marquer dans les 2 petits buts. La prochaine vague d'attaquant débute après un but de l'une ou l'autre des équipes ou si le ballon sort de la surface de jeu. Progresser en introduisant un système de pointage : points les blanchissages ou autres.

Variantes : Passez à un 2c2.



SÉANCE 3 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habiletés ciblées : Conduite de balle, dribble, passe.

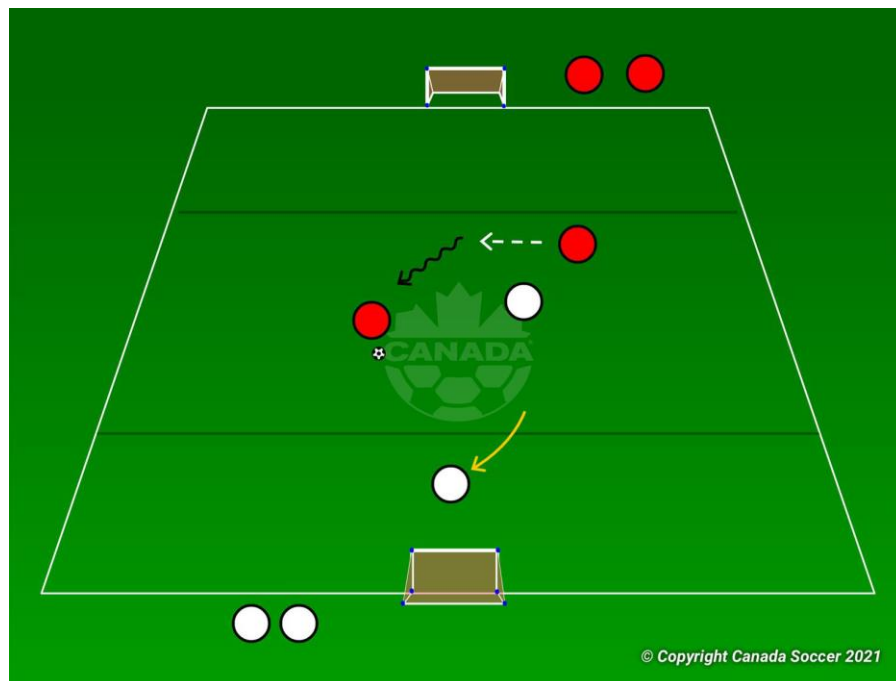
Situation : 2c2 avec gardien volant.

Organisation : 15mX10m pour 4 joueurs à l'intérieur et 4 à l'extérieur. Placer les joueurs en attente près des buts comme sur le schéma.

But : Marquer dans le but adverse.

Déroulement : Une forme jouée à 2c2. Les joueurs peuvent se déplacer sans limitation dans la zone centrale, mais seulement un joueur par équipe peut aller dans la « surface de but » pour créer un 1c1. Le joueur qui défend peut momentanément utiliser les mains comme un gardien. Définissez un temps de jeu et faites entrer les deux équipes suivantes. On peut aussi faire des changements lorsque le ballon sort de la surface de jeu, ou changer un joueur à la fois.

Variantes : Autorisez 2 joueurs défensifs dans la « surface de but » et créez un 1c2.



SÉANCE 3 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Passe, prise de balle, conduite de balle, dribble.

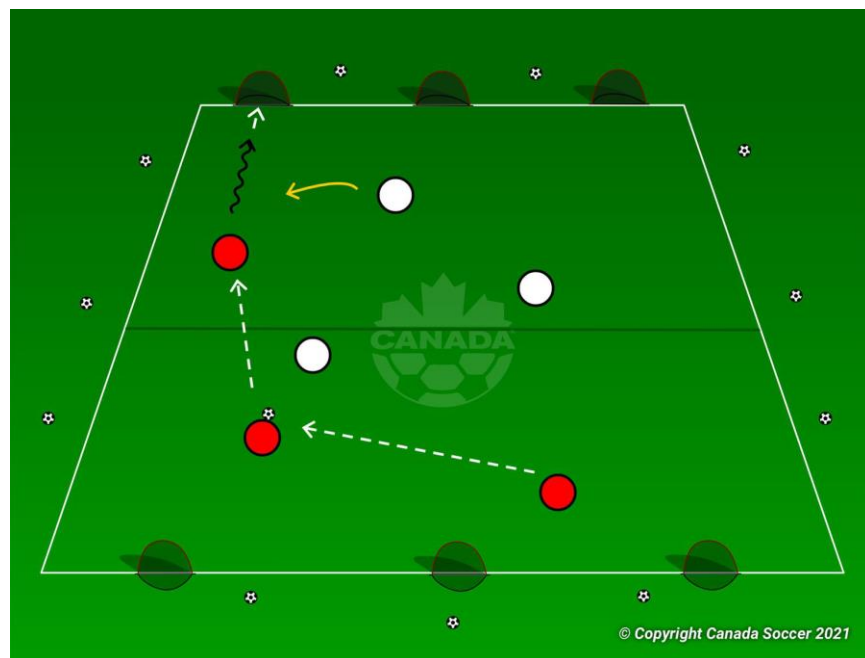
Jeu : 3c3 avec 6 buts.

Organisation : 20X15 pour 6 (ou 8) joueurs divisés en 2 équipes. Diviser le terrain en 2 avec une partie haute et basse pour chaque équipe.

But : Marquer dans les buts adverses.

Déroulement : Une forme jouée à 3c3 (ou 4c4), chaque équipe marquant dans les 3 petits buts adverses. Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu.

Variantes : Accordez un point bonus si une équipe marque dans le petit but au centre **OU**, demandez de marquer dans les 3 buts dans un ordre défini **OU**, ne validez un but seulement s'il est marqué après être entré dans 1/2 de terrain adverse.



SÉANCE 4

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilité ciblée : Psychomotricité sans ballon, coordination, vivacité.

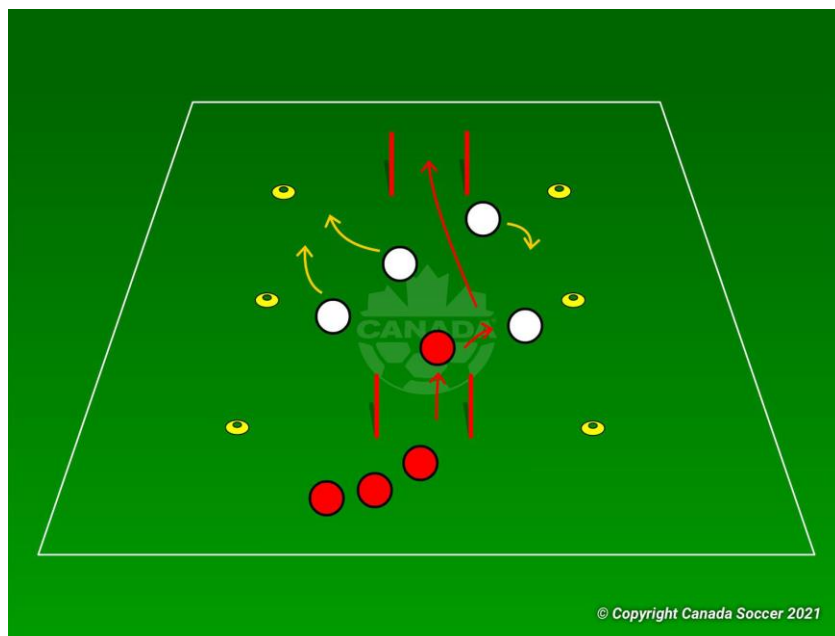
Échauffement : Tag sans ballon.

Organisation : 8X8 pour 8 joueurs, faire deux équipes et placer 2 portes de grand cônes.

But : Ne pas se faire toucher.

Déroulement : L'équipe des Rouges attend à l'extérieur. Une fois que l'éducateur donne le signal de départ, on part le temps et un des joueurs Rouges tente de toucher (Tag) un joueur Blanc. Après avoir touché (Tag) un joueur Blanc le joueur Rouge doit passer dans la porte opposée avant qu'un autre Rouge puisse entrer et, à son tour, toucher un joueur Blanc jusqu'à ce que tous les joueurs Rouge soient passer dans la porte. Calculez le temps et changer les rôles.

Variantes : Ajoutez 2 ballons. On ne peut toucher à un joueur en possession.



SÉANCE 4 (SUTE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite de balle, dribble)

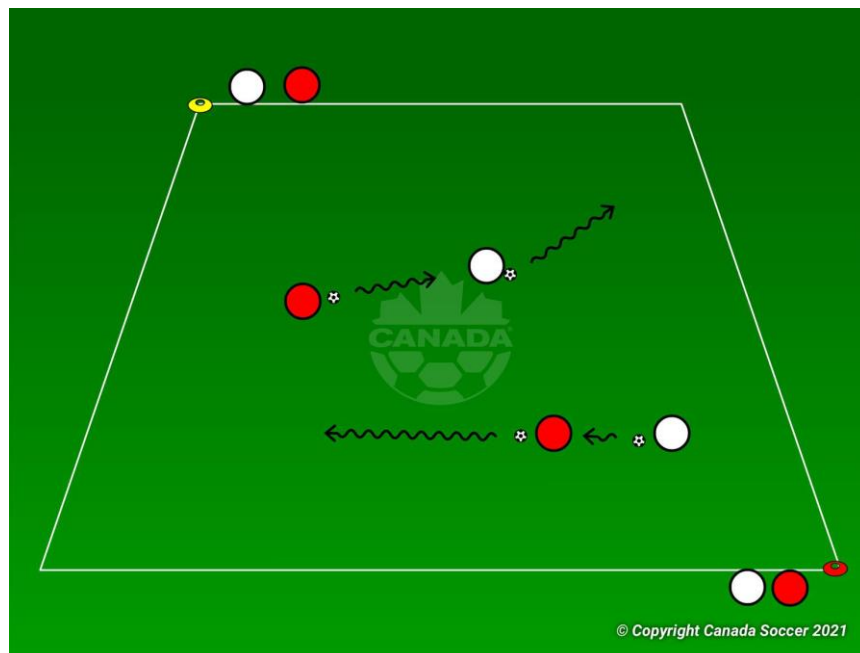
Jeu : Tag avec ballon.

Organisation : 10X10 pour 8 joueurs, réparti en 2 équipes en formant des duos (un rouge et un blanc ensemble).

But : Ne pas se faire toucher par son adversaire.

Déroulement : Un joueur pourchasse l'autre (avec ou sans ballon. Une fois touché (Tag), on change les rôles. Jouer durant 30 secondes avant de retrouver votre point de départ leur coin). Garder le pointage et faites des rotations de « partenaire ».

Variante : Ajouter un autre groupe de 8 joueurs dans le même espace et faites jouer 4 paires de joueurs en même temps.



SÉANCE 4 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habiletés ciblées : Conduite de balle, dribble.

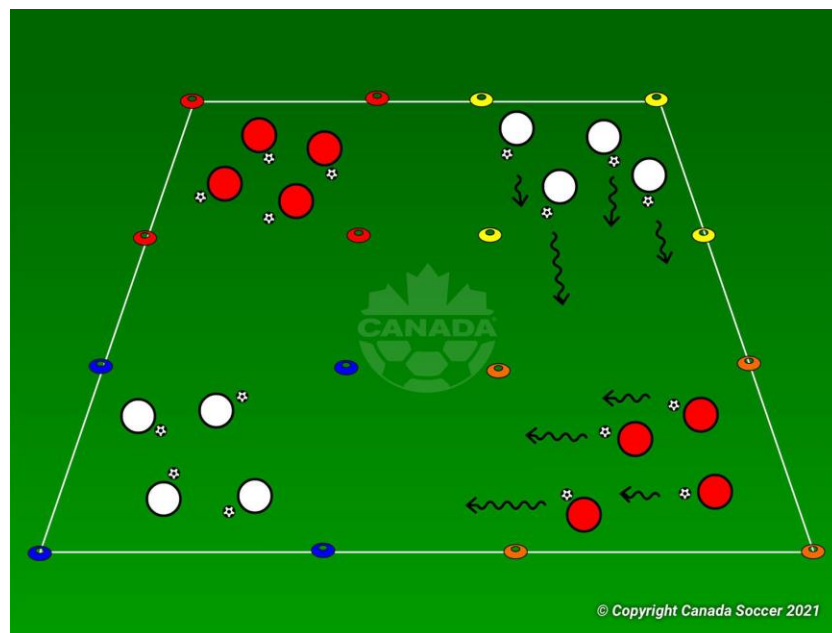
Exercice : La course des carrés.

Organisation : 20X20 pour 16 joueurs divisés en 4 groupes dans 4 carrés de 8X8 (voir schéma).

But : Maîtriser son ballon.

Déroulement : Chaque groupe de joueurs doit accomplir une tâche spécifique (faire 4 tours avec l'intérieur du pied, ou 4 tours avec l'extérieur du pied, 4 jonglages etc.) L'éducateur désigne un joueur qui, après avoir complété sa tâche, donnera la consigne à son groupe de se déplacer (toujours avec le ballon) vers le carré suivant. Se déplacer dans le sens horaire, antihoraire ou en diagonale.

Variantes : Donnez un numéro à chaque joueur et, au signal, envoyez un joueur de chaque groupe gagner un ballon dans un autre carré désigné au préalable.



SÉANCE 4 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Passe, dribble et tir.

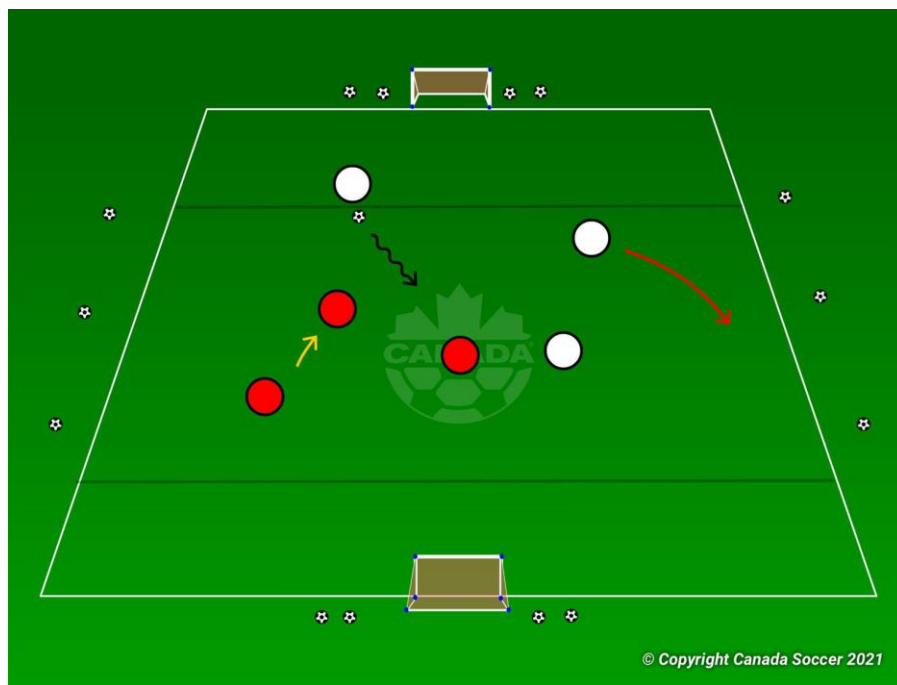
Jeu : 3c3 sans gardien de but.

Organisation : 20X15 pour 6 joueurs divisés en 2 équipes. Une forme jouée à 3c3.

But : Marquer des buts.

Déroulement : Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. Le ballon peut également être remis en jeu par l'éducateur.

Variantes : Pour marquer les joueurs doivent entrer dans la « surface de but ».



SÉANCE 5

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilité ciblée : Conduite de balle, dribble.

Échauffement : 1c1.

Organisation : 10X5 pour 3 joueurs. Faire plusieurs sous-ateliers. Réaliser l'échauffement pendant 12 minutes.

But : Dribbler le défenseur.

Déroulement : Le joueur B passe le ballon au joueurs A et va ensuite le presser. Le joueur A doit alors changer l'angle du ballon pour éviter la pression du joueur B (défenseur). Il enchaîne en passant le ballon au joueur C. Le joueur B prend place derrière le joueur A.

Variantes : Débutez par un 1 2 plutôt qu'une simple passe. C'est aussi un bon moment pour les joueurs de travailler la prise de décision. Contrôler et protéger le ballon (pression de l'arrière) ou contrôler vers l'avant avec l'intention de briser la ligne (pression de l'avant).



SÉANCE 5 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Prise de balle, conduite, dribble.

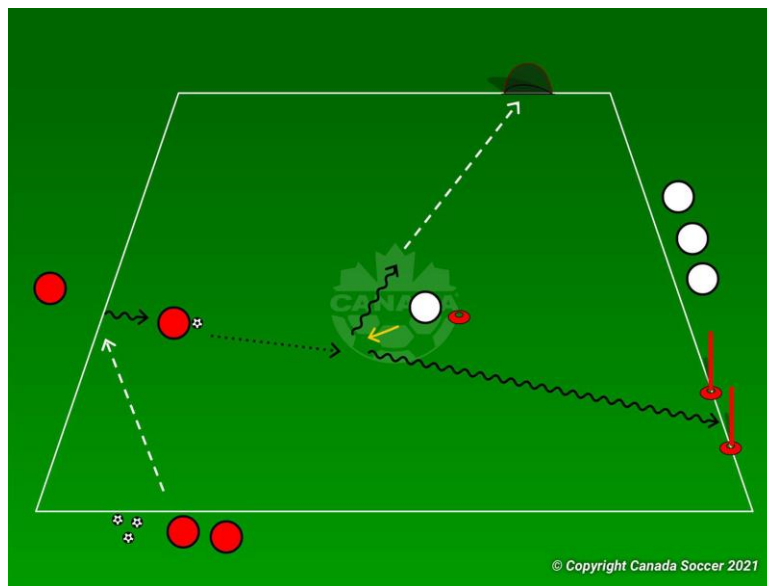
Exercice : 1c1 avec choix de finition.

Organisation : 10X10 pour 8 joueurs divisés en 2 équipes. Placer un mini-but dans un coin de la zone de jeu, et une porte de cône dans l'autre avec deux équipes réparties comme sur le schéma. Réaliser 4 séquences de 3 minutes. Changer les rôles toutes les 3 minutes.

But : Passer la porte en conduite de balle ou trouver une passe dans le mini-but.

Déroulement : Un attaquant (Rouge) débute l'activité en passant le ballon à un partenaire qui ira provoquer un défenseur (Blanc). Celui-ci se place au milieu de la surface de jeu. L'attaquant doit décider entre 2 choix : Passer à travers la porte devant lui ou passer le ballon dans la cible (petit but) située sur le côté. S'il récupère le ballon, le défenseur doit conduire le ballon au-delà de la ligne où l'attaquant rouge reçoit la passe. Une fois l'action terminée (dribble, passe, ou récupération du défenseur), on change les positions.

Variantes : Mettez en place un système de pointage soyez créatif). Par exemple, donnez 2 points pour entrer dans la porte et 1 point pour la passe dans la cible.



SÉANCE 5 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Conduite de balle, dribble.

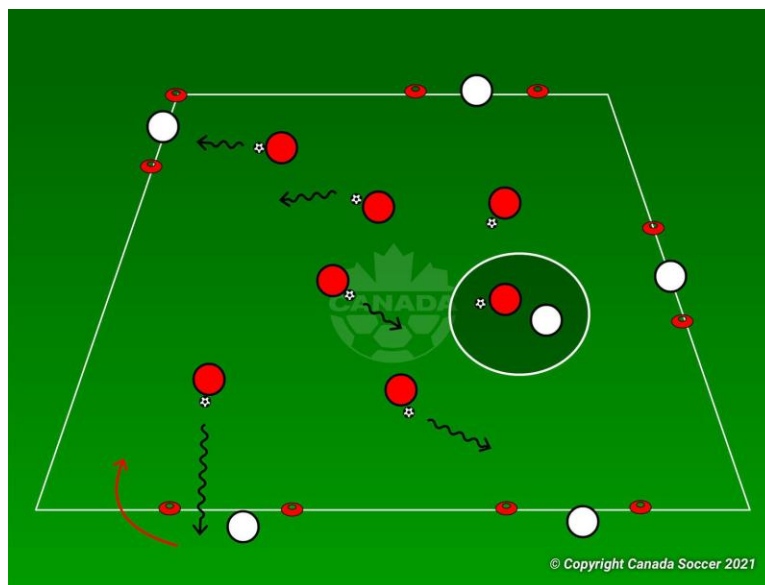
Jeu : Franchir la porte.

Organisation : 15X15 pour 12 joueurs. Disposer des portes de cônes sur chaque côté de la zone de jeu et placer un défenseur à chaque porte ainsi qu'un dernier défenseur au milieu du jeu. Les attaquants ont un ballon chacun dans la zone de jeu au départ. Réaliser le jeu pendant 6 séquences de 2 minutes.

But : Franchir une porte en conduite de balle.

Déroulement : Les attaquants (Rouges) conduisent chacun un ballon et marquent un point s'ils réussissent à dribbler un défenseur (Blanc) en passant dans une porte. Les défenseurs doivent rester sur leur ligne en bougeant uniquement de droite à gauche dans leur porte respective. Après avoir marqué, un attaquant doit passer par l'extérieur de la porte avant de revenir dans le jeu (tel qu'illustré dans le schéma). Changer les rôles après 2 minutes.

Variantes : On peut demander à un défenseur d'entrer dans le terrain pour récupérer un ballon. S'il y parvient, il tente d'en garder possession pendant que l'attaquant tente de lui reprendre tel qu'illustré dans le schéma



SÉANCE 5 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Prise de balle, passe, conduite et dribble.

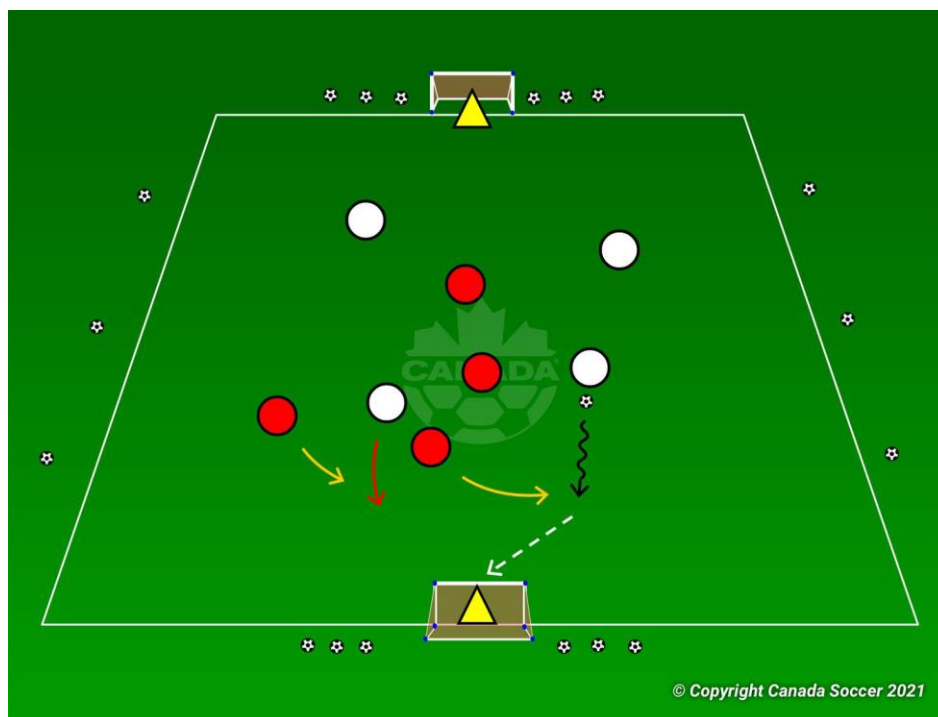
Jeu : 5c5 avec gardiens de but.

Organisation : 40X30 pour 10 joueurs divisés en 2 équipes. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer des buts.

Déroulement : Forme jouée 5c5, ou 4c4 ou 6c6, chaque équipe marquant dans le but adverse. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, il peut être remis en jeu par une conduite, une passe, ou une rentrée de touche à la main selon la situation.

Variantes : Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. Le ballon peut également être remis en jeu par l'éducateur.



SÉANCE 6

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Prise de balle, tir.

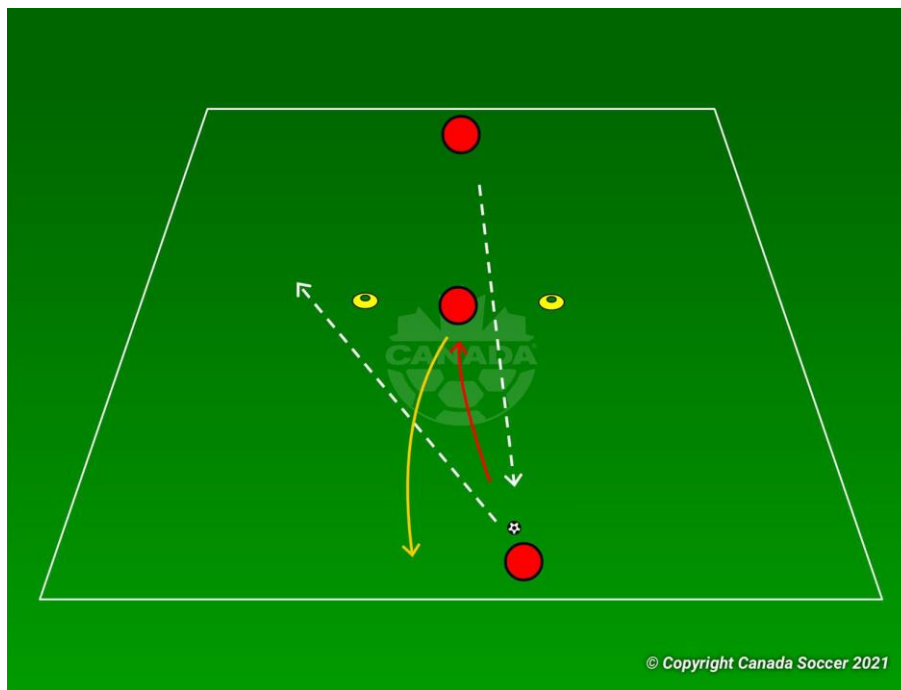
Échauffement : Le gardien tournant.

Organisation : 10x5 pour 3 joueurs. Une grande porte au milieu avec un joueur en face, un derrière et un au milieu de la porte. Réaliser l'échauffement durant 12 minutes.

But : Tirer et marquer.

Déroulement : Les joueurs à l'extérieur tirent l'un après l'autre au but, protégé par un joueur qui joue le rôle gardien. Si un joueur marque il amasse un point et reste tireur. Si le gardien fait l'arrêt ou si le ballon est frappé à côté du but, on change les rôles. Garder compte du pointage et changer les joueurs de groupe.

Variantes : Les joueurs ne sont pas autorisés à utiliser les mains.



SÉANCE 6 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Contrôle, conduite et tir.

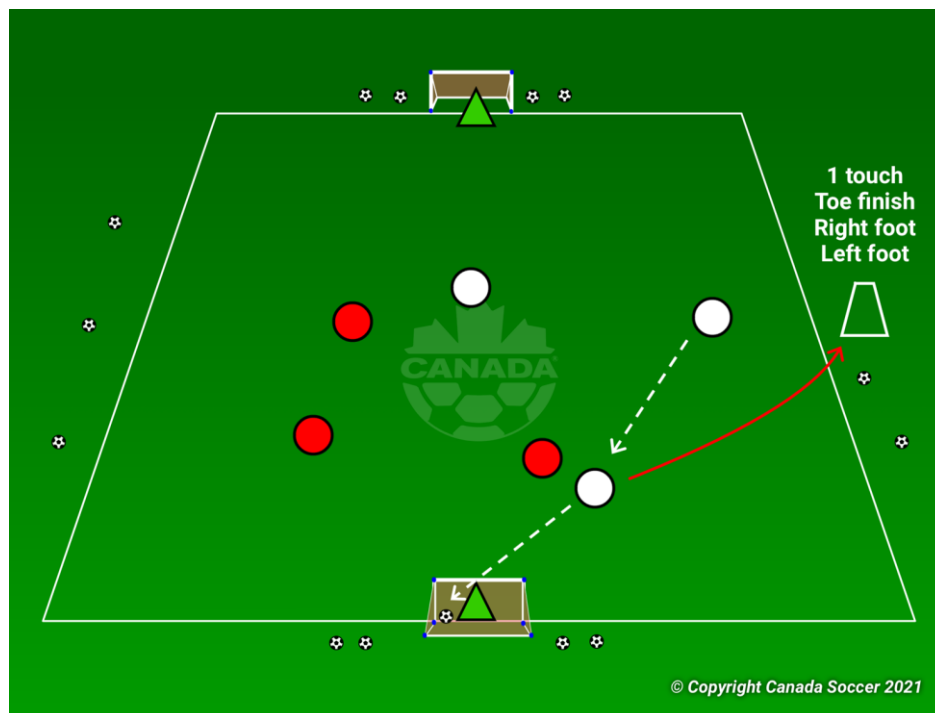
Jeu : 4c4 avec gardiens de but.

Organisation : 20X15 pour huit joueurs divisés en 2 équipes. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer le plus de buts possible.

Déroulement : Une forme jouée à 4c4, ou 5c5 ou 6c6. Chaque équipe marque dans le but adverse en tentant d'être la première à compléter la séquence de différents types de finitions tel que défini au départ. Après avoir marqué un but, le joueur doit courir vers l'éducateur et lui dire quelle finition a été utilisée avant de retourner jouer.

Variantes : Laisser les joueurs décider eux-mêmes des types de finitions. Ne demander que 2 types de finitions pour la partie se termine plus rapidement.



SÉANCE 6 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Contrôle, conduite de balle et tir.

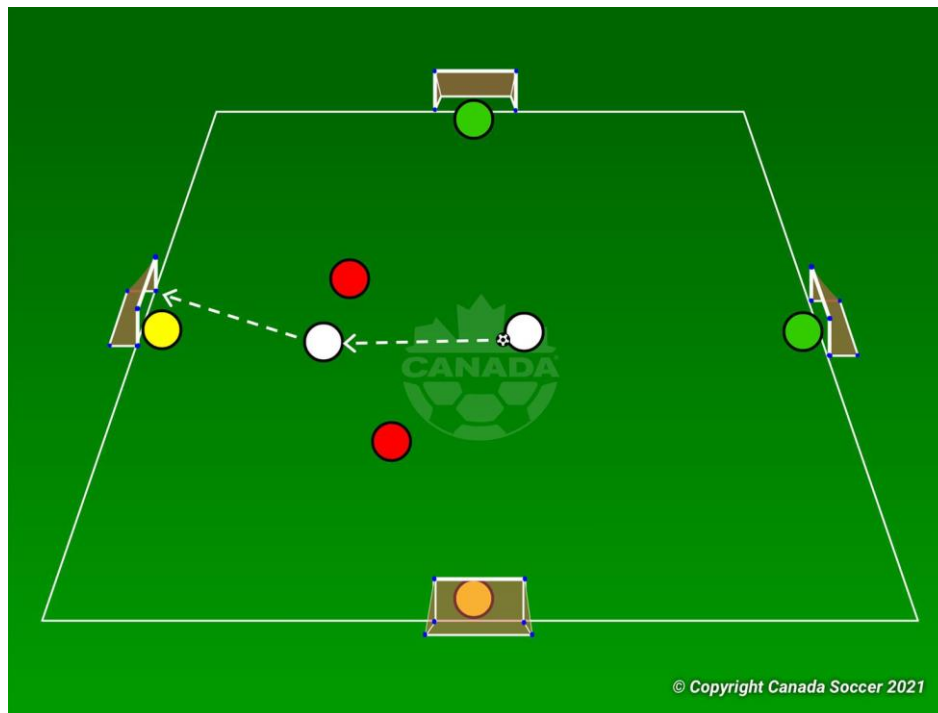
Jeu : 4 buts à attaquer.

Organisation : 15X15 pour huit joueurs divisés en 4 équipes. Disposer 4 buts sur chaque côté de la zone de jeu. Placer un gardien dans chacun des buts et mettre 2 attaquants d'une couleur et deux d'une autre couleur. Faires 6 séquences de 2 minutes.

But : Marquer le plus de but possible.

Déroulement : Une forme jouée à 2c2, où chaque équipe peut marquer dans les 4 buts. Les joueurs des 2 autres équipes jouent le rôle de gardiens (tel qu'illustré sur le schéma). Vous pouvez définir la durée du match pour ensuite changer les rôles ou bien ou bien après le premier but.

Variantes : Débutez l'activité avec 2 ballons.



SÉANCE 6 (SUITE)

Thème de travail : Déséquilibrer et finir : Se démarquer pour finir l'action.

Habilités ciblées : Conduite, passe, dribble et tir.

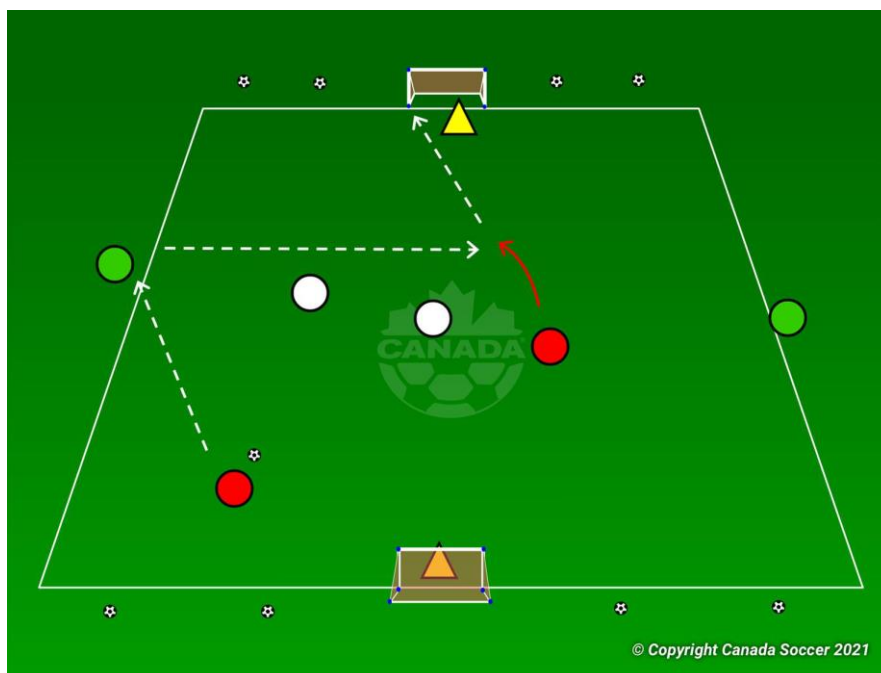
Jeu : Les centreurs.

Organisation : 20X15 pour 8 joueurs. Faites 2 équipes de 3 joueurs (2 + gardien) et 2 joueurs neutres en appuis (sur chaque côté du jeu, en vert sur le schéma). Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer des buts.

Déroulement : Une forme jouée à 3c3 avec 2 joueurs neutres (Verts) en appui sur les côtés. Ces 2 joueurs peuvent être utilisés par les 2 équipes et jouent avec l'équipe en possession. Établissez un nombre de but à atteindre ou une durée limite avant de changer les 2 joueurs en appui (Verts). Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. Le ballon peut également être remis en jeu par l'éducateur.

Variantes : Mettre un bonus de points (+2pts ou +1pt si but sur centre, ou but en une touche de balle par exemple).



SÉANCE 7

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

Habilité ciblée : Technique défensive, prise de balle, passe, conduite de balle.

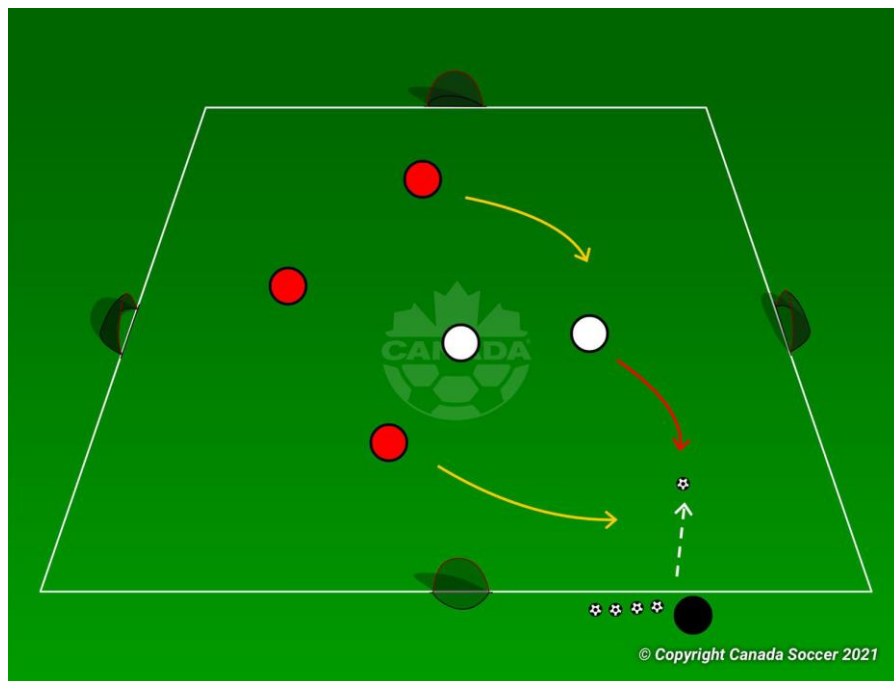
Situation : 2c3.

Organisation : 15X15 pour 5 joueurs divisés en 2 équipes. Jouer 6 ballons, puis changer les rôles. Répéter le processus 3 fois.

But : Les Blancs attaquent le but de leur choix. À la récupération, les défenseurs (Rouge) tentent de passer le ballon à l'éducateur.

Déroulement : Jeu à 2c3 multidirectionnel avec 4 buts. L'éducateur amorce l'action en passant le ballon à un attaquant (Blanc). Changer les rôles après un temps déterminé ou après un certain nombre de répétitions.

Variantes : Enlever un ou deux buts.



SÉANCE 7 (SUITE)

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

Habilités ciblées : Techniques défensives, prise de balle, passe, conduite de balle.

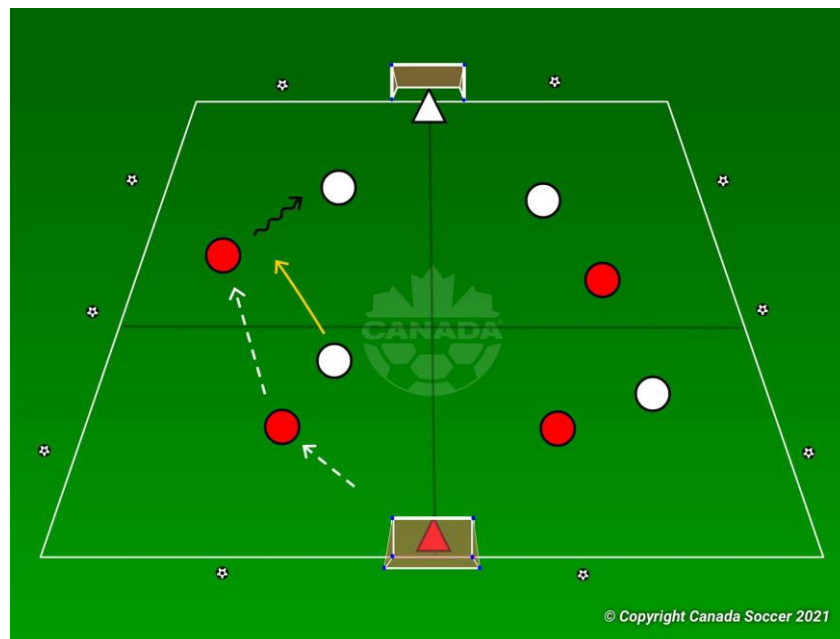
Jeu : 5c5 avec 4 zones.

Organisation : 40X30 pour 10 joueurs, 2 équipes de 5 dont 2 gardiens de but. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Une forme jouée à 5c5, ou 6c6 avec 4 zones tel qu'illustré sur le schéma. L'équipe en possession doit placer un joueur dans chaque zone. Ceux-ci ne peuvent changer de zone. L'équipe qui défend, a le droit d'avoir 2 joueurs dans la zone où se trouve le ballon. Lorsqu'une équipe récupère le ballon et qu'elle effectue sa transition de la défense à l'attaque, elle doit rapidement replacer la structure exigée, soit occuper chaque zone avec 1 joueur.

Variantes : Séparer le terrain en 2 zones. Utilisez le même concept et exigez la présence de 2 joueurs de l'équipe qui est en possession dans chaque zone. Autorisez un 3^e défenseur à entrer dans la zone où se trouve le ballon.



SÉANCE 7 (SUITE)

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

Habilités ciblées : Techniques défensives, conduite de balle, dribble.

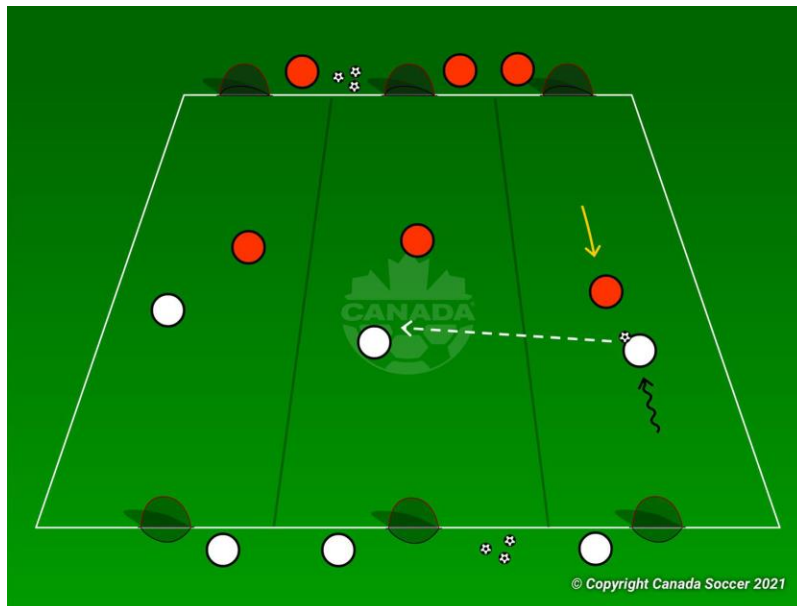
Situation : 3c3 en individuel.

Organisation : 30x20 pour 12 joueurs divisés en 4 équipes. Placer les équipes de chaque bord de la zone de jeu derrière les mini-buts au départ. Faire 4 séquences de 3 minutes et changer les rôles à chaque séquence.

But : L'équipe qui marque un but reste sur le terrain et débute l'action suivant comme équipe qui défend.

Déroulement : Une activité de 3c3 par vague et avec une direction divisée en 3 couloirs. Chaque joueur doit rester dans son couloir où l'on retrouve une situation de 1c1. Garder le pointage (quelle équipe restera le plus longtemps sur le terrain) pour maintenir l'aspect compétitif et encouragez l'équipe qui démontrera la bonne attitude défensive. Faites respecter la règle du hors-jeu.

Variantes : Donnez la liberté aux attaquants de changer de couloir pour créer et exploiter une situation de 2c1 et déséquilibrer l'adversaire OU éliminez les couloirs.



SÉANCE 7 (SUITE)

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

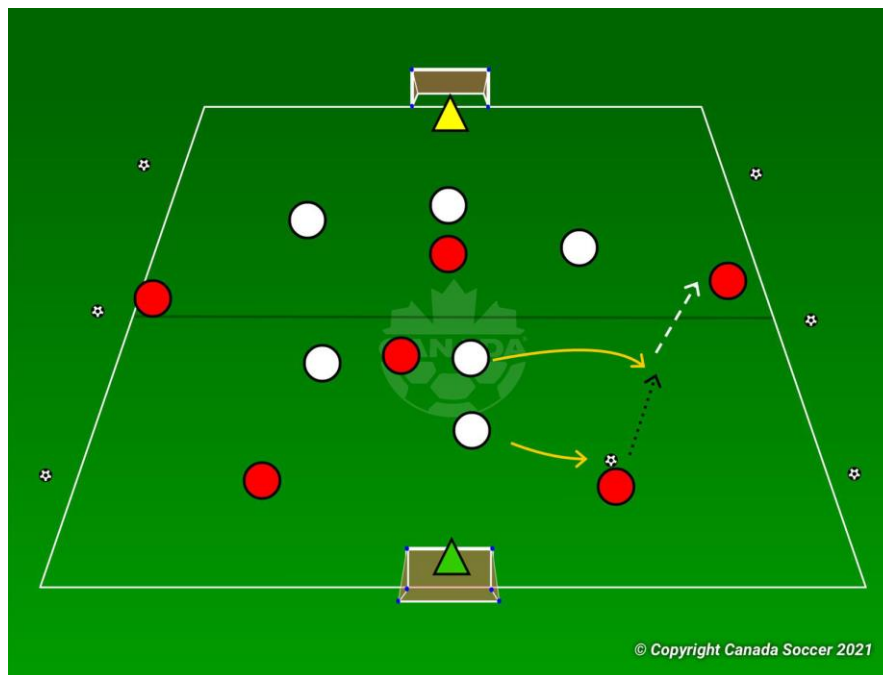
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir).

Jeu : Opposition en 7c7 ou jusqu'à 9c9.

Organisation : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Récupération du ballon dans la zone adverse + but = 3pts, but sur attaque placée normale = 1pt.

Déroulement : Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse. Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu. Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la structure de jeu. EXEMPLE : ROUGES (1 2 3 1) et BLANCS (1 3 2 1) tel qu'illustré sur le schéma ci joint.



SÉANCE 8

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilité ciblée : Motricité, prise de balle, passe.

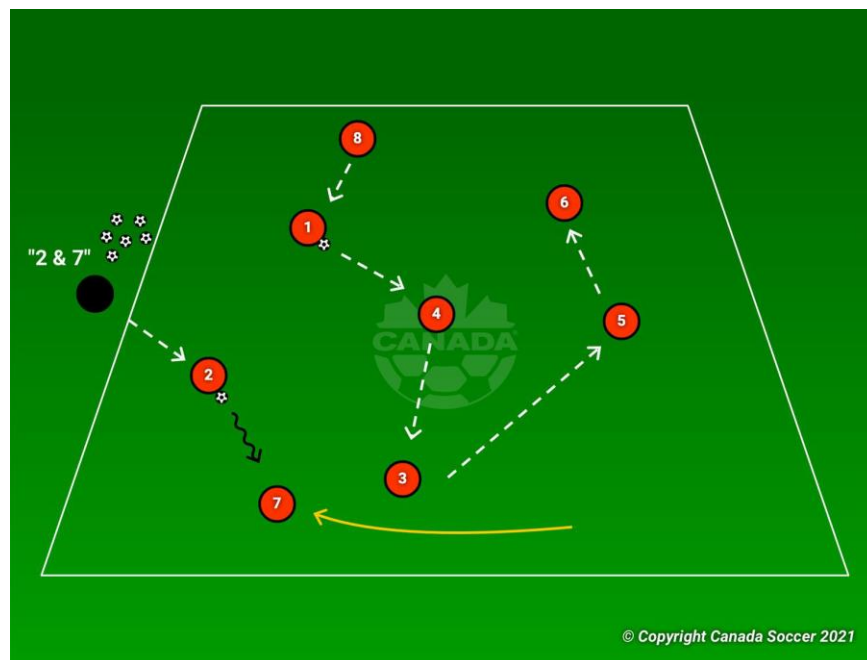
Échauffement : Les nombres.

Organisation : 15X15 pour 8 joueurs, chacun identifié par un nombre de 1 à 8. Réaliser l'échauffement pendant 12 minutes avec les variantes.

But : Garder la maîtrise du ballon.

Déroulement : Une activité sans direction où les joueurs se transmettent le ballon sans opposition. Ensuite l'éducateur « crie » 2 nombres et passe le ballon au premier des joueurs « appelés » qui se présente à lui. Les 2 joueurs se retrouvent alors dans une situation de 1c1 pour 30 secondes. Le « défenseur » tente de récupérer le ballon durant la séquence. On retourne ensuite à la situation initiale de passes sans opposition. Tentez de jumeler les joueurs de niveau similaire.

Variantes : Ne « crier » qu'un seul nombre et les autres joueurs ne doivent pas être touchés par ce joueur avec ballon.



SÉANCE 8 (SUITE)

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Contrôle et passe.

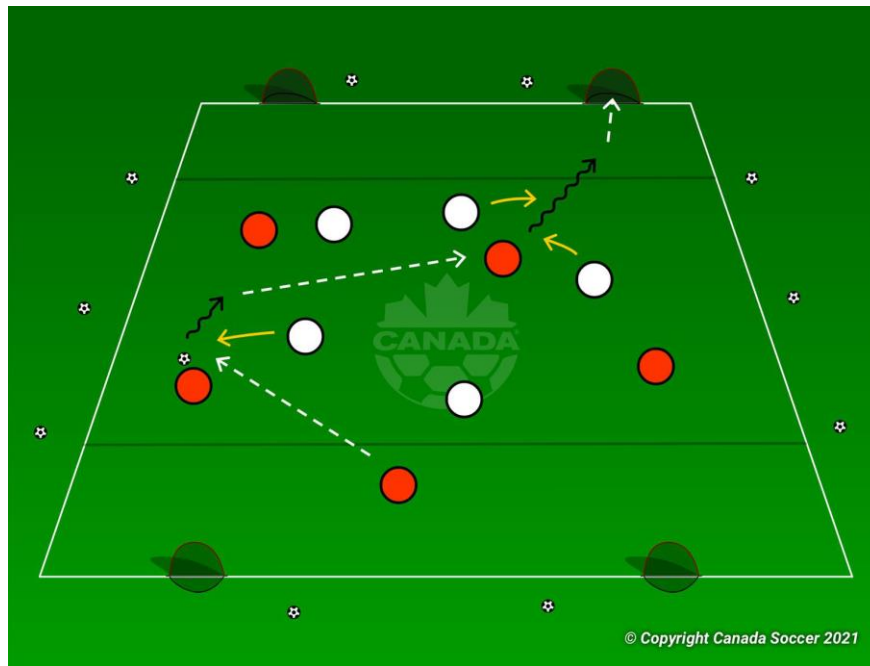
Jeu : 5c5 avec 4 buts.

Organisation : 40x30 incluant les 2 zones de but (de 5m chacune) pour 10 joueurs divisés en 2 équipes. Mettre en place 2 mini-buts à attaquer et 2 à défendre. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer des buts.

Déroulement : Une forme jouée à 5c5 où, avant de tenter de marquer dans un des 2 petits buts, un joueur doit être entré balle au pied (en conduisant le ballon) dans la zone de but. Dispersez des ballons autour du terrain pour donner du rythme.

Variantes : Réduire la surface de jeu OU le nombre de joueurs. Ajouter une contrainte/règle : donnez un point bonus à l'équipe défensive pour chaque passe interceptée.



SÉANCE 8 (SUITE)

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Habiletés motrices, conduite de balle, dribble.

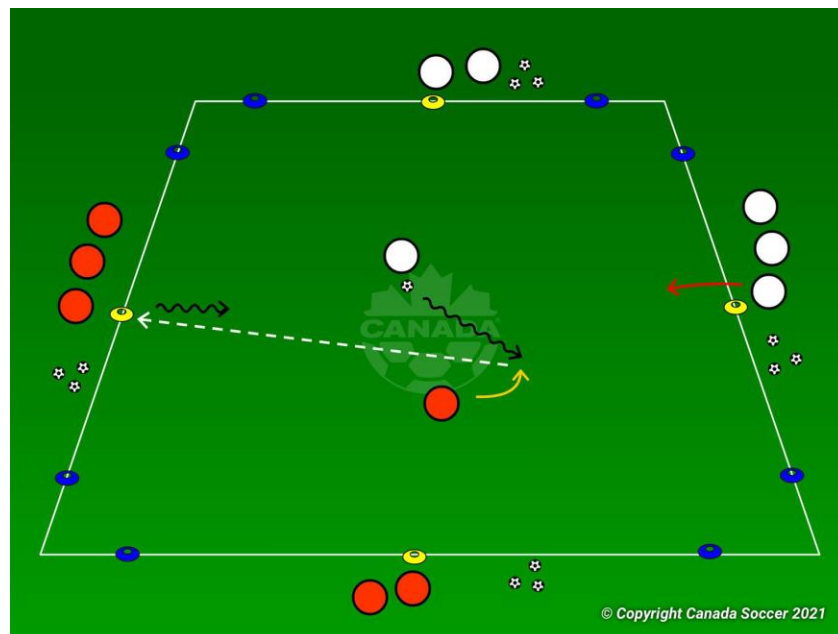
Exercice : Passer une des portes.

Organisation : 10X10 pour 12. Placer 4 portes de cônes à chaque coin de la zone de jeu. Placer des joueurs en attente sur chaque côté, comme indiqué sur le schéma. Faire 6 ballons ou une équipe attaque, 6 ballons pour l'autre équipe et répéter le processus 2 fois.

But : Passer une porte en conduite pour marquer 1 point.

Déroulement : Une activité à plusieurs directions avec 2 équipes séparés en 4 groupes. Un attaquant (Blanc) débute l'action, en tentant d'aller passer dans une porte après avoir dribbler un des adversaires dans une situation de 1c1. Lorsque le défenseur (Rouge) récupère le ballon, il doit le passer à un joueur de l'autre groupe rouge qui, à son tour devient attaquant et va provoquer un défenseur blanc.

Variantes : Ne composez pas d'équipes et concentrez-vous sur le travail des défenseurs qui ira dribbler après récupération pour déclencher le prochain groupe. Permettez aux 2 groupes d'être en action en même temps.



SÉANCE 8 (SUITE)

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

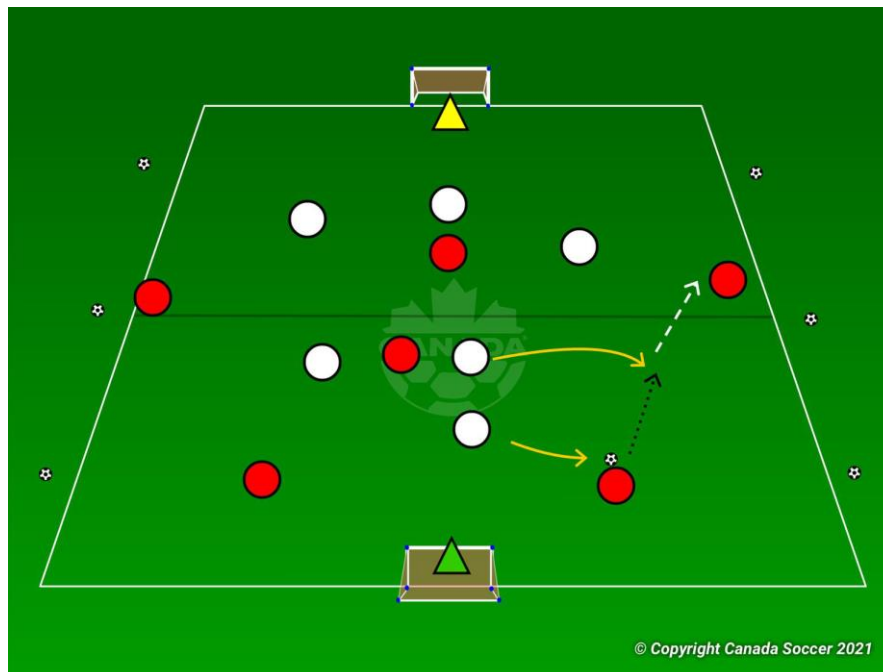
Habilités ciblées : Conduite, dribble et tir.

Jeu : Opposition en 7c7 ou jusqu'à 9c9.

Organisation : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer depuis la zone basse = 1pt, marquer depuis la zone haute = 3pts.

Déroulement : Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse. Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu. Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la structure de jeu. EXEMPLE : ROUGES (1 2 3 1) et BLANCS (1 3 2 1) tel qu'illustré sur le schéma ci joint.



SÉANCE 9

Thème de travail : S'opposer à la progression : freiner la progression de l'adversaire, organiser les alignements.

Habilité ciblée : Prise de balle, passe, techniques défensives.

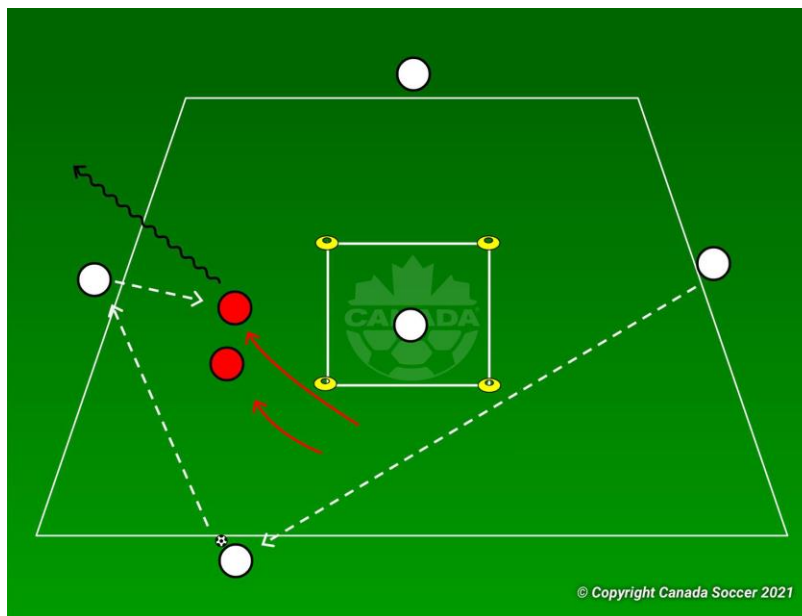
Jeu : Rondo avec zone centrale.

Organisation : 8X8 et 2X2 dans le carré du milieu pour 7 joueurs dont 5 attaquants et 2 défenseurs. Faire 6 séquences de 2 minutes et changer les défenseurs à chaque séquence.

But : L'objectif pour les défenseurs (Rouges) et d'empêcher les attaquants de « trouver » leur partenaire dans le carré en fermant l'espace entre eux (l'intervalle). S'ils récupèrent le ballon ils doivent le conduire à l'extérieur de la surface de jeu pour marquer un point. Si les attaquants n'ont pas réussi à passer le ballon au joueur cible après 30 secondes on effectue une rotation.

Déroulement : Une activité à plusieurs directions à 5c2. Les attaquants blancs) qui sont positionnés à l'extérieur de l'espace de jeu tentent de garder possession du ballon et doivent réussir à rejoindre par une passe le joueur cible dans le carré du milieu pour marquer un point.

Variantes : Permettre aux attaquants d'entrer dans la surface de jeu.



SÉANCE 9 (SUITE)

Thème de travail : S'opposer à la progression : freiner la progression de l'adversaire, organiser les alignements.

Habilités ciblées : Prise de balle, passe, conduite de balle.

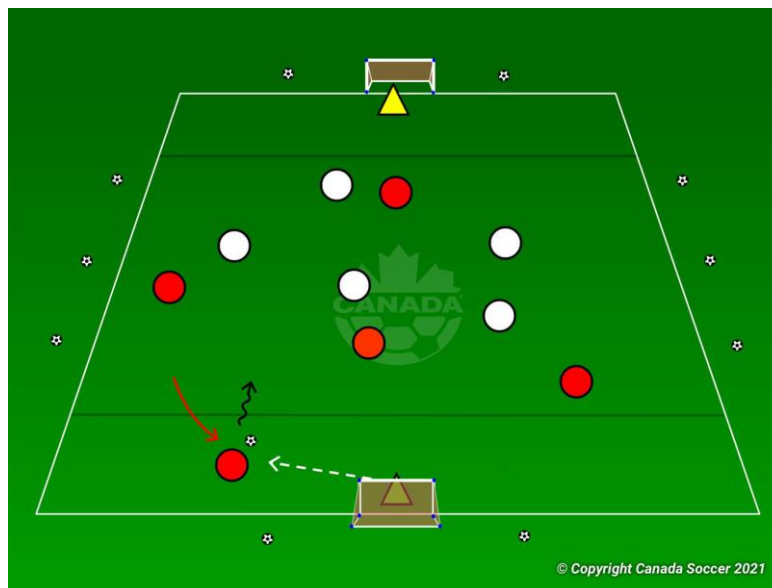
Jeu : S'organiser défensivement.

Organisation : 50X35 incluant les 2 zones surfaces de but de 10x35 pour 12 joueurs divisés en 2 équipes. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer.

Déroulement : Une forme joué à 6c6 où les équipes cherchent une solution soit en passant par les côtés ou dans l'axe pour marquer un but. La surface de jeu est divisée en 3 zones. En possession, l'équipe qui relance dans sa surface de but ne peut être mise sous pression (ligne de retrait).

Variantes : Réduire la surface de jeu et/ou le nombre de joueurs. Retirez les buts, et demandez aux joueurs de marquer en « stoppant » le ballon dans la zone de but pour marquer. Autorisez un adversaire à entrer dans la surface de but pour presser OU ôtez la surface de but et laissez l'adversaire décider quand il va aller presser.



SÉANCE 9 (SUITE)

Thème de travail : S'opposer à la progression : freiner la progression de l'adversaire, organiser les alignements.

Habilités ciblées : Habiletés motrices, prise de balle, passe.

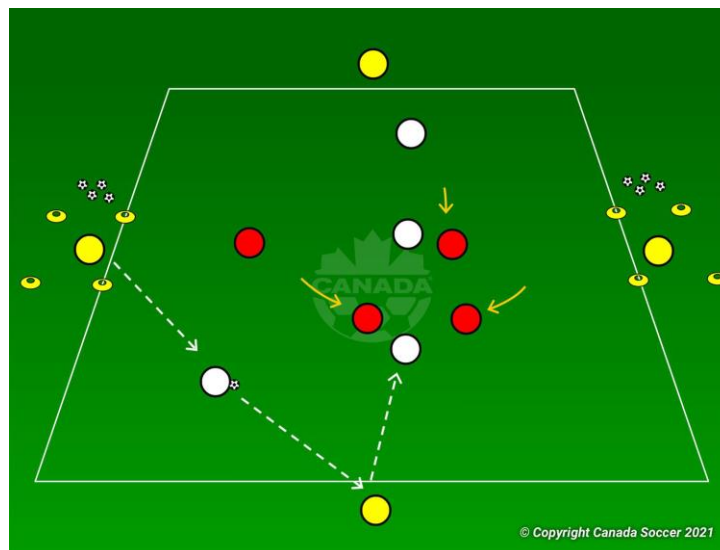
Organisation : 20X20 pour 12. Faire 3 équipes de 2 couleurs, 2 qui s'affronteront, une équipe dont les joueurs seront des appuis offensifs avec l'équipe en possession. Faire 6 séquences de 2 minutes pour changer l'équipe en appui à chaque séquence.

Jeu : 4c4+4 appuis.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Une activité à 4c4+4 où chaque équipe attaque et défend les 2 extrémités. Placez 2 joueurs cibles (Jaunes) aux extrémités et 2 joueurs neutres (Jaunes) sur les côtés qui jouent pour l'équipe en possession. L'action débute par un joueur cible sur une extrémité (dans un carré de 5x5). Pour marquer un point, les attaquants (Blancs) doivent réussir à passer le ballon au joueur cible opposé et répéter le tout. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent passer à un des joueurs cible pour que l'on change les rôles. Les joueurs neutres sont limités à 2 touches, sont utilisés pour faire bouger l'adversaire et aider le joueur en possession, mais ne peuvent jouer sur les joueurs cibles.

Variantes : Agrandir l'espace de jeu OU enlever des joueurs pour créer un 3c3. Ôtez le carré de 5x5 et donnez la liberté aux joueurs cibles de se déplacer sur toute la largeur.



SÉANCE 9 (SUITE)

Thème de travail : S'opposer à la progression : freiner la progression de l'adversaire, organiser les alignements.

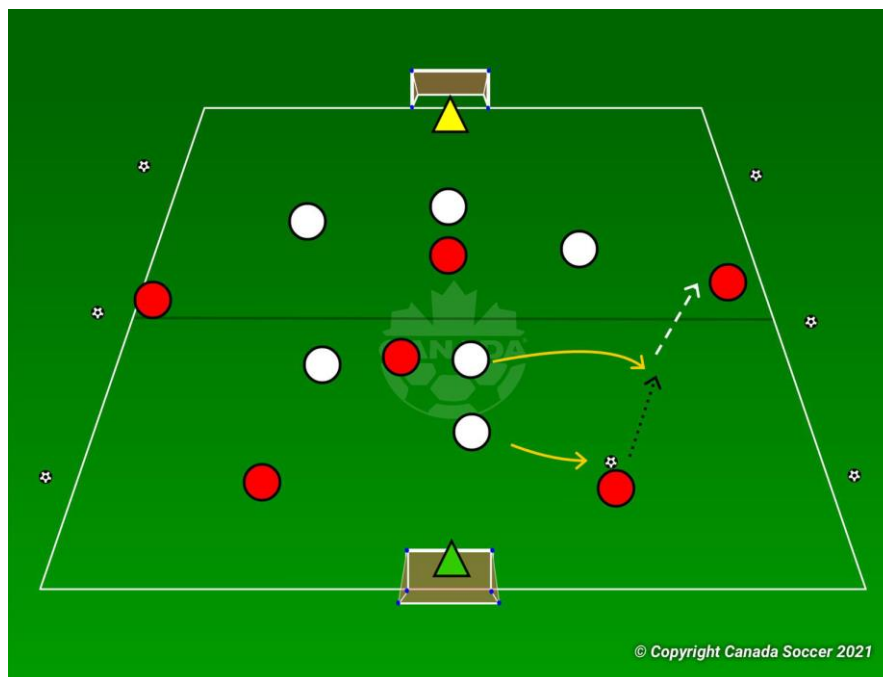
Habilités ciblées : Conduite, dribble, tir et techniques défensives.

Jeu : Opposition en 7c7 ou jusqu'à 9c9.

Organisation : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Si but marqué en moins de 4 passes consécutives = 3pts, si but marqué en plus de 4 passes = 1pt.

Déroulement : Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse. Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu. Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la structure de jeu. EXEMPLE : ROUGES (1 2 3 1) et BLANCS (1 3 2 1) tel qu'illustré sur le schéma ci joint.



SÉANCE 10

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Prise de balle, passe.

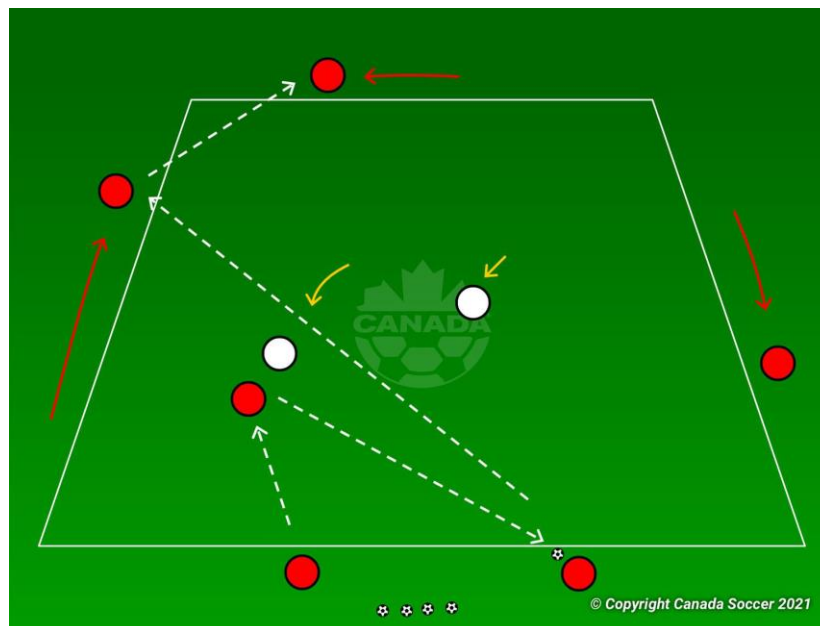
Échauffement : Rondo en 6c2.

Organisation : 16X12 pour 8. 5 joueurs autour de la zone de jeu, 1 joueur intérieur et 2 défenseurs. Faire 6 séquences de 2 minutes pour changer les défenseurs à chaque séquence.

But : Conserver le ballon, se faire 10 passes sans perdre le ballon.

Déroulement : Une activité avec une direction, où les attaquants (Rouges) gardent possession du ballon en allant d'une extrémité à l'autre. On retrouve 6 attaquants (Rouges) à l'extérieur de la surface. Ils peuvent se déplacer sur la largeur, pendant qu'un partenaire se tient à l'intérieur. Celui-ci peut se déplacer librement dans la surface, tout comme les 2 défenseurs (Blancs). Les Rouges garde possession avec l'objectif de jouer vers l'avant en allant d'une extrémité (2 DC) à l'autre (un ATT) (voir le schéma). Si les défenseurs regagnent le ballon, ils vont traverser, balle au pied, la ligne où l'on retrouve 2 rouges.

Variantes : Agrandir l'espace. Réduire l'espace OU bien agrandir l'espace mais ajouter 2 attaquants et 2 défenseurs additionnels.



SÉANCE 10 (SUITE)

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

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

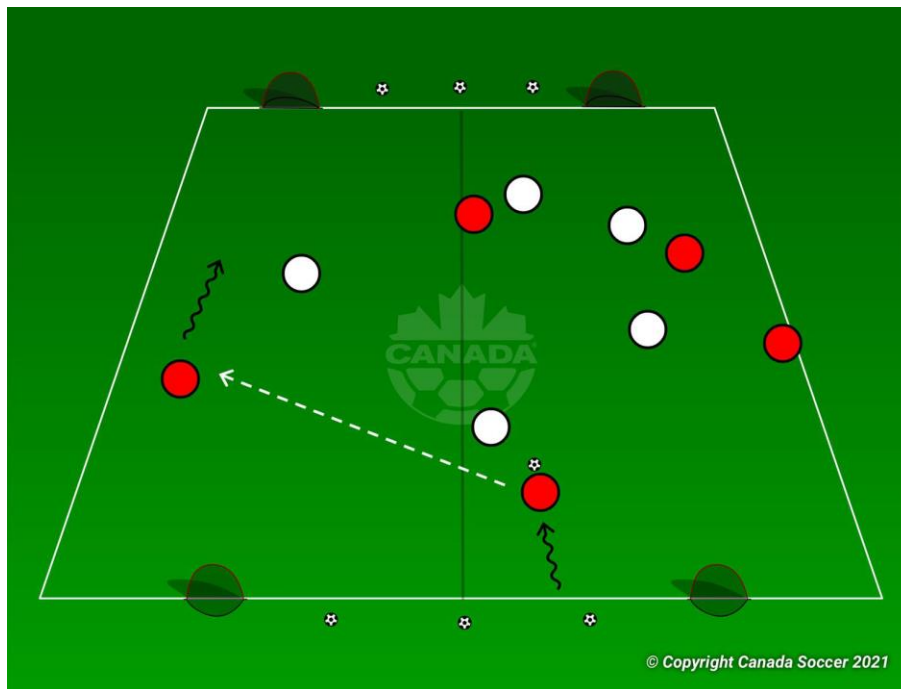
Jeu : Le terrain en 2.

Organisation : 25X30 pour 10 joueurs divisés en 2 équipes. Couper le terrain en 2 dans la largeur. Faire 3 séquences de 4 minutes.

But : Marquer dans l'un des mini-buts.

Déroulement : Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans les 2 buts adverses. Le terrain est divisé en 2 dans le sens de la largeur et un joueur doit rester dans la zone opposée au ballon pour offrir de la largeur.

Variantes : Réduire le nombre de joueurs par équipe. Avant de marquer le ballon doit obligatoirement être joué dans la zone opposée lorsqu'il est récupéré OU que chaque joueur touche au ballon avant de tirer au but.



SÉANCE 10 (SUITE)

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

Habilités ciblées : Habiletés motrices, prise de balle, conduite et dribble.

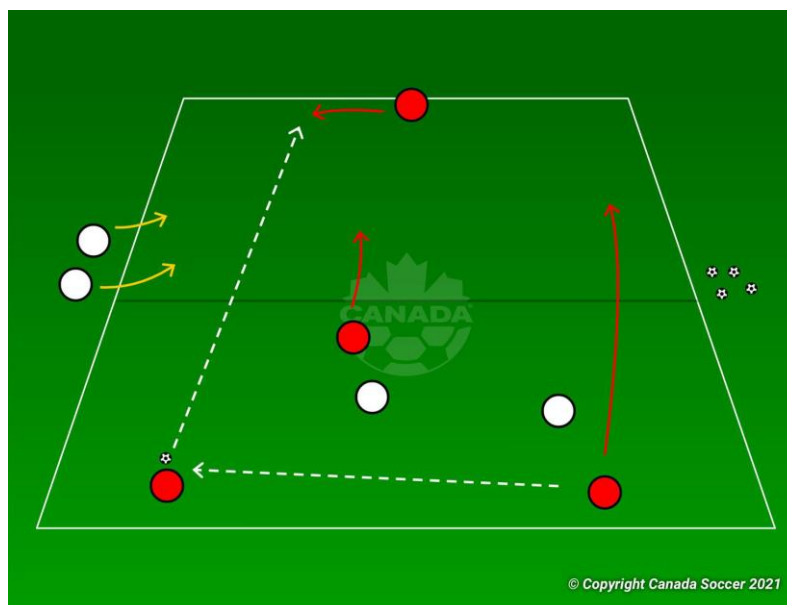
Jeu : 3c2 évolutif.

Organisation : 16X12 divisé en 2 zones pour 8 joueurs. Placer 2 défenseurs en attente sur le côté de la zone de jeu. Faire 6 séquences de 2 minutes pour changer les rôles ç chaque fin de séquences.

But : Att : conserver le ballon = 1pt. Déf : récupérer le ballon et trouver un partenaire en attente = 1pt.

Déroulement : Une activité avec une direction où se joue un 3c2 dans une des 2 zones. 1 joueur cible en attente dans l'autre zone. Les Rouges tentent de maîtriser la possession contre 2 défenseurs blancs, avec l'intention de progresser en jouant vers le joueur cible dans l'autre zone. Dès que le ballon « voyage » vers l'autre zone, 2 partenaires Rouges se déplacent pour aider le nouveau porteur. Le 3e attaquants qui est resté devient alors le nouveau joueur cible. On pourra remplacer les défenseurs avec ceux en attente sur les côtés. À la récupération les défenseurs doivent passer le ballon à un de leur partenaire en attente.

Variantes : Donnez un point bonus si un joueur peut traverser dans l'autre zone en conduisant le ballon OU ajouter 1 défenseur pour faire un 3c3.



SÉANCE 10 (SUITE)

Thème de travail : Conserver et progresser : Créer et utiliser l'espace de jeu.

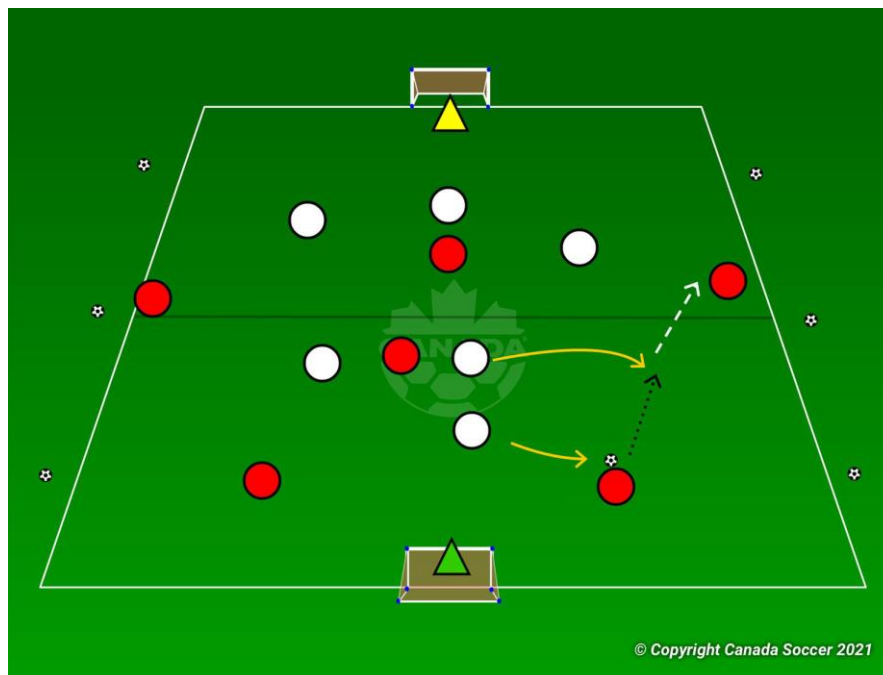
Habiletés ciblées : Conduite, passe, dribble et tir.

Jeu : Opposition en 7c7 ou jusqu'à 9c9.

Organisation : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes. Faire 3 séquence de 4 minutes.

But : Marquer = 1pt. Marquer après avoir fait 10 passes sans perdre le ballon = 3pts.

Déroulement : Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse. Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu. Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la structure de jeu. EXEMPLE : ROUGES (1 2 3 1) et BLANCS (1 3 2 1) tel qu'illustré sur le schéma ci joint.



SÉANCE 11

- **Rondo défensif à 6c3**

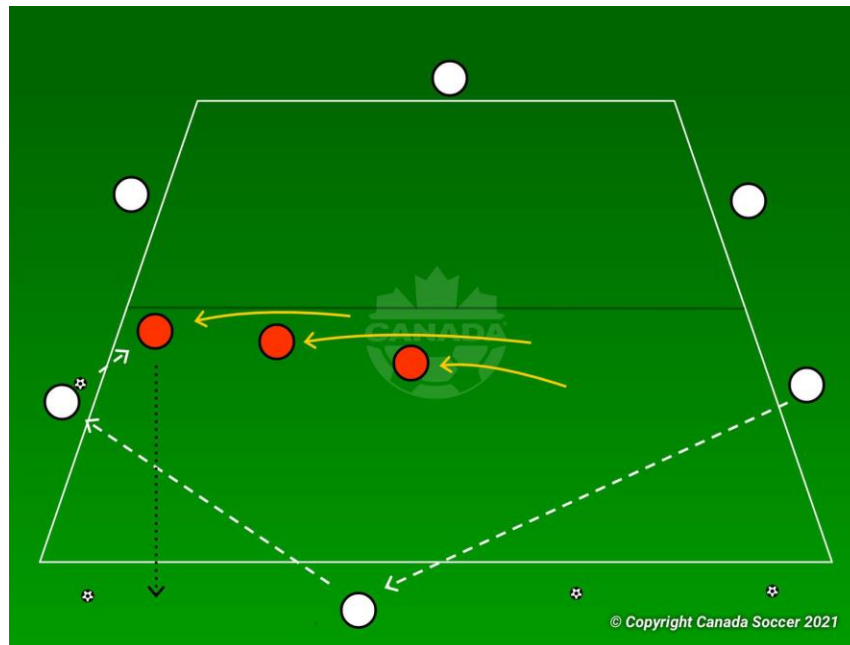
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (prise de balle, passe et techniques défensives).

Organisation : 20x10 pour 9 joueurs.

But : Att : faire 10 passes sans perdre le ballon = 1pt. Déf : récupérer le ballon et se faire 2 passes = 1pt.

Déroulement : Une activité du type Rondo (Toro) à 6c3. À chaque fois que les attaquants progressent d'une extrémité à l'autre ils amassent un point. Les 2 attaquants blancs qui sont sur les côtés ne peuvent jouer entre eux. Les défenseurs (rouges) doivent travailler ensemble pour regagner le ballon. À la récupération, ils amassent 2 points s'ils réussissent à traverser, balle au pied, une des extrémités. À la perte, les blancs peuvent entrer dans la surface de jeu pour empêcher les rouges de marquer.

Variantes : Agrandir l'espace ajouter un attaquant à l'intérieur de la surface de jeu pour créer un 7c3.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Défendre la surface en 5c5+2**

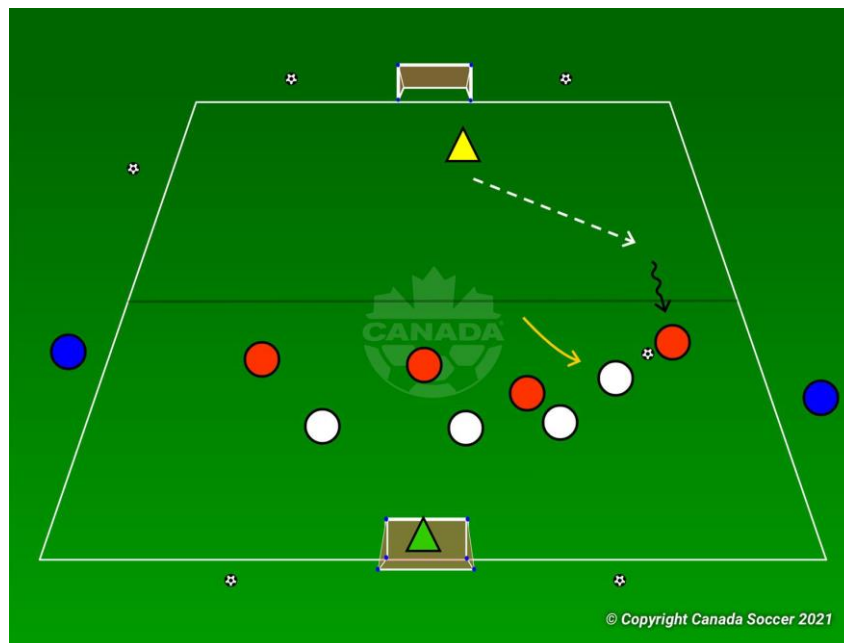
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (prise de balle, passe, conduite et techniques défensives).

Organisation : 40X30 pour 10 joueurs divisés en 2 équipes + 2 joueurs neutres sur les côtés (bleu).

But : Marquer.

Déroulement : Une forme jouée à 5c5, où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse. Pour qu'un but soit valide, tous les joueurs d'une équipe, à part le gardien, doivent se trouver dans la zone adverse. Les joueurs neutres sur les côtés ont droit à 3 touches maximum. Un but vaut 2 points s'il est marqué après un centre d'un des joueurs neutres.

Variantes : Ajouter des contraintes/règles. Par exemple : Un but marqué en une seule touche après une passe d'un joueur neutre vaut 3 points.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Défendre la surface**

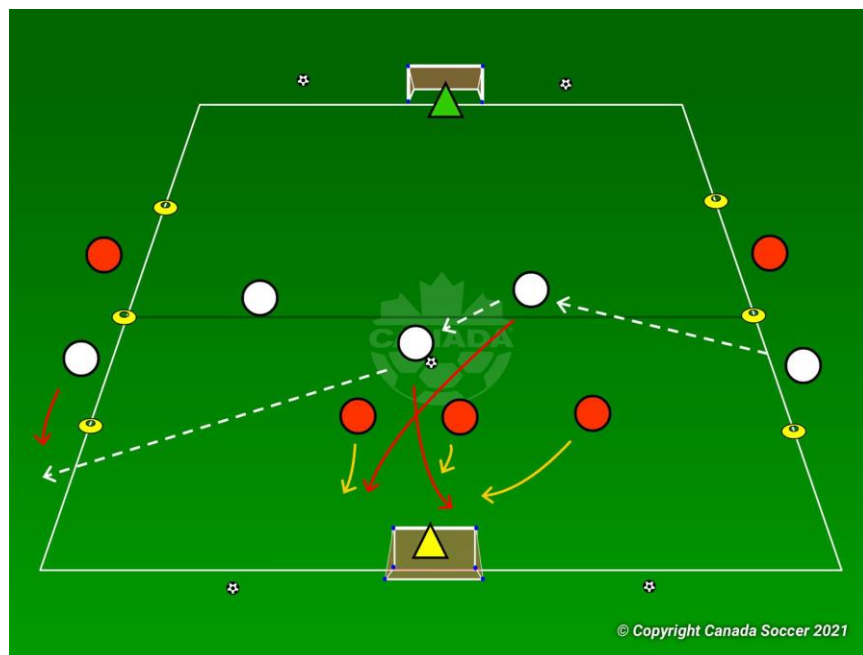
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et techniques défensives)

Organisation : 40X30 pour 12 joueurs divisés en 2 équipes.

But : Marquer.

Déroulement : Une forme jouée à 4c4 + 2 joueurs pour chaque équipe, à l'extérieur. Ils offrent la largeur, on joue 3c3 à l'intérieur de la surface de jeu. Chaque équipe peut utiliser ses 2 joueurs extérieurs (sans opposition) créant ainsi un Tous les joueurs de l'équipe qui attaquent peuvent tirer au but. À la récupération, on peut soit passer aux joueurs extérieurs ou aller directement vers le but adverse.

Variantes : Réduire l'espace et ôter des joueurs pour créer un 2c2+2. Agrandir l'espace OU ajouter des joueurs.



SÉANCE 11 (SUITE)

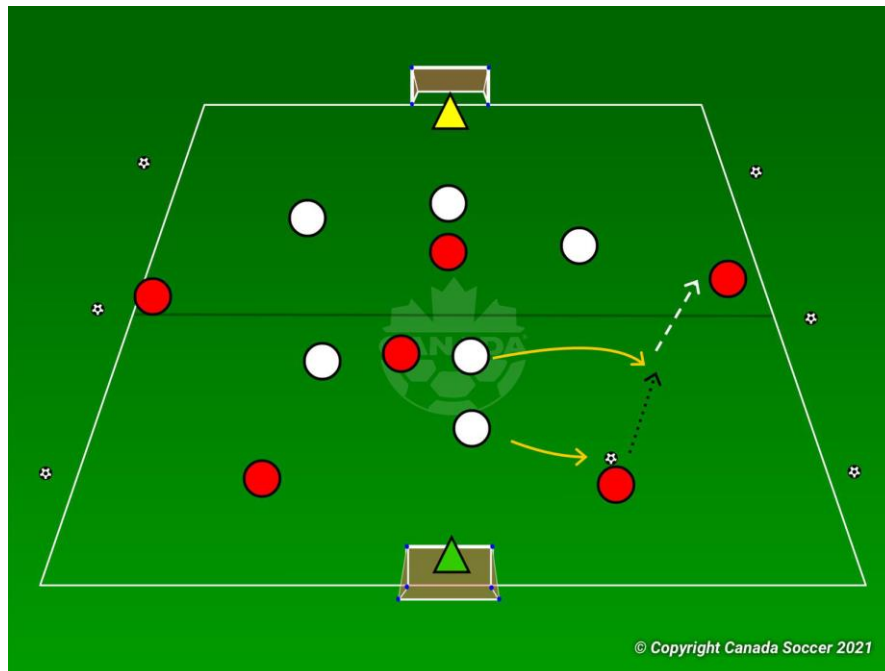
- **7c7 ou 9c9**

Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes.

But : Dès qu'une équipe marque, elle repasse devant au score et ce peu importe le nombre de but marqué par l'adversaire.

Déroulement : Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse. Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu. Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la structure de jeu. EXEMPLE: ROUGES (1 2 3 1) et BLANCS (1 3 2 1) tel qu'illustré sur le schéma ci joint.



SÉANCE 12

- **Têtes et volées**

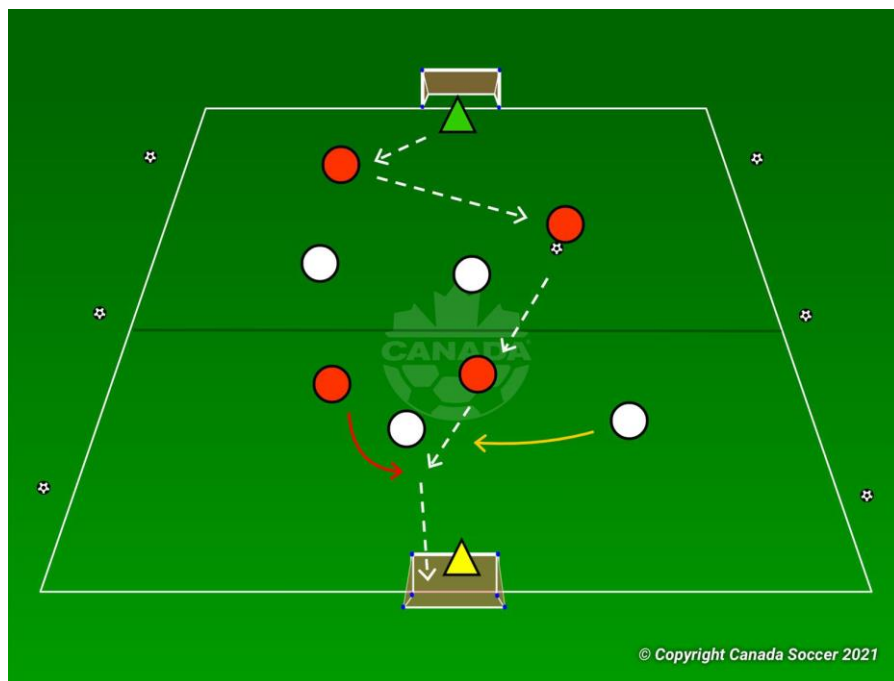
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (prise de balle, centre, tir)

Organisation : Placez 2 aires de travail mesurant 25X15 pour 10 joueurs divisés en 2 équipes.

But : Marquer.

Déroulement : Une forme jouée à 5c5 où chaque équipe marque dans le but adverse. Les joueurs se passent le ballon à la main et, ils utilisent la tête ou une frappe de volée pour conclure l'action et marquer. On joue 2c2 dans chaque zone.

Variantes : Autorisez un joueur à créer un surnombre dans l'autre aire de travail. Demandez aux joueurs de lister 5 types de finition.



SÉANCE 12 (SUITE)

- **Finition à proximité du but**

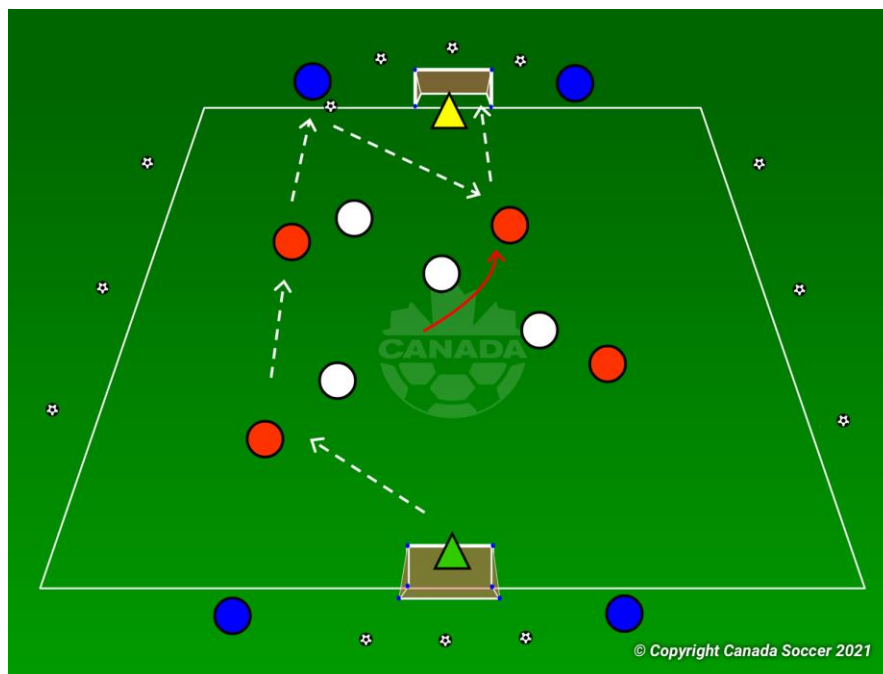
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, passe, remise et tir)

Organisation : 30X25 pour 12 joueurs séparés en 3 équipes et 2 gardiens.

But : Marquer plus de buts que son adversaire.

Déroulement : Une forme jouée à 4c4 où chaque équipe marque dans le but adverse. Une équipe (Bleu) jouent comme joueurs neutres en se plaçant à proximité des buts et sont utilisés pour combiner avec l'équipe qui attaque. Pour donner du rythme et de la fluidité au jeu, il leur est demandé de jouer en une ou deux touches maximum selon le niveau des joueurs).

Variantes : Donnez un point bonus si on utilise les joueurs neutres OU exigez de marquer de façons spécifiques. Exemple : en une touche.



SÉANCE 12 (SUITE)

- **3vs2 Attaquer le but**

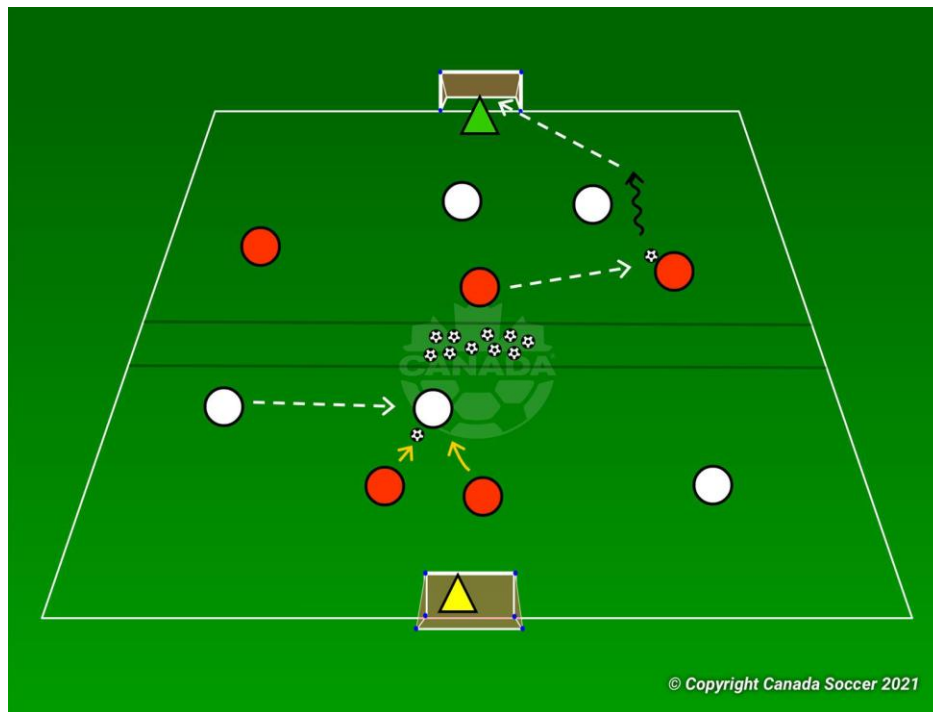
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : 50X30 pour 12 joueurs divisés en 2 équipes.

But : Suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible.

Déroulement : Une activité à 3c2 dans chaque $\frac{1}{2}$ de terrain, avec une direction. Dans un temps défini, l'objectif est de marquer le plus de buts possible. À la récupération, les défenseurs doivent stopper le ballon dans la zone du milieu. Ils amassent alors 2 points.

Variantes : Mettez en place un 4c1 dans chaque $\frac{1}{2}$ de terrain. Créer un 2c3 placez la défense en situation de surnombre.



SÉANCE 12 (SUITE)

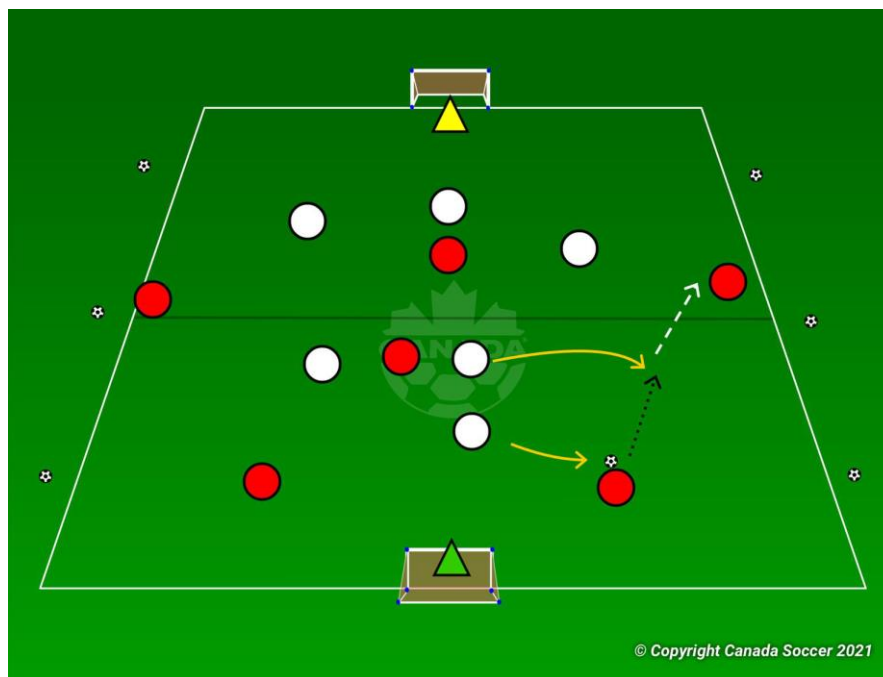
- **7c7 ou 9c9**

Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, passe, dribble et tir)

Organisation : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes.

But : But en 1 touche = 3 pts, but en plus de 1 touche = 1pt.

Déroulement : Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse. Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu. Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la structure de jeu. EXEMPLE : ROUGES (1 2 3 1) et BLANCS (1 3 2 1) tel qu'illustré sur le schéma ci joint.



RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE



© SOCCER ESTRIE

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

819 564-6700

www.soccer-estrie.qc.ca