

MATCHS

À EFFECTIFS RÉDUITS

ENVIRONNEMENTS AXÉS SUR LE JEU

Cette ressource est conçue pour appuyer les entraîneurs dans la livraison d'une approche davantage axée sur le jeu et les matchs à effectifs réduits, peu importe l'âge, le niveau ou l'habileté des joueurs dans votre environnement d'entraînement.

Les jeux à effectifs réduits sont reconnus comme un outil puissant dans le développement des joueurs. Ils permettent plus de touches de ballon, plus d'occasions de prises de décision et un plus grand sens d'implication pour chaque joueur(euse) sur le terrain.

En intégrant cette approche à vos séances, vous créez un environnement d'apprentissage qui est dynamique, inclusif et plaisant, permettant aux joueurs de grandir à travers le jeu.



Normes

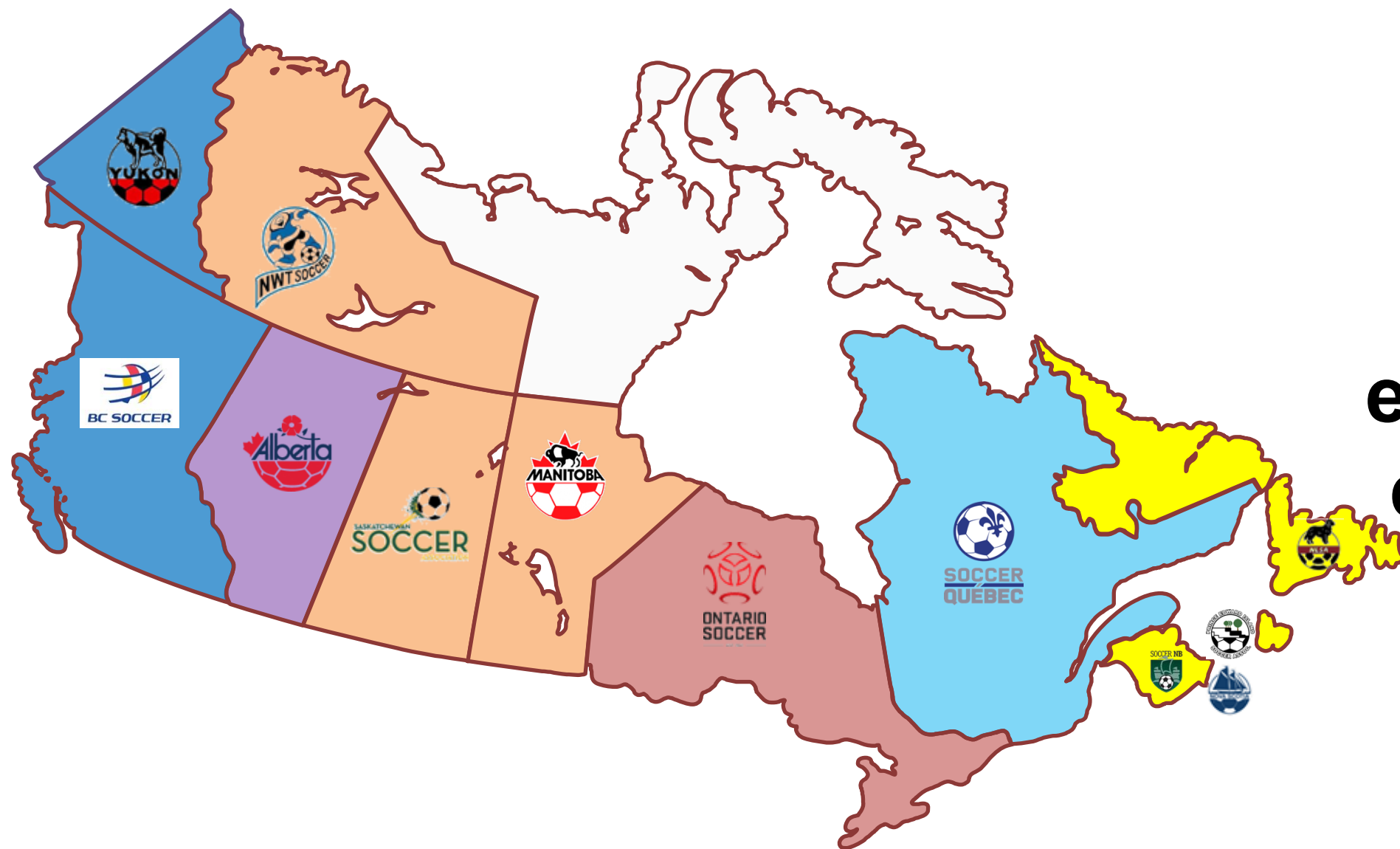
En collaboration avec le personnel des associations provinciales/territoriales membres, Canada Soccer a élaboré ses Normes du soccer de base afin de garantir que les formats de matchs soient harmonisés à l'âge des joueurs et à leur stade de développement. Ces normes sont conçues pour appuyer une approche cohérente et holistique au développement des joueurs à travers le pays, favorisant un environnement qui donne la priorité à l'acquisition de compétences, au plaisir et à la participation à long terme.

[Consultez les normes du soccer de base ici](#)



Vision

Développer des jeunes joueurs compétents, confiants et heureux par des environnements à effectifs réduits axés sur le jeu qui bâtissent des fondations physiques et techniques tout en mettant les enfants au défi de résoudre des problèmes et de se développer de façon logistiqué.



Une approche nationale de développement des joueurs à effectifs réduits, axée sur le jeu et harmonisée aux Normes du soccer de base de Canada Soccer.

Le (la) joueur(euse) de demain



Environnement

Les enfants aiment jouer.
Enfants heureux

**Permettre aux joueurs
d'explorer la curiosité et
l'imagination.**
**Essayer de nouvelles
compétences**

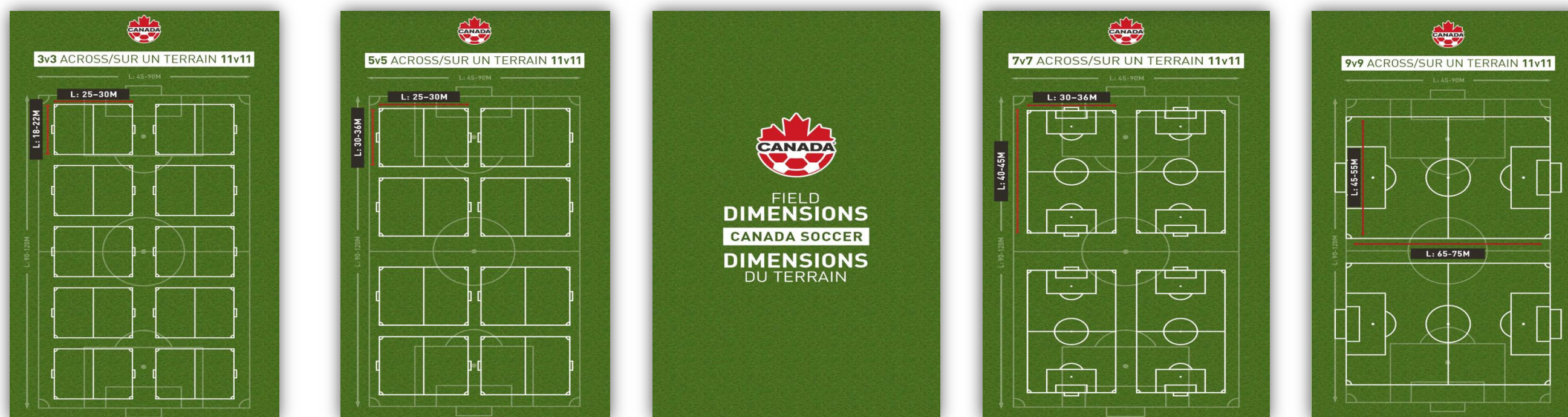


**Les joueurs doivent réfléchir plus
vite, se déplacer plus rapidement et
s'engager constamment dans le
jeu.**
**Les joueurs ne peuvent pas se
cacher**

Présents à tous les moments du jeu.
Attaque – Défensive – Transition

LE SOCCER QUI CONVIENT

Taille appropriée

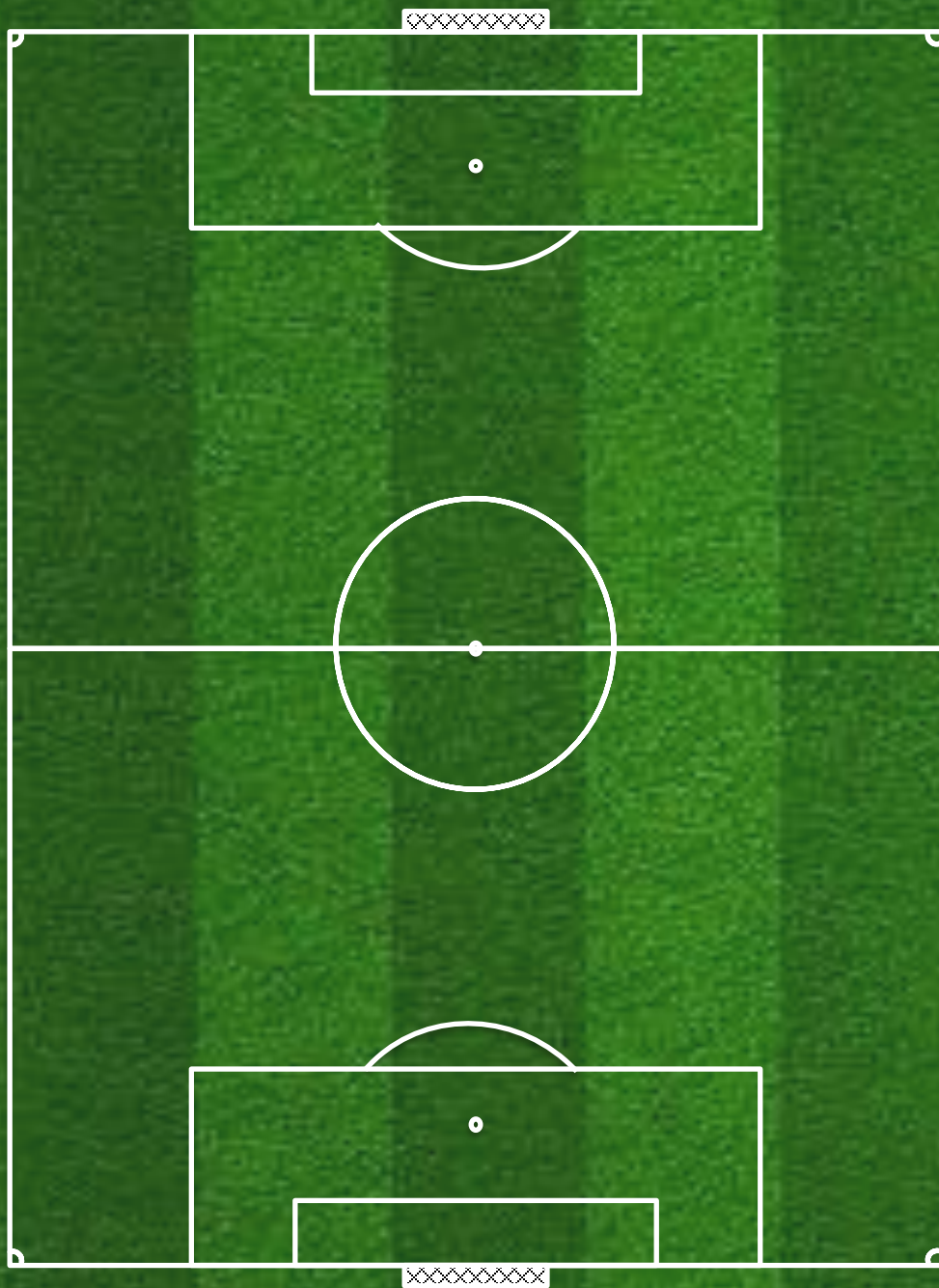


Les matchs à effectifs réduits (MER) joués sur des terrains de taille modifiée accroît le développement technique, technique, physique et psychologique des joueurs. Les MER augmentent le nombre de touches de ballon, de passes appropriées, de dribbles et d'occasions de marquer par joueur(euse), accélérant l'apprentissage technique

(Ford et al., 2010; Hill-Haas et al., 2011).



Matches à effectifs réduits



Fréquence plus élevée de passes, de dribbles et de tacles dans les MER.

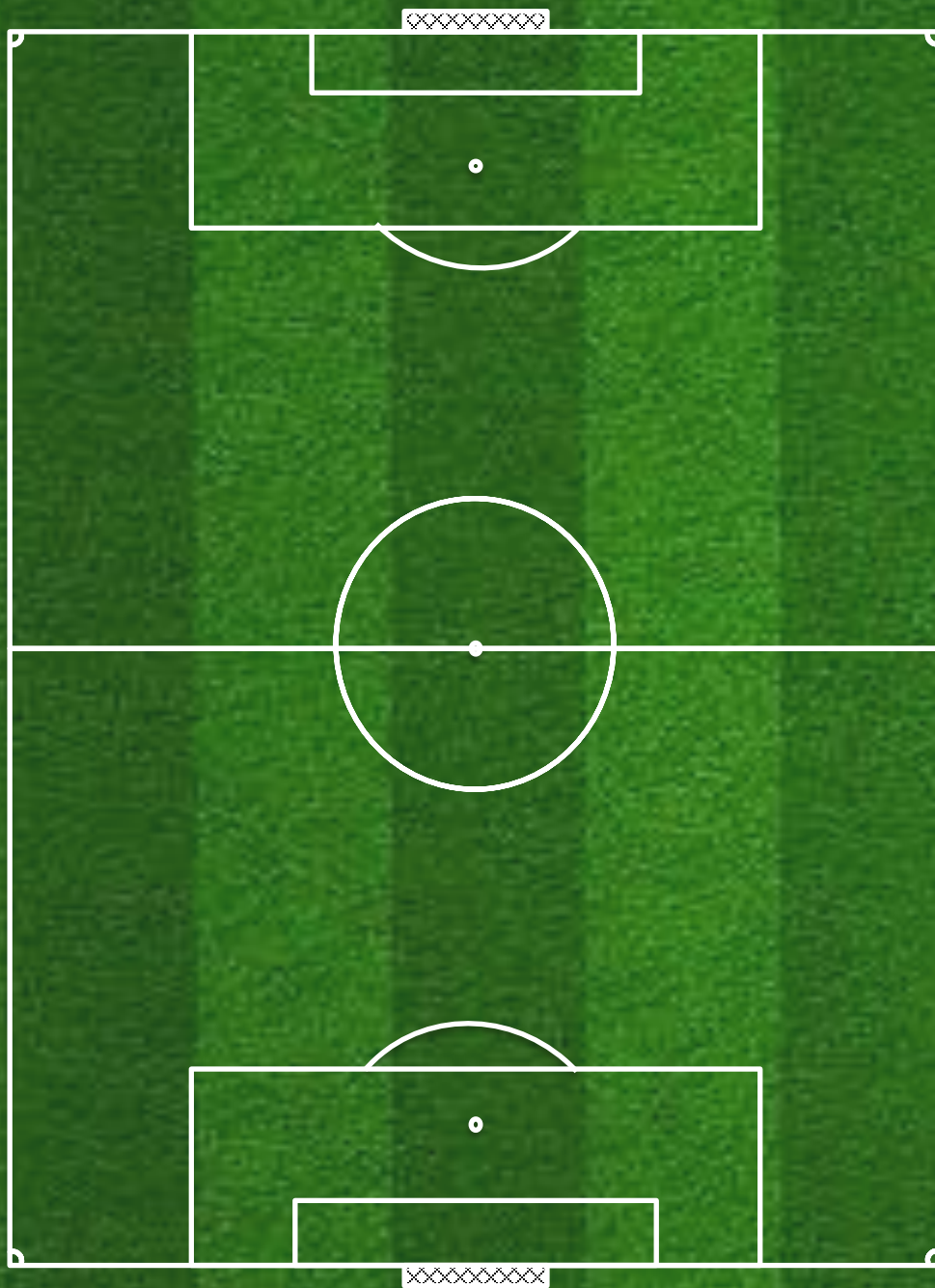
Davantage axé sur les enfants et non contrôlé par l'entraîneur(e).

Les enfants peuvent migrer vers une zone du terrain où ils se sentent confortable.

Augmente le temps de jeu et la participation.



Matches à effectifs réduits



Nombre accru de touches de ballon.

Mobilité accrue des jeunes joueurs.

Accroît l'estime de soi grâce au succès fréquent

Chaque enfant fait partie du jeu.

Apprendre à dribbler, passer ou tirer avec un adversaire à proximité.

Plus d'occasions de s'exprimer.

Effectifs réduits

EN POSSESSION, CELA PERMET

- ✓ Une prise de décisions plus facile liée à la personne, à l'opposition de l'adversaire, à l'espace et aux buts
- ✓ Dispersion et mouvement approprié pour l'âge des participants
- ✓ Les joueurs sont liés à leurs coéquipiers et les appuient
- ✓ Mouvement pour aider les coéquipiers au sein d'une unité.

SANS LA POSSESSION, CELA PERMET

- ✓ Interceptions
- ✓ Marquage
- ✓ Les joueurs considèrent une reprise rapide du ballon
- ✓ Couverture
- ✓ Pression et poursuite

Effectifs plus imposants

EN POSSESSION, CELA PERMET

- ✓ Du jeu plus collectif qu'individuel
- ✓ Réalisme accru d'un match
- ✓ Prise de décisions liées au (à la) joueur(euse) individuel(le), à l'équipe, à l'adversaire, à l'espace et aux buts
- ✓ Dispersion et création d'espace
- ✓ Mouvements pour aider un(e) coéquipier(ère)
- ✓ Défis physiques (distance)

SANS LA POSSESSION, CELA PERMET

- ✓ Plus de défensive d'équipe/unité qu'individuelle
- ✓ Interception
- ✓ Marquage
- ✓ Les joueurs considèrent une récupération rapide du ballon
- ✓ Couverture et équilibre
- ✓ Pression et poursuite

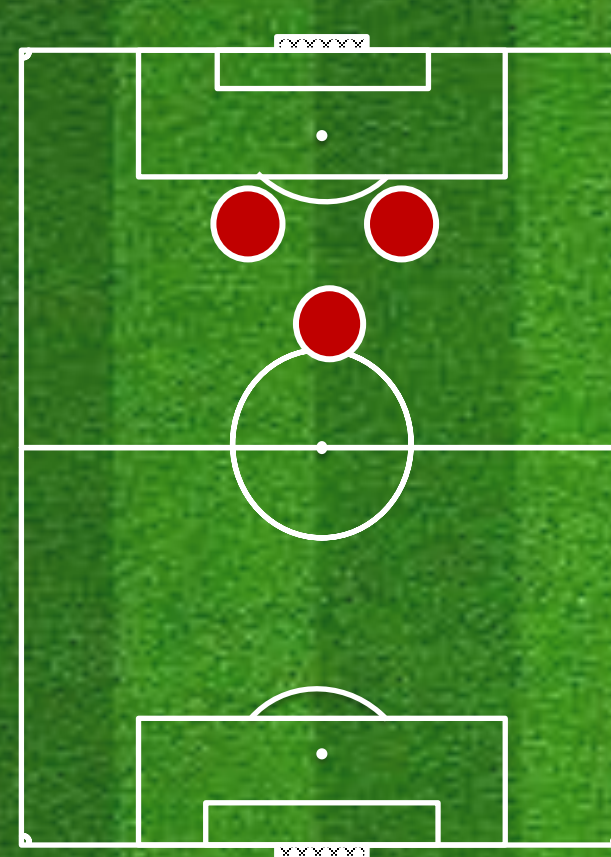
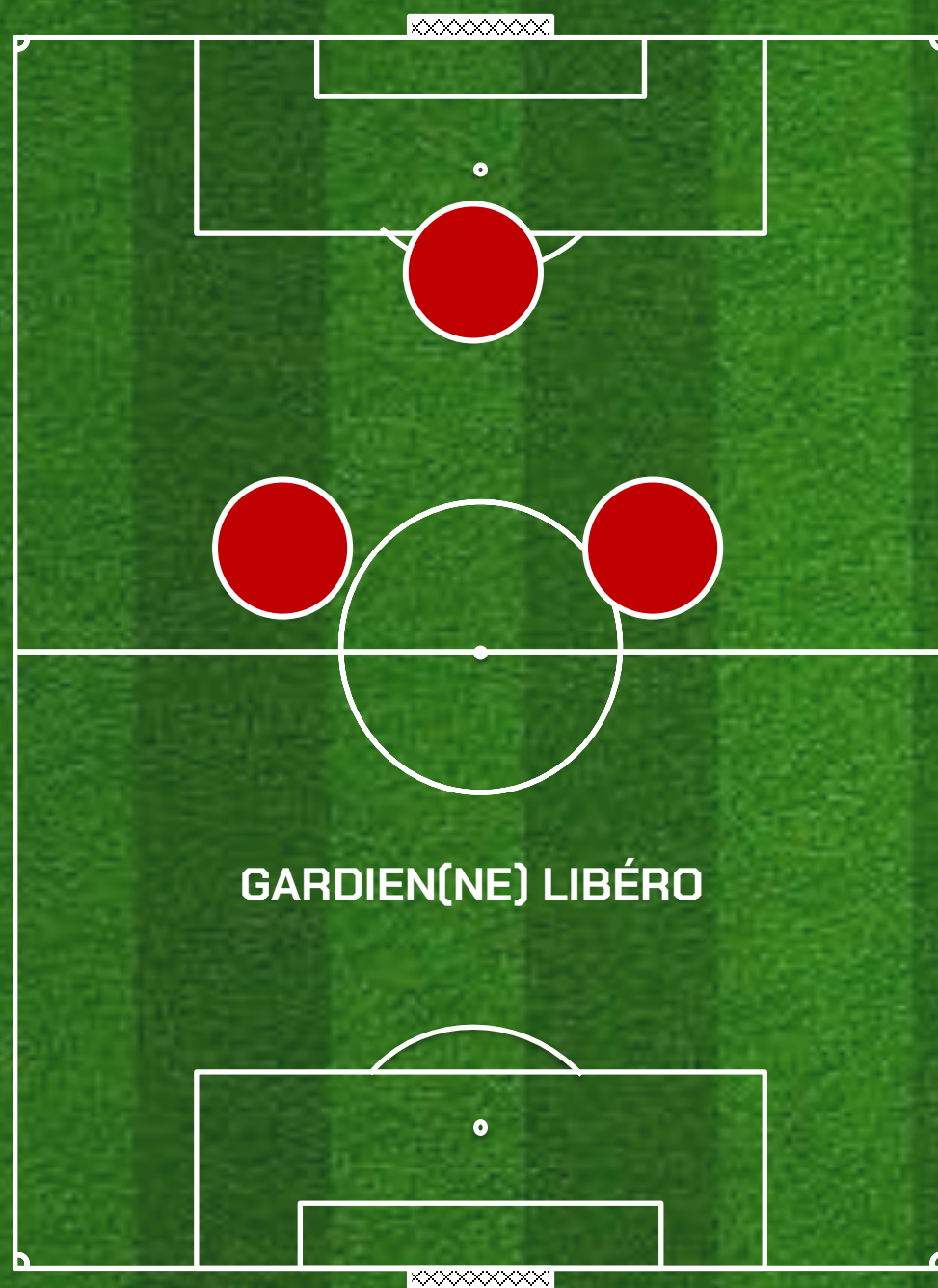
JOUR DE MATCH

SYSTÈMES POUR JOUER

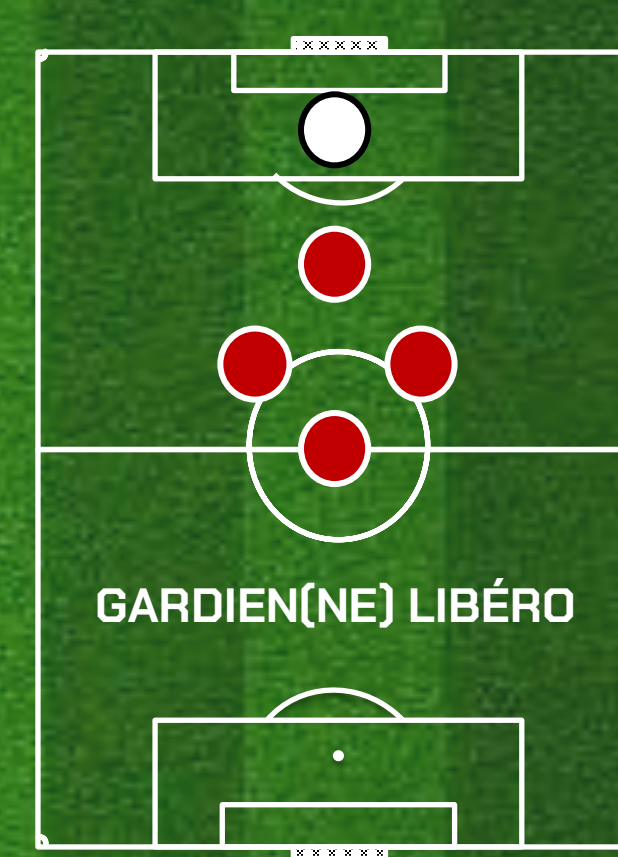
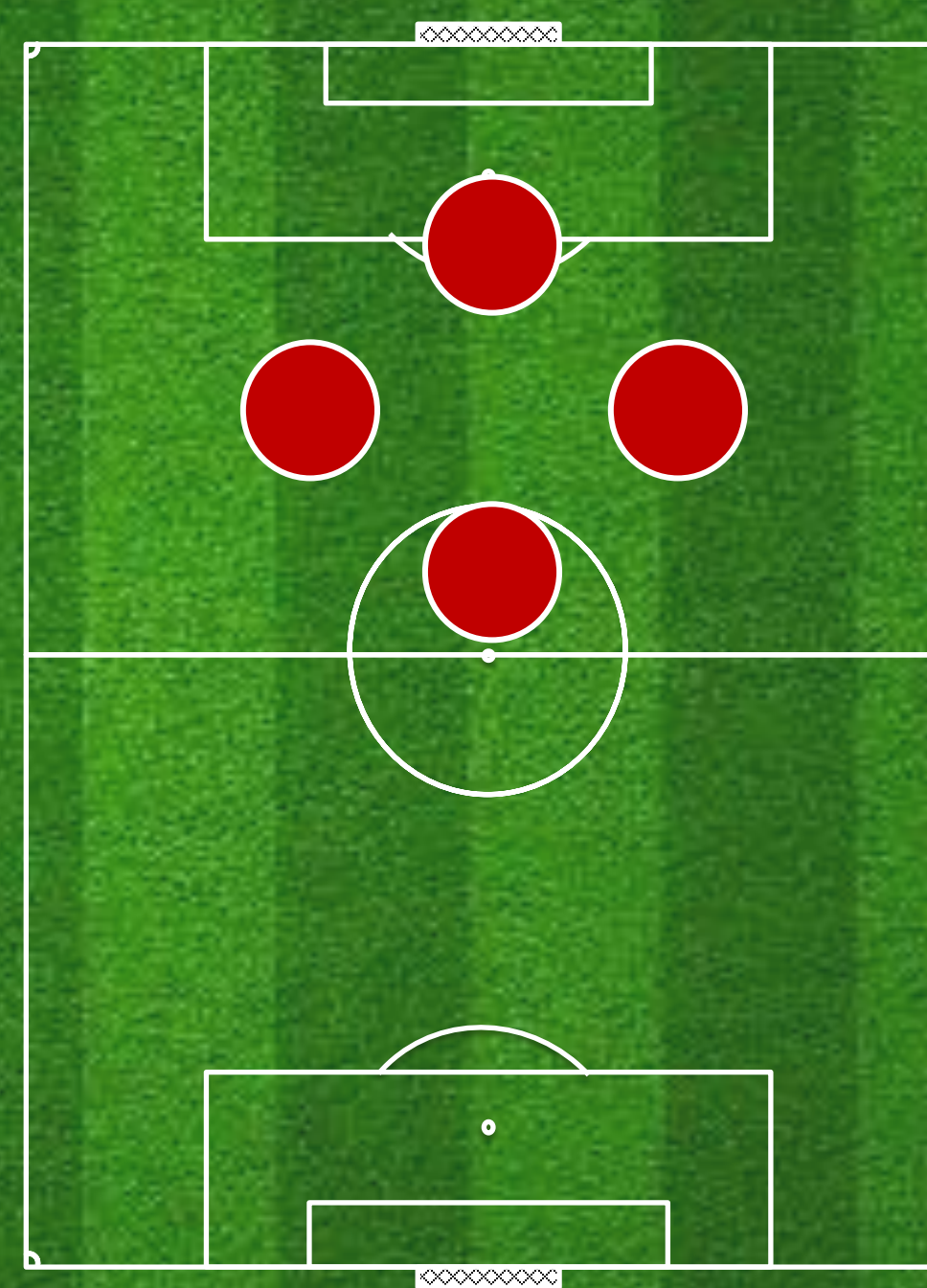


Matches à effectifs réduits

FORMATIONS U6/U7



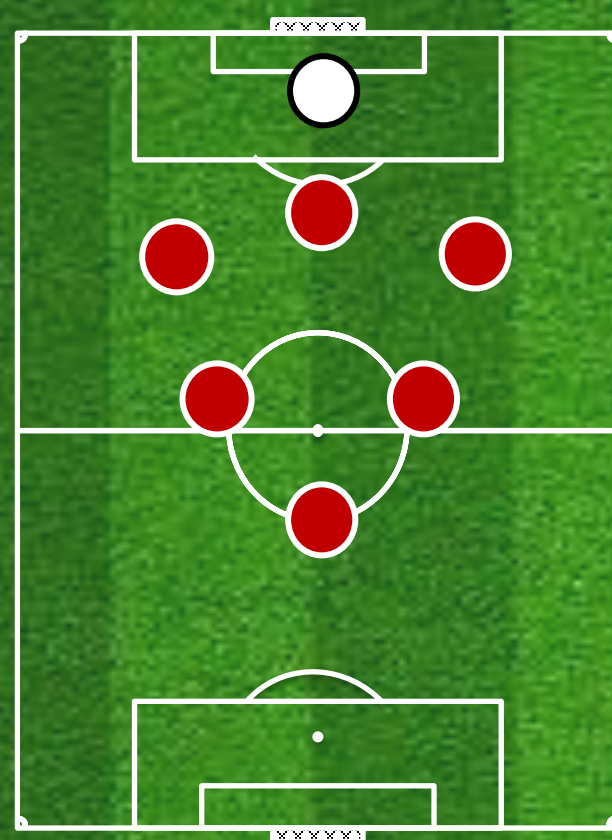
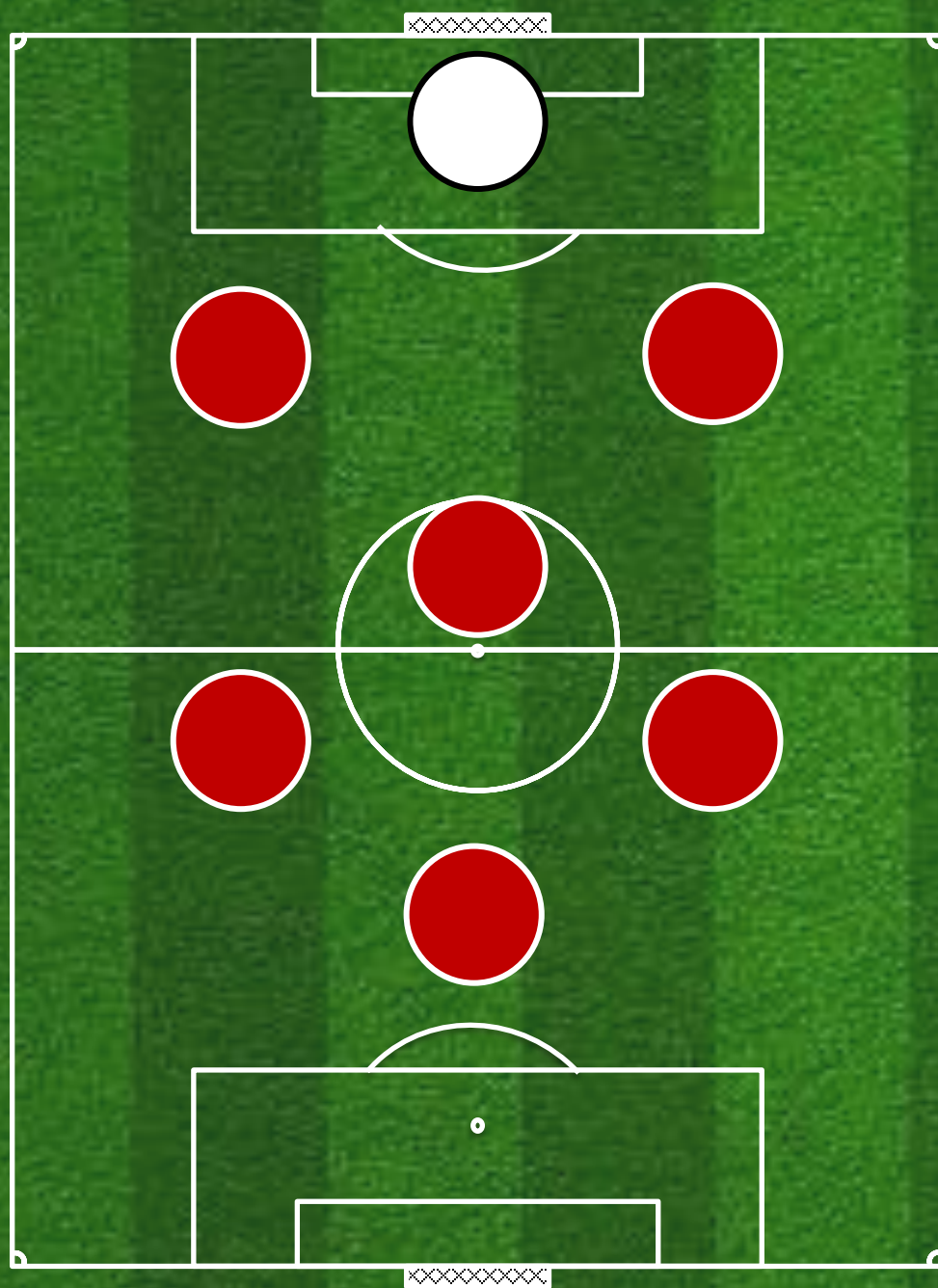
FORMATIONS U8/U9



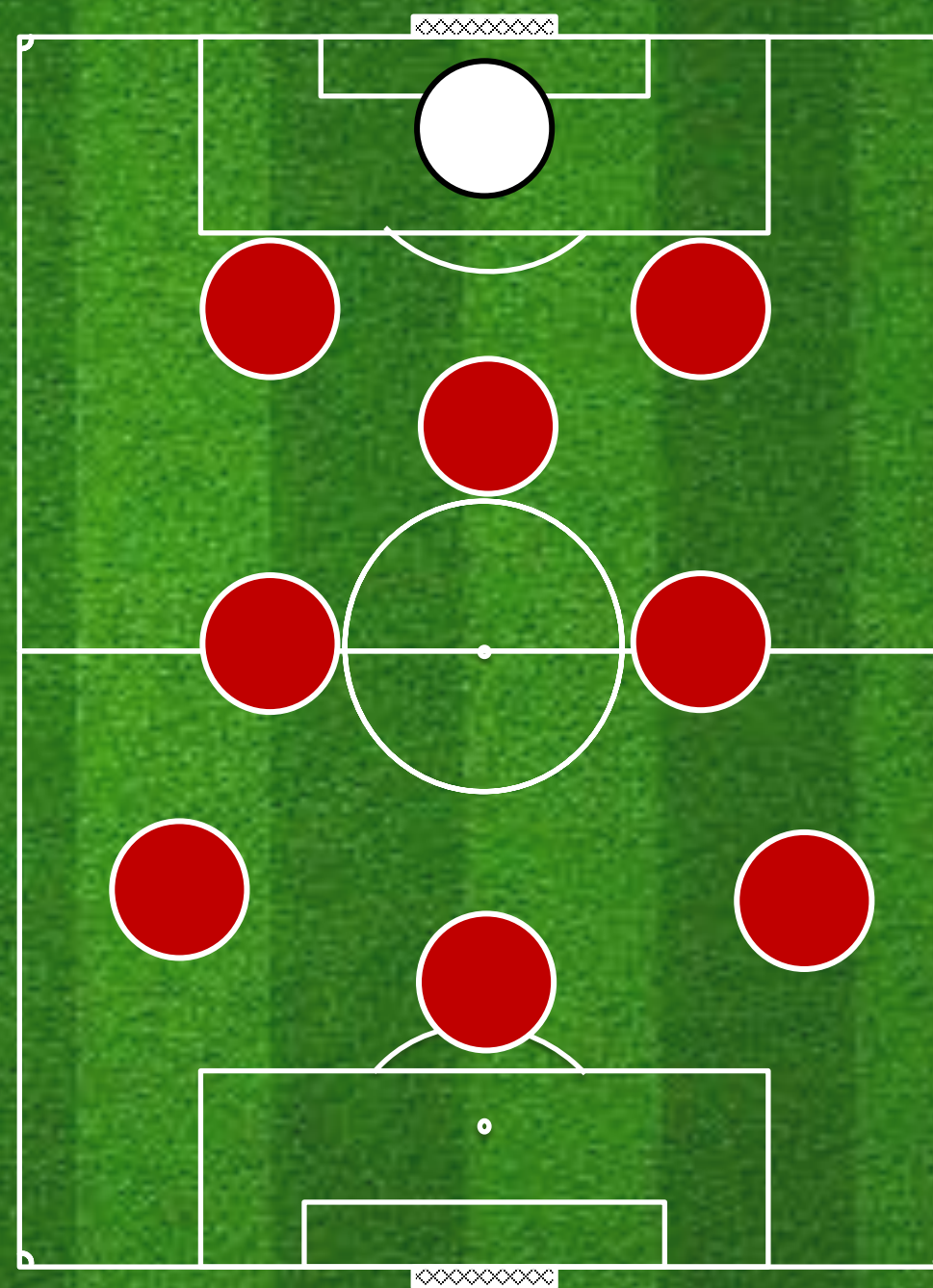


Matches à effectifs réduits

FORMATIONS U10/U11



FORMATIONS U12/U13

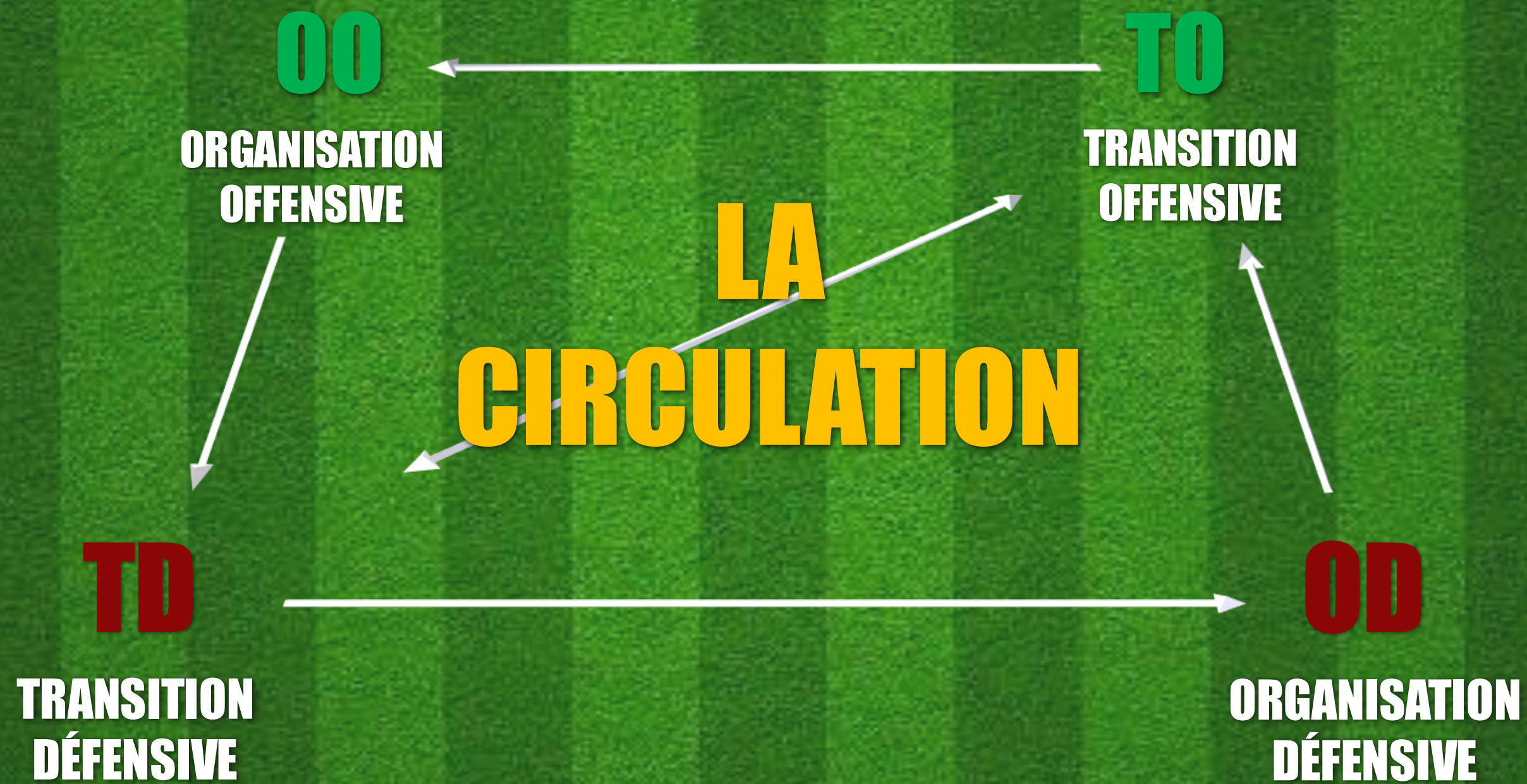


JOUR DE MATCH

CONCEPTS D'ENTRAÎNEURS



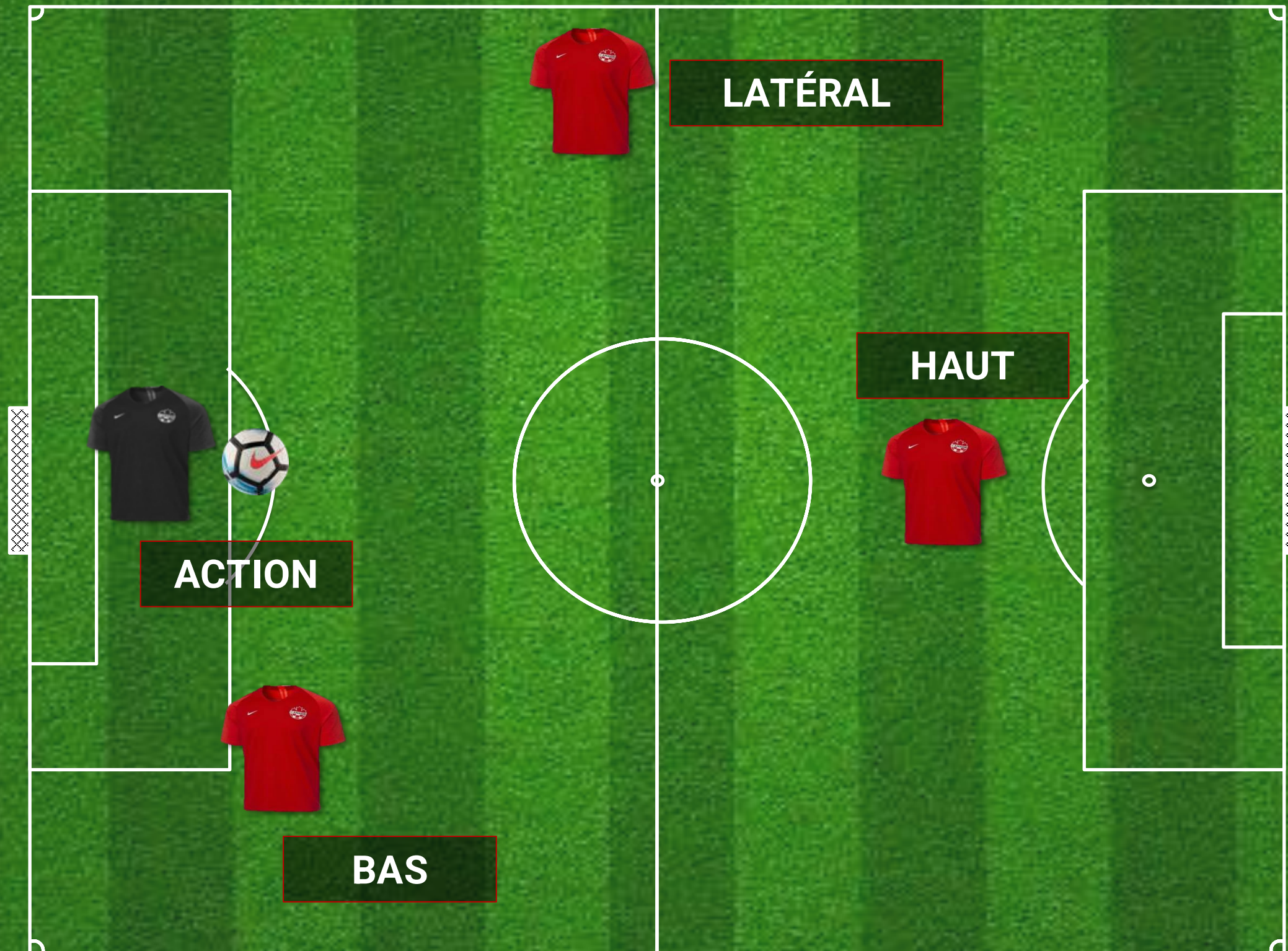
LES 4 MOMENTS DU MATCH





FORME (HAUT – BAS – LATÉRAL - ACTION)

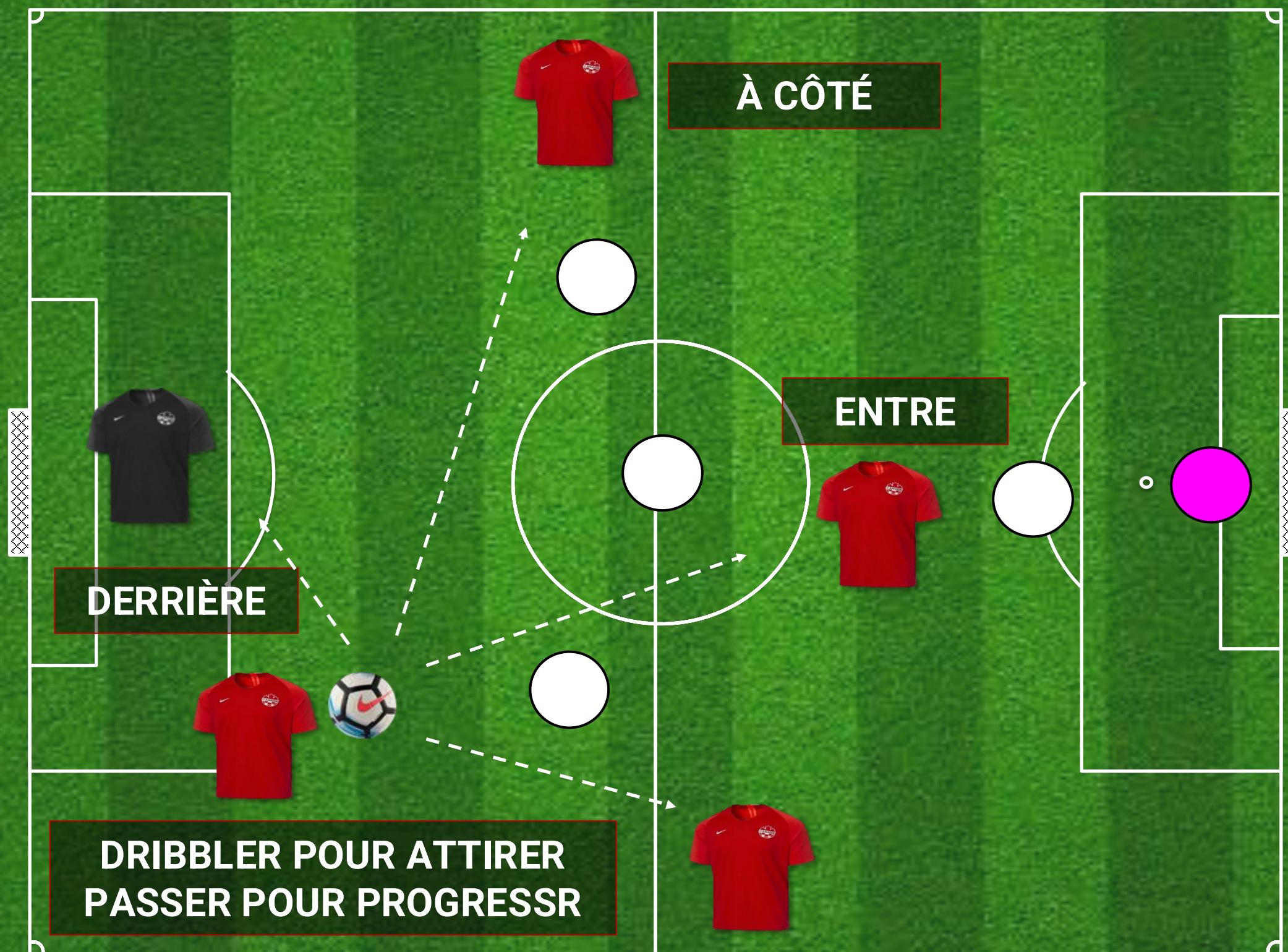
00





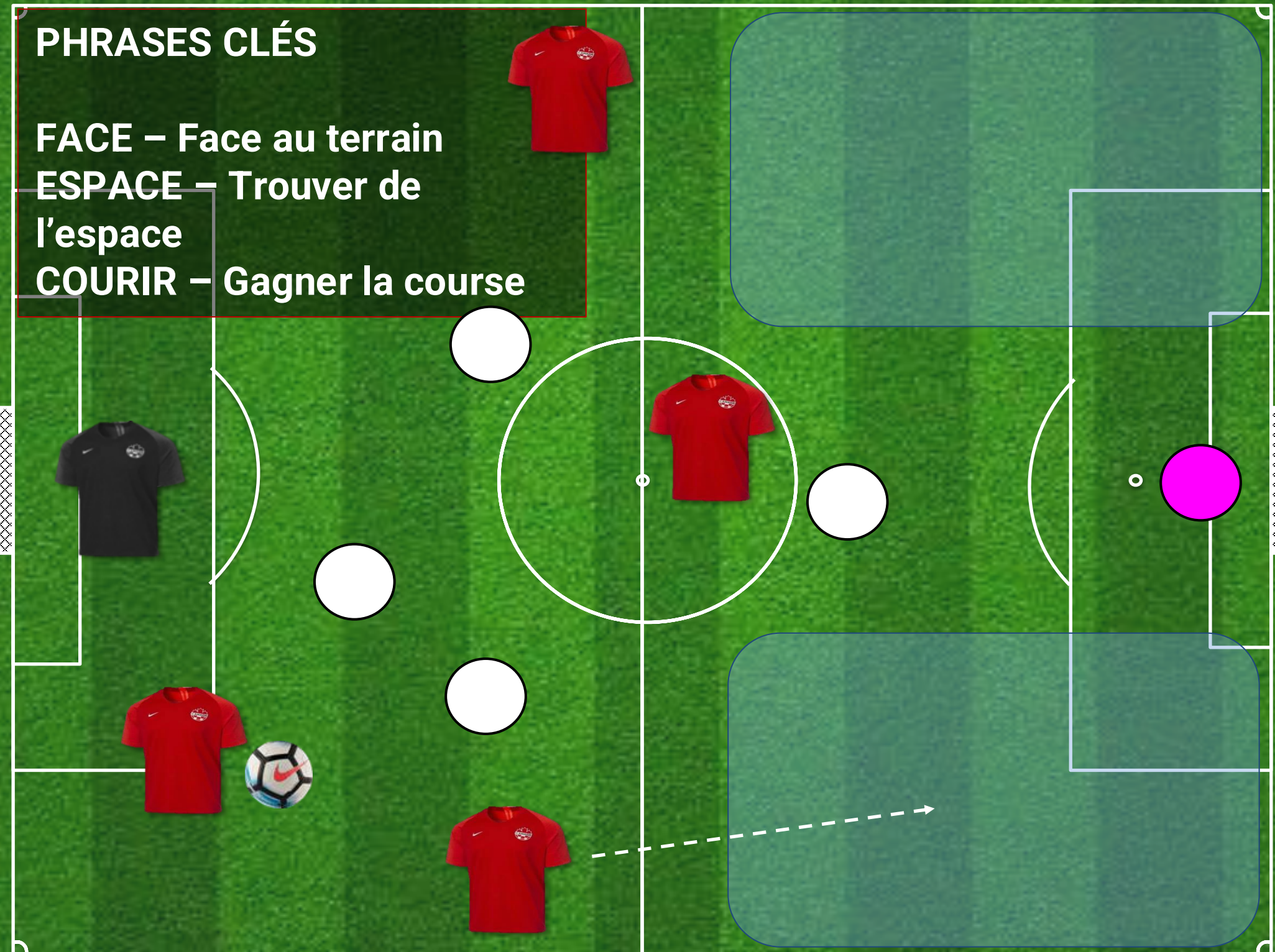
JEU À CÔTÉ – ENTRE - DERRIÈRE

00





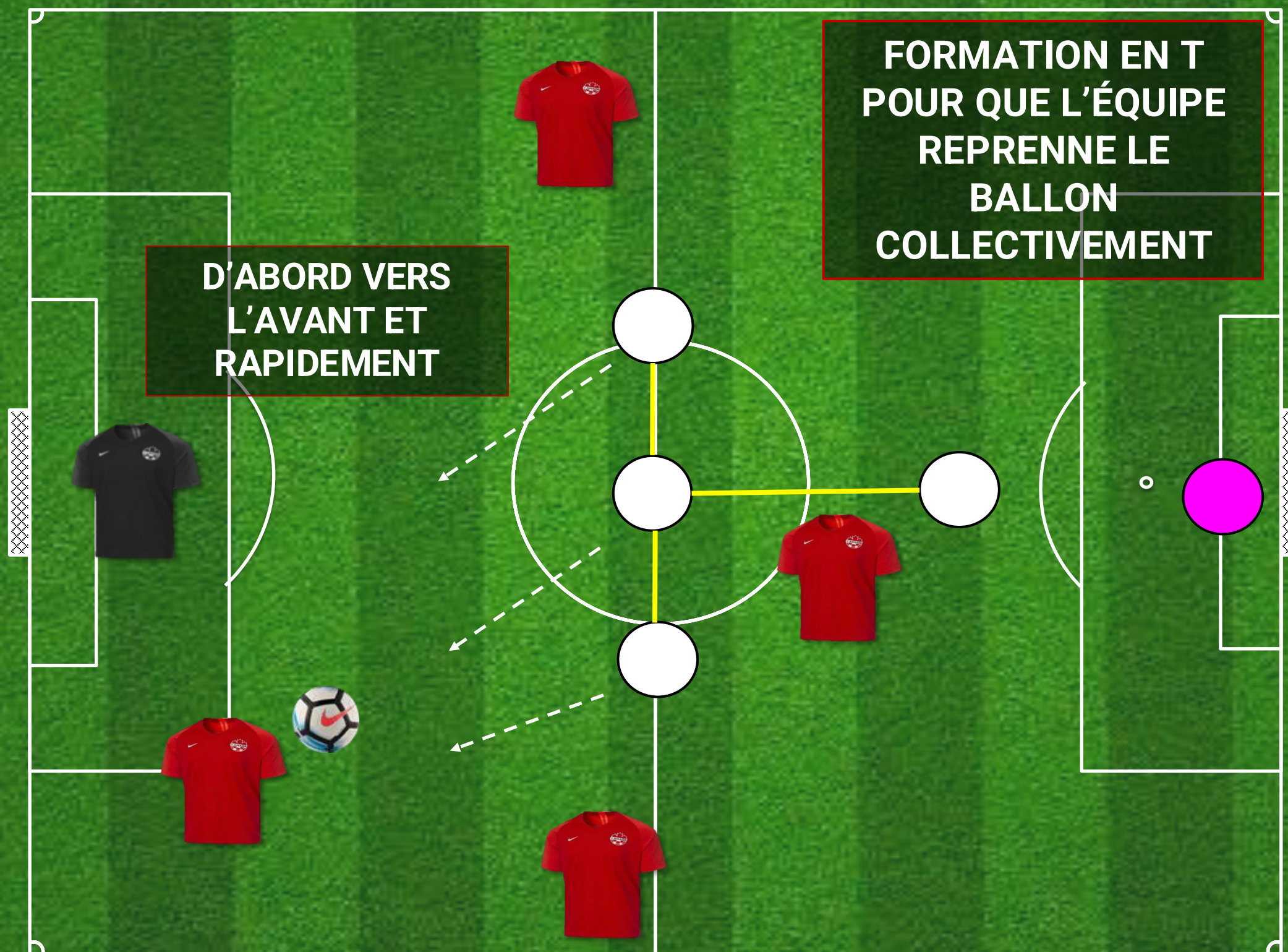
TO





« REGAGNER LE BALLON EN GROUPE »

OD





Canada Soccer

ENCADREMENT

ENCADREMENT AXÉ SUR LES PROBLÈMES

VS

ENCADREMENT AXÉ SUR LES SOLUTIONS

ENCADREMENT AXÉ SUR LES PROBLÈMES

***« Aujourd’hui, le problème que nous tenterons
de résoudre est : Comment marquer des buts
rapidement dans des MER »***

Le problème du soccer

L'encadrement axé sur les problèmes encourage les entraîneurs à établir un défi ou un problème au lieu de prescrire la solution exacte. L'entraîneur(e) conçoit des activités qui présentent des situations de match réalistes et pose des questions d'orientation au lieu de donner des instructions. Cette approche permet aux joueurs de :

- Réfléchir de façon indépendante
- Expérimenter diverses solutions
- Apprendre avec la méthode essai et erreur
- Développer de la confiance dans leur propre prise de décisions

Les joueurs sont invités à poser des questions, à communiquer avec leurs coéquipiers et à adapter leurs actions sur la base de ce qu'ils voient. Au fil du temps, cela crée des joueurs plus intelligents et plus adaptables qui peuvent résoudre des problèmes sous pression.



ENCADREMENT

AXÉ SUR LES SOLUTIONS

« Aujourd'hui, on va travailler les dribbles »

Le problème de soccer



D'autre part, l'encadrement axé sur les solutions offre souvent aux joueurs un sujet particulier et un seul objectif clair (par exemple : « Jouez depuis l'arrière et exactement de cette façon précise »). Bien que cela soit utile pour présenter des concepts, cela peut aussi :

- **Limiter la prise de décisions et la créativité**
- **Réduire la prise de responsabilité des joueurs en matière d'apprentissage**
- **Encourager les joueurs à se tourner vers les entraîneurs pour obtenir des réponses**
- **Retirer les possibilités d'explorer différentes façons de réussir**

Quand les joueurs se font dire exactement quoi faire et comment, ils peuvent bien exécuter à l'entraînement, mais peiner à s'adapter quand le match ne se passe pas comme prévu.



Canada Soccer

EXEMPLES DE MER

Environnement d'entraînement



ROTATION DE STATIONS

Exemple :
Utiliser l'approche par station

Thème :
« Faire progresser le ballon vers l'avant »



MATCH À DEUX BUTS

MATCH À QUATRE BUTS

JEU DE CIBLE

MATCH À UN/DEUX BUT(S)

Offre aux joueurs un contexte réaliste. Positionnez un but à chaque bout du terrain pour introduire une réelle dynamique de match.

Identifier et exploiter l'espace, changer le ballon de côté, exécuter des passes précises et maintenir des principes défensifs.

Les jeux de cibles sont utilisés pour développer les éléments techniques du jeu offensif, principalement façonnés par un système de pointage et les défis particuliers.

Compte-tenu de la nature mixte des compétences au sein d'un groupe, des joueurs pourraient trouver la tâche plus facile que d'autres, assurant ainsi que tous les joueurs restent engagés de façon appropriée

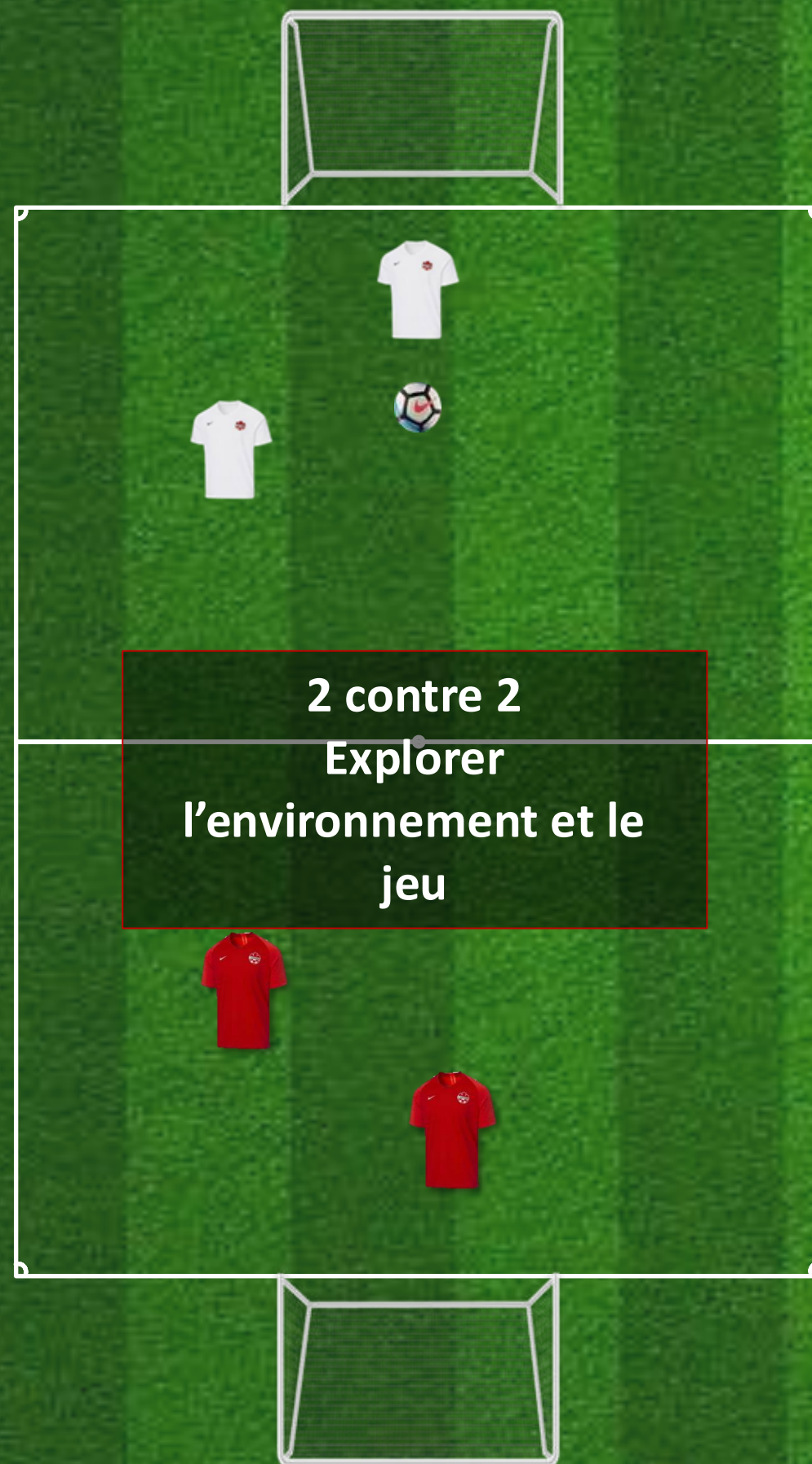
Rotation de stations

- **Variété**
- **Occasion de rencontrer de nouveaux amis**
- **Travailler avec différents entraîneurs**
- **Capacité à s'exprimer en raison d'activités variées**
- **Répond à la capacité d'attention des enfants**
- **Excellent environnement d'apprentissage**
- **Accès aux meilleurs entraîneurs du club**





MATCH – ACTIVITÉ – MATCH



Match – Activité – Match

- Commencer par un match de découverte guidé
- Laissez les joueurs explorer et tenter des aptitudes sans l'interférence d'un(e) entraîneur(e) (jeu d'introduction)
- Commencez dans un véritable format de match, permettant aux joueurs de réfléchir et de tenter de nouvelles choses
- Ajouter des éléments techniques et se concentrer sur des actions techniques
(Par exemple, aptitude de réception de ballon); fournir les répétitions
- Les joueurs peuvent bâtir une compréhension des objectifs par petites bouchées d'information à la fois
- L'apprentissage peut être mémorable



Conseils pour entraîneurs

- **Assurez-vous que les joueurs jouent un match à chaque séance d'entraînement!**
- **Essayez de ne pas arrêter le jeu trop souvent. Les enfants veulent expérimenter la circulation du ballon dans les matchs.**
- **Le match est essentiellement une série de duels à 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3, etc., et les joueurs devraient expérimenter ces variétés dans les matchs. Jouez avec des formats aléatoires!**
- **Appréciez ce que c'est d'être jeune et ce à quoi ressemble la version d'un match pour enfants. Rendez le jeu aussi simple et facile à pratiquer que possible.**
- **Faites en sorte que l'environnement soit sécuritaire o/ les enfants peuvent commettre des erreurs et être confiants de poser des questions à l'entraîneur(e).**



Types de jeu



Jeu sans structure

Les enfants jouent par eux-mêmes, avec leurs règles. Aucune direction accordée et une excellente façon de commencer la séance.

Jeu guidé

Concentrez-vous sur le résultat et non sur le processus. Guidez quelqu'un qui ne peut pas voir – dirigez-les dans la bonne direction. Nous sommes là pour les aider quand ils sont pris ou quand ils n'arrivent pas à franchir l'obstacle

Jeu structuré

Objectifs, règles, directives. Gardez ça simple. Il faut que ça ressemble à du soccer!

Jeu d'exploration

Chaque fois que vous marquez un but, vous pouvez ajouter un règlement ou changer un règlement. « Que voulez-vous changer? »

REGROUPEZ LES JOUEURS
TOUT LE MONDE FAIT PARTIE DU JEU

Regrouper

Formats à effectifs réduits (2 vs 2, 3 vs 3 ou 4 vs 4) offrent de belles occasions de développement des joueurs et d'engagement.

Au final, c'est simple : les enfants veulent seulement jouer. Plus ils touchent au ballon, plus ils sont engagés, plus ils tirent du plaisir du jeu et plus ils apprennent et grandissent.

La rotation des groupes dans une séance favorise l'adaptabilité, bâtit plus la chimie entre les joueurs et contribue à ce qu'ils apprennent à communiquer et à collaborer avec une plus vaste gamme de pairs.



Regrouper

Pour les joueurs de 12 ans et moins (U13), l'utilisation de groupes d'entraînement et la création d'équipes à partir du groupe élargi d'entraînement sur une base permanent est l'approche favorisée par Canada Soccer.

- *Capacité*
- *Maturité (- /+)*
- *Amitiés*
- *Date de naissance*
- *Expérience*
- *Aléatoire*
- *Au choix des enfants*
- *Groupes d'âges mixtes*
- *Par genre ou mixte*



Regrouper

Ont-ils besoin d'un défi plus grand?



Ont-ils besoin d'un défi plus convenable?



EXEMPLE DE REGROUPEMENT DE JOUEURS



ON FONCE!

Cet entraînement est conçu pour les joueurs qui progressent rapidement et qui ont besoin de défis additionnels afin de poursuivre leur développement. En jouant à 3 vs 2 dans une surface de jeu réduite, les joueurs sont poussés à améliorer leur exécution technique, leur vitesse de jeu et leur prise de décisions sous pression.

Cette disposition est idéale pour les joueurs qui sont prêts à travailler au-delà du groupe, à raffiner des aptitudes techniques et à étirer leur compréhension tactique dans un environnement dynamique et qui rappelle l'environnement de match.



EXEMPLE DE REGROUPEMENT DE JOUEURS



LES JOUEURS QUI ARRIVENT À SUIVRE

Cet entraînement est conçu pour les joueurs qui se développent sûrement et qui peuvent relever aisément un défi modéré. L'utilisation du format à deux contre deux les aide à bâtir leur confiance tout en les poussant pour améliorer leurs capacités techniques, leur conscience sur le terrain et leur prise de décisions à un rythme gérable.

La disposition encourage les joueurs à reconnaître les possibilités, à faire de simples combinaisons et à trouver le bon équilibre entre le soutien et le défi, aidant les joueurs à solidifier les éléments fondamentaux dans un environnement réaliste qui s'approche d'un vrai match.



EXEMPLE DE REGROUPEMENT DE JOUEURS



LES JOUEURS QUI PEINENT

Cet entraînement est conçu pour les joueurs qui pourraient trouver le jeu difficile et qui ont besoin d'aide additionnelle pour bâtir leur confiance et développer leurs compétences de base. L'utilisation d'un format à 3 vs 3 sur une surface de jeu plus grande leur donne plus de temps avec le ballon, pour prendre des décisions plus claires et des situations plus simples à lire.

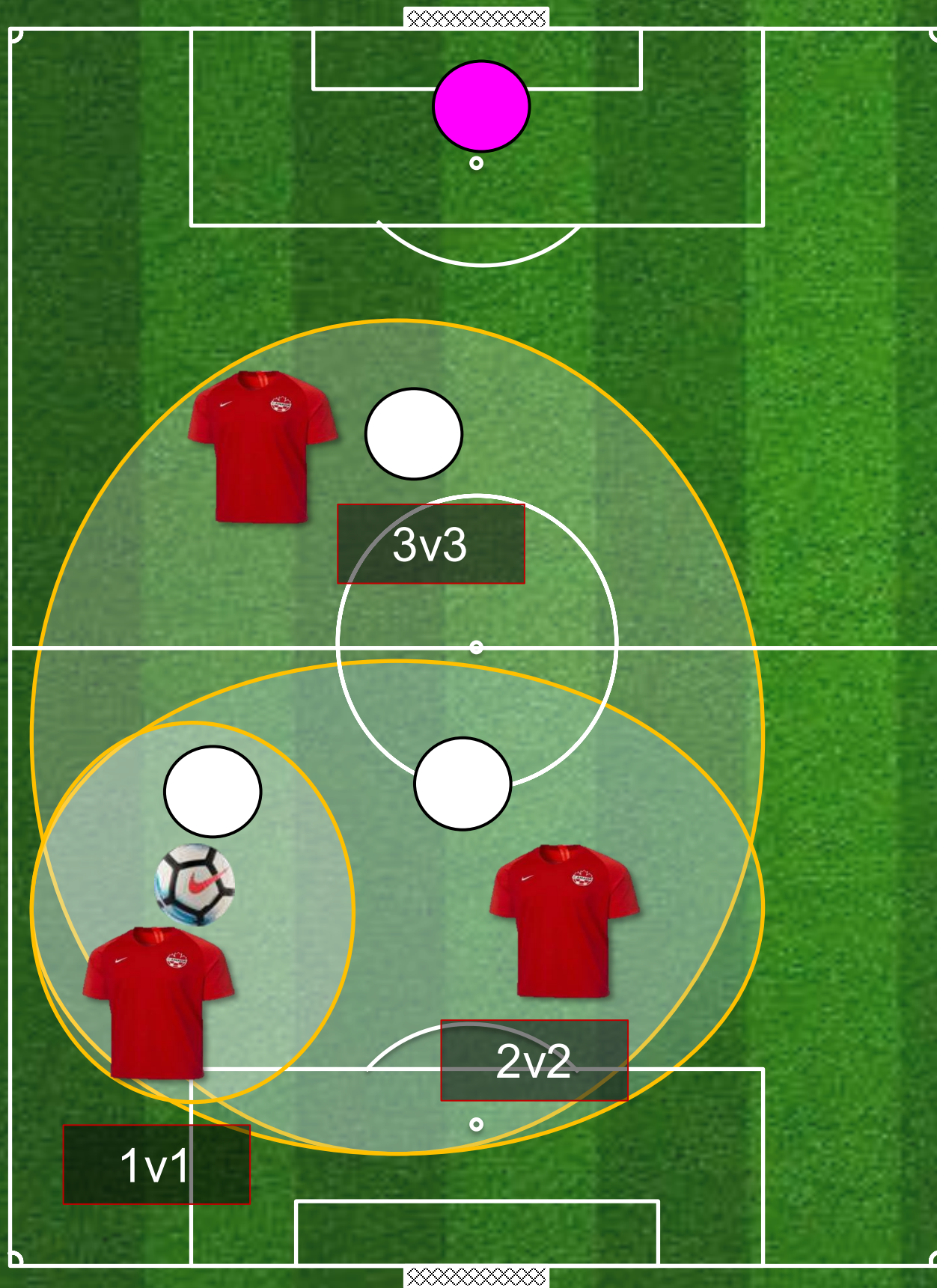
Cette disposition aide les joueurs à connaître plus de succès et se concentrant sur des passes simples, des mouvements de base et une compréhension de la façon de travailler avec un(e) coéquipier(ère). Cela réduit la pression tout en créant des scénarios de match réalistes.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS

OBSERVATIONS



SITUATIONS DE MATCH



OBJECTIFS INDIVIDUELS

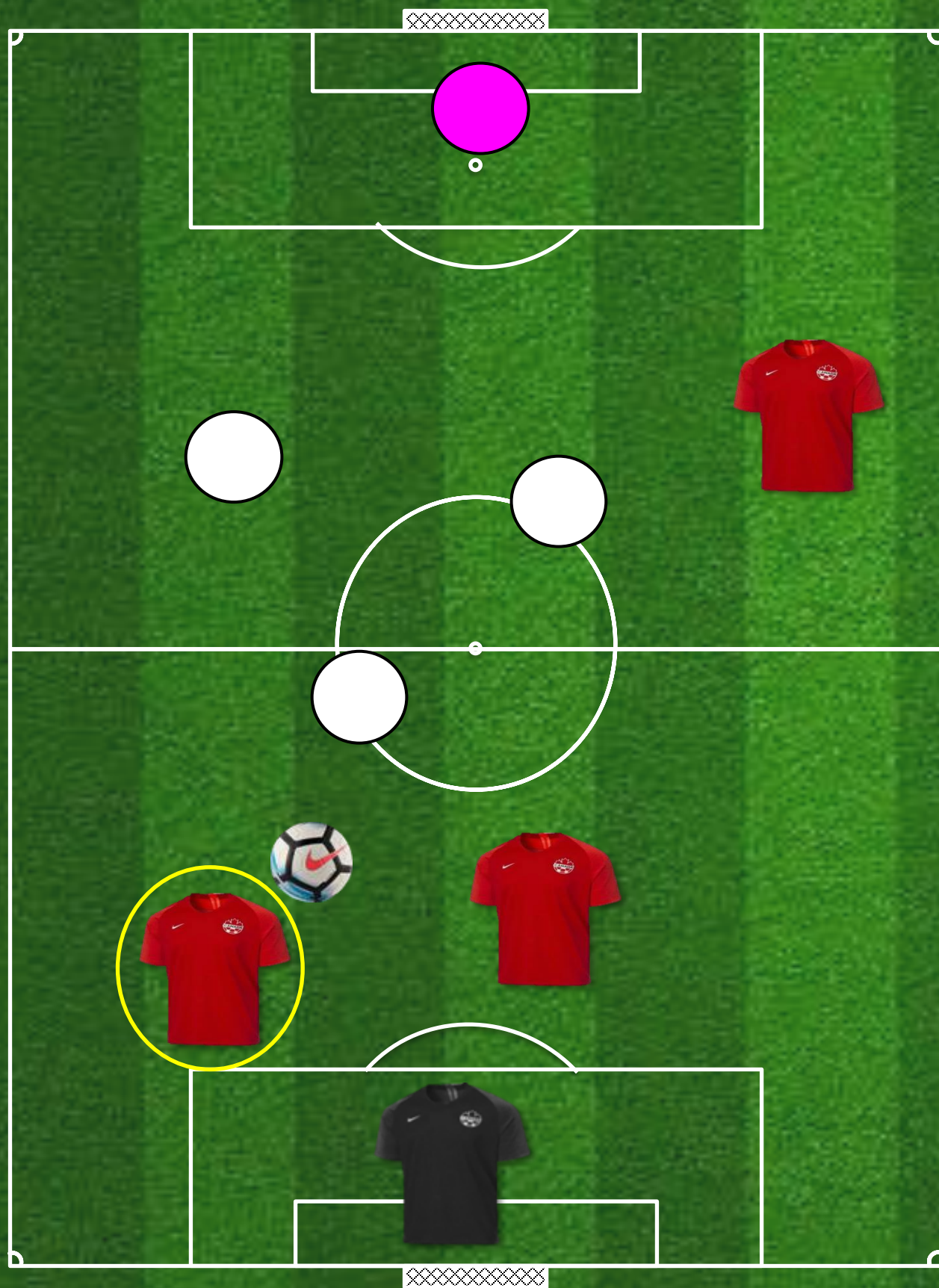
1 contre 1 : Protecteur vs pression
Confiance à garder le ballon

2 vs 2 : 1 vs 1 près de coéquipiers
Comment créer des 2 contre 1 : D'approcher pour jouer avec votre ami(e)

3 vs 3 : Proximité – Est que le (la) joueur(euse) en possession du ballon peut jouer directement et vers l'avant
Joueurs à différentes hauteurs



SUR, AUTOUR ET LOIN DU BALLON



Utilisent-ils la position corporelle, les feintes ou les changements de rythme pour manipuler leur marqueur pour jouer vers l'avant?

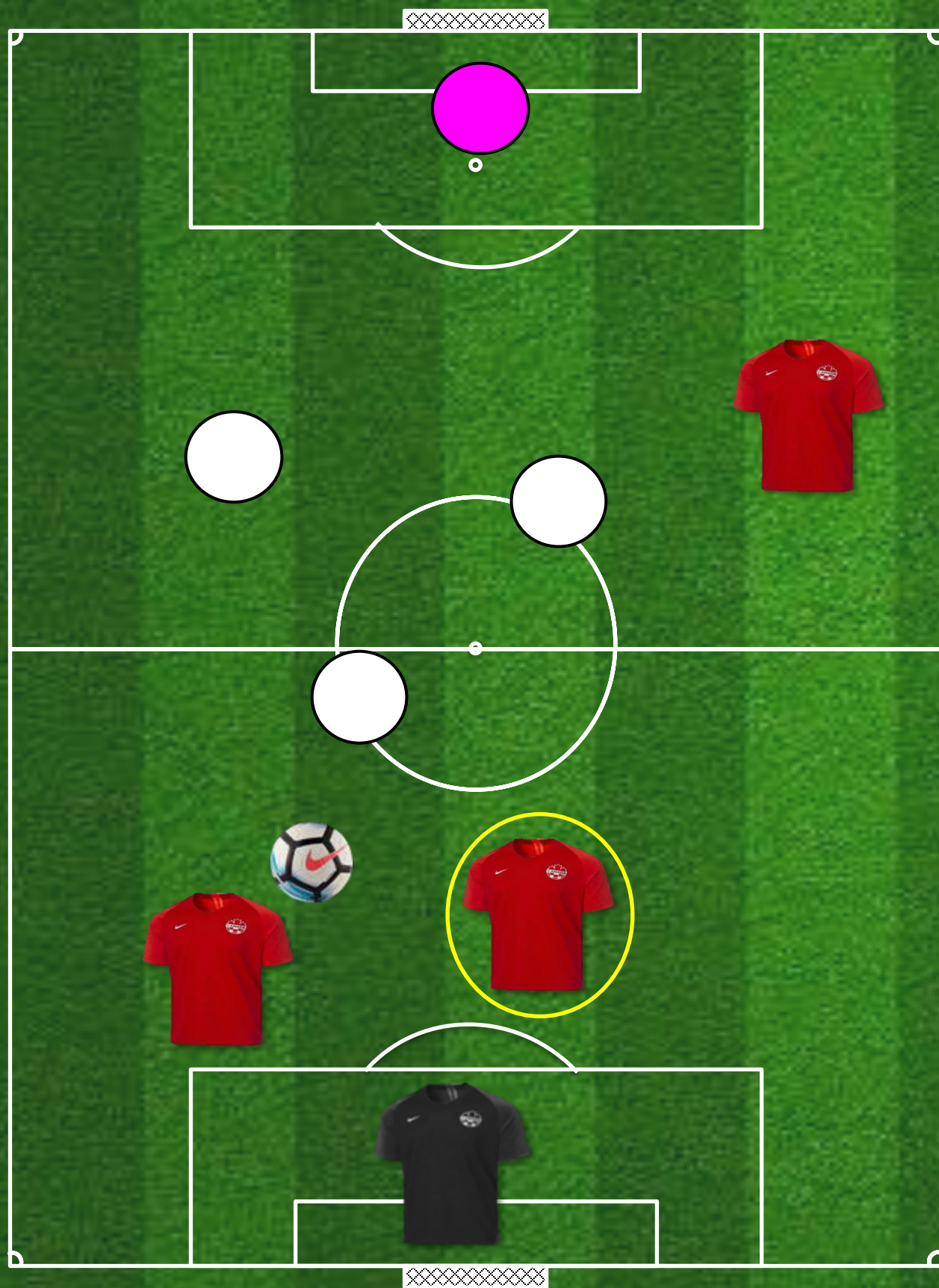
Attirent-ils délibérément la pression et les défenseurs pour créer de l'espace ailleurs pour des coéquipiers?

Si c'est le cas, utilisent-ils une touche rapide, un pivot ou une explosion de vitesse pour se défaire de leur adversaire et exploiter l'espace derrière?

**COMPLIMENTEZ CES COMPORTEMENTS
POSITIFS MÊME S'ILS N'ABOUTISSENT PAS!!!**



SUR, AUTOUR ET LOIN DU BALLON



Observez le nombre et la qualité des options offertes au (à la) joueur(euse) en possession.

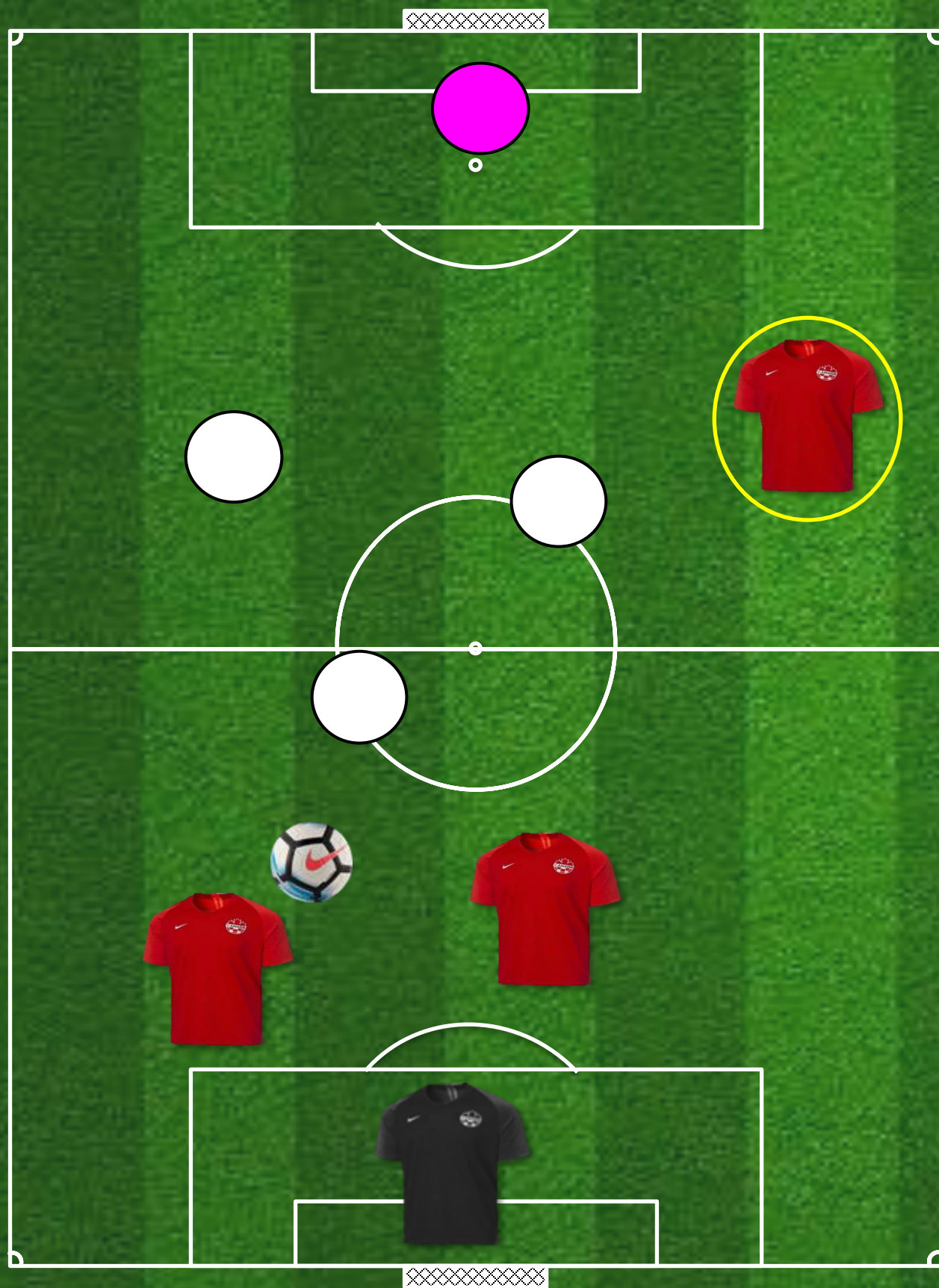
Est-ce que des coéquipiers se déplacent dans l'espace pour offrir des lignes de passes claires, sûres et réalistes?

Le font-ils suffisamment rapidement?

Sont-ils positionnés à différentes profondeurs et à différents angles pour permettre aux joueurs de profiter de multiples choix. Par exemple, une option vers l'arrière pour plus de sécurité, une option latérale pour faire circuler le ballon et une option vers l'avant pour percer les lignes?



SUR, AUTOUR ET LOIN DU BALLON



Observez comment les joueurs se déplacent pour créer de l'espace, offrir du soutien ou effectuer des courses quand ils n'ont pas le ballon pour offrir des options en profondeur.

Observez l'espace entre les joueurs, la formation collective et si des joueurs sont en position offensive ou défensive efficace.

Remarquez quand les joueurs choisissent d'appuyer, d'appliquer de la pression, de marquer ou de récupérer et si ces décisions sont prises en temps opportun.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS

AVEZ-VOUS ATTEINT LE S.C.O.R.E ?

Concept

Système de pointage

Challenge

Opposition

Réalisme

Egalité des équipes



Concept

Système de pointage (Comment les joueurs marquent-ils?)

Challenge (“Essayez de marquer en une touche”)

Opposition (2 vs 2, 3 vs 3, 3 vs 2, 4 vs 3 etc.. Matches variables)

Réalisme (Ressemble à un vrai match de soccer)

Egalité des équipes (Formez des équipes égales pour plus de plaisir)

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS

TERRAINS CONÇUS POUR DES RÉSULTATS



**TERRAIN UTILISÉ POUR DES
MOMENTS OFFENSIFS ET
DÉFENSIFS ET DES DÉFIS DE
PRESSION**



**TERRAIN UTILISÉ POUR
PÉNÉTRER (DRIBBLE/PASSE)
OU DES DÉFIS DE
DÉBORDEMENT**







**TERRAIN UTILISÉ POUR LA
DISPERSION OU LE
CHANGEMENT D'AILE**



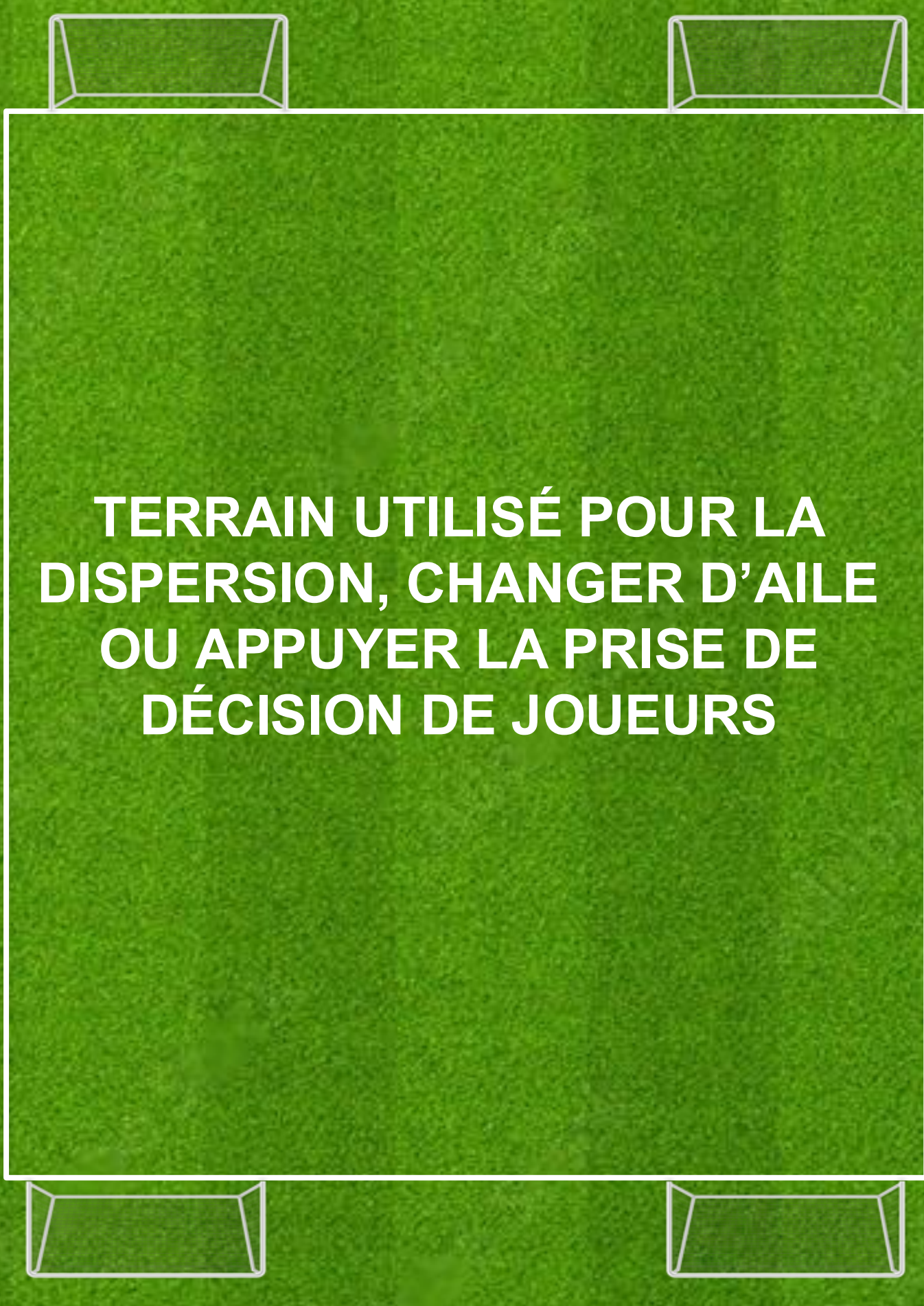
**TERRAIN UTILISÉ POUR DES
CONCEPTS DE DISPOSITION
COLLECTIVE**




**TERRAIN UTILISÉ
POUR PÉNÉTRER
ET LA TRANSITION**



**TERRAIN UTILISÉ POUR LA
DISPERSION, CHANGER
D'AILE OU APPUYER DES
JOUEURS EN POSSESSION
EN LEUR PROCURANT DU
TEMPS**



**TERRAIN UTILISÉ POUR LA
DISPERSION, CHANGER D'AILE
OU APPUYER LA PRISE DE
DÉCISION DE JOUEURS**




**TERRAIN UTILISÉ POUR
DES MOMENTS DE
TRANSITION ET
ENCOURAGER LA
DÉFENSIVE COMPACTE**







**TERRAIN UTILISÉ POUR LE
JEU EN SOUTIEN**



**TERRAIN UTILISÉ POUR
PÉNÉTRER EN DRIBLLANC
OU EN PASSANT ET POUR
CRÉER DE L'ESPACE**



**TERRAIN UTILISÉ POUR
LES TECHNIQUES DE
PASSE ET DE RÉCEPTION**



**TERRAIN UTILISÉ POUR LE
JEU DE SOUTIEN ET LES
MOMENTS EN TRANSITION**

LE SOCCER QUI CONVIENT