VOS BUTS MARQUENT
NOTRE SPORT

1

PARCOURS CANADA SOCCER :

TROUSSE POUR ENTRAÎNEURS

STADE UN – DÉPART ACTIF

CANADA SOCCER CROIT QUE CHAQUE JOUEUR MÉRITE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE DE SOCCER POSSIBLE.

Qu'ils rêvent de jouer pour les équipes nationales du Canada ou simplement de s'amuser avec leurs amis, le fait d'utiliser la bonne approche de jeu lorsque les enfants sont jeunes ouvre la voie à une vie de plaisir.

Le Parcours Canada Soccer fournit une feuille de route pour les joueurs de tous âges et de toutes aspirations qui veulent jouer au soccer au niveau récréatif, compétitif ou de haute performance EXCEL, et il a pour but de les encourager à être actifs pour la vie. Le parcours repose sur les principes du développement à long terme du joueur (DLTJ).

Pour les joueurs de moins de 12 ans, dont bon nombre chaussent les crampons pour la première fois, le but de cette approche est simple :

FAIRE EN SORTE QUE LES ENFANTS ADORENT LE SPORT.

1

STADE UN :

DÉPART ACTIF

(U-4/U-6 M/F)

Offre la possibilité aux plus jeunes joueurs d'acquérir les habiletés motrices de base comme courir, sauter, exécuter une réception au sol, frapper, lancer et attraper dans un milieu agréable et repose sur le jeu non formel et le renforcement positif.

TABLE DES MATIÈRES

Le rôle de l'entraîneur 4
Conseils en matière d'entraînement 5
Modèle d'entraînement privilégié 6

Technique de soccer 7
Le drible 8
Contrôle 14
La passe 19
Tir au but 24

Mouvements de base 29

Coordination 34
Coordination — Le drible 35
Coordination — Contrôle 39
Coordination — La passe 43

Matchs à effectifs réduits 47
Matchs à effectifs réduits — Le drible 48
Matchs à effectifs réduits — Contrôle 52
Matchs à effectifs réduits — Tir au but 56

Notes 60
Un endroit pour faire vos propres notes personnelles

Parcours Canada Soccer 63

LE RÔLE DE DE L'ENTRAÎNEUR

Professeur. Mentor. Modèle. Partisan. Parent. Chargé de discipline à l'occasion.

Les entraîneurs de soccer jouent de nombreux rôles, notamment lorsqu'ils entraînent de jeunes joueurs, dont la plupart chaussent des crampons pour la première fois. D'une minute à l'autre, vous pouvez animer une activité amusante puis discipliner un joueur distrait.

Vous devez faire preuve de flexibilité car, après seulement cinq minutes, il faudra peut-être remplacer une séance ou un exercice qui devait en durer dix par un autre afin de soutenir l'intérêt des joueurs.

Par-dessus tout, assurez-vous que tout le monde prend plaisir à la séance, y compris vous-même.

Être entraîneur est exigeant, mais c'est également extrêmement gratifiant. Il n'y a rien d'aussi satisfaisant que d'assister à l'enthousiasme d'un jeune joueur qui compte son premier but ou fait une superbe passe. De plus, les leçons que les enfants apprennent d'un bon entraîneur peuvent durer toute la vie.

L'objectif n'est pas uniquement de développer de meilleurs joueurs de soccer, mais également de développer des personnes bien équilibrées qui sont disciplinées, persévérantes et capables de collaborer activement avec les autres.

Façonner la vie des jeunes représente une énorme responsabilité. À titre d'entraîneur, vous devez vous efforcer de favoriser l'amour des joueurs pour le jeu et de les aider à réaliser leur plein potentiel.

Les bons entraîneurs cherchent de nouvelles façons de perfectionner leurs connaissances du jeu et les moyens grâce auxquels les joueurs apprennent. La présente trousse est conçue pour vous aider à démarrer.

Il ne s'agit pas seulement du savoir que vous enseignez, mais de la façon dont vous l'enseignez.

Au bout du compte, ce seront votre personnalité et votre enthousiasme qui auront la plus grande incidence sur vos joueurs.

PARCOURS CANADA SOCCER : CONSEILS EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT

Chaque joueur de soccer est unique et il est important de comprendre et d'évaluer les différences entre les joueurs à divers âges.

Lorsque vous planifiez une séance d'entraînement, tenez compte des groupes de joueurs avec lesquels vous travaillez et des résultats que vous souhaitez obtenir, puis choisissez votre méthode d'entraînement en conséquence.

Sans suivre un ordre particulier, voici cinq techniques d'entraînement qui vous fourniront quelques options pour répondre aux besoins de chacun des joueurs :

1 COMMANDE :

l'entraîneur indique au joueur ce qu'il doit faire et en fait une démonstration (« Je veux que tu passes le ballon à ton partenaire. »).

2 QUESTION ET RÉPONSE :

l'entraîneur montre la voie avec une question et demande aux joueurs de fournir une réponse (« Auquel de tes coéquipiers pourrais-tu passer le ballon? »).

3 OBSERVATION ET COMMENTAIRES :

l'entraîneur et les joueurs observent une activité et discutent des résultats (« Observons et voyons ce qui se passera. »).

4 DÉCOUVERTE GUIDÉE :

l'entraîneur pose une question et lance un défi (« Peux-tu me montrer comment tu réussirais à passer le ballon derrière le défenseur? »), le joueur lui montre ensuite comment il relèverait ce défi.

5 ESSAIS ET ERREURS :

Les joueurs ou l'entraîneur déterminent un défi et les joueurs sont encouragés à trouver leurs propres solutions avec un soutien minimal de l'entraîneur.

Gardez en tête que même si une méthode fonctionne bien avec un joueur, elle peut ne pas être efficace avec un autre. Il est donc important d'être flexible, d'établir des objectifs réalistes et de donner des commentaires positifs aussi souvent que possible.

Il est également important de garder en tête que même si vous êtes un merveilleux entraîneur, il est très difficile de forcer un joueur à s'intéresser à votre séance d'entraînement s'il n'a aucune envie d'y être. Faites en sorte que l'expérience soit des plus amusantes et tous vos joueurs voudront revenir la prochaine fois.

PARCOURS CANADA SOCCER : MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT PRIVILÉGIÉ

Canada Soccer recommande une démarche « d'ateliers » pour l'entraînement. Les joueurs passent d'une activité de renforcement des habiletés à une autre à intervalles réguliers. Le temps consacré à chacune des activités varie selon l'âge du joueur.

Cette méthode n'est pas seulement plus amusante pour les jeunes joueurs – qui ont tendance à avoir une capacité d'attention limitée –, mais elle permet également d'offrir des séances d'entraînement adaptées aux besoins particuliers des équipes, selon le nombre de joueurs, le nombre de parents ou d'entraîneurs présents et les installations disponibles.

Chaque séance d'entraînement est organisée autour de quatre ateliers d'activités : un atelier axé sur les habiletés **motrices générales** ou **mouvements de base**; un atelier sur la **coordination**; un atelier sur la **technique de soccer**; et un autre atelier sur les **parties à effectifs réduits**. Mettre en pratique ces quatre « piliers » de l'entraînement à chacune des séances contribuera à développer de jeunes joueurs équilibrés possédant une base du savoir-faire physique, de grandes habiletés en soccer, et idéalement, un amour indéfectible pour le jeu.

MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT

POUR LES JOUEURS AU STADE DÉPART ACTIF (U-4/U-6), LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT DEVRAIENT DURER DE 45 À 60 MINUTES ET COMPRENDRE :

25%	25%	25%	25%
DE MOUVEMENTS DE BASE	DE COORDINATION	DE TECHNIQUE DE SOCCER	DE PARTIES À EFFECTIFS RÉDUITS

La présente trousse vous donnera des idées d'activités particulières pour chacun des quatre piliers de l'entraînement. La façon d'organiser vos séances d'entraînement vous appartient. Par exemple :

Un entraîneur ou un parent qui travaille avec un seul groupe de joueurs dans une moitié de terrain peut simplement intervertir les activités « piliers » pendant la séance.

Si vous avez accès à tout un terrain, et qu'au moins deux entraîneurs ou parents bénévoles et qu'au moins 12 joueurs sont présents, vous pouvez choisir de diviser les joueurs en deux groupes ou plus et leur demander de participer à tour de rôle aux différents ateliers qui se déroulent en même temps.

1

STADE UN — DÉPART ACTIF POUR U-4 À U-6

TECHNIQUE DE SOCCER

La technique de soccer d'un joueur, soit son aptitude dans les habiletés de base telles que de passer, recevoir et contrôler le ballon, s'améliorera :

- en ayant possession du ballon à de nombreuses reprises;
- en participant à des compétitions amusantes qui motivent les joueurs à essayer différentes techniques;
- en recevant une tonne de commentaires positifs.

Au stade Départ actif (U-4/U-6), les activités de technique devraient composer environ 25 p. 100 de la séance (c.-à-d., 15 minutes lors d'une séance d'entraînement d'une heure). Les activités suivantes travailleront le drible, le contrôle, la passe et le tir au but.

CONSEIL

L'objectif de ces activités est d'enseigner les bases du soccer, mais ne vous arrêtez pas à reproduire exactement ce que vous voyez dans cette trousse. Avec les jeunes joueurs, une activité moins structurée est parfois plus instructive. Parfois, il est suffisant de laisser les joueurs simplement s'amuser avec le ballon, donc laissez-vous aller et utilisez votre enthousiasme et énergie pour les garder intéressés!

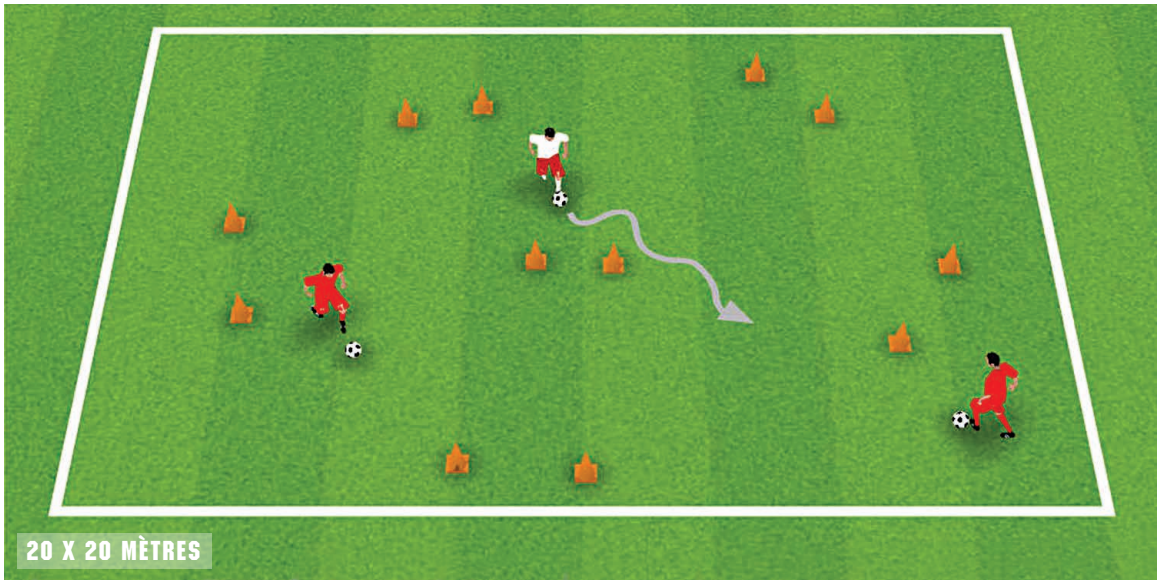
LE DRIBLE

« DRIBLER » SIGNIFIE : SE FAMILIARISER AVEC LE BALLON ET UTILISER LES PIEDS POUR LE FAIRE CIRCULER EN LE CONTRÔLANT.

LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 1 : « SURVIVANT »

IMAGINEZ QUE VOUS ÊTES SUR UNE ÎLE ENTOURÉE D'EAU.



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

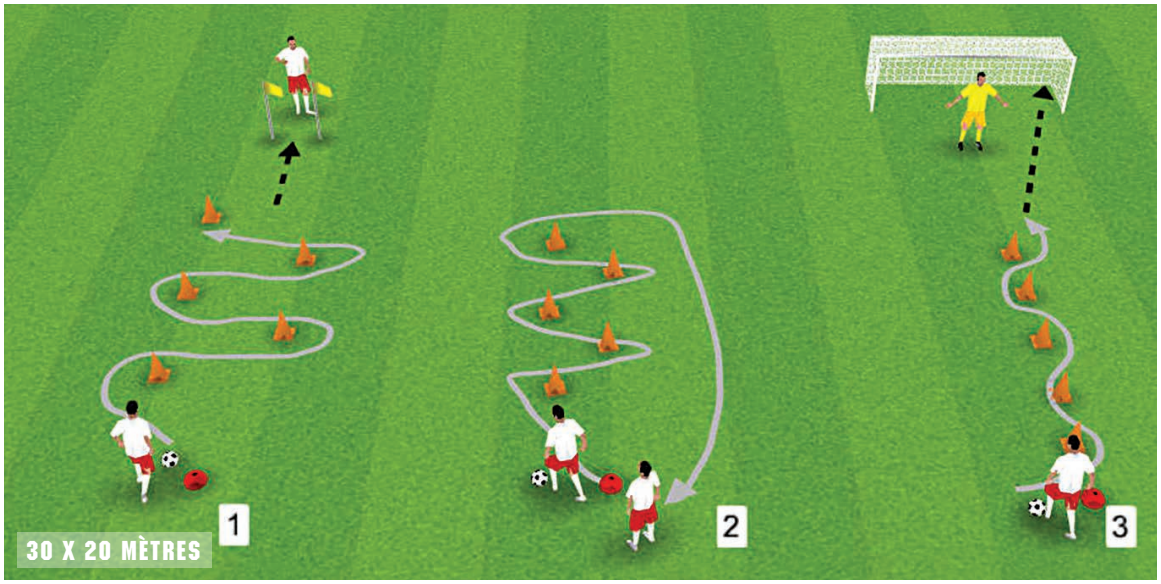
- « Partez! » : utilisez vos pieds pour faire circuler le ballon autour de l'île, mais ne laissez pas le ballon tomber à l'eau!
- « Arrêtez! » : utilisez le dessous du pied pour arrêter le ballon.

OPTIONS :

- Driblez le ballon en contournant le plus grand nombre de palmiers (cônes) possible (en 30 secondes).
- Abattez le plus grand nombre de palmiers possible avec le ballon (en 30 secondes).
- « Échangez! » : échangez votre ballon avec un autre joueur.
- « Tournez! » : placez un pied sur le ballon. Faites-le rouler vers l'arrière. Tournez et continuez de le dribler dans la direction opposée.
- « Plongez! » : saisissez votre ballon et plongez dans l'eau.

LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 2 : « COURSE À RELAIS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon, répartis en groupe de quatre.
- Dans chacun des groupes, assignez un numéro à chacun des joueurs : 1, 2, 3 ou 4.

INSTRUCTIONS :

- Formez un alignement où le joueur nº 1 sera à l'avant de la ligne de départ.
- « Partez! » : un à la fois, utilisez vos pieds pour faire circuler le ballon entre tous les cônes puis revenez à la ligne de départ. Allez ensuite vous placer à l'arrière de l'alignement avec votre ballon.
- « Arrêtez! » : utilisez la plante du pied pour arrêter le ballon.

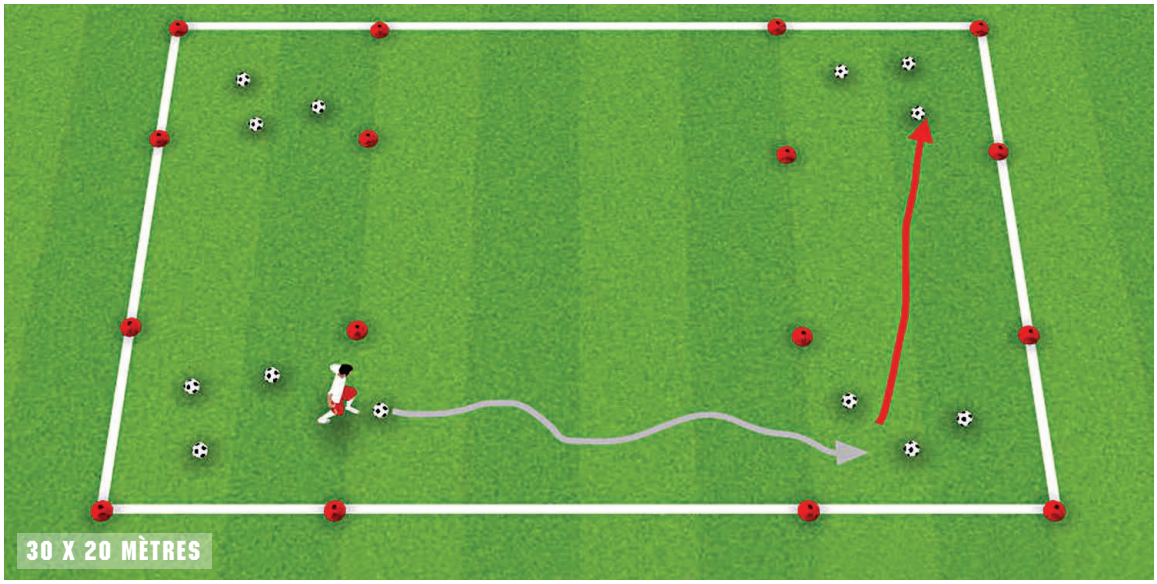
OPTIONS :

- Séparez chacun des groupes de façon à ce que deux joueurs soient placés aux extrémités opposées des cônes. Un ballon par groupe. Le joueur nº 1 drible le ballon entre les cônes jusqu'au côté opposé, fait une passe au joueur nº 2 qui le drible à son tour entre les cônes vers le côté opposé puis fait une passe au joueur nº 3 et ainsi de suite.
- Utilisez deux cônes pour former un but. Le joueur no 1 drible le ballon entre les cônes puis le lance dans le but. Le joueur nº 1 retourne à l'arrière de l'alignement et le joueur nº 2 s'exécute à son tour et ainsi de suite.
- Utilisez toutes les parties de votre pied pour faire circuler le ballon : lancez-vous des défis!

LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 3 : « LIVRAISON EXPRESSE »

IMAGINEZ QUE VOUS ÊTES UN COURSIER LIVRANT DES COLIS D'UNE MAISON À L'AUTRE.



SET UP :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.
- Placez trois ballons supplémentaires dans chacune des boîtes dans les coins.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : utilisez vos pieds pour faire circuler le ballon (« votre colis ») jusqu'à une boîte dans un coin. Utilisez la plante du pied pour arrêter le ballon. Laissez ce ballon à l'intérieur de la boîte dans le coin, prenez un autre ballon et utilisez vos pieds pour faire circuler le nouveau ballon vers un autre coin.
- « Arrêtez! » : utilisez la plante du pied pour arrêter le ballon.

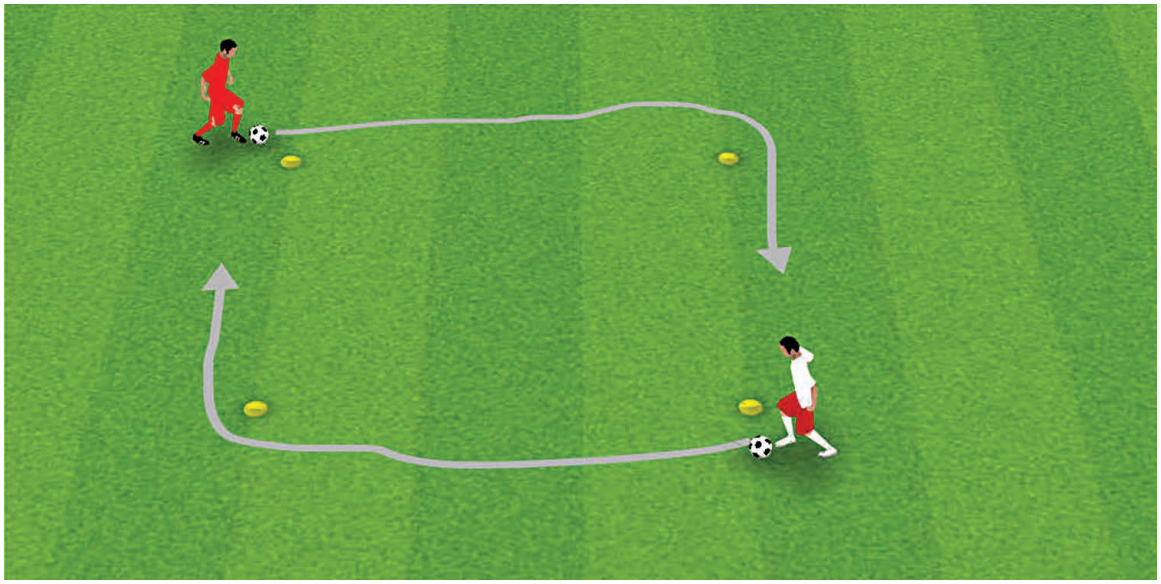
OPTIONS :

- « Tournez » : placez votre pied sur le ballon. Faites-le rouler vers l'arrière. Tournez et continuez de le dribler dans la direction opposée vers un autre coin.
- « Visitez » le plus grand nombre de carrés possible (en une minute).
- « Tenez-vous à l'écart des chiens méchants! » : les entraîneurs ou les parents bloquent l'entrée d'une ou de plusieurs boîtes dans les coins. Les joueurs ne peuvent dribler le ballon que dans les boîtes ouvertes dans les coins.

LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 4 : « ATTRAPE-MOI SI TU LE PEUX »

IMAGINEZ QUE VOUS ÊTES AU BORD D'UN ÉTANG REMPLI D'ALLIGATORS.



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon et répartis en équipe de deux.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : utilisez vos pieds pour faire circuler le ballon autour de l'étang et essayez de lancer le ballon à votre partenaire sans le faire tomber à l'eau!
- « Arrêtez! » : utilisez la plante du pied pour arrêter le ballon.

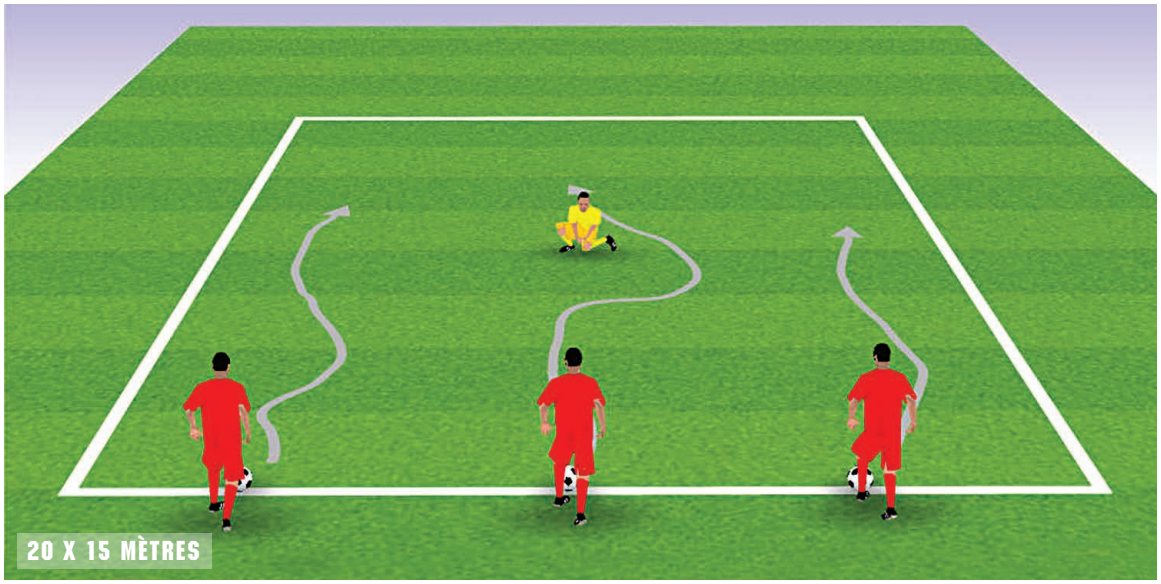
OPTIONS :

- « Tournez! » : placez votre pied sur le ballon. Faites-le rouler vers l'arrière. Tournez et continuez de le dribler dans la direction opposée et essayez de faire une passe à votre partenaire.

LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 5 : « TROLL »

IMAGINEZ QUE VOUS TENTEZ DE TRAVERSER UN PONT QUI EST LA DEMEURE D'UN TROLL MALFAISANT.



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.
- Un entraîneur ou un parent personnifie le « troll » et se déplace à quatre pattes ou en position accroupie.

INSTRUCTION :

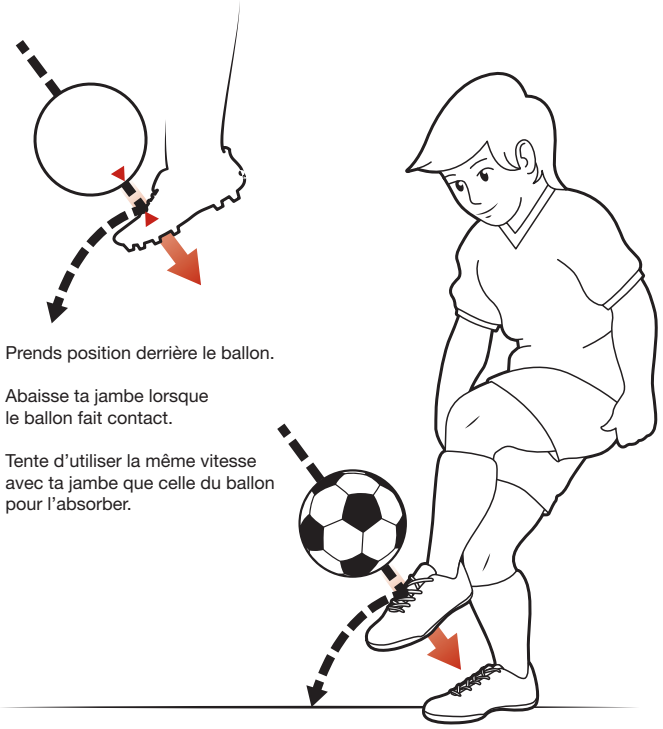
- « Partez! » : utilisez vos pieds pour faire circuler le ballon vers l'autre côté du pont. Ne laissez pas le troll attraper le ballon et ne bottez pas le ballon à l'extérieur du pont!
- « Tournez! » : placez votre pied sur le ballon. Faites-le rouler vers l'arrière. Tournez et continuez de le dribler dans la direction opposée, et revenez de l'autre côté du pont.
- Si un troll attrape votre ballon ou s'il tombe en bas du pont, vous devenez également des trolls!

OPTIONS :

- Les joueurs, en position debout, deviennent le troll chacun leur tour.
- Commencez le jeu avec plusieurs trolls au milieu du pont.

CONTRÔLE

« CONTRÔLE » SIGNIFIE : UTILISER LES PIEDS ET D'AUTRES PARTIES DU CORPS (À L'EXCEPTION DES BRAS ET DES MAINS) POUR GARDER LE BALLON PRÈS DU CORPS.



Prends position derrière le ballon.

Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.

Prends position derrière le ballon.

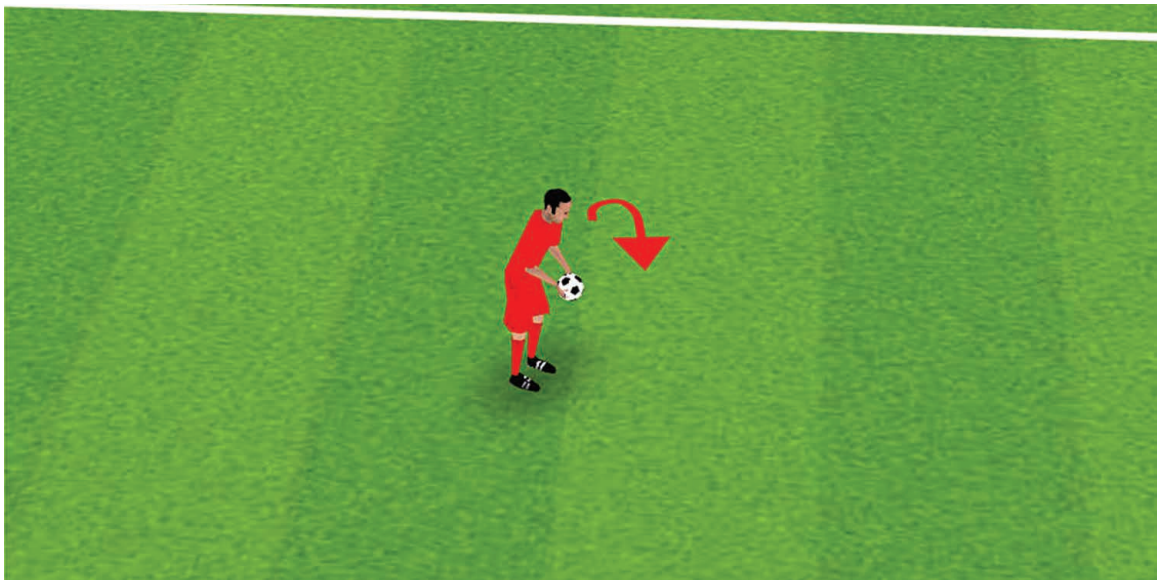
Abaisse ta jambe lorsque le ballon fait contact.

Tente d'utiliser la même vitesse avec ta jambe que celle du ballon pour l'absorber.

CONTRÔLE

ACTIVITÉ Nº 1 : « DRIBLE 101 »

LE DRIBLE EST UNE HABILETÉ DE BASE AU SOCCER. LES JOUEURS UTILISENT DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS (P. EX., LES PIEDS ET LES CUISSES) POUR EMPÊCHER LE BALLON DE TOUCHER LE SOL.



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

- « Driblez! » : **1.** Tenez le ballon dans vos mains. Lancez-le dans les airs et attrapez-le deux fois. Puis, laissez tomber le ballon au sol et utilisez le dessus de votre pied pour le botter dans les airs en douceur. Essayez d'attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Refaites l'exercice avec l'autre pied. **2.** Exercice semblable à l'exercice nº 1, mais cette fois laissez le ballon rebondir au sol et essayez de l'attraper ou de le botter encore une fois après le rebond. **3.** Exercice semblable à l'exercice nº 2, mais cette fois essayez de botter le ballon dans les airs deux fois de suite sans le laisser rebondir au sol, puis attrapez-le. Refaites l'exercice avec l'autre pied.

OPTIONS :

- Tenez le ballon dans vos mains et laissez-le tomber sur votre cuisse, puis attrapez-le. Refaites de même avec l'autre cuisse. Alternez les cuisses en attrapant le ballon chaque fois. Combien de fois pouvez-vous répéter cet exercice sans laisser tomber le ballon au sol?
- Établissez votre record de drible : combien de fois pouvez-vous toucher le ballon avec vos pieds et vos cuisses sans l'attraper ou le laisser rebondir sur le sol?

CONTROL

ACTIVITÉ Nº 2 : « L'ENTRAÎNEUR DIT »

IL S'AGIT DE LA VERSION DE JEU « JEAN DIT » POUR LE SOCCER.

ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.

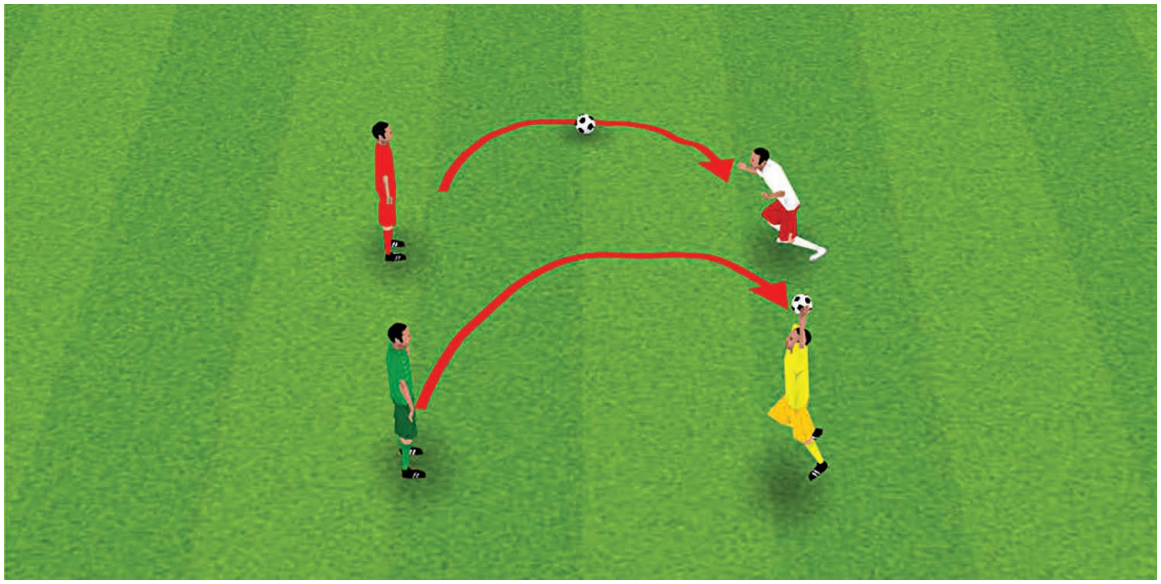
INSTRUCTIONS :

- « Écoutez » : quand l'« entraîneur dit » de faire une chose, vous le faites. Mais si vous n'entendez pas l'« entraîneur dit », vous ne le faites pas!
- L'« entraîneur dit » lancez le ballon dans les airs et attrapez-le; l'« entraîneur dit » lancez le ballon dans les airs, bottez-le et attrapez-le; l'« entraîneur dit » refaites l'exercice avec l'autre pied; etc.

OPTIONS :

- Au lieu de dribler, l'« entraîneur dit » laissez tomber le ballon sur votre pied et utilisez le dessus de votre pied comme un oreiller pour abaisser doucement le ballon au sol. L'« entraîneur dit » refaites l'exercice avec l'autre pied.

CONTROL
ACTIVITÉ Nº 3 : « PARTENAIRES DE CONTRÔLE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs divisés en groupe de deux avec un ballon pour chacun des groupes.

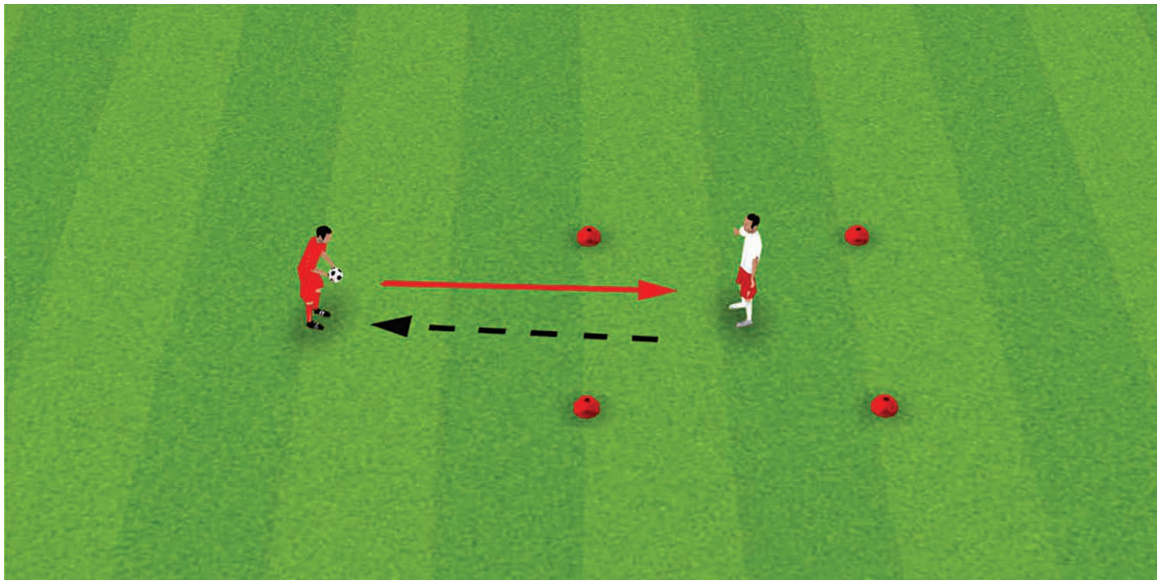
INSTRUCTIONS :

- « Lancez! » : lancez le ballon à votre partenaire pour qu'il puisse l'attraper et le relancer.
- « Contrôlez! » : lancez le ballon doucement vers le pied de votre partenaire. Votre partenaire utilise l'intérieur de son pied pour contrôler le ballon. Lorsque le ballon cesse de bouger, votre partenaire vous le repassera en utilisant l'intérieur de son pied. Refaites l'exercice cinq fois puis changez de rôle.

OPTIONS :

- Lorsque votre partenaire vous lance le ballon, utilisez le dessus de votre pied (lacets) pour amortir doucement le ballon et l'abaisser au sol. Refaites l'exercice avec l'autre pied.
- Votre partenaire lance le ballon d'un côté ou de l'autre. Bougez le pied pour l'aligner avec le ballon puis contrôlez-le avec votre pied.
- « Tapez des mains! » : tapez des mains deux fois lorsque le ballon est dans les airs et avant d'utiliser votre pied pour le contrôler.
- « Tournez! » : contrôlez le ballon, tournez sur place puis passez-le à votre partenaire en utilisant l'intérieur de votre pied.

CONTROL
ACTIVITÉ Nº 4 : « CONTRÔLE ET PASSE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, jumelés avec un parent et un ballon par paire.
- Chaque joueur est debout dans un petit carré.

INSTRUCTIONS :

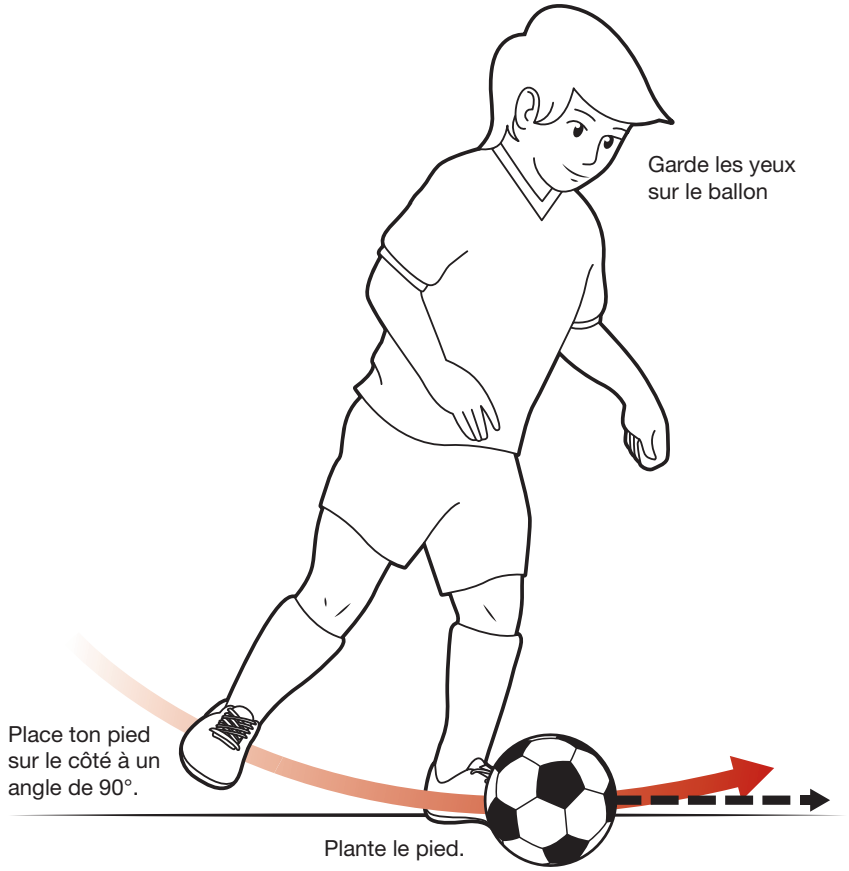
- Vous êtes debout dans le carré et votre parent se tient debout à l'extérieur et fait rouler le ballon vers vous.
- « Contrôlez! » : utilisez l'intérieur de votre pied pour contrôler le ballon dans le carré. Repassez le ballon à votre parent en utilisant l'intérieur de votre pied. Refaites l'exercice avec l'autre pied.

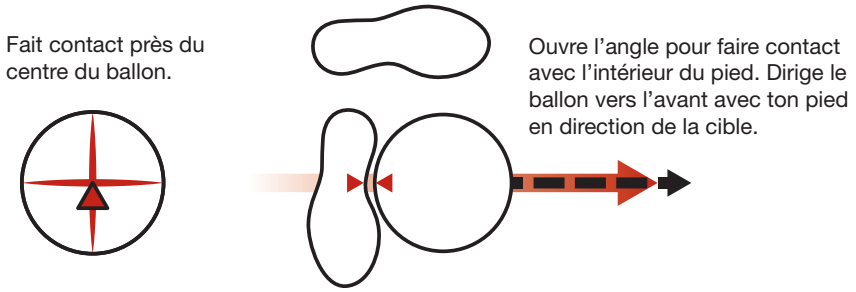
OPTIONS :

- Votre parent lance le ballon de façon à ce qu'il rebondisse sur le sol avant que vous le contrôliez avec l'intérieur de votre pied et que vous le repassiez à votre parent. Refaites l'exercice avec l'autre pied.
- Votre parent lance le ballon dans les airs sans le faire rebondir. Contrôlez-le avec l'intérieur de votre pied, en demeurant dans le carré avant de le repasser à votre parent. Refaites l'exercice avec l'autre pied.
- Refaites l'exercice, mais utilisez le dessus de votre pied pour amortir le ballon et l'abaisser au sol.

LA PASSE

LA « PASSE » SIGNIFIE : UTILISER LES PIEDS POUR ÉCHANGER LE BALLON ENTRE COÉQUIPIERS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

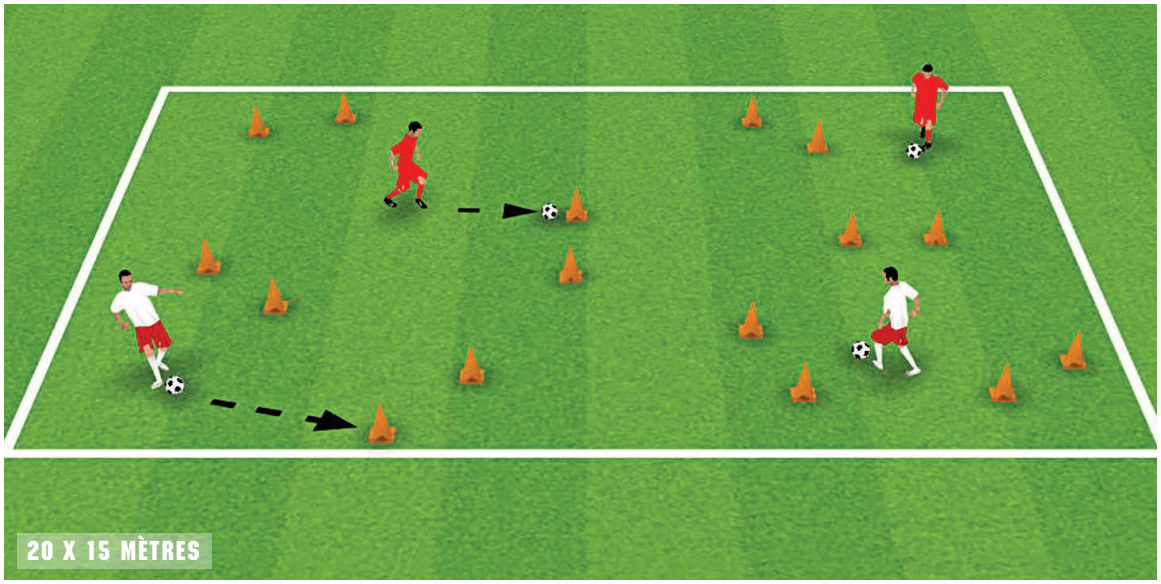




LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 1 : « L'ÎLE AUX REQUINS »

IMAGINEZ QUE VOUS ÊTES SUR UNE ÎLE ENTOURÉE D'EAU PEUPLÉE DE REQUINS.



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

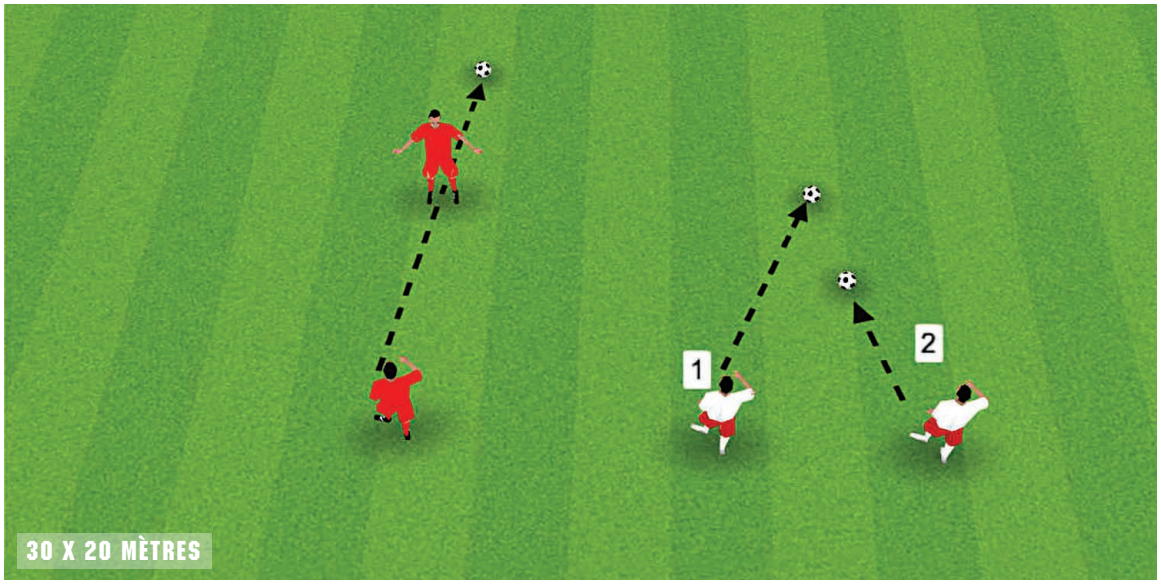
- « Partez! » : utilisez vos pieds pour faire circuler le ballon autour de l'île, essayez de ne pas toucher aux cônes et de ne pas tomber à l'eau.
- « Passez! » : utilisez votre pied pour passer le ballon et essayez de faire tomber les cônes. Essayez de tous les faire tomber (en 30 secondes).

OPTIONS :

- Deux par deux, un ballon entre les deux. « Passez! » : utilisez votre pied pour passer le ballon à votre partenaire situé dans une autre partie de l'île sans faire tomber de cônes.
- Alternez les passes de ballon avec votre partenaire aussi souvent que possible (en 30 secondes) sans faire tomber de cônes ou tomber à l'eau.

LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 2 : « C'EST LE BUT! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs divisés en groupe de deux avec un ballon pour chacun des groupes.

INSTRUCTIONS :

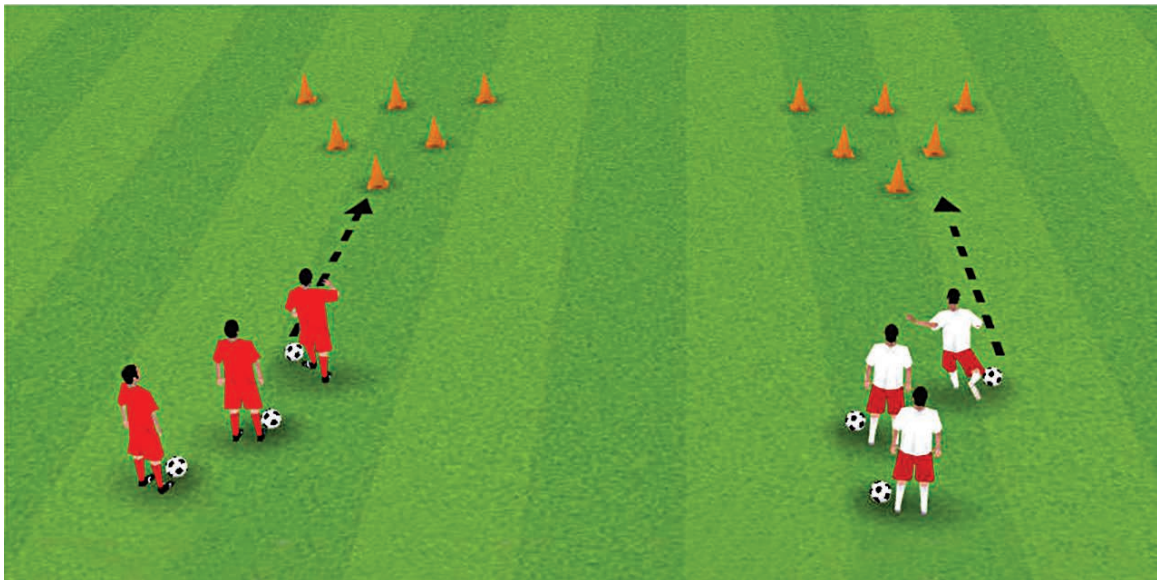
- « Marquez un but! » : utilisez votre pied pour passer le ballon entre les jambes de votre coéquipier et marquer un but, puis changez de rôle.

OPTIONS :

- « Jeu de billes » : les deux joueurs ont un ballon. Le joueur no 1 fait une passe avec son ballon. Le joueur no 2 fait une passe avec son ballon et essaie de frapper l'autre ballon pour marquer un but, comme dans un jeu de billes. Reprenez le jeu jusqu'à ce que le joueur no 2 marque un point, puis changez de rôle.

LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 3 : « JEU DE QUILLES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.
- Quatre équipes de trois joueurs chacune.

INSTRUCTIONS :

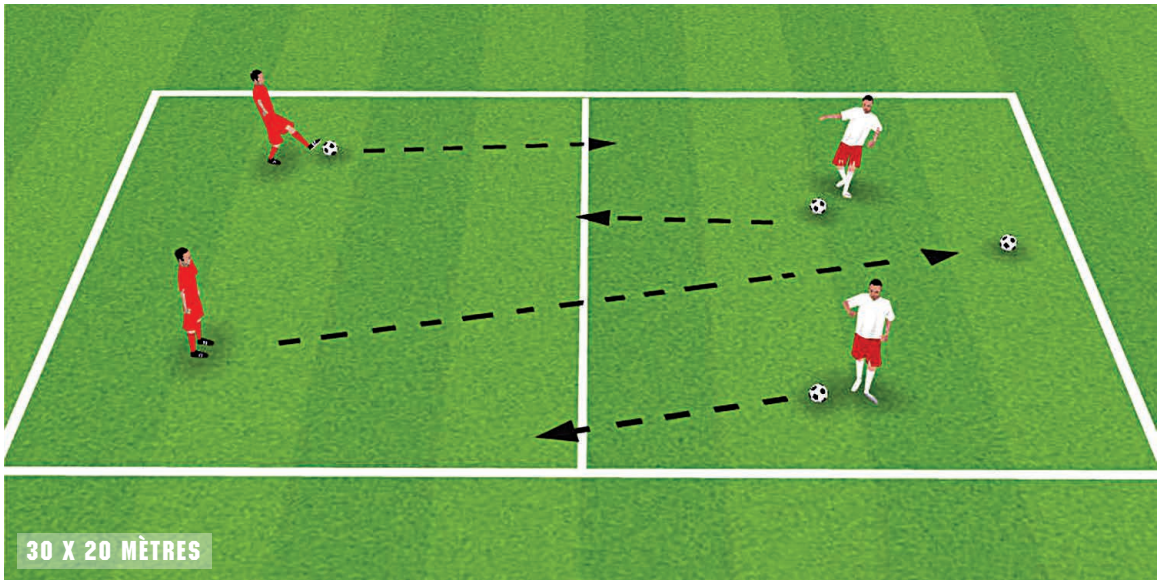
- « Jouez aux quilles! » : utilisez votre pied pour passer le ballon et faire tomber le plus grand nombre de cônes possible. Si vous ratez un cône, courez pour reprendre votre ballon et driblez-le jusqu'à la ligne de départ avant de faire une nouvelle passe.
- Lorsque vous avez fait tomber au moins un cône, vous reprenez votre ballon et le driblez jusqu'à la ligne de départ pour attendre votre prochain tour.
- La première équipe qui réussit à faire tomber tous les cônes est la championne!

OPTIONS :

- Ajustez la distance entre les cônes où demandez aux joueurs de reculer.
- Utilisez l'autre pied pour passer le ballon.

LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 4 : « NETTOYEZ VOS CHAMBRES! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 8 joueurs, munis chacun d'un ballon.
- En équipe de quatre, où chacune des équipes vit dans une « chambre ».

INSTRUCTIONS :

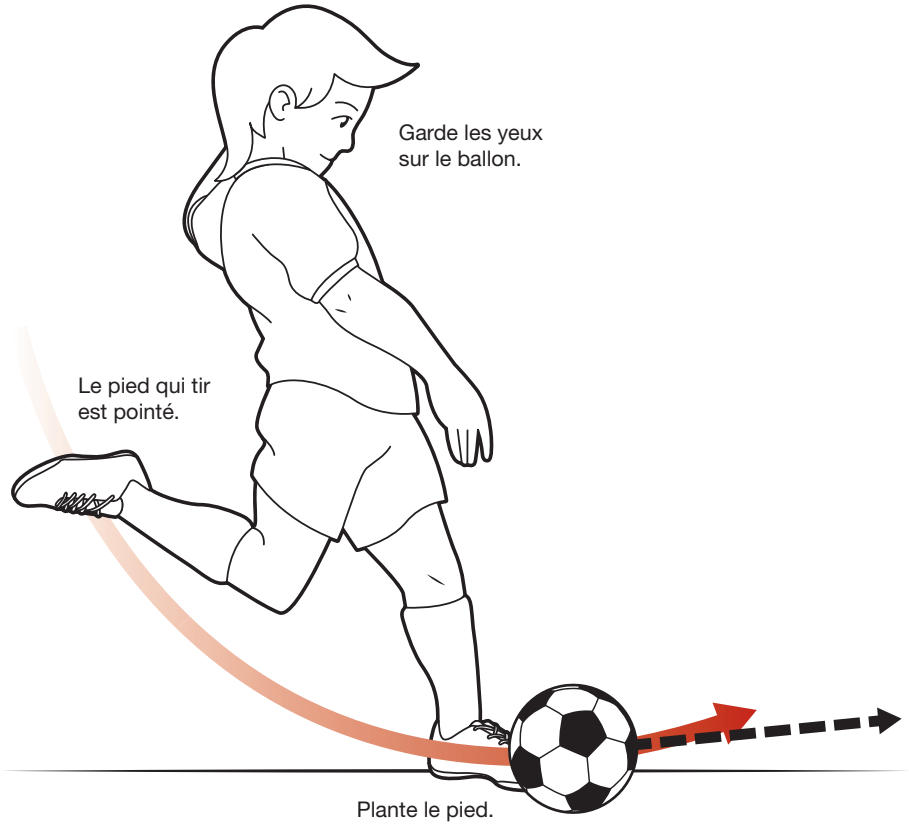
- « Nettoyez vos chambres! » : passez votre ballon dans la chambre de votre adversaire alors que vous maintenez votre propre chambre bien rangée. Si vous voyez le ballon d'un autre joueur entrer dans votre chambre, vous le passez à nouveau dans une autre chambre.
- « Arrêtez! » : utilisez le côté du pied pour arrêter le ballon. L'équipe dont la chambre renferme le moins de ballons est la championne!

OPTIONS :

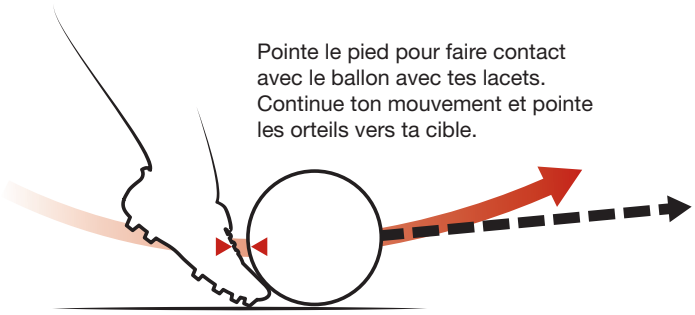
- Passez le ballon avec l'autre pied.
- Si un ballon roule trop loin et dépasse les limites de la « chambre », l'entraîneur l'élimine du jeu.

TIR AU BUT

« TIR AU BUT » SIGNIFIE UTILISER VOS PIEDS POUR FAIRE ENTRER LE BALLON DANS LE BUT.

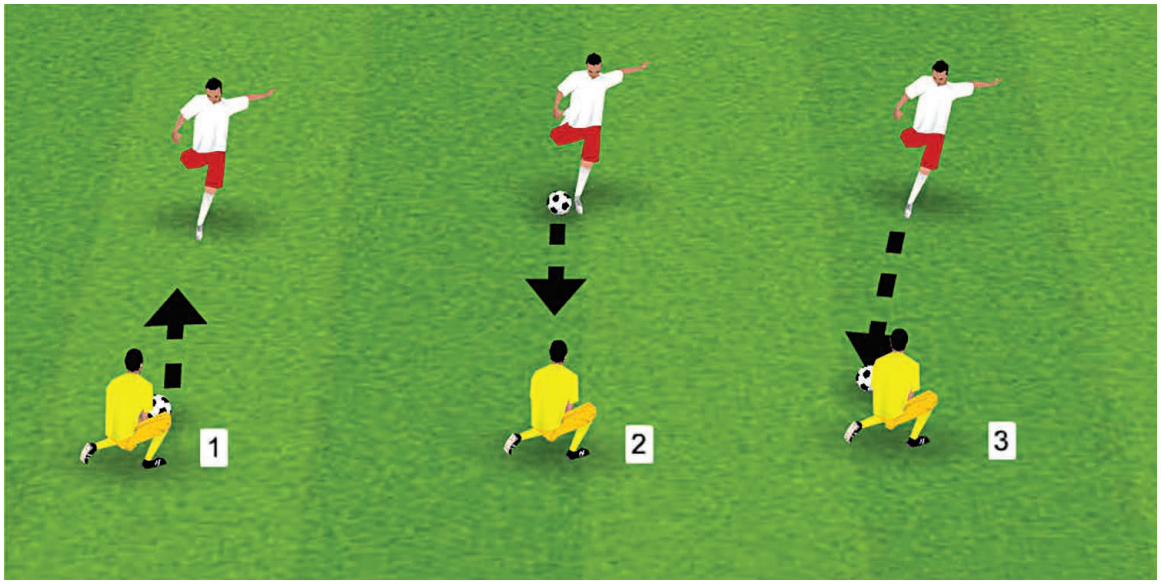


Fait contact vers le centre ou le bas du ballon.



TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 1 : « BALLON AU SOL »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs jumelés avec un parent ou un coéquipier. Un ballon par groupe.

INSTRUCTIONS :

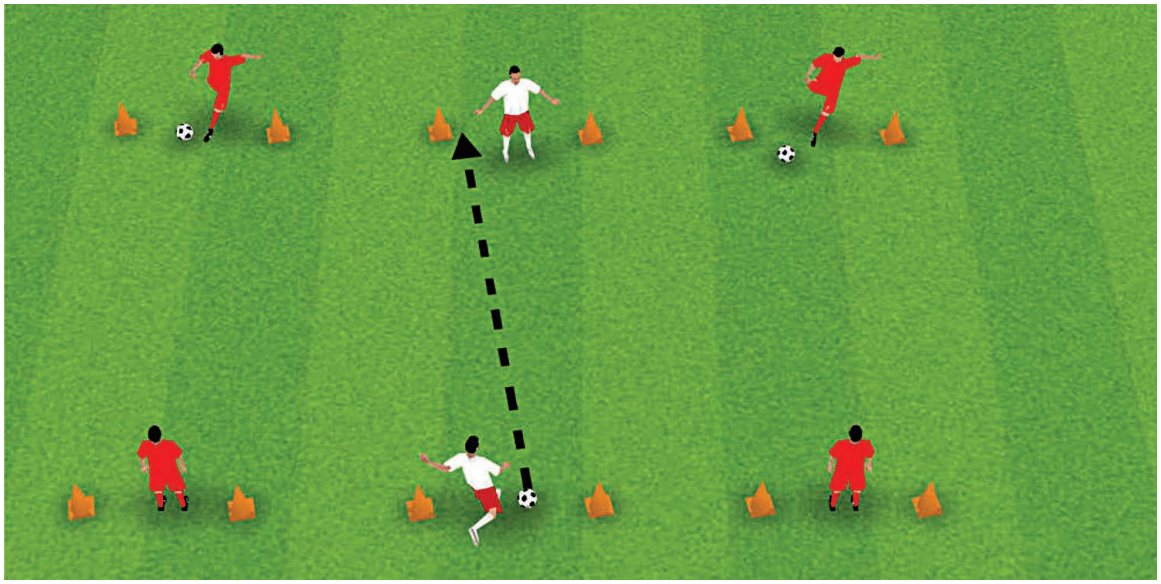
- Un joueur s'agenouille tandis que l'autre reste debout. La personne agenouillée roule le ballon vers les pieds de son partenaire.
- « Tirez au but! » : utilisez votre pied pour tirer le ballon doucement sur le sol vers les mains de votre partenaire. Essayez d'utiliser le dessus de votre pied (lacets) pour toucher le ballon.

OPTIONS :

- Tirez au but avec l'autre pied.
- « Piétinez! » : faites quelques pas rapides vers le ballon puis faites un tir au but.
- « Pivotez! » : pivotez après chaque tir au but.

TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 2 : « FRANCHIR LA BARRIÈRE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, divisés en groupe de deux avec un ballon pour chacun des groupes.

INSTRUCTIONS :

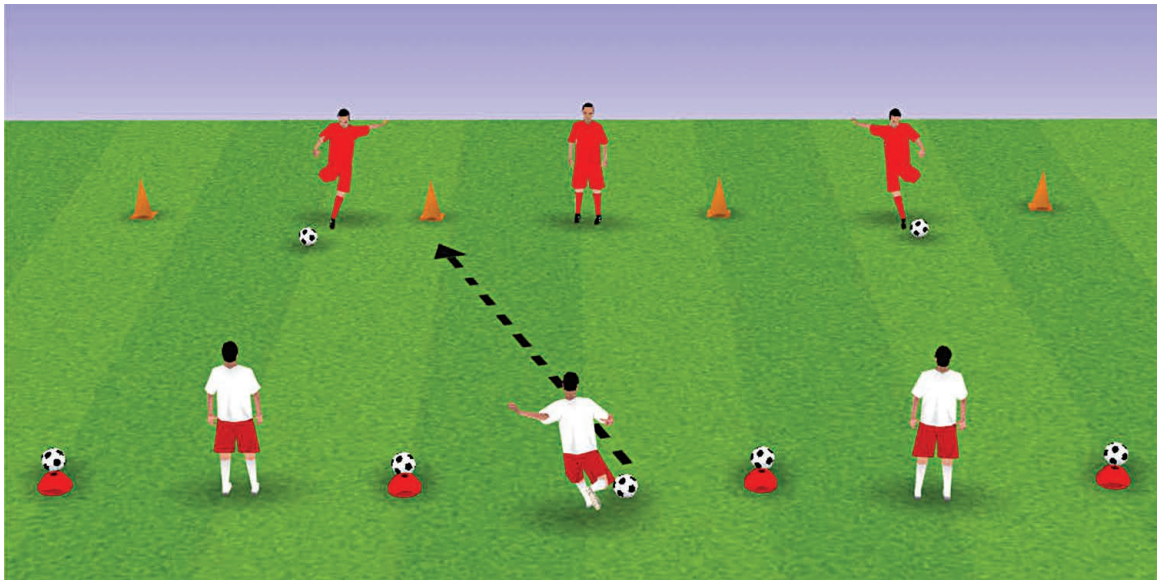
- « Tirez au but! » : utilisez le dessus de votre pied (lacets) pour tirer le ballon derrière votre partenaire. Chaque fois que vous comptez un but, vous obtenez un point. Tirez cinq fois puis changez de rôle.

OPTIONS :

- Tirez avec l'autre pied.
- Chaque fois que vous comptez un but, reculez votre but d'un pas.
- « Changez de partenaire! » : formez un groupe de deux avec un autre partenaire.

TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 3 : « FAITES TOMBER LES BALLONS! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs munis d'un ballon et divisés en deux équipes.
- Alignez les cônes avec des ballons en équilibre sur le dessus.

INSTRUCTIONS :

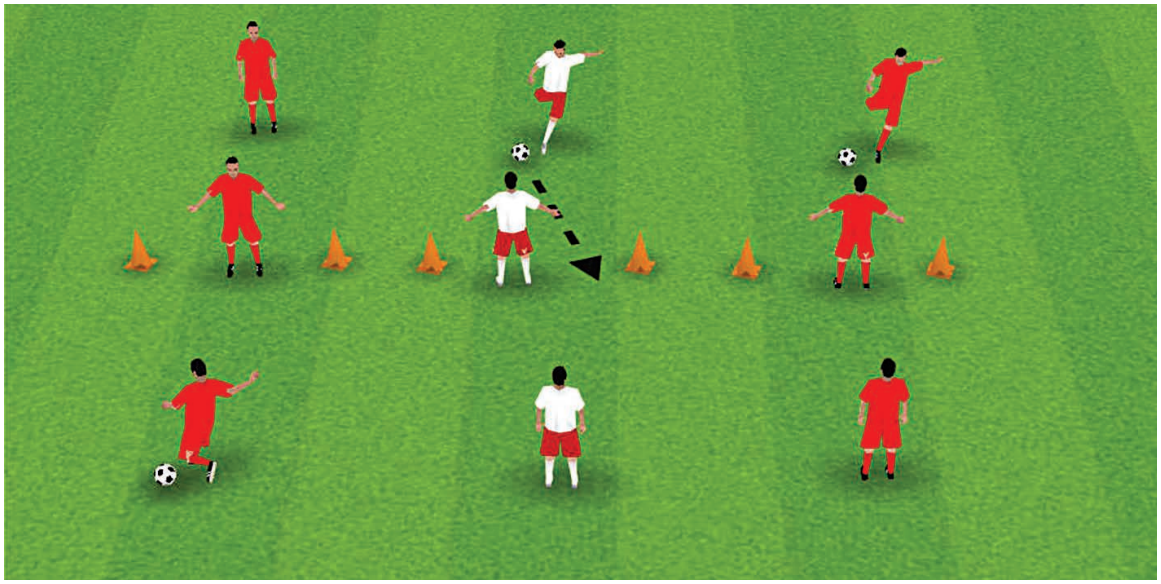
- « Tirez au but! » : en utilisant uniquement le dessus de votre pied (lacets), tirez votre ballon vers un cône du côté opposé et essayez de faire tomber le ballon (ou, si des cônes pointus sont utilisés, essayez de faire tomber les cônes).
- La première équipe qui réussit à faire tomber tous les ballons des cônes de son adversaire est la championne.

OPTIONS :

- Acceptez un gardien de but par équipe qui longera l'alignement de cônes pour arrêter les tirs avant que le ballon n'atteigne les cibles.

TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 4 : « BALLON SINGE »



ORGANISATION :

- Formez des groupes de trois avec un parent ou un coéquipier au milieu comme gardien de but.
- Un ballon par groupe.

INSTRUCTIONS :

- « Tirez au but! » : utilisez le dessus de votre pied (lacets) pour tirer le ballon derrière le gardien de but.
- Si le gardien de but arrête le tir, il se retourne et roule le ballon vers le joueur du côté opposé.
- Le premier joueur à marquer trois buts change de place avec le gardien de but.

OPTIONS :

- Tirez avec l'autre pied.
- Le gardien de but fait rebondir le ballon vers un joueur qui essaie de le maintenir près du sol (sous la taille) pour compter un but.

1

STADE UN — DÉPART ACTIF POUR U-4 À U-6

MOUVEMENTS DE BASE

Les activités de mouvements de base comprennent :

- les activités d'agilité : courir, changer de direction, accélérer, ralentir et arrêter;
- les activités d'équilibre : sauter à cloche-pied, sauter et exécuter une réception au sol;
- les activités de coordination : combiner divers mouvements, se déplacer avec le ballon, tomber et se relever de manière sécuritaire.

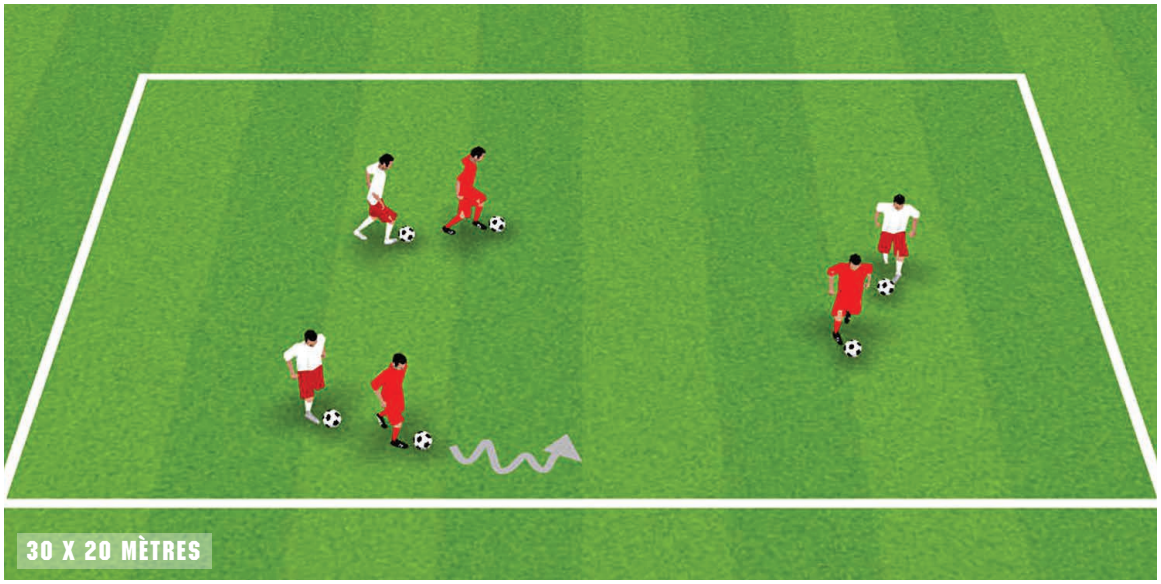
Avec des enfants U-4 à U-6, les activités de mouvements de base devraient représenter environ 25 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., 15 minutes lors d'une séance d'entraînement d'une heure). À ce stade, l'accent est mis sur la capacité de courir avec le ballon en le contrôlant ou de « se faire un ami du ballon ».

CONSEIL

Il est important de garder les jeunes joueurs actifs physiquement et intellectuellement. Dans cette trousse, vous trouverez des options pour chacune des activités qui vous permettront de varier les choses. Après quelques minutes, pousser vos joueurs plus loin avec une variance de l'activité de base : maintenez les règles simples, mais ajouter des restrictions ou des défis pour les gardez intéressés!

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ Nº 1 : « CAMION ET REMORQUE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, chacun muni d'un ballon, divisés en groupe de deux à l'intérieur d'un « stationnement ».
- Un des joueurs est le « camion », l'autre la « remorque ».

INSTRUCTIONS :

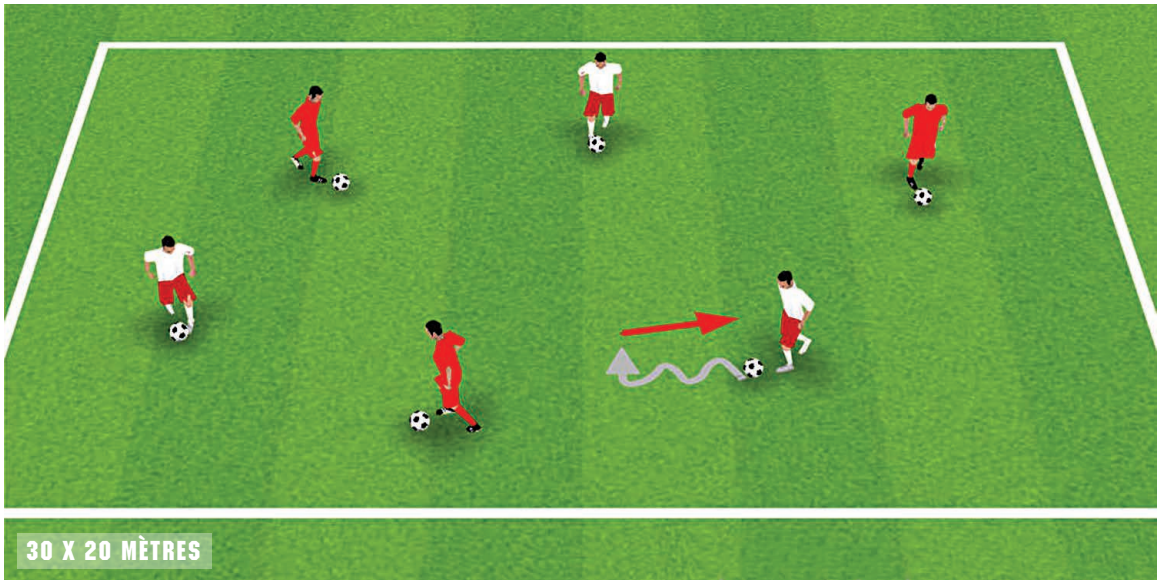
- « Partez! » : le « camion » utilise ses pieds pour faire circuler le ballon dans le stationnement. La « remorque » suit le camion d'aussi près que possible. À tous les camions et à toutes les remorques : gardez la tête haute et ne percutez aucun autre véhicule!
- « Changez! » : les camions et les remorques échangent leurs rôles.

OPTIONS :

- « Accélérez! » : les camions commencent à se déplacer plus rapidement.
- « Tournez! » : les camions changent de direction.
- « Garez-vous! » : utilisez la plante du pied pour arrêter le ballon.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ Nº 2 : « PENSE VITE! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, chacun muni d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

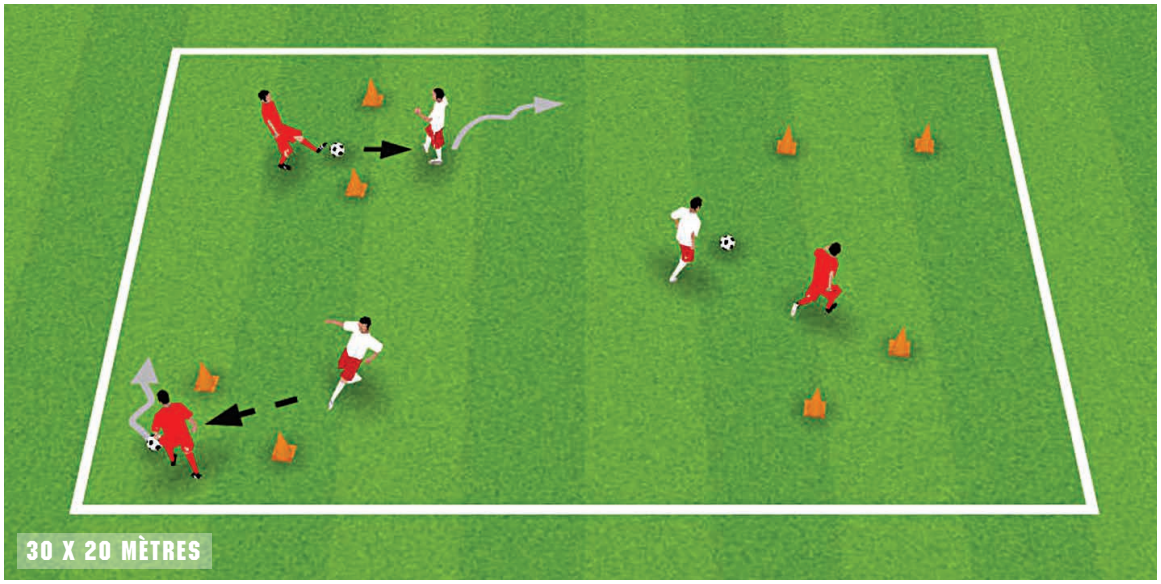
- « Partez! » : utilisez les pieds pour faire circuler le ballon sur le terrain.
- « Réagissez aussi rapidement que possible! » : 1. « Arrêtez! » : utilisez la plante du pied pour arrêter le ballon. 2. « Tournez » : placez un pied sur le ballon et faites-le rouler vers l'arrière. Tournez et continuez de dribler le ballon dans la direction opposée. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un.

OPTIONS :

- « Sautez au-dessus! » : sautez au-dessus du ballon et faites-le circuler dans une autre direction.
- « Feintez! » : feintez une passe ou un botté puis continuez de dribler le ballon.
- « Explosez! » : changez de vitesse rapidement et faites circuler le ballon dans une aire ouverte.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ Nº 3 : « FRANCHISSEZ LES PORTES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, répartis en groupe de deux, un ballon par groupe.
- Utilisez des cônes pour créer une série de portes réparties régulièrement sur le terrain.

INSTRUCTIONS :

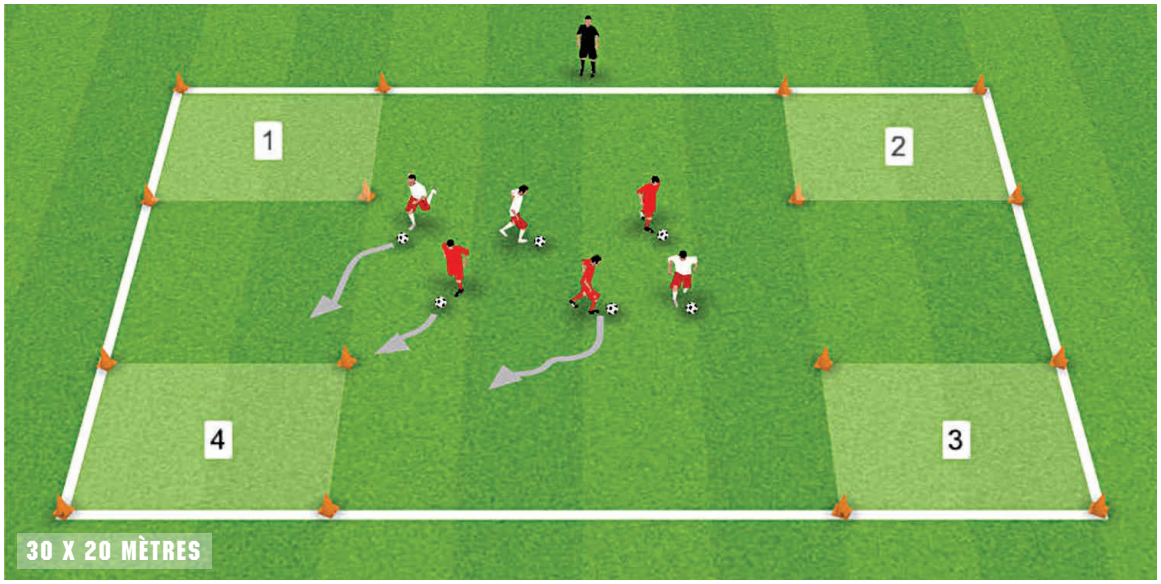
- « Partez! » : les joueurs munis de ballons utilisent leurs pieds pour faire circuler le ballon sur le terrain. Les joueurs sans ballon demeurent près de leur partenaire et crient leur nom lorsqu'ils sont en bonne position pour recevoir une passe. Comptez un point lorsque vous faites une passe de ballon à votre partenaire en franchissant une porte.
- « Établissez un record! » : essayez de compter le plus grand nombre de points possible en une minute.

OPTIONS :

- Demandez à un entraîneur ou à un parent de se déplacer en essayant de bloquer les passes entre les joueurs.

MOUVEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ Nº 4 : « À VOTRE COIN! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, chacun muni d'un ballon.
- Utilisez des cônes pour délimiter quatre boîtes de coin; numérotez chacun des coins de 1 à 4.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : utilisez les pieds pour faire circuler le ballon dans le milieu du terrain. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un.
- « À votre coin! » : lorsque vous entendez l'entraîneur crier un numéro, driblez le ballon aussi rapidement que possible jusqu'à ce coin. Le premier joueur arrivé remporte un point!
- « Arrêtez! » : utilisez la plante du pied pour arrêter le ballon lorsque vous arrivez dans le coin.

OPTIONS :

- « Tournez! » : au lieu d'arrêter dans le coin, placez le pied sur le ballon. Faites-le rouler vers l'arrière. Tournez et continuez de le dribler en regagnant le milieu du terrain.
- « Accélérez! » : déplacez le ballon plus rapidement après avoir tourné.
- Divisez les joueurs en groupe de deux, un ballon par groupe.

1

STADE UN — DÉPART ACTIF POUR U-4 À U-6

COORDINATION

La coordination d'un joueur s'améliorera :

- en ayant possession du ballon à de nombreuses reprises;
- en utilisant différentes parties du pied;
- en utilisant l'intérieur du pied lors des passes et des réceptions de ballon.

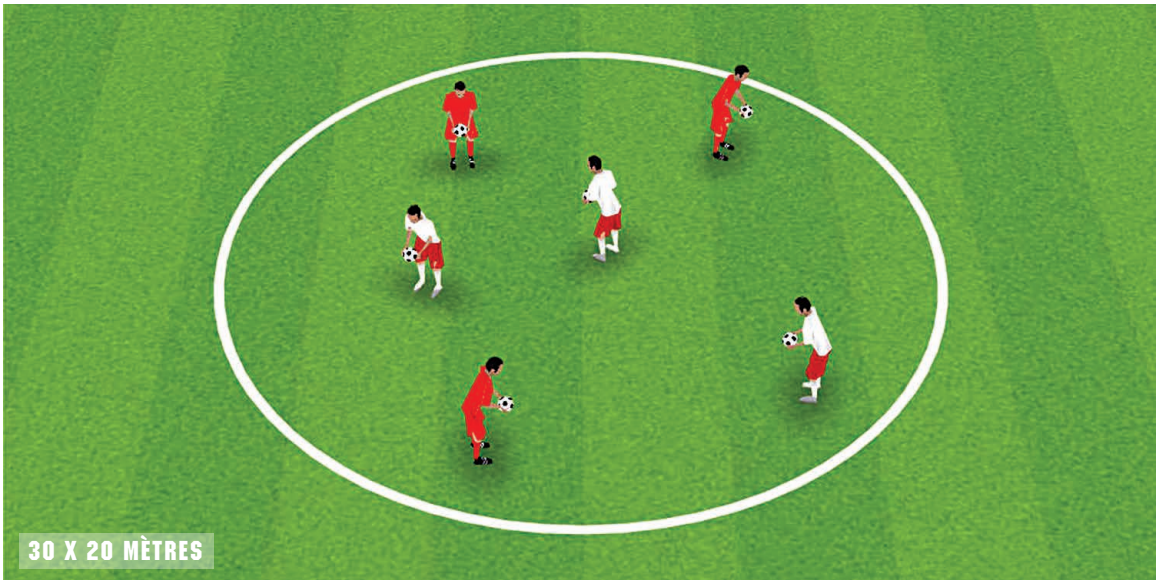
Avec des enfants U-4 à U-6, les exercices de coordination devraient représenter environ 25 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., 15 minutes lors d'une séance d'entraînement d'une heure). Les activités suivantes mettent l'accent sur le drible afin d'améliorer la coordination.

CONSEIL

À ce stade de développement, le savoir-faire physique (courir, sauter, sautiller, etc.) est la clé. Ne vous en faites pas si les joueurs ne maîtrisent pas la technique avec le ballon au départ – travaillez sur leur coordination en utilisant les deux côtés du corps et aidez-les à apprivoiser les mouvements vers l'avant et l'arrière. Par-dessus tout, laissez-les s'amuser!

COORDINATION — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 1 : « JEU DES PARTIES DU CORPS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon.
- Demandez aux parents de former un grand cercle (ou une « île »).

INSTRUCTIONS :

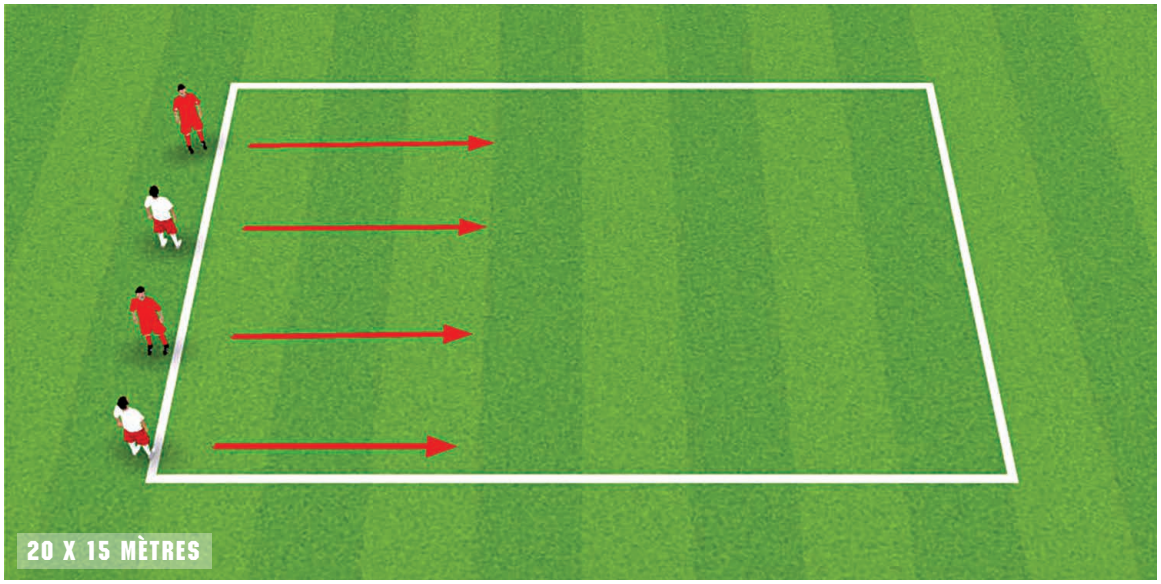
- « Partez! » : courir sur l'île en tenant le ballon dans vos mains. Veillez à garder la tête haute et à éviter de heurter quelqu'un. Ne tombez pas à l'eau!
- « Écoutez! » : quand l'entraîneur nomme une partie du corps (p. ex., pied, main, coude, genou, etc.), mettez le ballon au sol et placez cette partie du corps sur le ballon le plus rapidement possible. Reprenez le ballon et continuez de courir.

OPTIONS :

- Les parents se placent de façon à fixer les limites de l'île et prétendent être des requins.
- Déplacez-vous sur l'île en transportant le ballon tout en sautant comme un lapin. Sautez sur un pied. Marchez à quatre pattes et grognez comme un ours. Marchez à la façon d'un crabe.
- « Driblez! » : utilisez les pieds pour faire circuler le ballon sur l'île.

COORDINATION — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 2 : « STATUE! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 6 joueurs.

INSTRUCTIONS :

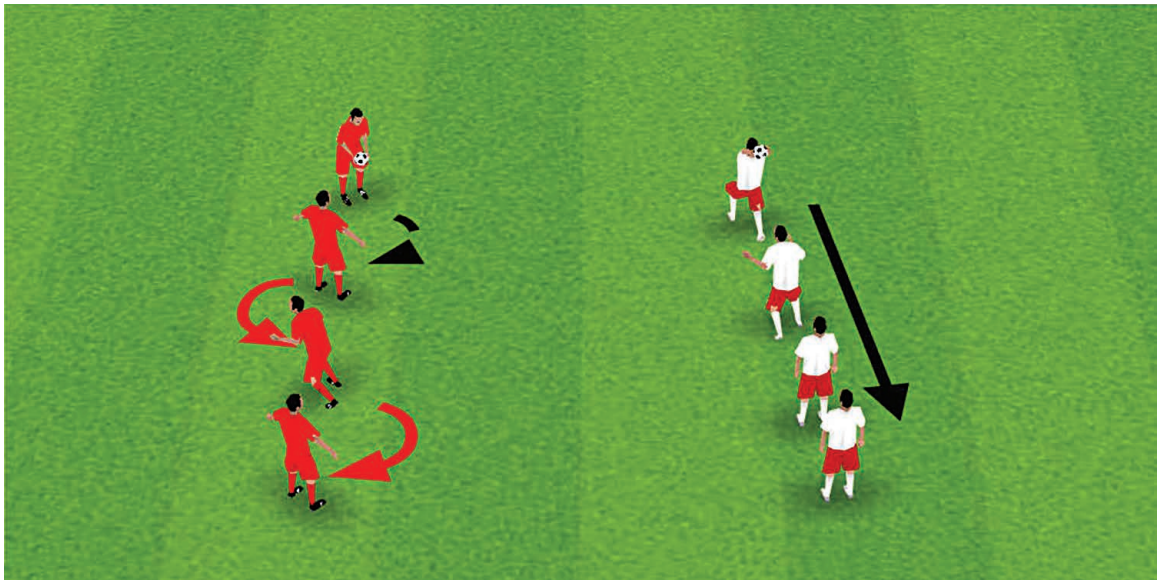
- « Partez! » : commencez à courir vers l'avant en direction de la ligne d'arrivée.
- « Changez! » : **1.** Courez latéralement. **2.** Sautez sur un pied et ensuite sur l'autre pied. **3.** Sautez comme un lapin à pieds joints. **4.** Sautillez. **5.** Exécutez une roulade. 6. Marchez à quatre pattes et grognez comme un ours. **7.** Marchez à la façon d'un crabe.
- « Statue! » : arrêtez où vous êtes et ne bougez plus jusqu'à ce que l'entraîneur dise « partez! ».

OPTIONS :

- Chaque joueur est muni d'un ballon : **1.** Sautez avec le ballon entre vos pieds ou vos genoux **2.** Faites rebondir le ballon et attrapez-le lorsque vous sautillez ou courez.

COORDINATION — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 3 : « RELAIS AMUSANT! »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs divisés en trois groupes égaux et alignés avec un ballon par groupe.
- Attribuez un numéro aux joueurs de 1 à 4. Le joueur no 1 tient le ballon dans ses mains.

INSTRUCTIONS :

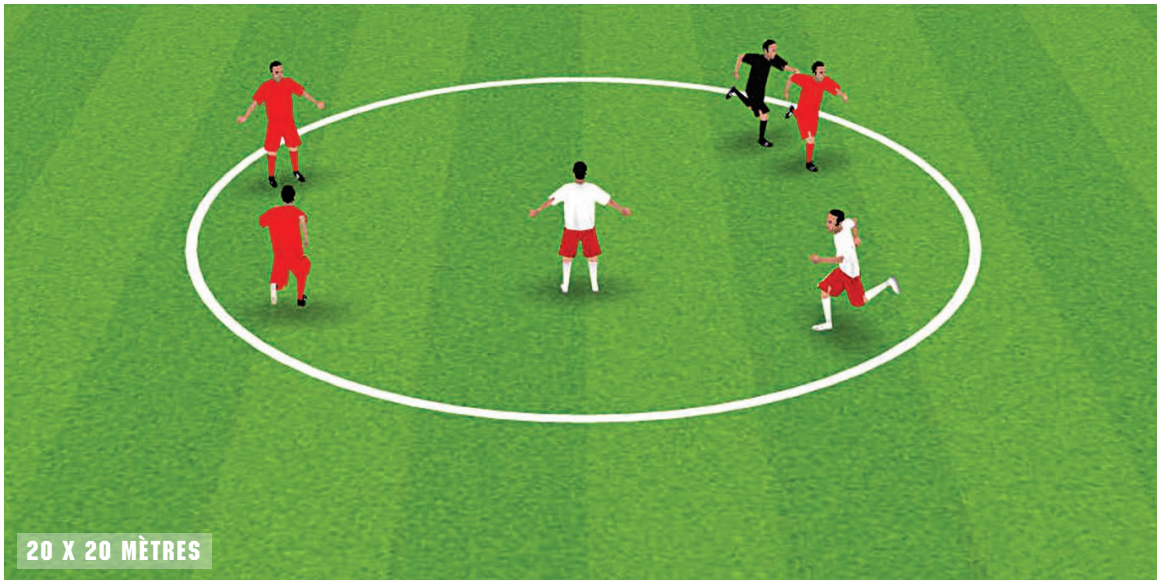
- « Au-dessus, en dessous! » : le joueur no 1 s'incline vers l'arrière et fait une passe de ballon au-dessus de la tête au joueur no 2, lequel se plie et passe le ballon entre ses jambes au joueur no 3 qui à son tour fait une passe de ballon au-dessus de la tête au joueur no 4. Le joueur no 4 laisse tomber le ballon et le drible jusqu'au-devant de la ligne et l'exercice « au-dessus, en dessous! » recommence.

OPTIONS :

- « Rotation de côté! » : les pieds pointant vers l'avant, le joueur no 1 fait une rotation du haut du corps et passe le ballon vers l'arrière au joueur no 2, lequel fait une rotation du haut du corps dans la direction opposée et passe le ballon au joueur no 3, etc. Le joueur no 4 laisse tomber le ballon et le drible jusqu'au-devant de la ligne et l'exercice « rotation de côté » recommence.
- « Roulez! » : le joueur roule le ballon vers l'arrière entre les jambes de tous les joueurs jusqu'au joueur no 4, qui drible le ballon jusqu'au-devant de la ligne et l'exercice « roulez » recommence.

COORDINATION — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 4 : « SABLES MOUVANTS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Demandez aux parents de former un grand cercle dans lequel se place un parent ou un entraîneur.

INSTRUCTIONS :

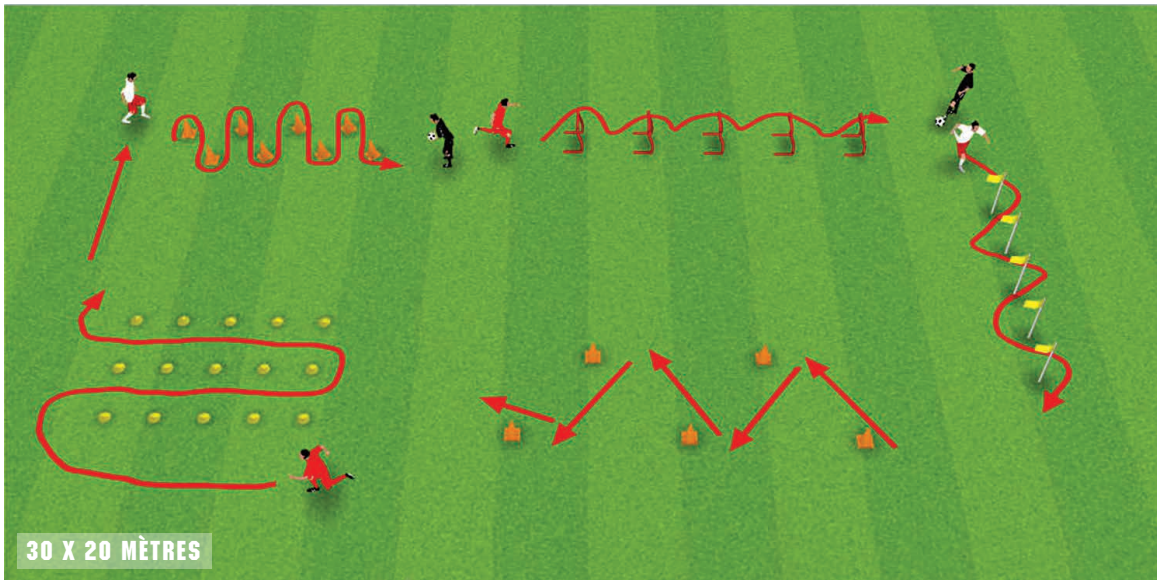
- « Partez! » : l'entraîneur ou le parent dans le cercle est le donneur de tague. Courez sur l'île et essayez de ne pas vous faire taguer, sinon, vous êtes prisonnier des sables mouvants jusqu'à ce qu'un coéquipier rampe entre vos jambes pour vous libérer. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un, et ne tombez pas à l'eau!

OPTIONS :

- Courez avec un ballon dans les mains ou faites rebondir le ballon pendant que vous courez.
- « Driblez! » : utilisez les pieds pour faire circuler le ballon. Passez le ballon entre les jambes de vos coéquipiers pour les libérer des sables mouvants.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ Nº 1 : « VALLÉE DE LA MORT »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs.
- Placez des cônes, des drapeaux, des cerceaux, des repères ou des obstacles de différentes façons afin que les joueurs effectuent un parcours en exécutant divers types de déplacement.

INSTRUCTIONS :

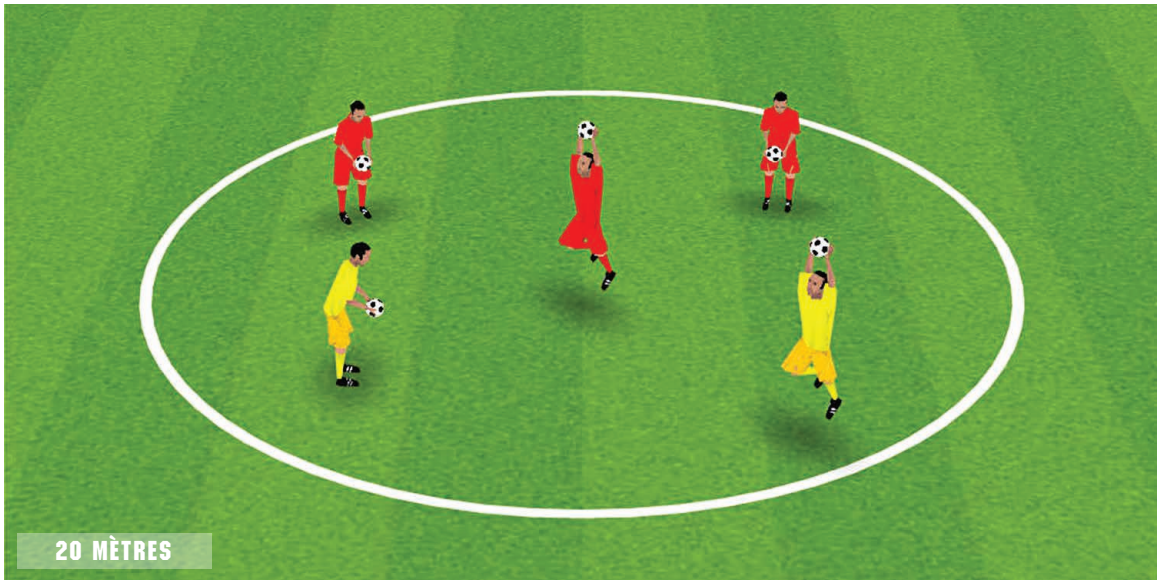
- « Partez! » : commencez à la première station et effectuez le parcours dans le sens horaire; commencez en courant vers l'avant. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un.
- « Changez » : au lieu de courir vers l'avant : **1.** Sautez à pieds joints **2.** Sautez à cloche-pied. **3.** Sautillez. **4.** Courez vers l'arrière. **5.** Marchez à quatre pattes et grognez comme un ours. **6.** Marchez à la façon d'un crabe.
- Les parents peuvent suivre et encourager les joueurs!

OPTIONS :

- Placez un parent avec un ballon à la fin de chaque station. Le parent lance le ballon au joueur qui le contrôle avec le pied puis fait une passe au parent avant de poursuivre.
- « Driblez! » : utilisez vos pieds pour dribler le ballon tout au long du parcours.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ N⁰ 2 : « DANS LES AIRS ET ATTRAPEZ »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, munis chacun d'un ballon. Demandez aux parents de former un grand cercle.
- Chaque joueur est jumelé avec un partenaire.

INSTRUCTIONS :

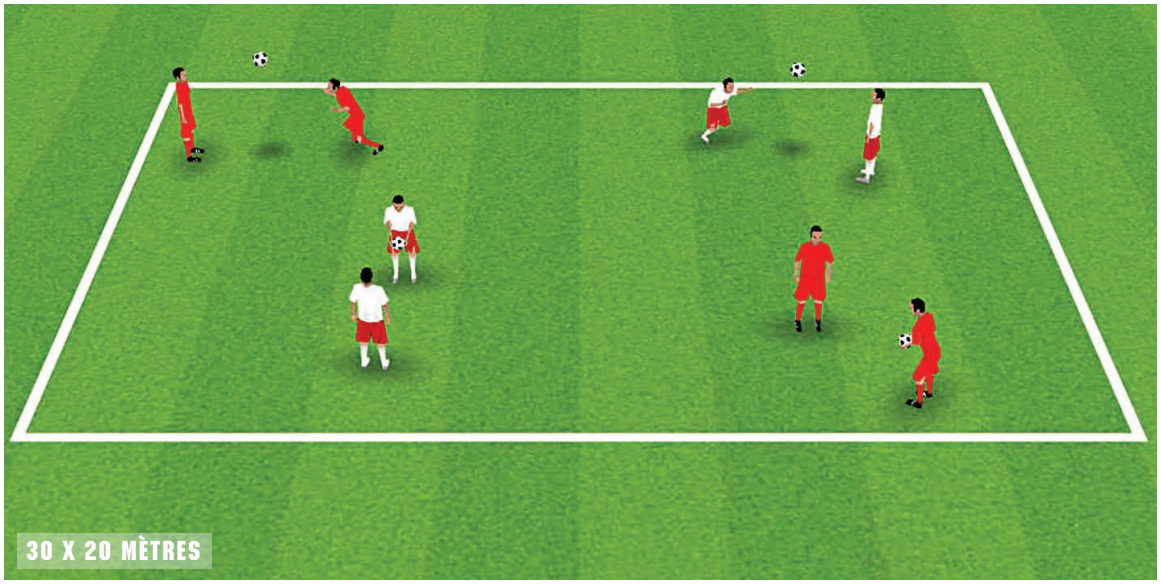
- « Partez! » : tenez le ballon dans vos mains et commencez à vous déplacer dans le cercle. Gardez la tête haute et évitez de heurter quelqu'un.
- « Dans les airs et attrapez! » : lancez le ballon dans les airs et attrapez-le.
- « Tapez des mains et attrapez! » : lancez le ballon dans les airs et tapez des mains une fois avant de l'attraper.
- « À votre partenaire! » : lancez le ballon à votre partenaire et essayez d'attraper le ballon qu'il vous lance au même moment.

OPTIONS :

- « Bottez et attrapez! » : laissez tomber le ballon, bottez-le doucement dans les airs et essayez de l'attraper.
- « Laissez tomber et contrôlez! » : laissez tomber le ballon, laissez-le rebondir puis utilisez l'intérieur de votre pied pour le contrôler avant de le ramasser.
- Demandez aux joueurs de faire l'activité en sautant, en se tenant en équilibre sur un pied ou en pivotant une fois avant d'attraper le ballon.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ Nº 3 : « FAITES DU BALLON VOTRE AMI »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, jumelés avec un parent ou un partenaire, un ballon par groupe.

INSTRUCTIONS :

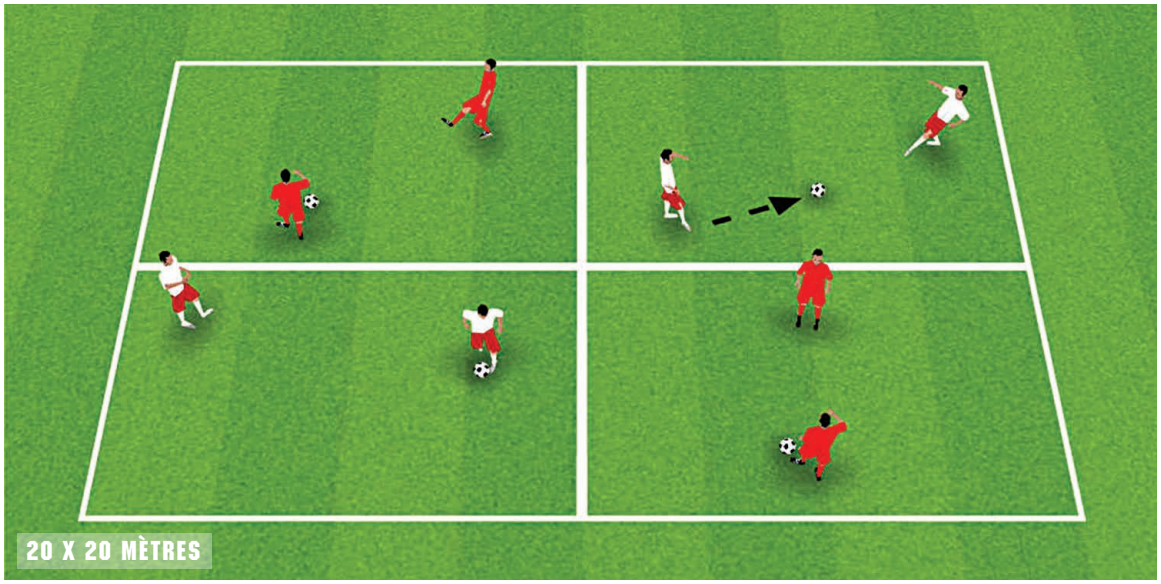
- « Partez! » : utilisez vos mains pour lancer le ballon en alternance.
- « Passe à la volée! » : lorsque votre partenaire vous lance le ballon, essayez de lui faire une passe à la volée en douceur avec votre pied pour qu'il puisse le rattraper. Faites l'exercice cinq fois puis changez de rôle avec votre partenaire.

OPTIONS :

- « Contrôlez! » : demandez à votre partenaire de lancer le ballon au sol, puis utilisez votre pied pour le contrôler. Ramassez le ballon et relancez-le à votre partenaire.
- « Déplacez le pied! » : demandez à votre partenaire de lancer le ballon d'un côté. Déplacez le pied pour l'aligner avec le ballon puis arrêtez-le avec l'intérieur de votre pied avant de le ramasser et de le relancer à votre partenaire.
- Augmentez la distance entre les partenaires.

COORDINATION — CONTRÔLE

ACTIVITÉ Nº 4 : « PAIRES AUX CARRÉS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 16 joueurs, jumelés avec un partenaire, évoluant dans un grand espace divisé en carrés plus petits limités par des cônes.
- Un ballon par groupe, jusqu'à deux groupes par carré.

INSTRUCTIONS :

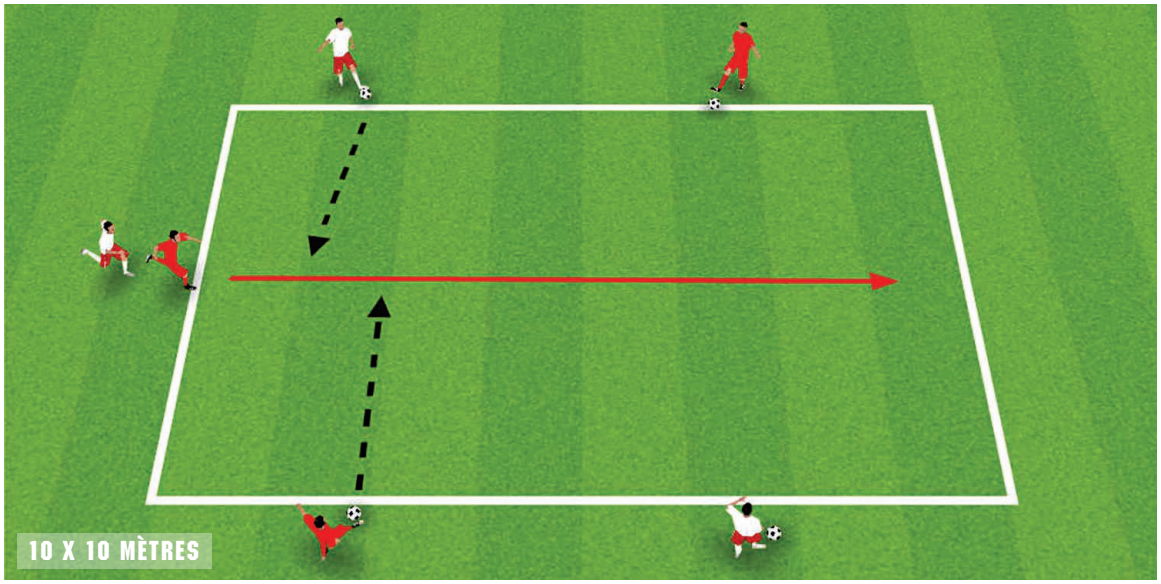
- « Partez! » : faites des passes avec le ballon en alternance avec votre partenaire tout en demeurant dans votre carré. Commencez par utiliser vos mains pour lancer le ballon et l'attraper. Veillez à vous aligner avec le ballon quand il vient vers vous!
- « Écoutez! » : lorsque votre entraîneur vous indique de changer votre façon de faire des passes, faites-le! **1.** Faites une passe de ballon avec l'intérieur du pied, puis avec le dessus du pied (lacets). Utilisez n'importe quelle partie du pied pour contrôler le ballon lorsque vous recevez une passe. **2.** Faites une passe avec rebond à votre partenaire qui utilisera son pied pour contrôler le ballon avant de le ramasser et de vous faire une passe avec rebond en retour.

OPTIONS :

- Formez des groupes de quatre avec un ballon par groupe.
- Attribuez un numéro aux joueurs de 1 à 4 et demandez-leur de faire des passes en respectant cette séquence.
- « Changez de partenaire! » : substituez deux joueurs à la fois dans les carrés afin que chacun ait la possibilité de jouer avec différents coéquipiers.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 1 : « VALLÉE DE LA MORT »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, chacun muni d'un ballon à l'exception de deux joueurs.
- Les joueurs munis de ballons s'alignent d'un côté ou de l'autre du terrain.
- Les joueurs sans ballon se placent à l'arrière d'un alignement.

INSTRUCTIONS :

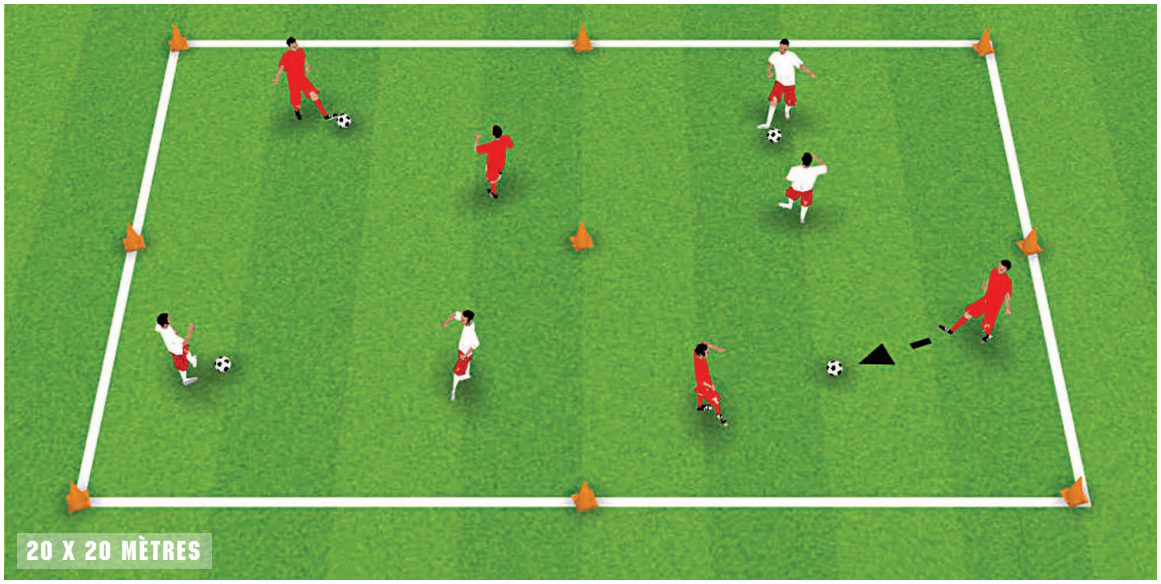
- « Partez! » : les joueurs à l'arrière de l'alignement essaient de compter un point en courant dans la « vallée de la mort » sans se faire toucher par les ballons de soccer avec lesquels leurs coéquipiers effectuent des passes. Rappelez aux joueurs munis de ballons de soccer d'utiliser l'intérieur du pied pour faire des passes.
- « Changez! » : lorsque tous les joueurs sont passés par la « vallée de la mort », les deux joueurs placés sur les lignes de côté les plus près du départ deviennent le prochain duo de coureurs.

OPTIONS :

- Les coureurs sautent, sautillent ou sautent comme des lapins en parcourant le terrain tout en esquivant les ballons de soccer.
- Faites une passe de ballon avec l'autre pied.
- Élargissez la vallée pour que les joueurs fassent des passes plus longues.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 2 : « CARRÉS DE PASSES »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 16 joueurs jumelés avec un partenaire et un ballon par groupe.

INSTRUCTIONS :

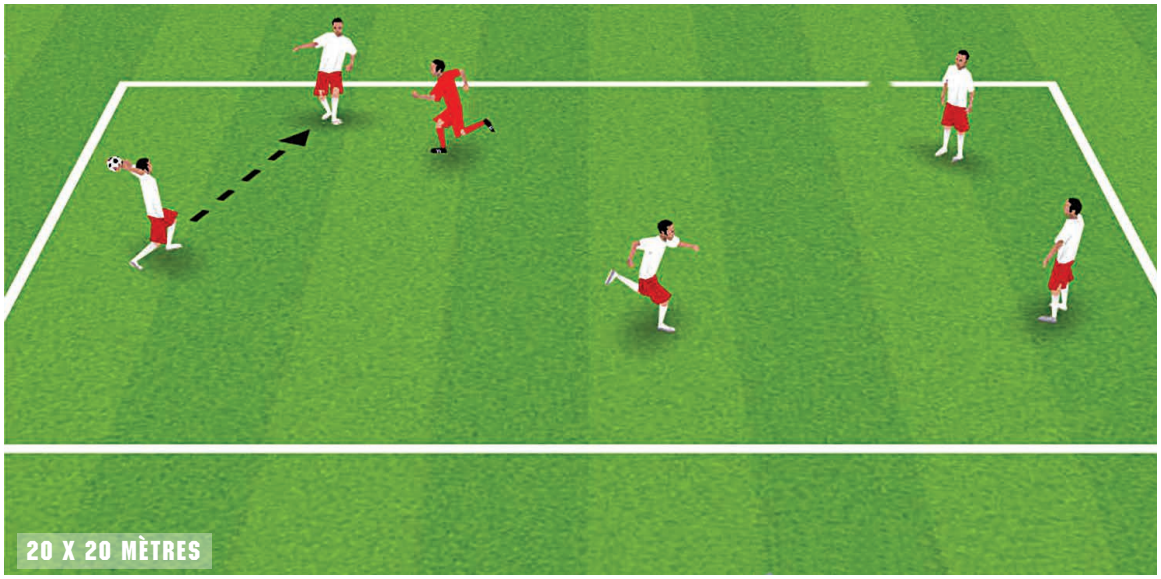
- « Partez! » : faites des passes en alternance avec votre partenaire en demeurant dans votre carré. 1. Lancez le ballon et attrapez-le. 2. Faites une passe avec l'intérieur du pied. 3. Faites une passe avec le dessus du pied. 4. Lancez le ballon et demandez à votre partenaire d'utiliser son pied ou sa cuisse pour vous faire une passe en douceur (« volée »).

OPTIONS :

- Lorsque vous passez le ballon avec le pied, ne touchez le ballon qu'une seule fois.
- Formez des groupes de quatre joueurs au lieu de deux et exécutez les mêmes exercices. Attribuez des numéros aux joueurs de 1 à 4 et demandez-leur de faire des passes en respectant cette séquence.
- « Changez! » : substituez deux joueurs à la fois dans les carrés.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 3 : « TAGUE GELÉE »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs; un ballon.
- Un des joueurs est le donneur de tague; un autre joueur commence l'exercice muni d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

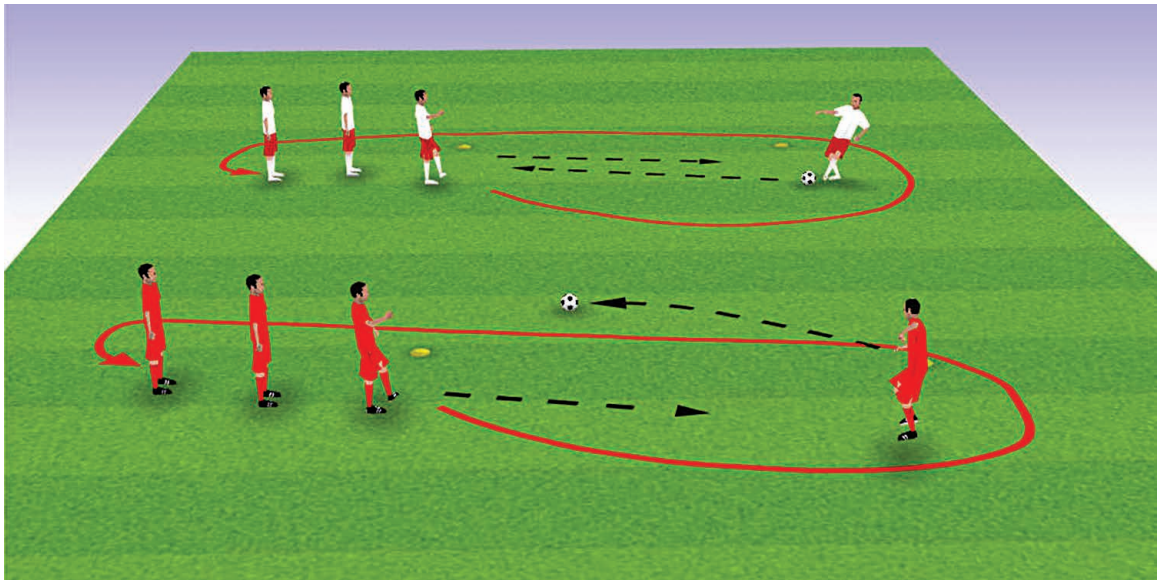
- « Partez! » : si vous êtes le donneur de tague, essayez de taguer les autres joueurs en les touchant avec votre main. Si vous avez le ballon, vous ne pouvez pas être tagué. Sauvez un coéquipier en lui lançant le ballon avant qu'il ne soit tagué. Si vous êtes tagué, vous êtes gelé. Vous revenez au jeu lorsqu'un coéquipier rampe entre vos jambes.
- « Changez! » : le joueur qui tient le ballon devient le donneur de tague.

OPTIONS :

- Plusieurs joueurs ont un ballon et peuvent « sauver » leurs coéquipiers.
- Au lieu de faire des passes avec les mains, utilisez les pieds.
- « Esquivez le ballon » : le joueur qui est le donneur de tague a le ballon. Pour geler les autres joueurs, il lance le ballon afin de les toucher en dessous des genoux.

COORDINATION — LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 4 : « PASSES À RELAIS »



ORGANISATION :

- Jusqu'à 12 joueurs, divisés en groupes de trois ou quatre.
- Un joueur muni d'un ballon se tient debout à un point de repère devant ses coéquipiers, lesquels sont alignés derrière un deuxième point de repère.

INSTRUCTIONS :

- « Partez » : le joueur avec le ballon le lance à son coéquipier placé à l'avant de l'alignement; ce joueur attrape le ballon et le lui relance puis court en contournant le lanceur et revient se placer à l'arrière de l'alignement. Poursuivez avec le deuxième joueur, le troisième joueur, etc. Lorsque tous les joueurs sont passés, le joueur placé à l'avant de l'alignement devient le lanceur et l'autre lanceur se place à l'arrière de l'alignement. Continuez le relais jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu la possibilité d'être le lanceur.

OPTIONS :

- Au lieu des mains, utilisez les pieds pour passer le ballon en alternance.
- Laissez tomber le ballon et utilisez votre cuisse ou votre pied pour faire une volée en douceur à votre coéquipier qui l'attrape et vous le repasse à la volée.
- Au lieu de courir, sautillez ou sautez lorsque vous contournez le lanceur.

1

STADE UN — DÉPART ACTIF POUR U-4 À U-6

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS

Les matchs à effectifs réduits :

- Sont amusants!
- Motiveront vos joueurs plus que toute autre activité.
- Doivent comprendre de petits groupes jouant sur de petits terrains.
- Offrent aux joueurs la meilleure occasion de mettre en pratique leurs habiletés personnelles.

Avec des enfants U-4 à U-6, les matchs à effectifs réduits devraient représenter environ 25 p. 100 de la période d'entraînement (c.-à-d., 15 minutes lors d'une séance d'entraînement d'une heure). Les jeux suivants mettent l'accent sur les habiletés de drible.

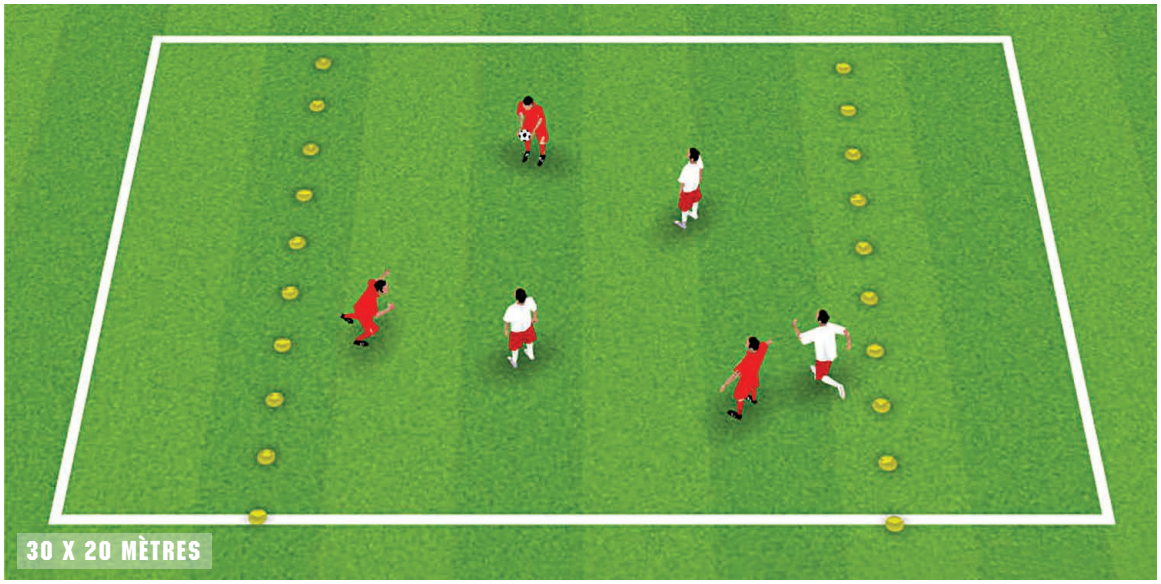
CONSEIL

Plusieurs des activités dans cette trousse reposent sur une compétition entre joueurs ou groupes. Si vous n'avez pas accès à des dossards pour différencier les équipes, de vieux t-shirts d'une couleur différente de celle de l'uniforme peuvent très bien faire aussi!

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 1 : « FOOTBALL DRAPEAU »

AVEZ-VOUS DÉJÀ JOUÉ AU FOOTBALL DRAPEAU? VOICI LA VERSION « SOCCER » DE CE JEU.



ORGANISATION :

- Deux équipes de trois joueurs chacune. Un ballon.

INSTRUCTIONS :

- « Partez! » : portez le ballon dans les mains et essayez de marquer un but en courant jusqu'à la zone de but. Si un joueur de l'autre équipe vous touche lorsque vous portez le ballon, c'est à son tour d'essayer de marquer un but dans l'autre zone de but. Vous pouvez éviter d'être touché en lançant le ballon à l'un de vos coéquipiers.

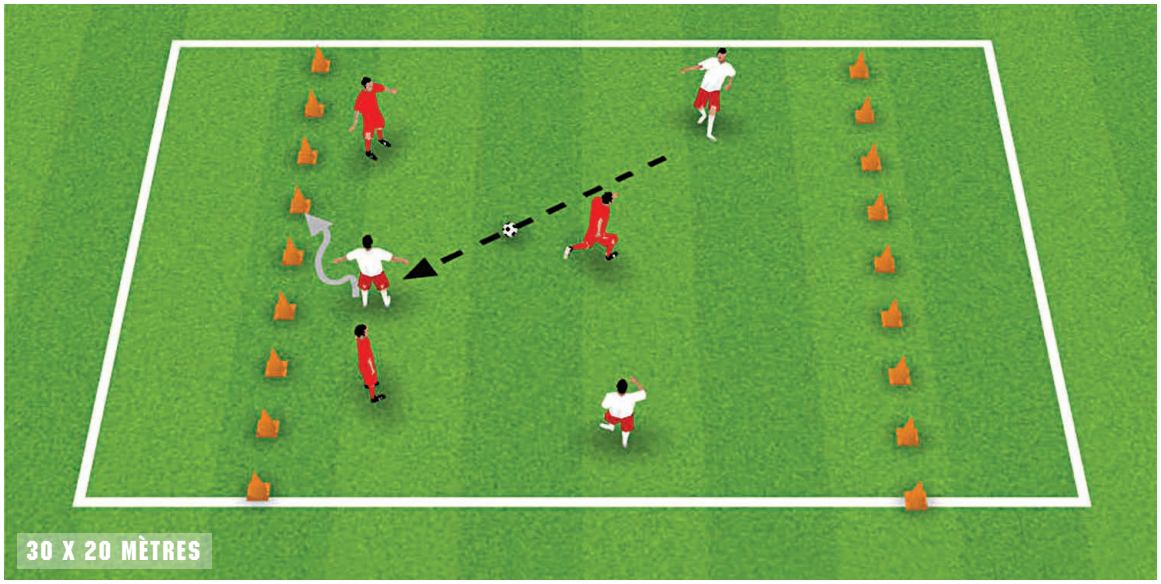
OPTIONS :

- « Sans mains! » : utilisez les pieds pour dribler le ballon jusqu'à la zone de but.
- « Sans mains et sans tague! » : au lieu de taguer les membres de l'autre équipe, utilisez les pieds pour voler le ballon.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 2 : « ATTENTION À L'ARBRE! »

SOYEZ PRÊTS À ABATTRE QUELQUES ARBRES!



ORGANISATION :

- Deux équipes de trois joueurs chacune.

INSTRUCTIONS :

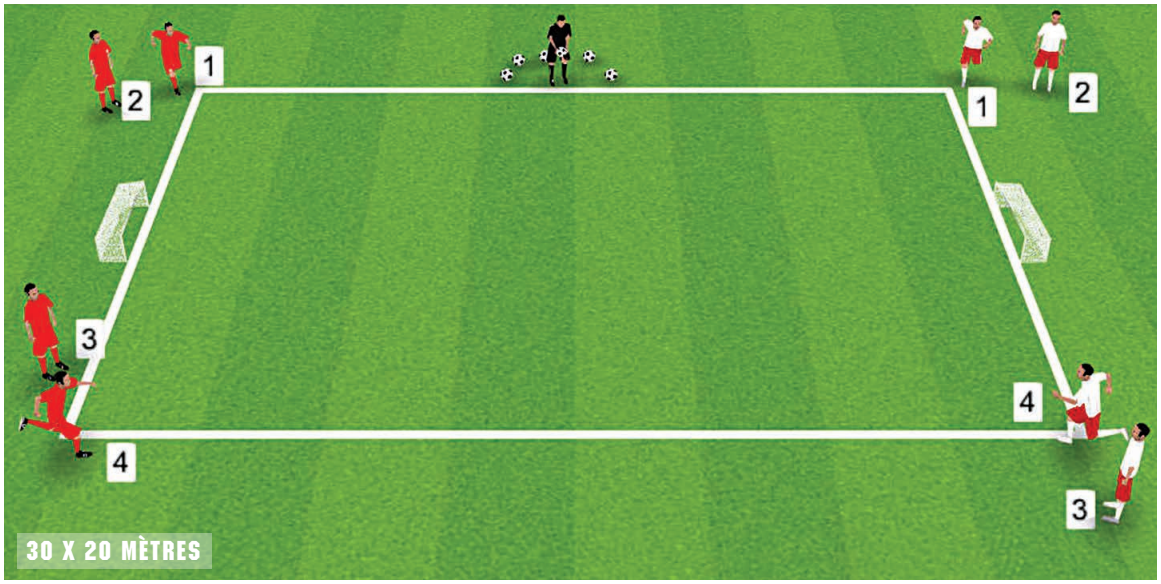
- Identique au jeu nº 1, le football drapeau, mais cette fois vous comptez un point en lançant le ballon et en abattant un « arbre » situé dans la zone de but de l'autre équipe.

OPTIONS :

- « Sans mains! » : utilisez les pieds pour dribler le ballon jusqu'à la zone de but. Faites une passe de ballon à un coéquipier avec l'intérieur du pied ou abattez un arbre et comptez un but.
- « Sans mains et sans tague! » : au lieu de taguer les membres de l'autre équipe, utilisez les pieds pour voler le ballon.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 3 : « LES QUATRE COINS »



ORGANISATION :

- Quatre équipes comprenant un nombre maximal de quatre joueurs chacune, deux joueurs dans les coins de chaque côté du but. Utilisez si possible des dossards de couleurs différentes et donnez un nom d'animal aux équipes (p. ex., les « lions » et les « tigres ») pour ajouter au plaisir.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs de chaque équipe.

INSTRUCTIONS :

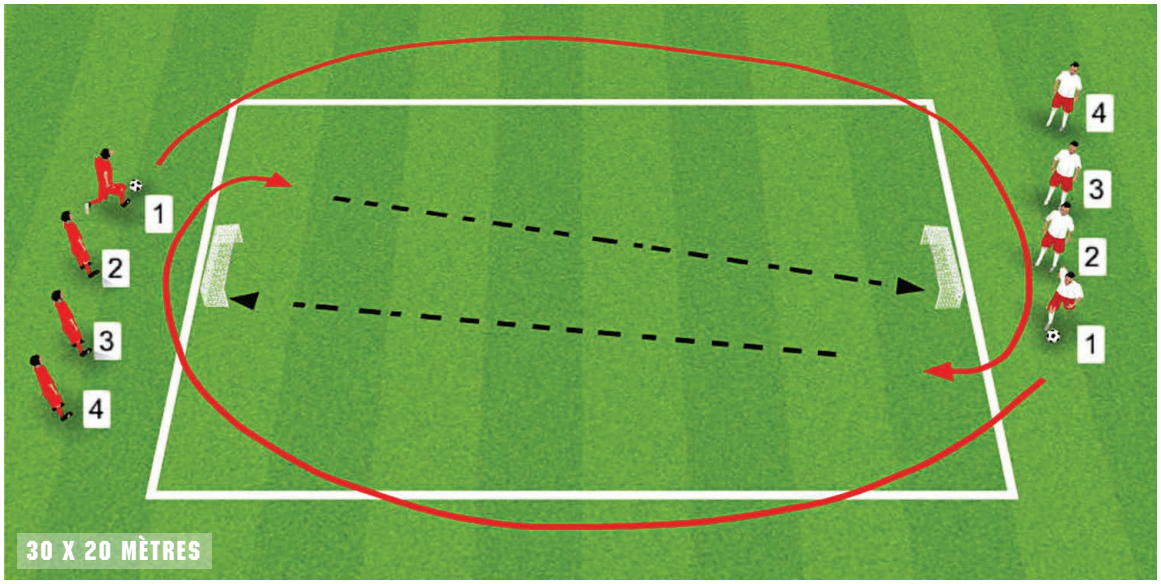
- Quand vous entendez l'entraîneur crier votre numéro, présentez-vous au milieu du terrain.
- Lorsque l'entraîneur met le ballon en jeu, les Tigres essaient de compter dans le but des Lions et vice versa.
- Faites appel à vos habiletés de drible pour faire circuler le ballon vers le but. Si vous ne pouvez pas compter, faites une passe de ballon à votre coéquipier en utilisant l'intérieur du pied.

OPTIONS :

- Votre équipe ne peut botter tant que vous n'avez pas au moins fait une passe. Augmentez le nombre de passes à deux ou trois avant le botté.
- Demandez à un joueur d'être gardien de but.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LE DRIBLE

ACTIVITÉ Nº 4 : « COURSE AU BUT »



ORGANISATION :

- Deux équipes de quatre joueurs.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs de chaque équipe.
- Les joueurs se placent derrière le but de leur équipe chacun muni d'un ballon.

INSTRUCTIONS :

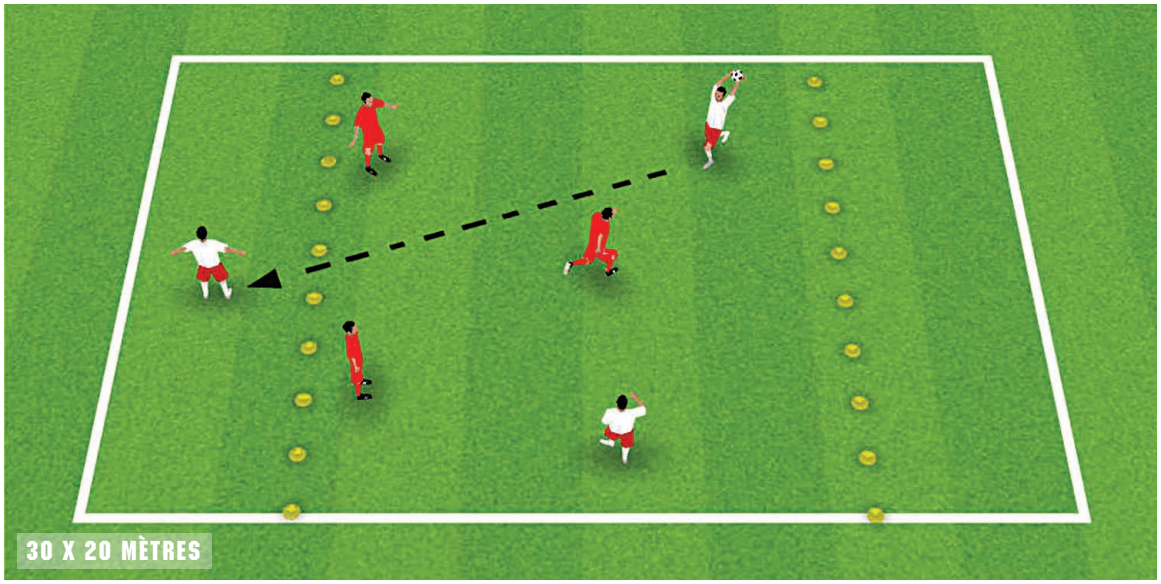
- « Partez! » : quand l'entraîneur crie votre numéro, driblez votre ballon sur le terrain aussi rapidement que possible jusqu'à ce que vous atteigniez le but de l'équipe adverse. Driblez le ballon jusqu'à l'arrière du but puis driblez-le sur le terrain et essayez de l'envoyer au fond du filet. Le premier joueur à compter un but obtient un point pour son équipe.

OPTIONS :

- Appelez plus d'un numéro à la fois.
- Faites participer les joueurs dont le numéro n'a pas été appelé. Permettez-leur d'empêcher l'autre équipe de compter un but.
- Ajoutez un parent ou un entraîneur devant les buts de chaque équipe.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 1 : « TOUCHÉ! »



ORGANISATION :

- Deux équipes de trois joueurs chacune; un ballon.

INSTRUCTIONS :

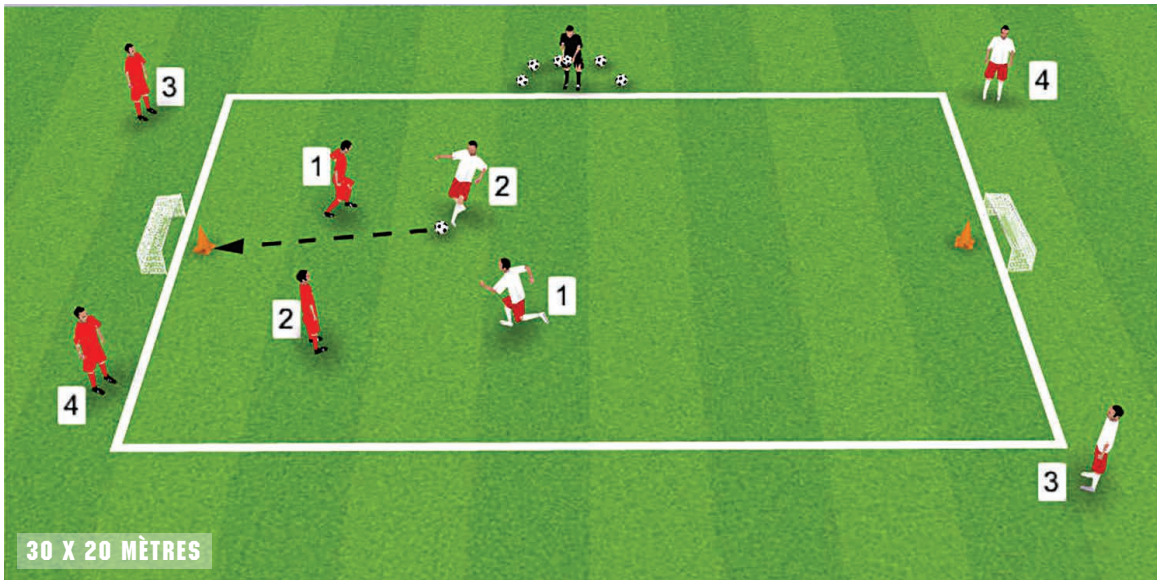
- « Partez! » : utilisez les mains pour lancer le ballon à vos coéquipiers. Si un joueur de l'autre équipe vous touche lorsque vous avez le ballon, vous devez lui remettre le ballon.
- Essayez de compter un but en lançant le ballon à un coéquipier situé dans la zone de but de l'équipe adverse. Si votre coéquipier attrape le ballon, vous comptez un but!

OPTIONS :

- « Sans mains! » : utilisez les pieds pour faire une passe, et, au lieu de toucher les autres membres de l'équipe, utilisez les pieds pour voler le ballon. Souvenez-vous d'utiliser l'intérieur du pied lorsque vous faites une passe!

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — LA PASSE

ACTIVITÉ Nº 2 : « PATATE CHAUDE »



ORGANISATION :

- Quatre équipes comprenant un nombre maximal de quatre joueurs chacune, deux joueurs dans les coins. Utilisez si possible des dossards de couleurs différentes et donnez un nom d'animal aux équipes (p. ex., les « Lions » et les « Tigres ») pour ajouter au plaisir.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs de chaque équipe.
- Placez un cône cible à la ligne de milieu de chaque côté du terrain.

INSTRUCTIONS :

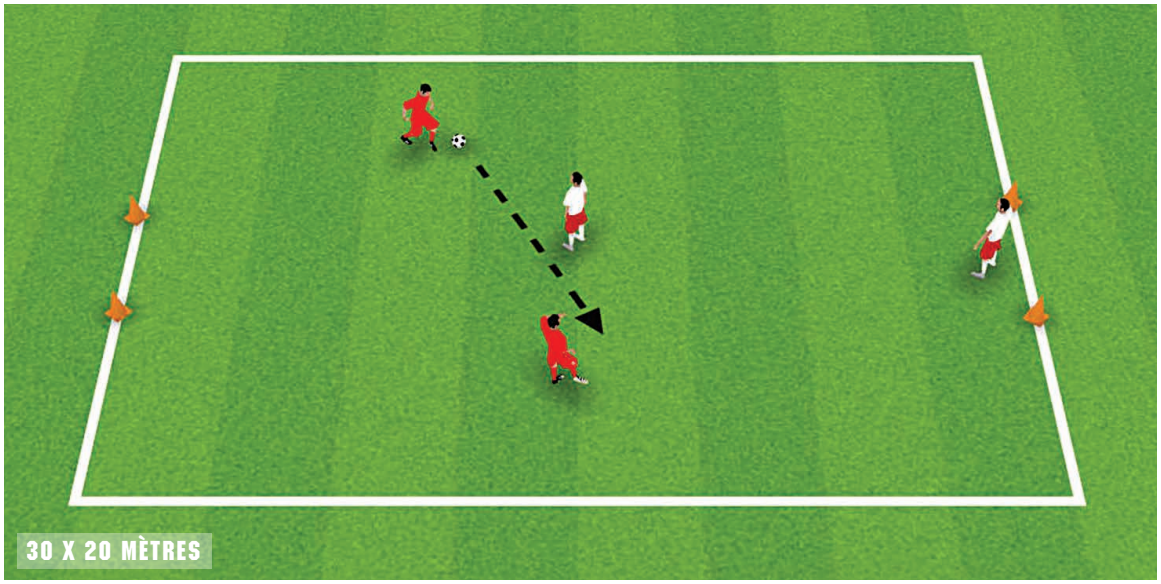
- Lorsque vous entendez l'entraîneur appeler votre numéro, présentez-vous au milieu du terrain. L'entraîneur appellera deux joueurs par équipe.
- Lorsque l'entraîneur met le ballon en jeu (la « patate chaude »), chaque équipe essaie de frapper le cône de l'équipe adverse. Mais aucun joueur ne peut conserver la « patate chaude » plus de deux secondes et il doit soit faire une passe de ballon à un coéquipier soit botter le ballon vers un cône.
- Souvenez-vous d'utiliser l'intérieur du pied lorsque vous faites une passe et le dessus du pied (lacets) lorsque vous bottez!

OPTIONS :

- Au lieu d'un cône cible, utilisez des cônes pour délimiter un but et ajoutez un gardien de but.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 3 : « DEUX CONTRE UN »



ORGANISATION :

- Quatre joueurs au total (deux joueurs par équipe) avec un but à chaque extrémité.
- Donnez un nom d'animal à chaque équipe (p. ex., les « Chats » et les « Chiens ») pour ajouter au plaisir.

INSTRUCTIONS :

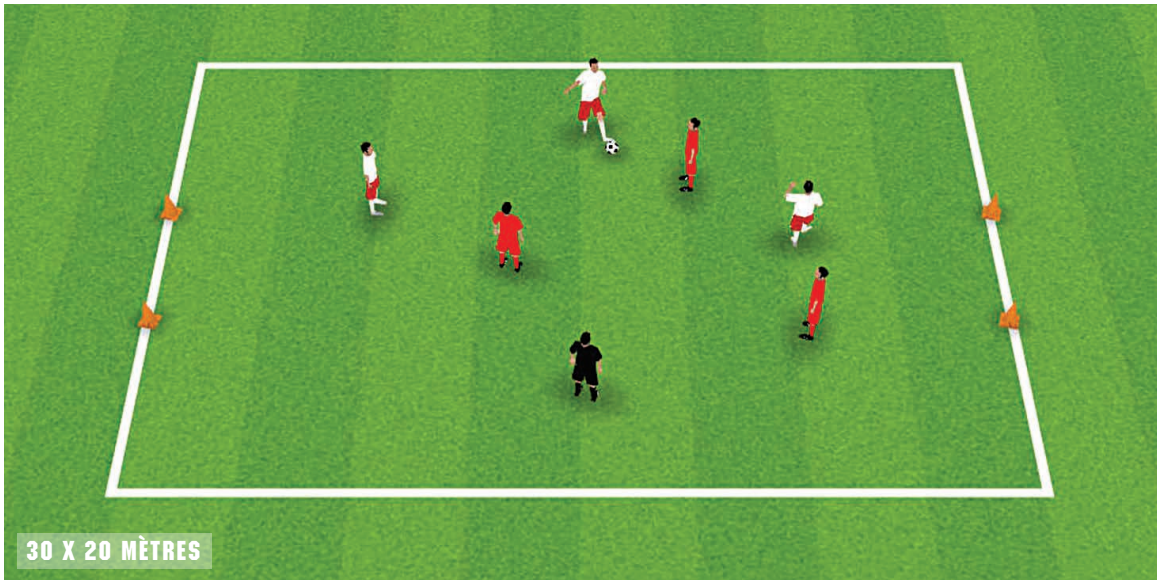
- Les Chats ont le ballon et essaient de marque un but dans le filet des Chiens. Un joueur de l'équipe des Chiens devient le gardien de but. Les Chats doivent faire au moins une passe avant de botter. Si les Chiens récupèrent le ballon, c'est à leur tour d'essayer de marquer un but.
- Souvenez-vous d'utiliser l'intérieur du pied lorsque vous faites une passe!

OPTIONS :

- « Sans mains! » : lorsque vous êtes le gardien de but, vous ne pouvez utiliser que vos pieds.
- Même jeu avec trois joueurs par équipe.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 4 : « FAITES UNE PASSE POUR MARQUER UN BUT »



ORGANISATION :

- Deux équipes de trois joueurs et un joueur neutre.
- Le joueur neutre porte un chapeau (ou un tee-shirt blanc) et aide l'équipe qui possède le ballon.

INSTRUCTIONS :

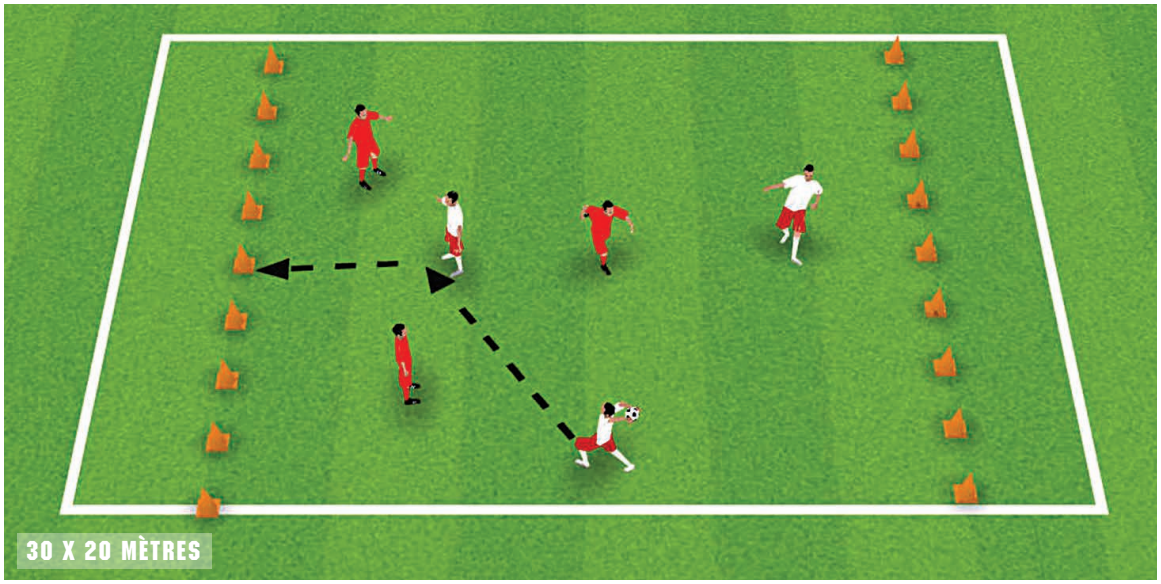
- « Partez! » : votre équipe compte un point si vous réussissez à passer le ballon trois fois sans que l'autre équipe n'y touche. Après trois passes, vous avez le droit de botter le ballon vers le but et d'essayer de marquer un autre point. Souvenez-vous d'utiliser l'intérieur du pied lorsque vous faites une passe!

OPTIONS :

- Augmentez le nombre de passes à cinq pour marquer un point.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 1 : « AU TAPIS! »



ORGANISATION :

- Deux équipes de trois joueurs chacune; un ballon.

INSTRUCTIONS :

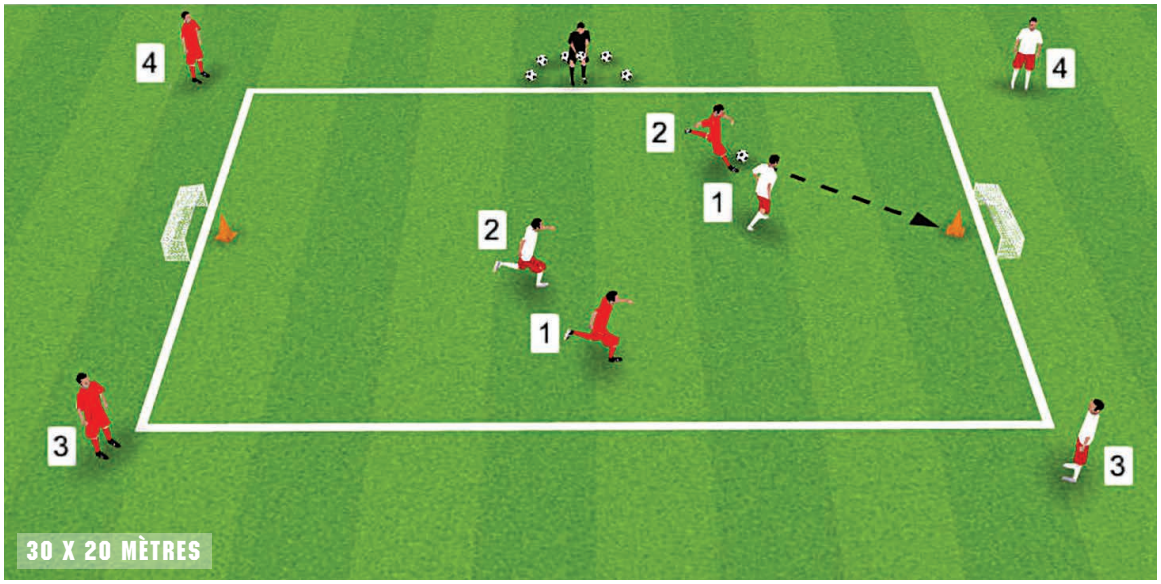
- « Partez » : utilisez vos mains pour commencer et faites une passe en lançant le ballon à vos coéquipiers. Si un joueur de l'autre équipe vous touche lorsque vous avez le ballon, vous devez lui remettre le ballon.
- Comptez un but en lançant le ballon et en renversant un cône.

OPTIONS :

- « Sans mains! » : utilisez les pieds pour passer et botter le ballon. Au lieu de toucher, utilisez les pieds pour voler le ballon à l'autre équipe. Souvenez-vous d'utiliser le dessus du pied (lacets) lorsque vous bottez le ballon!

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 2 : « UTILISEZ LES LACETS! »



ORGANISATION :

- Quatre équipes comprenant un nombre maximal de quatre joueurs chacune, deux joueurs dans chaque coin. Utilisez si possible des dossards de couleurs différentes et donnez un nom aux équipes (p. ex., Impact de Montréal, Whitecaps FC de Vancouver, Toronto FC) pour ajouter au plaisir.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs de chaque équipe.
- Placez un cône cible à la ligne de milieu de chaque côté du terrain.

INSTRUCTIONS :

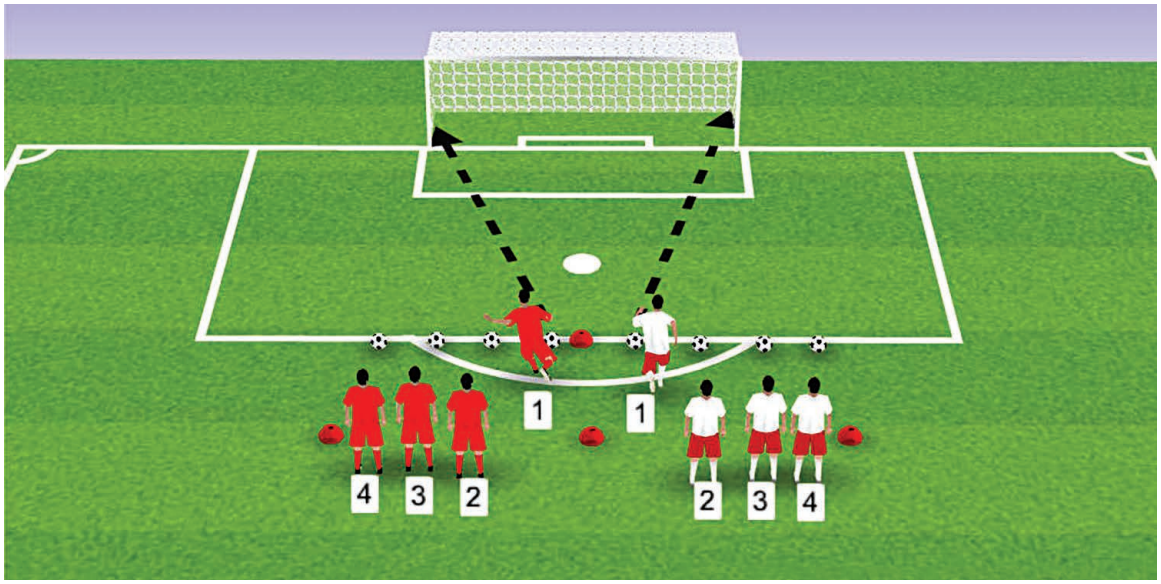
- Lorsque vous entendez l'entraîneur appeler votre numéro, présentez-vous au milieu du terrain. L'entraîneur appellera deux joueurs par équipe.
- Lorsque l'entraîneur met le ballon en jeu, vous et votre équipe essayez de récupérer le ballon puis de le botter pour faire tomber les cônes de l'équipe adverse.
- Utilisez le dessus du pied (lacets) pour botter le ballon!

OPTIONS :

- Au lieu de botter le ballon vers un cône cible, utilisez des cônes pour délimiter un but et ajoutez un gardien de but.

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — TIR AU BUT

ACTIVITÉ N° 3 : « FUSILLADE AU FAR WEST »



ORGANISATION :

- Deux équipes alignées de quatre joueurs avec un ballon chacune.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs de chaque équipe.

INSTRUCTIONS :

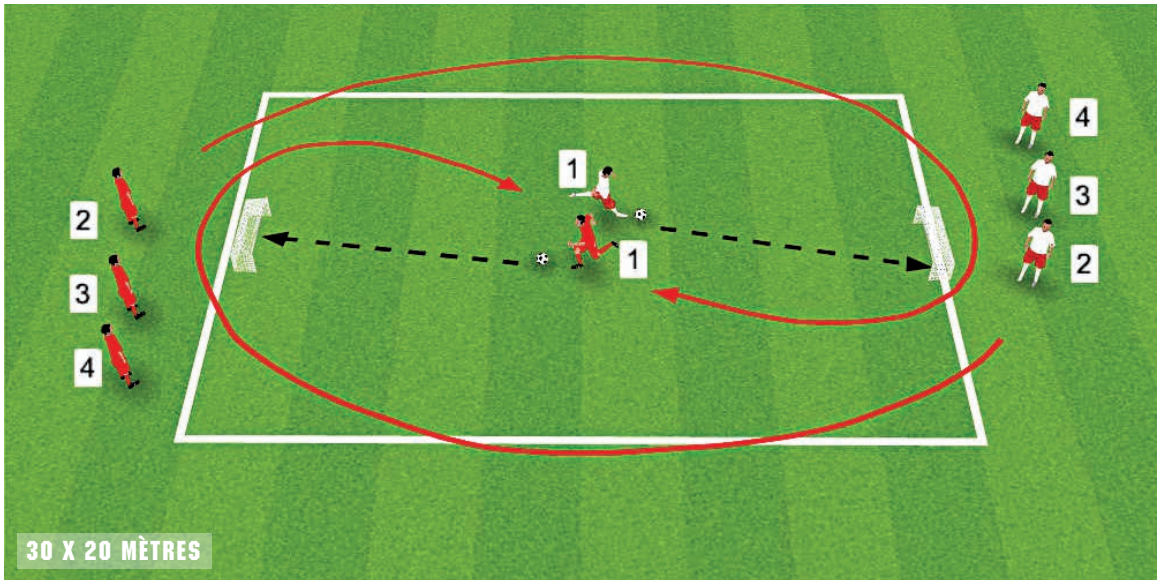
- « Partez! » : le joueur n° 1 de chaque équipe remonte le terrain en courant et fait un tir au but, puis revient en courant vers son équipe et touche le joueur n° 2. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient fait un tir au but. L'équipe ayant compté le plus grand nombre de buts est la championne.
- Souvenez-vous d'utiliser le dessus du pied (lacets) lorsque vous bottez le ballon!
- En cas d'égalité, la première équipe qui s'assoit après le dernier tir au but est la championne.

OPTIONS :

- Étendez-vous sur le dos, sur le ventre ou en position de pompes à la ligne de départ.
- Demandez à un entraîneur ou à un parent d'être le gardien de but et d'essayer d'arrêter deux lancers en même temps!

MATCHS À EFFECTIFS RÉDUITS — TIR AU BUT

ACTIVITÉ Nº 4 : « AUTOUR DU TERRAIN »



ORGANISATION :

- Deux équipes de quatre joueurs.
- Attribuez un numéro de 1 à 4 aux joueurs de chaque équipe.
- Les équipes se placent derrière leurs buts à chaque extrémité du terrain.

INSTRUCTIONS :

- L'entraîneur met en jeu deux ballons au milieu du terrain.
- « Partez! » : quand l'entraîneur appelle votre numéro, courez le plus rapidement possible autour du terrain, dans le sens horaire, jusqu'à ce que vous atteigniez le but de l'équipe adverse. Puis courez sur le terrain, prenez un ballon et bottez-le pour compter un but dans votre filet. Le premier joueur qui compte un but remporte un point pour son équipe.
- Souvenez-vous d'utiliser le dessus du pied (lacets) lorsque vous bottez le ballon!

OPTIONS :

- Appelez plus d'un numéro à la fois et permettez aux joueurs des équipes adverses de défendre leur but.
- Ajoutez un parent ou un entraîneur comme gardien de but à chaque extrémité.

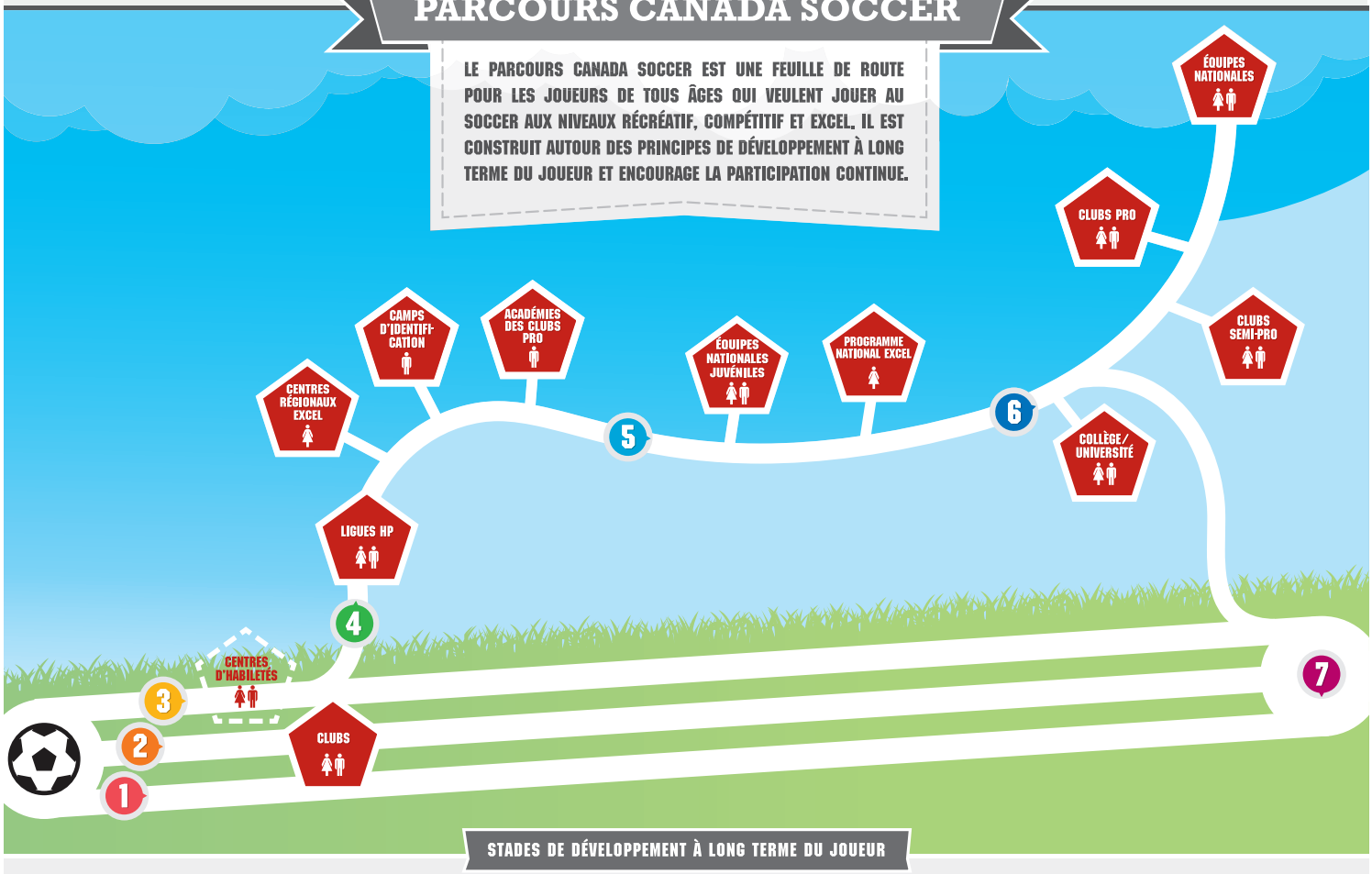
NOTES

NOTES

NOTES

PARCOURS CANADA SOCCER

LE PARCOURS CANADA SOCCER EST UNE FEUILLE DE ROUTE POUR LES JOUEURS DE TOUS ÂGES QUI VEULENT JOUER AU SOCCER AUX NIVEAUX RÉCRÉATIF, COMPÉTITIF ET EXCEL. IL EST CONSTRUIT AUTOUR DES PRINCIPES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR ET ENCOURAGE LA PARTICIPATION CONTINUE.



STADES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

NIVEAU DE JEU

- EXCEL
- COMPÉTITIF
- RÉCRÉATIF

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

1	Départ actif	ÂGE 4-6	
2	Fondamentaux	ÂGE 6-8	ÂGE 6-9
3	Apprendre à s'entraîner	ÂGE 8-11	ÂGE 9-12
4	S'entraîner à s'entraîner	ÂGE 11-15	ÂGE 12-16
5	S'entraîner à la compétition	ÂGE 15-19	ÂGE 16-20
6	S'entraîner à gagner	ÂGE 18+	ÂGE 19+
7	Vie active	TOUS ÂGES	

VOS BUTS MARQUENT NOTRE SPORT

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR PARCOURS CANADA SOCCER ET LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR, VISITER LE : CANADA SOCCER.COM/PARCOURS

PARCOURS
CANADA
VOS BUTS MARQUENT
NOTRE SPORT
POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR PARCOURS CANADA SOCCER ET LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR, VISITER LE :
CANADA SOCCER.COM/PARCOURS
Canada
Sport Canada
pch.gc.ca
BC SOCCER
British Columbia Soccer Association
bcsoccer.net
Alberta
Alberta Soccer Association
albertasoccer.com
SASKATCHEWAN SOCCER ASSOCIATION
Saskatchewan Soccer Association
sasksoccer.com
MANITOBA
Manitoba Soccer Association
manitobasoccer.ca
THE ONTARIO SOCCER ASSOCIATION 1901
Ontario Soccer Association
ontariosoccer.net
Fédération de SOCCER du Québec
Fédération de soccer du Québec
federation-soccer.qc.ca
SOCCER NB
Soccer New Brunswick
soccernb.org
NOVA SCOTIA
Soccer Nova Scotia
soccerns.ns.ca
PRINCE EDWARD ISLAND SOCCER ASSOC.
Prince Edward Island Soccer Association
peisoccer.com
NLSA
Newfoundland and Labrador Soccer Association
nlsa.ca
NWT SOCCER
Northwest Territories Soccer Association
nwtkicks.ca
YUKON
Yukon Soccer Association
yukonsoccer.yk.ca
NUNAVUT SOCCER
Nunavut Soccer Association
facebook.com/Nunavut SoccerAssociation
CANADA
PARTENAIRES DU PARCOURS CANADA SOCCER