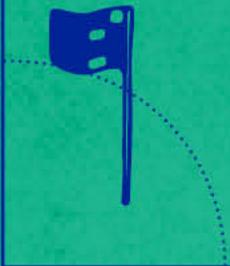


BANQUE D'EXERCICES

DU RETOUR AU JEU

EN PHASE 1



**SOCCER
QUEBEC**

soccerquebec.org | @soccerquebec



Chers éducateurs, chères éducatrices,

Nous sommes tous et toutes des passionnés de soccer. Cependant, la pandémie de coronavirus (covid-19) nous a empêchés jusqu'au lundi 8 juin d'assouvir notre passion.

Lorsque votre club aura fait (le plus rapidement possible) les démarches auprès de Soccer Québec, vous serez autorisé à reprendre les chemins des terrains de soccer.

Ceci dans le cadre autorisé par le gouvernement du Québec : « *entraînement supervisé extérieur dans des situations d'apprentissage qui permet la distance physique, sans bloc sanitaire* ».

Comme vous le savez, le soccer est un sport d'association (partenaires), d'opposition (adversaires) et de transitions.

Dans la première phase de reprise, il ne pourra pas y avoir ni duel ni « petits matchs », ni... durant la session d'entraînement.

Afin de vous aider à concevoir vos entraînements, Soccer Québec, avec l'aide des différentes associations régionales (ARS), a produit ce guide à l'intérieur duquel, les exercices proposés respectent les principes de distanciations, tout en encourageant le plaisir et la compétition.

En espérant que rapidement le Gouvernement du Québec autorise les compétitions.

Bonne saison de soccer

Éric Leroy

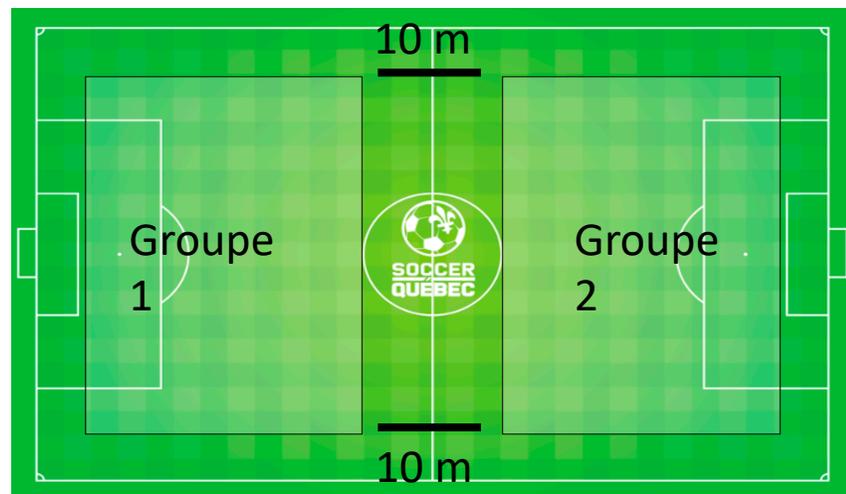
Directeur technique Soccer Québec

Contenu

Dimensions des terrains	p. 4
U7-U8 <ul style="list-style-type: none">• Préparation Physique• Développement Technique	p. 5
U9-U10 <ul style="list-style-type: none">• Préparation Physique• Développement Technique	p. 16
U11-U12 <ul style="list-style-type: none">• Préparation Physique• Développement Technique• Compétitions	p. 25
U13 + <ul style="list-style-type: none">• Développement Technique• Compétitions	p. 36
Considérations pédagogiques	p. 45

Dimensions de terrain

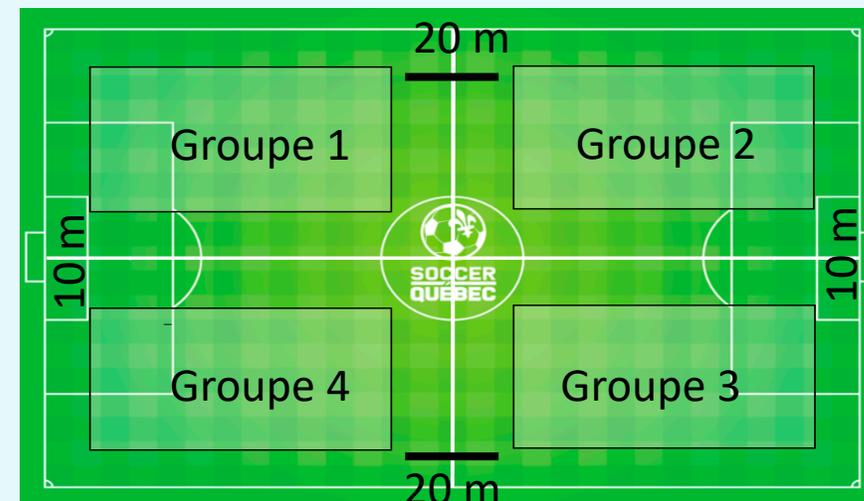
Terrain à 7



Considérations

- L'espace de 2m entre les joueurs doit toujours être respecté
- Maximum de 15 joueurs par groupe
- Ratio de 1 éducateur pour 12 joueurs (U7-U8)
- Ratio de 1 éducateur pour 15 joueurs (U9+)
- Les éducateurs peuvent se promener dans les corridors autour du terrain de leur groupe (tout en respectant le 2m avec les joueurs + autres éducateurs).
- Le joueur doit apporter son équipement personnel (bouteille d'eau, sac, serviette, etc.) à l'extérieur de sa zone personnelle de travail (pas de rassemblement de groupe pendant les pauses d'eau)

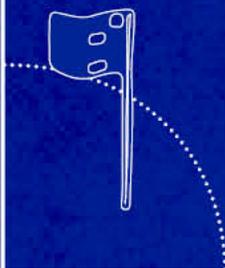
Terrain à 11 (groupe de 10, U9 et +)



Terrain à 11 (groupe de 7, U7/U8)



EXERCICES U7-U8



**SOCCER
QUEBEC**

soccerquebec.org | [@soccerquebec](https://twitter.com/soccerquebec)



Objectifs et organisation

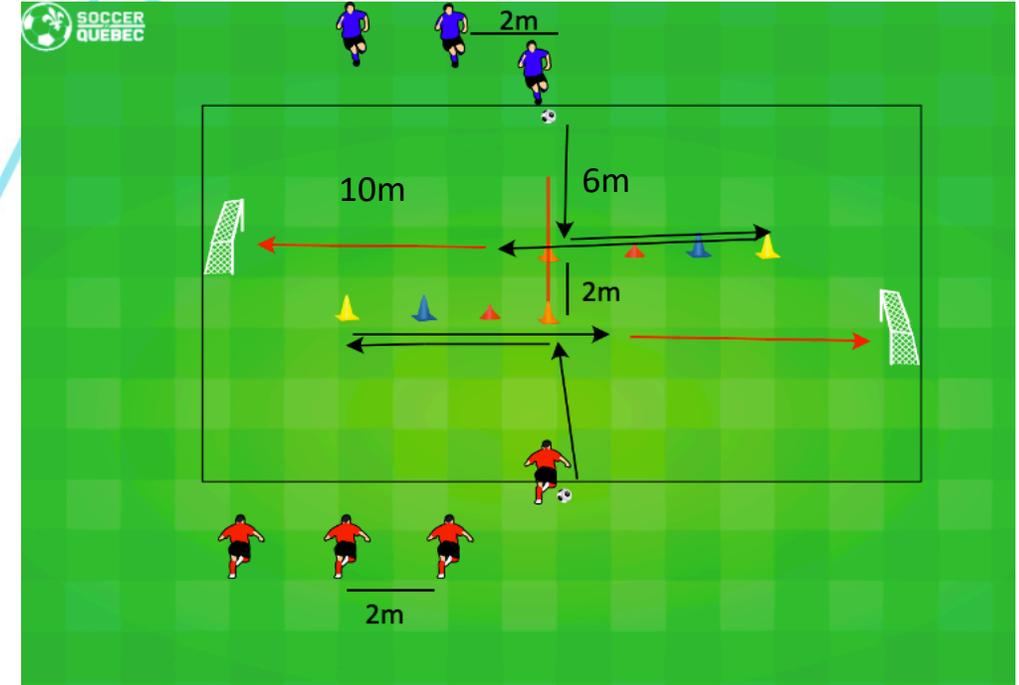
- Objectif: travailler le changement de direction et la frappe
- Former deux équipes
- Le point de départ est à 6m des cônes
- Les cônes sont à 10m du but
- Chaque équipe a son but, ses cônes et sa direction prédéfinis
- L'équipe ayant le plus de points gagne la partie

Tâches et déroulement

- Au signal, les deux joueurs s'approchent face à face vers le poteau.
- Quand ils sont en place, l'éducateur annonce une couleur. Les joueurs doivent se déplacer jusqu'au cône de cette couleur avant d'aller frapper dans le but à l'opposée.
- Le premier joueur à marquer gagne le point pour son équipe

Variantes

- Se déplacer vers les cônes de façon latéral
- Imposer un pied de frappe ou une surface de contact (intérieur du pied, extérieur, etc.)
- Faire l'exercice sans ballon (seulement toucher le cône et sprinter vers une ligne)



Points de coaching

- Garder le ballon près de ses pieds
- Lever la tête pendant la conduite de balle et avant de frapper
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

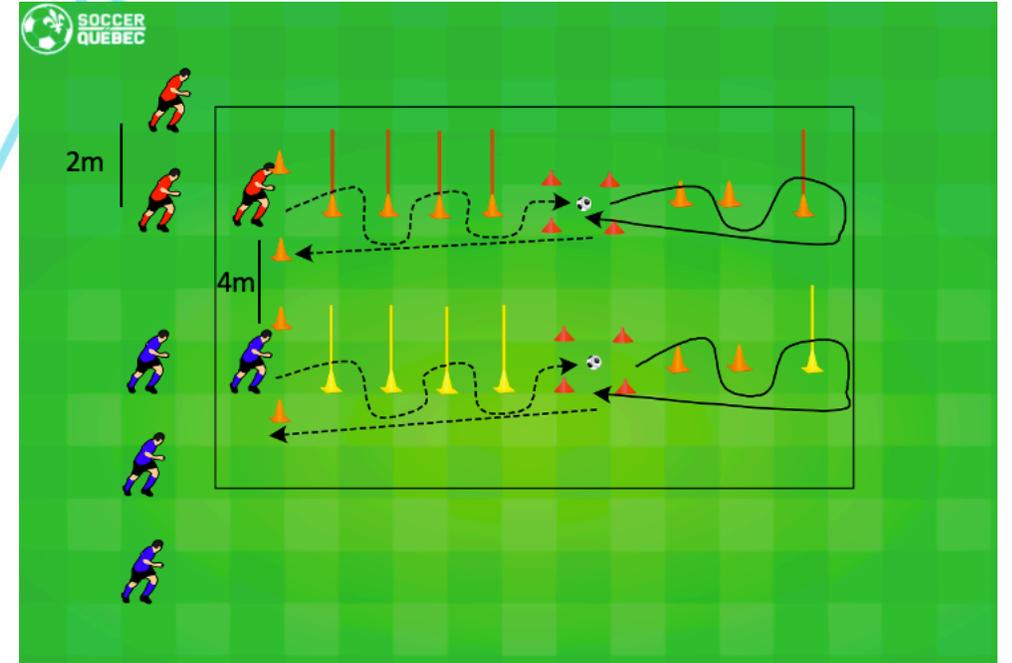
- Objectif: travailler l'agilité et la conduite de balle
- Former deux équipes
- Chaque équipe a sa propre course à obstacles
- L'équipe ayant le plus de point gagne la partie

Tâches et déroulement

- Au signal, le premier joueur de chaque équipe slalom entre les cônes
- Arriver à la « maison », le joueur récupère le ballon
- Le joueur complète le prochain slalom avec le ballon avant de revenir immobiliser le ballon dans la maison
- Le premier joueur à franchir la ligne de départ gagne le point pour son équipe

Variantes

- Imposer une surface de contact
- Varier le circuit



Points de coaching

- Bien arrêter son ballon dans la « maison »
- Utiliser les différentes surfaces de contact dans le slalom pour gagner de la vitesse
- Garder le ballon près des pieds
- Lever la tête
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

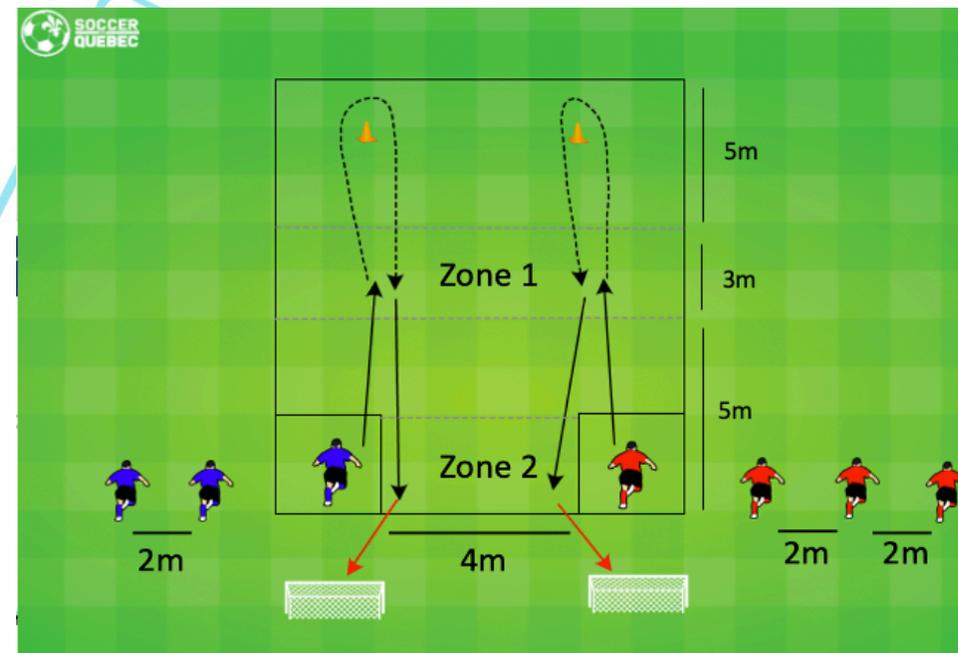
- Objectif: travailler la conduite de balle et la frappe
- Former 2 équipes
- Le terrain est séparé en 4 zones
- L'équipe qui marque le plus de buts gagne le match

Tâches et déroulement

- Au signal de l'éducateur (auditif ou visuel), les deux joueurs partent en conduite de balle, arrêtent et laissent le ballon dans la zone 1.
- Ils doivent contourner le plot en course et reviennent chercher leur ballon.
- Ils partent en conduite de balle jusqu'à la zone 2 et frappent au but.
- Le premier joueur à marquer le but obtient le point pour son équipe

Variante

- Ajouter des obstacles sur la partie course (haies, échelle de rythme, cônes, ...)



Points de coaching

- Garder le ballon près de ses pieds lors de la conduite
- Lever la tête
- Baisser le centre de gravité lorsqu'on contourne le plot ou le poteau

Objectifs et organisation

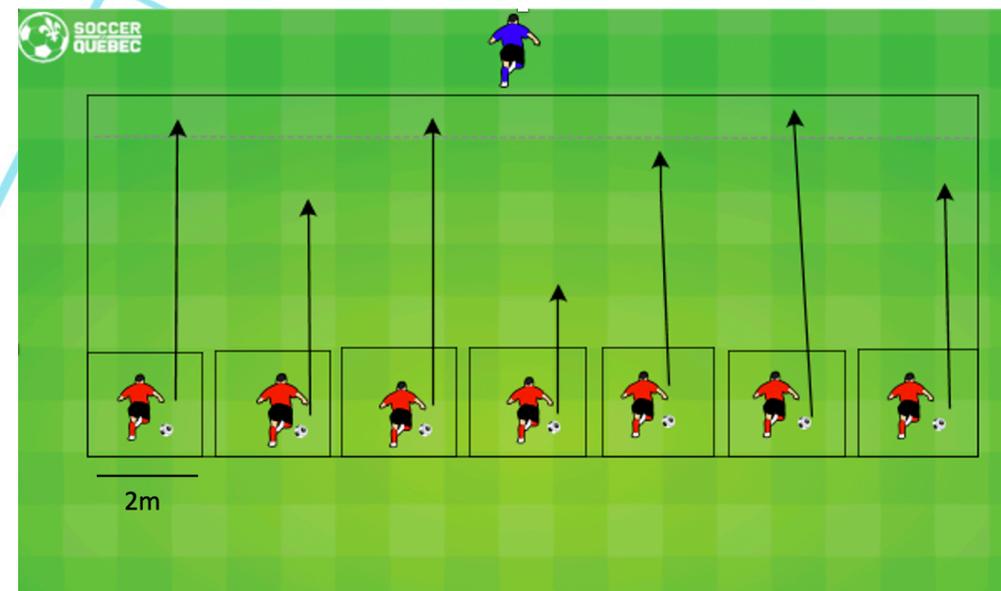
- Objectif: travailler la conduite de balle
- Les joueurs sont alignés parallèlement sauf 1 joueur
- On choisit un joueur compteur qui tourne le dos aux autres .
- Le premier joueur a arriver à la ligne sans se faire voir gagne la partie

Tâches et déroulement

- Pendant que le compteur tourne le dos, les autres joueurs essayent d'avancer balle en main le plus près possible la ligne.
- Le compteur fait rebondir le ballon au sol en comptant «1 - 2 - 3 ...». Il se retourne quand il a dit «SOLEIL».
- Les joueurs doivent s'immobiliser quand le compteur dit «SOLEIL».
- L'animateur fait reculer les joueurs qui ne sont pas immobilisés quand le compteur se retourne.
- Si un joueur arrive à passer la ligne il devient alors le compteur

Variantes

- Les enfants doivent avancer en conduite de balle.
- Blocage du ballon avec la semelle, en s'asseyant dessus, en le tenant au-dessus de la tête, ...
- Mise en place d'obstacles.
- Le « compteur » conduit le ballon dans sa zone, le signal est donné quand le «compteur » immobilise son ballon (signal visuel).



Points de coaching

- Garder le ballon près de soi
- Lever la tête pour regarder le compteur

Objectifs et organisation

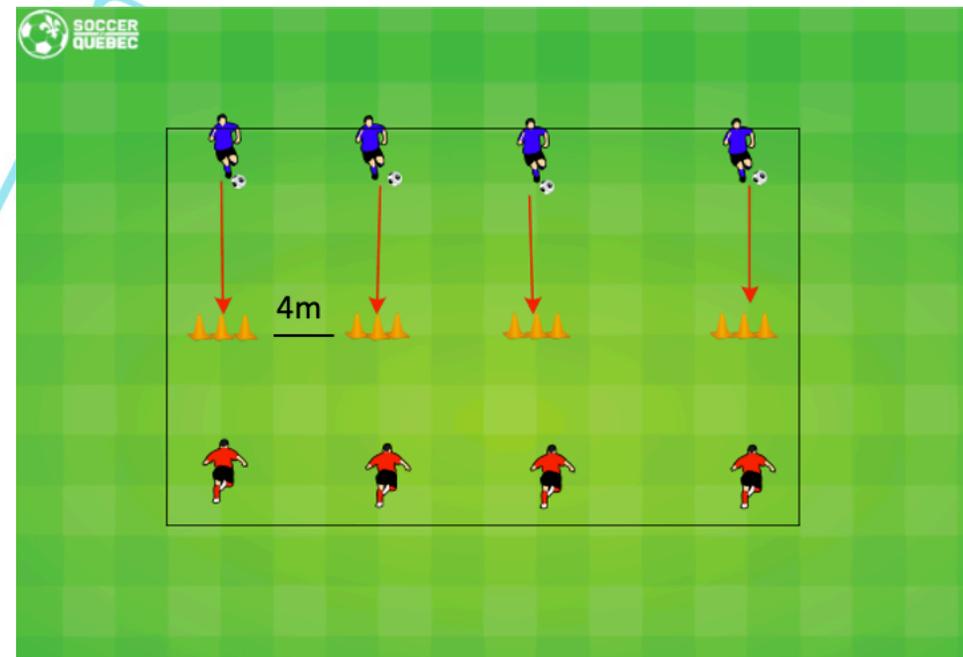
- Objectif: travailler les passes
- Séparer les joueurs en groupes de 2 (face à face)
- Les joueurs sont à 10m des cônes
- Le joueur avec le plus de points, à la fin de la période de temps, gagne la partie

Tâches et déroulement

- Le joueur A passe le ballon en direction des cônes en essayant de faire tomber le plus de cônes possibles
- Le joueur reçoit 1 point par cône tombé.
- Le joueur A relève les cônes, et donne le ballon au joueur B.
- Le joueur B essaie à son tour de faire tomber les cônes et ainsi de suite.

Variantes

- On retire les cônes tombés et le joueur qui fait tomber le dernier cône gagne.
- Changer la grandeur des cônes / changer la taille des ballons.



Points de coaching

- Mettre son ballon en mouvement
- Levé la tête avant de frapper le ballon
- Bien placé le pied d'appui à côté du ballon
- Garder le ballon au sol (frapper le ballon au centre)

Développement technique – SOCCER MUSICAL

Objectifs et organisation

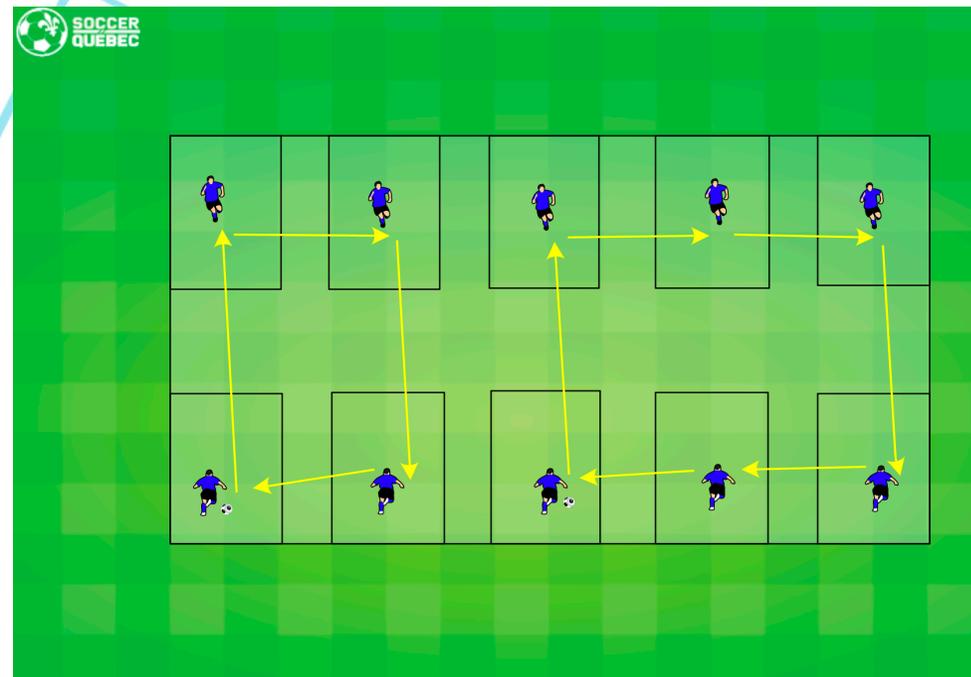
- Objectif: travailler la passe et la première touche
- Séparer le groupe en 2
- Chaque joueur reste dans son espace prédéfini de travail
- 1 ballon par groupe

Tâches et déroulement

- Les joueurs d'un même groupe se passe le ballon en ordre (A – B – C – D – A)
- Lorsque l'entraîneur siffle, le joueur ayant le ballon à ses pieds perd (conséquences ludiques)
- Le jeu reprend avec tous les joueurs

Variantes

- L'ordre des passes peut être aléatoire
- Obliger 3 touches



Points de coaching

- Enchaînement rapide (1-2 touches)
- Sortir la première touche de ses pieds
- Tourner ses hanches vers où on veut aller avec le ballon
- Regarder avant de recevoir
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

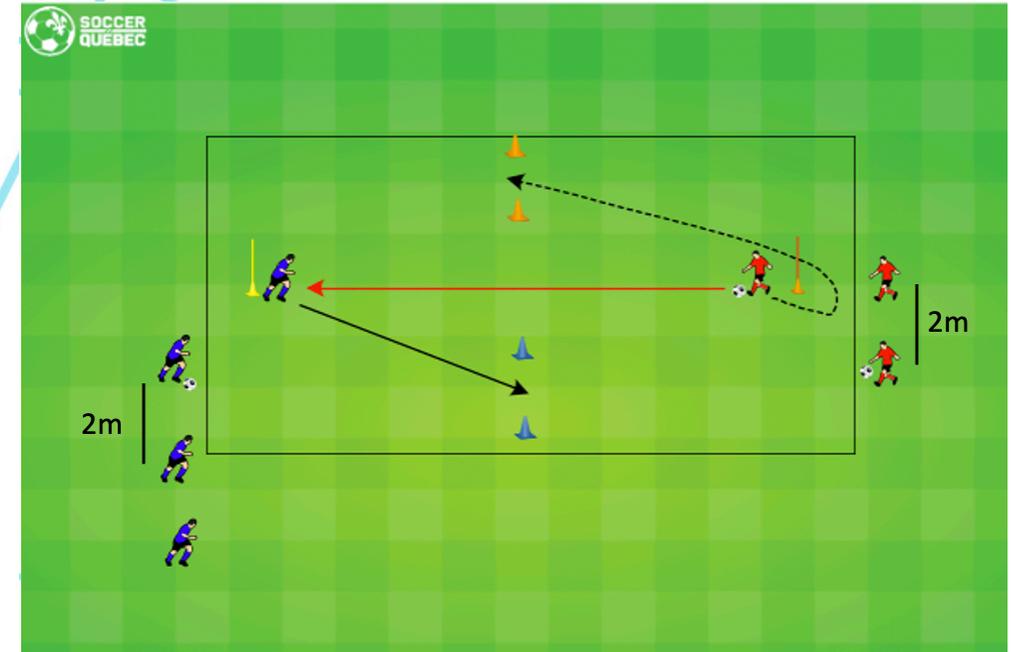
- Objectif: travailler la conduite de balle et la vitesse
- Faire 2 équipes
- L'équipe ayant le plus de points après la période de temps allouée gagne le match

Tâches et déroulement

- Le joueur rouge fait une passe au sol au joueur bleu en annonçant une couleur (bleu ou orange)
- Le joueur bleu doit conduire le ballon vers la porte que le joueur rouge a annoncé le plus vite possible
- Après sa passe, le joueur rouge doit contourner le poteau derrière lui et ensuite aller traverser la porte opposée du joueur bleu.
- Le premier joueur traversant la porte gagne le point pour son équipe.
- C'est ensuite au prochain joueur bleu de commencer avec le ballon.

Variantes

- Varier le parcours après la passe du joueur rouge
- Joueur bleu peut choisir la porte qu'il veut, et le joueur rouge doit réagir pour aller à l'opposée
- Imposer un choix de passe, un choix de contrôle



Points de coaching

- Qualité de la passe (pas de rebonds, bonne vitesse)
- Enchaînement vers le poteau dès que la passe est faite
- Sortir la première touche de ses pieds et la diriger vers où on veut aller
- Prise d'information pendant la conduite de balle

Objectifs et organisation

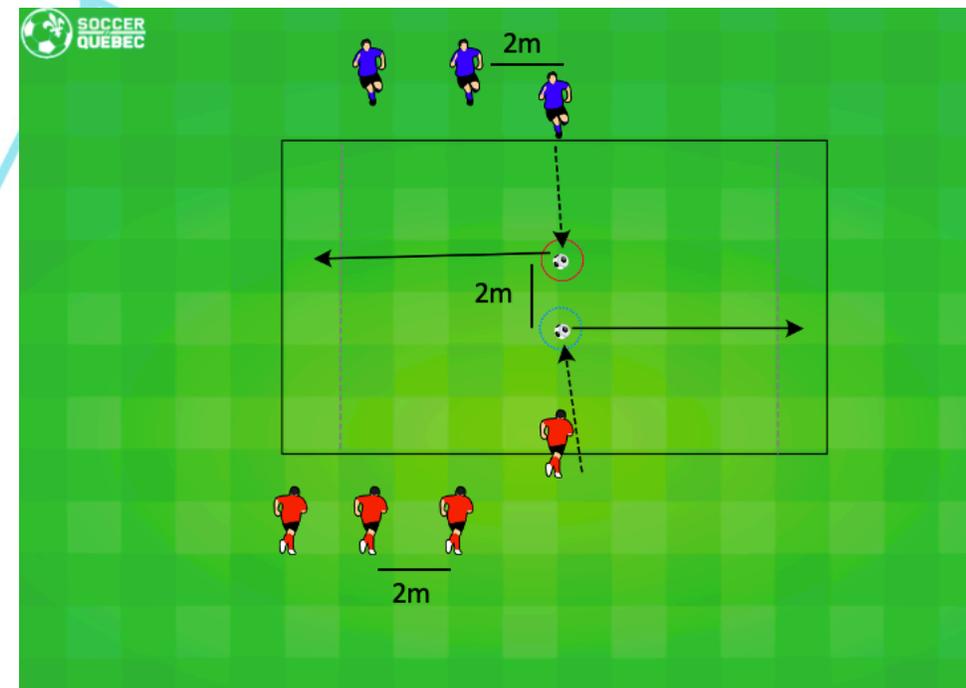
- Objectif: travailler la conduite de balle
- Former deux équipes
- Chaque joueur de chaque équipe se donne un ou deux numéros
- Chaque équipe a son cerceau prédéfini
- La direction de chaque équipe est prédéterminée
- La zone de but est à environ 12m des cerceaux
- L'équipe avec le plus de point gagne la partie

Tâches et déroulement

- L'éducateur annonce un numéro
- Le joueur de chaque équipe dont le numéro correspond à celui lancer par l'éducateur doit aller chercher son ballon le plus vite possible et franchir la ligne de la zone de but en conduite de balle.
- Le joueur qui franchit la ligne en premier gagne le point pour son équipe

Variante

- Ajouter des obstacles dans le parcours de conduite de balle



Points de coaching

- Garder le ballon près des pieds
- Lever la tête pendant la conduite

Objectifs et organisation

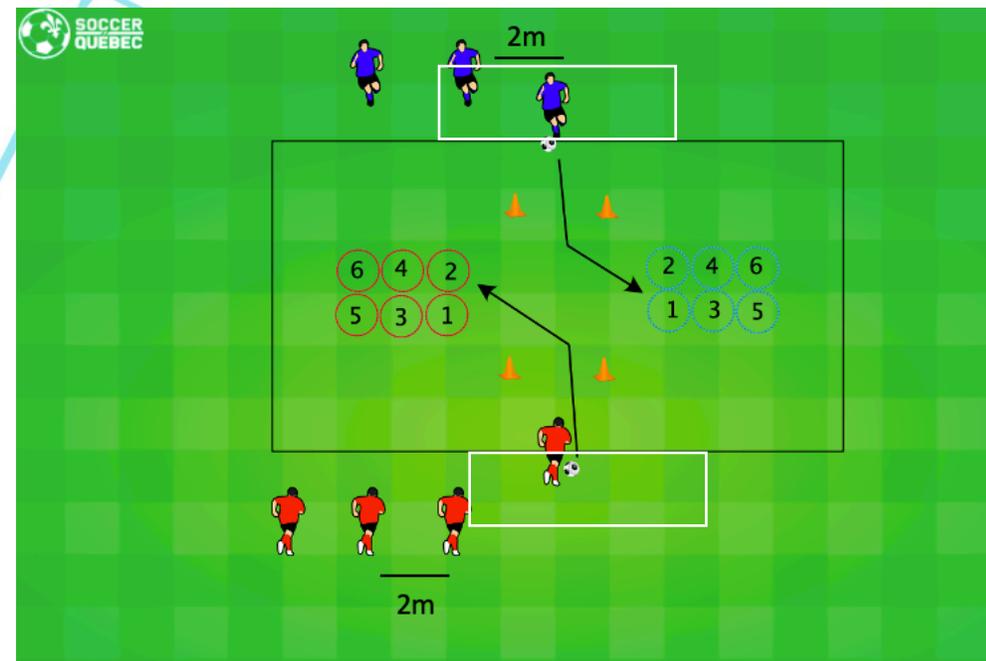
- Objectif: travailler la conduite de balle
- Former deux équipes
- Chaque équipe a sa couleur de cerceaux avec les numéros associés
- L'équipe qui remplit la grille le plus rapidement gagne la partie

Tâches et déroulement

- L'éducateur annonce un calcul (2+1) une fois que le premier joueur se trouve dans zone de départ (lignes blanches)
- Les joueurs doivent aller le plus vite possible arrêter son ballon dans le cerceau équivalant à la réponse du calcul et revenir rapidement dans la zone de départ
- Pendant que les joueurs reviennent vers la zone de départ, l'éducateur annonce le calcul pour le 2^e joueur
- Dès que le premier joueur arrive dans la zone, son partenaire a le droit de partir avec son ballon.

Variantes

- Mettre plus ou moins de cerceaux
- Mettre des obstacles pour le chemin de retour (haies, échelles, etc.)
- Faire un tic-tac-toe au lieu des équations mathématiques



Points de coaching

- Garder le ballon proche de ses pieds
- Lever la tête pendant la conduite
- Bien arrêter son ballon dans le cerceau

Objectifs et organisation

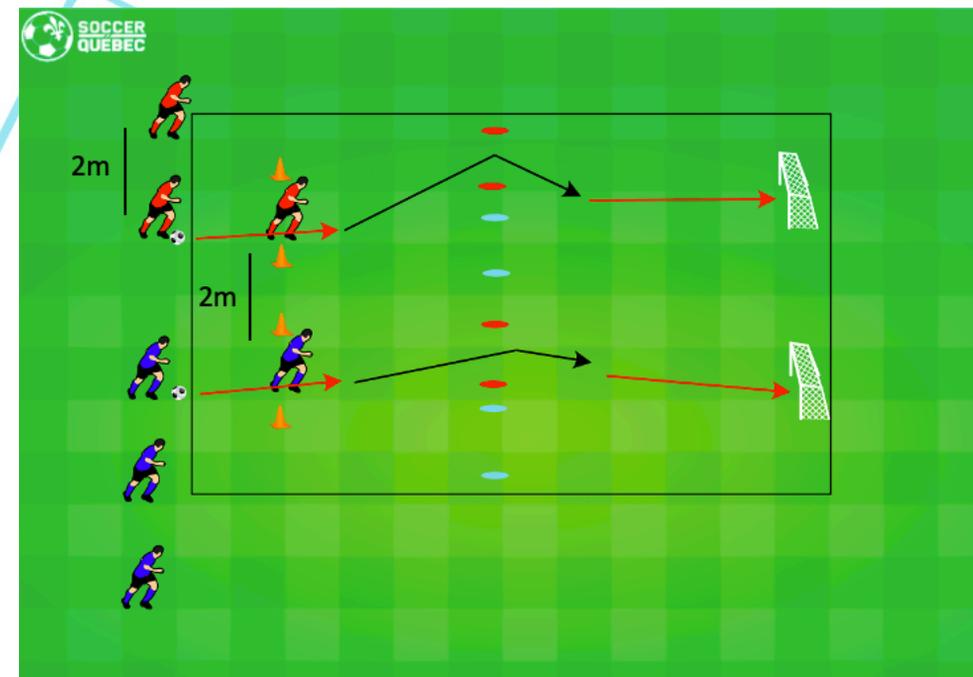
- Objectif: travailler la conduite de balle et la frappe
- Former deux équipes
- Le joueur A se positionne les jambes écartées, à la hauteur des cônes et dos au joueur B
- Le joueur B se trouve à 2 mètres derrière le joueur A
- Les portes sont à 10m du point de départ du joueur A
- L'équipe ayant le plus de point à la fin de la période allouée gagne la partie

Tâches et déroulement

- L'éducateur donne le signal en nommant une couleur de porte (bleu ou rouge)
- Au signal, joueur B doit faire une passe entre les jambes du joueur A.
- Le joueur A regarde devant lui et ne peut réagir que lorsqu'il voit le ballon arrivé devant lui.
- Le joueur A maîtrise le ballon et doit passer dans la porte de couleur annoncé par l'éducateur avant de frapper dans son but.
- Le premier joueur à marquer gagne le point pour son équipe

Variantes

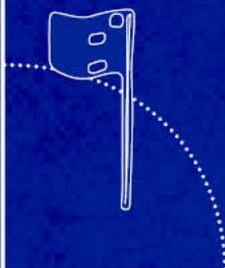
- Ajouter des obstacles dans le parcours
- Imposer un pied de frappe pour marquer ou une surface de contact



Points de coaching

- Garder le ballon près des pieds
- Lever la tête lors de la conduite et avant la frappe

EXERCICES U9-U10



**SOCCER
QUEBEC**

soccerquebec.org | [@soccerquebec](https://twitter.com/soccerquebec)



Objectifs et organisation

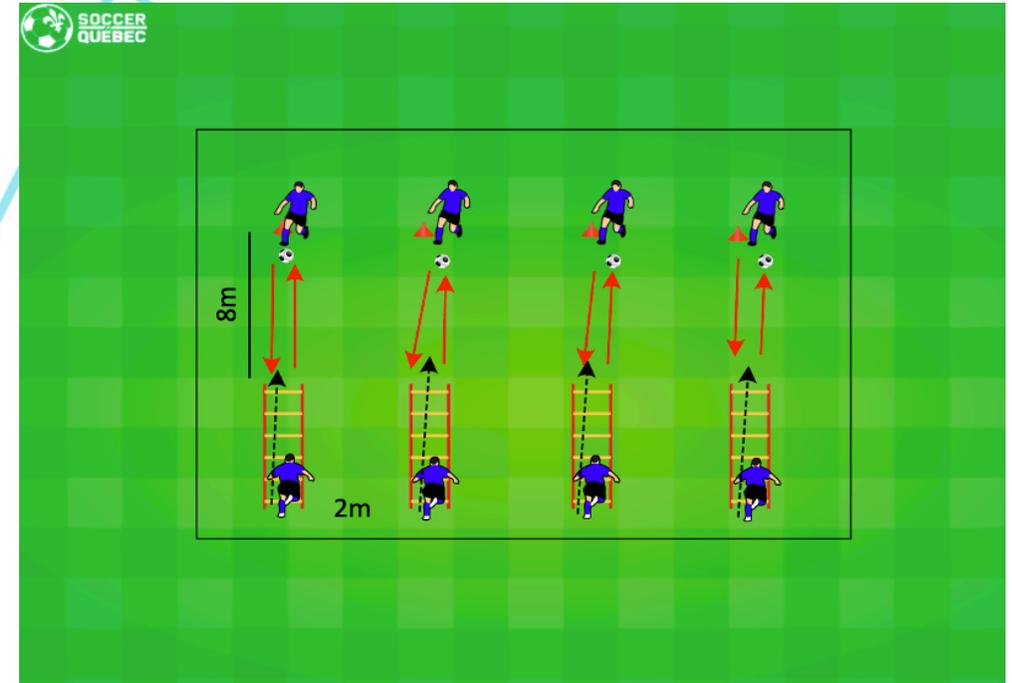
- Objectif: travailler sur la coordination/ agilité
- Les joueurs sont en groupes de 2 (ou plus si vous n'avez pas assez d'échelles, mais attention à la distanciation de 2m)
- L'échelle peut être remplacée par des cônes au besoin
- 1 ballon par groupe
- Une distance de 8 mètres entre l'échelle et le joueur avec le ballon

Tâches et déroulement

- Le joueur A fait le travail demandé par l'éducateur dans l'échelle et enchaîne avec un échange de ballon avec le joueur B (passes, volées, etc.)
- Le joueur A revient au point de départ et recommence jusqu'à ce que la période de travail soit terminée.
- Les joueurs A et B changent ensuite de rôle.

Variantes

- Varier plusieurs types de déplacement
- Varier le type d'échange avec le ballon



Points de coaching

- Mettre l'emphasis sur les bons gestes dans l'échelle.
- Toucher le sol qu'avec la pointe des pieds dans l'échelles (pas de talons)
- Passer le ballon avec l'intérieur du pied
- Fléchir la jambe d'appui et celle du pied de passe lors du contact avec le ballon

Objectifs et organisation

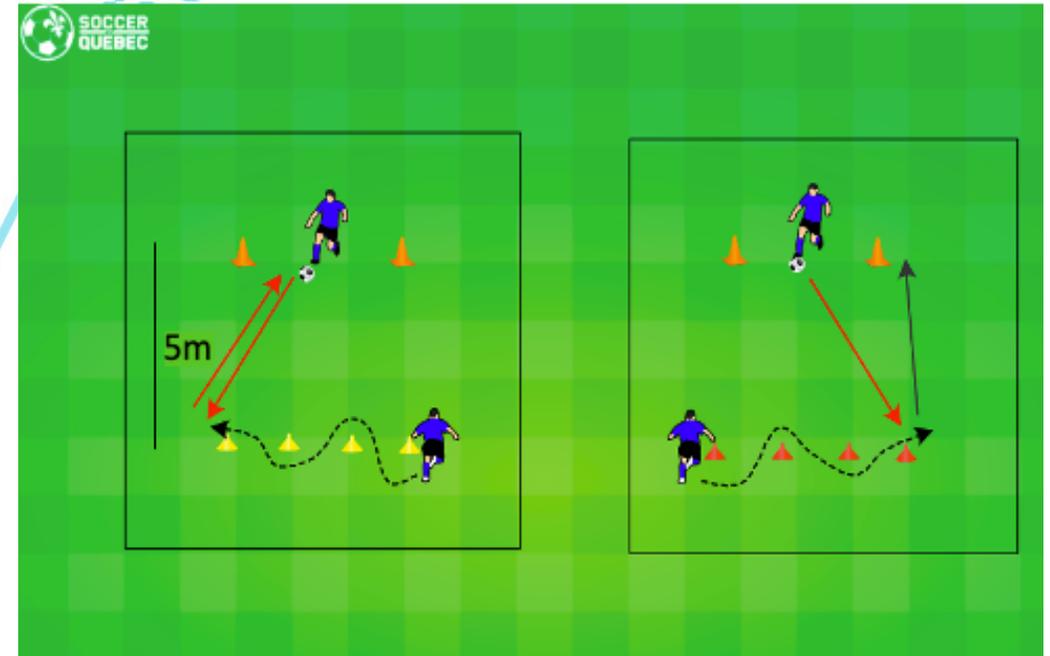
- Objectif: agilité/ force
- Les joueurs sont en groupes de 2 dans un espace de 5m par 5m
- Le même joueur travail pendant 45-60 secondes et ensuite les joueurs changent de rôle

Tâches et déroulement

- Le joueur A fait le travail physique demandé par l'éducateur dans les cônes (sauts, slalom, etc.)
- Une fois arrivé au bout, le joueur A et le joueur B s'échange le ballon (passes, volées, etc.)
- Le joueur A repart faire le circuit dans le sens contraire.
- Les joueurs changent de rôles à la fin de la période de travail (45-60 secondes),

Variantes

- Varier les exercices du circuit physique
- Varier les exercices avec ballon



Points de coaching

- Utiliser les bras pour garder son équilibre
- Être dynamique sur les appuis (les talons ne touchent pas au sol)
- Qualité dans l'échange avec ballon
- Garder la tête levée

Objectifs et organisation

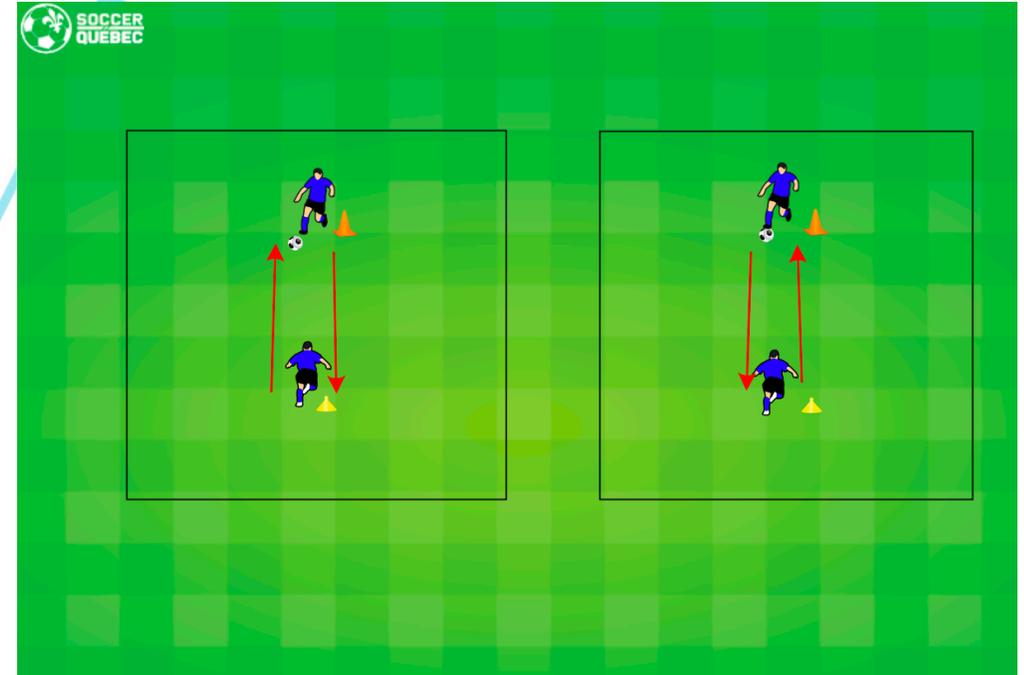
- Objectif: travailler l'équilibre et la force
- Les joueurs sont en groupes de 2 et chaque groupe a un espace de 5m par 5m
- Rondes de travail de 30-45 secondes

Tâches et déroulement

- Le joueur A est sur un pied (en équilibre).
- Le joueur B, qui est sur les deux pieds, passe le ballon au joueur A
- Le joueur A remet le ballon au joueur B en gardant son équilibre sur un jambe
- Changer de jambe après la ronde de travail (30-45 secondes)
- Lorsque joueur A a travaillé sur chacune des jambes, il change alors de rôle avec joueur B

Variantes

- Varier l'exercice avec le ballon (passes, volées, contrôles, etc.)
- Garder l'équilibre les yeux fermés (sans ballon)



Points de coaching

- Utiliser les bras pour garder l'équilibre
- La jambe gardant l'équilibre doit être fléchi
- Garder les yeux sur le ballon
- Contracter sa chaîne abdominale

Développement technique – CRÉATIVITÉ 101

Objectifs et organisation

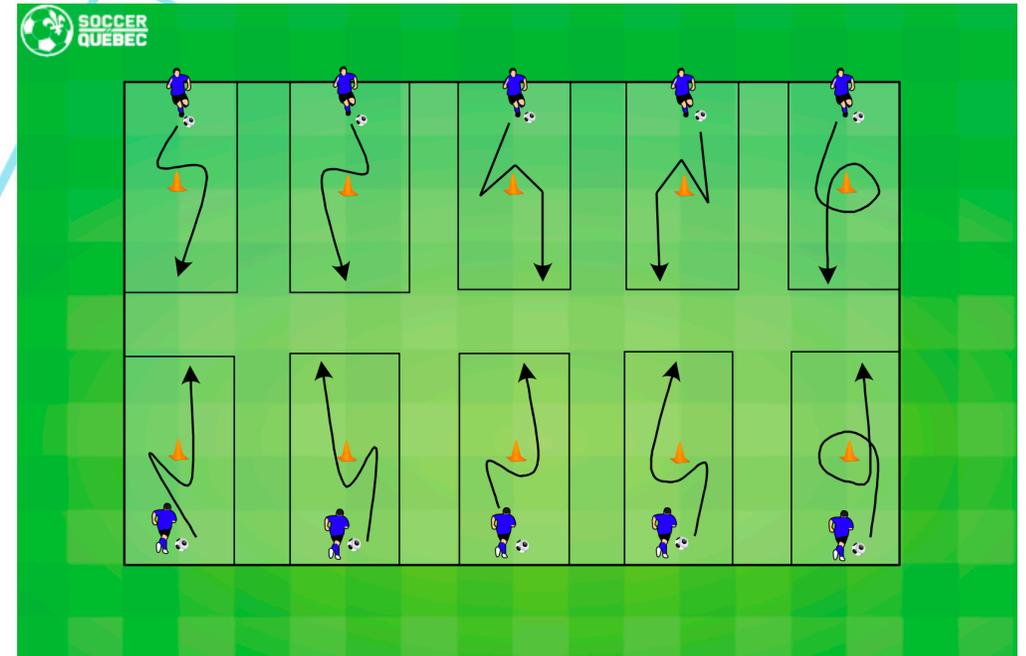
- Objectif: travailler le dribble
- 1 ballon par joueur
- 1 cône ou poteau par joueur
- Rondes de travail de 60 à 90 secondes

Tâches et déroulement

- Dans son espace de travail, le joueur répète le dribble démontré par l'éducateur
- Après chaque ronde, changer de dribble

Variante

- Faire l'exercice sous forme de compétition (exemple: le joueur qui fait le plus de dribbles en 60 secondes)



Points de coaching

- Garder le ballon près de ses pieds
- Commencer le dribble à distance adéquate du cône (pas trop près et pas trop loin) pour être efficace
- Accélérer après le dribble pour éliminer le futur joueur
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

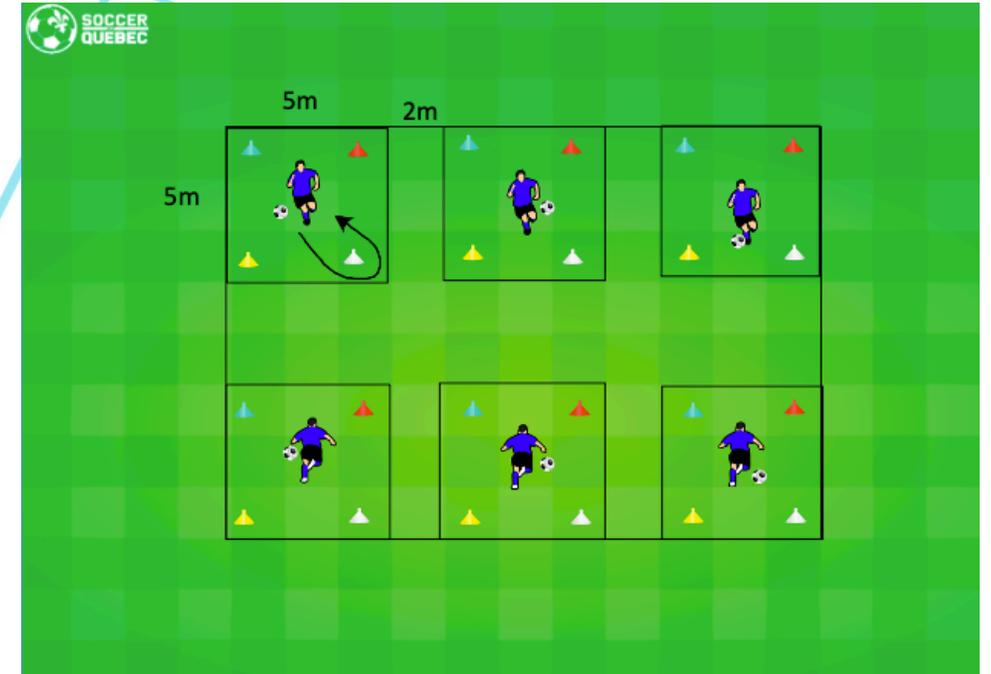
- Objectif: travailler la jonglerie et le confort avec le ballon
- Chaque joueur a son ballon
- Chaque joueur a son espace de travail de 5m par 5m, qui comprend 4 cônes de couleurs différentes

Tâches et déroulement

- Le joueur jongle dans son espace de travail avec les pieds et utilise les autres parties du corps pour garder le ballon dans les airs
- L'éducateur annonce une couleur de cône et le joueur doit contourner ce cône en jonglant sans laisser le ballon tomber

Variantes

- L'éducateur nomme plusieurs couleurs et le joueur doit contourner les cônes de ces couleurs en ordre
- Restrictions sur les membres du corps à utiliser (exemple: seulement les pieds)
- Faire l'exercice en conduite au sol



Points de coaching

- Mettre l'emphasis sur les bons gestes de jonglerie (genoux fléchis, cheville tendue, orteils, yeux sur le ballon)
- Concentration sur les indications de l'éducateur
- Bonne coordination (pied d'appuis dynamiques, utilisation des bras pour l'équilibre)

Objectifs et organisation

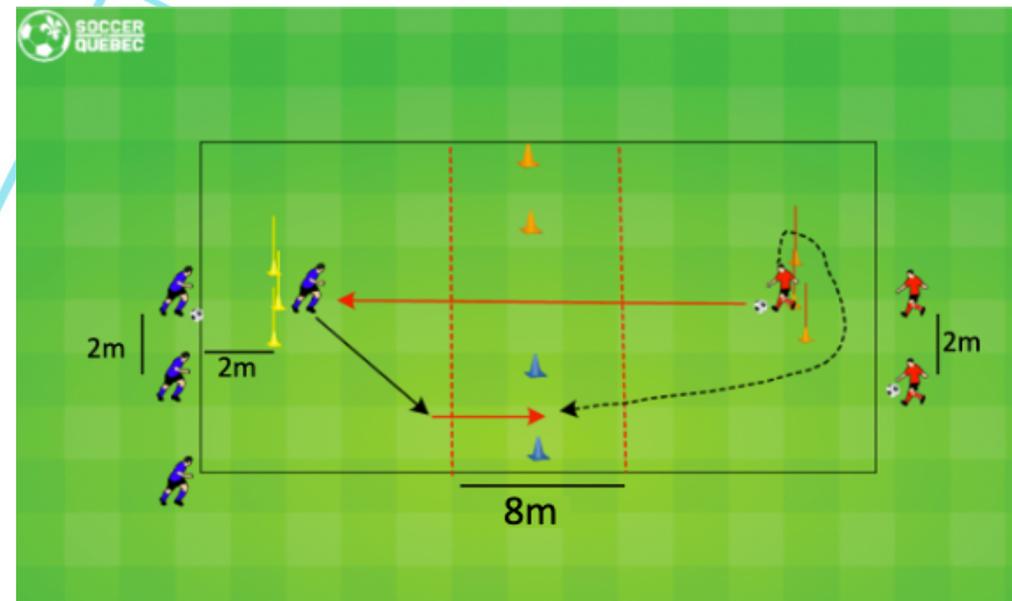
- Objectif: travailler la vitesse et la passe
- Faire 2 équipes
- La distance entre les poteaux des 2 équipes est de 16 mètres
- L'équipe avec le plus de point gagne la partie

Tâches et déroulement

- Le joueur rouge passe le ballon au joueur bleu puis contourne les poteaux le plus rapidement possible
- Le joueur bleu choisi une porte, conduit le ballon jusqu'à la ligne et essaie de passer le ballon, au sol, dans la porte
- Le joueur rouge a le droit de rentrer dans la zone médiane pour aller défendre le but. Le joueur peut seulement utiliser ses pieds pour défendre la porte (le ballon doit rester au sol).
- Le jeu reprend ensuite avec le prochain joueur bleu qui commence avec le ballon.

Variantes

- Ajouter des obstacles pour le joueur en conduite
- Demander que la passe de rouge à bleu soit faite dans les airs



Points de coaching

- Qualité de la passe (pas de rebonds, bonne vitesse)
- Enchaînement vers le poteau dès que la passe est faite
- Sortir la première touche de ses pieds et la diriger vers où on veut aller
- Prise d'information pendant la conduite de balle

Objectifs et organisation

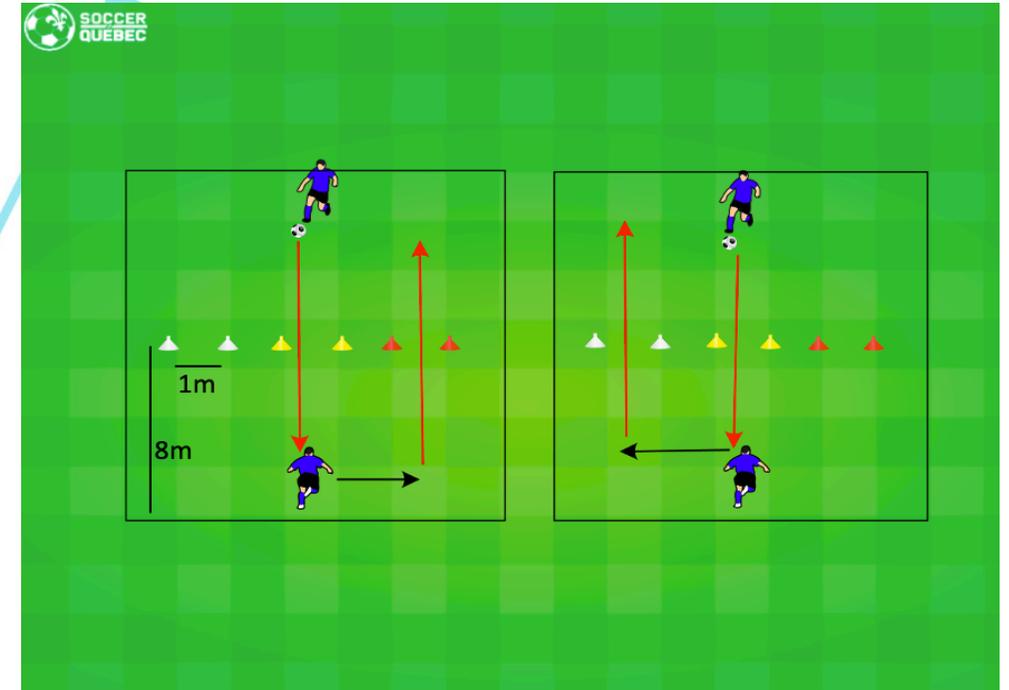
- Objectif: travailler la première touche et la passe
- Les joueurs sont en groupes de 2 dans un espace de 16m par 8m
- Le terrain est séparé par 3 portes de 1 mètre de largeur (blanche, jaune et rouge)
- Chaque joueur est à 8m des cônes

Tâches et déroulement

- Le joueur A passe le ballon au joueur B en lui disant une couleur.
- Le joueur B doit contrôler et repasser le ballon au joueur A dans la bonne porte en disant à son tour une couleur.
- Le joueur A doit contrôler et passer à B dans la bonne porte.
- Si le joueur réussit à passer dans la bonne porte, c'est 1 point pour lui

Variantes

- Donner des points différents pour chaque porte
- Compétition avec les autres groupes de 2 (exemple: première équipe à 20 points)
- Ajuster la distance entre les joueurs et les cônes au besoin



Points de coaching

- Bon positionnement du pied d'appui et des épaules. Ceux-ci sont orientés face à la cible.
- Passer le ballon avec l'intérieur du pied
- Fléchir la jambe d'appui et celle du pied qui passe
- Sortir la première touche de ses pieds
- Orienter la première touche vers où on veut aller

Objectifs et organisation

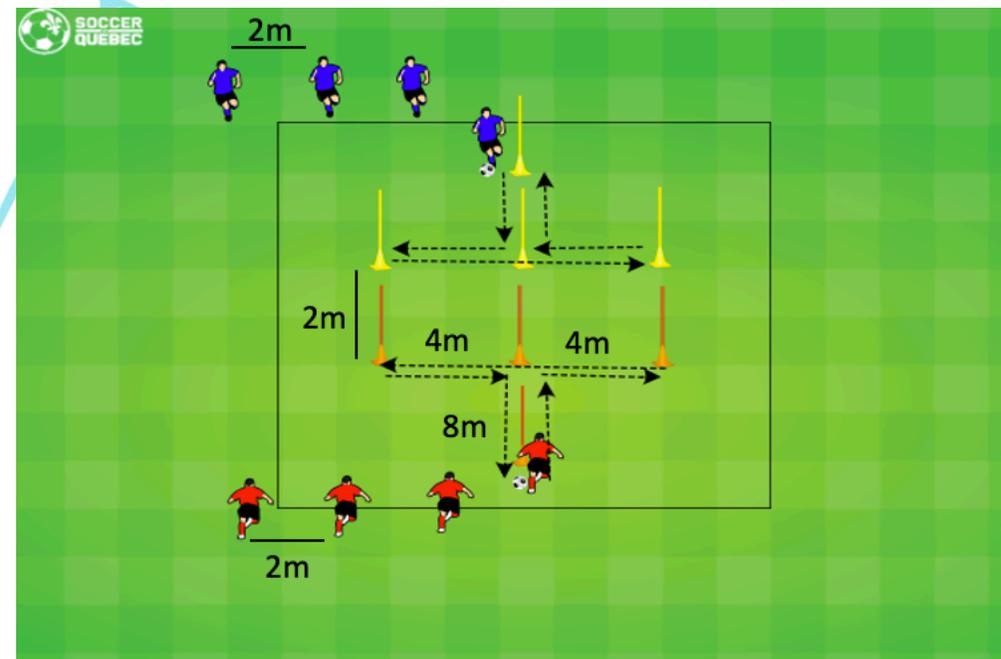
- Objectif: travailler la conduite de balle et le changement de direction
- Les joueurs sont partagés en deux équipes
- Chaque équipe a son parcours de poteaux (8m par 8m)
- L'équipe avec le plus de points gagne la partie

Tâches et déroulement

- Au signal de l'éducateur (visuel ou auditif), le premier joueur de chaque équipe quitte son poteau de départ pour se diriger vers le poteau devant lui. Il change de direction vers la droite et se rend au prochain poteau. Il change de direction encore et continue vers le poteau complètement à la gauche. Il change de direction pour revenir au poteau du milieu, avant de revenir au poteau de départ (cela forme un T)
- Le joueur doit toucher les poteaux avec la main et le premier à franchir le poteau de départ gagne le point pour son équipe

Variantes

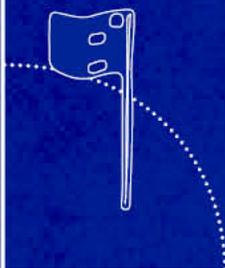
- Le faire sans ballon pour travailler la vitesse
- Exiger de faire l'exercice avec un certain pied



Points de coaching

- Garder le ballon près de ses pieds
- Conduire le ballon avec le côté extérieur des orteils
- Baisse le centre de gravité lors du changement de direction
- Utiliser les deux pieds
- Lever la tête

EXERCICES U11-U12



**SOCCER
QUEBEC**

soccerquebec.org | [@soccerquebec](https://twitter.com/soccerquebec)



Préparation Physique - COORDINATION

Objectifs et organisation

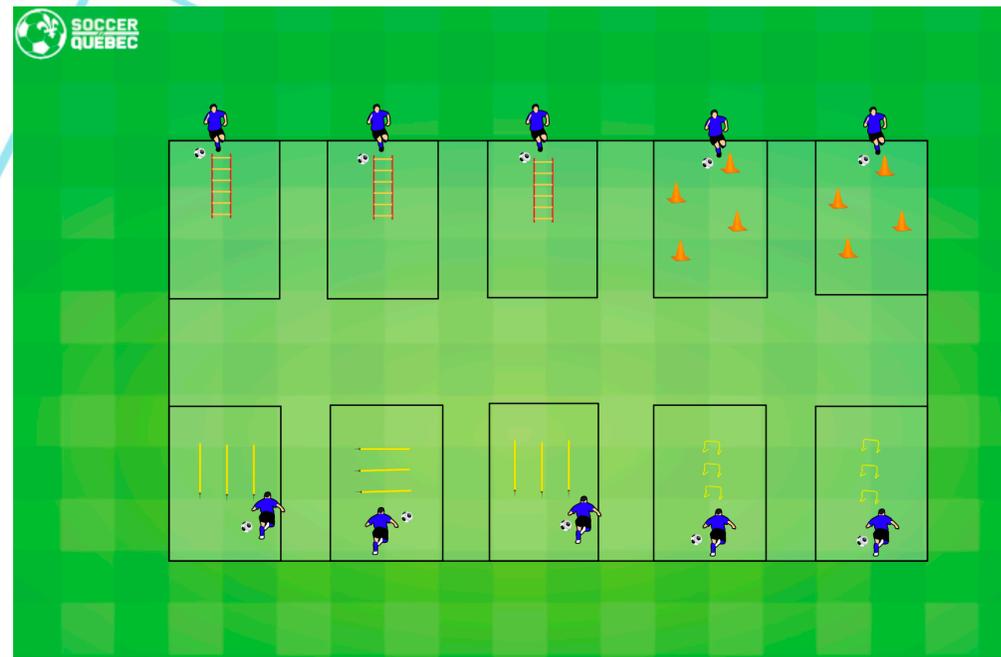
- Objectif: coordination/ agilité
- Chaque joueur travail sur son propre circuit et son ballon
- Changer de station après chaque ronde (si les exercices sont différents)
- Rondes de 60 secondes

Tâches et déroulement

- Au signal de l'éducateur, le joueur complète l'exercices qui lui est assigné pendant 60 secondes

Variantes

- Augmenter/ réduire le temps
- Faire une compétition si les joueurs ont le même exercice (le plus de répétitions en 60 secondes)
- Varier les exercices



Points de coaching

- Être dynamique sur les appuis
- Accélérer après l'exercice
- Garder le ballon près de ses pieds
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

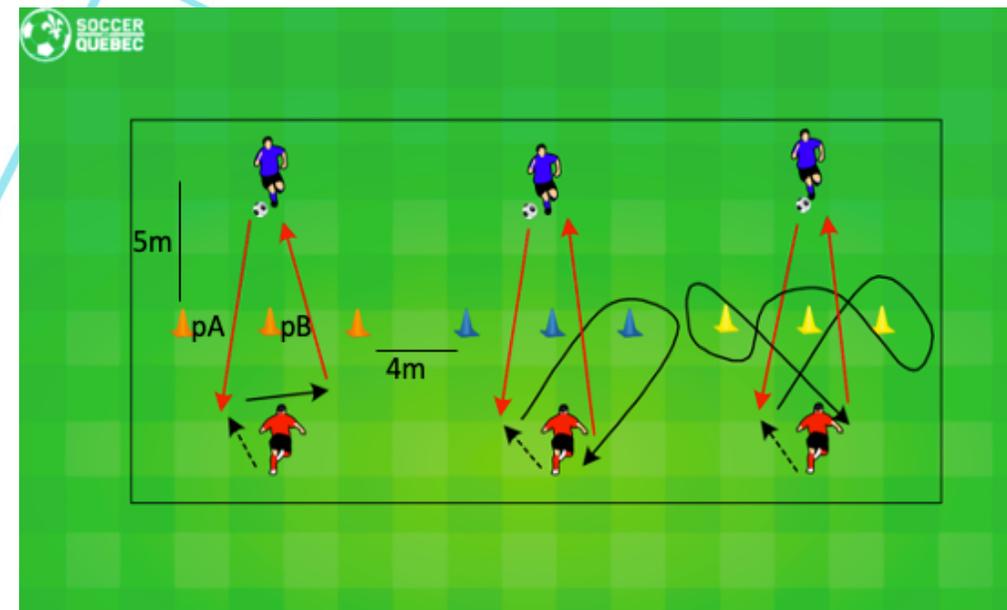
- Objectif: travailler sur la première touche et sur la passe
- Groupes de 2
- Chaque joueur est à 5m du cône central
- Les cônes forme 2 portes de 2m chacune
- 60 secondes de travail puis changer les rôles

Tâches et déroulement

- Le joueur bleu passe le ballon au joueur rouge au travers de la porte A
- Le joueur rouge oriente sa première touche (flèche noire sur le graphique) d'après l'exercice demandé
- Le joueur rouge passe au joueur bleu et se replace
- On alterne les rôles après 60 secondes (rouge passe le ballon et bleu contrôle)

Variantes

- Contrôler devant les portes et contourner le cône extérieur au dribble (image 2)
- Contrôler devant les portes et enchaîner avec un slalom en 8 (image 3)
- Ballon dans les airs et le contrôle doit emmener le ballon au sol.



Points de coaching

- Bien orienté sa première touche vers où on veut aller
- Sortir la première touche de ses pieds
- Être vif dans ses changements de direction
- Intégrer l'idée de « changement de plan » dans son jeu (partir dans une direction pour aller dans une autre)
- Qualité de la passe (appuyée, sans rebonds)

Développement technique – PAR LA PORTE

Objectifs et organisation

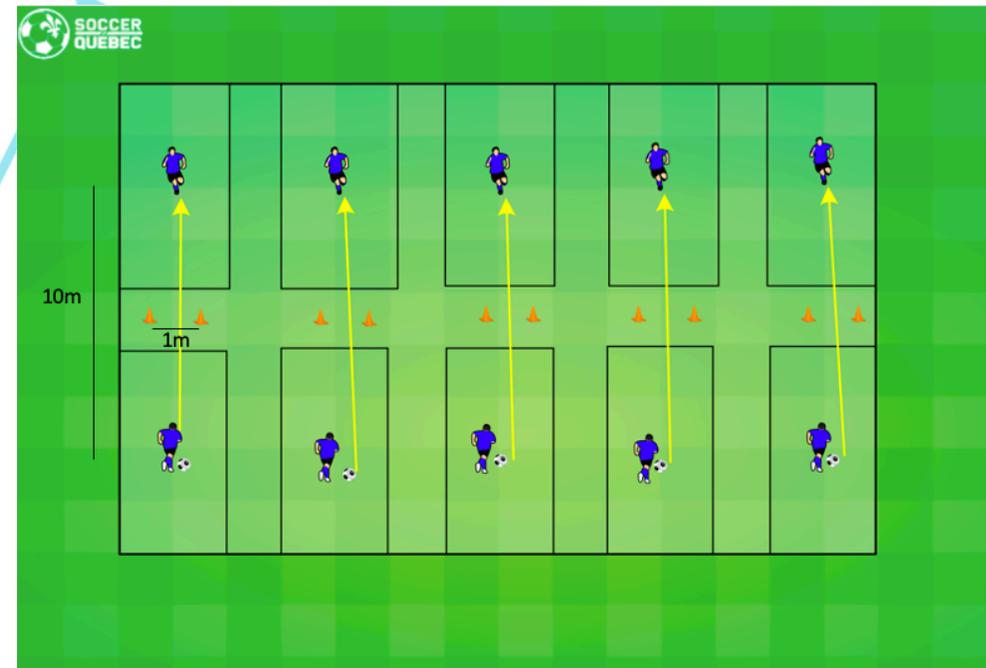
- Objectif: travailler sur la passe
- Équipes de 2 (face à face)
- Les joueurs sont à 5m chaque des cônes
- Les cônes sont espacés de 1m
- Première équipe qui atteint 10 points gagne

Tâches et déroulement

- Lorsque l'éducateur dit go, les joueurs de chaque équipe se font des passes en essayant de passer à l'intérieur de la porte
- Chaque passe dans la porte compte pour 1

Variantes

- Pour chaque passe qui ne rentre pas à l'intérieur de la porte, l'équipe doit reprendre à 0
- Faire le contrôle d'un pied puis la passe de l'autre pied
- Utiliser le pied faible



Points de coaching

- Être dynamique sur les appuis
- Sortir la première touche de ses pieds
- Qualité de la passe (sans rebonds, avec une bonne vitesse)
- Lever la tête

Développement technique – TENNIS BALLON AU SOL

Objectifs et organisation

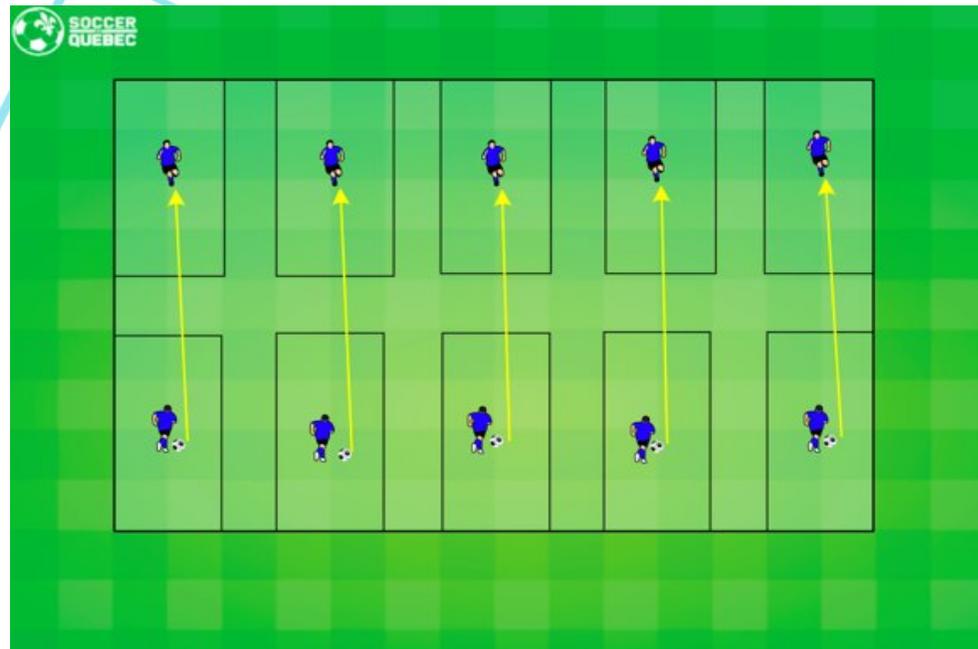
- Objectif: travailler sur la première touche et sur la passe
- Groupe de 2 (face à face)
- Chaque joueur est dans une zone de 5m par 5m et les deux joueurs sont séparés par une zone de 2m.
- Premier joueur à 10 points gagne le match

Tâches et déroulement

- Le ballon doit rester au sol en tout temps
- Le joueur A frappe le ballon vers le joueur B
- Le joueur B doit contrôler (sans que le ballon s'immobilise) et renvoyer vers le joueur A
- Si le ballon traverse la ligne de fond de la zone du joueur B, c'est un point pour le joueur A
- Si le ballon s'immobilise après la première touche du joueur B, c'est un point pour le joueur A
- Si le ballon sort de la zone du joueur B après sa première touche, c'est un point pour le joueur A
- Le joueur B frappe ensuite le ballon vers le joueur A et marque de la même manière

Variantes

- Le ballon peut être joué dans les airs (selon le niveau de difficulté)
- Jouer à 3 touches (selon le niveau de difficulté)



Points de coaching

- Être dynamique sur ses appuis pour pouvoir réagir rapidement
- Sortir la première touche de ses pieds
- Frapper le ballon au milieu afin qu'il reste au sol

Objectifs et organisation

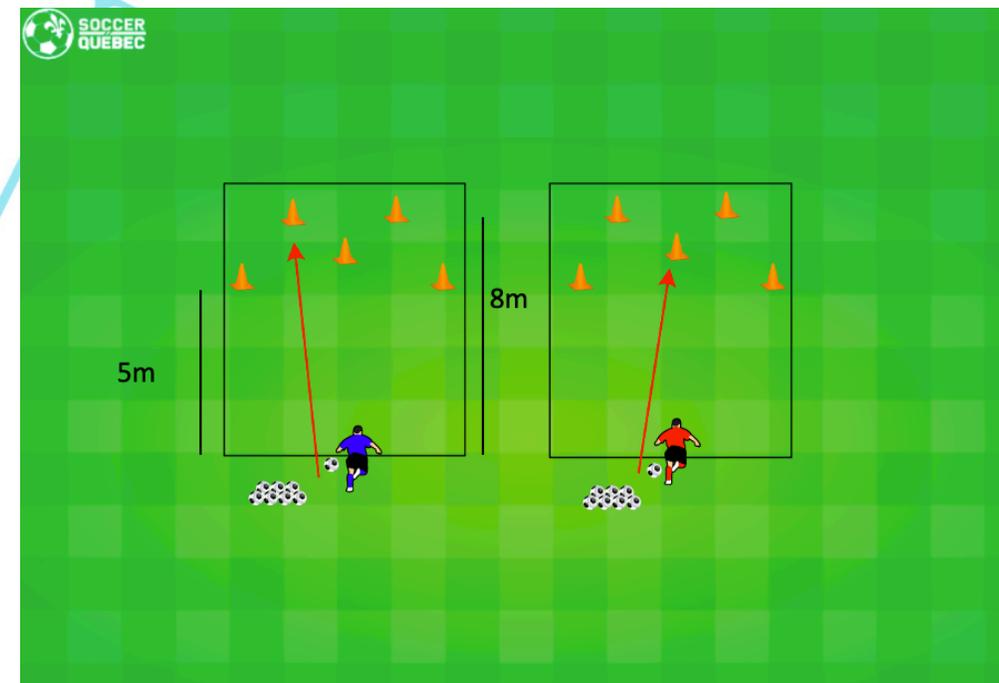
- Objectif: travailler la passe
- Chaque joueur a cinq ballons dans son espace de travail de 5m par 5m
- Installer les cônes tel que le schéma le démontre
- Le joueur doit accumuler le plus de points possibles avec ses 5 ballons.

Tâches et déroulement

- Au signal de l'éducateur (visuel ou auditif), le joueur met son ballon en mouvement (le ballon doit être en mouvement avant la passe)
- Le joueur tente de passer son ballon pour qu'il frappe les différents cônes (la passe doit être fait avant la ligne de départ)
- Le joueur a 25 secondes pour accumuler le plus de points possibles avec ses 5 ballons.
- Une fois le temps écoulé, le joueur va chercher ses ballons et les replaces à la ligne de départ

Variantes

- Alternance des pieds d'une passe à l'autre
- Passes avec l'extérieur du pied
- Attribuer des points différents pour les cônes
- Modifier la distance entre la ligne de départ et les cônes



Points de coaching

- Le ballon doit être en mouvement pour effectuer la passe.
- Le pied d'appui doit être placé adéquatement à côté du ballon.
- Le pied de passe est contracté et les orteils pointent vers le haut.
- Le contact avec le ballon est fait au centre de ce dernier.

Objectifs et organisation

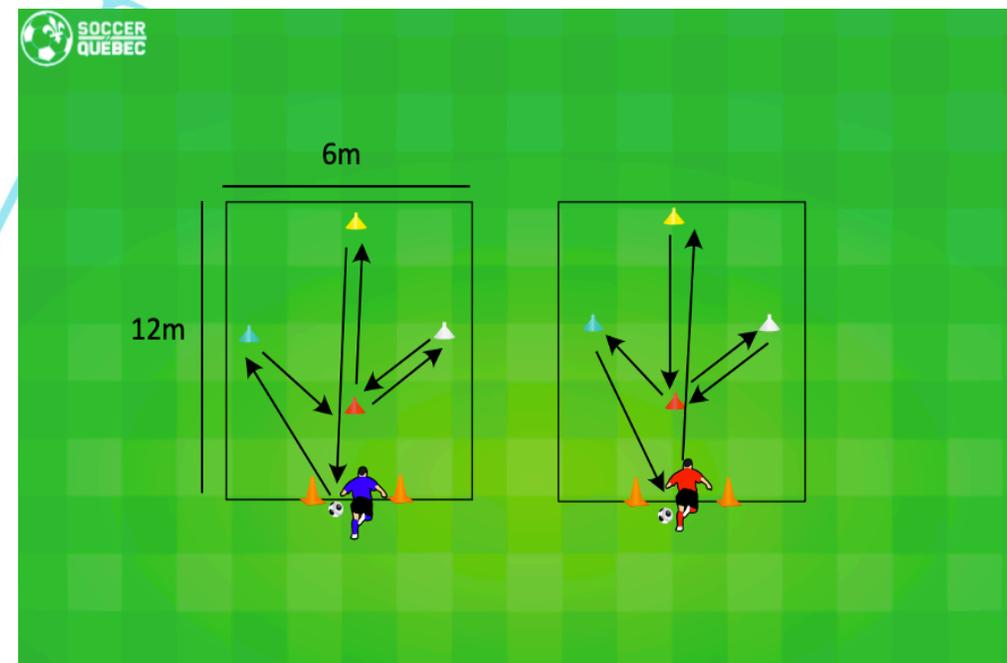
- Objectif: travailler la conduite de balle et les changements de direction
- Séparer les joueurs en deux équipes (les joueurs en ligne d'attente doivent respecter le 2m)
- Chaque équipe a un espace de 12m par 6m
- Installer les cônes tel que démontrés dans le dessin
- L'équipe ayant le plus de point gagne la partie

Tâches et déroulement

- Au signal (visuel ou auditif) de l'éducateur le premier joueur de chaque équipe part en conduite
- Le joueur conduit jusqu'au premier cône, ensuite au deuxième, troisième et quatrième avant de revenir franchir la ligne de départ.
- Le premier joueur à franchir la ligne gagne le point pour son équipe

Variantes

- Varier la surface du pied utilisée pour la conduite de balle
- Variation du geste technique pour le changement de direction (crochet intérieur, crochet extérieur, râteau, contourner le cône, etc.)
- Le joueur doit suivre la suite de couleur donnée par l'éducateur (jaune, bleu, rouge, blanc)



Points de coaching

- Garder le ballon proche de ses pieds (le toucher le plus souvent possible)
- Baisser le centre de gravité lors du changement de direction
- Lever la tête
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

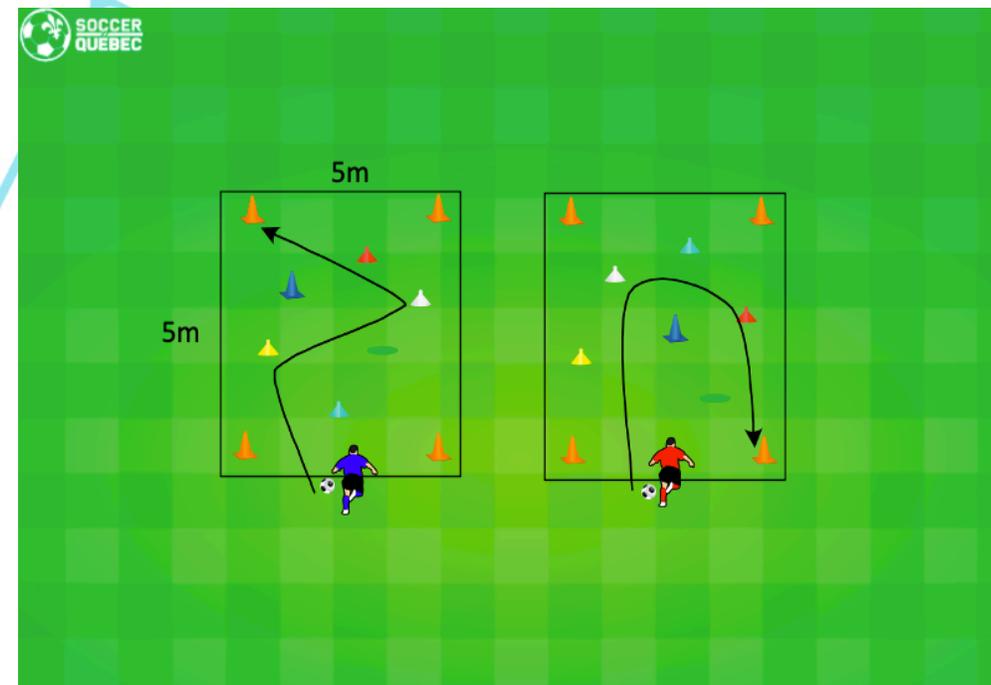
- Objectif: travailler le dribble et le changement de direction
- Chaque joueur a son ballon dans son espace de travail de 5m par 5m
- Aux 4 coins de l'espace se trouve 4 cônes et à l'intérieur de celui-ci 6 cônes placés de façon aléatoire
- Rondes de travail de 45-60 secondes

Tâches et déroulement

- Au signal de l'éducateur (auditif ou visuel), le joueur circule en conduite de balle à l'intérieur de son carré.
- En fonction des consignes, à chaque fois qu'il rencontrera un cône le joueur doit réaliser un geste technique de dribble.
- Une fois le dribble effectué, le joueur doit accélérer jusqu'à un des 4 coins avant de continuer sa conduite

Variante

- Variation des dribbles et feintes : Crochet intérieur du pied, crochet extérieur du pied, râteau, passément de jambe, double passément de jambes, double touche du même pied



Points de coaching

- Le dribble sert à éliminer un adversaire. Il doit donc être fait à environ 1 m du cône / adversaire.
- Mettre l'emphasis sur l'exagération du mouvement pour faire comme si un adversaire réel était devant le joueur à la place du cône.
- Accélérer après le dribble
- Garder le ballon proche de ses pieds
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

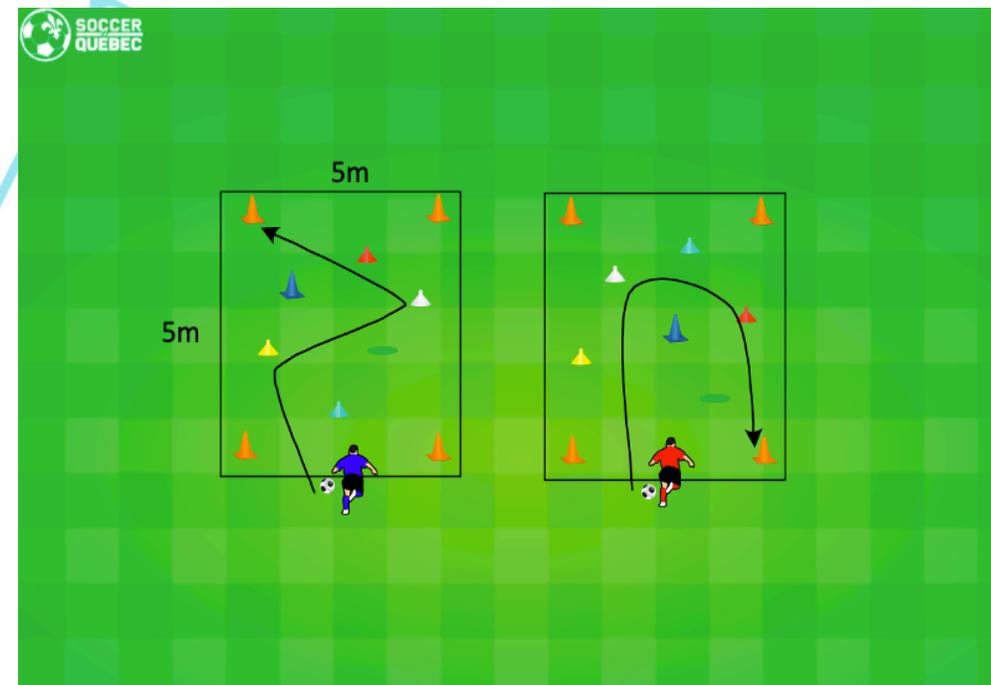
- Objectif: travailler le dribble
- Chaque joueur a son ballon dans son espace de travail 5m par 5m
- Installer les cônes tel que le dessin le démontre (4 cônes de coins avec cônes de couleurs à l'intérieur)
- Chaque couleur de cône représente un dribble à faire (exemple: crochet, passément de jambes, râteau, etc.)
- Rondes de travail de 45-60 secondes

Tâches et déroulement

- Le joueur est en conduite de balle à l'intérieur de son espace
- Lorsque l'éducateur nomme une couleur (visuellement ou auditivement), le joueur doit conduire son ballon jusqu'au cône indiqué et faire le dribble approprié.
- Après son dribble, le joueur doit accélérer jusqu'à un des 4 cônes de coins.

Variantes

- Chaque geste technique peut être modifié, complexifié.
- L'accélération peut être remplacé par une passe à une cible



Points de coaching

- Le dribble sert à éliminer un adversaire. Il doit donc être fait à environ 1 m du cône / adversaire.
- Mettre l'emphasis sur l'exagération du mouvement pour faire comme si un adversaire réel était devant le joueur à la place du cône.
- Accélérer après le dribble
- Garder le ballon proche de ses pieds
- Utiliser les deux pieds

Compétition – OREO

Objectifs et organisation

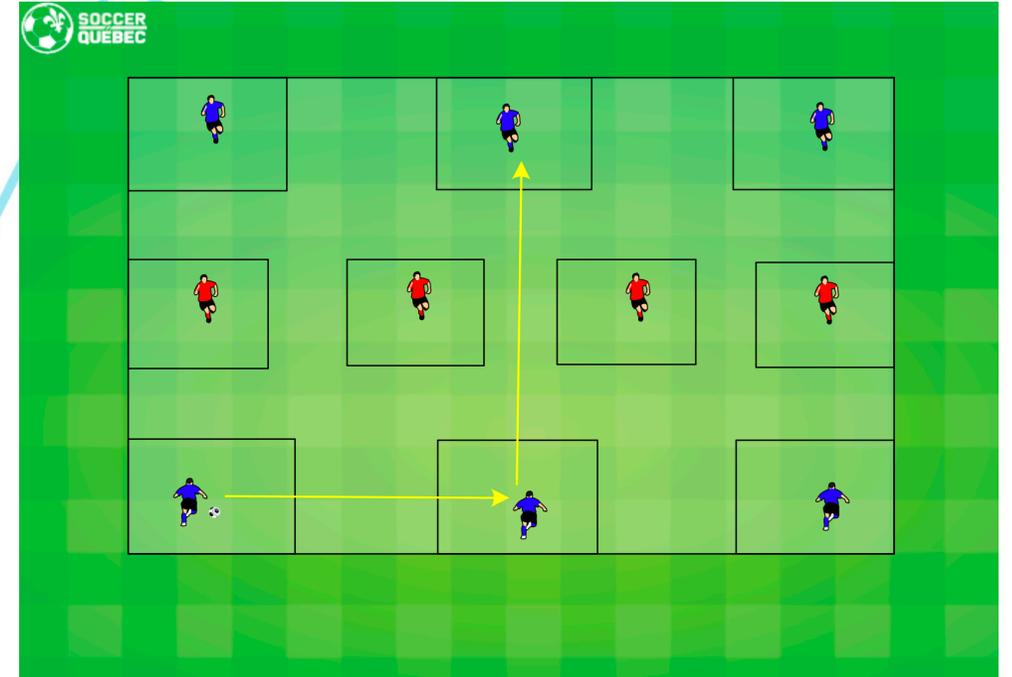
- Objectif: travailler la passe et la vision du jeu
- 6 contre 4
- Chaque joueur est dans un espace de 5m par 5m séparé pas des zones de 2m
- 3 minutes et après changer les rouges
- L'équipe qui encaisse le moins de points gagne

Tâches et déroulement

- Les bleus d'un côté se font des passes horizontalement jusqu'à ce qu'ils trouvent une ouverture pour faire une passe aux bleus du côté opposé
- Chaque passe d'un côté à l'autre= 1 point pour les bleus
- Si les rouges interceptent, ils doivent compléter 2 passes entre eux pour soustraire un point aux bleus
- Le ballon doit rester au sol

Variantes

- Mettre un nombre de touches maximum
- Jouer avec les dimensions des zones (plus petit= plus difficile)



Points de coaching

- Voir avant de recevoir pour décider si c'est possible de jouer vers l'avant
- Sortir la première touche de ses pieds
- Enchaînement rapide (1 ou 2 touches) pour prendre l'adversaire par surprise

Objectifs et organisation

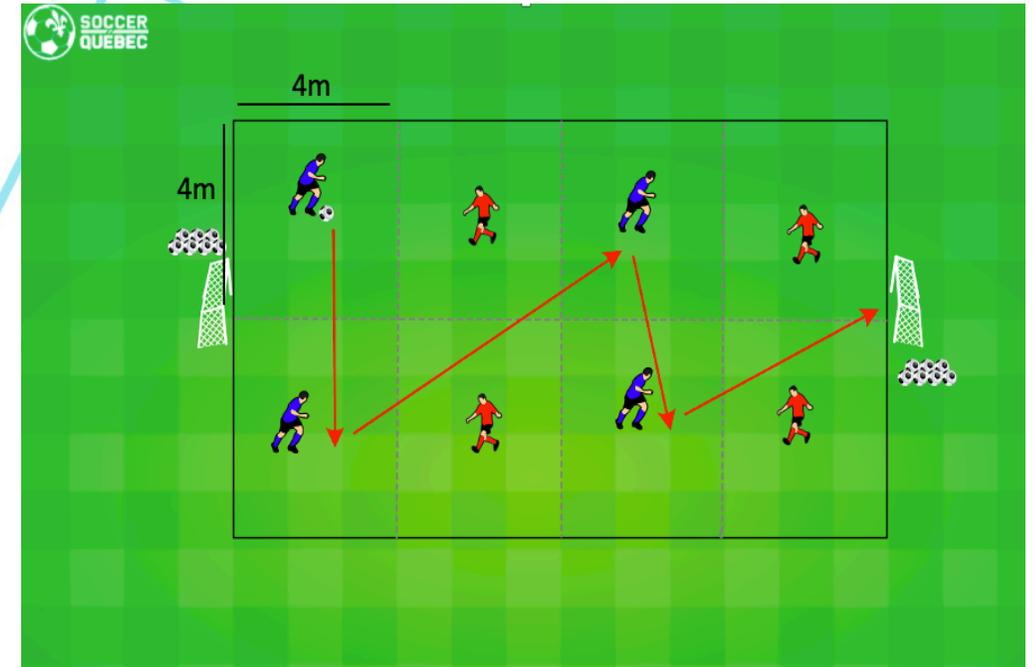
- Objectif: travailler le déplacement sans ballon et la vision du jeu
- Le terrain est séparé en 8 zones de 4m x 4m
- L'équipe avec le plus de buts au bout de la ronde gagne le point
- Milieux + attaquants vs milieux + attaquants

Tâches et déroulement

- Le ballon commence toujours avec les milieux (d'une équipe ou de l'autre)
- Les milieux bleus essaient de trouver les attaquants bleus qui eux essaient de marquer un but
- Si les rouges interceptent, ils marquent dans l'autre but de la même façon.
- Chaque joueur doit rester dans sa zone.
- Le ballon peut être joué dans tous les directions (vertical et horizontal).

Variante

- Ajouter un minimum de passes verticales avant de pouvoir marquer

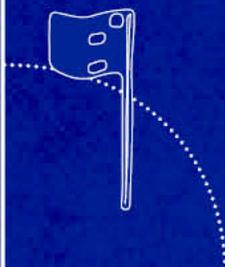


Points de coaching

- Déplacement des attaquants pour être en support à leurs milieux
- Accélérer le jeu en prenant le moins de touches possibles
- Voir avant de recevoir
- Orienter son corps pour pouvoir prendre sa première touche dans la direction où on veut aller

EXERCICES

U13 +



SOCCER
QUEBEC

soccerquebec.org | [@soccerquebec](https://twitter.com/soccerquebec)



Développement technique - FLÉCHETTES

Objectifs et organisation

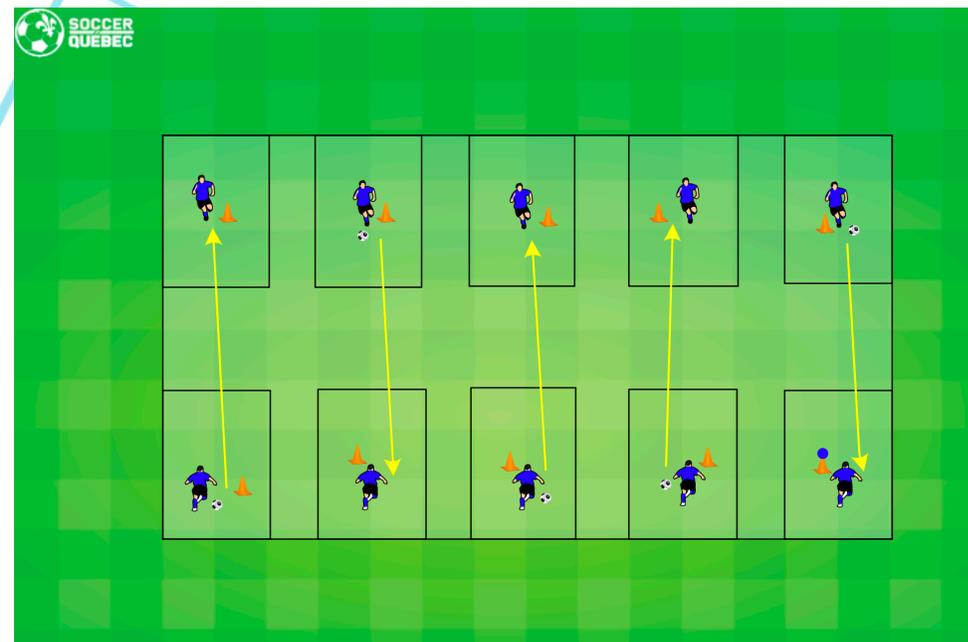
- Objectif: travailler le contrôle de balle et les passes aériennes
- Groupes de 2 (face à face) s'affrontent
- 20m de distance entre les deux joueurs
- Premier joueur à 10 points gagne la partie
- Chaque joueur a un ballon

Tâches et déroulement

- Le joueur A fait une passe (dans les airs ou au sol selon le niveau de difficulté voulu) au joueur B
- Le joueur B doit contrôler le plus près de son cône possible en 1 touche
- Ensuite le joueur B fait une passe (avec son propre ballon) au joueur A
- Le joueur A doit contrôler le plus près de son cône possible en 1 touche.
- Le joueur ayant contrôlé le plus près de son cône gagne le point.

Variantes

- Les passes doivent être faites dans les airs
- Jouer en équipe de 2 contre 2 en respectant le 2 mètres. (Donc chacun dans son carrée)
- Adapter la distance entre les joueurs



Points de coaching

- Approcher le pied d'appuis à côté du ballon lors de la passe
- Lever la tête
- Utiliser les deux pieds

Objectifs et organisation

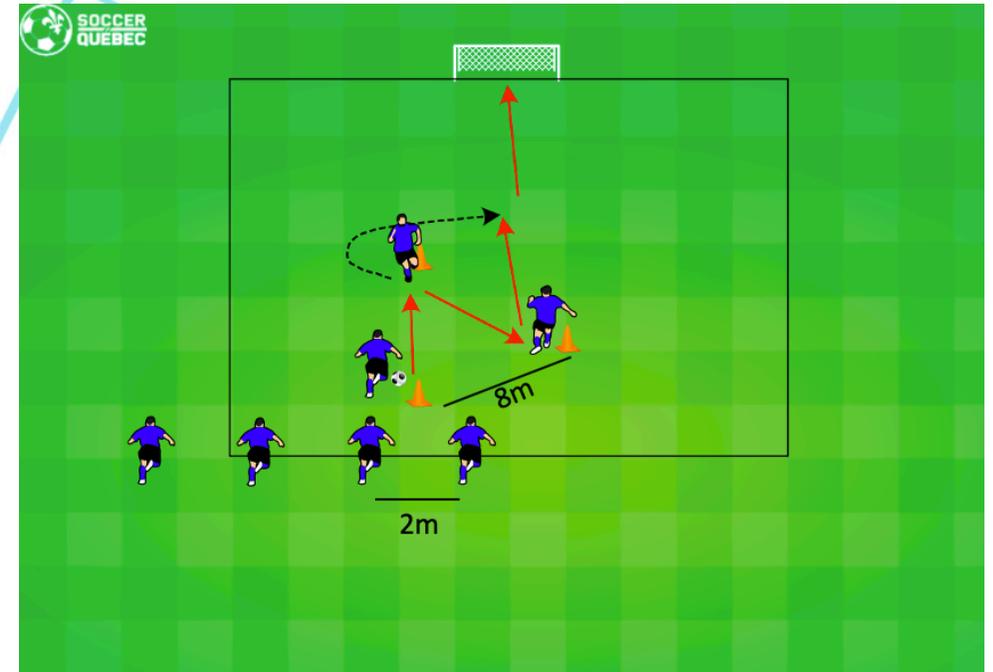
- Objectif: travailler la frappe
- Groupes de 3 joueurs
- 5-6 minutes et changer l'exercice
- Le joueur avec le plus de buts gagne

Tâches et déroulement

- Les trois premiers joueurs se placent aux cônes
- Joueur A passe à joueur B
- Joueur B passe à joueur C qui lui remet la passe
- Joueur B frappe au but
- Le joueur A prend la place du joueur C, qui lui prend la place du joueur B. Le joueur B va chercher son ballon et retourne derrière la ligne.

Variantes

- Varier le schéma de passes avant la frappe
- Faire une compétition par groupe de 3



Points de coaching

- Qualité de la passe (au sol, sans rebond)
- Appuyer ses passes pour accélérer le jeu
- Sortir la première touche de ses pieds
- Avoir le pied d'appuis à côté du ballon lors de la frappe.

Objectifs et organisation

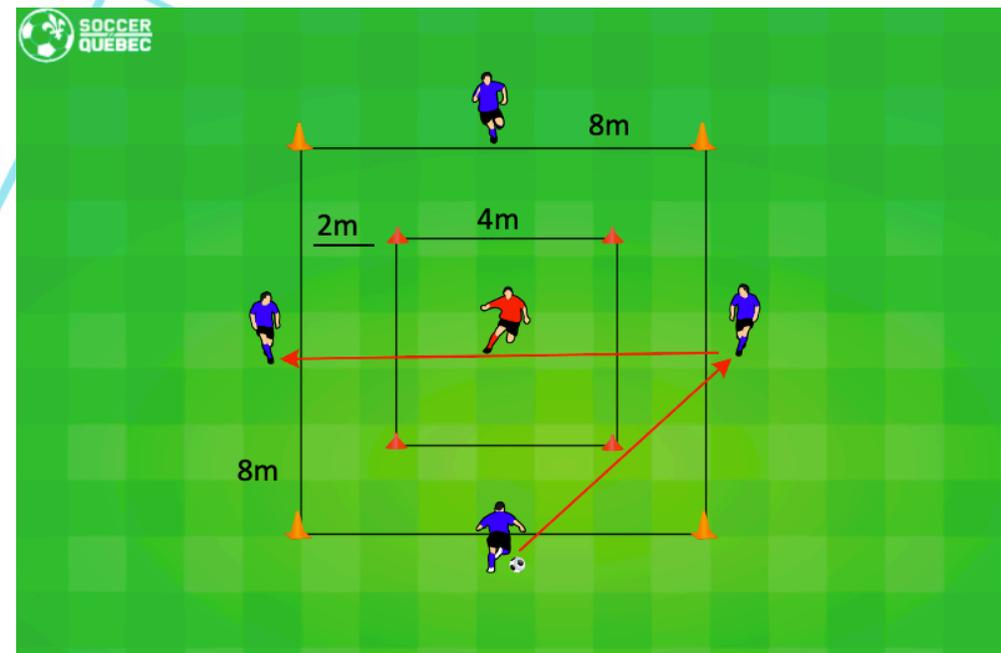
- Objectif: travailler la passe et le déplacement des joueurs sans ballon
- Rondo 4v1
- Grand carrée de 8m par 8m à l'intérieur duquel il y a un petit carré de 4m par 4m
- Chaque joueur doit rester dans son espace
- Ronde de travail de 60 secondes

Tâches et déroulement

- Les 4 joueurs bleus tentent de se faire des passes sans que le joueur rouge récupère
- Le ballon doit traverser le petit carré pour que la passe compte
- Après la ronde de travail, le joueur rouge est changé
- Le nombre de passes réussies en 60 secondes = nombre de points

Variantes

- Limiter le nombre de touches
- Seulement les passes traversant d'un côté à l'autre comptent pour un point



Points de coaching

- Joueurs doivent être sur les appuis, prêt à recevoir
- Qualité de la passe (pas de rebonds, bonne vitesse)
- Sortir la première touche de ses pieds
- Orienter la première touche vers où on veut aller
- Se déplacer pour offrir des solutions à ses coéquipiers

Compétition – 3V2 DISTANCIATION

Objectifs et organisation

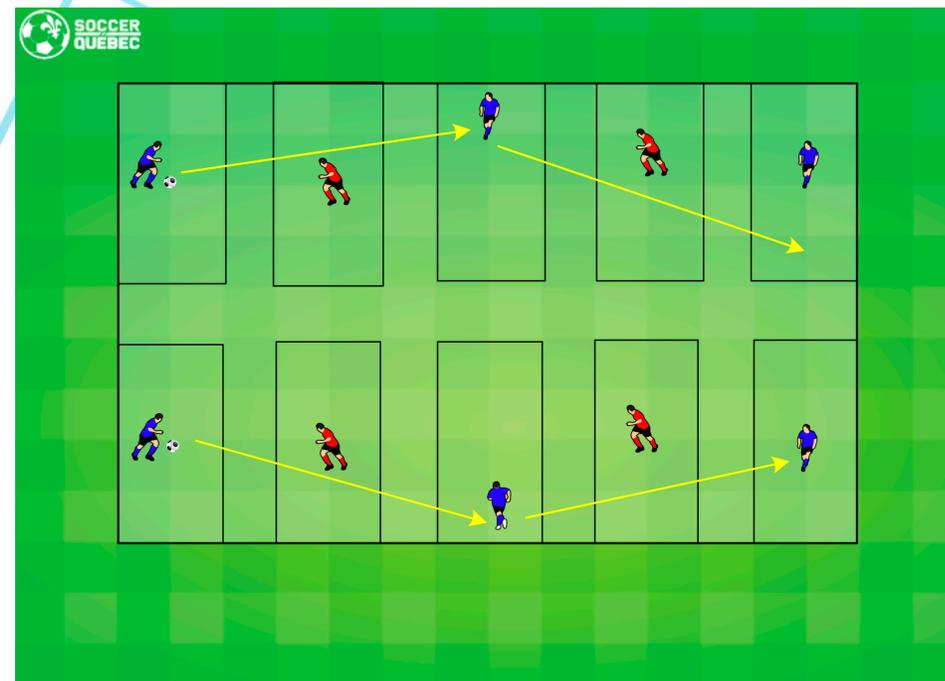
- Objectif: travailler déplacement des joueurs sans ballon et vision de jeu
- 3 contre 2
- 2 minutes de travail et ensuite changer les rôles

Tâches et déroulement

- Le ballon débute toujours avec le joueur A
- Les joueurs bleus essaient de faire le plus d'aller-retour possible en se passant le ballon (A – B – C - B – A)
- Chaque fois que le ballon revient avec le joueur A, c'est un point pour les bleus
- Si les rouges interceptent le ballon, et réussissent à se faire 1 passe, ils gagnent 1 point et le ballon repart avec le joueur A.
- Au bout de 2 minutes, changer les joueurs du milieu (rouges)

Variante

- Ajouter de petits buts pour les attaquants



Points de coaching

- Créer des angles de support pour éliminer le défenseur avec la passe
- Tourner ses hanches à 180 degrés pour pouvoir prendre sa première touche vers l'avant
- Jouer la passer sur le pied avant de son coéquipier
- Enchaînement rapide (1 ou 2 touches)

Objectifs et organisation

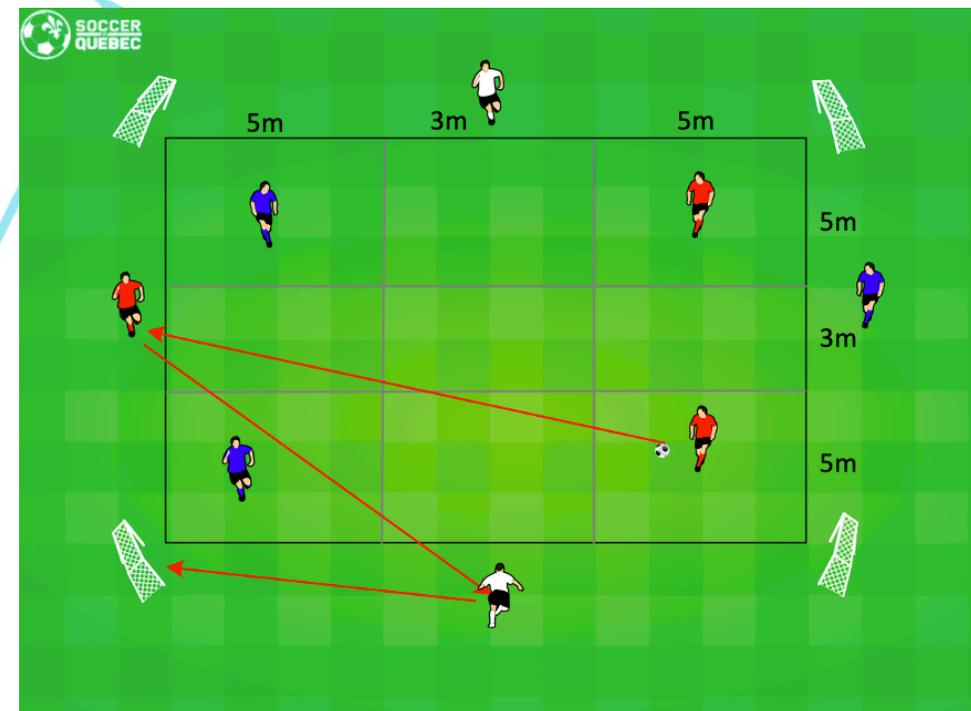
- Objectif: travailler la passe et la vision du jeu
- Jeu réduit à 3 contre 3 + 2 jokers
- Le terrain est séparé en 9 zones
- Chaque joueur doit rester dans sa zone respective

Tâches et déroulement

- L'équipe en possession du ballon tente de marquer dans l'un des deux mini buts devant elle
- Si l'équipe marque directement dans les buts sans utiliser les jokers, le point compte pour 3
- Si l'équipe marque en utilisant les jokers, le point compte pour 1
- Les jokers sont limités à 2 touches de balles
- Les joueurs à l'extérieur doivent rester vis-à-vis les zones du milieu

Variantes

- Limiter le nombre de touches
- Les jokers ne peuvent marquer



Points de coaching

- Joueurs prêts à recevoir, sur les appuis
- Qualité des gestes techniques (passe appuyé, orientation de la première touche, etc.)
- Faire bouger le ballon rapidement (limiter le nombre de touches) pour déséquilibrer l'adversaire

Objectifs et organisation

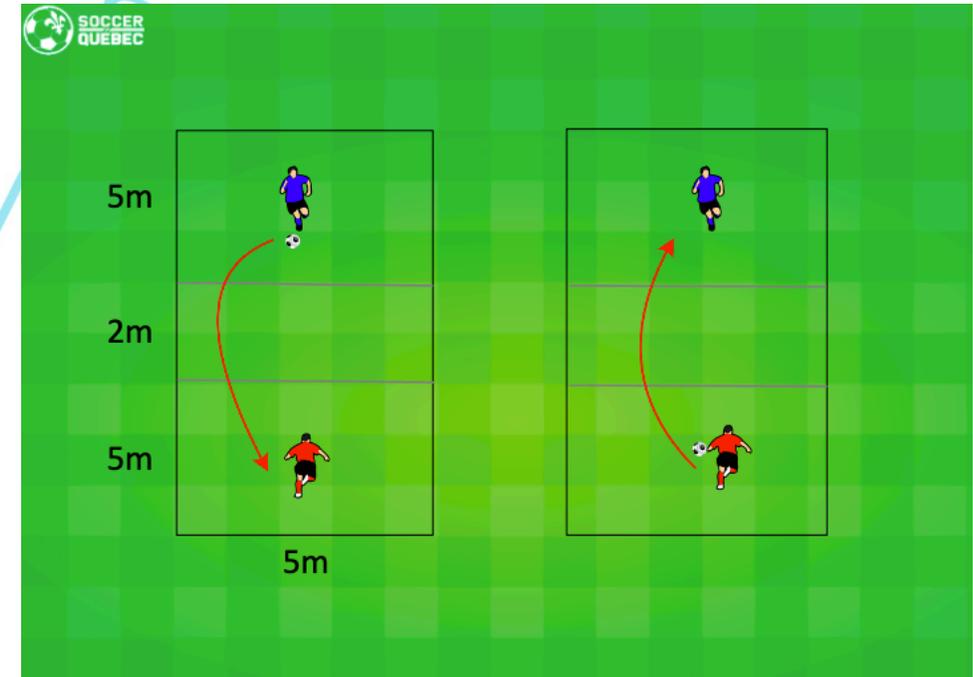
- Objectif: travailler le confort avec le ballon
- Groupes de 2 (face à face)
- Chaque joueur est dans sa zone de 5m par 5m, et les deux zones sont séparées par une zone de 2m

Tâches et déroulement

- Les joueurs essaient de marquer dans la zone de son adversaire
- Le ballon doit passer par-dessus la zone central (dans les airs)
- Le joueur doit retourner le ballon à son adversaire en 2 touches maximum
- Si le ballon rebondit 2 fois dans la zone, ou s'il rebondit hors du terrain, c'est un point pour le joueur adverse
- Si le ballon est joué à l'extérieur du terrain, c'est un point pour le joueur adverse

Variantes

- Varier le nombre de touches
- Jouer avec 4 joueurs dans 4 zones (quadriller)



Points de coaching

- Amusez-vous!
- Qualité des gestes techniques

Objectifs et organisation

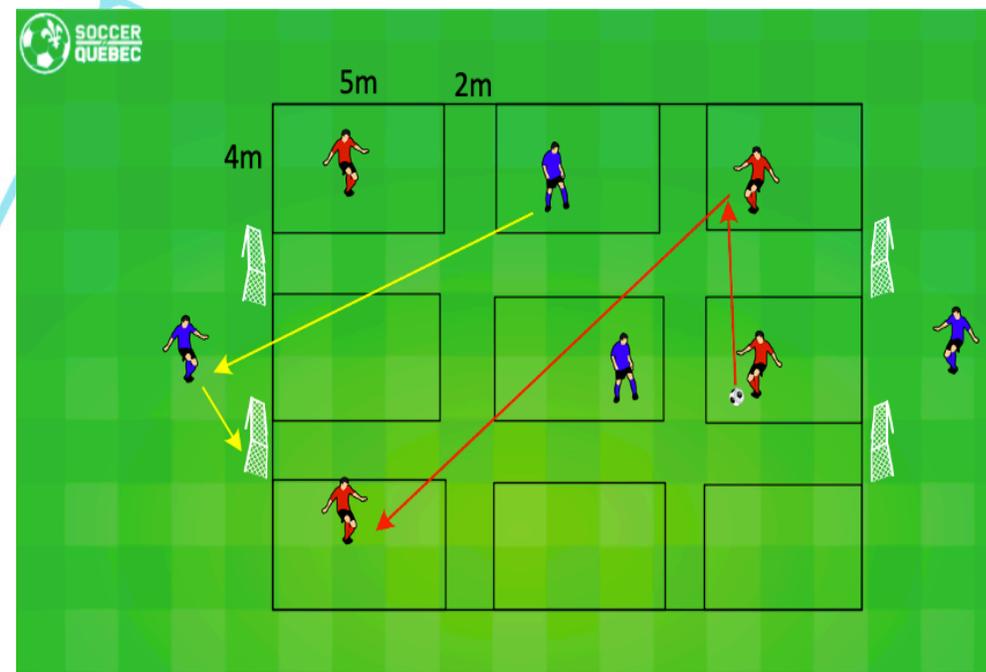
- Objectif: travailler les transitions offensives et défensives
- Le terrain est séparé en 9 boîtes avec une zone de 2m entre chaque boîte
- Chaque joueur doit rester dans sa petite boîte
- 2 petits buts de chaque côté des joueurs en appuis
- Le ballon doit rester au sol
- Changer les rôles après 4 minutes

Tâches et déroulement

- Les rouges commencent avec le ballon. Ils essaient de compléter des passes avec leur coéquipiers à l'intérieur du terrain.
- Si les rouges réussissent à trouver leurs coéquipiers de l'autre côté des bleus, c'est 1 point pour les rouges.
- Si les bleus interceptent le ballon, ils doivent trouver leurs coéquipiers à l'extérieur du terrain qui ont 1 touche pour marquer dans les petits buts.
- Le ballon repart toujours avec l'équipe étant 4 à l'intérieur

Variantes

- Nombre de touches limités pour l'équipe en possession
- Nombre de touches limités pour les joueurs en appuis



Points de coaching

- L'équipe en possession doit toujours penser à la transition défensive (être en équilibre au cas où on perd le ballon).
- Bloquer les lignes de passes
- Lors de la récupération, on doit trouver la meilleure solution pour jouer rapidement aux joueurs en appuis (en passant directement par son partenaire).

Objectifs et organisation

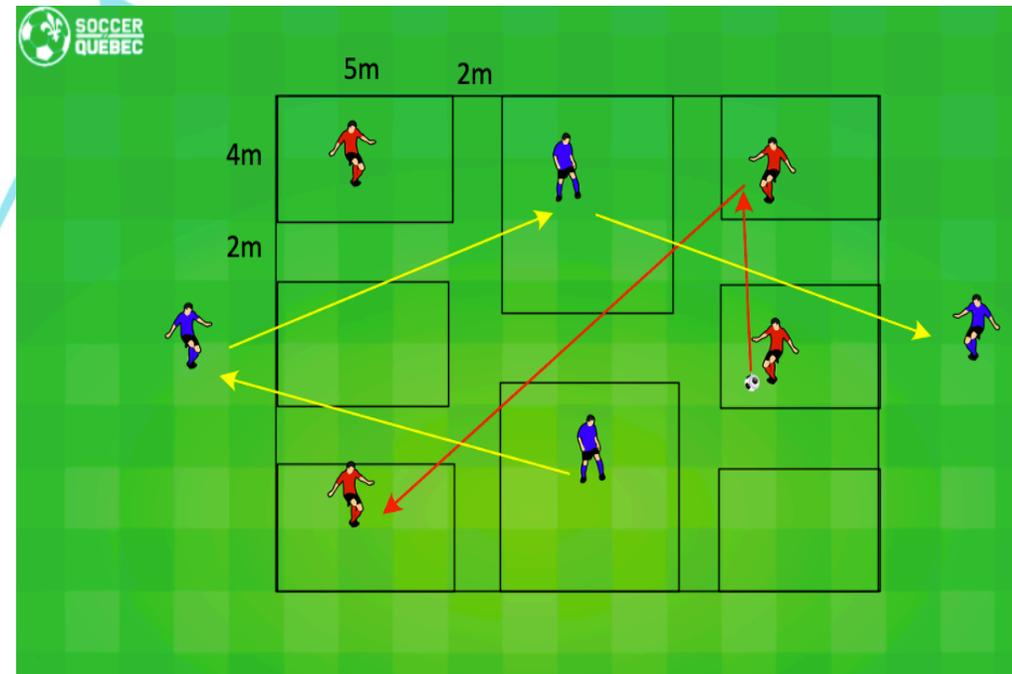
- Objectif: travailler les transitions offensives et défensives
- Le terrain est séparé en 8 boîtes avec une zone de 2m entre chaque boîte
- Un joueur maximum par boîte. Les joueurs en possession peuvent se déplacer dans les boîtes libres sur le côté
- Le ballon doit rester au sol
- Changer les rôles après 4 minutes

Tâches et déroulement

- Les rouges commencent avec le ballon. Ils essaient de compléter des passes avec leur coéquipiers à l'intérieur du terrain.
- Si les rouges réussissent à trouver un coéquipier de l'autre côté des bleus, c'est 1 point pour les rouges.
- Si les bleus interceptent, ils doivent trouver un appui à l'extérieur du terrain qui remet aux bleus pour ensuite jouer à l'autre appuis. Pour 1 point
- Le ballon repart toujours avec l'équipe étant 4 à l'intérieur

Variantes

- Peut être utilisé comme échauffement si chaque équipe a son ballon
- Exiger que les passes respectent le rythme de touches suivant: 2- 1- 2



Points de coaching

- Offrir des angles de soutien à ses coéquipiers pour privilégier le jeu rapide
- La passe qui traverse les zones doit être puissante
- Sortir la première touche de ses pieds et l'orienter vers où on veut aller
- Lever la tête
- Jouer rapidement pour déséquilibrer l'adversaire

Considérations pédagogiques

Entraîner en situation de distanciation sociale

- Démontrer les exercices ainsi que les bons gestes à une distance de 2 mètres
- Ne pas toucher un joueur pour le déplacer/lui montrer le bon geste
- Avoir une présence vocale importante puisque le physique/visuel est plus compliqué
- Garder les exercices d'une courte/moyenne durée pour éviter que les athlètes s'ennuient
- Encourager les compétitions même dans les exercices de bases n'ayant pas d'opposition

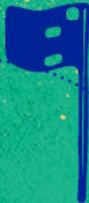
Motivation chez l'enfant

- Rester positif et encourageant
- Adapter la difficulté de l'exercice au niveau véritable des joueurs
- Ajouter l'aspect de compétition le plus souvent possible contre les coéquipiers pour les plus vieux, et contre soi-même pour les plus jeunes
- Entretenir la camaraderie et l'esprit d'équipe (cris, danses, salutations à distance, etc.)
- Établir des objectifs SMART pour les joueurs





SOCCER QUEBEC



soccerquebec.org | @soccerquebec

