



IDENTITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Dépassement
Respect
Plaisir

IDENTITÉ RÉGIONALE

ID DE L'ARSEQ

“Encore plus que du talent, de l'intelligence, même du génie, l'excellence naît de l'effort.”

Nous sommes une équipe soudée, tous prêts à tout donner l'un pour l'autre sur le terrain et en dehors.

La discipline nous caractérise par notre envie de défendre ensemble, serrés entre nos lignes.

Le courage nous pousse à aller presser l'adversaire,

Récupérer le ballon avec envie,

Et avoir l'audace de jouer...

Briser les lignes adverses par un jeu efficace, vertical et avec beaucoup de soutien,

Parce qu'on sait le faire.

PRINCIPES (COMPORTEMENT COLLECTIFS) OFFENSIFS

ORGANISATION OFFENSIVE

- Créer la supériorité numérique dans toutes les différentes zones du terrain
- Utiliser des combinaisons pour déséquilibrer l'adversaire
- Avoir toujours au moins un joueur en soutien et une option en profondeur

TRANSITION DÉFENSIVE

- À la récupération, compléter les 2 premières passes pour sécuriser le jeu ou lancer une contre-attaque

PRINCIPES (COMPORTEMENT COLLECTIFS) DÉFENSIFS

ORGANISATION DÉFENSIVE

- Organiser un bloc médian compact (sur 3 zones verticales, 15m entre chaque ligne horizontale)
- Défendre en avançant jusqu'au gardien de but adverse en fermant les options courtes
- Forcer l'adversaire à jouer vers les côtés et lancer le pressing sur le temps de passe

TRANSITION OFFENSIVE

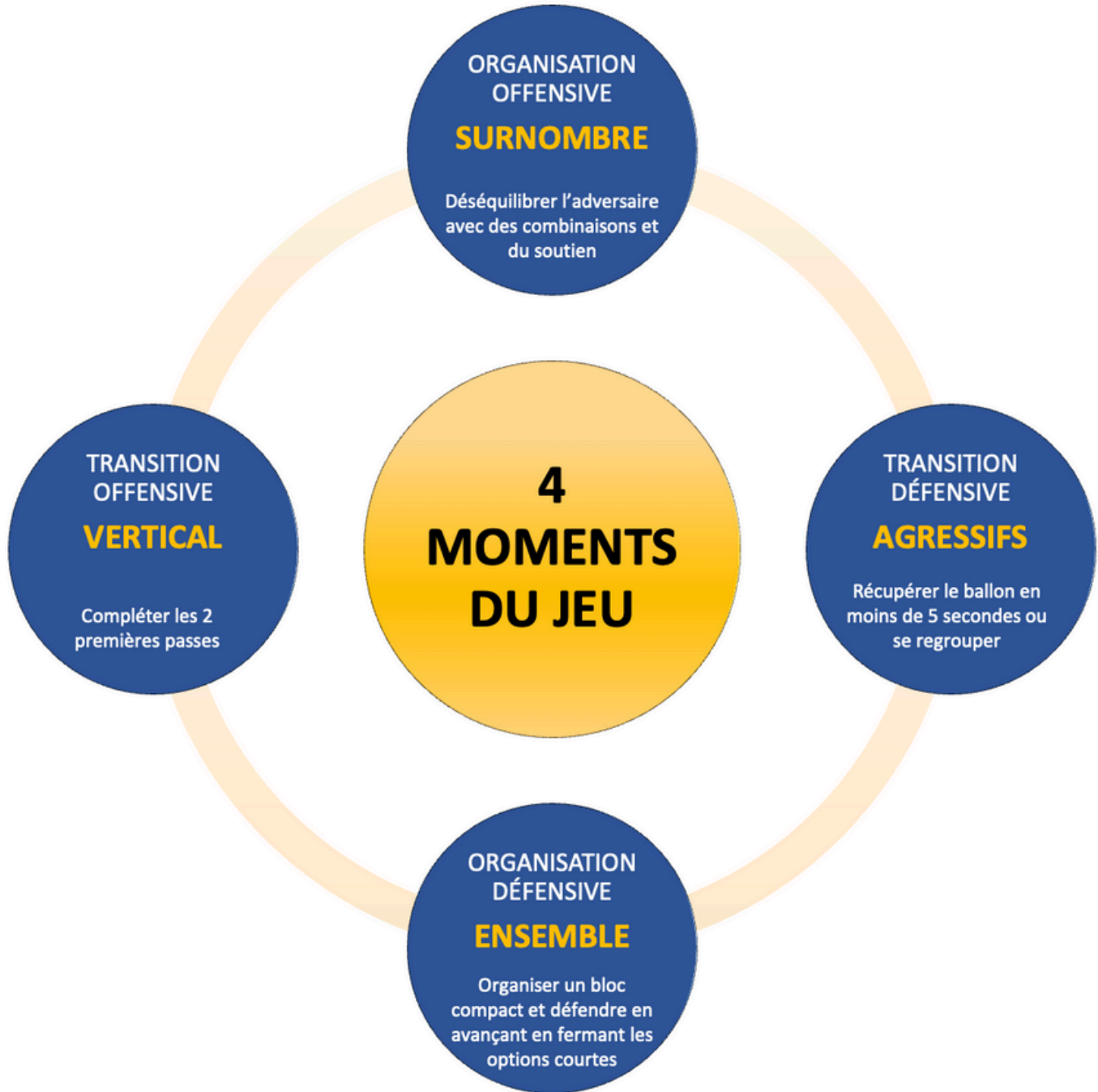
- Récupérer le ballon rapidement (en moins de 5 secondes), sinon reformer le bloc



IDENTITÉ TACTIQUE RÉGIONALE

ID DE L'ARSEQ

“Encore plus que du talent, de l'intelligence, même du génie, l'excellence naît de l'effort.”



CONSIGNES DE JEU PAR ZONE DU TERRAIN

Équipe Excellence

Peu importe le système proposé, on divise le terrain en 4 zones.

OFFENSIVEMENT

La zone 1 est nommée zone de construction

- La vitesse d'exécution, précision du geste technique et une bonne prise de décision sont primordiales
- Chercher à atteindre la zone 2 en trouvant le joueur libre (avec du soutien)
- Avoir des joueurs entre chaque ligne de l'adversaire et en profondeur

La zone 2 est nommée zone de consolidation et orientation

- Orienter le jeu selon le bloc adverse et jouer entre les lignes (appui-soutien) ou en profondeur
- Ne pas forcer le jeu, revenir en zone 1 si impossible de progresser
- Occuper la profondeur avec au moins 1 joueur en permanence

La zone 3 est nommée zone de prise de risque ou dézonage

- **Risque** : Déséquilibrer l'adversaire par le dribble/la prise de vitesse. Volonté de jouer vers l'avant.
- **Conservation** : Conserver le ballon et changer le point d'attaque en cherchant les joueurs présents dans les espaces libres.
- **Dézoner** : Nous cherchons à quitter notre zone (position) mais en gardant un certain équilibre offensif (joueur à tous les postes)

La zone 4 est nommée zone de finition et de créativité

- Nous voulons au moins 6 joueurs qui participent à l'attaque
- Conclure chaque attaque individuelle par une passe, un centre ou un tir
- La créativité et la volonté sont les bases de notre finition (dribble, passes, prise de risque)



DÉFENSIVEMENT

Structure : Un bloc compact organisé où il y aura un déplacement du groupe entier à chaque mouvement du ballon. L'espace entre les lignes sera serré. À la perte du ballon, le bloc s'organisera en 4-4-2 (ailiers redescends et un milieu offensif ciblé montera plus haut avec l'attaquant)

Il y aura deux phases... selon les recommandations de l'entraîneur

1) Bloc passif : Bloc qui est patient et force la prise de décision de l'adversaire en orientant le jeu adverse dans des espaces gérés et anticipés. Au moment où l'adversaire entre dans ce bloc, le groupe est en mode récupération.

La hauteur de ce bloc va varier en fonction de l'adversaire et le moment du match. Il y aura toujours un repère pour la ligne de confrontation (sur 3 zones verticales et 15m entre chaque ligne).

2) Pressing : Le pressing sera structuré et organisé. Il devra être fait par le groupe en entier.

Les deux éléments déclencheurs du pressing seront :

- 1) Le temps de passe du défenseur central au défenseur latéral
- 2) Sur erreur technique ou de positionnement des défenseurs adverses

Particularités des zones (sans le ballon)

- 1 : Favoriser la prise à 2 et de couverture
- 2 : Défense élastique, sortir sur temps de passe (cadrage / couverture)
- 3 : Remplacement du bloc, récupération
- 4 : Attaquants centre, oriente l'action et force à jouer sur les latéraux

DÉVELOPPEMENT PAR GROUPE D'ÂGE ET COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

de la 5^e année à la fin du secondaire

ACTIVITÉS: 5^E ET 6 ANNÉE

- Camp de préparation (S-E)
- Visite dans les écoles
- Invitation au Sport-Études
- Recommandations des programmes dans les écoles primaires
- Camp d'identification régional (CIR)

10 COMPÉTENCES RECHERCHÉES ET À DÉVELOPPER (DE LA 5^E ANNÉE À LA FIN DU SECONDAIRE)



Important: Les joueurs doivent toucher à plusieurs postes afin de déterminer leur profil:

OFFENSIF			
AXIAL	9 Avant-centre	7/11 Ailier	
	10 Milieu offensif		
	8 Milieu relayeur		
	6 Milieu récupérateur	2/3 Arrière latéral	
	4/5 Arrière central		
	1 Gardien		
DÉFENSIF		LATÉRAL	

DÉVELOPPEMENT PAR GROUPE D'ÂGE ET COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

de la 5e année à la fin du secondaire

ACTIVITÉS: SECONDAIRE 1

- Match soccer et futsal
- Entraînement soccer et futsal
- Séance théorique / séance vidéo
- Préparation physique
- Conférences
- Multisports

Compétence collective que les joueurs doivent maîtriser avant la fin de l'année :

- Connaître et reconnaître rapidement les 4 phases de jeu (attaque, transition défensive, défense et transition offensive)

NOS 3 NON-NÉGOCIABLES POUR CHAQUE ENTRAÎNEMENT

RYTHME

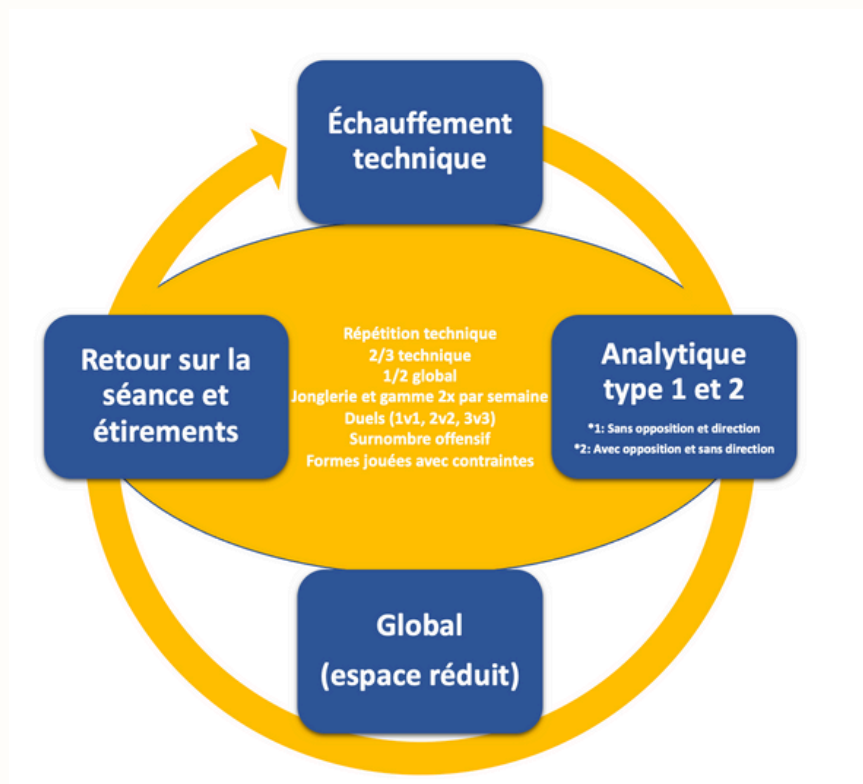
Objectif: 80% d'engagement actif

COMPÉTITION

Objectif: système de pointage sur chaque activité

DÉCISIONS

Objectif: L'athlète doit faire des choix dans les activités



DÉVELOPPEMENT PAR GROUPE D'ÂGE ET COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

de la 5e année à la fin du secondaire

ACTIVITÉS: SECONDAIRE 2 ET 3

- Match soccer 7, 11 et futsal
- Entraînement soccer
- Séance théorique / séance vidéo
- Préparation physique
- Conférences
- Multisports (aux deux semaines)

Compétences collectives que les joueurs doivent maîtriser avant la fin de l'année :

- Connaître et reconnaître rapidement les 4 phases de jeu (attaque, transition défensive, défense et transition offensive)
- Connaître et reconnaître rapidement les 4 zones du terrain (caractéristiques et différences)

Important: Les joueurs doivent jouer aux postes de leur profil la grande majorité du temps (75%)

NOS 3 NON-NÉGOCIABLES POUR CHAQUE ENTRAÎNEMENT

RYTHME

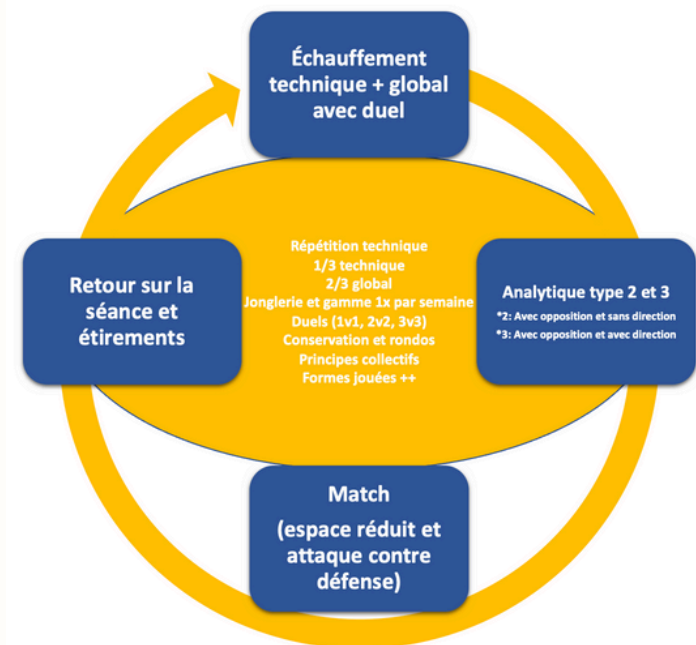
Objectif: 80% d'engagement actif

COMPÉTITION

Objectif: système de pointage sur chaque activité

DÉCISIONS

Objectif: L'athlète doit faire des choix dans les activités



DÉVELOPPEMENT PAR GROUPE D'ÂGE ET COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

de la 5e année à la fin du secondaire

ACTIVITÉS: SECONDAIRE 4 ET 5

- Match soccer 7, 11 et futsal
- Entraînement soccer
- Séance théorique / séance vidéo
- Préparation physique
- Conférences
- Multisports (aux deux semaines)



Compétences collectives que les joueurs doivent maîtriser avant la fin de l'année :

- Connaître et reconnaître rapidement les 4 phases de jeu (attaque, transition défensive, défense et transition offensive)
- Connaître et reconnaître rapidement les 4 zones du terrain (caractéristiques et différences)
- Connaître les demandes pour chaque poste

Important: Les joueurs doivent maîtriser un poste préférentiel et pouvoir jouer dans un moins un poste secondaire

NOS 3 NON-NÉGOCIABLES POUR CHAQUE ENTRAÎNEMENT

RYTHME

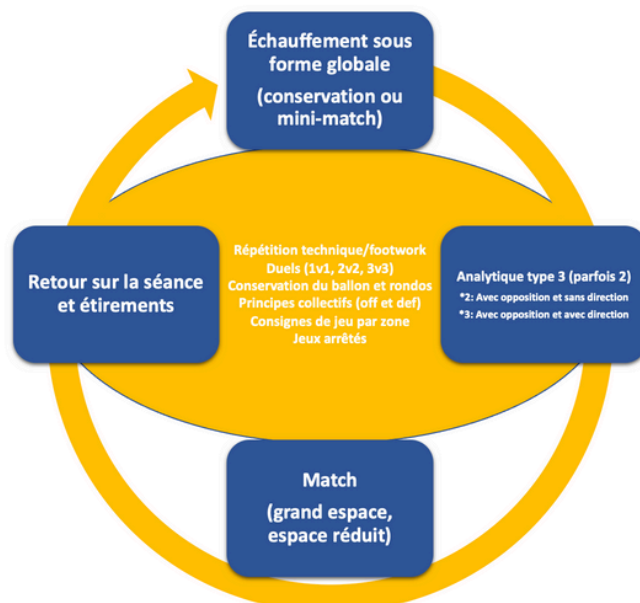
Objectif: 80% d'engagement actif

COMPÉTITION

Objectif: système de pointage sur chaque activité

DÉCISIONS

Objectif: L'athlète doit faire des choix dans les activités



ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Quoi prendre à considération selon les postes des joueurs sur le terrain ?

Fréquence : 1x aux 3 semaines (selon l'horaire)

Fonctionnement : Chaque entraîneur travaillera avec une position précise sur des aspects propres au poste. La séance terminera ensuite sur des matchs avec tous les groupes.

****** Il se peut que deux postes soient ensemble pour une séance (ex : attaquant et gardien)

Thème par position

Défenseur :

- Technique défensive individuelle
- Jeu aérien
- Positionnement dans la structure offensive
- Défendre à 4 (cadrage, couverture, équilibre)
- Angle de course et approche au porteur
- Chercher le déséquilibre avec la ligne arrière
- Etc...

Milieu :

- Orientation du corps
- Chercher le renversement
- Voir les intervalles (positionnement et passe)
- Défendre à trois
- Circuit de passes (appui soutien, etc.)
- Lancer les attaquants
- Finition au but

Attaquant :

- Finition
- Jeu sur centre
- Types d'appels
- Défendre pour orienter le jeu
- Jouer dos au jeu
- *Protection du ballon*
- *Duel (2vs1, 2vs2 et 3vs3)*

Gardien :

- Prise de balle
- Technique de plongeon
- Travail sur les sorties
- Relance (jeu court / jeu long)
- Positionnement
- Motricité et explosivité

MÉTHODE DE COACHING

En compétition

SECONDAIRE 1 À 3

Avant :

- Préparation physique (alimentation, hydratation, gestion des blessures, échauffement)
- Préparation mentale (visualisation, calme avant le match, focus sur la compétition)
- Rencontre individuelle (attente, objectifs)
- Causerie --- 3 objectifs en lien avec les entraînements (1 offensif, 1 défensif, 1 mentale)

Pendant :

- Un coach qui intervient à la fois
- Consignes claires et précises (lexique soccer utilisé)
- Ne pas téléguider
- Intervention individuelle
- Positivisme
- Gestion des émotions (entraîneur et athlètes)

Après :

- Retour sur les objectifs du match
- Retour sous forme (positif-correctif-positif)
- Retour individuel
- Séance vidéo
- Gestion du retour au calme

SECONDAIRE 4 ET 5

Avant :

- Préparation physique (alimentation, hydratation, gestion des blessures, échauffement)
- Préparation mentale (visualisation, calme avant le match, focus sur la compétition)
- Rencontre individuelle (attente, objectifs)
- Rappel des principes et jeu par zone
- Discussion sur l'adversaire
- Causerie --- objectifs offensifs, défensifs, transitions et mentaux

Pendant :

- Un coach qui intervient à la fois
- Consignes claires et précises (lexique soccer utilisé)
- Ne pas téléguider
- Intervention individuelle
- Positivisme
- Gestion des émotions (entraîneur et athlètes)
- S'adapter au jeu proposé par l'adversaire

Après :

- Retour sur les objectifs du match
- Retour sous forme (positif-correctif-positif)
- Retour individuel
- Séance vidéo
- Gestion du retour au calme

GESTES TECHNIQUES

Points spécifiques en fonction des concepts

Passe

- Cheville “barrée” (faire la comparaison avec une palette au hockey);
- Doit être ferme (une passe “molle” est facile à intercepter);
- Doit être au sol (frappe le ballon avec l’intérieur du pied (plus vers l’arrière que les orteils);
- Pied d’appui vers la cible le plus possible.

Contrôles

- Il faut amortir le ballon;
- Sur ballons aériens, amortir avec le dessus du pied, ou avec la semelle (dans le rebond);
- Faire la première touche dans la direction de notre prise d’information (vers le joueur à qui je veux remettre le ballon, vers le but pour tirer, loin de l’adversaire en pression).

Tirs

- Cheville “barrée” (faire la comparaison avec une palette au hockey);
- Axe lacets/intérieur du pied pour la puissance;
- Intérieur du pied pour la précision (passe en puissance, ramener vers les orteils pour de la hauteur) ** 75% des buts sont marqués de l’intérieur du pied, rien ne sert de toujours frapper en puissance;
- Poursuivre le mouvement du pied après l’impact pour augmenter la puissance;
- La première touche avant la frappe doit être vers l’objectif dans la mesure du possible;
- Pied d’appui centré avec le ballon (trop reculé = tir trop haut, trop avancé = frappe écrasée).

Conduite

- Doit être faite avec le lacet;
- Le joueur doit toucher au ballon un maximum de fois dans la course;
- Dans la mesure du possible, être capable de ne pas ralentir en comparaison avec sa vitesse au sprint;
- Conduire le ballon avec le pied le plus loin de l’adversaire (le corps sert de protection).

Dribbles

- Le dribble doit servir à se sortir de positions fâcheuses et de créer des opportunités d’aller vers l’avant et de marquer. À l’inverse, le dribble ne doit pas servir à se mettre dans ces positions fâcheuses et de créer des opportunités à l’adversaire;
- Au départ, quand la situation se présente, le porteur du ballon doit fixer l’adversaire (“attaquer le défenseur”) pour l’isoler. Peut-être qu’à ce moment de l’espace se libèrera pour jouer sur un coéquipier;
- Si ce n’est pas le cas, joueur doit tenter de dribbler vers l’espace disponible (et non dribbler le joueur) pour enchaîner par la suite (tirs, passe, conduite vers l’avant);
- Si le défenseur est couvert par des joueurs derrière lui, c’est plus sage de remettre à un coéquipier pour faire bouger le ballon et ouvrir le bloc défensif.

Jeu de tête

- Il ne faut pas que le ballon frappe notre tête, c’est notre tête qui doit frapper le ballon. Plus on attaque le ballon, moins “ça fait mal”;
- Il faut frapper le ballon à la naissance des cheveux;
- Se servir de ses hanches, du bas du dos, du cou, pour ajouter de la puissance à l’impact

NOTIONS TECHNICO-TACTIQUES

Points spécifiques en fonction des concepts

Prendre l'information

- Quand je n'ai pas le ballon, je dois toujours être en train de regarder autour de moi (screening)
- Pour faciliter cette prise d'information, il faut ouvrir ses épaules pour pouvoir regarder une plus grande partie de l'action. En étant bien ouvert, je suis capable de bien faire le "screen" à 180 degrés;
- Regarder quoi?
 - Où sont placés mes coéquipiers
 - Où sont mes adversaires (et me déplacer pour me donner du temps pour jouer/progresser)
 - Quel est l'espace disponible (est-ce que je suis capable d'avancer/progresser même avant d'avoir le ballon)
- Pour ensuite prendre une décision rapide à la réception du ballon;
- Je devrais seulement jouer sur ce que j'ai vu. Si je n'ai pas ouvert mes épaules, si je ne sais pas à qui jouer, il est plus sage de rejouer face à moi (soit le joueur qui m'a donné le ballon, soit un joueur en soutien (retrait)).

Jeu en soutien

- Quand je ne suis plus capable d'avancer vers l'avant, le jeu en soutien (revenir derrière) peut être un bon moyen pour mieux avancer de nouveau;
- On joue en arrière pour mieux aller vers l'avant. Il est donc important de donner une passe appuyée, que le joueur en soutien aie préalablement pris son information et soit en mesure de changer le jeu de côté ou "sauter" une ligne.

Possession

- Nous gardons la possession du ballon pour faire déplacer le bloc défensif adverse pour créer des espaces pour aller vers l'avant. Il faut faire attention de tomber dans la "surpossession" qui est de garder le ballon pour garder le ballon;
- Il est important de maximiser la largeur pour nous donner plus de solutions pour aller vers l'avant :
 - Scénario A : Équipe en offensive peu large et compacte. L'équipe en défensive n'a qu'à bien resserrer son bloc pour empêcher la progression
 - Scénario B : Équipe en offensive large contre une défensive serrée. En faisant voyager le ballon d'un flanc à l'autre, les ailes (couloirs) seront ouvertes pour nous permettre de progresser et de centrer.
 - Scénario C : Équipe en offensive large contre une défensive axée sur le "homme à homme". Des intervalles seront créés au centre du terrain pour nous permettre d'attaquer le cœur de leur défense.
- Les principes de prise d'information vus précédemment sont primordiaux pour être bien placés sur le terrain.

Appels en profondeur / synchronisation des courses

- Avec sa course, l'attaquant/le milieu doit donner une cible au porteur du ballon. Le joueur ne doit pas courir après le ballon, mais donner une indication de son intention d'attaque en se déplaçant vers le dos de la défense;
- L'attaquant peut varier la vitesse de sa course pour éviter le hors-jeu ou longer la ligne de défenseur pour piquer vers la profondeur quand le ballon est en mouvement;
- Une prise d'information du porteur du ballon est prioritaire pour voir le mouvement qui se déploie vers la profondeur. (conduite de balle tête haute, "screening" adéquat).

NOTIONS TECHNICO-TACTIQUES

Points spécifiques en fonction des concepts

1. Attaquer la profondeur

Si un joueur fait un appel dans le dos de la défense (s'il y a un espace suffisant) et que nous ne sommes pas cadrés, il faut essayer de le rejoindre.

IMPORTANT : Ça ne signifie pas de "botter" vers l'avant et d'espérer que le ballon passe, il faut toujours jouer avec intention.

2. Jouer en appui

Cela signifie de joueur à un joueur vers l'avant (qui a préalablement pris son information pour combiner ensuite).

3. Jouer en largeur

Si la profondeur et l'appui n'est pas disponible (nous sommes bien cadrés avec une solide couverture) nous devons privilégier de jouer en largeur pour tenter de changer le point d'attaque. Dans la mesure du possible il faut éviter de faire des passes sur la même ligne.

4. Jouer en soutien

Si les 3 premières options ne sont pas possibles, l'option de jouer en retrait pour garder la possession et mieux aller vers l'avant est priorisée.

5. Dribbler

En dernier recours, il faut tenter de dribbler le cadreur vers l'espace disponible, pour ainsi se créer de l'espace et recommencer le processus au point 1.

Cadrage

- S'approcher rapidement du porteur du ballon pour réduire ses options de jeu;
- S'approcher sur la pointe des pieds (position "boxer") pour être prêt à réagir;
- Orienter le joueur vers la couverture derrière soi. Par sa position, le cadreur doit décider vers où jouera l'adversaire.

Couverture

- Le joueur en couverture est la soupape de protection du cadreur. Il se doit de fermer l'intervalle (ligne de passe) qui peut être créé entre lui et le cadreur et être prêt à réagir si ce dernier est dribblé;
- Tout comme le cadreur, le joueur en couverture se doit d'être sur la pointe des pieds et prêt à intervenir;
- Pour habituer les jeunes, les inviter à être placé en fonction de toujours bien voir le numéro de chandail de son coéquipier (le cadreur).

Transition offensive

- À la perte du ballon, sélectionner quel est le meilleur choix pour aller vers l'avant (voir priorité des opérations) et profiter de la déstabilisation défensive de l'équipe adverse (en position large puisqu'ils étaient en possession). Il faut le plus rapidement possible briser les lignes ennemies.

Contre-attaque

- Le ballon est récupéré en zone défensive et que nous partons rapidement vers l'avant pour profiter de la défense non placée.

Attaque rapide

- Le ballon est récupéré en zone offensive et nous profitons d'une défense non-placée pour créer une chance de marquer/attaquer le but.

Transition défensive

- Réaction rapide à la perte de la balle pour éviter une transition offensive rapide de l'adversaire;
- À la perte du ballon, les joueurs doivent resserrer vers l'axe le plus rapidement possible. Ainsi, le ou les joueurs plus près peuvent jouer agressivement pour tenter de re-récupérer rapidement le ballon.

Le profil du joueur par position

ARSEQ



POSITIONS

LES QUALITÉS
PHYSIQUES
REQUISES

LES QUALITÉS
TECHNICO-TACTIQUES
REQUISES

LES QUALITÉS
PSYCHOLOGIQUES
REQUISES

LES QUALITÉS
MENTALES REQUISES

GARDIEN
DE BUT #1

- Taille
- Agilité
- Réaction + vitesse d'explosion
- Souplesse
- Compétences de saut

- Bon positionnement
- Bonne technique sur la ligne dans les airs
- Bonnes compétences avec les pieds et distribution

- Communication
- Intégration et respect de la vie de groupe

- Personnalité
- Confiance
- Calme

DÉFENSEUR
LATÉRAL
GAUCHE ET
DROIT
#2 + #3

- Vitesse-endurance
- Vitesse d'explosion

- Technique défensive
- Habilité à contrôler le ballon et bonne qualité et décision de passes
- Bon positionnement

- Intégration et respect de la vie de groupe

- Agressivité
- Volonté
- Confiance

DÉFENSEUR
CENTRAL
#4 + #5

- Taille
- Force musculaire
- Rapidité
- Mobilité

- Interception
- Marquage et anticipation
- Passes longues et passes courtes
- Couvrir et soutenir le jeu

- Communication
- Intégration et respect de la vie de groupe
- Leadership

- Leadership
- Courage
- Calme

MILIEU
DÉFENSIF
#6

- Endurance cardiovasculaire
- Résistance
- Mobilité

- Bonne technique défensive
- Pression et anticipation
- Bonne capacité à contrôler le ballon
- Bonne capacité à se repositionner

- Communication
- Intégration et respect de la vie de groupe
- Leadership

- Qualité de combattant
- Humilité
- Volonté

QUALITÉS

Le profil du joueur par position

ARSEQ



LES QUALITÉS PHYSIQUES REQUISES

LES QUALITÉS TECHNICO-TACTIQUES REQUISES

LES QUALITÉS PSYCHOLOGIQUES REQUISES

LES QUALITÉS MENTALES REQUISES

MILIEU
DROIT ET
GAUCHE
#7 + #8

-Rapidité et endurance

-Rapidité avec le ballon
-Finition
-Bonne technique de dribble
-Support défensif et capacité à gagner les duels

-Communication
-Intégration et respect de la vie de groupe
-Respect du jeu collectif

-Courage
-Volonté
-Concentration
-Volonté à prendre des risques

ATTAQUANT
#9 + #11

-Puissance dans les duels
-Vitesse
-Vivacité
-Agilité

-Finition
-Bon contrôle du ballon
-Bonne technique de feinte
-Courses dans les espaces
-Timing du mouvement

-Communication
-Intégration et respect de la vie de groupe
-Respect du jeu collectif

-Opportunisme
-Persévérance

MILIEU DE
TERRAIN
OFFENSIF
#10

-En fonction du type de joueur

-Capacité à recevoir et à gérer la balle avec brio
-Finition
-Technique
-Vision de jeu
-Anticipation et orientation

-Communication
-Intégration et respect de la vie de groupe
-Respect du jeu collectif
-Leadership

-Créativité
-Calme
-Capacité à prendre de bons risques

QUALITÉS



Les objectifs d'apprentissage régional



ARSEQ

ASPECTS

U9

U10

U11

U12

PHYSIQUE

Coordination de base (maîtriser son corps et savoir courir)

TECHNICO-TACTIQUE

-Passer, dribbler et tirer avec précision
-Regarder pour se situer
-Jouer le 1v1 et le 2v1
-Défendre le 1v1 et le 1v2

-Passer, dribbler et tirer avec précision
-Regarder pour se situer
-Jouer le 1v1 et le 2v1
-Défendre le 1v1 et le 1v2

-Passer, dribbler et tirer avec précision
-Regarder pour se situer
-Être efficace du 1v1 au 4v4
-Défendre effacement du 1v1 au 4v4

-Passer, dribbler et tirer avec précision
-Regarder pour se situer
-Être efficace du 1v1 au 4v4
-Défendre effacement du 1v1 au 4v4

PSYCHOSOCIAL

-Respect des autres
-Comprendre que le ballon se partage pour gagner en efficacité

-Respect des autres
-Comprendre que le ballon se partage pour gagner en efficacité

-Respect des autres
-Apprendre à vivre et s'exprimer dans un groupe

-Respect des autres
-Apprendre à vivre et s'exprimer dans un groupe

MENTAL

-Plaisir
-Compréhension des règles du jeu

-Prise de risque
-Combativité
-Prise de décision

-Sentiment d'appartenance
-Créativité

-Éthique de travail
-Dépassement de soi
-Culture du soccer

CATÉGORIES

Les objectifs d'apprentissage régional

ARSEQ



DONC À 13 ANS, L'ARSEQ S'ATTEND À CE QUE LE JOUEUR TYPE AIT LES QUALITÉS TECHNIQUES SUIVANTES :

PHYSIQUE

À 13 ans, l'ARSEQ s'attend à ce que le joueur type ait acquis les qualités physiques suivantes :
Le joueur est flexible, a un bon équilibre, est agile, réagit rapidement (temps de réaction), effectue des changements de rythme et de direction, est coordonné, a une bonne vitesse, est capable d'effectuer des efforts répétés.

TECHNICO-TACTIQUE

À 13 ans, l'ARSEQ s'attend à ce que le joueur type ait acquis les qualités technico-tactiques suivantes :
Le joueur se déplace après sa passe (joueur en mouvement), comportement avec et sans ballon, Prendre l'information, réussite en duel 1vs1 et 2v1, mais également jeu à 3 et 4 joueurs.
Il est également primordial que le joueur exécute les gestes techniques de base (passe, dribble, tir) avec précision et justesse.

PSYCHOSOCIAL

À 13 ans, l'ARSEQ s'attend à ce que le joueur soit respectueux et qu'il comprenne la vie dans un groupe (comment s'exprimer, écouter et collaborer).

MENTAL

À 13 ans, l'ARSEQ s'attend à ce que le joueur type ait acquis les qualités mentales suivantes :
Le joueur a du plaisir, comprend les règles du jeu, prend des risques, est combatif, prend de bonnes décisions, et est créatif.