



LES FONDAMENTAUX

**PLANS DE SÉANCES CONÇUS À
L'AVANCE**



Sommaire

Ces plans de séances pratiques vous sont offerts pour vous donner une idée de la façon d'aborder le soccer grâce à des jeux et des activités à organiser avec les jeunes enfants que vous aurez à encadrer..

Vous trouverez ci-joint, six plans de séances qui traiteront des thèmes suivants:

1. Explorer le ballon
2. Explorer les mouvements avec le ballon
3. La reconnaissance et l'exploration de l'espace
4. La découverte d'habiletés permettant aux joueurs de feinter ou d'échapper à l'adversaire
5. Les duels 1c1
6. Marquer des buts

Nous vous encourageons à essayer les différents jeux et activités pour vous familiariser avec les concepts partagés lors du cours en ligne. Vous aurez l'opportunité de vivre certains d'entre eux durant votre séance pratique sur le terrain qui suivra votre formation en ligne.



SÉANCE #1 - EXPLORER LE BALLON

Les Fondamentaux



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui permet d'explorer et d'interagir avec le ballon.
- **2:** Explorer et expérimenter différents mouvements et habiletés motrices.
- **3:** Créer une expérience amusante.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Le joueur et le ballon.
- **Que** se passe-t-il? Découvrir comment manipuler le ballon.
- **Où** cette action se déroule-t-elle? Dans une partie du terrain.

- **Quand** cette action se déroule-t-elle? À chaque fois que le joueur est en possession du ballon.
- **Pourquoi** cela sera utile? À aider le joueur à se déplacer dans leur environnement avec le ballon.
- **Comment** réussir? Que le ballon devienne ton ami. Prends-en soin et explore ce que vous pouvez «faire ensemble».
- **Ne pas oublier:** Assurez-vous de rendre le tout amusant et laissez-les jouer (ne pas arrêter le jeu). Laissez-les découvrir le ballon, l'espace et l'environnement.



Littératie Physique: Boîte à outils

Pourquoi développer la Littératie physique?

Une meilleure littératie physique incite à faire plus d'activités physiques qui contribuent à plus de succès au niveau personnel:

Succès au niveau éducatif
Habilités cognitives
Santé mentale
Bien-être psychologique
Habilités sociales
Saines habitudes de vie
Santé et bien être physique
Meilleure forme physique



MOUVEMENTS POUR SE DÉPLACER

- Marcher
- Courir
- Sauter
- Sautiller (comme un kangourou)
- Gambader
- Bondir
- Aller de reculons
- Faire des pas chassés
- Ramper
- Rouler

MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Atterrir (se réceptionner après un saut)
- S'arrêter
- Rotation du haut du corps (½ tour alterné droite-gauche)
- Vriller (faire un tour complet)
- Éviter, esquiver



Parties de la Séance

PARTIE UN: HANDBALL

- Une activité amusante avec une direction et des buts qui encourage les enfants à lancer et attraper le ballon.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE DEUX: ÉCUREUILS ET NOISETTES

- Une activité amusante qui encourage les enfants à découvrir et à se familiariser avec le ballon en explorant les façons de le manipuler.
- Les joueurs pourront également explorer et découvrir une variété de mouvements de la littératie physique.

PARTIE TROIS: LES GARDIENS DE BUT

- Une activité amusante qui encourage les enfants à découvrir comment jouer et manipuler le ballon en étant gardien de but.

PARTIE QUATRE: SURNOMBRE

- Une activité amusante qui permet aux enfants de découvrir une situation de jeu avec une direction, des équipes et des buts.
- Les enfants peuvent également explorer comment jouer et manipuler le ballon.

DÉFI POUR LA MAISON: SOCCER-GOLF

- Une activité amusante qui encourage les enfants à frapper le ballon vers une cible



Organisation de l'environnement

TERRAIN ET MATÉRIEL

- Préparer et identifier un espace qui soit adéquat pour vos besoins et le nombre de joueurs participants.
- Pour toutes activités où l'on doit marquer des buts, on peut utiliser deux cônes (de vrais buts sont préférables).
- Pour toutes activités où l'on doit atteindre une petite cible pour marquer, celle-ci peut être remplacée par un joueur.

JOUEURS

- Si vous vous retrouvez avec moins de joueurs que suggéré dans les activités suivantes, vous pouvez utiliser ces différentes options pour garder tout le monde actif:
 - Créer plusieurs stations
 - Avoir une 3e équipe ou des remplaçants (bien doser le temps où ils seront inactifs)
 - Donner une tâche: un joueur remplace une cible jongler, mettre en place une situation de 1c1, 2c1....

QUAND SIMPLIFIER LA TÂCHE?

- Les joueurs sont incapable d'avoir autant de réussites que d'échecs.

QUAND COMPLEXIFIER LA TÂCHE?

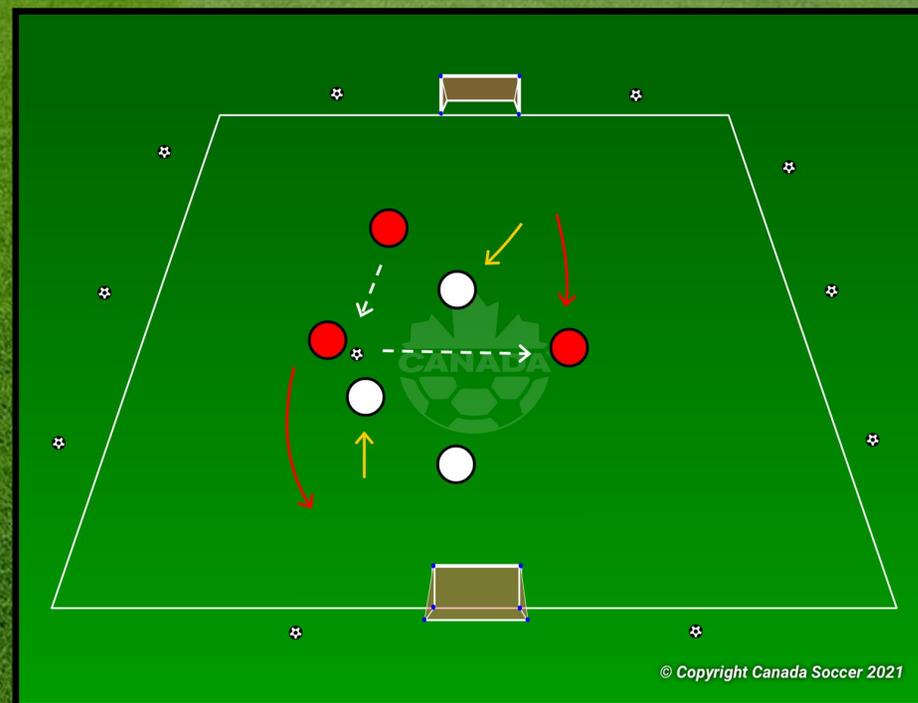
- Les joueurs doivent être défiés car ils réussissent trop facilement. Ils doivent alors tenter de solutionner un nouveau problème. Il faut donc changer l'environnement, ajouter des règles/contraintes ou récompenser le comportement des participants.



HANDBALL

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 10X10 pour 6 joueurs divisés en deux équipes.
- Forme jouée à 3c3. Marquer dans le but adverse en utilisant les mains pour lancer et attraper.
- On peut marquer en lançant le ballon dans le but.
- Un joueur ne peut courir ou se déplacer lorsqu'il est en possession du ballon.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** En pensant d'abord à leur niveau d'habileté, on peut établir un changement de possession lorsqu'un joueur échappe le ballon. Si cela est trop difficile, il serait préférable de laisser le jeu se poursuivre sans intervenir.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** On peut permettre au joueur en possession de se déplacer. Pensez alors à exiger à ce que tous les joueurs touchent au ballon avant de tenter de marquer.

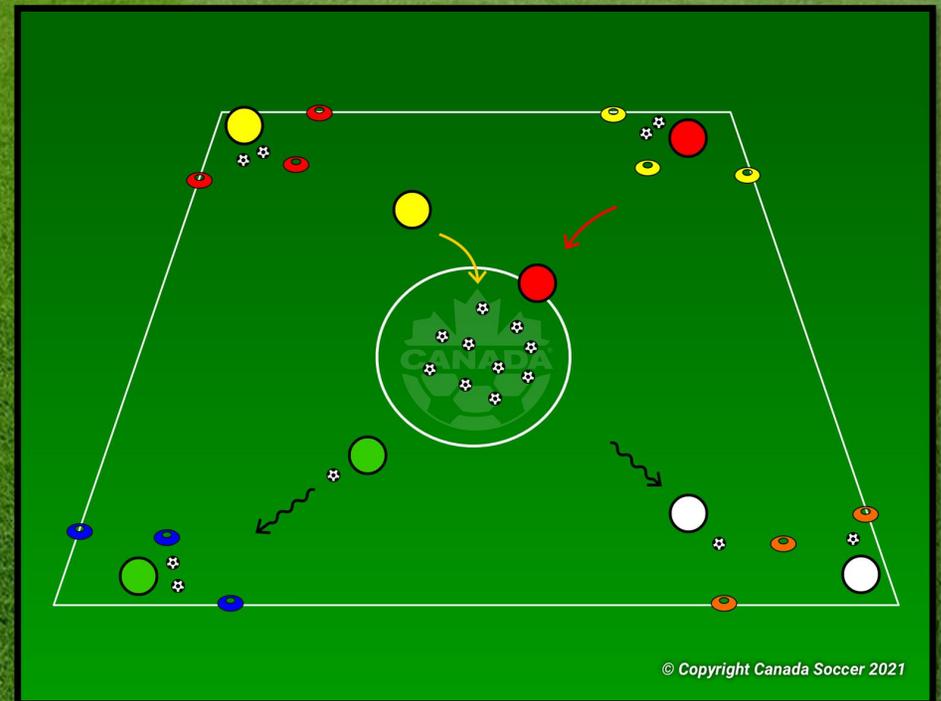




ÉCUREUILS ET NOISETTES

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X20 pour 8 ou 12 joueurs.
- Formez 4 groupes qui se placeront dans les 4 coins qui leur servira de base. Les ballons sont au milieu.
- Un joueur à la fois rapporte un ballon à sa base.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Demandez aux joueurs d'accomplir une tâche, seul ou à deux. Par exemple: lancer et attraper le ballon, faire un tour avec le ballon, etc.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Demandez de conduire le ballon sur le chemin du retour.

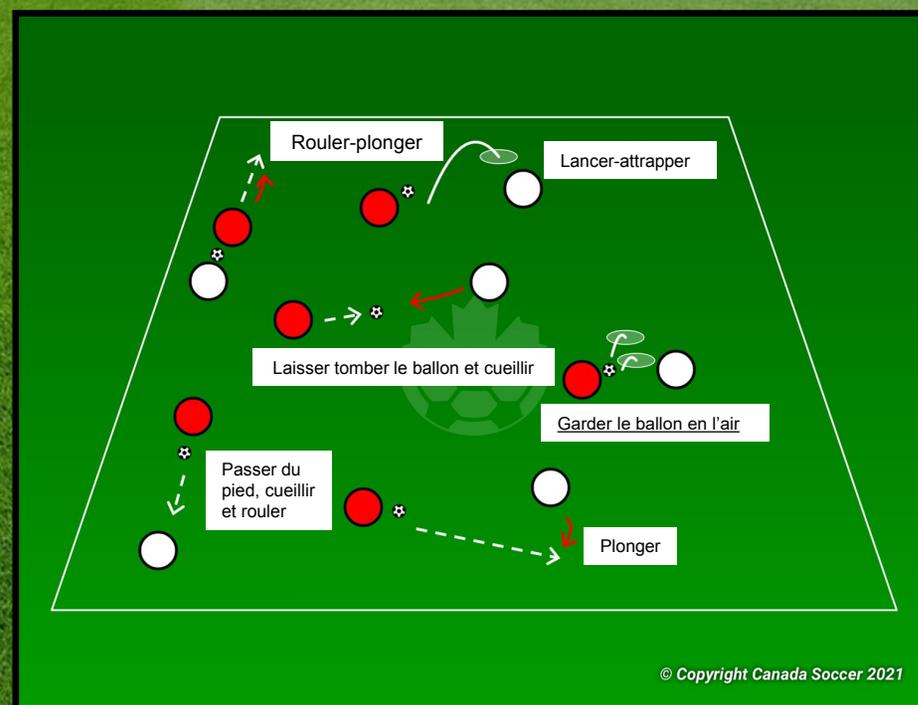




LES GARDIENS DE BUT

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X15 pour 8 joueurs.
- Chaque joueur a son ballon et se regroupe 2x2.
- Les joueurs réalisent une variété de gestes et actions du gardien:
 - Lancer et attraper à des hauteurs variées
 - Garder le ballon dans les airs avec les mains
 - Imiter le partenaire, laisser tomber le ballon et le cueillir
 - Passer du pied, cueillir le ballon et rouler
 - Faire plonger le partenaire sur les côtés
 - Laisser passer le ballon entre les jambes et plonger
 - Combien d'arrêts pouvez-vous faire sur 5 tirs?
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
Présentez la tâche pour qu'elle soit simple à comprendre et à réaliser pour le joueur..

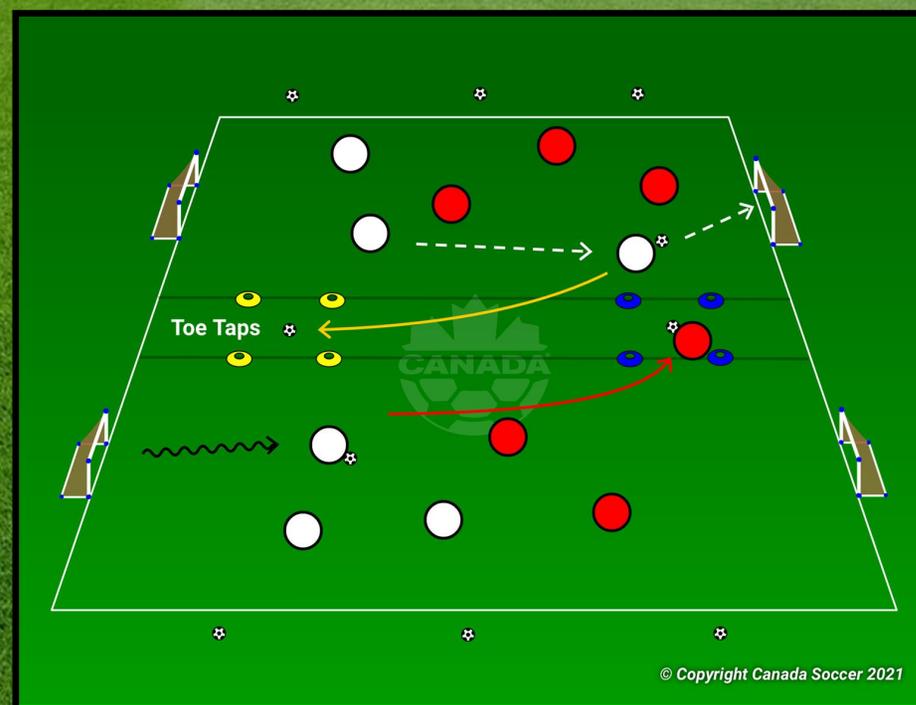




SURNOMBRE

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** Deux terrains de 15X10 pour 4 équipes de 3 joueurs Placez 2 carrés entre les 2 terrains (voir le schéma).
- Forme jouée 3v3. Chaque équipe tente de marquer dans le but adverse.
- Lorsqu'un joueur marque, il court vers le carré le plus près pour accomplir une tâche. Par exemple touches alternées, lancer et attrapper 3 fois le ballon, etc.
- Pendant ce temps le match se poursuit en 3c2.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez créatif avec les tâches/action qui seront à explorer par les joueurs avec le ballon.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Vous pouvez permettre aux joueurs d'aller créer un surnombre sur le terrain voisin créant ainsi un 4c3 ou un 5c3.. Si tous les six joueurs se retrouvent sur le même terrain, l'équipe reçoit un bonus.

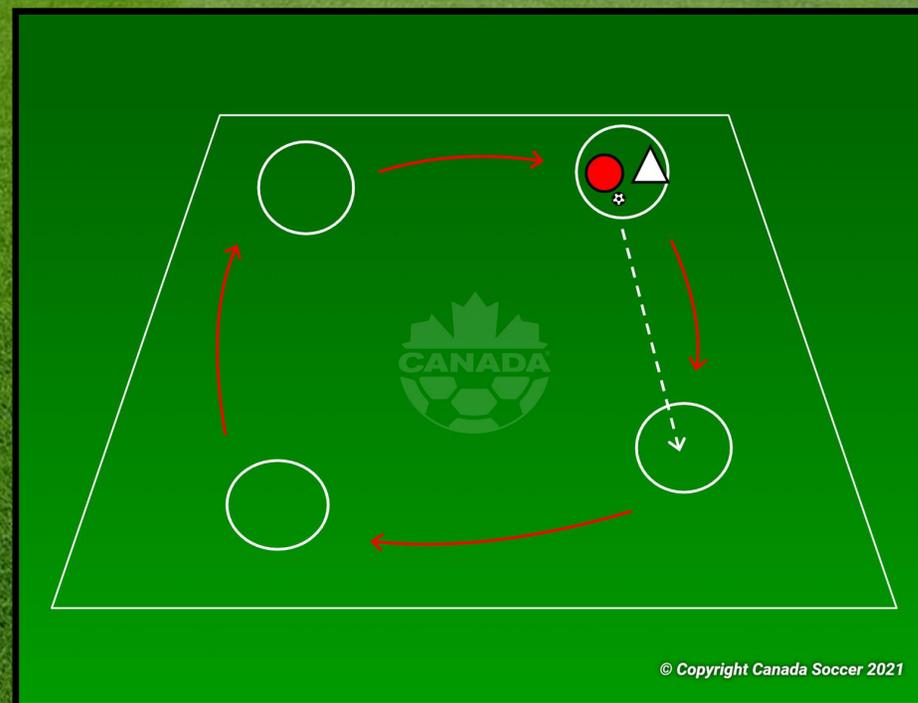




DÉFI POUR LA MAISON: SOCCER-GOLF

OBJECTIF

- Délimitez un espace et créer des cibles avec des objets disponibles à la maison.
- L'enfant et le parent (ou un frère, une soeur, un/une ami(e)) frappent leur ballon en direction de la cible en comptant le nombre de coups pour l'atteindre (comme au golf). On poursuit ensuite vers la prochaine cible.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez créatifs pour créer votre parcours.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE :** Réduire les distances.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter des obstacles qui doivent être évités avant de se rendre à la cible.





**SÉANCE #2 - EXPLORER LES MOUVEMENTS AVEC
LE BALLON**

Les Fondamentaux



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Explorer et expérimenter différents mouvements et habiletés motrices.
- **2:** Créer un environnement qui permet d'explorer et d'interagir avec le ballon.
- **3:** Créer une expérience amusante.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Le joueur.
- **Que** se passe-t-il? Explorer comment bouger, se mouvoir et se déplacer et interagit avec l'environnement.
- **Où** cette action se déroule-t-elle? Dans une partie du terrain.

- **Quand** cette action se déroule-t-elle? Quand le joueur bouge, se déplace et interagit avec l'environnement.
- **Pourquoi** cela sera utile? À aider le joueur à développer ses habiletés motrices fondamentales (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**).
- **Comment** réussir? Encourager les joueurs à découvrir les différents mouvements, tout en prenant du plaisir.
- **Ne pas oublier:** Assurez-vous de rendre le tout amusant et laissez-les jouer (ne pas arrêter le jeu). Laissez-les découvrir le ballon, l'espace et l'environnement.



Littératie Physique: Boîte à outils

Pourquoi développer la Littératie physique?

Une meilleure littératie physique incite à faire plus d'activités physiques qui contribuent à plus de succès au niveau personnel:

Succès au niveau éducatif
Habilités cognitives
Santé mentale
Bien-être psychologique
Habilités sociales
Saines habitudes de vie
Santé et bien être physique
Meilleure forme physique



MOUVEMENTS POUR SE DÉPLACER

- Marcher
- Courir
- Sauter
- Sautiller (comme un kangourou)
- Gambader
- Bondir
- Aller de reculons
- Faire des pas chassés
- Ramper
- Rouler

MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Atterrir (se réceptionner après un saut)
- S'arrêter
- Rotation du haut du corps (½ tour alterné droite-gauche)
- Vriller (faire un tour complet)
- Éviter, esquiver



Parties de la Séance

PARTIE UN: MINI-RELAIS

- Une activité amusante qui encourage les enfants à se déplacer avec et sans le ballon en explorant une variété de mouvements.
- Les joueurs devront également apprendre à chercher et éviter des «obstacles» en prenant l'information.

PARTIE DEUX: LES PORTES

- Une activité amusante qui permet aux joueurs de se déplacer avec ou sans le ballon à la recherche de portes.
- Les joueurs seront appelés à explorer et répéter une variété d'actions avec le ballon.

PARTIE TROIS: LE TRÉSOR

- Une activité amusante qui encourage les enfants à chercher les espaces libres et à d'autres de repérer les joueurs avec ballon pour leur soutirer.
- Les joueurs seront appelés à explorer comment se déplacer avec le ballon.

PARTIE QUATRE: LE JEU DES NOMBRES

- Une activité amusante qui permet aux enfants d'explorer les facettes d'une forme jouée avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: RELAIS 1c1

- Une activité amusante qui encourage les enfants à développer des habiletés d'évitement et de prise d'information (chercher) avec leur parent.



Organisation de l'environnement

TERRAIN ET MATÉRIEL

- Préparer et identifier un espace qui soit adéquat pour vos besoins et le nombre de joueurs participants.
- Pour toutes activités où l'on doit marquer des buts, on peut utiliser deux cônes (de vrais buts sont préférables).
- Pour toutes activités où l'on doit atteindre une petite cible pour marquer, celle-ci peut être remplacée par un joueur.

JOUEURS

- Si vous vous retrouvez avec moins de joueurs que suggéré dans les activités suivantes, vous pouvez utiliser ces différentes options pour garder tout le monde actif:
 - Créer plusieurs stations
 - Avoir une 3e équipe ou des remplaçants (bien doser le temps où ils seront inactifs)
 - Donner une tâche: un joueur remplace une cible jongler, mettre en place une situation de 1c1, 2c1....

QUAND SIMPLIFIER LA TÂCHE?

- Les joueurs sont incapable d'avoir autant de réussites que d'échecs.

QUAND COMPLEXIFIER LA TÂCHE?

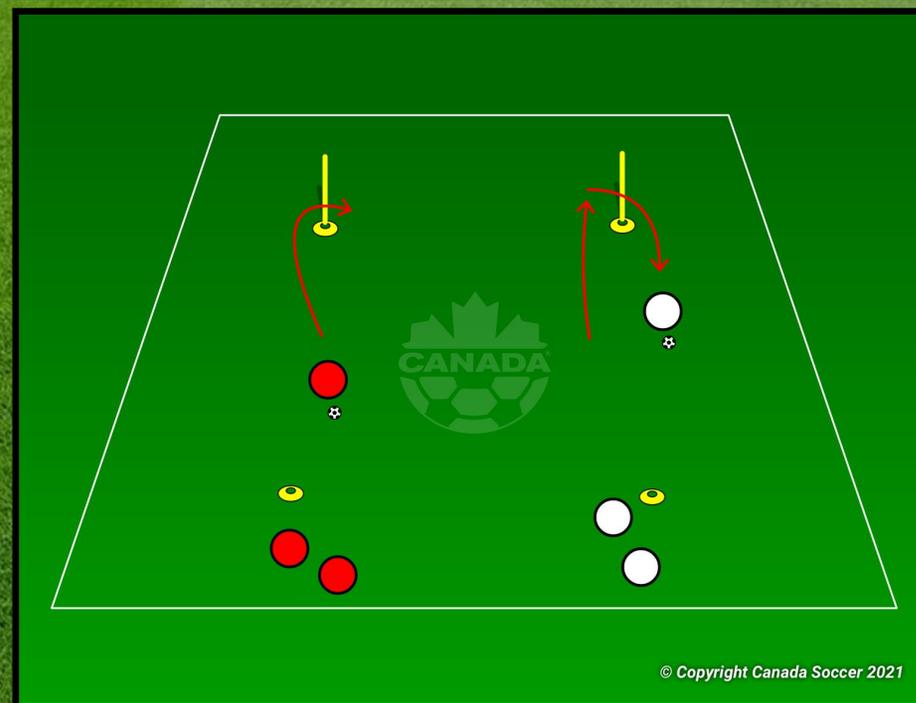
- Les joueurs doivent être défiés car ils réussissent trop facilement. Ils doivent alors tenter de solutionner un nouveau problème. Il faut donc changer l'environnement, ajouter des règles/contraintes ou récompenser le comportement des participants.



MINI-RELAIS

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 5 mètres, chaque groupe ne comprenant pas plus de trois joueurs pour s'assurer que tous soient actifs.
- Les joueurs doivent accomplir différents mouvements avec et sans le ballon (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**).
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Mettez en place plusieurs stations avec de courtes distances.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE :** Mettez en place deux stations en diagonale, obligeant les joueurs à s'éviter pour compléter la tâche.

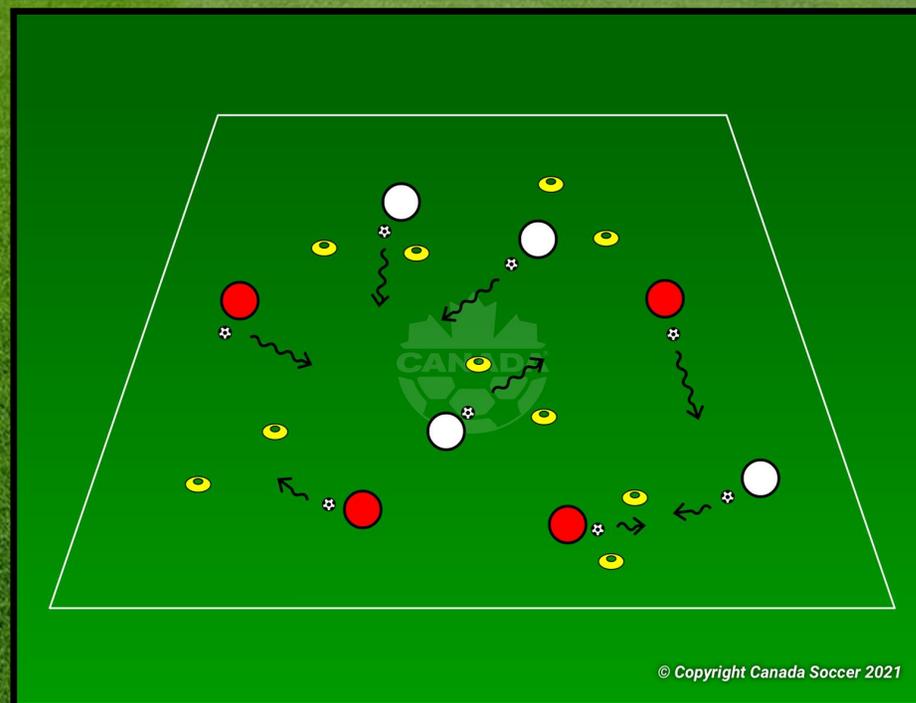




GATES

OBJECTIVE

- **RECOMMENDATION:** 15X15 with eight players.
- Players attempt to dribble between as many gate's as possible in the allocated time keeping count of their total.
- **COACH CONSIDER:** Have players complete an action with the ball before moving to the next gate.
- **COACH CONSIDER:** Having two teams and total up all players scores.
- **MAKE IT EASIER:** Have players complete different movements without a ball(**REVIEW PHYSICAL LITERACY TOOLBOX**)
- **MAKE IT HARDER:** Have two teams and reduce the number of balls.

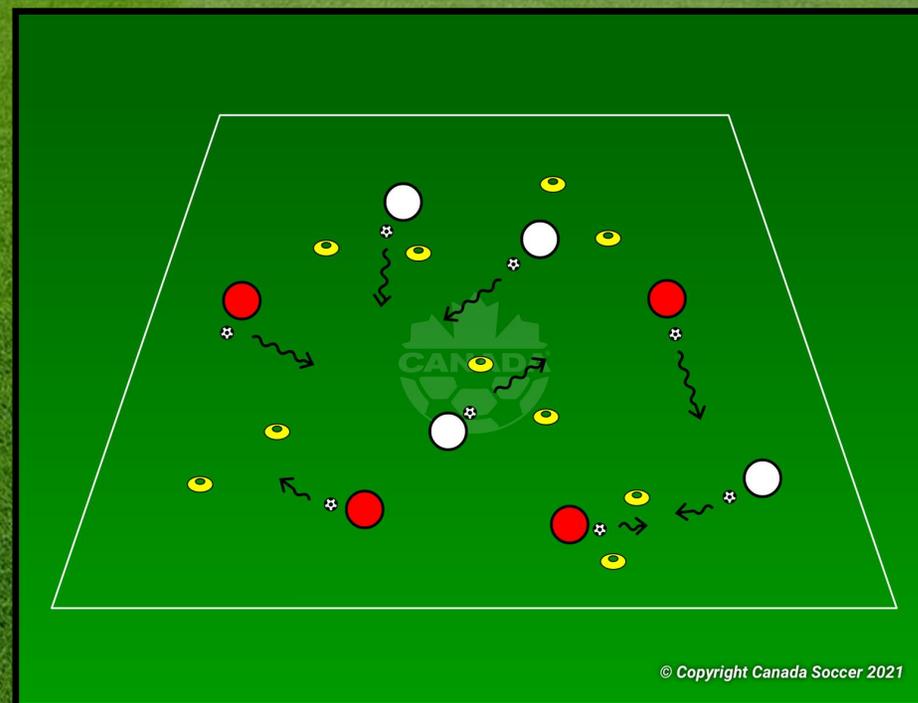




LES PORTES

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X15 pour huit joueurs.
- Dans un temps défini, les joueurs amassent des points en conduisant le ballon à travers le plus de portes possible.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
Demandez aux joueurs d'accomplir une tâche avant d'aller à la porte suivante. Faites deux équipes et additionner les points de tous les joueurs.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Enlever le ballon et demandez aux joueurs d'effectuer différents mouvements (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**).
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Faites 2 équipes et diminuer le nombre de ballons.

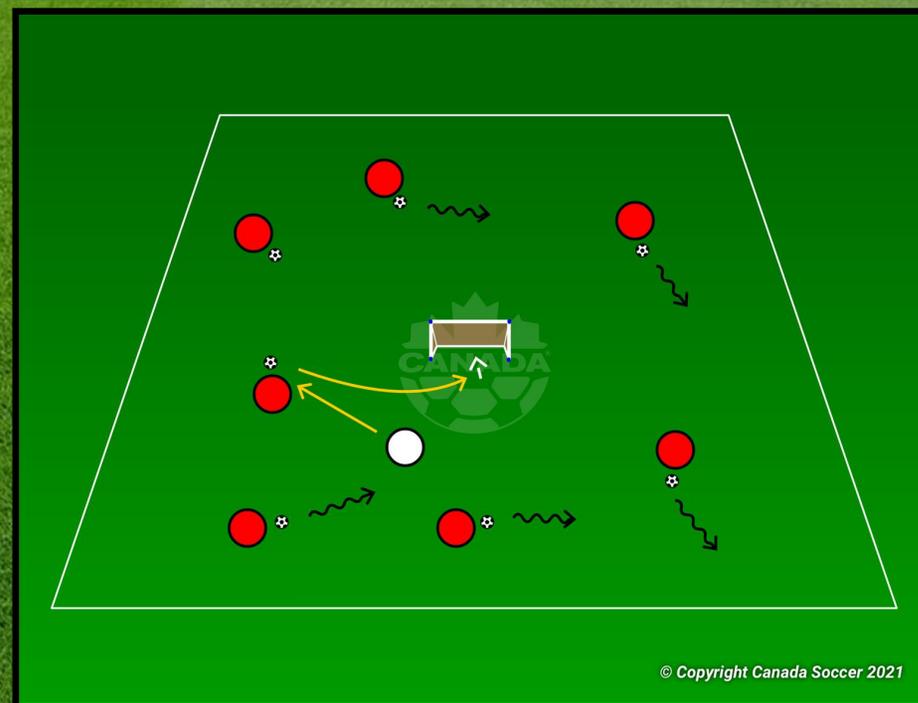




LE TRÉSOR

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X15 pour 8 joueurs
- Les joueurs (en rouge) conduisent le ballon et le protège d'un adversaire (en blanc) pour une période de temps délimitée. Le défenseur tente de récupérer les ballons et de les rapporter dans son coffre au trésor (le but, tel que situé sur le schéma).
- Les joueurs qui se sont fait prendre leur ballon doivent effectuer une action avant de pouvoir récupérer leur ballon et recommencer à jouer. Par exemple faire 5 sauts sur place, etc.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Lorsque votre ballon se retrouve dans le coffre au trésor vous devenez, vous aussi, défenseur. Cela signifie moins d'espace.

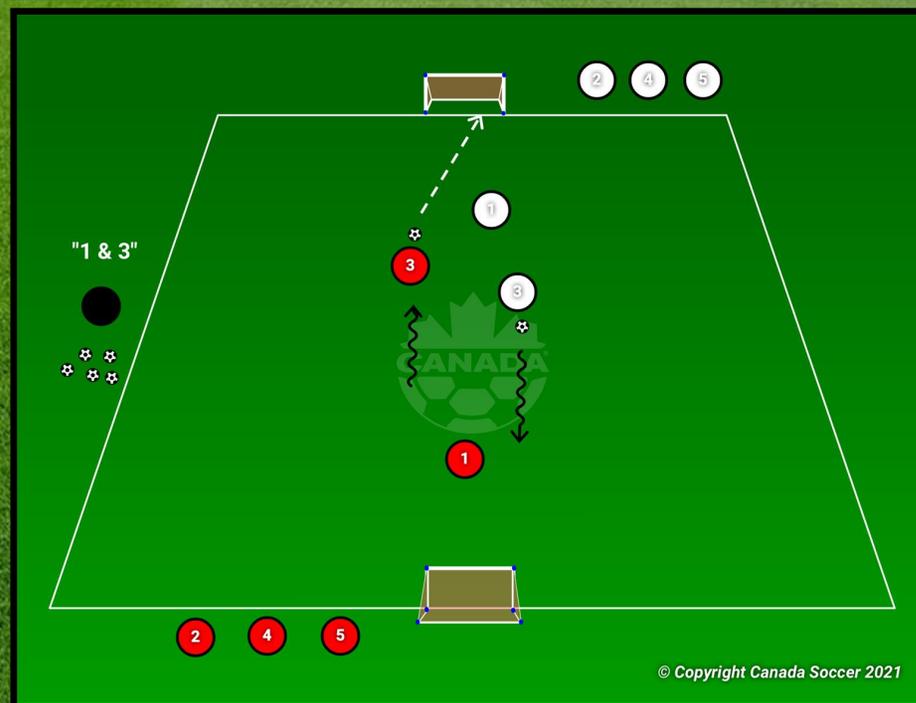




NUMBERS GAME

OBJECTIVE

- **RECOMMENDATION:** 10X8 with ten players in two teams.
- Directional game where players are numbered 1-5 on both teams, so they mirror.
- Coach calls a number out and players attempt to score a goal in the opposite goal.
- **COACH CONSIDER:** Encourage celebrations when a player scores a goal.
- **COACH CONSIDER:** To reduce waiting time put a 30 second limit.
- **MAKE IT EASIER:** Start with two balls; one each.
- **MAKE IT HARDER:** Call multiple numbers to create 2v2 & 3v3.

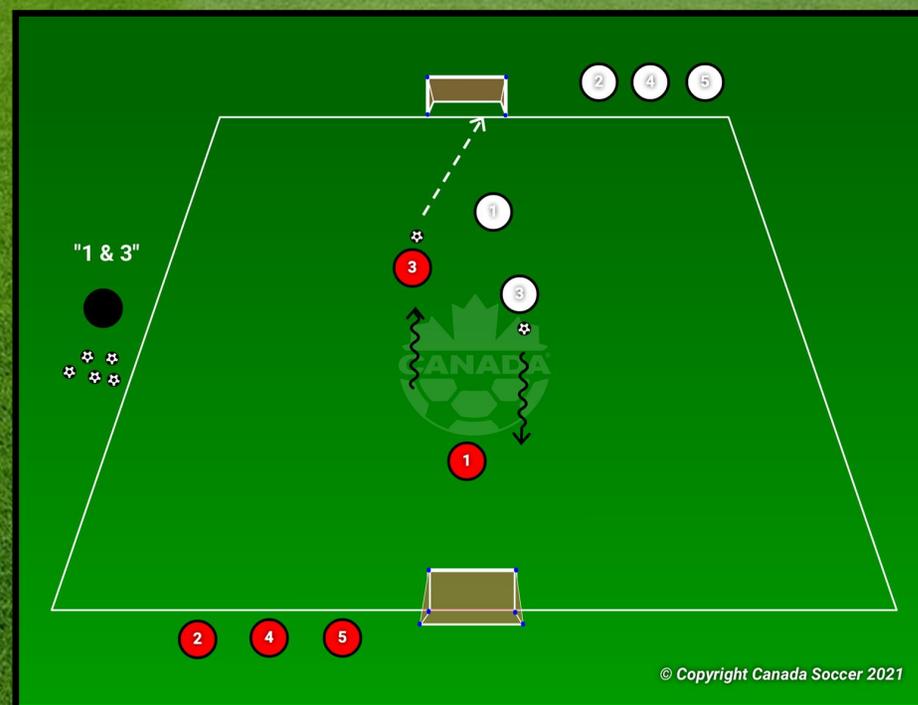




LE JEU DES NOMBRES

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 10X8 pour 10 joueurs divisés en 2 équipes.
- Chaque joueur de chaque équipe se voit attribuer un nombre de 1-5 qui se retrouvent de son côté du terrain. Chaque joueur débute avec son ballon
- L'éducateur «appelle» un nombre. Ceux-ci doivent aller marquer dans le but adverse.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Pour réduire le temps d'attente, mettez un temps limite de 15 secondes. Encouragez les joueurs à célébrer lorsqu'ils marquent un but.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Appeler plusieurs nombre en même temps et créer des 2c2 ou 3c3. Limitez alors à un ballon par équipe. Comment vont s'organiser les joueurs?

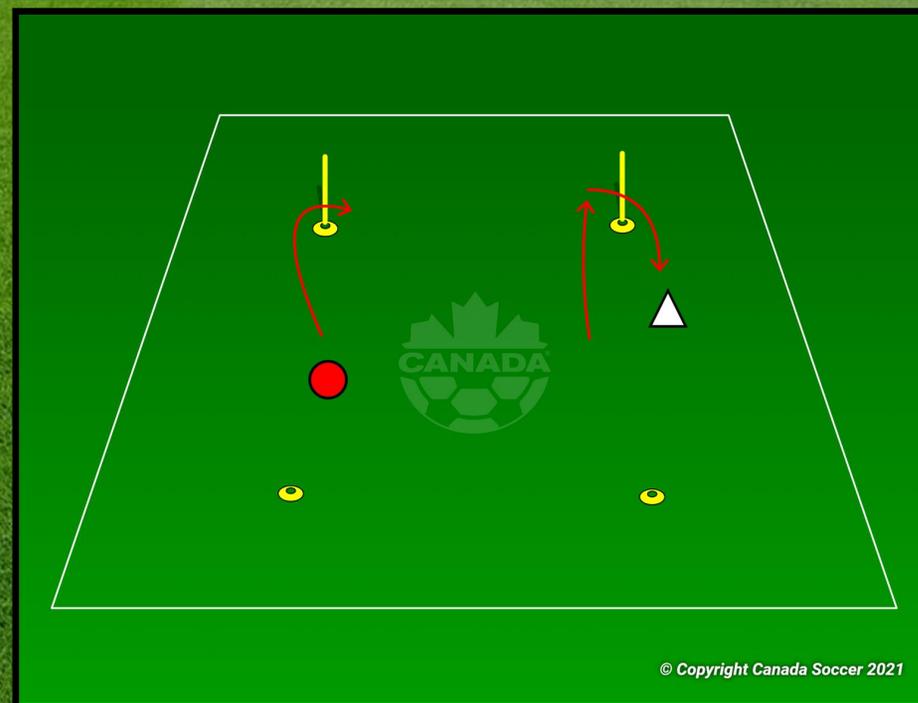




DÉFI POUR LA MAISON: RELAIS 1c1

OBJECTIF

- Trouvez un espace et placez un parcours.
- Chaque joueur a un parcours où ils s'affrontent 1c1 en effectuant différents mouvements (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**).
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Si vous êtes seul, tentez de battre votre record. Pour délimiter le parcours, utilisez les objets que vous avez sous la main: sacs, souliers, manteaux...
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter le ballon et demandez d'accomplir un dribble ou une action de soccer.





**SÉANCE #3 – RECONNAÎTRE ET EXPLORER
L'ESPACE**

Les Fondamentaux



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui incite les joueurs à chercher et à trouver des espaces libres avec ou sans le ballon.
- **2:** Explorer et expérimenter différents mouvements et habiletés motrices.
- **3:** Créer une expérience amusante.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Chaque joueur.
- **Quel** est l'objectif? De chercher et trouver les espaces libres avec et sans ballon.
- **Où** doit t-on chercher de l'espace? Partout sur le terrain où il est disponible.

- **Quand** doit-on chercher des espaces libres? Toujours, car l'environnement est en constant changement.
- **Pourquoi** cela sera utile? En étant plus efficace à reconnaître les espaces libres, l'enfant trouvera aussi du temps pour réaliser ses actions.
- **Comment** réussir? En ayant la tête haute et en regardant autour de soi. Encouragez-les à vous montrer leur visage pendant qu'ils jouent et explorent.
- **Ne pas oublier:** Assurez-vous de rendre le tout amusant et laissez-les jouer (ne pas arrêter le jeu). Laissez-les découvrir le ballon, l'espace et l'environnement.



Littératie Physique: Boîte à outils

Pourquoi développer la Littératie physique?

Une meilleure littératie physique incite à faire plus d'activités physiques qui contribuent à plus de succès au niveau personnel:

Succès au niveau éducatif
Habilités cognitives
Santé mentale
Bien-être psychologique
Habilités sociales
Saines habitudes de vie
Santé et bien être physique
Meilleure forme physique



MOUVEMENTS POUR SE DÉPLACER

- Marcher
- Courir
- Sauter
- Sautiller (comme un kangourou)
- Gambader
- Bondir
- Aller de reculons
- Faire des pas chassés
- Ramper
- Rouler

MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Atterrir (se réceptionner après un saut)
- S'arrêter
- Rotation du haut du corps (½ tour alterné droite-gauche)
- Vriller (faire un tour complet)
- Éviter, esquiver



Parties de la Séance

PARTIE UN: DES BUTS, DES BUTS, DES BUTS

- Une activité amusante qui encourage les enfants trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.
- Les joueurs pourront également explorer comment se déplacer avec et sans le ballon.

PARTIE DEUX: 2c1 PAR VAGUE

- Une activité amusante qui encourage les enfants trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.
- Les joueurs pourront également découvrir une situation de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

PARTIE TROIS: GARDIEN VOLANT 2c2

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à découvrir une situation de jeu avec une direction, des équipes et des buts.
- Les joueurs seront encouragés à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE QUATRE: 3c3 AVEC 6 BUTS

- Une activité amusante qui permet aux enfants de découvrir une situation de jeu avec une direction, des équipes et des buts.
- Les enfants peuvent également explorer une situation de jeu avec une direction, des équipes et une occasion de marquer dans trois buts.

DÉFI POUR LA MAISON: LA CHASSE

- Une activité amusante qui encourage les enfants à développer des habiletés d'évitement et de prise d'information (chercher) avec leur parent.



Organisation de l'environnement

TERRAIN ET MATÉRIEL

- Préparer et identifier un espace qui soit adéquat pour vos besoins et le nombre de joueurs participants.
- Pour toutes activités où l'on doit marquer des buts, on peut utiliser deux cônes (de vrais buts sont préférables).
- Pour toutes activités où l'on doit atteindre une petite cible pour marquer, celle-ci peut être remplacée par un joueur.

JOUEURS

- Si vous vous retrouvez avec moins de joueurs que suggéré dans les activités suivantes, vous pouvez utiliser ces différentes options pour garder tout le monde actif:
 - Créer plusieurs stations
 - Avoir une 3e équipe ou des remplaçants (bien doser le temps où ils seront inactifs)
 - Donner une tâche: un joueur remplace une cible jongler, mettre en place une situation de 1c1, 2c1....

QUAND SIMPLIFIER LA TÂCHE?

- Les joueurs sont incapable d'avoir autant de réussites que d'échecs.

QUAND COMPLEXIFIER LA TÂCHE?

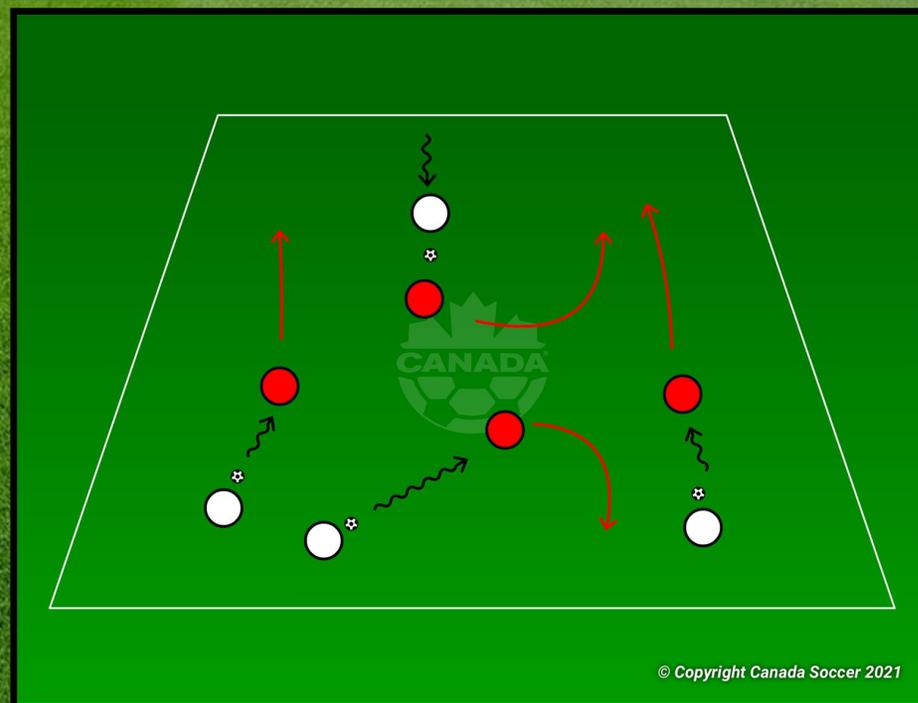
- Les joueurs doivent être défiés car ils réussissent trop facilement. Ils doivent alors tenter de solutionner un nouveau problème. Il faut donc changer l'environnement, ajouter des règles/contraintes ou récompenser le comportement des participants.



DES BUTS, DES BUTS, DES BUTS

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 10X10 pour 8 joueurs.
- Les joueurs blancs débute avec le ballon et poursuivent leur «partenaire» rouge. Quand l'éducateur donne le signal «stop/on gèle» le joueur qui conduit le ballon tente de le faire passer entre les jambes de son «partenaire» qui écarte les jambes pour simuler un but. On change ensuite les rôles.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Le joueur sans ballon doit effectuer une variété de mouvements (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**).
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE :** Le joueur tient le ballon dans les mains au lieu de le conduire.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE :** Les deux joueurs conduisent un ballon.

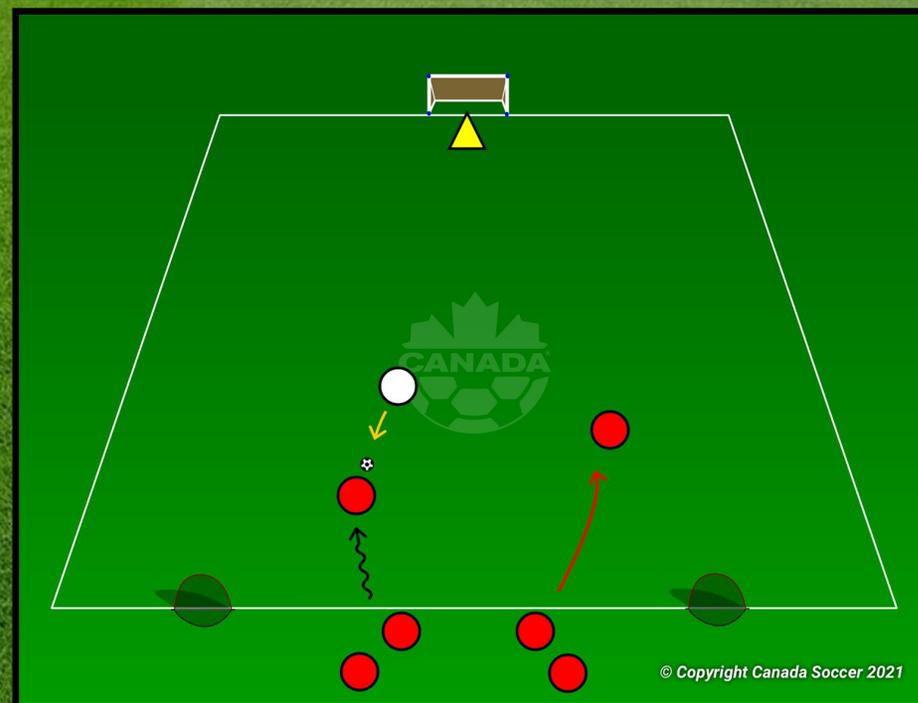




2c1 PAR VAGUE

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X10 pour 8 joueurs.
- Activité de 2c1 avec une direction. Le défenseur (Blanc) restera en poste pour un nombre défini de temps. Les 2 rouges attaquent par vague et tentent d'aller marquer dans le but avec gardien.
- Si le défenseur ou le gardien récupère le ballon ils tentent de marquer dans les 2 petits buts.
- La prochaine vague d'attaquant débute après un but de l'une ou l'autre des équipes ou si le ballon sort de la surface de jeu.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Progressez en introduisant un système de pointage: points les blanchissages ou autres.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Passez à un 2c2.

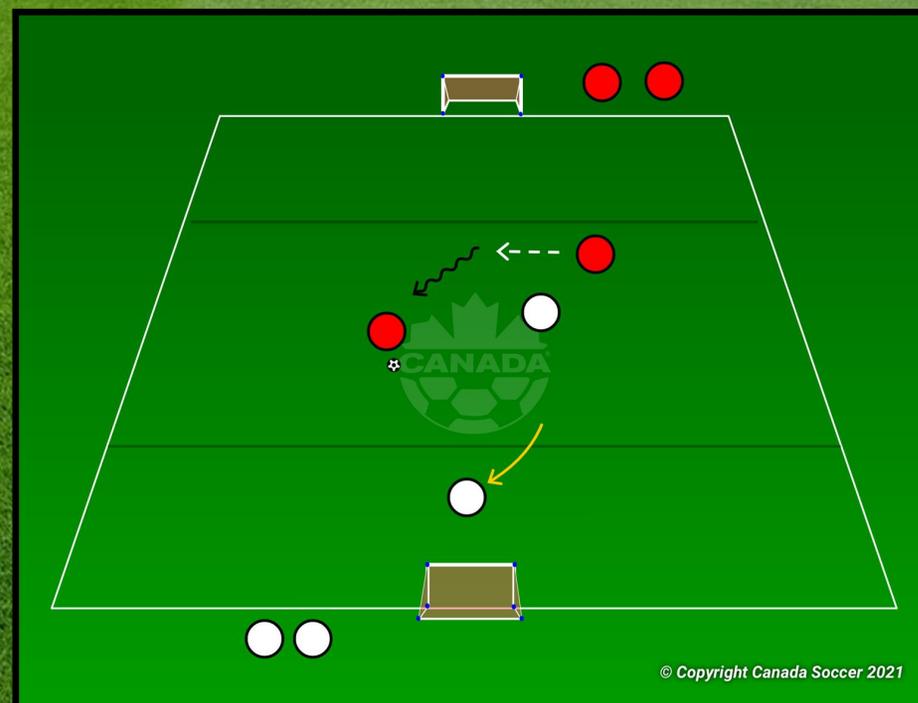




GARDIEN VOLANT 2c2

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X10 pour 4 joueurs à l'intérieur et 4 à l'extérieur..
- Une forme jouée à 2c2. Les joueurs peuvent se déplacer sans limitation dans la zone centrale, mais seulement un joueur par équipe peut aller dans la «surface de but» pour créer un 1c1. Le joueur qui défend peut momentanément utiliser les mais comme un gardien.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Définissez un temps de jeu et faites entrer les deux équipes suivantes. On peut aussi faire des changements lorsque le ballon sort de la surface de jeu, ou changer un joueur à la fois.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Allow two attackers in the zone of the goal they are trying to score creating a 1v2.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Autorisez 2 joueurs défensifs dans la «surface de but» et créez un 1c2.

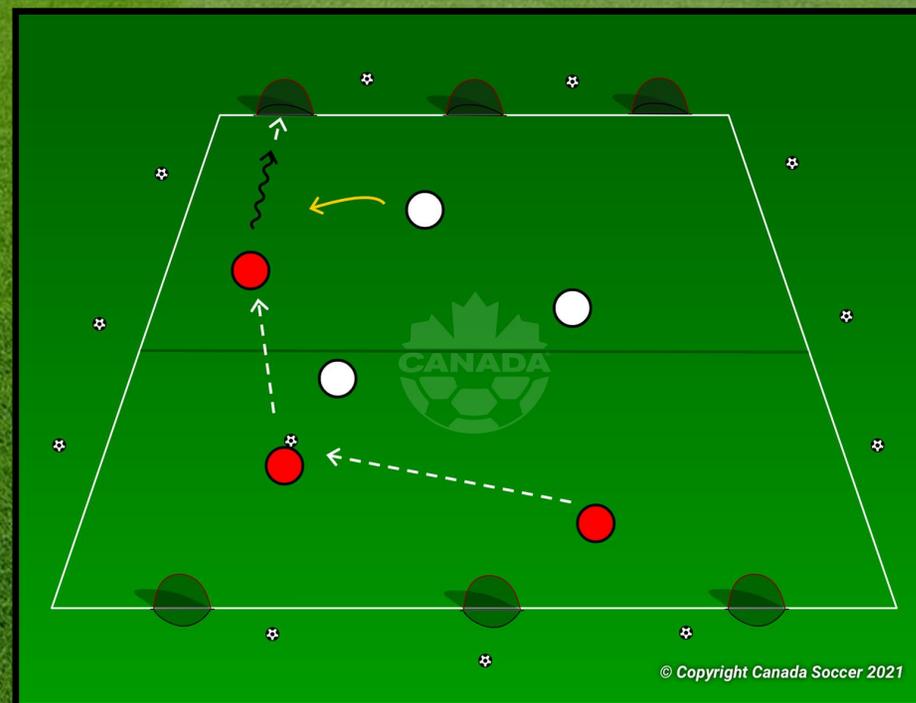




3V3 + SIX GOALS

OBJECTIVE

- **RECOMMENDATION:** 20X15 with six players in two teams.
- 3v3 directional game with each team scoring on their opponents' three goals.
- **COACH CONSIDER:** Have balls around the playing space and when they go out of bounds either allow players to grab then nearest ball or the coach can serve into the playing area.
- **MAKE IT HARDER:** Make different goals worth more points **OR** have the first team to score in all three goals **OR** Players can only score once they enter their opponent's half.

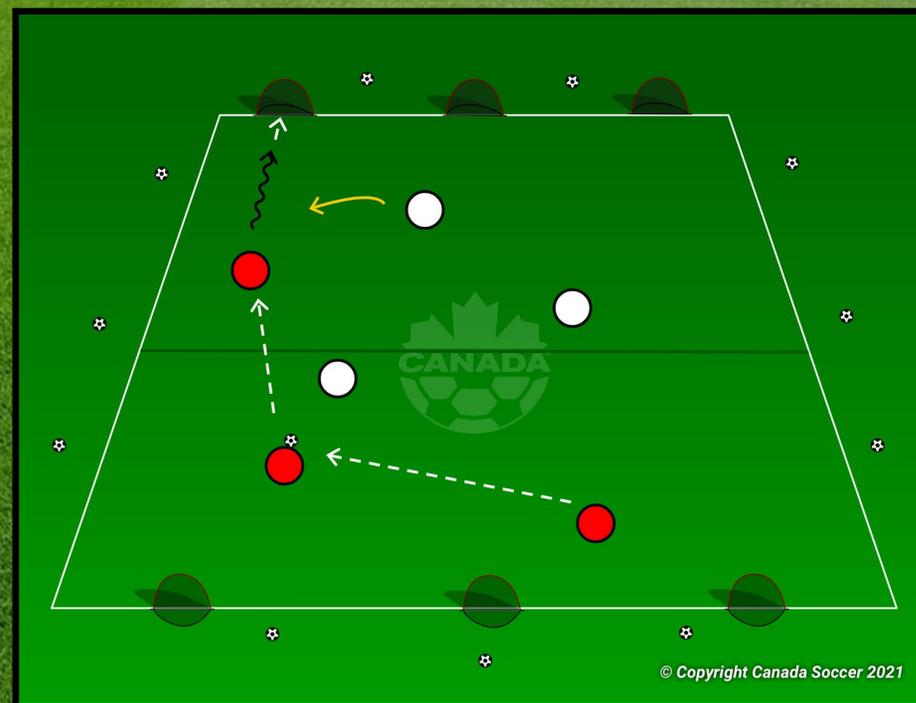




3c3 AVEC 6 BUTS

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X15 pour 6 joueurs divisés en 2 équipes.
- Une forme jouée à 3c3, chaque équipe marquant dans les 3 petits buts adverses.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. L'éducateur peut aussi remettre un ballon en jeu.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Accordez un point bonus si une équipe marque dans le petit but au centre **OU**, demandez de marquer dans les 3 buts dans un ordre défini **OU**, ne validez un but seulement s'il est marqué après être entré dans 1/2 de terrain adverse.

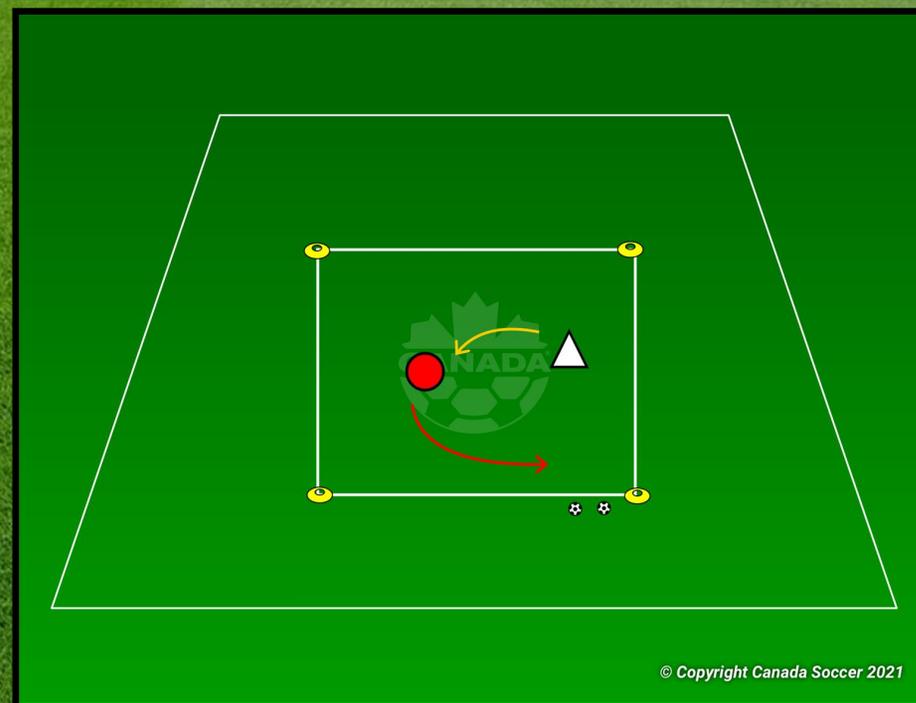




DÉFI POUR LA MAISON: LA CHASSE

OBJECTIF

- Préparez un espace de 10X10.
- Les joueurs tentent d'établir le record du plus petit nombre de fois à se faire attraper en 20 secondes.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter maintenant le ballon aux 2 joueurs..





**SÉANCE #4 - EXPLORER LES HABILITÉS POUR
ÉCHAPPER À L'ADVERSAIRE**

Les Fondamentaux



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui permet aux enfants de développer des habiletés pour feinter et échapper à l'adversaire avec ou sans le ballon.
- **2:** Explorer et expérimenter différents mouvements et habiletés motrices.
- **3:** Créer une expérience amusante.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Chaque joueur.
- **Quel** est l'objectif? D'explorer les habiletés pour feinter et échapper à l'adversaire (évitement) vers des espaces libres et initier les enfants au dribble.
- **Où** doit t-on chercher de l'espace? Partout sur le terrain où il est disponible.

- **Quand** devons-nous utiliser ces habiletés d'évitement? Quand l'espace est restreint et que de grands espaces sont disponibles ailleurs dans la surface de jeu.
- **Pourquoi** cela sera utile? Pour protéger le ballon et en garder la possession afin de se déplacer vers de plus grands espaces.
- **Comment** réussir? En ayant la tête haute et en regardant autour de soi, garder le ballon a proximité dans de petits espaces pour changer rapidement de direction, pensez à accélérer au besoin et explorer la position du corps pour être plus dynamique en effectuant les mouvements.
- **Ne pas oublier:** Assurez-vous de rendre le tout amusant et laissez-les jouer (ne pas arrêter le jeu). Laissez-les découvrir le ballon, l'espace et l'environnement.



Littératie Physique: Boîte à outils

Pourquoi développer la Littératie physique?

Une meilleure littératie physique incite à faire plus d'activités physiques qui contribuent à plus de succès au niveau personnel:

Succès au niveau éducatif
Habilités cognitives
Santé mentale
Bien-être psychologique
Habilités sociales
Saines habitudes de vie
Santé et bien être physique
Meilleure forme physique



MOUVEMENTS POUR SE DÉPLACER

- Marcher
- Courir
- Sauter
- Sautiller (comme un kangourou)
- Gambader
- Bondir
- Aller de reculons
- Faire des pas chassés
- Ramper
- Rouler

MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Atterrir (se réceptionner après un saut)
- S'arrêter
- Rotation du haut du corps (½ tour alterné droite-gauche)
- Vriller (faire un tour complet)
- Éviter, esquiver



Parties de la Séance

PARTIE UN: TAG-AGILITÉ

- Une activité amusante qui encourage les enfants à feinter et éviter de se faire toucher (Tag).
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE DEUX: TAG-DRIBBLE

- Une activité amusante qui encourage les enfants à feinter et éviter de se faire toucher (Tag) avec ou sans le ballon.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE TROIS: LES 4 COINS

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à explorer des actions avec le ballon, (changer de direction, tourner) pour échapper à la pression.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE QUATRE: 3C3 SANS

GARDIEN

- Une activité amusante qui permet aux enfants de découvrir une situation de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: CARRÉ DE COULEURS

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à développer la conduite ainsi qu'à accélérer autant avec que sans le ballon.



Organisation de l'environnement

TERRAIN ET MATÉRIEL

- Préparer et identifier un espace qui soit adéquat pour vos besoins et le nombre de joueurs participants.
- Pour toutes activités où l'on doit marquer des buts, on peut utiliser deux cônes (de vrais buts sont préférables).
- Pour toutes activités où l'on doit atteindre une petite cible pour marquer, celle-ci peut être remplacée par un joueur.

JOUEURS

- Si vous vous retrouvez avec moins de joueurs que suggéré dans les activités suivantes, vous pouvez utiliser ces différentes options pour garder tout le monde actif:
 - Créer plusieurs stations
 - Avoir une 3e équipe ou des remplaçants (bien doser le temps où ils seront inactifs)
 - Donner une tâche: un joueur remplace une cible jongler, mettre en place une situation de 1c1, 2c1....

QUAND SIMPLIFIER LA TÂCHE?

- Les joueurs sont incapable d'avoir autant de réussites que d'échecs.

QUAND COMPLEXIFIER LA TÂCHE?

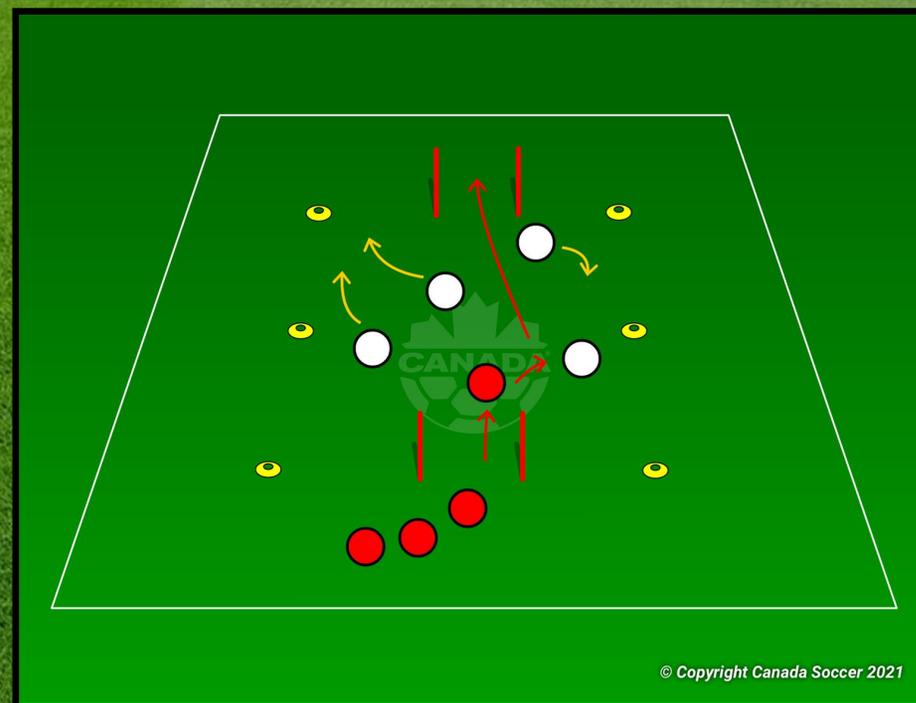
- Les joueurs doivent être défiés car ils réussissent trop facilement. Ils doivent alors tenter de solutionner un nouveau problème. Il faut donc changer l'environnement, ajouter des règles/contraintes ou récompenser le comportement des participants.



AGILITY TAG

OBJECTIVE

- **RECOMMENDATION:** 8X8 for eight players.
- Team Red waits in the gate outside the grid and when the coach says go, time starts, and the player attempts to tag any of the White players.
- Once a player has been tagged the Red player must run through the opposite gate and then the next Red can enter.
- Repeat until all Reds are through the gate and record the score.
- Rotate roles trying to beat their score.
- **COACH CONSIDER:** Select movements for players to explore (**REVIEW PHYSICAL LITERACY TOOLBOX**)
- **MAKE IT HARDER :** Add two balls you cannot tag a player with a ball.

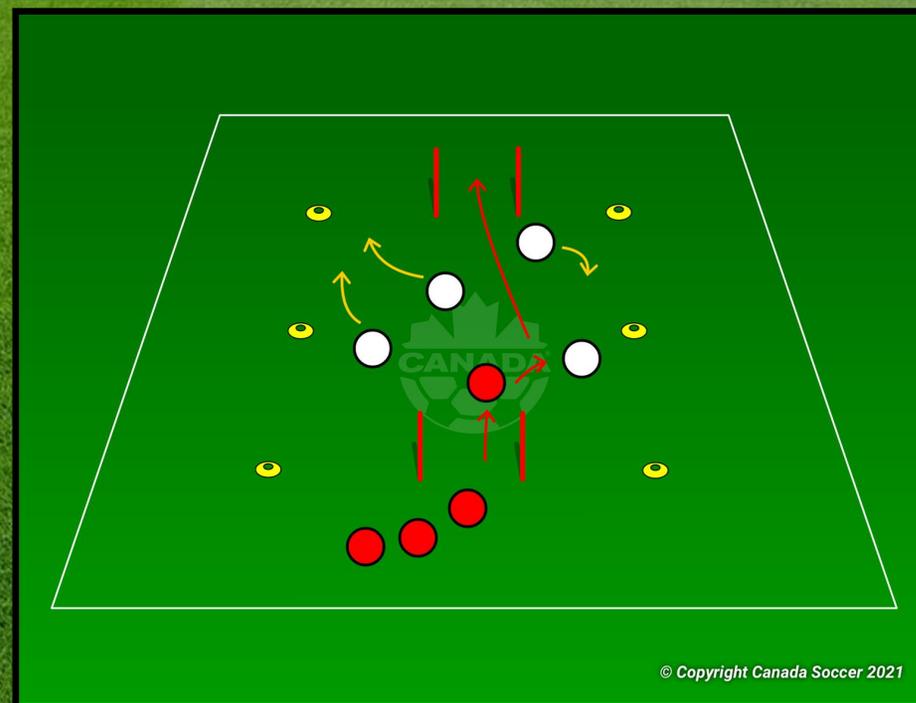




TAG-AGILITÉ

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 8X8 pour 8 joueurs.
- L'équipe des Rouges attend à l'extérieur. Une fois que l'éducateur donne le signal de départ, on part le temps et un des joueurs Rouges tente de toucher (Tag) un joueur Blanc.
- Après avoir touché (Tag) un joueur Blanc le joueur Rouge doit passer dans la porte opposée avant qu'un autre Rouge puisse entrer et, à son tour, toucher un joueur Blanc jusqu'à ce que tout les joueurs Rouge soient passer dans la porte. Calculez le temps et changer les rôles. Quelle équipe a le meilleur temps?
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Trouvez des mouvements à explorer (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**).
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE :** Ajoutez 2 ballons. On ne peut toucher à un joueur en possession.

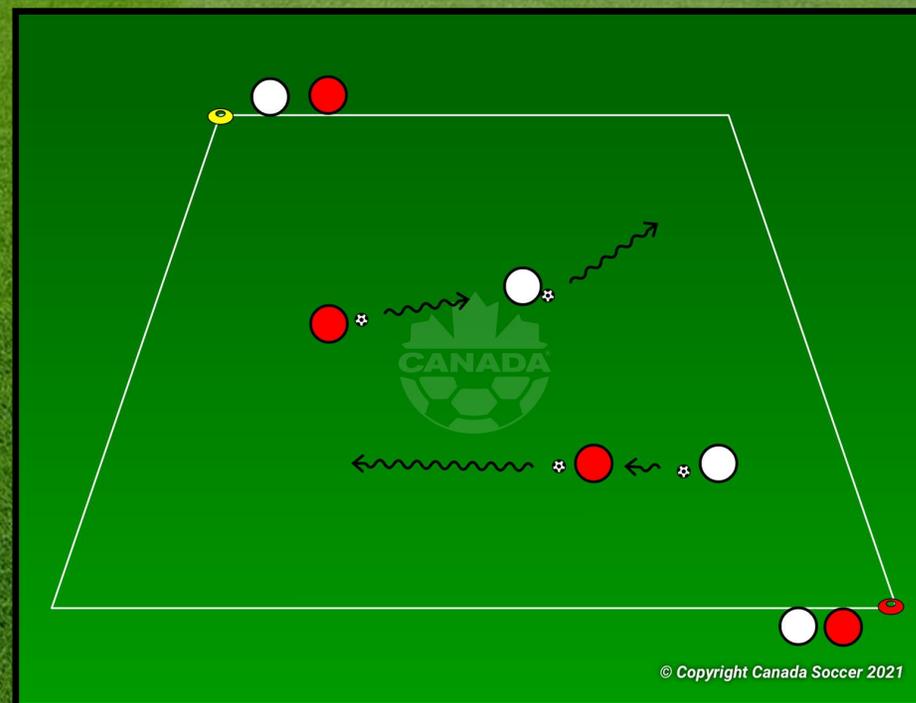




TAG-DRIBBLE

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 10X10 pour 8 joueurs.
- Un joueur pourchasse l'autre (avec ou sans ballon)
- Une fois touché (Tag), on change les rôles.
- Jouer durant 30 secondes avant de retrouver votre point de départ (leur coin).
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Lorsque les joueurs font l'activité sans ballon, donnez-leur des mouvements à découvrir ou explorer (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**). Garder le pointage et faites des rotations de «partenaire».
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter un autre groupe de 8 joueurs dans le même espace et faites jouer 4 paires de joueurs en même temps.

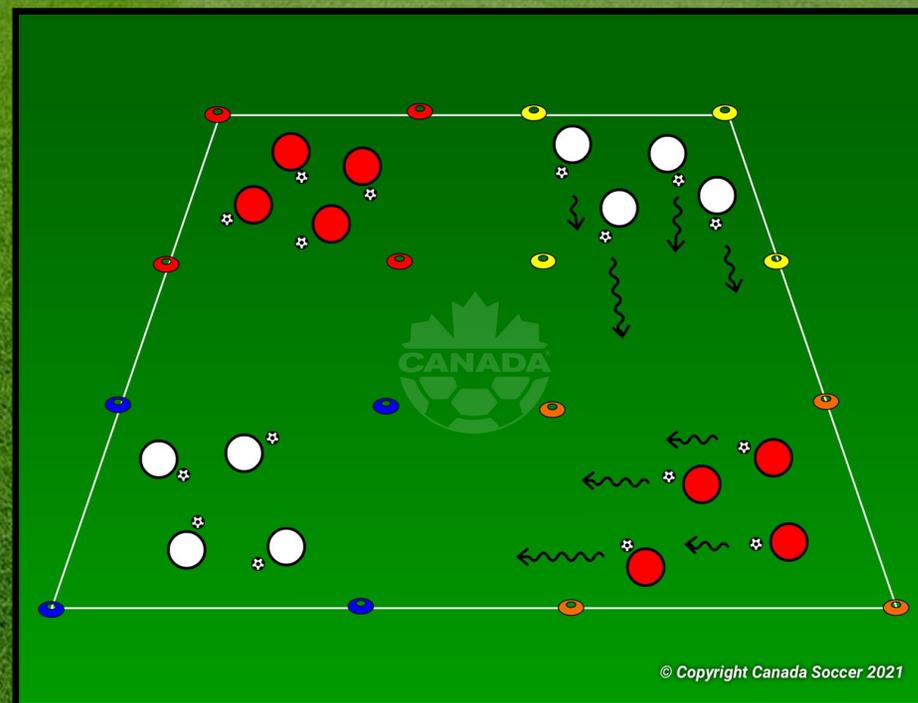




LES 4 COINS

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X20 pour 16 joueurs divisés en 4 groupes dans 4 carrés de 8X8 (voir schéma).
- Chaque groupe de joueurs doit accomplir une tâche spécifique (faire 4 tours avec l'intérieur du pied, ou 4 tours avec l'extérieur du pied, 4 jonglages etc.)
- L'éducateur désigne un joueur qui, après avoir complété sa tâche, donnera la consigne à son groupe de se déplacer (toujours avec le ballon) vers le carré suivant.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Se déplacer dans le sens horaire, antihoraire ou en diagonale.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Donnez un numéro à chaque joueur et, au signal, envoyez un joueur de chaque groupe gagner un ballon dans un autre carré désigné au préalable.

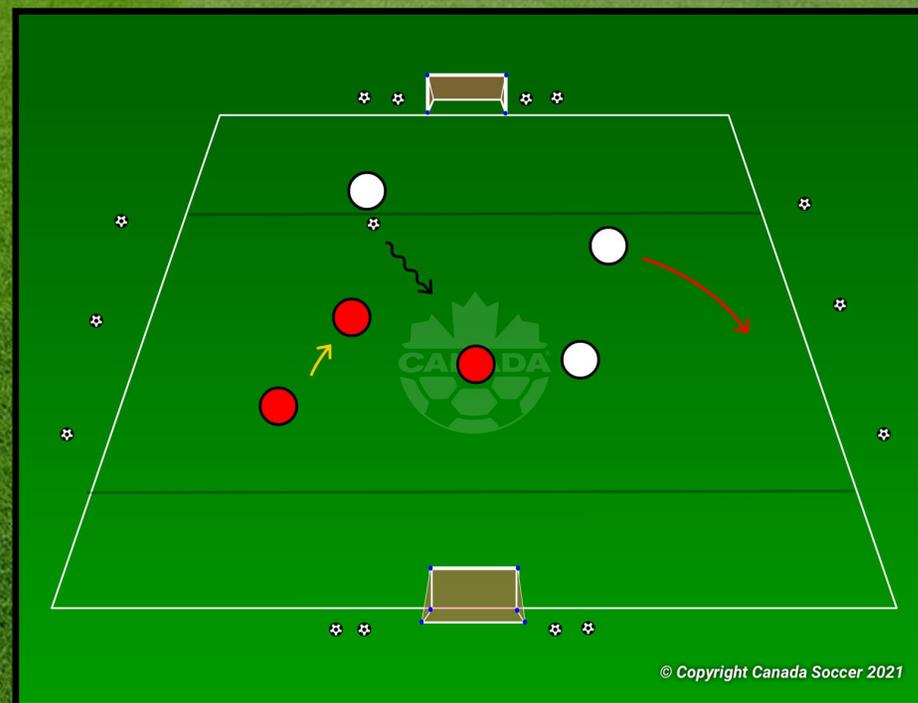




3c3 SANS GARDIEN

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X15 pour 6 joueurs divisés en 2 équipes..
- Une forme jouée à 3c3. Chaque équipe tente de marquer dans le but adverse sans gardien.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. Le ballon peut également être remis en jeu par l'éducateur.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Débutez le jeu avec 2 ballons.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Pour marquer les joueurs doivent entrer dans la «surface de but».

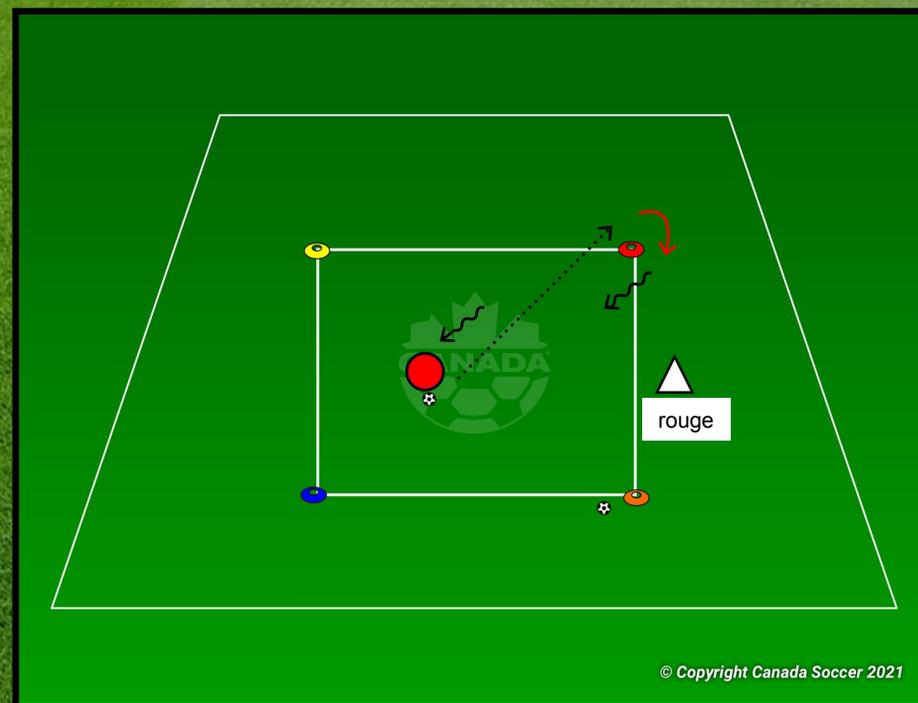




DÉFI POUR LA MAISON: CARRÉ DE COULEURS

OBJECTIF

- Délimitez un espace carré de 10X10 avec un cône de couleur différente à chaque coin.
- Le joueur se déplace avec le ballon à l'intérieur du carré. Au signal du partenaire qui se repose, le joueur doit accélérer et contourner le cône de la bonne couleur.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Si vous êtes seul, tentez de battre votre record. On peut remplacer les cônes par des objets divers à votre portée: Sacs, souliers etc.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Tenir le ballon dans les mains.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajoutez des couleurs (objets).





SÉANCE #5 - LES DUELS 1c1

Les Fondamentaux



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui permet d'explorer comment aller provoquer et battre un adversaire.
- **2:** Explorer et expérimenter différents mouvements et habiletés motrices.
- **3:** Créer une expérience amusante.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Chaque joueur.
- **Quel** est l'objectif? Découvrir comment manipuler le ballon.
- **Où** l'action de dribbler un adversaire peut survenir? N'importe où sur le terrain. Il ne faut pas être préoccupé avec la prise de risque avec les joueurs de cet âge.

- **Quand** un joueur devrait se lancer dans une situation de 1c1? Quand il reconnaît des espaces à exploiter.
- **Pourquoi** cela sera utile? Un joueur qui peut éliminer un adversaire par une feinte et un dribble ou exploiter des espaces libres balle au pied peut alors déséquilibrer une défense.
- **Comment** réussir? Explorer les multiples surfaces du pied qui peuvent être utilisés pour manipuler le ballon. Explorer les changements de rythmes, les feintes qui permettent de surprendre un adversaire et préparer le dribble (passement de jambe, crochet...).
- **Ne pas oublier:** Assurez-vous de rendre le tout amusant et laissez-les jouer (ne pas arrêter le jeu). Laissez-les découvrir le ballon, l'espace et l'environnement.



Littératie Physique: Boîte à outils

Pourquoi développer la Littératie physique?

Une meilleure littératie physique incite à faire plus d'activités physiques qui contribuent à plus de succès au niveau personnel:

Succès au niveau éducatif
Habilités cognitives
Santé mentale
Bien-être psychologique
Habilités sociales
Saines habitudes de vie
Santé et bien être physique
Meilleure forme physique



MOUVEMENTS POUR SE DÉPLACER

- Marcher
- Courir
- Sauter
- Sautiller (comme un kangourou)
- Gambader
- Bondir
- Aller de reculons
- Faire des pas chassés
- Ramper
- Rouler

MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Atterrir (se réceptionner après un saut)
- S'arrêter
- Rotation du haut du corps (½ tour alterné droite-gauche)
- Vriller (faire un tour complet)
- Éviter, esquiver



Parties de la Séance

PARTIE UN: INITIATION AU 1 C 1

- Cette activité est une séance technique avec opposition raisonnée pour initier les joueurs aux situations de 1c1.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE DEUX: RECONNAISSANCE SPATIALE

- Cette activité encourage les joueurs à prendre des décisions positives (aller vers l'avant, malgré la pression d'un adversaire) dans une situation de 1c1.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE TROIS: 1C1 L'ÉVASION

- Cette activité encourage les joueurs à éliminer des lignes lors de situations de 1c1.
- Une activité qui donne également l'opportunité aux joueurs d'explorer les façons de se déplacer avec le ballon.

PARTIE QUATRE: FORME JOUÉE 5c5

- Une activité amusante qui permet aux enfants de découvrir une situation de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: LE PASSAGE

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à développer leurs habiletés à 1c1.



Organisation de l'environnement

TERRAIN ET MATÉRIEL

- Préparer et identifier un espace qui soit adéquat pour vos besoins et le nombre de joueurs participants.
- Pour toutes activités où l'on doit marquer des buts, on peut utiliser deux cônes (de vrais buts sont préférables).
- Pour toutes activités où l'on doit atteindre une petite cible pour marquer, celle-ci peut être remplacée par un joueur.

JOUEURS

- Si vous vous retrouvez avec moins de joueurs que suggéré dans les activités suivantes, vous pouvez utiliser ces différentes options pour garder tout le monde actif:
 - Créer plusieurs stations
 - Avoir une 3e équipe ou des remplaçants (bien doser le temps où ils seront inactifs)
 - Donner une tâche: un joueur remplace une cible jongler, mettre en place une situation de 1c1, 2c1....

QUAND SIMPLIFIER LA TÂCHE?

- Les joueurs sont incapable d'avoir autant de réussites que d'échecs.

QUAND COMPLEXIFIER LA TÂCHE?

- Les joueurs doivent être défiés car ils réussissent trop facilement. Ils doivent alors tenter de solutionner un nouveau problème. Il faut donc changer l'environnement, ajouter des règles/contraintes ou récompenser le comportement des participants.



INITIATION AU 1c1

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 10X5 pour 3 joueurs.
- Le joueur A passe le ballon au joueurs B et va ensuite le presser. Le joueur B doit alors changer l'angle du ballon pour éviter la pression du joueur A (défenseur). Il enchaîne en passant le ballon au joueur C. Le joueur A prend place derrière le joueur B.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Donnez le temps aux joueurs d'expérimenter des façons de se créer un angle qui leur permettra de battre le «défenseur» qui vient presser avant d'offrir des pistes de solutions.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Débutez par un 1-2 plutôt qu'une simple passe. C'est aussi un bon moment pour les joueurs de travailler la prise de décision. Contrôler et protéger le ballon (pression de l'arrière) ou contrôler vers l'avant avec l'intention de briser la ligne (pression de l'avant).

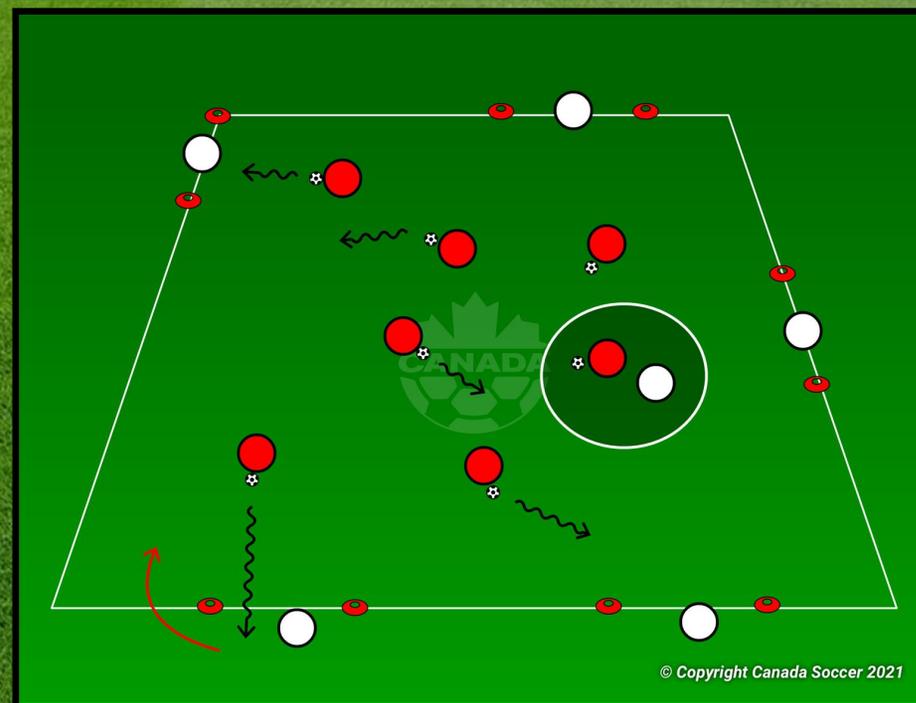




1c1 L'ÉVASION

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X15 pour 12 joueurs.
- Les attaquants (Rouges) conduisent chacun un ballon et marquent un point s'ils réussissent à dribbler un défenseur (Blanc) en passant dans une porte. Les défenseurs doivent rester sur leur ligne en bougeant uniquement de droite à gauche dans leur porte respective.
- Après avoir marqué, un attaquant doit passer par l'extérieur de la porte avant de revenir dans le jeu (tel qu'illustré dans le schéma).
- Changer les rôles après 2 minutes.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** On peut demander à un défenseur d'entrer dans le terrain pour récupérer un ballon. S'il y parvient, il tente d'en garder possession pendant que l'attaquant tente de lui reprendre (tel qu'illustré dans le schéma).

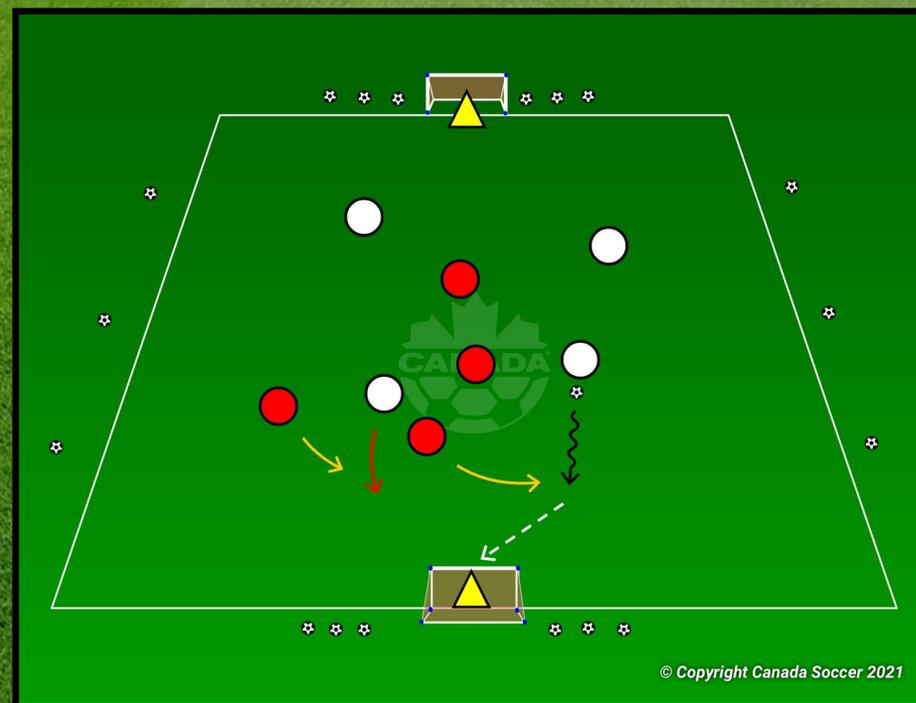




FORME JOUÉ 5c5

OBJECTIF

- **REQUIREMENT:** 40X30 pour 10 joueurs divisés en 2 équipes.
- Forme jouée 5c5, chaque équipe marquant dans le but adverse.
- Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, il peut être remis en jeu par une conduite, une passe, ou une rentrée de touche à la main selon la situation.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. Le ballon peut également être remis en jeu par l'éducateur.

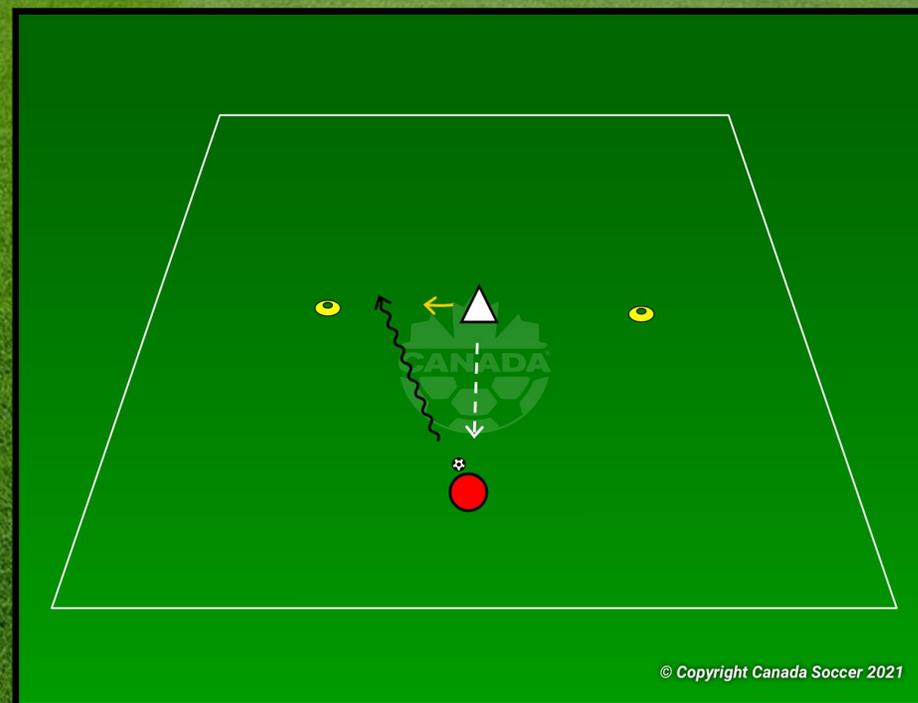




DÉFI POUR LA MAISON: 1C1 LE PASSAGE

OBJECTIF

- Trouvez un espace et placez un «but» avec des cônes.
- Encouragez l'attaquant à dribbler le défenseur (1c1) en passant à travers la porte.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Si le joueur est seul, il peut utiliser un objet et répéter et travailler des feintes et des actions de dribble. Pensez à ajuster les dimension du «but» au besoin.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** On peut débutez sans ballon et éviter d'être touché par le défenseur..





SÉANCE #6- MARQUER DES BUTS

Les Fondamentaux



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui offre des occasions de développer la frappe de balle et les tirs au but.
- **2:** Explorer et expérimenter différents mouvements et habiletés motrices.
- **3:** Créer une expérience amusante.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Chaque joueur.
- **Quel** est l'objectif? Explorer les façons de tirer au but et marquer.
- **Où** l'action de tirer et marquer arrive-t-elle? Près d'un but ou d'une cible.

- **Quand** cette occasion de tirer et marquer survient-elle? Lorsqu'un joueur a du temps et de l'espace, à proximité d'un but ou d'une cible.
- **Pourquoi** cela sera utile? La répétition d'une variété de situations de tirer et marquer est nécessaire considérant le peu de chance de marquer qui se présentent en match.
- **Comment** réussir? Jeter un bref coup d'oeil pour voir où se trouve le but et le gardien et, au moment de frapper bien regarder le ballon. Pensez à explorer les différentes surfaces de contact pour tirer (le cou-de-pied, l'intérieur: pour «faire une passe» au but, la pointe: pour surprendre, l'extérieur...).
- **Ne pas oublier:** Assurez-vous de rendre le tout amusant et laissez-les jouer (ne pas arrêter le jeu). Laissez-les découvrir le ballon, l'espace et l'environnement.



Littératie Physique: Boîte à outils

Pourquoi développer la Littératie physique?

Une meilleure littératie physique incite à faire plus d'activités physiques qui contribuent à plus de succès au niveau personnel:

Succès au niveau éducatif
Habilités cognitives
Santé mentale
Bien-être psychologique
Habilités sociales
Saines habitudes de vie
Santé et bien être physique
Meilleure forme physique



MOUVEMENTS POUR SE DÉPLACER

- Marcher
- Courir
- Sauter
- Sautiller (comme un kangourou)
- Gambader
- Bondir
- Aller de reculons
- Faire des pas chassés
- Ramper
- Rouler

MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Atterrir (se réceptionner après un saut)
- S'arrêter
- Rotation du haut du corps (½ tour alterné droite-gauche)
- Vriller (faire un tour complet)
- Éviter, esquiver



Parties de la Séance

PARTIE UN: LA STATION DE TIRS

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à explorer les façons de tirer au but et de jouer le rôle de gardien de but.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE DEUX: ÉLIMINATION

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à explorer les façons de tirer au but.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE TROIS: FORME JOUÉE À 4 BUTS

- Une activité amusante sous forme jouée qui encourage les joueurs à explorer les façons de tirer au but et de jouer le rôle de gardien de but.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE QUATRE: 3C3 + 2

- Une activité amusante qui permet aux enfants de découvrir une situation de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: DES BUTS!

- Une activité amusante qui encourage les enfants à frapper le ballon vers une cible et à célébrer leurs réussites.



Organisation de l'environnement

TERRAIN ET MATÉRIEL

- Préparer et identifier un espace qui soit adéquat pour vos besoins et le nombre de joueurs participants.
- Pour toutes activités où l'on doit marquer des buts, on peut utiliser deux cônes (de vrais buts sont préférables).
- Pour toutes activités où l'on doit atteindre une petite cible pour marquer, celle-ci peut être remplacée par un joueur.

JOUEURS

- Si vous vous retrouvez avec moins de joueurs que suggéré dans les activités suivantes, vous pouvez utiliser ces différentes options pour garder tout le monde actif:
 - Créer plusieurs stations
 - Avoir une 3e équipe ou des remplaçants (bien doser le temps où ils seront inactifs)
 - Donner une tâche: un joueur remplace une cible jongler, mettre en place une situation de 1c1, 2c1....

QUAND SIMPLIFIER LA TÂCHE?

- Les joueurs sont incapable d'avoir autant de réussites que d'échecs.

QUAND COMPLEXIFIER LA TÂCHE?

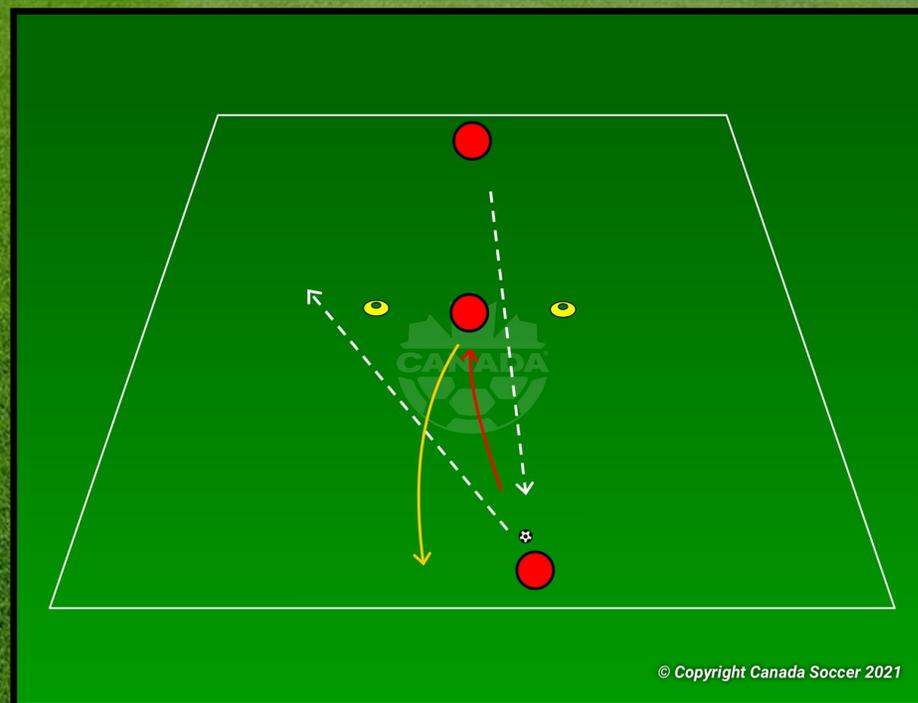
- Les joueurs doivent être défiés car ils réussissent trop facilement. Ils doivent alors tenter de solutionner un nouveau problème. Il faut donc changer l'environnement, ajouter des règles/contraintes ou récompenser le comportement des participants.



LA STATION DE TIRS

OBJECTIVE

- **RECOMMANDATION:** 10x5 pour 3 joueurs.
- Les joueurs à l'extérieur tirent l'un après l'autre au but, protégé par un joueur qui joue le rôle gardien.
- Si un joueur marque il amasse un point et reste tireur..
- Si le gardien fait l'arrêt ou si le ballon est frappé à côté du but, on change les rôles.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Garder compte du pointage et changer les joueurs de groupe.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE :** Les joueurs ne sont pas autorisés à utiliser les mains.

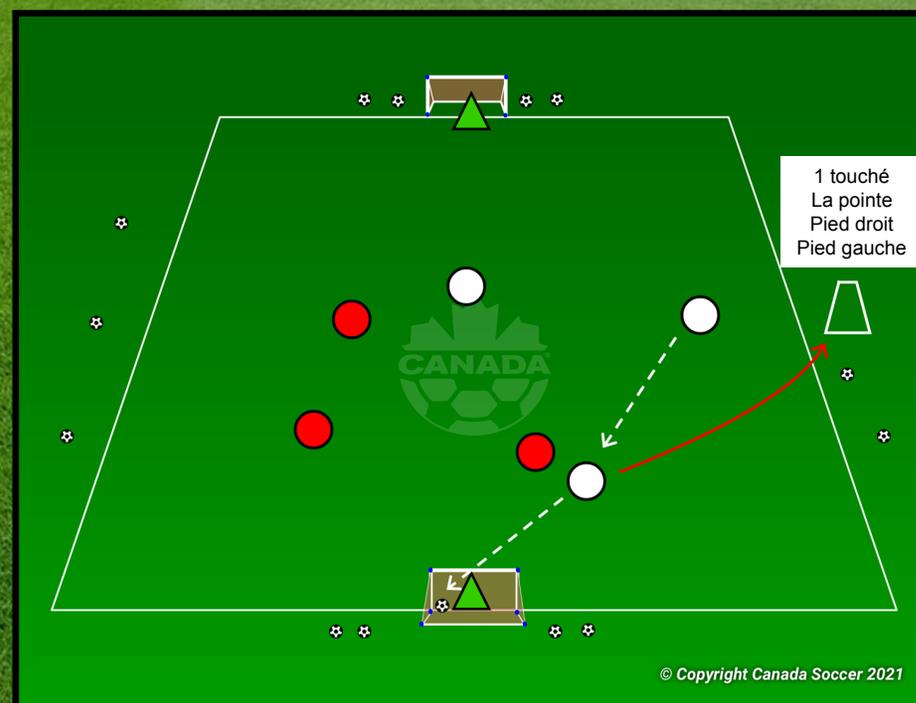




ÉLIMINATION

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X15 pour huit joueurs divisés en 2 équipes.
- Une forme joué à 4c4. Chaque équipe marque dans le but adverse en tentant d'être la première à compléter la séquence de différents types de finitions tel que défini au départ.
- Après avoir marqué un but, le joueur doit courir vers l'éducateur et lui dire quelle finition a été utilisée avant de retourner jouer.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Laisser les joueurs décider eux-mêmes des types de finitions.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Ne demander que 2 types de finitions pour la la partie se termine plus rapidement.

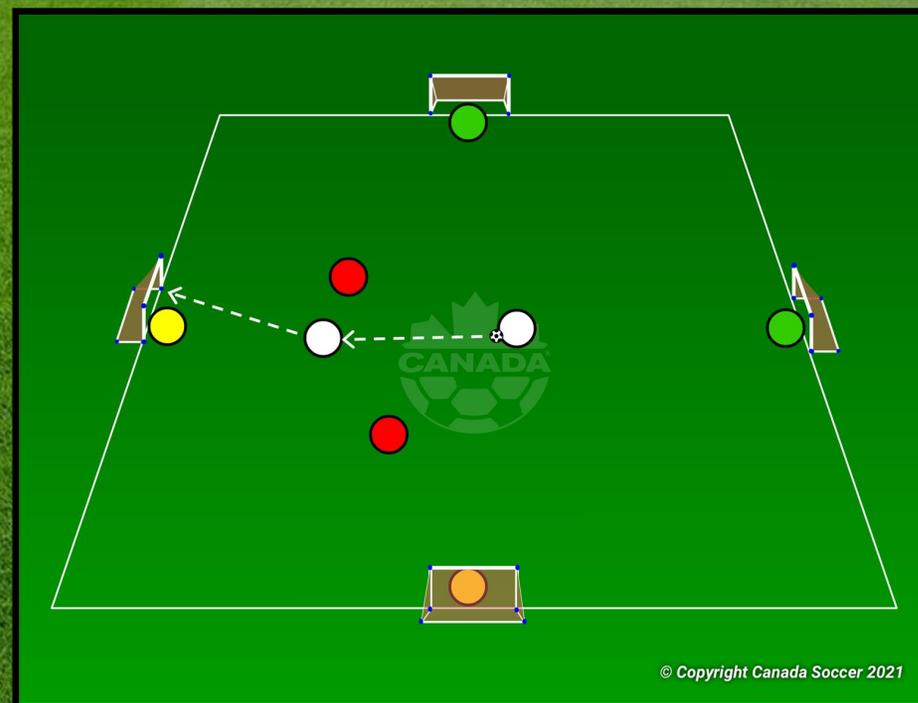




FORME JOUÉE À 4 BUTS

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X15 pour huit joueurs divisés en 4 équipes.
- Une forme jouée à 2c2, où chaque équipe peut marquer dans les 4 buts.
- Les joueurs des 2 autres équipes jouent le rôle de gardiens (tel qu'illustré sur le schéma).
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Vous pouvez définir la durée du match pour ensuite changer les rôles ou bien ou bien après le premier but.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Débutez l'activité avec 2 ballons.

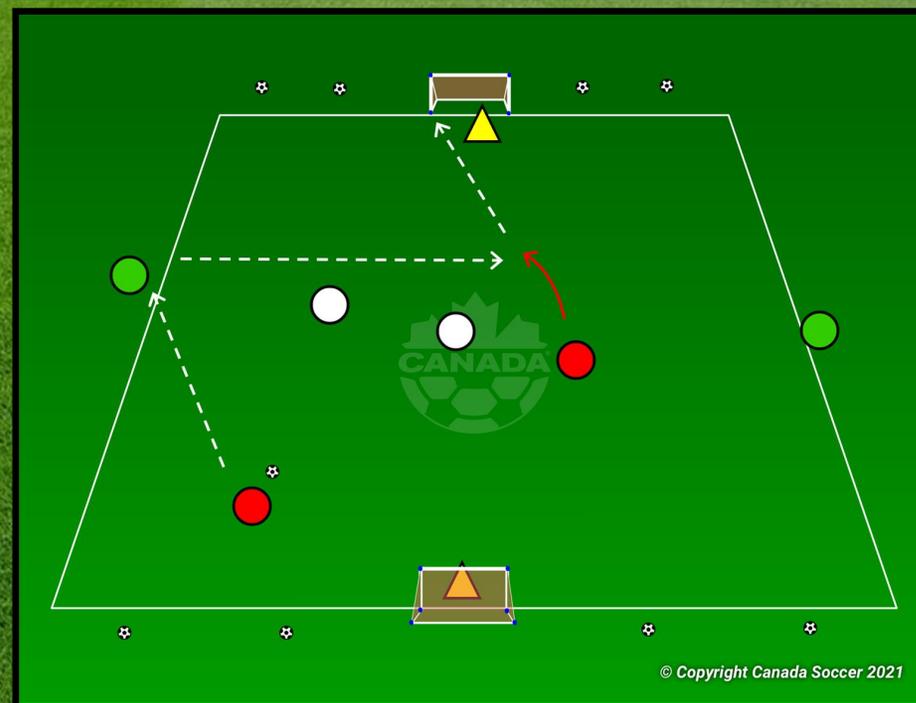




3c3+2

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X15 pour 8 joueurs. Faites 2 équipes de 3 joueurs (2 + gardien) et 2 joueurs neutres. (Vert).
- Une forme jouée à 3c3 avec 2 joueurs neutres (Verts) en appui sur les côtés. Ces 2 joueurs peuvent être utilisés par les 2 équipes et jouent avec l'équipe en possession.
- Établissez un nombre de but à atteindre ou une durée limite avant de changer les 2 joueurs en appui (Verts).
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Dispersez des ballons autour du terrain. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, un joueur peut repartir l'action en prenant le ballon le plus près. Le ballon peut également être remis en jeu par l'éducateur.

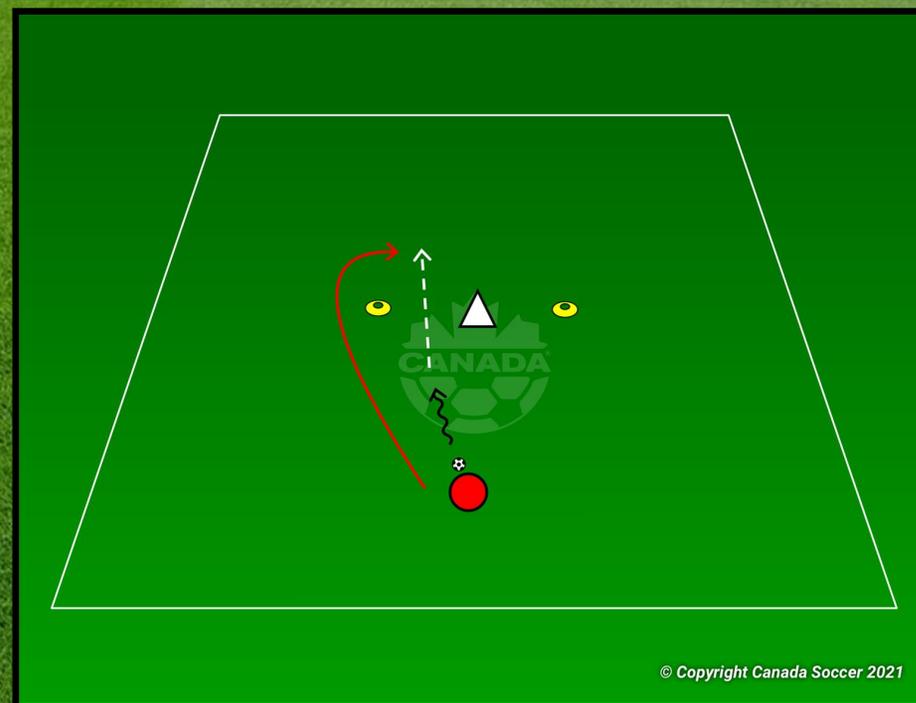




DÉFI POUR LA MAISON: DES BUTS!

OBJECTIF

- Trouvez un espace et placez un «but» avec des cônes..
- Encouragez le joueur à explorer les surface de contact pour tirer au but et à célébrer après avoir marqué.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Utilisez ce que vous avez sous la main pour délimiter les buts. Sacs, souliers, manteaux.....
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Jouer sans gardien.





LES FONDAMENTAUX

PLANS DE SÉANCES CONÇUS À L'AVANCE