



APPRENDRE À S'ENTRAÎNER
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. Duels 1 contre 1 contre un adversaire en possession du ballon
2. Duels 1 contre 1 en possession du ballon
3. Réduire les espaces afin de reprendre possession
4. Exploiter les espaces pour maîtriser la possession et progresser
5. Empêcher les occasions de marquer
6. Créer des occasions de marquer

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.



**DUELS 1 CONTRE 1 : ADVERSAIRE EN
POSSESSION DU BALLON**

Apprendre à s'entraîner



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui permet aux joueurs de regagner le ballon dans une situation de 1c1.
- **2:** Les joueurs devront également développer leur capacité de prise d'information pour réduire le temps et l'espace à l'adversaire et fermer des intervalles.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Le défenseur dans une situation de 1c1.
- **Quel** est l'objectif? Stopper la progression de l'adversaire et récupérer le ballon.
- **Où** cette action se déroule-t-elle? Les situations de 1c1 pour survenir n'importe où sur le terrain. Considérez l'endroit sur le terrain et la nature du danger. **Exemple:** L'adversaire est-il dans une position de marquer?

- **Quand** un joueur doit-il tenter de regagner le ballon dans un 1c1? Le joueur doit reconnaître si l'adversaire prend une mauvaise touche, s'il fait face à son propre but ou s'il reçoit une mauvaise passe.
- **Pourquoi** cela sera utile? Pour mieux comprendre le comment et les moments où il est intéressant de tenter de regagner le ballon sans se faire éliminer.
- **Comment** réussir? Réduire l'espace (en vous rapprochant du porteur), limiter les options à exploiter, anticipez et soyez vigilant. Essayez toujours de placer votre corps entre le ballon et l'adversaire si l'occasion se présente.
- **Ne pas oublier:** Demandez à vos joueurs: Concentration, être conscient de ce qui se déroule autour d'eux (Prise d'information), reconnaître le problème (Analyse), identifier des solutions possibles (décision), comment limiter les options à l'adversaire, passer à l'action (Réaliser) et demandez-vous si vous avez réussi (Évaluation).



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: ÉCHAUFFEMENT 1c1

- Cette activité encourage les joueurs à réagir et changer de direction dans une situation de 1c1.
- Les joueurs devront également apprendre à reconnaître et fermer les espaces et intervalles.

PARTIE DEUX: 3c3 AVEC ZONES DE BUT

- Cette forme jouée encourage les joueurs à découvrir des situations de 1c1.
- Les joueurs devront également apprendre à reconnaître et fermer les espaces et intervalles.

PARTIE TROIS: 2c2 VERS LE BUT

- Cette activité incite les joueurs à défendre dans des situations de 2c2.
- Les joueurs devront également comprendre les différences de comportements lorsque l'on défend à proximité de son propre but.

PARTIE QUATRE: 7c7 OU 9c9

- Cette forme jouée permet aux joueurs de découvrir des situations de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: DÉFENDRE

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à développer les habiletés offensives et défensives dans une situation de 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....

RÈGLES ET CONTRAINTES

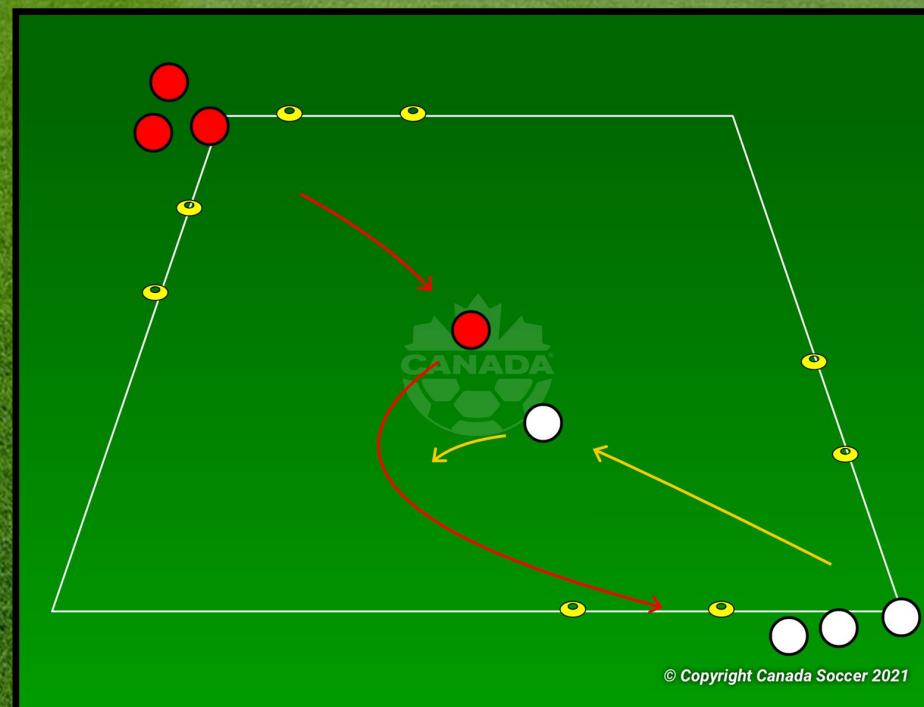
- Pensez à utiliser et explorer des règles et des contraintes pour modifier les jeux et ainsi aider les joueurs à travailler une tâche ou solutionner un problème de jeu. Ces contraintes permettent de **SIMPLIFIER** ou **COMPLEXIFIER** la tâche dans un jeu ou une activité.
- Vous pouvez, en utilisant des règles et des contraintes, permettre aux joueurs de répéter des actions avec une plus grande fréquence. **EXEMPLE:** Si vous voulez favoriser la conduite et le dribble, vous pouvez récompenser le joueur qui va récupérer le ballon après une interception. Cela lui donnera le choix de décider d'une prise de risque versus l'impact de son action sur la progression du jeu.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez conscient des impacts négatifs lorsque vous dites aux joueurs qu'ils sont incapables de réussir une action (féliciter les réussites). Modifier l'environnement pour leur permettre de trouver toutes les possibilités de risques et des impacts associés potentiels.



ÉCHAUFFEMENT 1C1

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 10X10 pour 8 joueurs.
- L'attaquant (Rouge) tente de passer à travers une des 2 portes sans être touché par le défenseur (Blanc).
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Tenter d'ajouter un autre groupe dans le même espace s'il y a une attente trop importante..
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE :** Réduire l'espace et la dimension des portes.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE :** Agrandir l'espace et la dimension des portes.

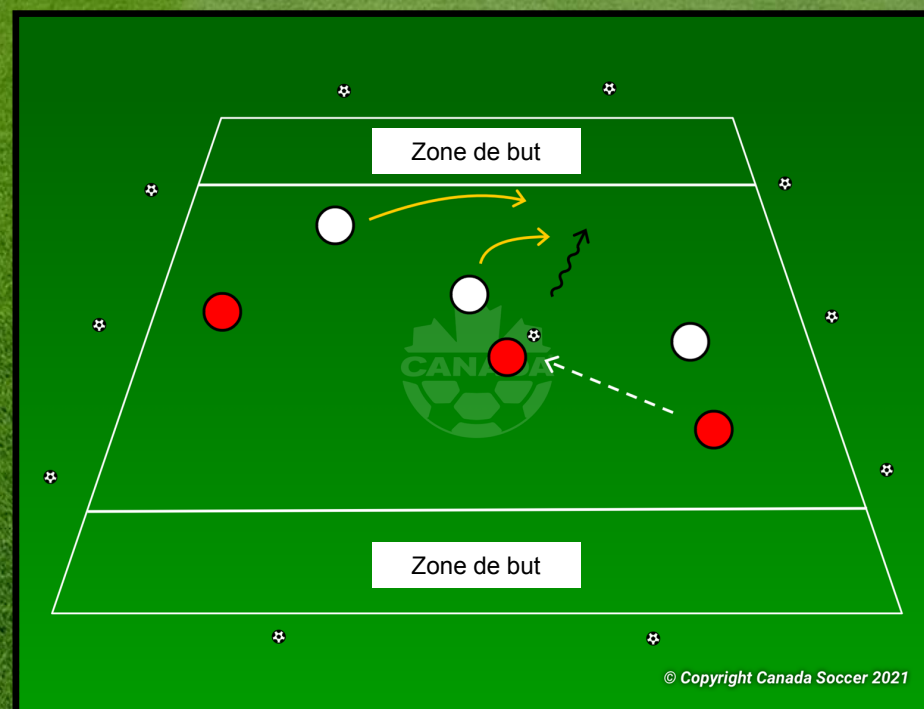




3C3 AVEC ZONES DE BUT

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 25X25 pour 8 joueurs divisés en 2 équipes et 5m pour la zone de but.
- Une forme jouée à 3c3, chaque équipe marquant dans les 3 petits buts adverses.
- L'équipe en possession tente de marquer en stoppant le ballon dans la zone de but. Si l'équipe qui défend intercepte le ballon, elle gagne un point. Cette contrainte va favoriser les situations de 1c1 sans empêcher la possibilité de passe si c'est la meilleure solution. Cela permettra ainsi aux défenseurs de vivre plus de situations de 1c1 à défendre.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Jumelez chaque joueur avec un adversaire qui seront les seuls à pouvoir défendre l'un contre l'autre.

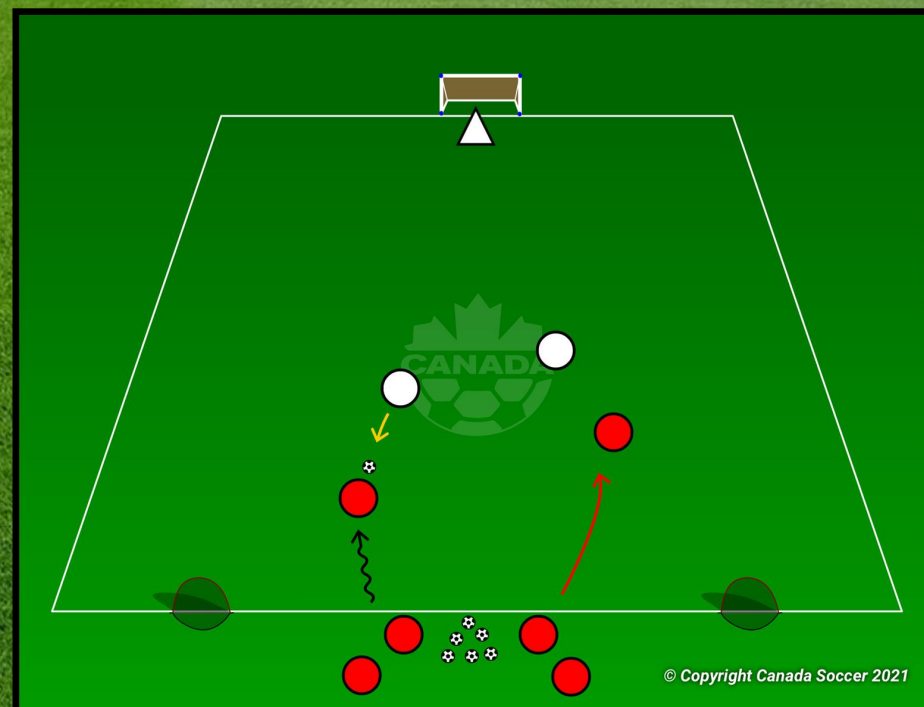




2C2 VERS LE BUT

OBJECTIF

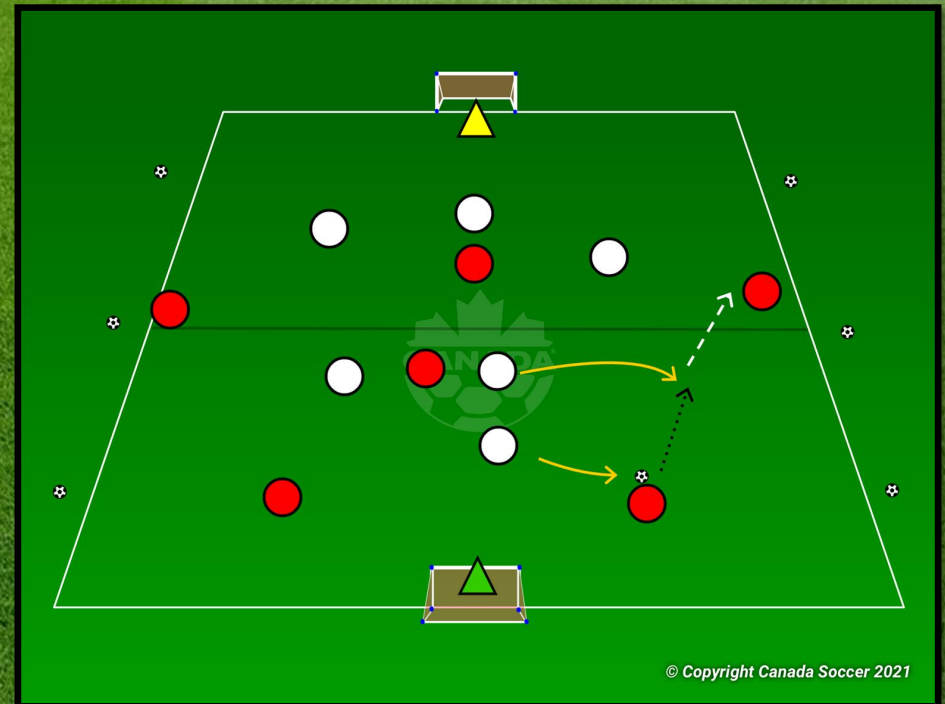
- **RECOMMANDATION:** 20x12 pour 9-10 joueurs.
- Une situation de 2c2 par vague avec une direction. Les 2 attaquants (Rouges) tentent de marquer contre 2 défenseurs (Blancs) et un gardien.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils tentent de marquer dans les 2 petits buts. Si le ballon sort de la surface de jeu ou que le gardien est en possession du ballon, l'autre paire d'attaquants amorce une nouvelle attaque, pendant que ceux qui viennent de terminer leur action sortent pour attendre le prochain tour.
- Faites travailler la paire de défenseurs pour une période de temps déterminé.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
L'éducateur ne doit pas oublier d'encourager et motiver les défenseurs car leur tâche est exigeante physiquement et mentalement. Mettez en place un système de pointage: 1 point pour un blanchissage...





OBJECTIF

- **RECOMMANDATION :** 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes.
- Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse.
- **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.
- Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la **structure** de jeu. **EXEMPLE:** ROUGES (1-2-3-1) et BLANCS (1-3-2-1) tel qu'illustré sur le schéma ci-joint.



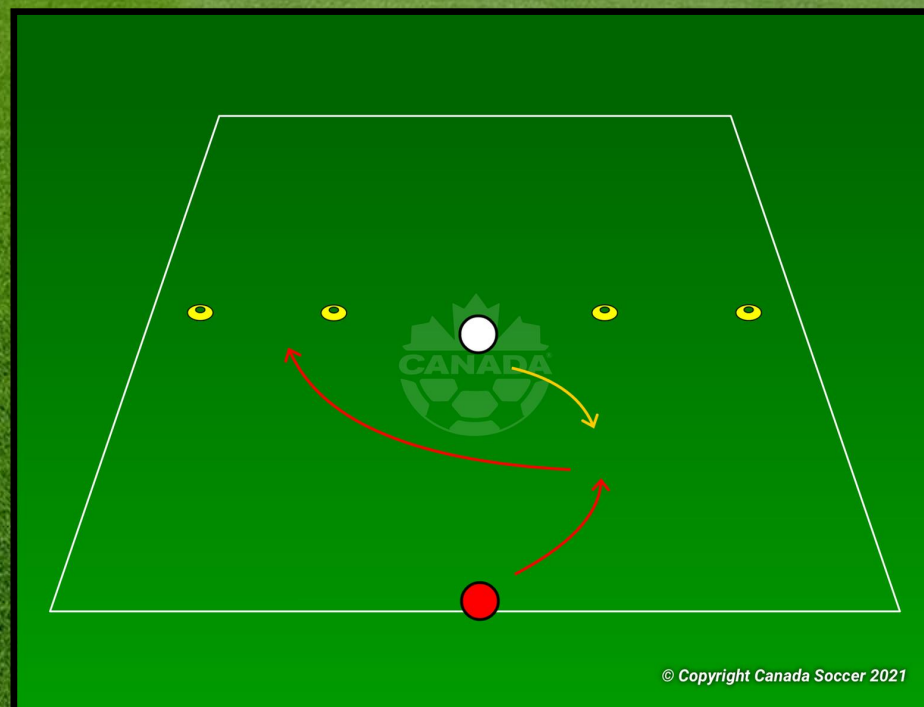


DÉFI POUR LA MAISON : DÉFENDRE



OBJECTIF

- Trouvez un espace et placez 2 buts
- Un joueur tente de toucher l'attaquant qui doit passer dans une des 2 portes.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter un ballon à l'attaquant.





DUELS 1 CONTRE 1 : EN POSSESSION DU BALLON

Apprendre à s'entraîner



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui permet aux joueurs d'explorer les solutions de provoquer, de feinter et de dribbler un adversaire dans une situation de 1c1.
- **2:** Les joueurs devront également développer leur capacité de prise d'information pour réduire le temps et l'espace à l'adversaire et fermer des intervalles.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? L'attaquant dans une situation de 1c1.
- **Quel** est l'objectif? Explorer les gestes et mouvements avec le ballon qui permettent d'éliminer l'adversaire.
- **Où** cette action se déroule-t-elle? Les situations de 1c1 pour survenir n'importe où sur le terrain. Pensez à échanger avec les joueurs sur le «risque vs l'impact» de l'action. **Exemple:** l'adversaire peut-il marquer si nous perdons le ballon?

- **Quand** un joueur doit-il aller provoquer dans un 1c1? Quand il y a des espaces à exploiter, un manque de couverture.
- **Pourquoi** cela sera utile? Si un joueur peut éliminer un adversaire, la défense adverse pourra se retrouver en déséquilibre (il y aura des surnombres à exploiter).
- **Comment** réussir? Explorer la variété de surfaces de contact avec le pied pour manipuler le ballon, plier les genoux pour changer rapidement de direction et accélérer, utiliser les feintes pour surprendre l'adversaire comme les passements de jambes, les feintes de corps...
- **Ne pas oublier:** Demandez à vos joueurs: Concentration, être conscient de ce qui se déroule autour d'eux (Prise d'information), reconnaître le problème (Analyse), identifier des solutions possibles (décision), comment déséquilibrer l'adversaire, passer à l'action (Réaliser) et demandez-vous si vous avez réussi (Évaluation).



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: POURSUITE-DRIBBLE

- Une activité qui encourage les joueurs 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 DEUX: ZONES DE BUT + DES PORTES

- Cette forme jouée encourage les joueurs à découvrir des situations de dribble.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE TROIS: 1c1 À 1c2 PAR VAGUE

- Cette activité incite les joueurs à progresser rapidement vers l'avant dans des situations de 1c1.
- Les joueurs seront également invités à explorer les façons de se déplacer avec le ballon.

PARTIE QUATRE: 7c7 OU 9c9

- Cette forme jouée permet aux joueurs de découvrir des situations de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: MIROIR

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à développer les habiletés offensives et défensives dans une situation de 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....

RÈGLES ET CONTRAINTES

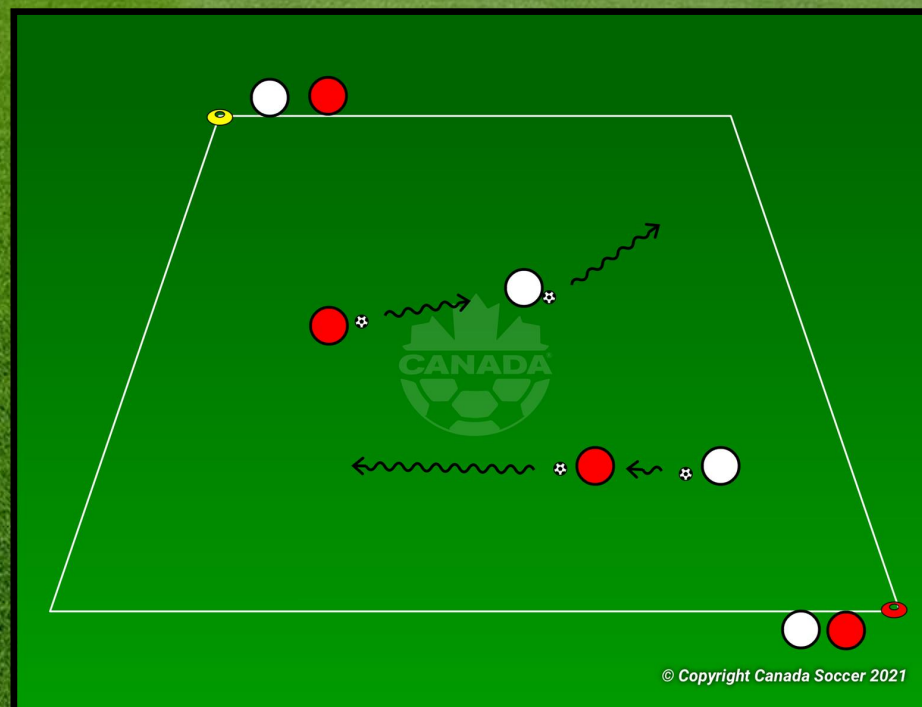
- Pensez à utiliser et explorer des règles et des contraintes pour modifier les jeux et ainsi aider les joueurs à travailler une tâche ou solutionner un problème de jeu. Ces contraintes permettent de **SIMPLIFIER** ou **COMPLEXIFIER** la tâche dans un jeu ou une activité.
- Vous pouvez, en utilisant des règles et des contraintes, permettre aux joueurs de répéter des actions avec une plus grande fréquence. **EXEMPLE:** Si vous voulez favoriser la conduite et le dribble, vous pouvez récompenser le joueur qui va récupérer le ballon après une interception. Cela lui donnera le choix de décider d'une prise de risque versus l'impact de son action sur la progression du jeu.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez conscient des impacts négatifs lorsque vous dites aux joueurs qu'ils sont incapables de réussir une action (féliciter les réussites). Modifier l'environnement pour leur permettre de trouver toutes les possibilités de risques et des impacts associés potentiels.



POURSUITE-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.

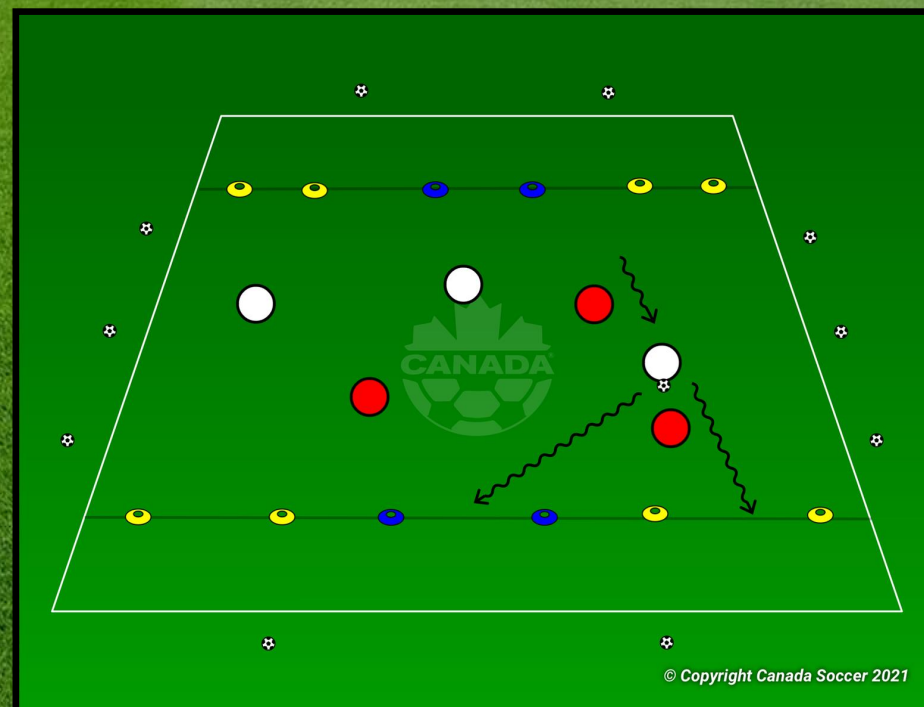




ZONES DE BUT + DES PORTES

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20x15+5m pour les zones de but pour 6 joueurs.
- Une forme jouée à 3c3 avec l'objectif de dribbler et de stopper le ballon dans la zone de but pour obtenir un point.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter des portes et donnez un bonus après avoir attaqué dans la porte centrale ou bien les portes de côtés selon vos objectifs.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
Agrandissez l'espace pour donner aux joueurs plus de temps et d'espace. Assurez-vous de bien comprendre les raisons qui vous incitent à ajouter un bonus. Exemple : explorer les solutions pour attaquer sur les côtés?

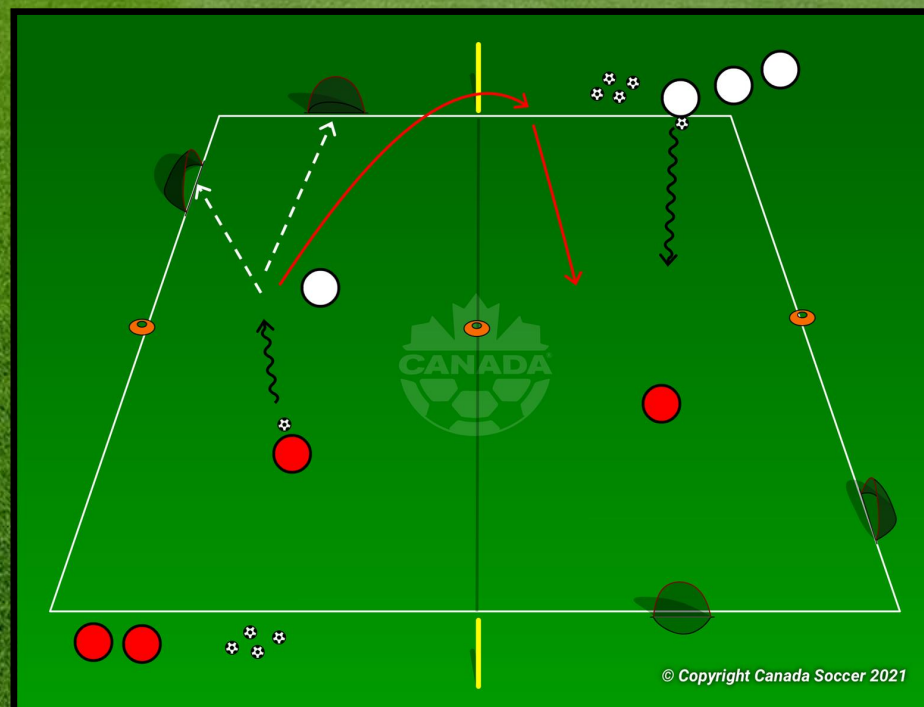




1C1 À 1C2 PAR VAGUE

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 12X6 x 2 pour 8 joueurs divisés en 2 équipes.
- Une forme jouée par vague à plusieurs directions où l'on crée des situations de 1c1 en progressant vers du 1c2.
- L'objectif pour le joueur en possession est d'entrer dans la ½ adverse et de marquer dans une des 2 petits buts.
- Si le défenseur récupère le ballon, il tente de le conduire dans la ½ adverse. Une fois l'action terminée, l'attaquant doit, en passant par l'extérieur du terrain, venir se placer derrière un partenaire dans l'autre moitié du terrain pour défendre.
- Progresser vers le 1c2 en demandant à l'attaquant qui termine son action de devenir un 2e défenseur dans l'action sur la moitié adjacente. Quand cette action se termine, il sera seul défenseur pour le prochain attaquant. Le défenseur précédent vient alors attendre son tour comme attaquant.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Faites une bonne démonstration du sens des rotations et soyez patient en donnant le temps aux joueurs de bien saisir les règles du jeu.

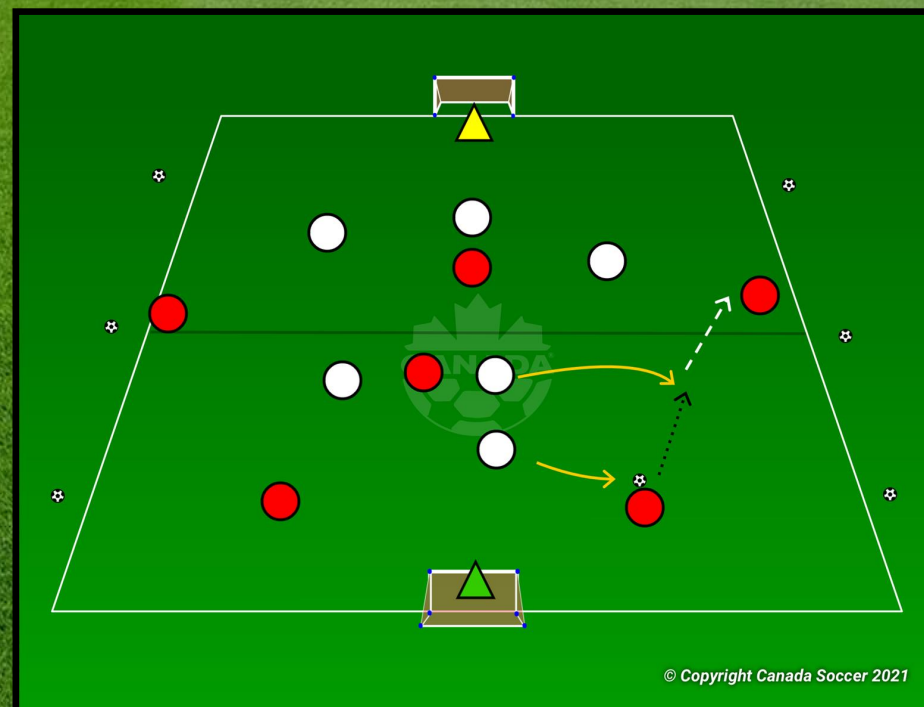




7C7 OU 9C9

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION** : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes.
- Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse.
- **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.
- Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la **structure** de jeu. **EXEMPLE:** ROUGES (1-2-3-1) et BLANCS (1-3-2-1) tel qu'illustré sur le schéma ci-joint.

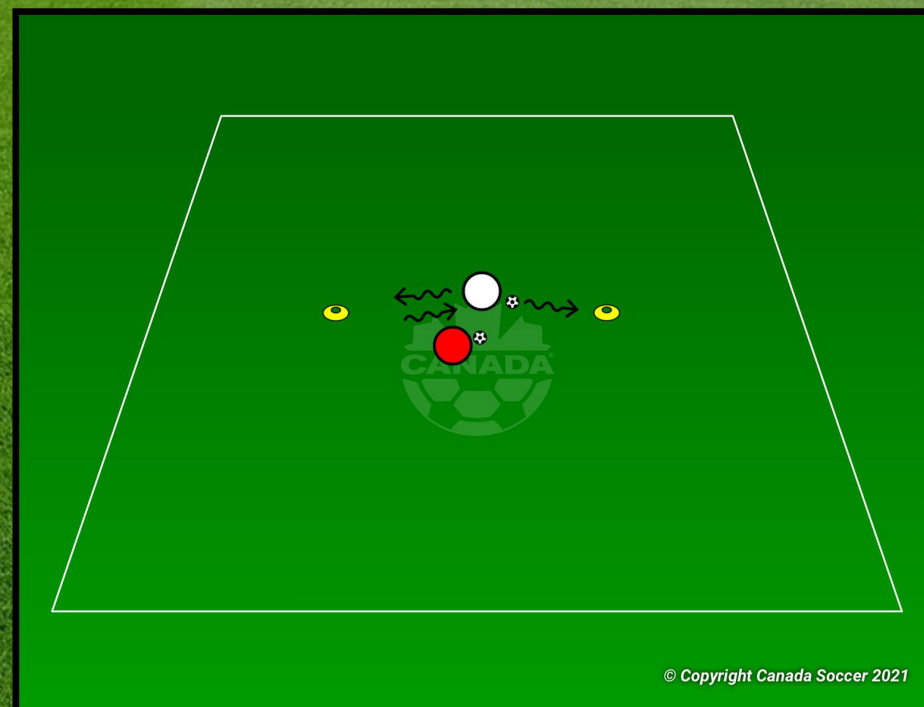




DÉFI POUR LA MAISON: MIROIR

OBJECTIF

- Trouvez un espace et délimitez une porte, un but.
- Les joueurs se font face au milieu de la porte. Le joueur en possession tente de se rendre à un des deux cônes avant son «partenaire».
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Si vous êtes seul, demandez à un parent de vous donner des consignes de combinaisons de cônes (le droit, le gauche, au milieu...). Pour délimiter le but, utilisez les objets que vous avez sous la main: sacs, souliers, manteaux...
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Débutez sans le ballon en utilisant des feintes de corps et des mouvements pour surprendre et déséquilibrer le «partenaire».





**RÉDUIRE LES ESPACES AFIN DE REPRENDRE
POSSESSION**

Apprendre à s'entraîner



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Explorer les solutions qui permettent aux joueurs de récupérer le ballon en réduisant le temps et l'espace au porteur.
- **2:** Les joueurs devront également développer leur capacité de prise d'information pour réduire le temps et l'espace à l'adversaire et fermer des intervalles.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Le(s) joueur(s) à proximité du ballon.
- **Quel** est l'objectif? Explorer les situations pour limiter l'espace pour regagner le ballon.
- **Où** doit-on réduire l'espace pour le récupérer? Partout, mais sachez quels sont les espaces les plus dangereux. **Exemple:** l'espace proche de notre but.

- **Quand** un joueur doit-il tenter de limiter l'espace? Se déplacer dans le temps de passe, lors d'une mauvaise touche, si le porteur regarde le ballon (tête baissée), ou dans la mauvaise direction.
- **Pourquoi** cela sera utile? En réduisant et limitant l'espace, l'adversaire en possession aura moins de temps pour prendre des décisions et donc moins d'options.
- **Comment** réussir? En développant cette attitude de limiter le temps et l'espace à l'adversaire pour récupérer le ballon. Prendre l'information pour reconnaître les espaces dangereux (savoir où on se situe sur le terrain) et anticiper la prochaine passe ou action de l'adversaire.
- **Ne pas oublier:** Demandez à vos joueurs: concentration, être conscient de ce qui se déroule autour d'eux (Prise d'information), reconnaître le problème (Analyse), identifier des solutions possibles (décision), comment limiter les options à l'adversaire, passer à l'action (Réaliser) et demandez-vous si vous avez réussi (Évaluation).



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: 2c2 LA MONTÉE

- Une activité sous forme «tournoi» qui permet aux joueurs de découvrir des situations de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

PARTIE DEUX: LE JEU DE CIBLES

- Cette forme jouée encourage les joueurs à découvrir des situations de réduire l'espace à l'adversaire et à récupérer le ballon.
- Les joueurs devront également apprendre à reconnaître et fermer les espaces et intervalles.

PARTIE TROIS: EMPÊCHER LA PROGRESSION

- Cette activité lance le défi aux joueurs de limiter les options à l'adversaire et à défendre, autant l'espace devant lui, que l'espace dans son dos.
- Les joueurs devront également apprendre à reconnaître et fermer les espaces et intervalles.

PARTIE QUATRE: 7c7 OU 9c9

- Cette forme jouée permet aux joueurs de découvrir des situations de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: COULEURS

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à réduire et limiter l'espace.



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....

RÈGLES ET CONTRAINTES

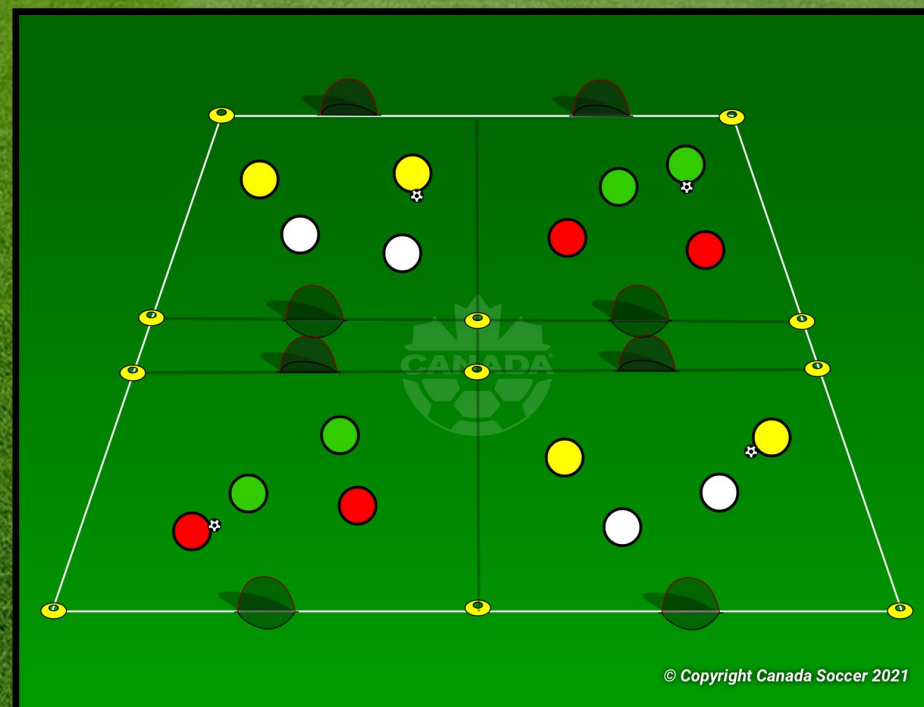
- Pensez à utiliser et explorer des règles et des contraintes pour modifier les jeux et ainsi aider les joueurs à travailler une tâche ou solutionner un problème de jeu. Ces contraintes permettent de **SIMPLIFIER** ou **COMPLEXIFIER** la tâche dans un jeu ou une activité.
- Vous pouvez, en utilisant des règles et des contraintes, permettre aux joueurs de répéter des actions avec une plus grande fréquence. **EXEMPLE:** Si vous voulez favoriser la conduite et le dribble, vous pouvez récompenser le joueur qui va récupérer le ballon après une interception. Cela lui donnera le choix de décider d'une prise de risque versus l'impact de son action sur la progression du jeu.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez conscient des impacts négatifs lorsque vous dites aux joueurs qu'ils sont incapables de réussir une action (féliciter les réussites). Modifier l'environnement pour leur permettre de trouver toutes les possibilités de risques et des impacts associés potentiels.



2V2 LA MONTÉE

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 15X10 pour 4 joueurs divisés en 2 équipes.
- «Tournoi» à 4 niveaux (l'espace est formé de 4 terrains de 4 divisions) pour des matchs à 2c2. Chaque équipe joue 5 matchs de 4 minutes. Après chaque match, l'équipe qui gagne est promue dans la division supérieure et l'équipe qui perd est reléguée dans la division inférieure. L'objectif étant, bien sûr, de se retrouver à la fin du tournoi dans la plus haute division possible..
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Pensez à votre façon de former les équipes: Laisser les joueurs décider? Vous équilibrez le tout?
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Si le ballon sort de l'espace de jeu, demandez au joueur qui l'a touché en dernier d'aller le récupérer pendant que le match se poursuit à 1c2.

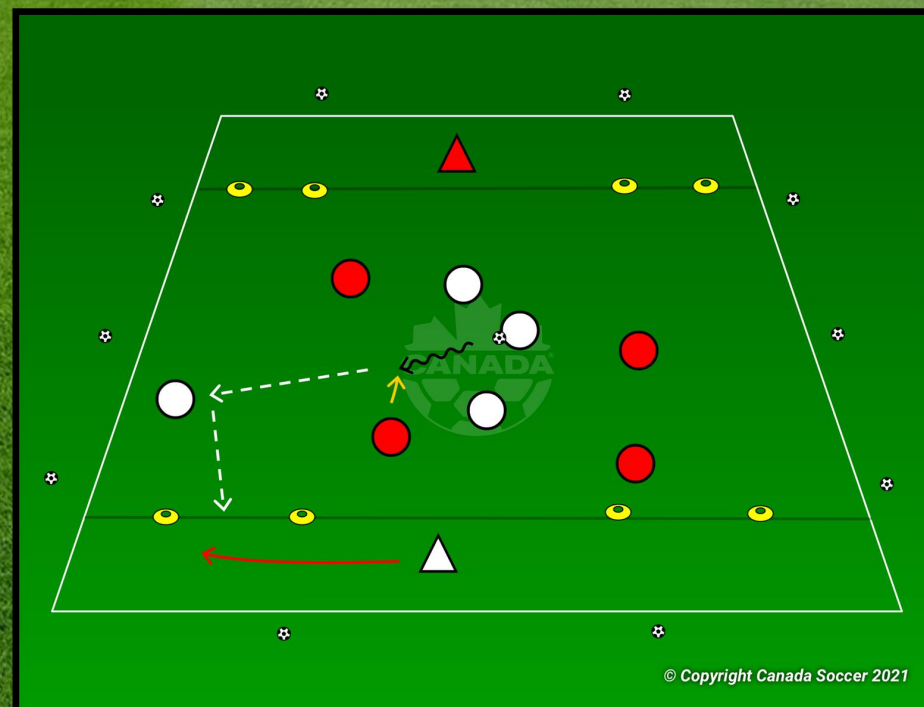




LE JEU DE CIBLES

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X20+5 pour les zones de but pour 8 joueurs divisés en 2 équipes + 2 joueurs cibles.
- Une forme jouée à 4c4+1 joueur cible pour chaque équipe. Une équipe marque un point lorsqu'elle réussit à passer le ballon à travers une porte à son joueur cible.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR** Si les défenseurs décident de bloquer les 2 portes, vous pouvez permettre aux attaquants de passer n'importe où au joueur cible en donnant 3 points si le ballon passe dans une porte et un point s'il passe ailleurs sur la ligne.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Agrandir l'espace **OU** donner un point bonus si l'équipe qui défend récupère le ballon avant un certain nombre de passes de l'adversaire.

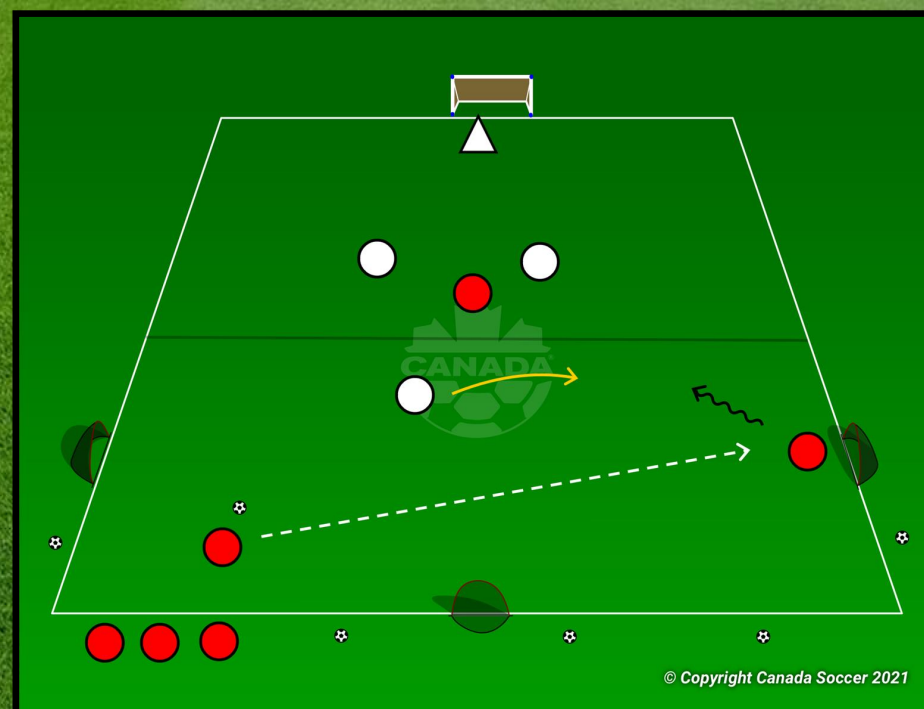




EMPÊCHER LA PROGRESSION

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 20X20.
- Une forme jouée à 3c3 par vague. Les attaquants (Rouges) débutent de leur zone et marquent dans le grand but. .
- Les défenseurs (Blancs) doivent défendre en demeurant dans leur ½ défensive.
- Après avoir récupéré le ballon, l'équipe qui défend tente de marquer dans un des 3 petits buts. Si ceux-ci réussissent ou si le ballon sort de la surface de jeu, on recommence avec une nouvelle vague d'attaquants. Les précédents attaquants viennent se replacer, en attente pour une prochaine action.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Placez une structure de jeu et imposer des rôles aux attaquants Par exemple, un des attaquant doit débiter dans la ½ adverse of the attackers must start in the attacking half (tel qu'illustré sur le schéma).
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Progressez en permettant aux défenseurs jouent sur tout le terrain.

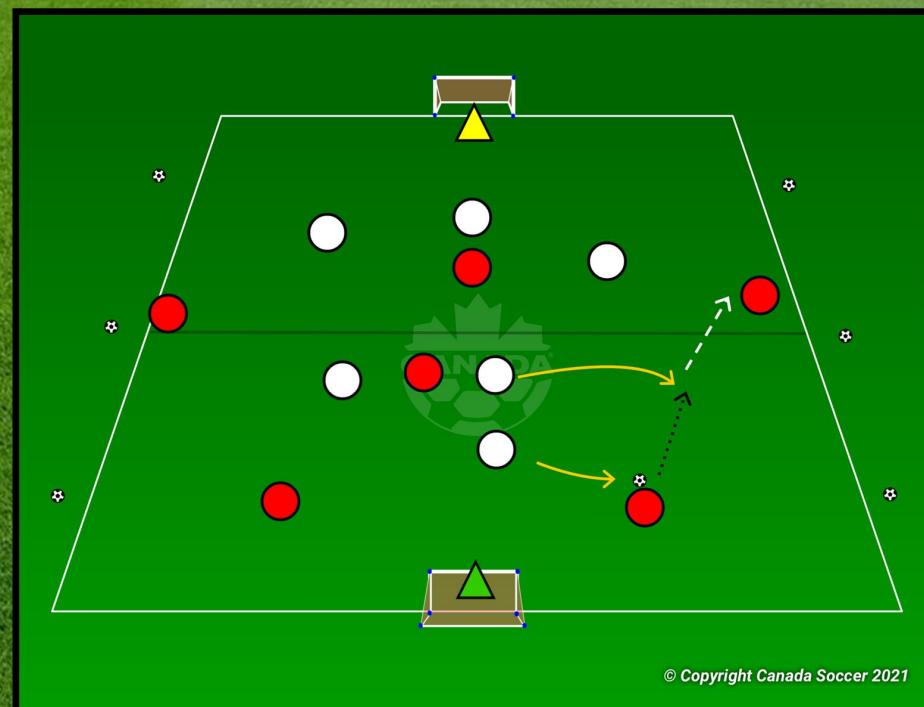




7C7 OU 9C9

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION** : 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes.
- Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse.
- **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.
- Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la **structure** de jeu. **EXEMPLE:** ROUGES (1-2-3-1) et BLANCS (1-3-2-1) tel qu'illustré sur le schéma ci-joint.

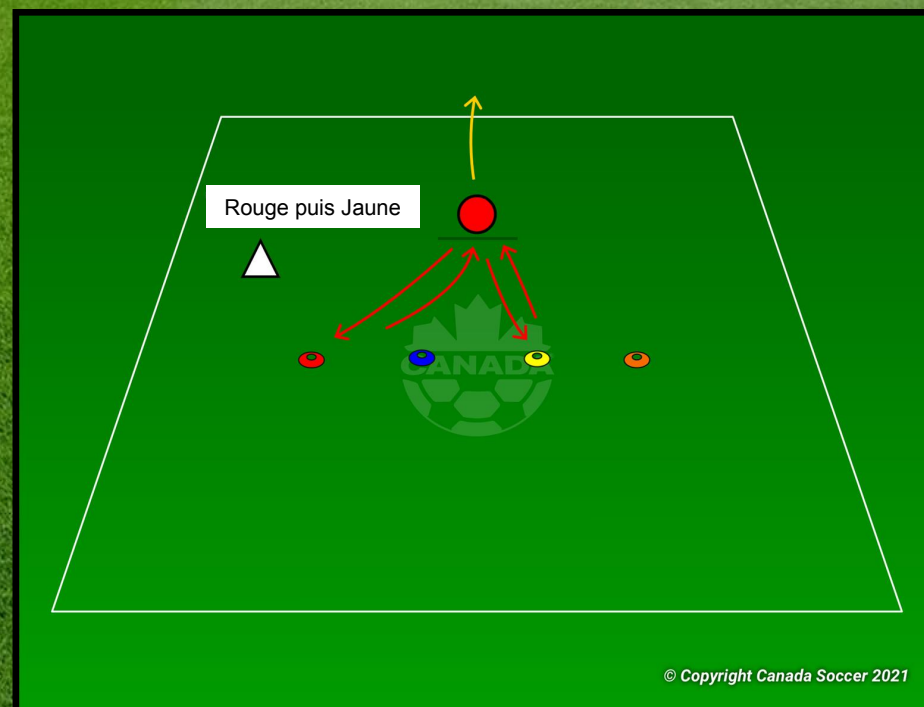




DÉFI POUR LA MAISON: COULEURS

OBJECTIF

- Placez 4 cônes de couleurs différentes.
- Le parent donne une couleur ou une suite de couleurs. Le joueur doit alors rapidement se rapprocher et aller «cadrer» ce cône et prendre une position défensive. Il se replace avant le reprendre sa position.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Si vous êtes seul, décidez vous même de la couleur ou de la suite de couleurs.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter une course de remplacement en imaginant que l'adversaire à fait une passe vers l'avant (tel qu'illustré sur le schéma par les flèches oranges).





**EXPLOITER LES ESPACES POUR MAÎTRISER LA
POSSESSION ET PROGRESSER**

Apprendre à s'entraîner



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui permet aux joueurs d'explorer les solutions de maîtriser la possession et progresser (trouver le joueur qui aura du temps et de l'espace).
- **2:** Les joueurs devront également développer leur capacité de prise d'information pour reconnaître les espaces disponibles.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? L'attaquant en possession et ses partenaires.
- **Quel** est l'objectif? Explorer les solutions pour maîtriser la possession et progresser.
- **Où** doit-on chercher les espaces pour maîtriser la possession et progresser? Bien sûr partout sur le terrain, mais pensez au endroit où il y a moins d'espace. **Exemple:** à proximité du but adverse.

- **Quand** un joueur doit-il chercher des espaces et passer le ballon? L'environnement est en constant changement, il devra donc identifier le moment où il n'aura plus d'espace et le transmettre à un partenaire qui se retrouve avec plus de temps et d'espace.
- **Pourquoi** cela sera utile? Plus le joueur pourra reconnaître et trouver les espaces avantageux, plus il pourra rapidement trouver le partenaire qui aura du temps pour l'exploiter.
- **Comment** réussir? Garder la tête haute en cherchant l'information, bien orienter le corps ($\frac{1}{2}$ tourné) pour voir le jeu et enchaîner, utiliser la bonne surface et le bon dosage pour transmettre le ballon, déplacement avant de recevoir.
- **Ne pas oublier:** Demandez à vos joueurs: Concentration, être conscient de ce qui se déroule autour d'eux (Prise d'information), reconnaître le problème (Analyse), identifier des solutions possibles (décision), comment déséquilibrer l'adversaire, passer à l'action (Réaliser) et demandez-vous si vous avez réussi (Évaluation).



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: ÉCHAUFFEMENT COMBINAISON

- Une activité qui incite les joueurs 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 DEUX: 3c3 AVEC 3 BUTS

- Cette forme jouée encourage les joueurs à découvrir des situations de feinter et dribbler l'adversaire.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE TROIS: PROGRESSER DE NIVEAU

- Cette activité incite les joueurs à progresser rapidement vers l'avant dans des situations de 1c1.
- Les joueurs seront également invités à explorer les façons de se déplacer avec le ballon.

PARTIE QUATRE: 7c7 OU 9c9

- Cette forme jouée permet aux joueurs de découvrir des situations de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: LE 1-2

- Une activité amusante qui encourage les joueurs à développer une grandes variétés d'habiletés techniques.



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....

RÈGLES ET CONTRAINTES

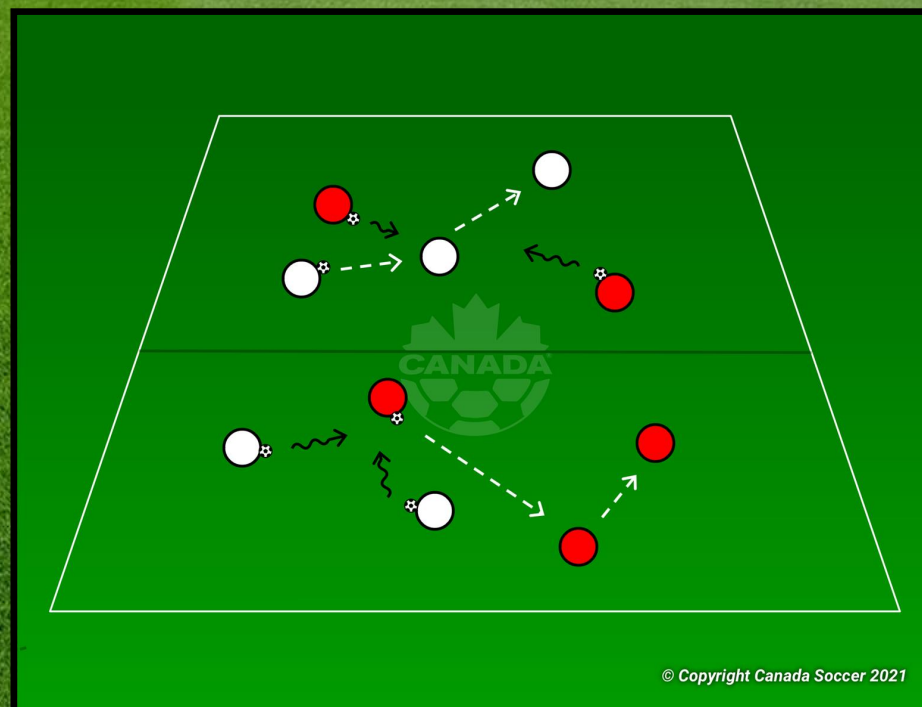
- Pensez à utiliser et explorer des règles et des contraintes pour modifier les jeux et ainsi aider les joueurs à travailler une tâche ou solutionner un problème de jeu. Ces contraintes permettent de **SIMPLIFIER** ou **COMPLEXIFIER** la tâche dans un jeu ou une activité.
- Vous pouvez, en utilisant des règles et des contraintes, permettre aux joueurs de répéter des actions avec une plus grande fréquence. **EXEMPLE:** Si vous voulez favoriser la conduite et le dribble, vous pouvez récompenser le joueur qui va récupérer le ballon après une interception. Cela lui donnera le choix de décider d'une prise de risque versus l'impact de son action sur la progression du jeu.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez conscient des impacts négatifs lorsque vous dites aux joueurs qu'ils sont incapables de réussir une action (féliciter les réussites). Modifier l'environnement pour leur permettre de trouver toutes les possibilités de risques et des impacts associés potentiels.



ÉCHAUFFEMENT COMBINAISON

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 25X20 pour 10 joueurs.
- Il y a 3 attaquants dans chaque ½ de terrain qui maîtrise la possession en combinant et se passant le ballon. On retrouve 2 adversaires, chacun avec son ballon dans chaque ½ de terrain. Ils tentent de toucher les attaquants, À chaque fois qu'un attaquant est touché, l'équipe «perd une vie». Changez les rôles lorsque les attaquants ont «perdu» leur 3 vies.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Débutez le jeu sans ballon ou jouer à toucher l'adversaire (Tag) et donnez-leur en même temps des mouvements à découvrir (**VOIR LA BOÎTE À OUTILS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE**).
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Agrandir l'espace de jeu.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Réduire l'espace OU les défenseurs jouent sans ballon.

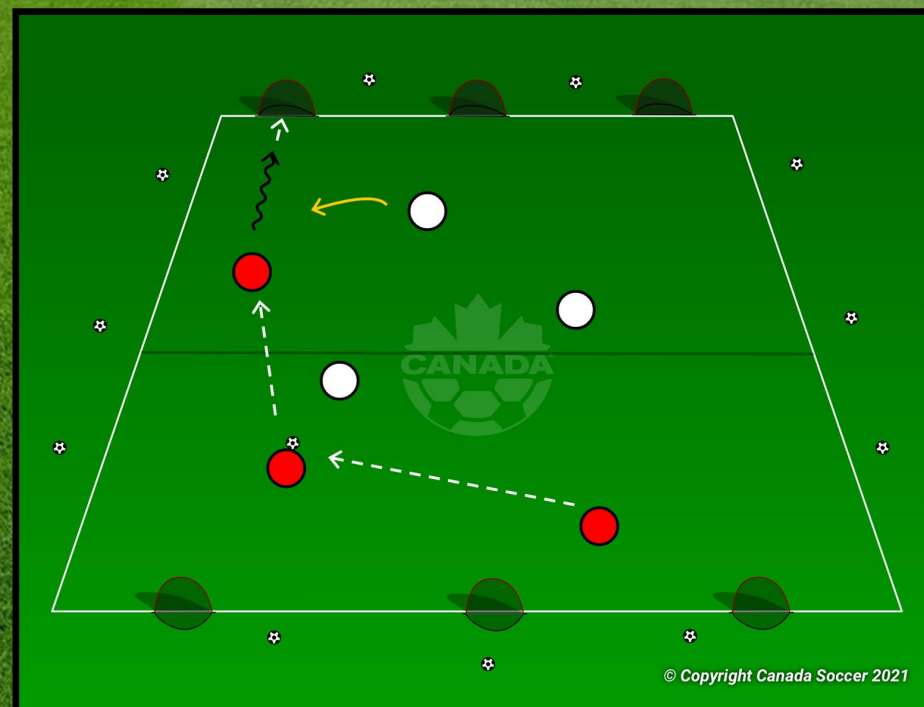




3C3 AVEC 3 BUTS

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:** Ôter des buts OU bien n'autorisez les joueurs à marquer que lorsqu'ils se retrouvent dans la $\frac{1}{2}$ de terrain adverse. Cela réduira l'espace à proximité des buts.

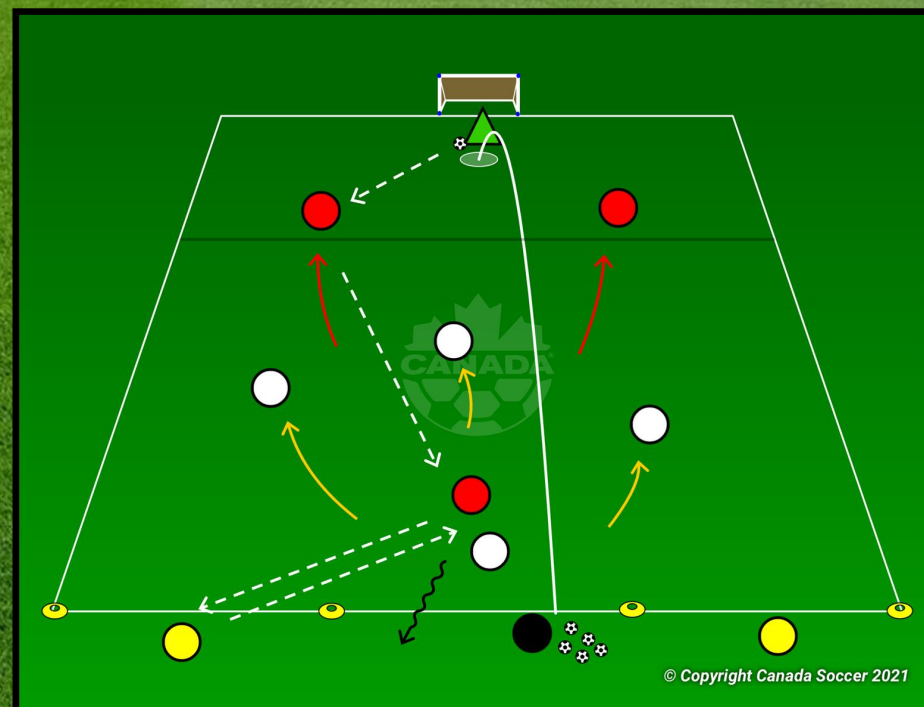




PROGRESSER DE NIVEAU

OBJECTIF

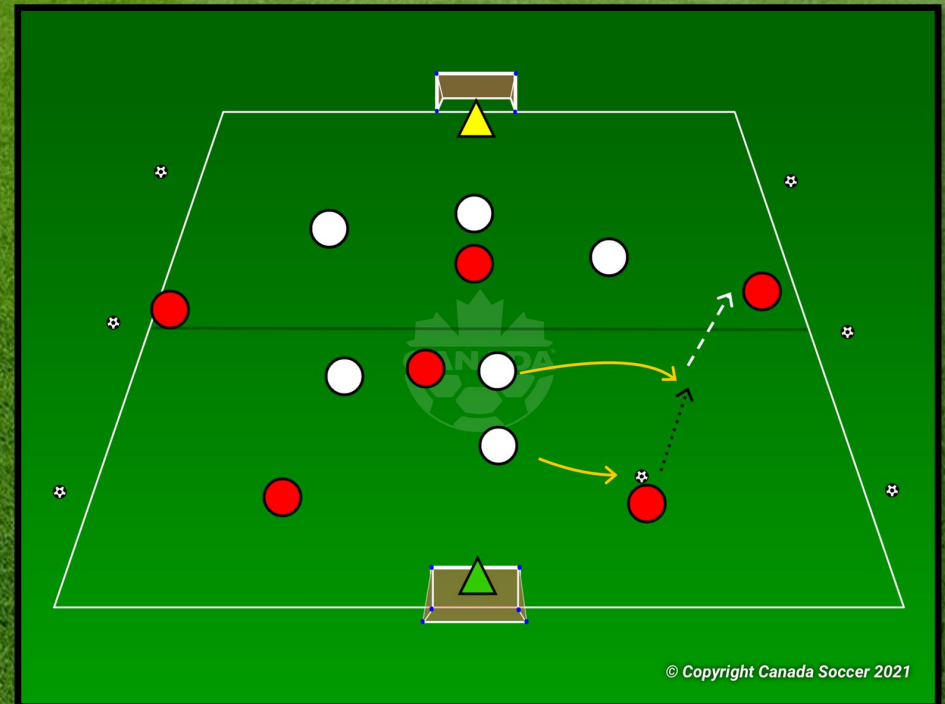
- **RECOMMANDATION:** 25X25 pour 8 joueurs divisés en 2 équipes + 2 joueurs cibles.
- Une activité à 4c4 + 2 joueurs cibles où les Rouges, qui sont attaquants, débutent l'action en recevant le ballon du gardien et tente de progresser en passant le ballon à un des 2 joueurs cibles (Jaunes) qui doivent redonner à un rouge. Ceux-ci doivent ensuite traverser la ligne ballon au pied pour marquer un point.
- Lorsque les défenseurs (Blancs) récupèrent le ballon ils marquent dans le grand but. Changer les rôle après un temps déterminé.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Utiliser une ligne de retrait pour donner plus de temps et d'espace à l'équipe qui relance.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Agrandir l'espace de jeu.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Pensez à une forme de jeu vidéo. On peut ainsi progresser de «niveau» si on a 3 réussites de suite sans avoir concédé de but. Le prochain «niveau» étant : un défenseur supplémentaire, réduire l'espace, le nombre de vie dans un niveau...





OBJECTIF

- **RECOMMANDATION :** 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes.
- Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse.
- **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.
- Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la **structure** de jeu. **EXEMPLE:** ROUGES (1-2-3-1) et BLANCS (1-3-2-1) tel qu'illustré sur le schéma ci-joint.

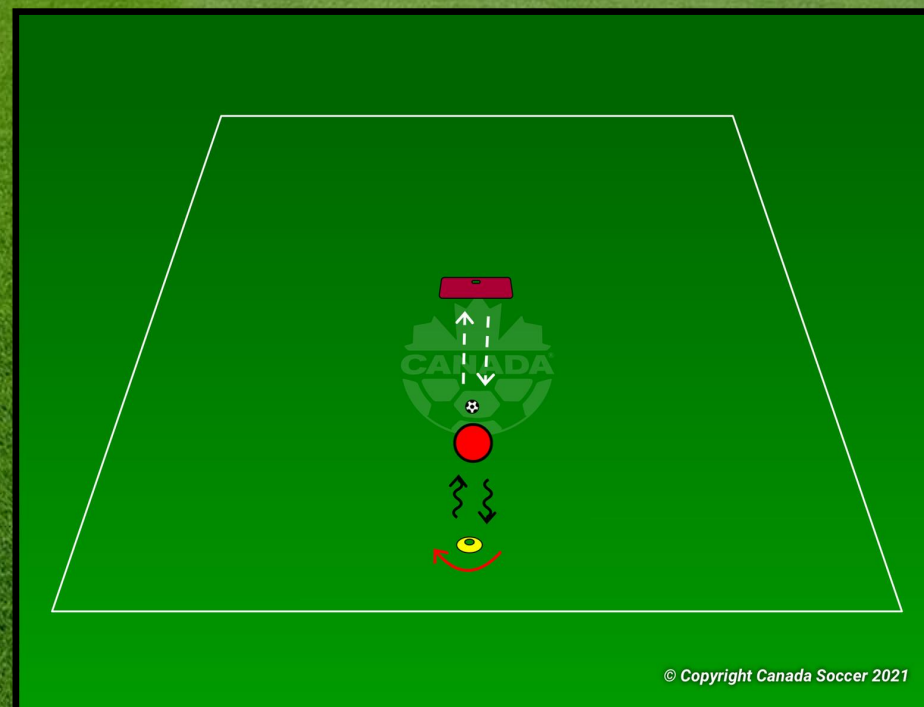




DÉFI POUR LA MAISON: LE 1-2

OBJECTIF

- Trouvez une surface qui peut servir de «mur»
- Le joueur utilise le «mur» comme partenaire pour travailler et répéter des passes, les contrôles et prises de balle. Soyez créatif et inventez vos exercices à répéter.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Ajouter un cône ou un objet derrière vous et répéter un certain nombre d'actions avant d'enchaîner une conduite de balle pour faire le tour du cône.





EMPÊCHER LES OCCASIONS DE MARQUER

Apprendre à s'entraîner



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Explorer les solutions qui permettent aux joueurs de réduire le temps et l'espace pour empêcher les occasions de marquer.
- **2:** Les joueurs devront également développer leur capacité de prise d'information pour réduire le temps et l'espace à l'adversaire et fermer des intervalles.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? Le(s) joueur(s) à proximité du ballon.
- **Quel** est l'objectif? Explorer les situations pour limiter l'espace pour stopper les occasions de marquer.
- **Où** cela arrive-t-il? À proximité de notre but (à distance de frappe).

- **Quand** doit-on ne laisser aucun espace? Lorsque l'adversaire est à distance de frappe, à proximité de notre but, dans et autour de la surface de réparation.
- **Pourquoi** cela sera utile? Il faut tout faire pour limiter et réduire l'espace pour empêcher l'adversaire de se placer en position de marquer.
- **Comment** réussir? En développant cette attitude de limiter le temps et l'espace pour stopper toutes occasions de marquer. Prendre l'information pour reconnaître les espaces dangereux (orienter l'adversaire loin du but), regardez le ballon, rester sur de bons appuis et utilisez la jambe la plus près du ballon pour bloquer un tir.
- **Ne pas oublier:** Demandez à vos joueurs: concentration, être conscient de ce qui se déroule autour d'eux (Prise d'information), reconnaître le problème (Analyse), identifier des solutions possibles (Décision), comment limiter les options à l'adversaire, passer à l'action (Réaliser) et demandez-vous si vous avez réussi (Évaluation).



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: 1c1 DÉFENDRE SON BUT

- Une activité qui va inciter les défenseurs à limiter les occasions de marquer et bloquer les tentatives de tirs contre des attaquants lancés vers le but.
- Les joueurs devront également explorer des actions défensives à 1c1.

PARTIE DEUX: LE BILLARD

- Cette forme jouée encourage les joueurs à découvrir des situations où l'adversaire est en situation de surnombre.
- Les joueurs devront également apprendre à reconnaître et fermer les espaces et intervalles.

PARTIE TROIS: L'ATTAQUE RAPIDE

- Cette activité qui va défier les joueurs à réduire rapidement la distance entre eux et le porteur pour limiter les options de jeu vers l'avant sans se faire éliminer.
- Les joueurs devront également explorer des actions défensives à 1c1.

PARTIE QUATRE: 7c7 OU 9c9

- Cette forme jouée permet aux joueurs de découvrir des situations de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: LE 1-2

- Une activité qui incite les joueurs à empêcher les occasions de marquer ou de jouer vers l'avant.



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....

RÈGLES ET CONTRAINTES

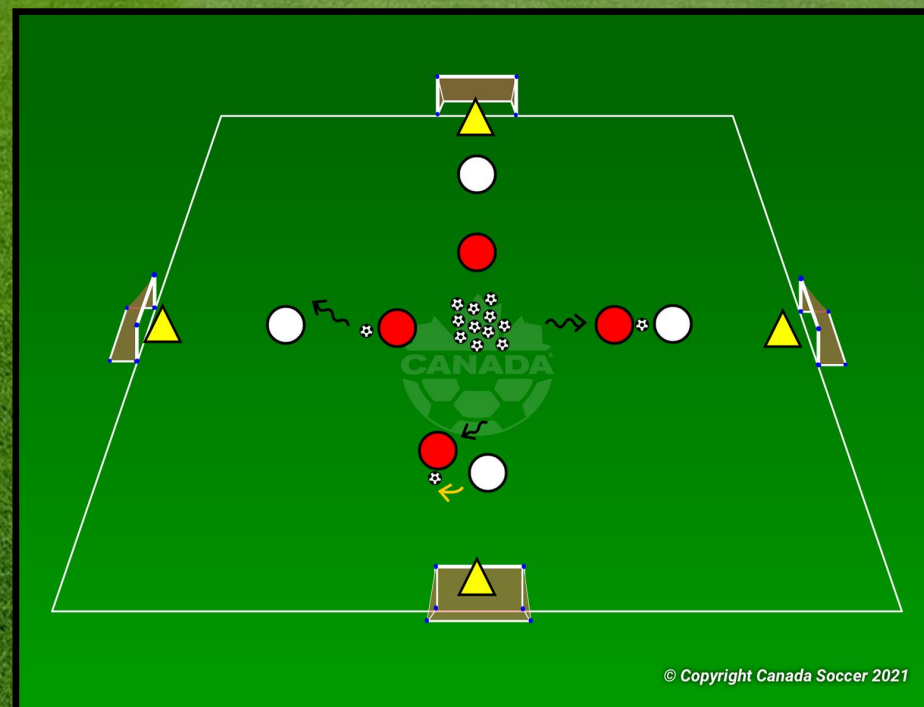
- Pensez à utiliser et explorer des règles et des contraintes pour modifier les jeux et ainsi aider les joueurs à travailler une tâche ou solutionner un problème de jeu. Ces contraintes permettent de **SIMPLIFIER** ou **COMPLEXIFIER** la tâche dans un jeu ou une activité.
- Vous pouvez, en utilisant des règles et des contraintes, permettre aux joueurs de répéter des actions avec une plus grande fréquence. **EXEMPLE:** Si vous voulez favoriser la conduite et le dribble, vous pouvez récompenser le joueur qui va récupérer le ballon après une interception. Cela lui donnera le choix de décider d'une prise de risque versus l'impact de son action sur la progression du jeu.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez conscient des impacts négatifs lorsque vous dites aux joueurs qu'ils sont incapables de réussir une action (féliciter les réussites). Modifier l'environnement pour leur permettre de trouver toutes les possibilités de risques et des impacts associés potentiels.



1C1 : DÉFENDRE SON BUT

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 30x30 pour 12 joueurs divisés en 3 équipes.
- Les attaquants (Rouges) débutent l'action avec le ballon en tentant chacun d'aller marquer dans une situation de 1c1, Chaque attaquant allant vers un but différent.
- Après chaque action les attaquants prennent un autre ballon au milieu et vont dans une situation 1c1 vers le but suivant à leur droite.
- On change les rôles lorsque tous les attaquants ont complété une action aux 4 buts.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Garder le pointage. Quelle équipe gagne le concours?

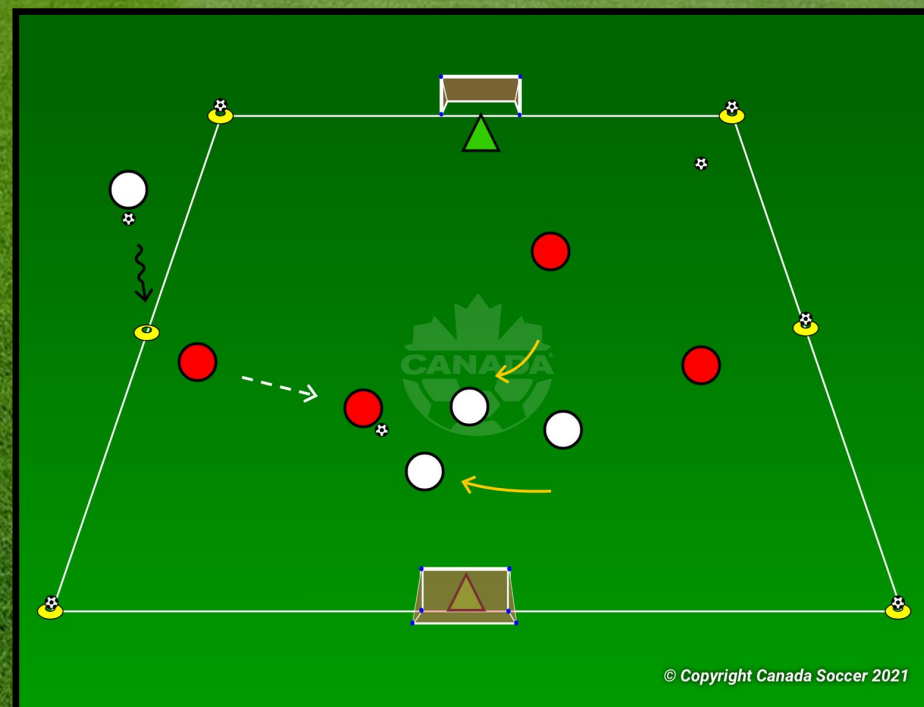




LE BILLARD

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 30X20 pour 10 joueurs divisés en 2 équipes.
- Une forme jouée à 5c5, où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse.
- Placez 6 ballons autour du terrain tel qu'illustré sur le schéma. Lorsque le ballon sort de la surface de jeu, le joueur l'ayant touché le dernier doit aller le récupérer, créant momentanément une situation de 4c3.
- L'équipe opposée (les Rouges sur le schéma) peut alors utiliser un des 6 ballons pour remettre en jeu.
- Le joueur qui récupère le ballon doit le replacer à l'endroit exact où l'adversaire a utilisé le ballon.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Si le ballon sort après avoir été touché par le gardien, celui-ci n'a pas à aller le récupérer. L'adversaire peut prendre un autre ballon.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Réduire la surface de jeu.

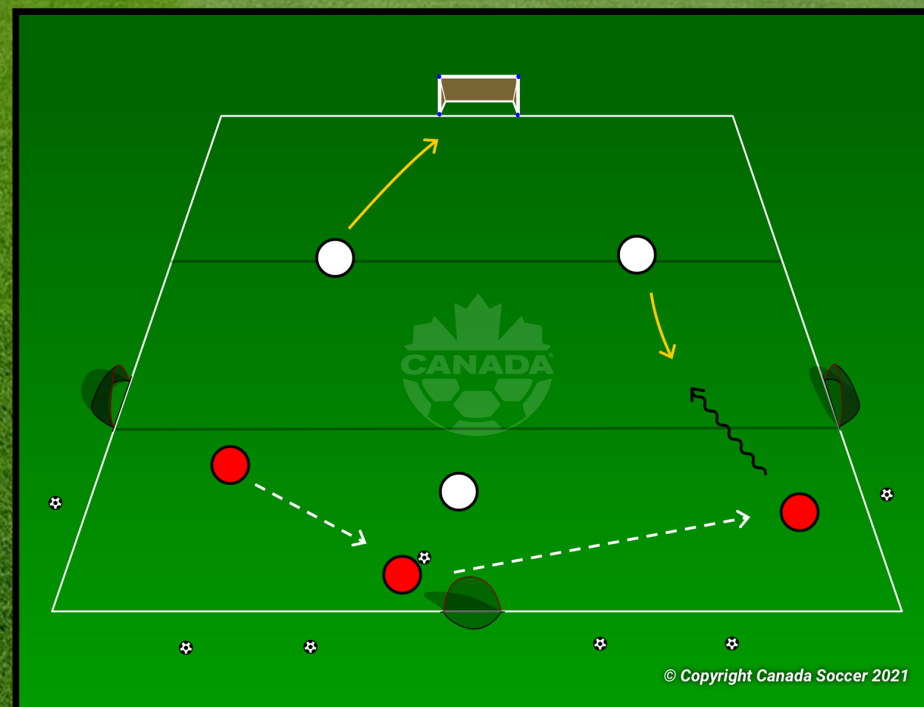




L'ATTAQUE RAPIDE

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 30X10 pour 6 joueurs divisés en 2 équipes.
- Une activité à 3c3 où les attaquants tentent de marquer dans le but adverse.
- Les attaquants (Rouges) jouent dans la première zone en 3c1 contre un seul (1er) défenseur (Blanc).
- Lorsqu'un attaquant se retrouve en possession dans la zone du milieu, un deuxième défenseur vient créer une situation de 1c1. Le troisième défenseur devient alors gardien. Lorsque les Blancs regagnent le ballon, ils marquent dans un des 3 petits buts.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:**
Déterminez une durée avant de changer les rôles ou bien faites-le après que les attaquants aient «perdus» leur 3 «vies» (Les défenseurs marquent 3 buts).
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE :** Permettre au 2e attaquant et au 1er défenseur d'entrer dans la zone centrale pour créer un 2c2.



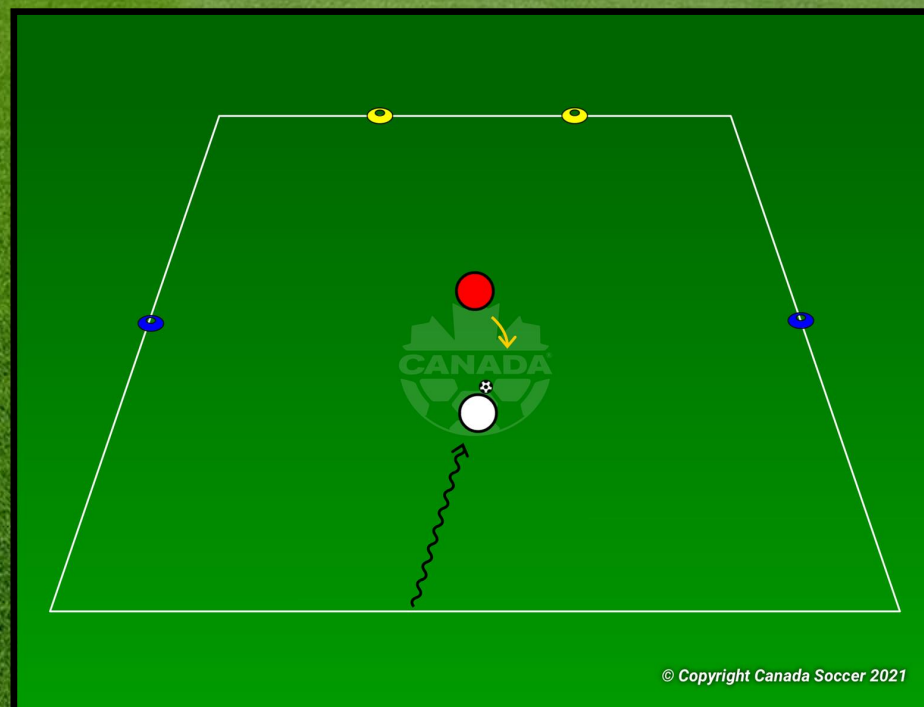


DÉFI POUR LA MAISON: BLANCHISSAGE



OBJECTIF

- Mettez en place 2 cônes (ou autres objets) qui délimitent un but et 2 autres cônes comme repères pour délimiter une zone où l'attaquant doit entrer avant de tirer au but.
- L'activité débute par une situation de 1c1 où le défenseur tente de bloquer les tentatives de tirs
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Réduire les dimensions du but.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Agrandir les dimensions du but.



© Copyright Canada Soccer 2021



CRÉER DES OCCASIONS DE MARQUER

Apprendre à s'entraîner



Éléments importants

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- **1:** Créer un environnement qui permet aux joueurs d'explorer les solutions de se créer de l'espace pour des occasions de marquer.
- **2:** Les joueurs devront également développer leur capacité de prise d'information pour reconnaître les espaces disponibles.

QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR

- **Qui** est l'objet de notre attention? L'attaquant en possession.
- **Quel** est l'objectif? Explorer les solutions pour se créer des occasions de marquer..
- **Où** cette action se déroule-t-elle? À proximité du but adverse.

- **Quand** un joueur doit-il chercher à créer des occasions et à marquer? À l'intérieur ou autour de la surface de réparation. **Exemple:** Un joueur n'a pas toujours besoin de dribbler un adversaire avant de marquer, il peut plutôt se créer un espace pour tirer.
- **Pourquoi** cela sera utile? Il est important de bien utiliser le temps et l'espace pour tirer et marquer lorsque l'on est à proximité du but adverse, car l'adversaire ne nous en donnera que très peu.
- **Comment** réussir? Développer la mentalité de marquer, garder la tête haute en cherchant l'information (le but adverse), être vif et rapide dans sa gestuelle et la prise de décision, explorer les différentes surfaces de frappe. **Exemple:** l'intérieur du pied pour la précision et le cou-de-pied pour la puissance, la pointe pour la vitesse d'exécution.
- **Ne pas oublier:** Demandez à vos joueurs: concentration, être conscient de ce qui se déroule autour d'eux (Prise d'information), reconnaître le problème (Analyse), identifier des solutions possibles (Décision), comment déséquilibrer l'adversaire, passer à l'action (Réaliser) et demandez-vous si vous avez réussi (Évaluation).



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: CIRCUIT DE TIRS AU BUT

- Une activité qui incite les joueurs à se créer de l'espace pour finaliser une action (tirer au but) en situation de surnombre.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE DEUX: TAMPONNEUSES

- Cette forme jouée, incite les joueurs à découvrir des situations de tirer au but dans un espace restreint et en surnombre.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE TROIS: JEU À 4 BUTS

- Cette activité encourage les joueurs à explorer une grande variété de façons de marquer dans une plusieurs buts.
- Les joueurs devront également apprendre à trouver (reconnaître) les espaces libres et disponibles.

PARTIE QUATRE: 7c7 OU 9c9

- Cette forme jouée permet aux joueurs de découvrir des situations de jeu avec une direction, des équipes et des buts.

DÉFI POUR LA MAISON: LE TIREUR

- Une activité amusante qui incite les joueurs à explorer différents types de finition et de tirs au but.



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....

RÈGLES ET CONTRAINTES

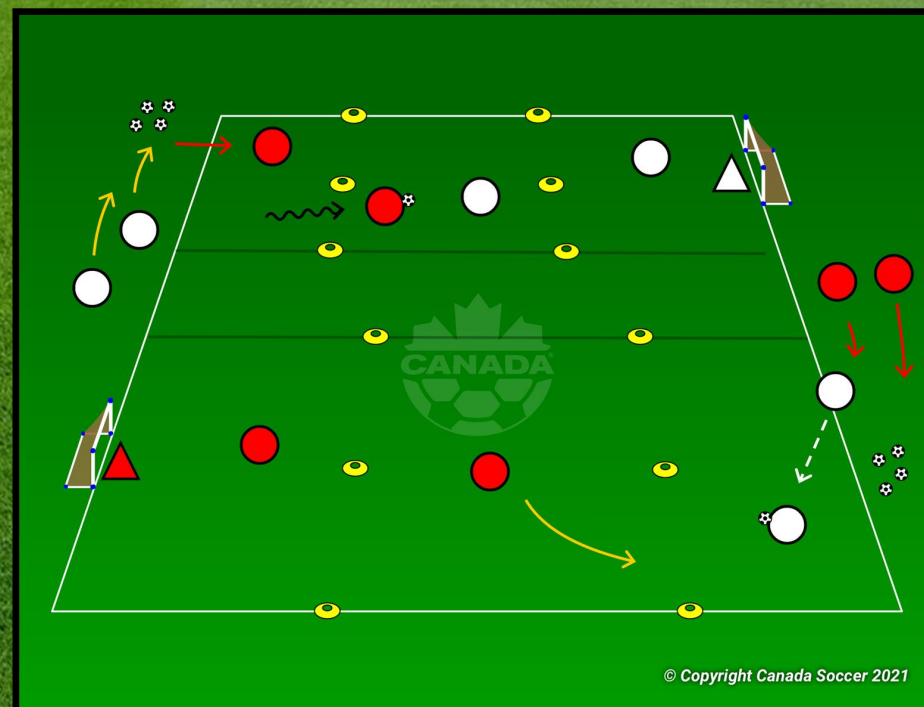
- Pensez à utiliser et explorer des règles et des contraintes pour modifier les jeux et ainsi aider les joueurs à travailler une tâche ou solutionner un problème de jeu. Ces contraintes permettent de **SIMPLIFIER** ou **COMPLEXIFIER** la tâche dans un jeu ou une activité.
- Vous pouvez, en utilisant des règles et des contraintes, permettre aux joueurs de répéter des actions avec une plus grande fréquence. **EXEMPLE:** Si vous voulez favoriser la conduite et le dribble, vous pouvez récompenser le joueur qui va récupérer le ballon après une interception. Cela lui donnera le choix de décider d'une prise de risque versus l'impact de son action sur la progression du jeu.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Soyez conscient des impacts négatifs lorsque vous dites aux joueurs qu'ils sont incapables de réussir une action (féliciter les réussites). Modifier l'environnement pour leur permettre de trouver toutes les possibilités de risques et des impacts associés potentiels.



CIRCUITS DE TIRS AU BUT

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** Créez 2 surfaces de jeu de 30x8 et 30x15 avec un but de chaque côté.
- L'objectif étant de marquer un but dans un temps prédéterminé. Débutez le jeu avec une passe provenant de la zone libre pour créer un 2c1 et aller attaquer le but. Chaque défenseur doit rester dans sa zone.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Pour changer les rôles, soit demander aux attaquants de devenir défenseurs après leur action OU laisser les défenseurs en place pour une période déterminée.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Placez une seule zone et un seul défenseur.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Agrandir l'espace et ajouter un défenseur et un attaquant pour créer un 3c2.

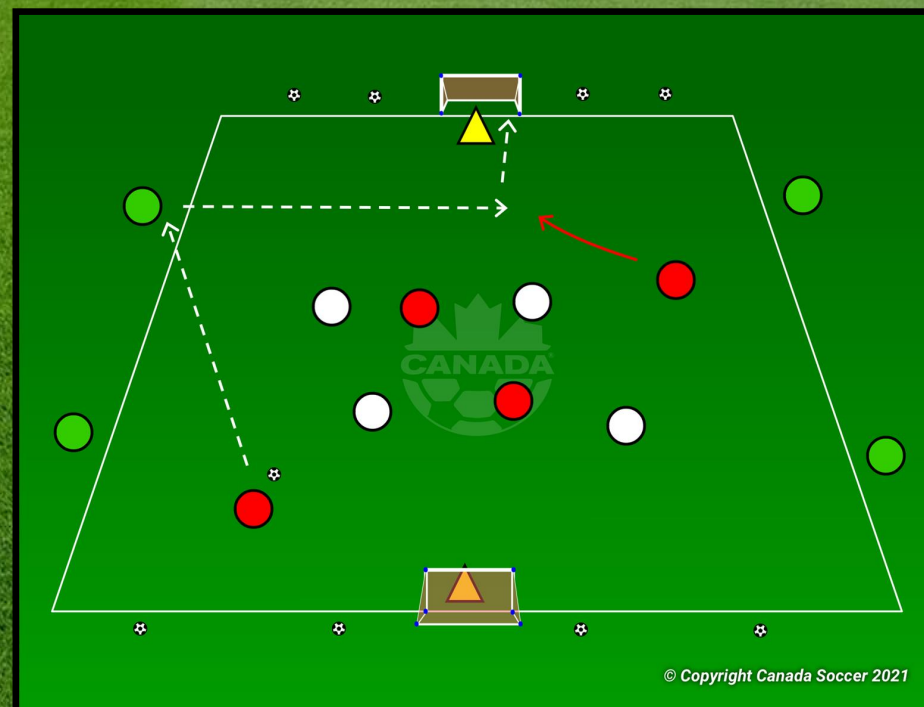




TAMPONNEUSE

OBJECTIF

- **RECOMMANDATION:** 30X20 pour 12 joueurs divisés en 3 équipes et 2 gardiens de but.
- Une forme jouée à 5c5 + 4 joueurs neutres, chaque équipe marquant dans le but adverse.
- Les Rouges affrontent les Blancs et les Verts se placent autour du terrain comme joueurs neutres et jouent avec l'équipe en possession, créant une situation de 8c4 pour l'équipe qui attaque.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Établissez un nombre de buts à atteindre pour considérer une équipe victorieuse. L'équipe des Verts remplace l'équipe perdante
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE :** Donnez des bonus aux joueurs ayant marqué de façons différentes et selon vos consignes: Par **exemple:** marquer en 1 touche ou après un centre...

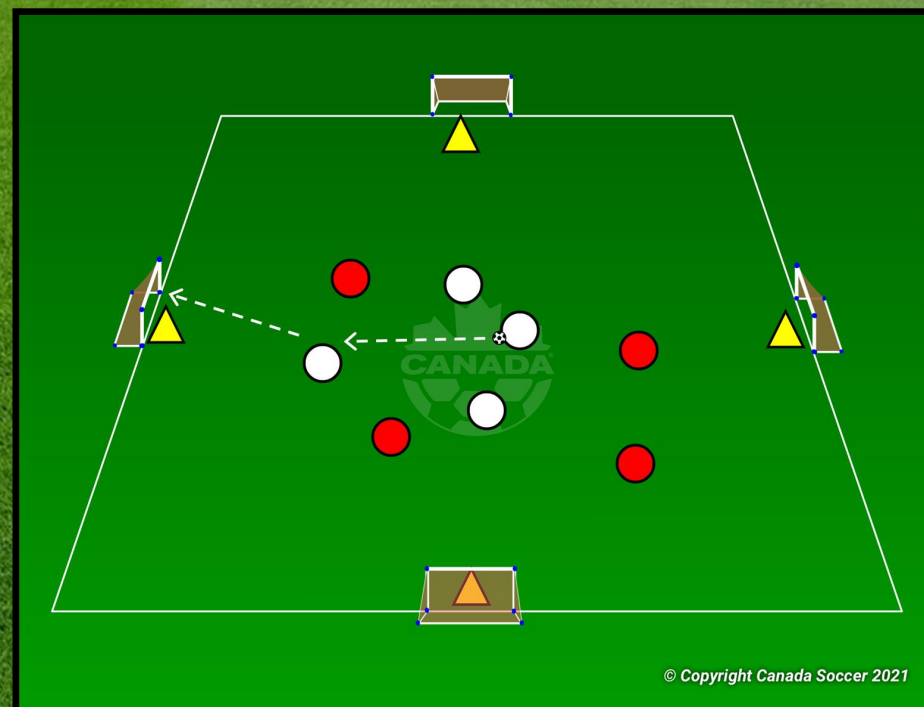




JEU À 4 BUTS

OBJECTIF

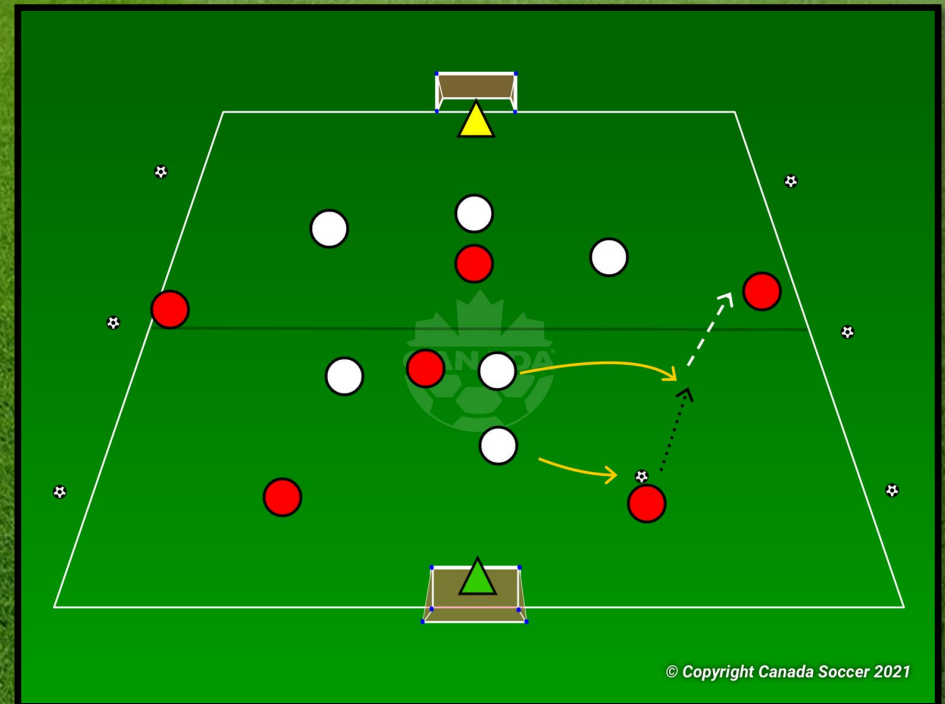
- **RECOMMANDATION:** 30X30 pour 12 joueurs divisés en 3 équipes.
- Une forme jouée à 4c4 à plusieurs directions, 4 buts et 4 gardiens.
- L'objectif étant de marquer dans un temps prédéterminé. Une équipe doit attaquer un but différent après avoir marqué.
- **À CONSIDÉRER PAR L'ÉDUCATEUR:** Jouer pour une durée déterminée ou avec des tâches différentes et bien définies. Par exemple: Marquer dans les 4 buts, chaque joueur doit marquer pour gagner le match.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE :** Agrandir l'espace de jeu ou les buts.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Demandez des façons différentes de marquer à chaque but. Exemple: finir en une touche sur le but «Nord» et le but «Sud».





OBJECTIF

- **RECOMMANDATION :** 60X40 pour 14 joueurs divisés en deux équipes ou 80X50 pour 18 joueurs divisés en deux équipes.
- Une forme jouée où chaque équipe tente de marquer dans le but adverse.
- **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.
- Soyez rigoureux et faites comprendre aux joueurs l'importance de mettre en place rapidement la **structure** de jeu. **EXEMPLE:** ROUGES (1-2-3-1) et BLANCS (1-3-2-1) tel qu'illustré sur le schéma ci-joint.





DÉFI POUR LA MAISON: LE TIREUR

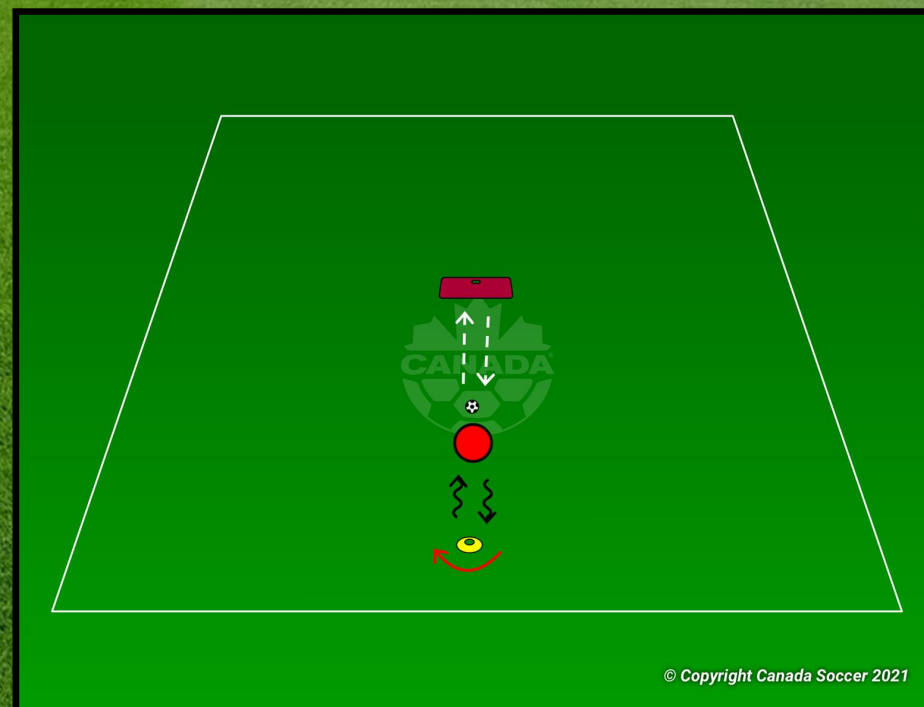
Programme
National de
Certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

OBJECTIF

- Mettez en place 2 buts avec 4 cônes.
- Chaque joueur tire au but du «partenaire» l'un après l'autre. Le «partenaire» jouant alors le rôle du gardien.
- **SIMPLIFIER LA TÂCHE:** Réduire la distance entre les buts.
- **COMPLEXIFIER LA TÂCHE:** Augmenter la distance entre les buts.



© Copyright Canada Soccer 2021



APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

PLANS DE SÉANCES CONÇUS À L'AVANCE