



# Soccer Chelsea

## Guide du programme U-8

VERSION 1.0

---

## TABLE DES MATIÈRES

---

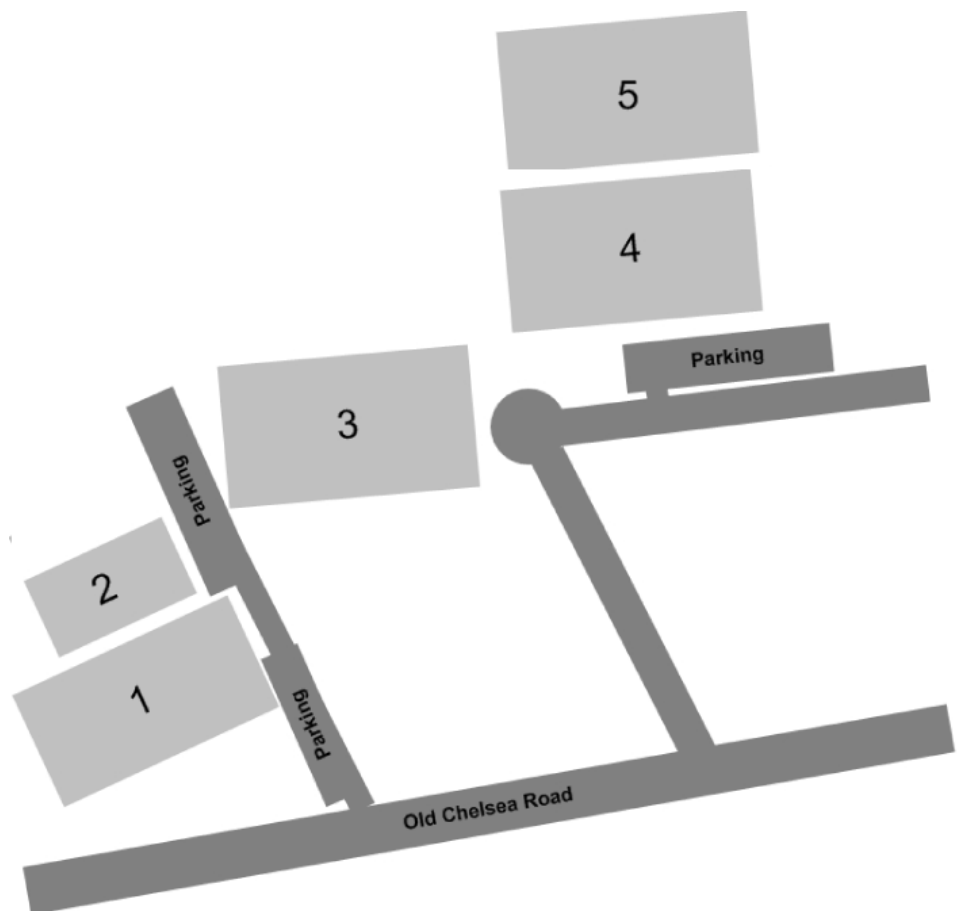
TERRAINS.....	3
Configuration du terrain pour les pratiques.....	3
Terrains pour les matchs et horaires .....	4
<hr/>	
DESCRIPTION DU PROGRAMME U-8.....	5
Objectifs du programme.....	5
Description du programme.....	5
Équipement requis .....	6
Implication des parents .....	7
<hr/>	
GUIDE DE PRATIQUES U-8.....	8
Déroulement des pratiques.....	8
Exercices de réchauffement .....	8
<hr/>	
DESCRIPTION DES EXERCICES.....	10
Jeux en équipe (TB).....	10
Passes (PS) .....	17
Contrôle du ballon (BC) .....	19
Les tirs/ bottés (SK) .....	26
Remise en touche/jeu de tête (TH).....	29
Mini-match (MG) .....	32

## TERRAINS

---

Cette section décrit l'emplacement des terrains de soccer et l'horaire.

Il y a quatre terrains, tel qu'indiqué sur le diagramme qui suit. Le programme U-8 utilise les terrains 2,3 et 4 pour toutes les pratiques et les parties.

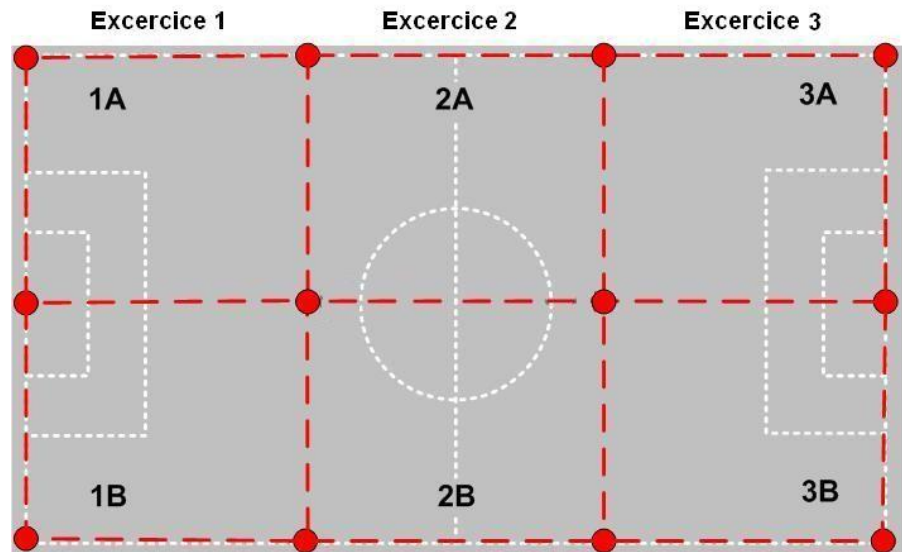


### CONFIGURATION DU TERRAIN POUR LES PRATIQUES

Cette section décrit la disposition des stations, les positions de départ et le tableau de rotation.

#### **Configuration du terrain pour les pratiques**

Les terrains 3 et 4 sont les terrains de pratique pour toutes les équipes U-8. Les terrains de pratique sont répartis entre 6 stations, tel qu'indiqué sur le diagramme qui suit. Les stations décrites ici correspondent à l'horaire des exercices décrit à la page section suivante. Par exemple, si vous commencez à la position 2A, votre équipe exécutera l'exercice de rotation #2 pour cette semaine. Deux équipes sont jumelées pour ces stations et se partagent l'équipement requis. Les équipes 2A et 2B exécuteront le même exercice et auront donc besoin du même équipement.

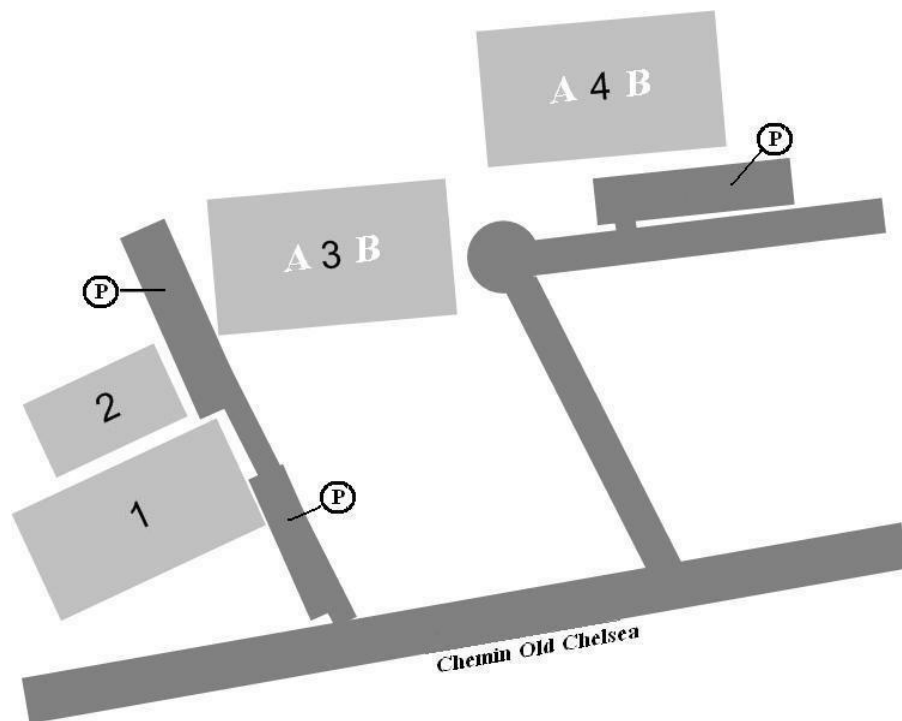


## TERRAINS POUR LES MATCHS ET HORAIRES

Cette section décrit la configuration des terrains pour chaque match.

### Configuration des terrains pour les matchs

Tous les matchs des équipes U-8 ont lieu sur les terrains 2, 3 ou 4. Les terrains 3 et 4 sont subdivisés en terrains additionnels A et B. Pour le lieu précis des matchs, consultez les tableaux d'horaire des matchs pour les joueurs garçons et filles suivants.



## DESCRIPTION DU PROGRAMME U-8

---

### OBJECTIFS DU PROGRAMME

Le programme U-7/U-8 s'adresse aux enfants de 7 et 8 ans. Les objectifs sont:

- Acquérir l'esprit d'équipe tout en s'amusant
- Comprendre les règles de base du soccer
- Créer des liens avec les membres de notre communauté
- Développer les habiletés liées au soccer telles que la coordination, l'équilibre, le contrôle du corps et du ballon
- Développer des notions élémentaires de technique telles que le contrôle du ballon, les passes, la position du gardien, les types de lancers

### DESCRIPTION DU PROGRAMME

À Soccer Chelsea, le Programme U-7/8 est une extension du programme U-5/6 avec plus d'emphase sur les notions de soccer et les situations de matchs. Ce programme consiste en un éventail de sessions de développement des apprentissages appliqués lors des matchs et divers tournois.

#### **Nombre de joueurs et répartition**

Selon le nombre de joueurs inscrits au programme, le nombre de joueurs dans une équipe sera entre 8 et 12. Pour ce niveau, nous prévoyons environ 60 garçons et 40 filles pour former 6 équipes de garçons et 4 équipes de filles. Les pratiques auront lieu le samedi matin et les parties auront lieu durant la semaine.

#### **Durée des pratiques et des matchs.**

Les sessions de pratique dureront 90 min comprenant 10 min d'échauffement suivi de quatre exercices de développement de 15 min. Le reste de la séance (environ 20 min) comporte un mini match interne où les entraîneurs deviennent les arbitres.

Les matchs de la ligue consistent en quatre sessions de 12 min en format de mini-soccer opposant un maximum de six joueurs incluant le gardien.

Les joueurs U-7/8 seront initiés à toutes les positions de jeu. Avant le début de la saison, nous tentons le plus possible d'équilibrer les équipes selon l'habileté des joueurs de façon à stimuler la motivation et le défi dans chaque équipe.

Les règlements élémentaires de soccer seront appliqués incluant quelques ajustements mineurs au livre de règlements et sans hors-jeu. Des arbitres neutres assisteront à toutes les parties régulières. Les arbitres signaleront verbalement toutes les infractions mineures sans exclure du jeu les joueurs en faute afin de maximiser la participation. Toutefois, dans le cas d'un jeu dangereux, il y aura retrait de la partie pour le joueur en cause et ce joueur devra s'expliquer avec son entraîneur.

#### **Apprentissages de soccer introduits et développés**

Les apprentissages suivants seront au programme:

- Jeu de pieds
- Coups de pieds et de tête
- Passer & recevoir
- Contrôle du ballon et du corps
- Lancer
- Garder les buts
- Jongler
- Se démarquer et supporter le jeu

## ÉQUIPEMENT REQUIS

Chaque joueur doit porter l'équipement approprié, soit : un maillot de soccer, des protège-tibias et des souliers à crampons.

### **Maillots de soccer**

Les maillots d'équipe de Soccer Chelsea sont remis au début de la saison.

### **Protège-tibias**

Les joueurs doivent porter leurs protège-tibias à chaque pratique et chaque match. Les bas doivent recouvrir la surface rigide des protège-tibias. Nous encourageons les parents à acheter des protège-tibias de grandeur appropriée à l'enfant, pourvus d'une surface rigide en plastique ou en fibre de verre et avec un rembourrage pour protéger la cheville.

### **Souliers à crampons**

Les joueurs doivent porter des souliers avec des crampons en caoutchouc. Aucun soulier avec un crampon frontal (i.e. souliers de baseball ou de football) ne sera accepté à moins que celui-ci ne soit coupé. Les crampons de métal ne sont pas permis.

### **Vêtements**

Les joueurs doivent porter leur maillot de Soccer Chelsea et des shorts confortables. Les bijoux, objets de métal ou tout autre objet potentiellement dangereux, doivent être enlevés avant le match. Les plâtres peuvent être permis s'ils sont protégés et si l'arbitre le permet.

Les gardiens de but devraient porter un chandail de gardien, ou tout autre chandail adéquat de couleur différente de l'arbitre et de celle de son équipe.

### **Bouteille d'eau**

Pour les pratiques et les matchs, les joueurs doivent apporter leur bouteille d'eau en plastique et identifiée à leur nom. Les entraîneurs doivent prévoir des pauses pour boire et apporter une réserve d'eau, étant donné que certains joueurs oublient d'apporter leur bouteille.

### **Ballon**

Les joueurs doivent apporter un ballon de grandeur 4 avec coutures. Chaque ballon doit être identifié avec le nom du joueur. La grandeur du ballon est indiquée sur le ballon. Idéalement, il devrait porter l'étampe « grandeur officielle et poids réglementaire » ou « Approuvé par FIFA ». Même si un ballon a le

poids officiel, certains ballons sont plus lourds ou plus durs que d'autres. Évitez les ballons lourds ou durs car ils sont plus difficiles à frapper. Un ballon possédant une surface luisante et imperméable est idéale car il n'absorbe pas l'eau et il durera plus longtemps. Assurez-vous que le ballon est bien rond : s'il est lancé dans les airs avec un effet de rotation, il ne devrait pas être instable.

## IMPLICATION DES PARENTS

Le programme U-7/U-8 est entièrement géré par des entraîneurs et des organisateurs bénévoles. Les parents bénévoles agissant à titre d'entraîneurs ou d'organisateur ou aidant dans diverses activités sont essentiels au succès du programme.

### **Entraîneurs bénévoles**

Aucune habileté particulière n'est requise. Vous obtiendrez tout le soutien nécessaire. Soccer Chelsea offre aux entraîneurs de la formation et du soutien technique tout au long de la saison. Les entraîneurs reçoivent un manuel d'instruction pour entraîneurs au début de la saison afin d'améliorer leurs connaissances du soccer.

### **Entraîneurs adjoints bénévoles**

Chaque équipe a besoin d'un entraîneur adjoint pour aider lors des pratiques et pour partager les tâches administratives.

### **Autres besoins d'appui**

Afin d'assurer le succès du programme, nous avons besoin de:

- Coordonnateur des arbitres
- Coordonnateur, événements spéciaux
- Coordonnateur, terrains et équipements
- Statisticien

### **Personne ressource pour le programme U-8**

N'hésitez pas le coordonnateur pour tout renseignement additionnel

### DÉROULEMENT DES PRATIQUES

Les pratiques visent le développement des habiletés et incluent un mini match. Voici la répartition des 90 min de chaque session :

#### Réchauffement (10 min)

Une période de réchauffement de 10 minutes constitue une bonne préparation psychologique et physique. Les divers exercices impliquent une activité physique individuelle et peuvent être exécutés avec ou sans ballon tel que décrit dans la prochaine section.

#### Exercices (4 x 15 min)

Toutes les équipes participent à une rotation de 4 sessions de 15 minutes visant à développer une habileté particulière. On adaptera la complexité de ces sessions à l'évolution des jeunes tout au long de la saison afin de favoriser le développement des habiletés telles que le jeu en équipe, le contrôle du ballon, les passes, botter le ballon, et garder les buts.

#### Mini match (25 min)

La pratique se termine avec un mini match intra ou inter-équipe de 20 minutes. Ces matchs sont joués selon les règlements du niveau U-7/8 mais sans gardien de but. Cette formule permet aux joueurs de développer une défensive agressive et d'effectuer un nombre de passes dans un court laps de temps. Le mini match rehausse l'intérêt des jeunes, qui sont parfois las des exercices. Ces mini matchs favorisent une saine compétition. Il est parfois possible de scinder l'équipe en deux pour que les joueurs puissent jouer contre une autre équipe divisée en deux.

#### Refroidissement et collation (5 min)

Terminez la pratique avec une courte période de refroidissement et faites quelques étirements à l'aide du ballon. Vous pouvez demander aux jeunes de pratiquer à la maison. Par exemple, ils peuvent pratiquer certains trucs tels que faire rebondir le ballon sur la tête, le frapper assez haut pour ensuite l'attraper.

Il est important que la pratique se termine à l'heure. Les parents fournissent les collations et habituellement un parent se chargera de dresser un horaire pour les collations.

### EXERCICES DE RÉCHAUFFEMENT



#### L'importance du réchauffement

De façon générale, il est important de se réchauffer et de s'étirer avant de jouer au soccer. Pour le programme U-7/8, le but est d'enseigner aux joueurs la bonne façon de se réchauffer et d'instaurer une habitude pour le futur lorsque leurs muscles auront perdu de leur élasticité.

Plusieurs entraîneurs oublient le réchauffement et débutent par l'étirement. Ceci est une erreur. Un léger réchauffement est important parce qu'il « réchauffe » les muscles, ce qui les rend plus facile à étirer et ce qui peut prévenir les déchirures. À bien y penser, c'est logique. Plusieurs experts recommandent aussi les étirements après un match pour améliorer la flexibilité et réduire les douleurs musculaires.

### **Réchauffement**

Réchauffez les muscles à l'aide d'activités légères telles que le jogging, ou dribbler le ballon autour du terrain. Le réchauffement à l'aide du ballon est idéal si la situation s'y prête. Une fois réchauffés, les joueurs peuvent s'étirer. Plusieurs exercices notés dans la section de jeux en équipe (TB) sont idéals pour le réchauffement.

### **Étirements**

Les étirements statiques sont appropriés, mais les étirements avec un ballon sont mieux.

S'assurer que les joueurs étirent les muscles suivants :

- Devant des cuisses
- Derrière des cuisses
- Intérieur des cuisses
- Mollets

---

*Notez que la plupart des blessures de soccer sont aux muscles postérieurs de la cuisse et aux muscles de l'intérieur des cuisses.*

---

Les étirements ne devraient pas faire mal; assurez-vous que les joueurs ne s'étirent pas trop. Les étirements devraient être amusants et faits à un rythme relativement lent pour assurer une bonne préparation musculaire.

Utilisez les bonnes pratiques suivantes pour chaque étirement:

- Étirer lentement
- Soutenir de 10 à 15 secondes
- Répéter de 2 à 4 fois

## DESCRIPTION DES EXERCICES

---

Cette section décrit les catégories suivantes d'exercices que votre équipe peut faire à chaque pratique :

- Jouer en équipe
- Passes
- Contrôle du ballon
- Tirer et botter
- Relais
- Mini-match simulé

Le but de chaque exercice est le développement d'une habileté particulière, de favoriser le jeu en équipe et la coordination, d'avoir tous les joueurs en mouvement en même temps et d'être amusant.

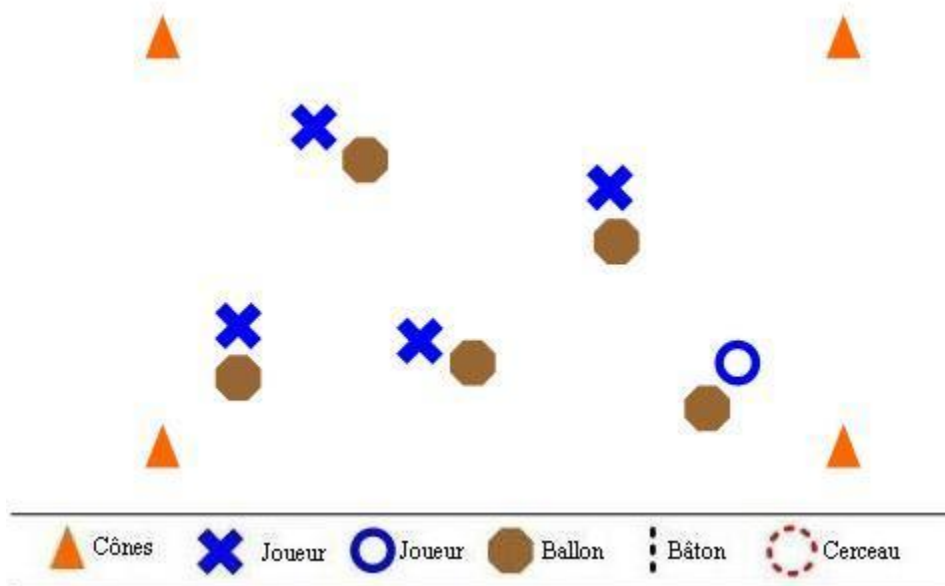
Vous aurez peut-être à modifier ces exercices d'après les conditions du terrain, de la température ou du nombre de joueurs présents. Si vous le jugez nécessaire, choisissez un tout autre exercice. Certains exercices durent moins de 15 minutes, il est donc important de bien préparer sa pratique.

### JEUX EN ÉQUIPE (TB)

Cette section décrit les exercices de jeu en équipe que vous allez accomplir avec votre équipe à chaque partie. Plusieurs de ces exercices peuvent être utilisés durant la période de réchauffement.

#### TB01. Qui est qui?

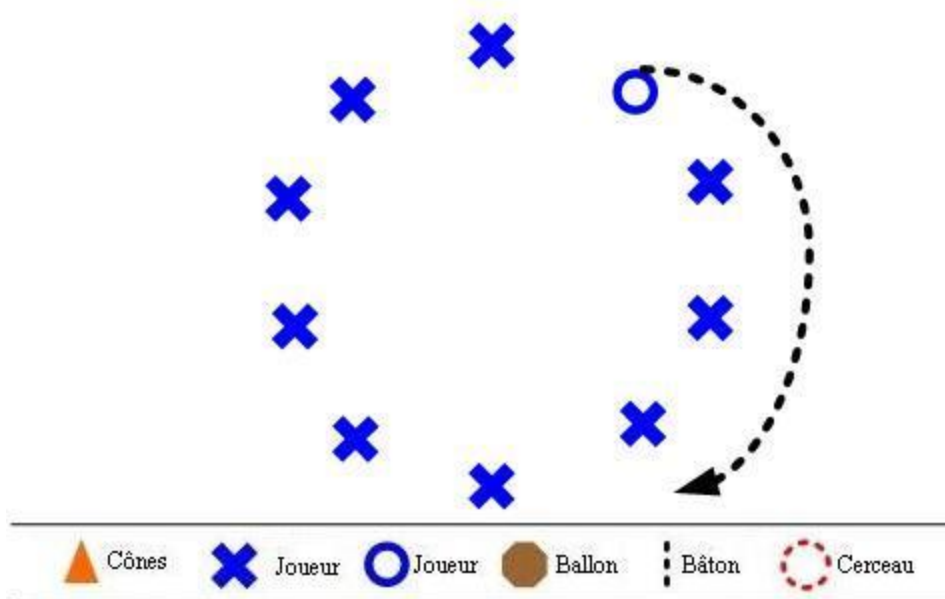
Chaque joueur a un ballon. Nommez un joueur. Demandez aux autres joueurs de courir vers lui et le toucher. Débutez cet exercice avec les joueurs portant leurs ballons, et selon le progrès des joueurs ils peuvent ensuite dribbler leur ballon.



## TB02. Encercler le chariot

Demandez aux joueurs de s'asseoir par terre pour former un cercle. Assignez à chacun un numéro.

Nommez un des numéros qui ont été assignés. Le joueur qui a ce numéro circule autour du cercle. Demandez aux joueurs de circuler utilisant les façons suivantes : courir par l'avant, courir de reculons, sauter sur une jambe, courir de côté, faire des petits sauts sur les deux jambes, ou de marcher comme un crabe.

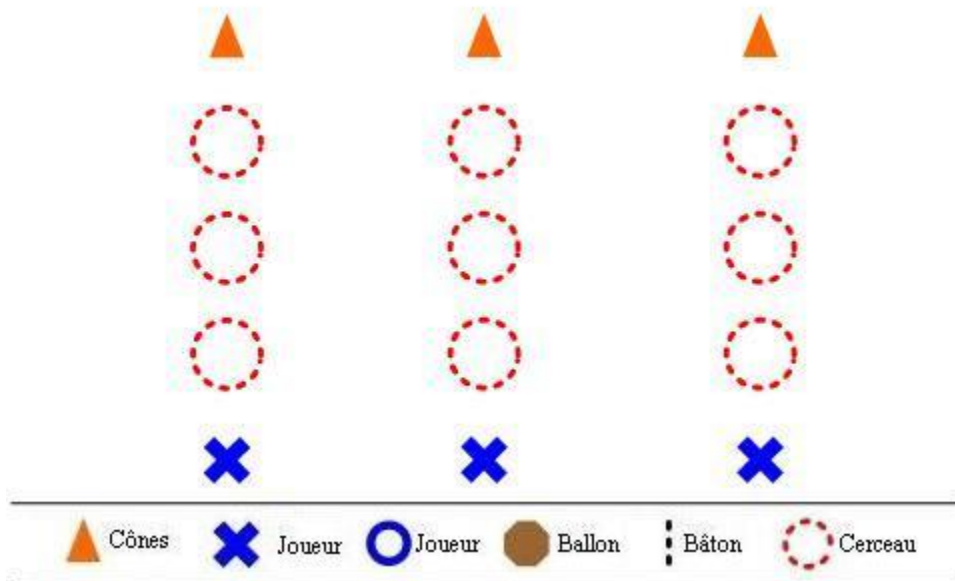


## TB03. Relais cerceaux

Alignez des cerceaux 1mètre l'un de l'autre. Divisez les joueurs en 3 équipes et demandez à chaque équipe de former une ligne. Au sifflet, le premier joueur de chaque équipe complète la première tâche, décrite ci-dessous. Dès que le premier joueur complète la tâche, il remet le ballon au deuxième joueur de son équipe. Le deuxième joueur complète la première tâche et remet ensuite le ballon au prochain joueur. Le circuit est terminé quand tous les joueurs de l'équipe ont complété chaque tâche une fois.

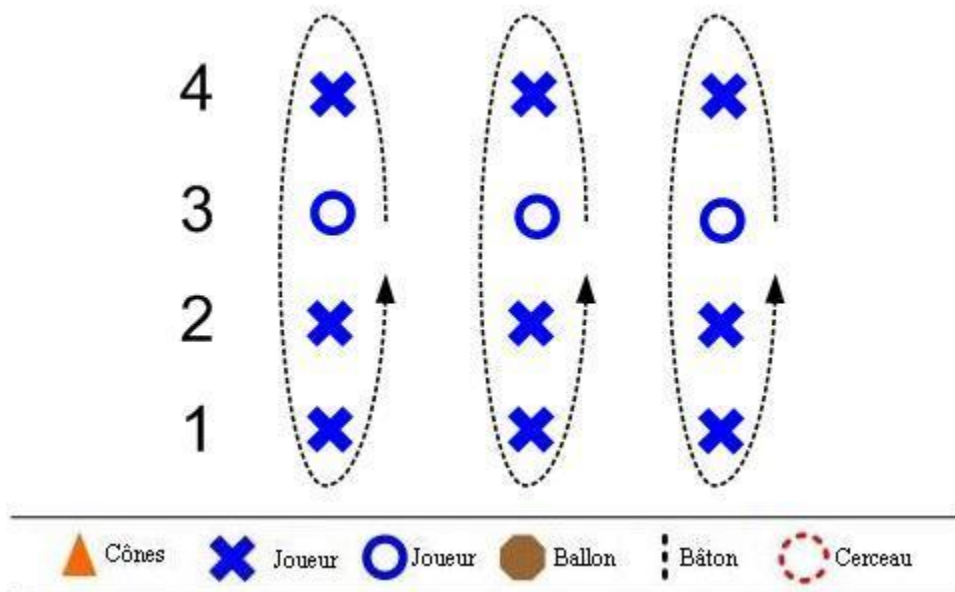
Ce relais devra inclure plusieurs tâches.

- Tâche 1: Sauter sur le pied gauche à travers les cerceaux, autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 2: Sauter sur le pied droit à travers les cerceaux, autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 3: Circuler de côté entre les cerceaux, autour le cône et retourner de la même façon.
- Tâche 4: Courir en zigzag entre les cerceaux, autour le cône et retourner de la même façon.
- Tâche 5: Sauter sur les deux pieds à travers les cerceaux, autour le cône et retourner de la même façon.
- Tâche 6: Courir en ligne droite en touchant l'intérieur de chaque cerceau, faire un pas entre chaque cerceau, contourner le cône et retourner de la même façon.
- Tâche 7: Courir en ligne droite de reculons, toucher l'intérieur de chaque cerceau, contourner le cône et retourner de la même façon.



#### TB04. Rangs d'école

Divisez les joueurs en rangs. Assignez un numéro à chaque joueur. Nommez un numéro. Les joueurs avec ce numéro se retirent du rang et courent autour de leur équipe en cercle, ensuite retournent à leur position.



*Variante:*

*Nommez deux numéros. Les joueurs avec ces numéros échangent de position. (Courir par en avant; courir de reculons; sauter sur une jambe; de côté; sauter sur deux jambes; vous pouvez introduire un ballon et leur demander de dribbler autour, etc.)*

### TB05. Duo

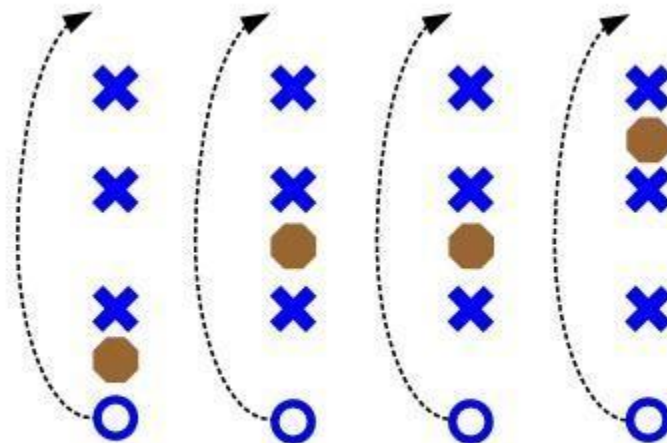
Divisez les joueurs en équipes de deux. Placez les équipes dos-à-dos. Remettez un ballon à chaque équipe. Au sifflet, les joueurs s'échangent le ballon en le passant autour de leur corps dix fois.



*Variante: Les joueurs se passent le ballon utilisant un patron de figure huit en le passant entre leur corps.*

### TB06. Le carrousel

Divisez les joueurs en équipes d'environ quatre joueurs. Chaque équipe se place en ligne. Le premier joueur passe le ballon au deuxième joueur en étendant ses bras au-dessus de la tête vers l'arrière. Le deuxième joueur prend le ballon et le passe à l'arrière au troisième joueur en le passant entre ses jambes. Les joueurs continuent en s'échangeant le ballon au-dessus et en-dessous jusqu'au dernier joueur. Le dernier joueur court jusqu'au début de la ligne et continue le circuit. Le circuit se complète quand les joueurs retournent à leur position originale et sont assis.



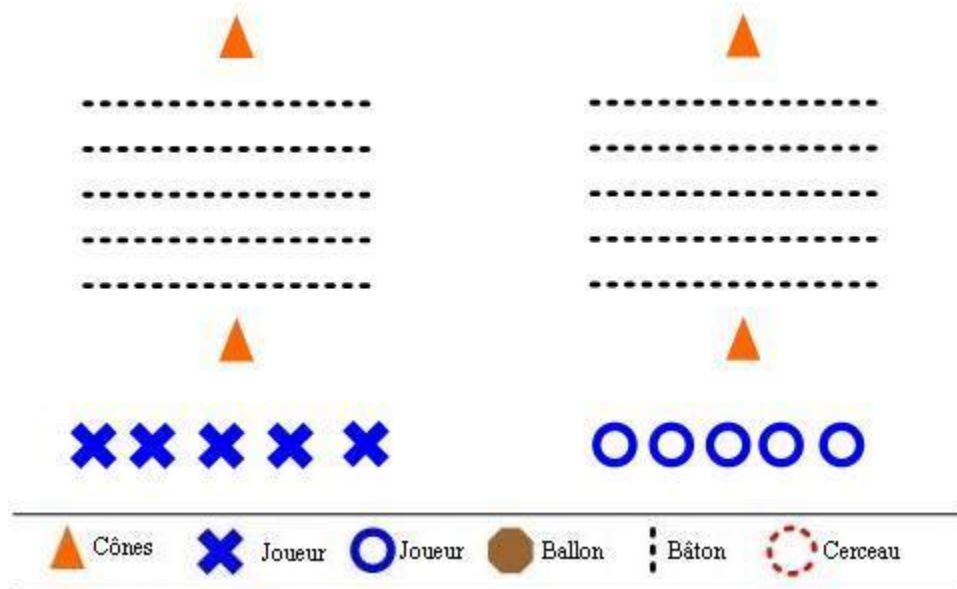
*Variante: Les joueurs se passent le ballon utilisant un patron de figure huit en le passant entre leur corps.*

### TB07. Relais avec bâton

Alignez les bâtons pour qu'il y ait 1m entre chaque rangée. Placez un cône près du centre de la 1<sup>ère</sup> rangée et un autre près de la 5<sup>ième</sup> rangée (10m séparant les 2 cônes). Séparez les joueurs en deux équipes. Chaque équipe s'assoit à l'arrière de la ligne de départ en formant un rang. Remettez un ballon à chaque équipe. Au sifflet, le premier joueur de chaque équipe complète la première tâche, décrite ci-dessous. Dès que le premier joueur complète la tâche, il remet le ballon au deuxième joueur de son équipe. Le deuxième joueur, complète lui aussi la première tâche et remet le ballon au prochain joueur. Le circuit est terminé quand tous les joueurs de l'équipe ont complété chaque tâche une fois.

Ce relais devrait inclure plusieurs tâches.

- Tâche 1: Courir à l'extérieur des bâtons, autour du dernier cône et retourner.
- Tâche 2: Courir au-dessus des bâtons en faisant un pas entre chaque bâton, courir autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 3: Sauter sur le pied droit au-dessus des bâtons, sauter autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 4: Sauter sur le pied gauche au-dessus des bâtons, sauter autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 5: Courir de côté autour des bâtons, courir autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 6: Zigzaguer entre les bâtons, courir autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 7: Sauter sur les deux pieds au-dessus des bâtons, sauter autour du cône et retourner de la même façon.
- Tâche 8: Courir de reculons au-dessus des bâtons, autour du cône et retourner de la même façon.



### TB08. Anatomie

Chaque joueur a un ballon. Demandez aux joueurs de dribbler leur ballon. Nommez une partie du corps. Les joueurs doivent arrêter leur ballon et toucher

cette partie avec leur ballon. Comme variation vous pouvez demander aux joueurs de toucher leur corps avec les deux mains sans s'arrêter.

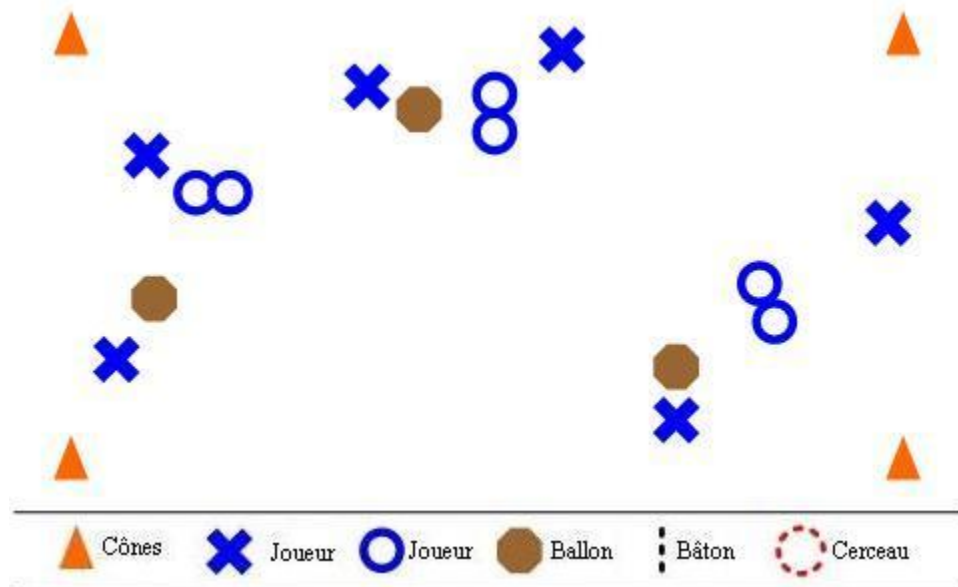
### TB09. Tap Tap

Chaque joueur a un ballon. Les joueurs débutent chaque exercice en tenant le ballon dans leurs mains. Demandez aux joueurs de lancer le ballon et compléter chaque exercice ci-dessous :

- Botter le ballon vers le haut (utiliser le pied gauche et droit) et par la suite essayer d'attraper le ballon.
- Botter le ballon vers le haut, le laisser bondir et le botter en haut encore une fois.
- Botter le ballon à la hauteur de la poitrine et l'attraper. Répétez. Au fur et à mesure que les joueurs s'améliorent, leur demander de faire l'exercice sans attraper le ballon entre les bottés.

### TB10. Équipe de 'tague'

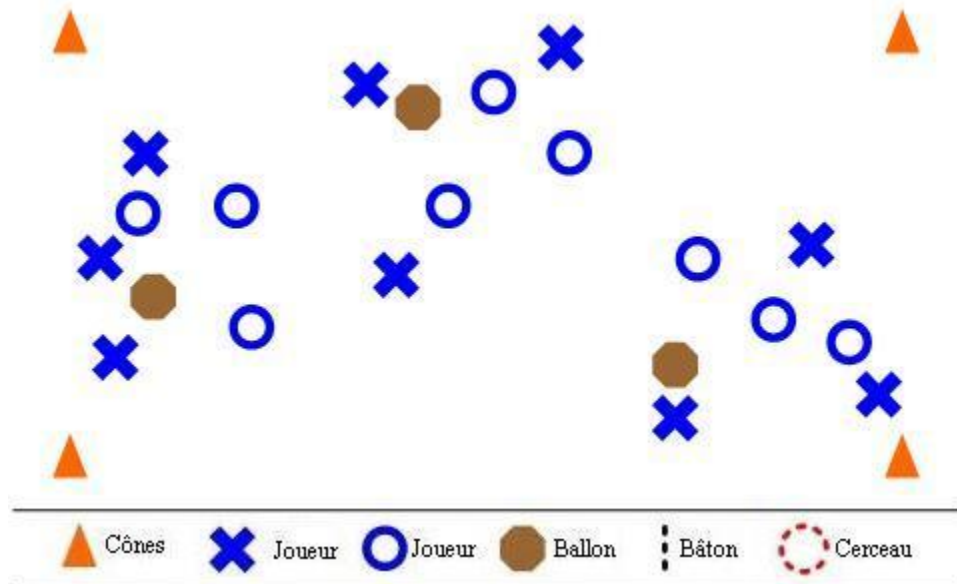
Séparez les joueurs en équipes de deux. Divisez la moitié de l'équipe en « défenseurs » et l'autre moitié en « attaquants ». (Si le nombre d'équipes est impair, l'équipe de surplus devra être une équipe d'attaquants). Jumelez chaque équipe d'attaquants avec une de défenseurs et donner le ballon aux attaquants. Les défenseurs se tiennent les mains et essayent d'attraper le joueur ayant le ballon avec leurs mains. L'attaquant peut éviter de se faire attraper en passant le ballon à un autre co-équipier. Pour qu'une 'tague' compte, les défenseurs doivent être entrain de se tenir les mains. Les défenseurs ne peuvent pas attraper le même attaquant une deuxième fois de suite. Jouer pendant 2 minutes et changer de position.



### TB11. Protéger les ballons

Placez des cônes pour identifier le contour d'un terrain environ 20m x 20m (ajustez la grandeur selon les habiletés de votre équipe et le nombre de joueurs). Séparez les joueurs en deux équipes. Donnez à chaque équipe un ballon pour chaque 3 à 4 joueurs (par exemple, 5 - 7 joueurs par équipe devront recevoir 2 ballons, et 8 - 9 joueurs par équipe devront recevoir 4 ballons). S'il y a 4 joueurs par équipe, vous pouvez laisser une équipe débiter avec 2 ballons et l'autre

équipe avec un ballon. Chaque équipe doit essayer de garder ses ballons et voler les ballons de l'autre équipe. Si le ballon va "hors du jeu", recommencez le jeu soit avec les pieds ou un lancer du ballon. Après chaque match de 4-minutes, équilibrez les équipes pour les garder compétitives.



Conseils:

- Les joueurs avec le ballon devraient jouer en groupe de deux ou trois.
- Si un joueur avec le ballon se trouve sans "support", il devrait appeler un co-équipier par son nom et lui demander de venir le supporter.
- Encourager les joueurs à bien communiquer ensemble (ex. appeler leurs co-équipiers par leur nom et être spécifique).

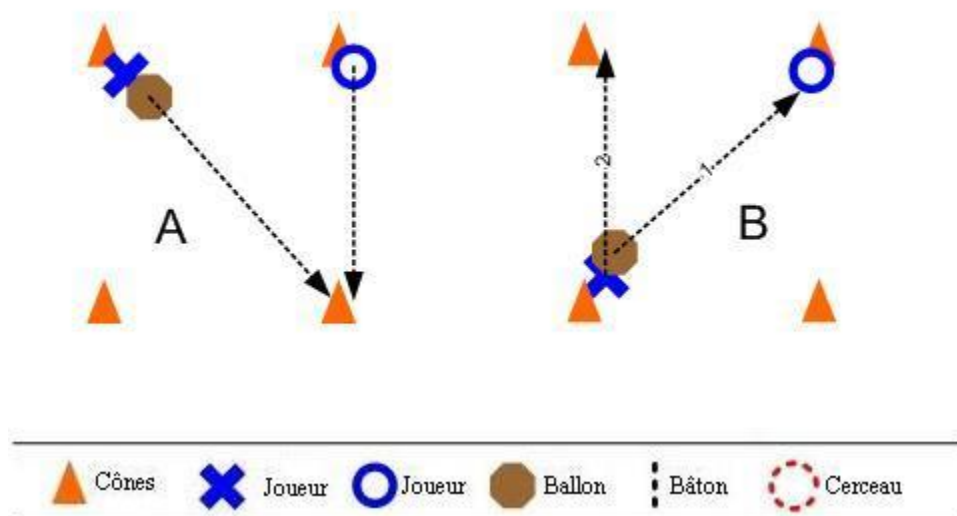
## PASSES (PS)

Cette section décrit les jeux de passes à faire avec votre équipe à chaque pratique.

### PS12. La carré de passeurs

Séparez les joueurs en groupes de deux. Demandez aux joueurs de pratiquer leurs passes en se servant des deux options :

- Option A Le passeur demeure stationnaire et passe le ballon à son équipier qui se déplace vers un autre cône. Les joueurs se déplacent continuellement autour du carré.
- Option B Le passeur passe le ballon à son équipier et se déplace vers un autre cône après la passe. Les joueurs se déplacent continuellement autour du carré.



### PS13. Passe-moi

Le but de cet exercice est de pratiquer les déplacements vers un espace ouvert après la passe. Placez les cônes pour créer un terrain d'approximativement 20m x 20m (ajustez la grandeur pour l'adapter aux habiletés et au nombre de joueurs de votre équipe). Donnez un ballon à la moitié des joueurs plus un. À « go », les joueurs dribblent avec le ballon, mais ne peuvent pas le garder plus de x secondes ou il est touché. Les joueurs doivent passer à un joueur libre. Le joueur libre doit appeler la passe en pointant ou en appelant le ballon du passeur. Dites « stop » de façon aléatoire.

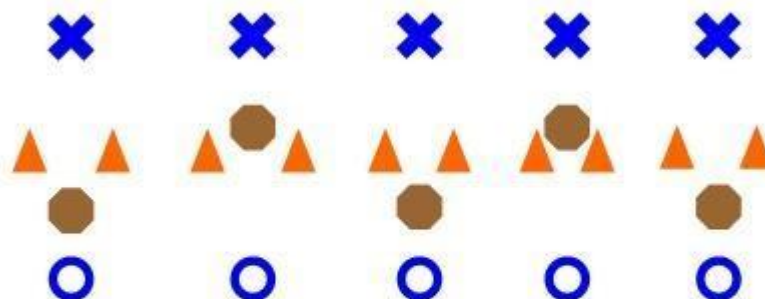
---

*Note* Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en réduisant le temps de possession, le nombre de touchés ou en interdisant la passe de retour au même joueur.

---

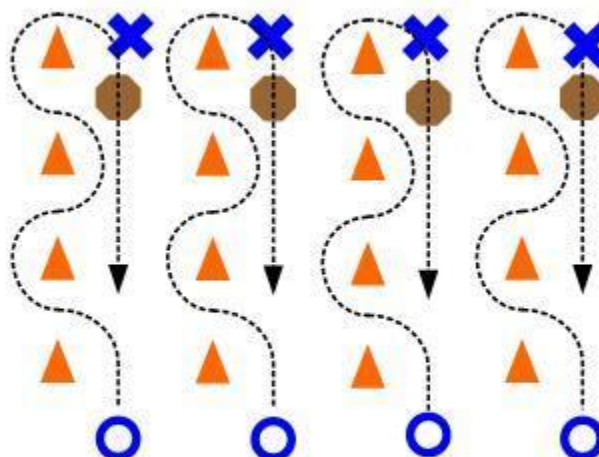
### PS14. Jeu de passes de précision

Divisez les joueurs en groupes de deux. Placez les cônes de façon à faire une porte au centre de chaque paire. Les joueurs se font face de chaque côté de la porte. Donnez un ballon à chaque groupe. À « go » les joueurs se font des passes à travers la porte.



### PS15. Relais dribbler autour des cônes et passe

Placez une rangée de cônes à environ 6m de distance. Divisez le groupe en équipes. Demandez aux joueurs de dribbler autour des cônes. Quand le joueur arrive au dernier cône, il doit passer le ballon à son équipier.

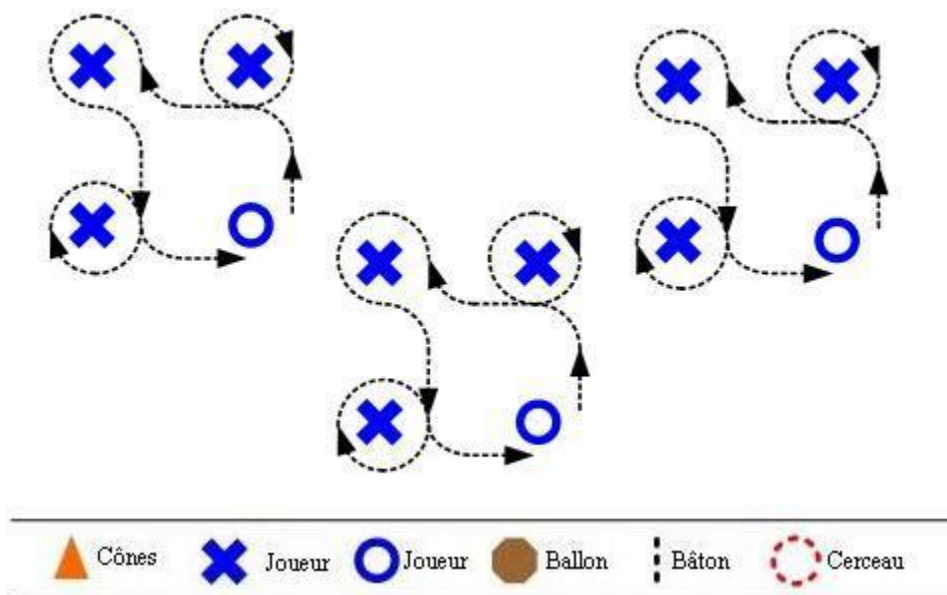


## CONTRÔLE DU BALLON (BC)

Cette section décrit les exercices de contrôle du ballon à faire avec votre équipe à chaque pratique.

### BC16. L'embouteillage

Divisez l'équipe en groupes de quatre joueurs. Chaque groupe forme un carré. Donnez un ballon à chaque joueur. Donnez aux joueurs de chaque groupe un chiffre de un à quatre. Quand vous appelez un chiffre, ce joueur doit mettre le ballon à terre et dribbler dans le sens horaire ou antihoraire, selon vos instructions, autour des trois autres joueurs. Les autres joueurs restent stationnaires.

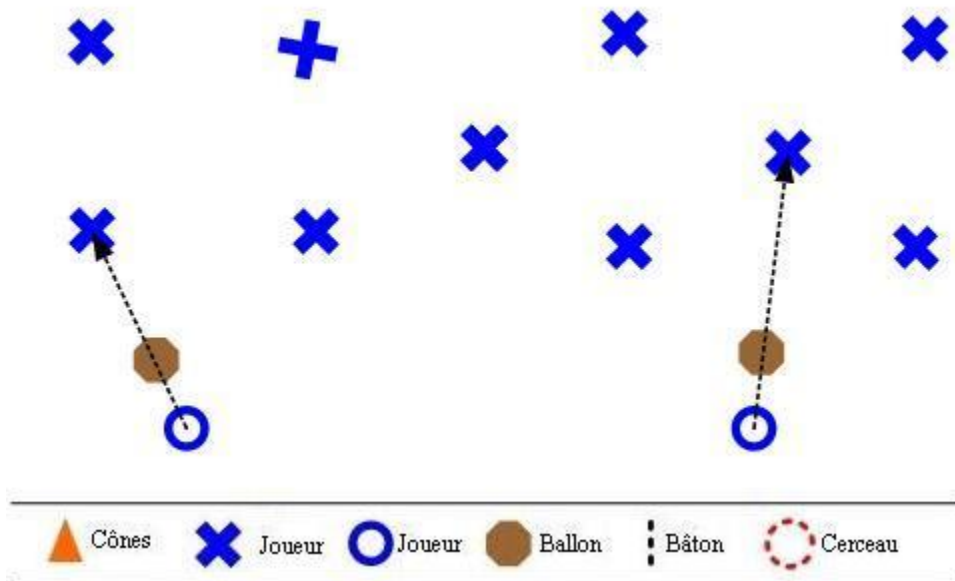


*Variante:*

*Les joueurs choisissent la direction eux-mêmes. Les joueurs doivent garder la tête haute lorsqu'ils dribblent.*

### BC17. La meute de loups

Donnez un ballon à chaque joueur. Choisissez deux joueurs pour être les chefs de meute. Ces joueurs sont les seuls à commencer avec le ballon par terre. Tous les autres joueurs ont le ballon dans leurs mains. À « go », les chefs de meute dribblent le ballon et tentent de tirer et de toucher les jambes des autres joueurs avec le ballon. Les autres joueurs tentent d'éviter le ballon. Un coup touchés, les joueurs mettent leur ballon à terre et font partie de la meute. La partie est terminée lorsque tous les joueurs sont touchés. Les deux derniers joueurs touchés deviennent les chefs de meute de la prochaine partie. Encouragez les mouvements et les changements de direction rapides pour prendre les joueurs par surprise.

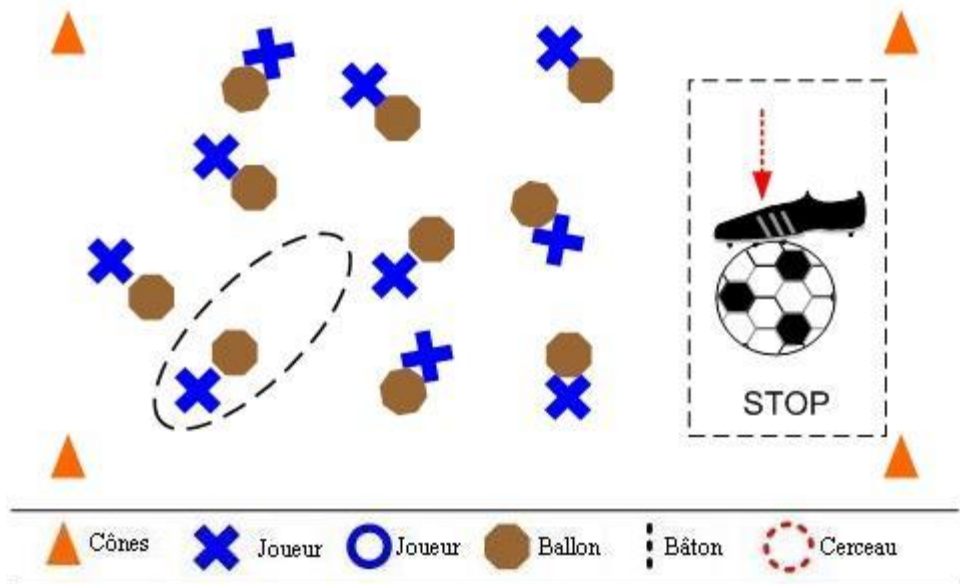


### BC18. Mon ballon

Placez des cônes pour faire un terrain d'environ 20m. Donnez un ballon à la moitié des joueurs. Faites courir les joueurs sur le terrain. Les joueurs avec le ballon doivent passer à un joueur libre. Encouragez la communication et l'utilisation de l'espace.

### BC19. Éloigne-toi de moi

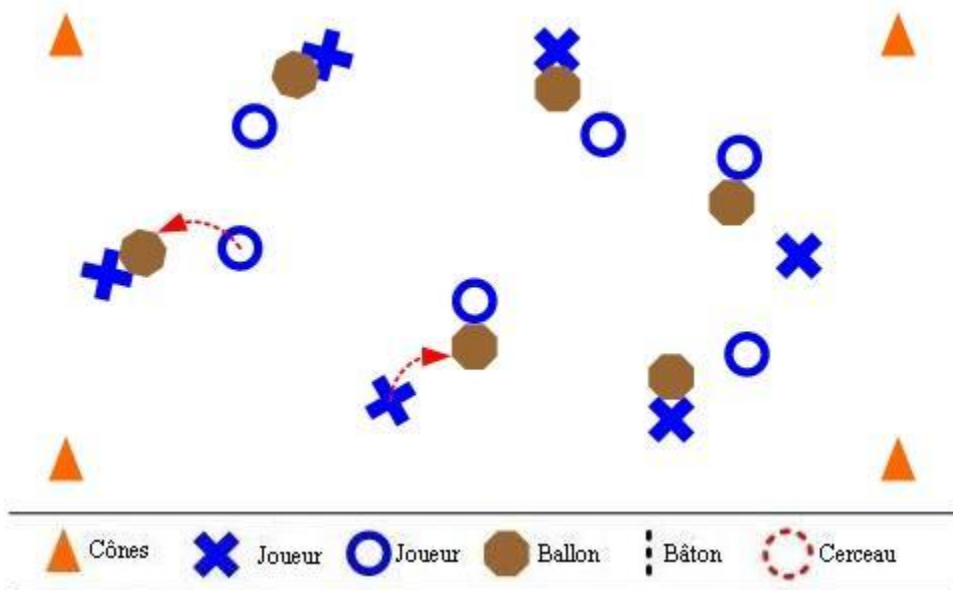
Cet exercice favorise la protection du ballon et la création d'un espace libre. Placez des cônes pour former un terrain d'environ 20m. Donnez un ballon à chaque joueur. Demandez aux joueurs de dribbler. À "stop" les joueurs doivent arrêter le ballon avec le pied.



*Variante: Demandez aux joueurs d'enlever le ballon aux autres joueurs.*

### BC20. Le voleur

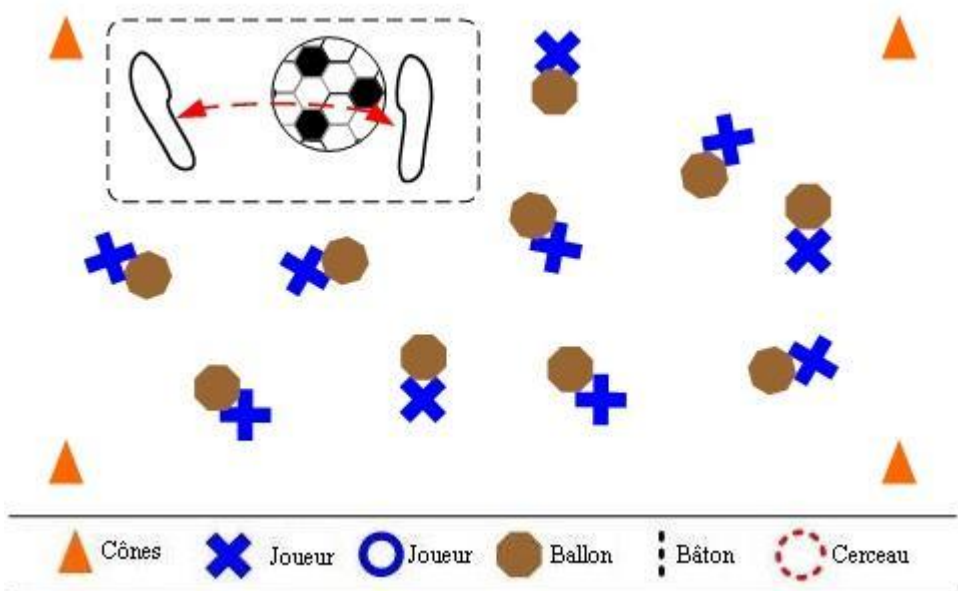
Placez des cônes pour former un terrain de 20m. Donnez un ballon à la moitié des joueurs. Demandez aux joueurs de dribbler pendant que les autres essaient de leur voler le ballon. Lorsqu'un joueur se fait voler son ballon, il doit tenter d'en voler un à son tour à un autre joueur.



### BC21. Tic-tac

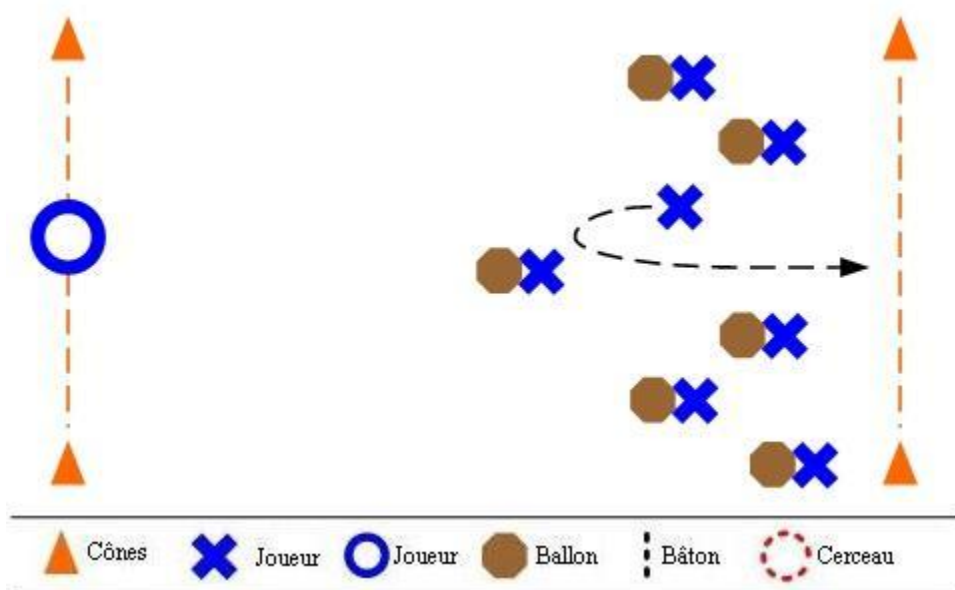
Cet exercice favorise les mouvements rapides des pieds et le contrôle du ballon avec l'intérieur du pied.

Donnez un ballon à chaque joueur. Demandez aux joueurs de commencer avec le ballon entre les pieds, avec les genoux pliés. À « go », chaque joueur tape le ballon d'un pied à l'autre, jusqu'à 20 tapes. Lorsque les joueurs réussissent bien, demandez-leur d'avancer avec le ballon en même temps. Commencez doucement et accélérez.



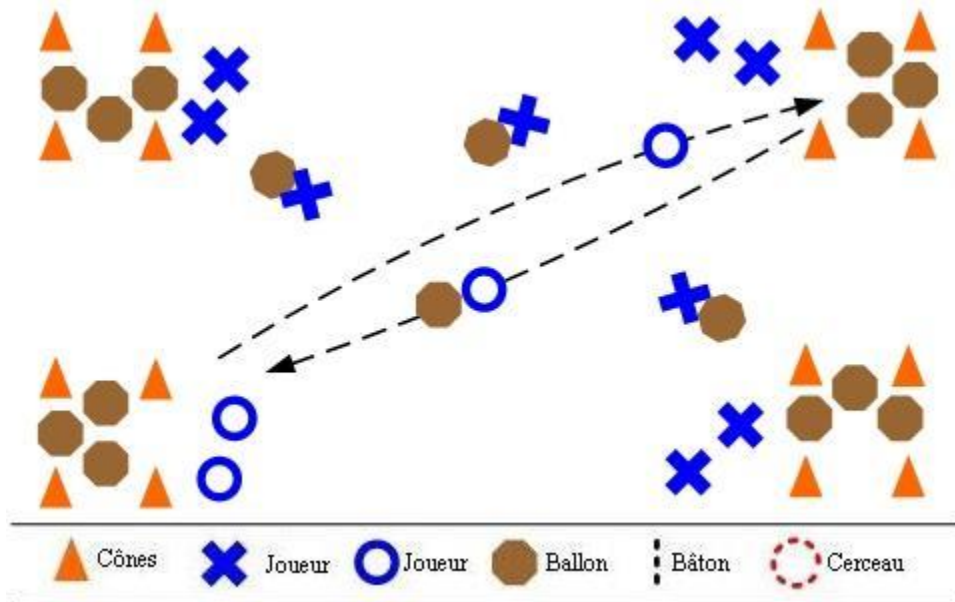
### BC22. Stop et go

Placez deux paires de cônes à chaque bout du terrain pour faire une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Les joueurs s'alignent sur la ligne de départ avec leur ballon. Vous vous tenez sur la ligne d'arrivée dos aux joueurs. Vous criez « feu vert », les joueurs dribblent avec le ballon aussi loin qu'ils le peuvent. Lorsque vous criez « feu rouge » et vous vous retournez, les joueurs doivent immobiliser leur ballon avec un pied et rester dans cette position. Retournez les joueurs qui bougent ou qui sont sans ballon à la ligne de départ. Le premier joueur qui atteint la ligne d'arrivée gagne.



### BC23. L'écureuil

Placez des cônes en formant un petit carré (nid). Disposez ces nids pour former un plus grand carré. Divisez les joueurs (écureuils) en quatre équipes. Donnez un ballon (noix) à chaque joueur. Chaque joueur place son ballon dans son nid. Au signal, un écureuil par nid doit aller chercher une noix dans un autre nid et le rapporter dans leur nid. Les joueurs doivent dribbler et arrêter le ballon avec le pied. Aussitôt qu'un écureuil arrive avec une noix, un autre écureuil doit partir en chercher une autre. Les écureuils ne doivent pas empêcher les autres écureuils de prendre leurs noix. Arrêtez le jeu après quatre minutes et comptez les noix. Le nid avec le plus de noix gagne.



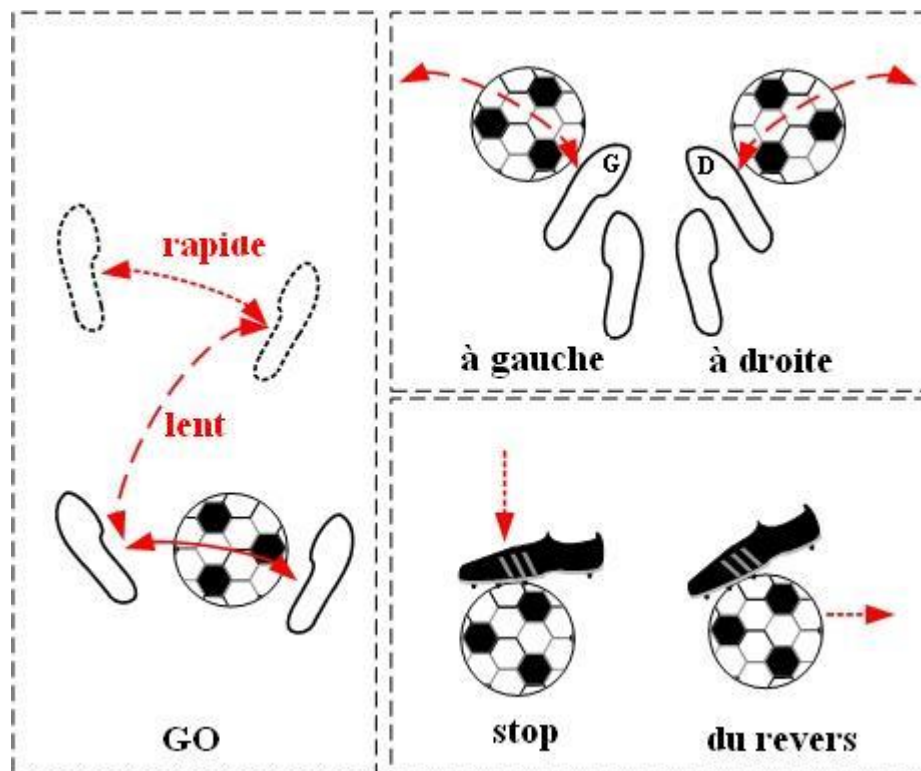
*Variante:*

*Donnez un ballon à chaque joueur. Demandez aux joueurs de courir avec le ballon vers leur nid. À votre signal, les joueurs doivent changer de nid selon vos instructions, sens horaire, antihoraire ou changer de nid avec une autre équipe.*

#### **BC24. L'école de conduite**

Placez les cônes pour former un terrain de 20m. Donnez un ballon à chaque joueur. Les joueurs doivent dribbler à l'intérieur du terrain. Donnez aux joueurs des instructions visuelles pour les forcer à vous regarder. Les joueurs doivent dribbler et suivre vos instructions. Avant de commencer l'exercice, expliquez ces mouvements aux joueurs :

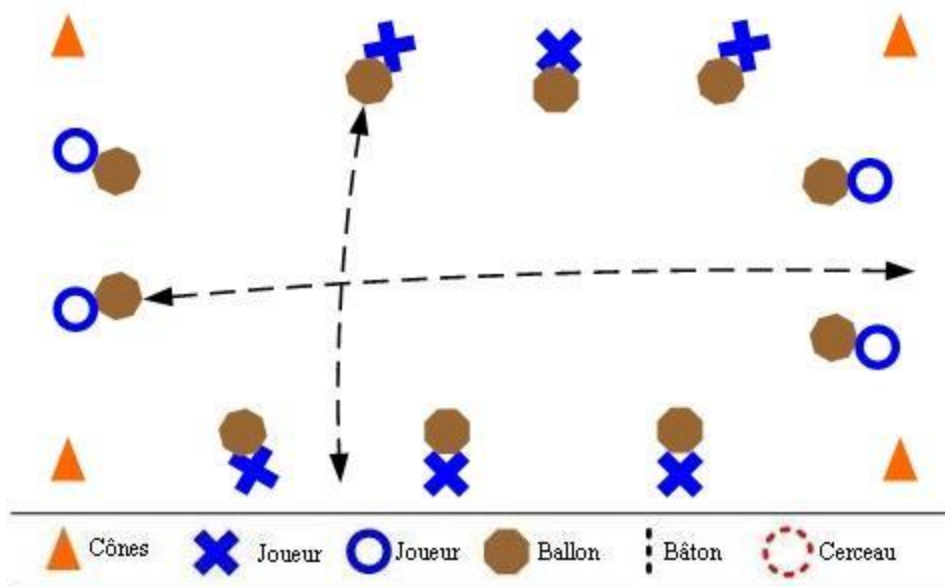
- |           |  |
|-----------|--|
| Go        | Dribblez. Gardez le ballon près de vos pieds et gardez la tête haute pour vous assurer de ne pas cogner quelqu'un d'autre  |
| Stop      | Mettez le pied sur le ballon pour l'arrêter.   |
| Lent      | Dribble lent.  |
| Accélérer | Dribble plus rapide, mais gardez la tête haute pour éviter les accidents.  |
| À droite  | Utilisez l'extérieur du pied droit pour pousser le ballon vers la droite et dribblez dans cette direction. Ceci pratique arrêter et tourner vers la droite. Assurez-vous que les joueurs utilisent bien le pied droit. |
| À gauche  | Utilisez l'extérieur du pied gauche pour pousser le ballon vers la gauche et dribblez dans cette direction.  |
| Reculons  | Utilisez le dessous du pied pour tirer le ballon vers l'arrière. Retournez-vous et continuez dans la direction opposée.  |



### BC25. Set carré

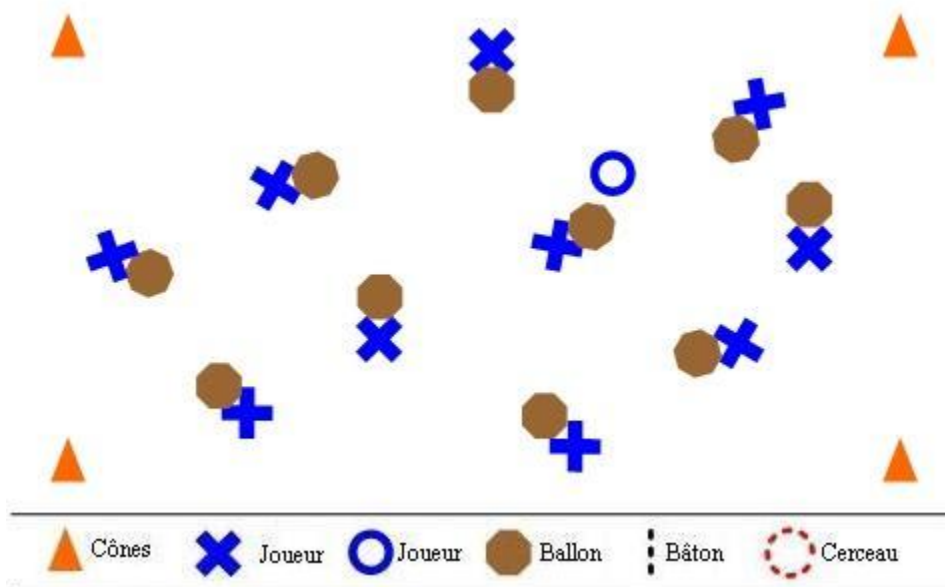
Cet exercice est un jeu amusant qui favorise le dribble et l'utilisation du dessous et de l'extérieur du pied pour arrêter et tourner.

Utilisez quatre cônes pour faire un carré de 10 à 12 m, dépendant du nombre de joueurs. Donnez un ballon à chaque joueur. Demandez aux joueurs de se disperser sur le périmètre du carré, face à l'intérieur. Les joueurs doivent réussir à passer à travers le carré.



## BC26. Faucon/poulet

Placez les cônes pour former un terrain de 20m. Donnez un ballon à chaque joueur sauf un. Tous les joueurs avec un ballon sont des poulets. Le joueur sans ballon est le faucon. Les poulets doivent courir à travers le terrain sans que le faucon les touche. Les poulets touchés placent leur ballon sur le bord du terrain et deviennent des faucons.

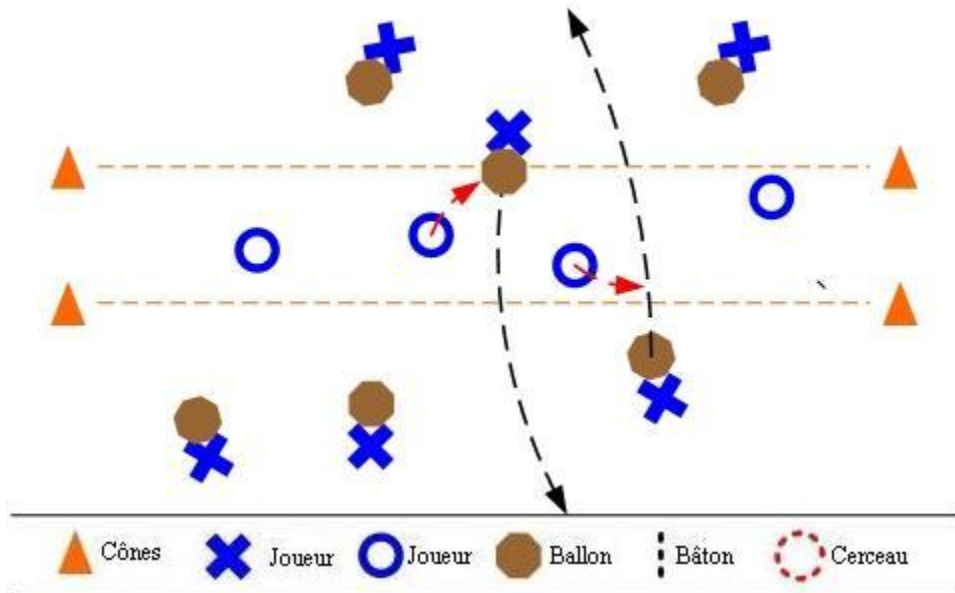


*Variante:*

*Demandez aux poulets de dribbler le ballon pendant que les faucons tentent de leur enlever.*

## BC27. La tague aller-retour

Alignez 2 rangées de cônes séparées par 8-15 pas, selon l'âge et le nombre de joueurs). Divisez les joueurs en 3 groupes (et non des équipes). Ces groupes n'ont pas nécessairement le même nombre de joueurs. Il y a un groupe de 'défenseurs' et 2 groupes 'd'attaquants'. Les défenseurs se placent entre les 2 rangées de cônes. Les attaquants s'alignent dans l'espace entre les rangées de cônes et les limites du terrain. Chaque attaquant a un ballon. Au signal, les attaquants dribblent avec le ballon pour traverser l'espace du milieu, se rendre de l'autre côté et revenir sans que les défenseurs ne leur enlèvent le ballon.



*Variantes:*

*Si vous choisissez de compter les points, songez à suivre les règles suivantes:*

- *Les joueurs comptabilisent eux-mêmes leur pointage*
- *Les attaquants doivent garder le ballon à moins de 4 pas*
- *Les attaquants ne peuvent botter le ballon de l'autre côté, sinon ils perdent un point*
- *Les attaquants ne peuvent se faire 'voler' le ballon s'ils ont un pied sur, ou à l'extérieur, de la ligne des cônes*
- *Les défenseurs doivent enlever le ballon des attaquants tout en le contrôlant (sans botter le ballon)*
- *Les défenseurs ne peuvent enlever le ballon de chacun des attaquants plus d'une fois. (Ceci les oblige à essayer de voler le ballon de chaque attaquant)*
- *Un point est accordé chaque fois qu'un attaquant réussit à traverser de l'autre côté des rangées sans se faire voler le ballon. S'il perd le ballon, il doit retourner à son point de départ  
(Variante: Les attaquants reçoivent 1 point pour chaque aller-retour réussit.)*
- *Lorsqu'un défenseur réussit à voler le ballon de chaque attaquant, il doit crier 'TERMINÉ!'*
- *Cessez le jeu dès qu'un défenseur crie 'TERMINÉ!' ou après 2 minutes et demandez à chaque joueur son pointage. Demandez aux défenseurs de changer de position avec un des groupes d'attaquants. On peut jouer ainsi 3 ou 4 parties*

## LES TIRS/ BOTTÉS (SK)

Cette section décrit les exercices permettant de pratiquer, lors de chaque pratique, les tirs au but et les bottés.

### **SK 28. Déjouer le gardien**

Divisez les joueurs en groupes de deux. 20 pas séparent les joueurs. Installez 2 cônes, à 8 pas l'un de l'autre, à mi-chemin entre les 2 joueurs. Les joueurs s'échangent le ballon en le faisant passer entre les 2 cônes.

*Variante:*

*Un troisième joueur se positionne à l'intérieur des cônes et doit arrêter le ballon. Une rotation permet à chaque joueur de devenir le gardien de but. Les joueurs doivent garder le ballon au sol.*

### **SK29. La pratique des bottés**

Divisez les joueurs en groupes de 2. Chaque joueur se tient à environ 8 pieds de son partenaire et ils forment 2 lignes parallèles. Chaque paire doit essayer de faire les exercices suivants :

- Botter le ballon avec les lacets de chaque soulier.
- Toucher le ballon avec les lacets de chaque soulier.
- Pointer les orteils vers le sol et bloquer la cheville.
- Mettre un pied à côté du ballon et botter le centre du ballon.
- S'échanger le ballon par des bottés.

Encouragez les joueurs à botter le ballon avec les deux pieds et ne pas se limiter à utiliser uniquement le pied dominant.

### **SK30. Course dribbler, tourner et tirer**

Divisez les joueurs en trois équipes (une équipe peut compter plus de joueurs que les autres). Donnez un ballon à chaque joueur. Disposez les cônes de sorte à avoir 3 buts, 2 mètres de large. Placez un cône à 10 mètres de chaque but. Alignez les joueurs de chaque équipe à la droite du but où ils devront compter. À la fin de chaque partie, les joueurs devront s'aligner de l'autre côté du but afin de pratiquer les tournants et les tirs au but des 2 côtés. Dès que le signal est donné, le premier joueur de chaque ligne dribble jusqu'au cône devant le but, le contourne, dribble jusqu'au but et tire pour faire un but. Le joueur peut tirer au but dès qu'il le croit possible. Aussitôt fait, le prochain joueur en ligne peut commencer à dribbler. Chaque joueur doit récupérer son ballon et retourner à la fin de la ligne. Chaque but compte pour un point et la première équipe à obtenir 10 points gagne. Jouez ainsi 3 parties, et équilibrez les équipes si nécessaire.

### **SK31. Course en dribblant**

Cet exercice permet aux joueurs d'utiliser l'intérieur et l'extérieur du même pied. Les joueurs doivent, simultanément, dribbler autour de 2 cônes en suivant un trajet en forme de 8 et en utilisant l'intérieur et l'extérieur d'un pied. Ils contournent le premier cône en utilisant l'extérieur du pied et puis le second en utilisant l'intérieur du même pied. Les bons joueurs seront en mesure d'avoir le contrôle du ballon en utilisant l'intérieur et l'extérieur du même pied : ceci est très utile lorsqu'on dribble et qu'on veut protéger le ballon. Divisez les joueurs en 2 : un groupe joue pendant que l'autre observe. Le premier joueur à compléter 5 fois le trajet autour des cônes gagne. Permettez aux joueurs d'arrêter le ballon avec le dessous du pied. On joue de nouveau mais cette fois-ci en utilisant l'autre pied. Permettez aux joueurs de se pratiquer pendant une minute et assurez-vous qu'ils comprennent les consignes. Suggérez aux joueurs d'utiliser leur pied préféré pour la première course, de sorte à ce qu'ils soient tous également avantagés. Pour la deuxième course, ils doivent utiliser le pied qui est, selon eux, le plus faible. Faites 4 courses, (2 avec chaque pied). On peut

également faire 2 rangées avec les disques coniques en les alignant un vis à vis l'autre, séparés par 4 pas. Prévoyez un espace suffisant entre les 2 rangées pour éviter les collisions. L'équipe dont les joueurs parcourent 5 fois le trajet gagne. On peut jouer de nouveau en utilisant, cette fois-ci, l'autre pied.

### **SK32. Jeu de la zone de tir**

Délimitez un terrain 40 à 50 pas de long et 25 à 40 pas de large à l'aide de disques coniques. Deux cônes, placés à 4 pas l'un de l'autre, servent de buts aux 2 extrémités du terrain. Un cône indique la ligne mi-terrain. Placez un cône rouge 7 à 10 pas devant chaque but pour indiquer la 'zone de tir'.

Divisez les joueurs en 2 équipes équilibrées (utiliser un parent ou l'adjoint si nécessaire). Les dossards aident à identifier les joueurs des 2 équipes. Ne pas utiliser de gardien. Les joueurs apprennent ainsi à maintenir une défensive serrée, arrêter les tirs et s'approcher des buts pour les tirs. Encouragez les joueurs à contrôler le ballon, dribbler, faire des passes, et se positionner stratégiquement dans la zone adverse.

L'équipe qui débute avec le ballon doit partir de sa 'zone de tir' et monter avec le ballon. Elle doit donc bien contrôler le ballon. Seuls les tirs au but faits de l'intérieur de la 'zone de tir' comptent.

*Variantes:*

- *Éliminer les buts.*
- *Agrandir les buts, mais les joueurs doivent courir avec le ballon, dépasser la ligne de terrain et arrêter le ballon avec le dessous du pied pour compter un but.*

### **SK33. Échange attaquant/gardien**

Placez un cône 14 pas devant un but. Celui-ci peut être un filet ou bien 2 cônes ou drapeaux à 6 pas l'un de l'autre. On peut modifier la largeur des buts selon l'habileté des joueurs. Donnez à chaque joueur un ballon. Alignez les joueurs derrière le cône. On peut créer 2 lignes pour maintenir l'intérêt. Idéalement, chaque ligne devrait compter 5 joueurs. Un joueur se place dans le but.

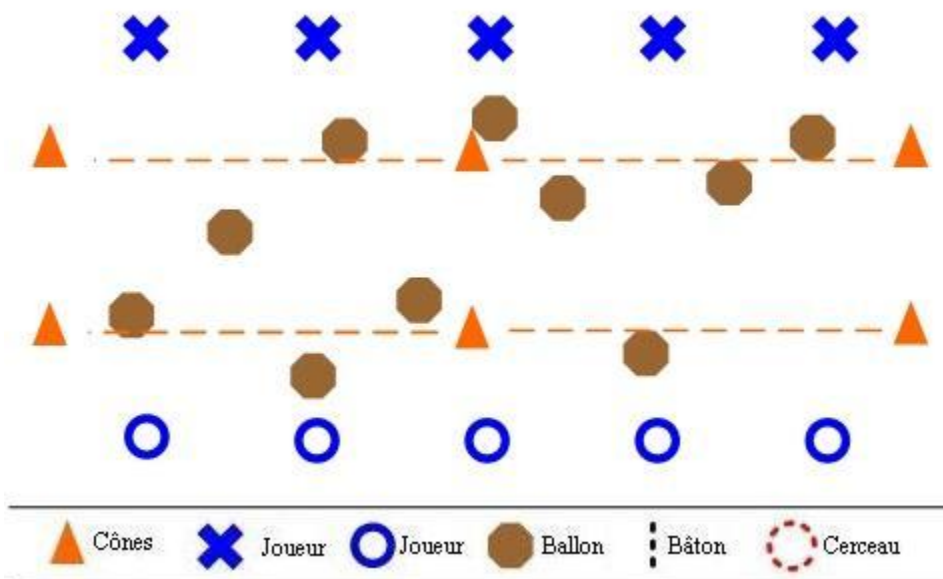
Le premier joueur dribble avec le ballon et, sans dépasser le cône, il tire au but. S'il réussit son tir, il remplace le gardien de but, qui doit aller à la fin de la ligne. (Le gardien doit demeurer à l'intérieur des buts, et l'attaquant doit courir après le ballon pour prendre le rebond, le cas échéant).

## REMISE EN TOUCHE/JEU DE TÊTE (TH)

Cette section décrit les exercices de remise en touche et de jeu de tête à faire avec votre équipe à chaque pratique.

### TH34. La patate chaude

Faites 2 rangées avec 3 cônes chacune. L'espace entre les 2 rangées est la zone neutre. Divisez les joueurs en 2 équipes. Chaque équipe s'approprie un côté de la zone neutre. Donnez à chaque joueur un ballon. Au signal, les joueurs lancent les ballons dans la zone adverse afin d'avoir le moins de ballons sur leur côté. Au bout d'une minute, l'équipe avec le moins de ballons sur son terrain gagne.



*Variantes:*

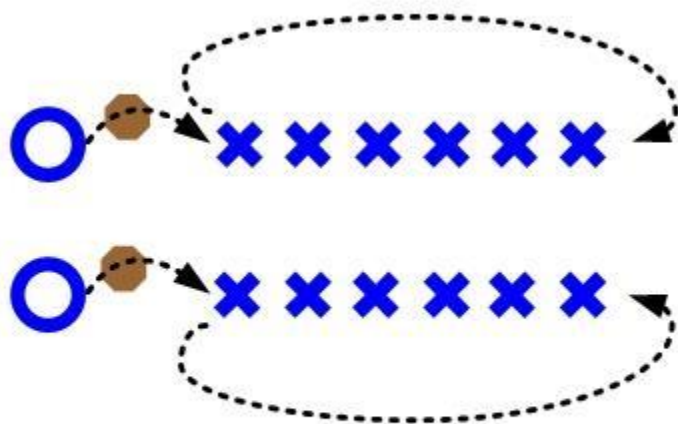
- Botter le ballon
- Botter le ballon des mains
- Remises en touches d'un côté et bottés de l'autre
- Remises en touches des 2 côtés

*Nota: Il est utile d'avoir des parents dispersés autour du terrain pour récupérer les ballons et les remettre à l'intérieur du terrain.*

### TH35. Exercice pour le coup de tête

L'objectif de cet exercice est d'enseigner aux joueurs les habiletés de base pour le coup de tête, telles que garder les yeux ouverts, la bouche fermée et d'utiliser un mouvement de propulsion vers l'avant.

Divisez les joueurs en 2 groupes et les aligner, un derrière l'autre. Ils peuvent être agenouillés ou assis. L'entraîneur et son assistant lancent le ballon au premier joueur en ligne pour qu'il fasse un coup de tête. Dès qu'il a terminé, le joueur court se placer à la fin de la ligne. Gardez la distance entre vous et le joueur assez courte pour maintenir l'intérêt.



*Variante:*

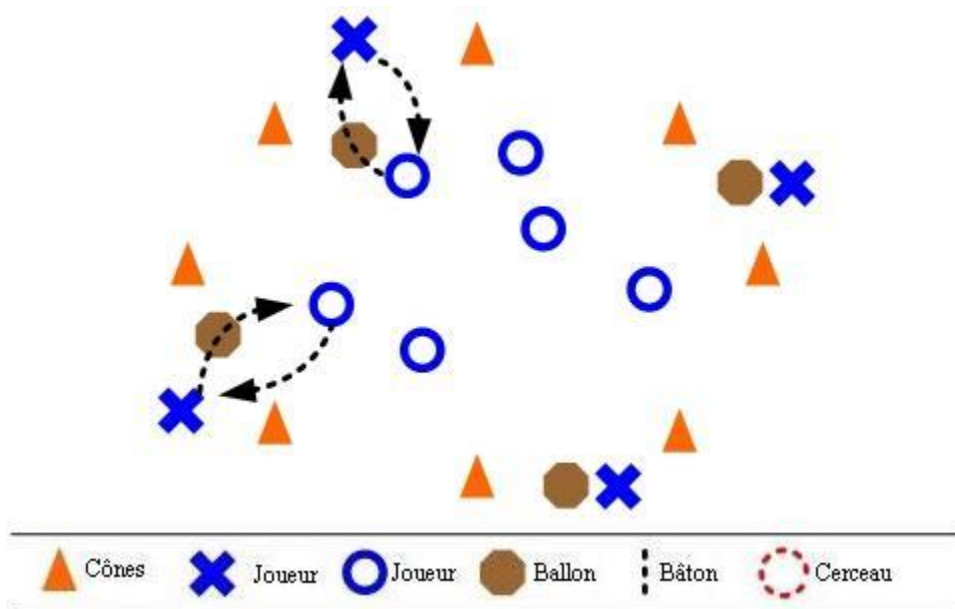
*Les joueurs peuvent faire cet exercice en position couchée, assise, agenouillée, debout, etc.*

### TH36. La roue des coups de tête

Placez les cônes pour former un cercle d'un diamètre d'environ 10 pas, qui pourra être agrandi par la suite. Divisez les joueurs en 2 groupes. Un groupe se place à l'extérieur du cercle et l'autre, à l'intérieur. Donnez un ballon à chaque joueur à l'extérieur. Ces joueurs auront possession du ballon tout au long du jeu. Les joueurs à l'intérieur doivent courir, et s'arrêter devant un joueur de l'extérieur. Celui-ci lancera doucement le ballon en visant la tête du joueur de l'intérieur qui lui, tentera de faire un coup de tête et lui redonner le ballon.

*Variation de cet exercice qui peut être utilisée pour le réchauffement:*

*L'entraîneur et son adjoint, ou un parent, sont à l'intérieur du cercle. Les joueurs courent autour du cercle et lorsqu'ils s'arrêtent, les entraîneurs leur lancent le ballon et ceux-ci doivent le retourner avec un coup de tête.*



## MINI-MATCH (MG)

### **MG37. Mini-match sans gardien**

Les mini-matchs devraient idéalement se jouer avec de petites équipes et sans gardien. La durée d'un mini-match, pour la plupart des équipes de niveau récréatif, ne devrait pas dépasser 15 à 20 minutes à chaque pratique.

Les mini-matchs avec un petit nombre de joueurs sur un petit terrain sont souhaitables car:

- Chaque joueur a la possibilité de jouer
- Tous les joueurs touchent le ballon
- Il y a plusieurs transitions entre l'offensive et la défensive
- Vous pouvez évaluer les habiletés des joueurs et les positions qu'ils préfèrent
- Les joueurs doivent arrêter les tirs au but avec leurs pieds et leur corps
- Ce jeu favorise les passes dans la zone offensive

---

*Note* Vous pouvez imposer certaines conditions lors du mini-match afin de perfectionner une habileté spécifique (par exemple, vous pouvez exiger que les joueurs dépassent la ligne des buts en dribblant le ballon pour obtenir un point). On utilise souvent des cônes plutôt que le but avec filet. Impliquez tous les joueurs. On peut, si nécessaire, organiser 2 parties qui se déroulent en même temps. Échangez les joueurs afin de permettre aux 2 équipes de gagner. La surface du terrain devrait être ajustée pour favoriser le plus de touches possibles et permettre à chaque joueur de faire des tirs au but.

---