

1. Le « Kick », ça s'arrête maintenant !



a. Présentation

La fédération de soccer du Québec a commencé à mettre en place en programme de développement pour les U5/U7 ayant pour objectif d'améliorer le contenu et l'approche des pratiques en répondant à la question : « Comment transformer notre soccer dit "récréatif" en véritable soccer "d'initiation" à travers toute la " Belle province" ? » Un soccer "d'initiation" de qualité qui ne sera pas plus contraignant, qui ne coûtera pas plus cher mais où sera délivré un service sécuritaire avec un minimum d'apprentissage. Le défi est important mais réaliste. La FSQ a lancé le programme: "Le Kick, ça s'arrête maintenant!". Ce programme s'échelonne sur plusieurs années. Le monde appartient aux optimistes; les pessimistes ne sont que des spectateurs!

Les 2 points clés du programme sont :

- La notion de vouloir essayer de réaliser une action positive et non plus de «kicker»!
- La possibilité (risque) d'échec fait partie du processus d'apprentissage (parallélisme avec l'apprentissage à l'école)

b. Philosophie

UN ENFANT A LE DROIT DE RATER!

En pratique, où est le problème? Quand on décortique ce que fait un joueur qui a le ballon, on a plusieurs éléments: il le reçoit et le contrôle, il regarde ce qui se passe, il réfléchit et enfin il joue. Bien entendu, l'idéal, c'est que tout ça se passe en une fraction de seconde, mais c'est réservé aux meilleurs professionnels. Quand on débute, chaque élément du geste prend un certain temps, et c'est évidemment normal. Ça laisse autant de temps aux adversaires de foncer vers le ballon pour mettre de la pression. Alors pour aller plus vite, le jeune va balancer le ballon n'importe où... et être encouragé à le faire par les parents autour du terrain voir son entraîneur. Il aura esquivé les étapes où il doit regarder et réfléchir. Ainsi, il n'apprend jamais, il ne progresse pas, puisqu'il n'essaie pas.

Toutes les informations sur le site de la Fédération de soccer du Québec :

<http://www.federation-soccer.qc.ca/>

2. Rôle de l'entraîneur U5 / U7

a. L'entraîneur doit adopter les attitudes suivantes

- S'assurer de maintenir un bon rythme à la rencontre ou pratique
- Ne pas crier sur les enfants
- Être à l'écoute
- Jouer un rôle de modèle positif (peu de critiques)
- Ne pas oublier qu'en travaillant avec des enfants le futur est plus important que le présent
- Laisser les enfants jouer le plus possible
- Rencontrer les parents pour qu'ils adhèrent à votre philosophie
- Essayer d'approfondir les connaissances en soccer
- S'assurer du respect des consignes et des règles lors des jeux et des rencontres

b. Conseils pratiques

- Ne pas improviser une séance d'entraînement, tout doit être préparé et prévu d'avance d'une manière simple
- Mettre le jeu au centre des séances (plaisir, motivation)
- Éviter les lignes, les files d'attente sauf pour les relais ou des parcours mais limiter les groupes de 3 ou 4 joueurs
- Adapter les règles en fonction du niveau et de la progression
- Ne pas ennuyer les jeunes par des arrêts ou explications longues et inutiles (maximum une minute)
- S'assurer de la sécurité des jeunes tout au long de la séance
- Laisser la majeure partie de la séance au jeu 4c4
- Faire une démonstration du jeu
- Si les enfants ne s'amuse pas, passer à un autre jeu
- S'assurer lors des explications d'éviter tous les éléments de distraction (parents, soleil ...)

3. La coordination motrice ou psychomotricité

a. Intérêt

Etre bien coordonné permet à un joueur d'analyser plus facilement et de répondre plus rapidement à un problème donné.

Etre bien coordonné améliore la capacité du joueur à utiliser et manier le ballon.

b. Comment travailler

2 possibilités d'organisation :

- Sous forme d'atelier. Répétition de la même situation plusieurs fois à la suite.
- Sous forme de circuit. Enchaînement de plusieurs « ateliers » différents à la suite sans arrêt entre.

Quantifier le nombre de passages :

- Soit déterminer un nombre de passages. 5 au minimum, 8 au maximum.
- Soit répétition de l'atelier pendant un temps donné. 2' étant le minimum, 3' le maximum.

Demander de la qualité :

- Ne pas faire pour faire
- Exiger des joueurs, que les déplacements soient faits correctement avec une bonne position du corps

Evaluer :

- L'entraîneur doit être capable d'évaluer la difficulté des ateliers proposés. Il doit simplifier ou complexifier les exercices selon la réussite ou non des joueurs.

4. La technique

a. Définition

Manière de se servir du ballon au bénéfice de l'équipe (Rapport Ballon/Joueur). C'est l'art de maîtriser et d'utiliser le ballon.

b. Comment la travailler

Afin de mémoriser le geste et de développer une bonne réalisation de chacun des gestes techniques du soccer, il est nécessaire de travailler en priorité sans opposition.

- Le joueur travaille un geste technique ou un enchaînement de gestes techniques sans aucun adversaire.
- L'entraîneur agit uniquement sur le geste travaillé (et sa correction idéale) et le nombre de répétitions.

c. Points clés du travail technique

L'importance de la répétition du geste travaillé :

- le joueur doit toucher le ballon toutes les 20 secondes

L'importance de la qualité du geste, il faut insister sur la surface adaptée :

- La position du corps, des appuis...et non sur la puissance

L'importance de la variabilité :

- Introduire des variables pour complexifier ou simplifier la situation

L'importance du mouvement :

- Un joueur ne doit jamais frapper à l'arrêt ou recevoir un ballon en étant lui-même à l'arrêt.

Les surfaces de contact :

- Intérieur du pied, extérieur du pied, coup du pied, talon...

Les trajectoires du ballon :

- Aérienne, au sol...

Les déplacements du joueur :

- Avant, arrière, latéral, en oblique...

5. Organiser une pratique U5 / U6 / U7

Il faut mettre en place un atelier pour 10 enfants.

Afin de garder l'attention des enfants, la durée d'un atelier ne doit pas aller au-delà de 10 à 12 minutes maximum.

Le nombre d'entraîneur devant être présent est de 1 entraîneur pour 8 à 10 enfants et un « coordonnateur » dont le rôle est d'assurer le bon déroulement de la pratique et la rotation des enfants d'un atelier à un autre.

Chaque entraîneur reste à son atelier le temps de la pratique et ne suit pas un groupe en particulier.

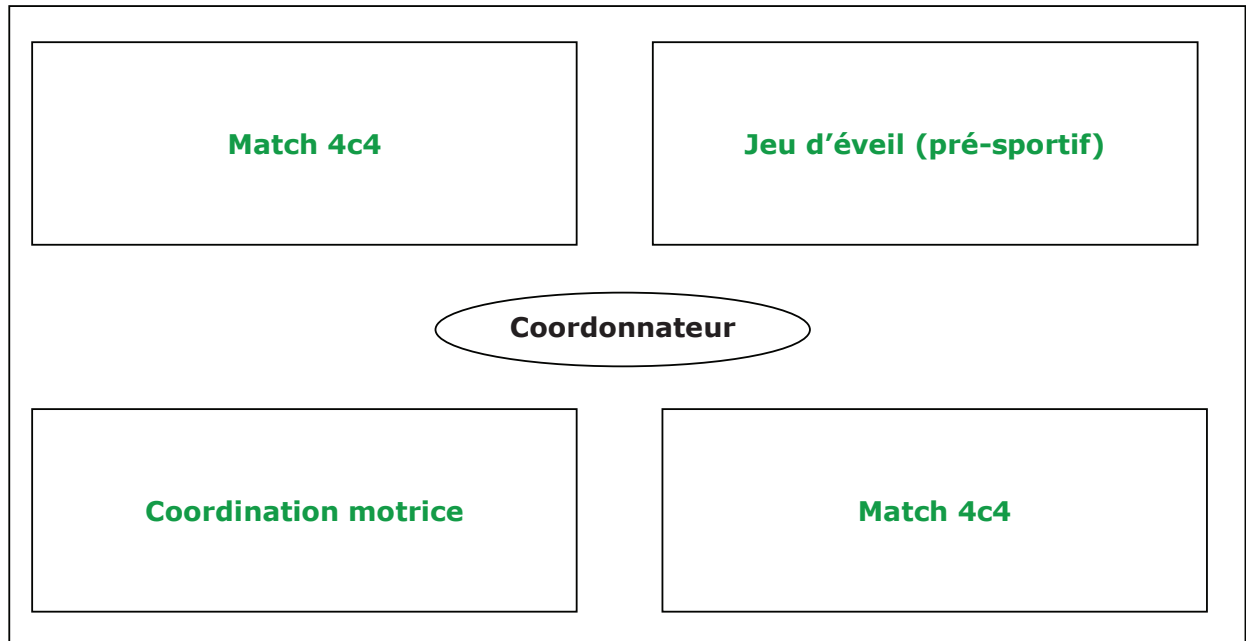
Ainsi, il va pouvoir voir tous les enfants à chaque pratique et juger de la progression globale des joueurs.

Les thèmes à aborder lors de la pratique sont :

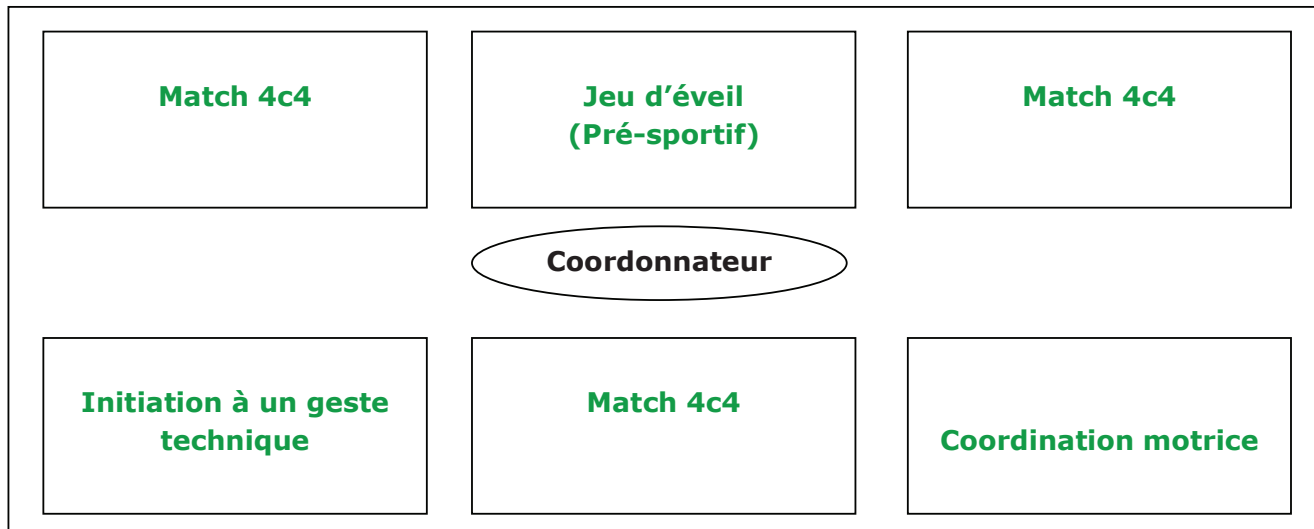
- Match
- Coordination motrice
- Jeu d'éveil
- Initiation aux gestes techniques

Sur le terrain, l'entraîneur doit avant tout expliquer les surfaces de contact du pied (intérieur, extérieur, semelle, coup du pied, talon, pointe) et leur utilité dans le soccer.

a- Organisation d'une pratique pour 32 joueurs



b- Organisation d'une pratique pour 48 joueurs



c- Exemple « concret » d'une pratique pour 48 joueurs

