



## Club de soccer de Cantley

Direction technique - programme U7-U8

### Programme de développement U7-U8

Bonjour à tous,

Voici le programme qui vous sera d'une aide précieux lors de vos séances d'entraînement tout au long de votre saison de soccer. Chaque séance thématique de 60 minutes contient l'essentiel au bon développement dont un joueur de soccer aura besoin.

Je ne peux que vous rappeler que ces séances ont été pensées et préparées pour des joueurs d'âge U7 à U8, afin de faciliter le déroulement des exercices.

L'ensemble des séances est étalé sur une période de 12 semaines et basé sur 4 gestes techniques essentiels au développement du joueur soit :

La conduite, la passe, le contrôle et le tir.

De plus, chaque séance comportera une période d'échauffement coordination incluant de la jonglerie de pied et de tête : <http://fr.wikihow.com/jongler-avec-un-ballon-de-foot>, deux ateliers techniques spécifiques au thème de la semaine et un match à thème afin de remettre les acquis de la séance en situation de jeu.

N'oubliez pas que l'objectif ultime de votre séance et de vos interventions est de rendre l'activité intéressante et que tous puissent apprendre tout en prenant du plaisir.

Je vous souhaite à tous la plus belle des saisons tout en espérant que vous aussi prendrez du plaisir à l'entraînement.

Sportivement vôtre,

Philippe Palmer  
Directeur technique  
Club de soccer de Cantley

# INTRODUCTION

Le groupe des 7-8 ans migre vers un aspect plus collectif du soccer. Après avoir apprivoisé ou simplement avoir fait connaissance avec le ballon rond, nous voilà à initier l'enfant (garçon ou fille) à l'intégration plus sociale du sport. Le ballon et moi qui formions un tout doit commencer graduellement à être partagé avec autrui (coéquipiers). L'enfant doit pourtant poursuivre son apprivoisement avec le ballon. L'aspect technique ne doit pas être mis de côté sous prétexte que nous devons prioriser avant tout notre match de la semaine et d'oublier le plus important, le geste technique qui n'est pas encore assimilé et compris. Courir avec son ballon plutôt que de courir après son ballon, la frappe du ballon du coup de pied (lacet), plutôt que du bout de pied etc., etc.

On commence à mettre l'emphase sur le geste technique ainsi que sur la qualité du geste. L'enfant est encore une éponge à cet âge. Il est réceptif si on lui donne l'encadrement approprié pour qu'il puisse absorber.

Le guide qui a été préparé pour vous comporte 12 séances basées sur les 4 grand thèmes suivants : 1) La conduite de balle; 2) La passe; 3) Le contrôle; et 4) Le tir. Chacune des séances est bâtie pour une durée de 60 minutes. Celles-ci comportent un échauffement, deux petits jeux éducatifs et un mini-match pour mettre en pratique les acquis. Il est important lors des mini-matches de mettre l'emphase sur le thème de la séance. N'hésitez pas à intégrer des règles qui incitent les enfants à pratiquer un geste technique en particulier.

Nous vous encourageons à suivre ce guide, mais sachez que plusieurs ressources différentes sont disponibles sur le web pour vous aider dans la planification de vos séances d'entraînement. N'hésitez pas à y mettre de votre et à essayer des activités qui vous semblent amusantes. Ceci vous permettra de progresser en tant qu'entraîneur. N'oubliez pas l'âge de votre auditoire!

## **L'entraînement du jeune de 7-8 ans. Le plaisir avant tout**

### **Aspect technique :**

Le geste, le geste et encore le geste... Ne pas laisser pour compte que l'enfant a compris. N'hésitez pas à corriger le geste si celui-ci vous semble inadéquat. Vous serez mis à contribution plus souvent que vous ne le croyez. Démontrer le geste que vous voulez qu'ils exécutent. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de démontrer le geste, demandez l'assistance de l'aide technique attitrée, de votre assistant ou même d'un de vos jeunes joueurs qui se feront un plaisir de vous faire une démonstration.

### **Aspect tactique :**

Le principe général, de vouloir marquer des buts et d'empêcher de se faire marquer. Comprendre le simple principe de la transition **Attaque-Défense**, de la passe, reconnaître qu'il n'est pas seul sur le terrain, qu'il y d'autres joueurs de son équipe portant la même couleur de maillot. De simplement lever la tête, trouver l'espace pour jouer (contrôler, de passer ou simplement courir dans l'espace). De prendre **une décision** autre que de frapper le ballon dès qu'il nous vient au pied. Des éléments simples qui peuvent être retrouvés durant de petits jeux avec 1 ou plusieurs ballons.

### **Aspect physique :**

Initier l'endurance et l'agilité de l'enfant lors des matchs. Cela ne veut pas dire 15 minutes de course à pied durant l'entraînement, mais plutôt des entraînements qui solliciteront l'enfant à bouger. L'enfant avec son ballon à faire de la conduite de balle seul, ou en petit groupe dans un espace délimité, lui permettra

d'acquérir le bagage nécessaire qui lui profitera lors du match. Apprivoisement et anticipation du mouvement du ballon durant le jeu.

**Aspect jeu :**

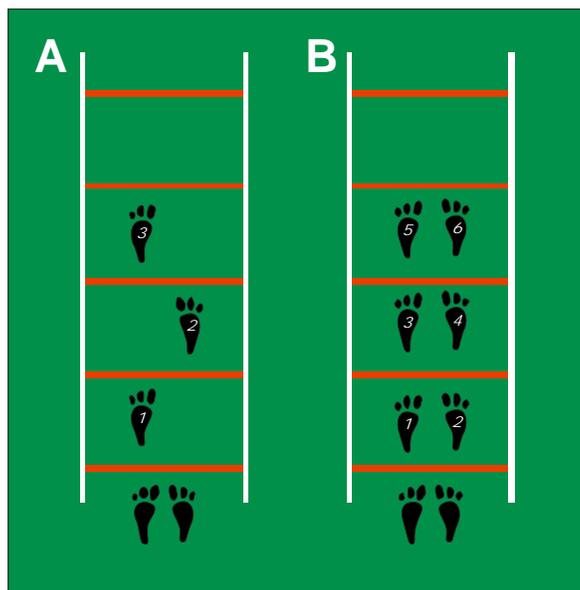
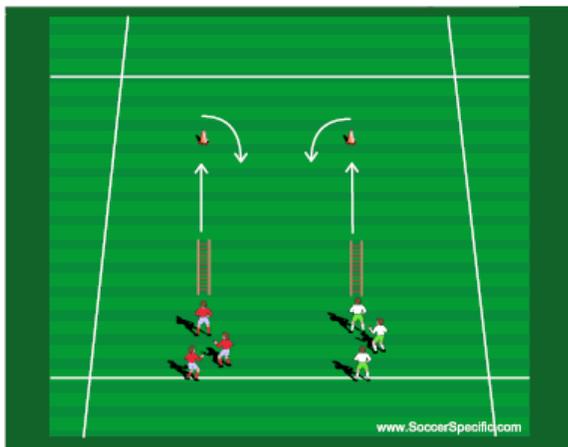
L'emphase doit être mise sur le PLAISIR et non sur la performance ou le résultat. Initier l'enfant à porter un jugement de sa performance autre que par le résultat à la fin du match. Sachez leur faire comprendre qu'il y aura toujours un gagnant et un perdant. Laisser l'enfant reconnaître le degré de son effort et de lui demander s'il est satisfait de son travail et de son accomplissement.

Votre mission en tant qu'entraîneur est d'offrir à vos jeunes joueurs un environnement propice à leur épanouissement. À vous de les défier, de les motiver, à chercher le meilleur de chacun. Le succès ne se mesurera pas par la grosseur du trophée de fin saison n'y par le nombre ou la couleur des médailles autour du cou, mais plutôt par le sourire d'un enfant, par son désir de revenir au prochain entraînement, par un simple MERCI COACH c'était toute une saison cet été!

# SEMAINE 1 – LA CONDUITE DE BALLE

## 1- Échauffement / coordination (10 minutes)

Mettre une *Speed Lader* (échelle de coordination) au début du parcours et un plot à la fin à 10 m de l'échelle. Débuter l'exercice en mettant un pied dans chaque carré tel que représenté à l'exemple A et ce jusqu'au bout de l'échelle et sprint jusqu'au plot et revenir en trottinant (petit jogging de récupération)



### Variantes:

- Lève le genou droit au pas impair (ex. A)
- Lève le genou gauche au pas pair (ex. A)
- Lève les genoux à tous les pas (ex. A)
- Faire deux pas dans chaque carré et passer au carré suivant (ex. B)

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

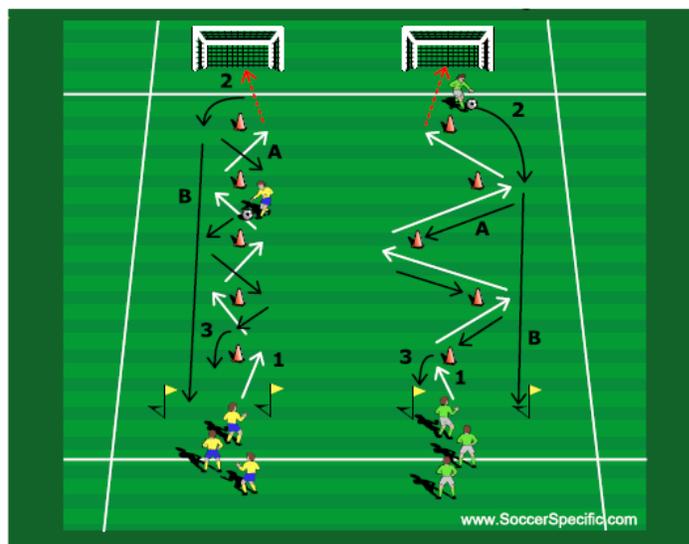
## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Le slalom (10 minutes)

Étaler une série de cônes en ligne distancés de 2m chacun. Débuter l'exercice en demandant aux joueurs de slalomer entre les cônes, touche de balle libre et revenir en trottinant à la ligne de départ.

### Variante:

- Pied fort seulement
- Pied faible seulement
- Intérieur du pied seulement
- Extérieur du pied seulement
- Raccourcir la distance entre les plots
- Placer les cônes à l'écart l'un de l'autre (ex. vue de droite sur le dessin)
- Tirer au but suite au parcours flèche rouge.



**Points clés:** Garder le ballon près de soi, contourner le plus près du plot, toucher fréquemment le ballon, tirer du coup de pied toujours sur les appuis.

## Éducatif #2 : Jeu de décisions (10 minutes)

Délimiter un espace de 20m x 20m et diviser le groupe en deux équipes. Une équipe à l'intérieur du carré, l'autre à l'extérieur. Le jeu débute avec l'équipe à l'intérieur qui se fait des passes sans opposition. Au signal de l'entraîneur, un joueur de l'équipe sur la touche rentre sur le terrain pour récupérer le ballon. L'équipe jaune doit continuer en possession. Chaque 30 sec, un nouveau joueur adverse rentre. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que les noirs récupèrent le ballon. Une fois récusée on inverse les rôles.

### **Variante:**

- Changer le temps d'attente entre l'entrée des adversaires

### **Points clés:**

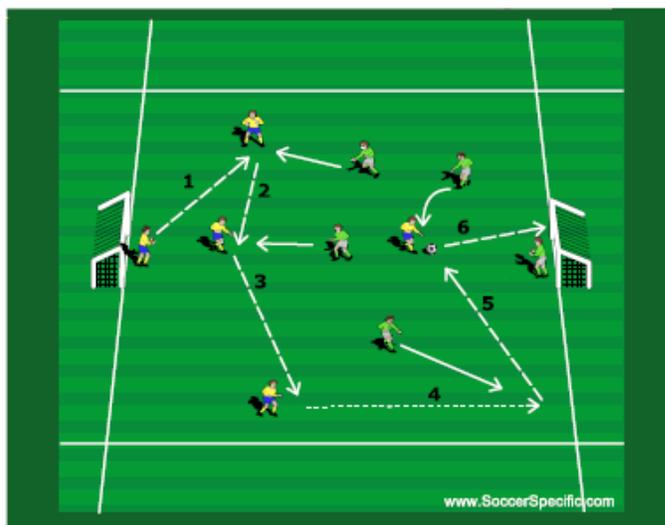
Garder le ballon près de soi, changement de rythme, lever la tête, éloigner le ballon de l'adversaire, faire circuler le ballon rapidement.



---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite. Insister à trouver l'espace, d'être en mouvement et de donner des solutions au porteur du ballon, lui permettant ainsi de faire la passe, conduite de ballon ou de tirer. En somme de faire le meilleur choix possible pour la suite du jeu.



---

## **4- Retour au calme**

Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 2 – LA PASSE

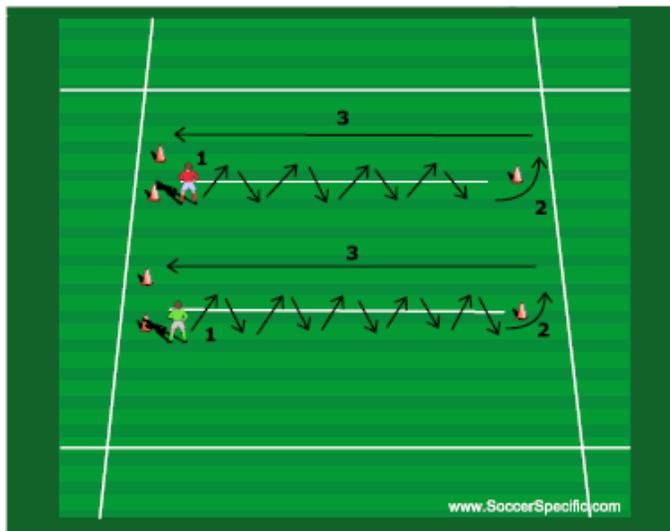
## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Sur une ou deux lignes selon le nombre à l'entraînement, tracer par des cônes ou une ligne existante du terrain. Placer à côté de la ligne, l'enfant part de gauche à droite. L'exercice débute avec le pied droit au haut de la ligne rejoint du pied gauche, pied droit en bas de la ligne rejoint du gauche, créant un petit pas de danse jusqu'au bout de la ligne. L'enfant revient en pas chassé-croisé.

### Variantes:

- Faire de droite à gauche
- Débute du pied gauche plutôt que le droit

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.



## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Passe, reçoit et remet (10 minutes)

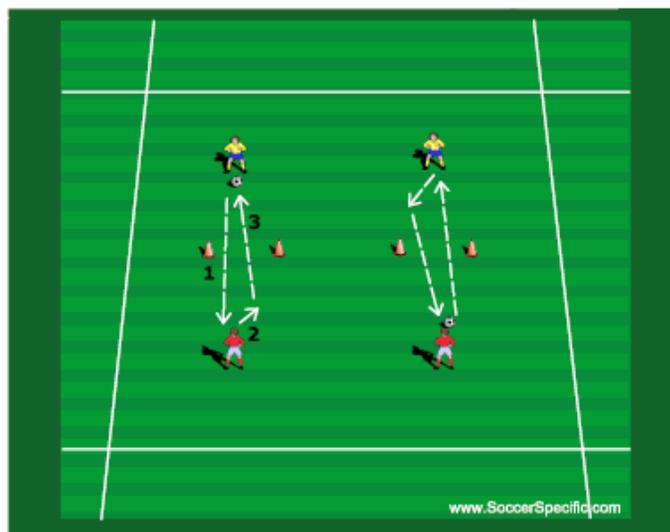
Place des portes à l'aide de plot à 1.0 - 1.5 m de distance. En équipe de deux avec un ballon 10 m entre chaque joueur, passer le ballon et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touches illimité, mais insister sur la passe et la réception du ballon intérieur du pied.

### Variantes:

- Limiter le nombre de touches
- Reçoit et passe du même pied
- Reçoit d'un pied et remet de l'autre

### Points clés :

Attaquer son ballon, pied d'appui à côté du ballon et légèrement fléchi. Ouvrir le pied qui frappe, armer (jambe vers l'arrière), frapper (contact du pied au centre du ballon) accompagner (prolongement du pied devant soi).



## Éducatif #2 : Passe et frappe-moi (10 minutes)

Délimiter un carré 20 m X 20 m ainsi qu'un cercle de 5 m de diamètre avec un cône au milieu, l'espace devrait varier selon le nombre de joueurs. Diviser le groupe en deux équipes avec un seul ballon. Aucun joueur ne peut entrer à l'intérieur du cercle délimité par les plots ou drapeaux. Le but du jeu est de faire circuler le ballon de l'extérieur du cercle et lorsque l'occasion se présente de tirer par l'intérieur du pied et frapper le cône qui est au centre du cercle. Un cône frappé vaut 1 point.

### **Variantes:**

- Nombre de touches illimitées au départ
- Limiter les touches de balle (ex : 3 touches max)
- 3 passes minimum avant de pouvoir frapper le cône

### **Points clés:**

Garder le ballon près de soi, trouver l'espace, changement de vitesse, baisser son centre de gravité, rester sur ses appuis.

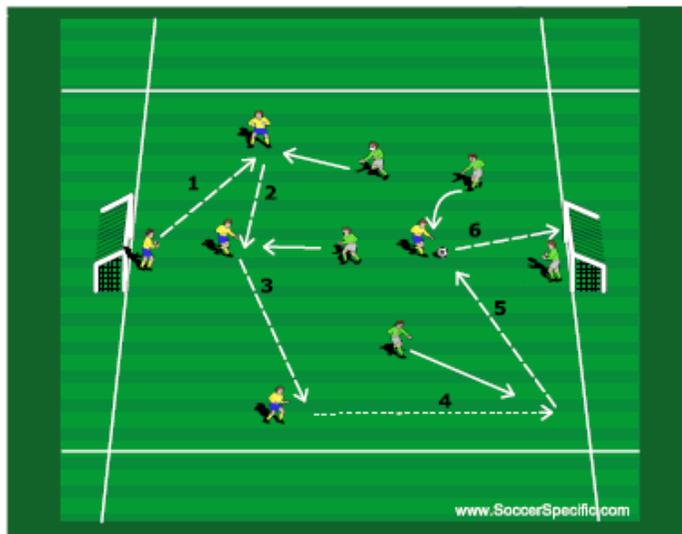


---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

---

Match afin de remettre en place les acquis de la passe. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



---

## **4- Retour au calme**

---

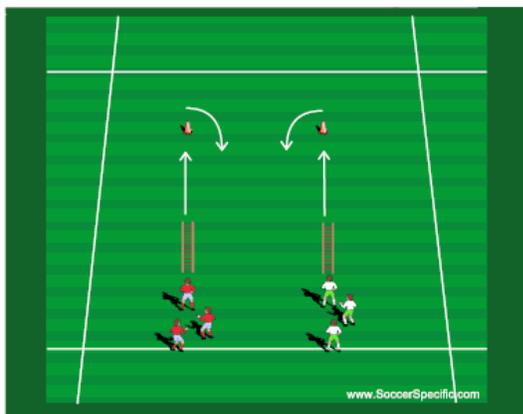
Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 3 – LE CONTRÔLE

## 1- Échauffement / coordination (10 minutes)

Délimiter par un grand cercle ou un carré 20 m x 20 m, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

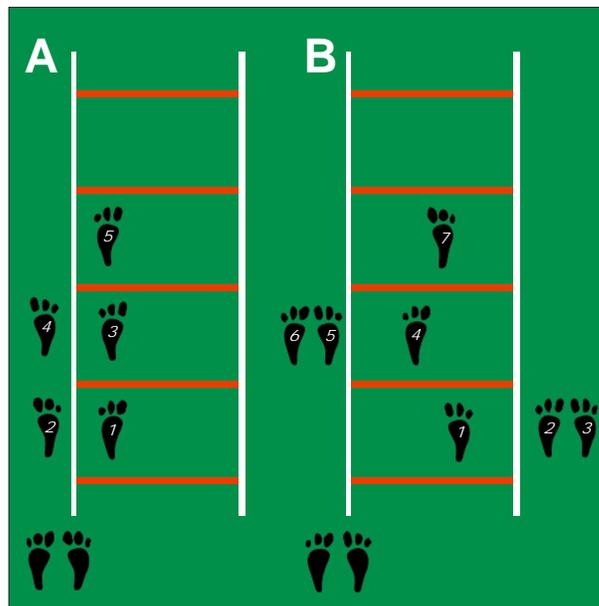
Placer les *Speed ladders* selon le diagramme ci-dessous avec un cône à plus de 10 m de l'échelle. Un nombre de 5-6 joueurs max par échelle. Ex A. Croisement des jambes en utilisant qu'un seul côté de l'échelle. Ex. B Croisement de la jambe pied droit dans le carré, croise pied gauche à l'extérieur et le pied droit sort et se place à côté du gauche, recommence du gauche, etc., etc. sprint jusqu'au cône et revient jogging en levant les genoux.



### Variantes :

- Ex A : Utiliser l'autre côté de l'échelle et débute du pied droit.

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.



## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Passe-reçoit-donne (10 minutes)

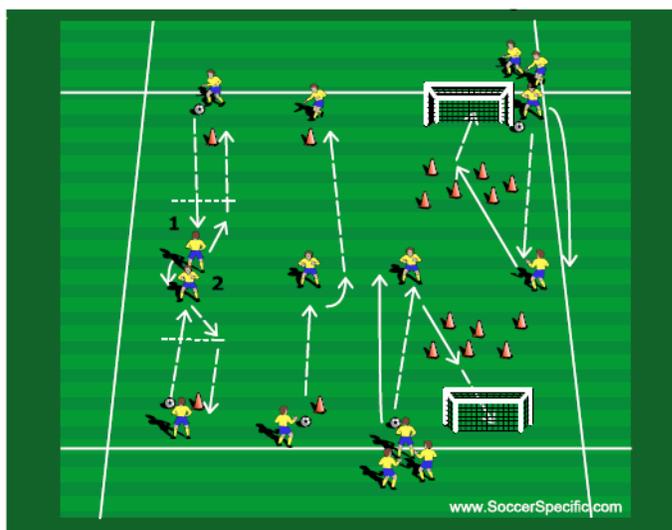
Placer deux cônes à une distance de 20 m, par groupe de trois, un joueur à chaque cône avec un ballon et le troisième au milieu. Ex1 : À tour de rôle, le joueur avec ballon passe son ballon au joueur du milieu qui attaque son ballon, contrôle et redonne au passeur. Le joueur du milieu contrôle avec l'intérieur du pied

### Variantes:

- Limiter le nombre de touches (3 touches, 2 touches)
- Contrôle d'un pied et remet de l'autre
- Contrôle et tourne
- Contrôle, conduite tir au but

### Points clés :

Attaquer son ballon, toujours sur les appuis, absorber le ballon (pied qui contrôle), bien ouvrir la face du pied.



## **Éducatif #2 : Passe et frappe-moi (10 minutes)**

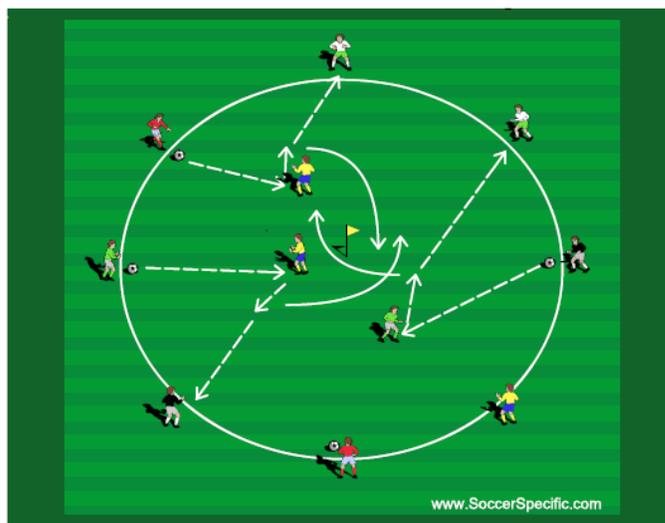
Délimiter un grand cercle de 30 m de diamètre avec un plot au centre du cercle. Placer des joueurs autour du cercle avec et sans ballon et d'autres à l'intérieur sans ballon. Les joueurs au centre du cercle doivent faire un appel de balle à un porteur de ballon, contrôler le ballon et le remettre à un autre joueur toujours à l'extérieur qui n'en a pas. Suite à sa passe, retour au centre du cercle en accélération, fais le tour ou touche au cône au centre du cercle et recommence.

### **Points clés:**

Prise de décision rapide, lever la tête, bonne première touche de balle (contrôle) changement de rythme, rester sur ses appuis.

### **Important :**

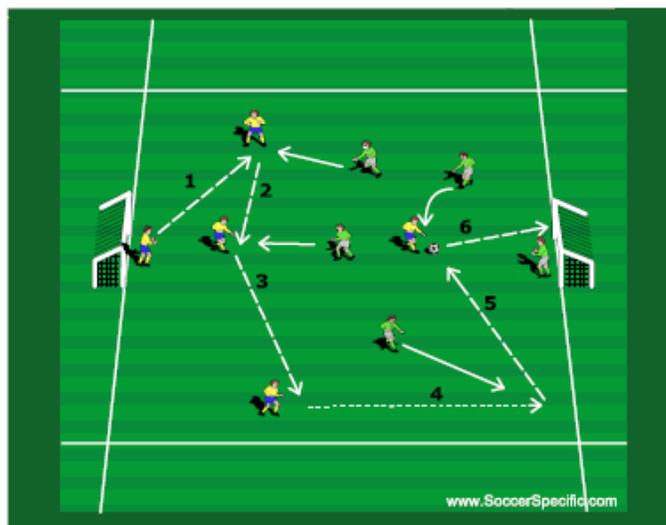
Le joueur doit faire un appel de balle, ne peut remettre au même porteur de ballon



---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis du contrôle de balle. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



---

## **4- Retour au calme**

Récupération, étirements, discussion avec les enfants

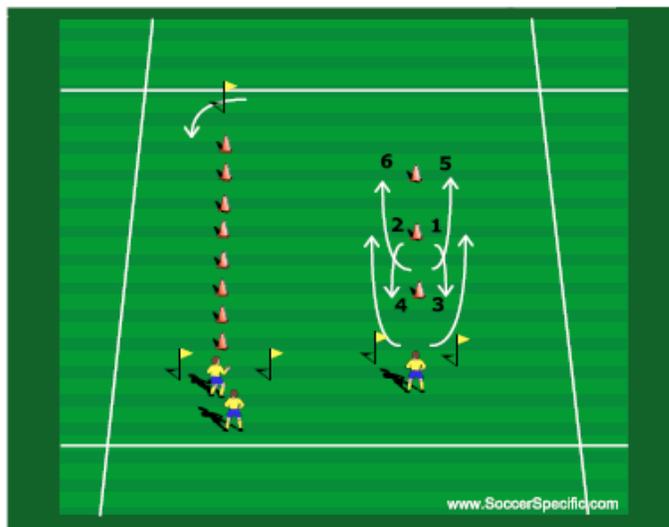
# SEMAINE 4 – LE TIR

## 1- Échauffement / coordination (10 minutes)

Disposer une série des plots en ligne à approximativement 30 cm entre chacun. L'exercice débute en passant le premier plot et de mettre pied droit et gauche au deuxième. Revenir vers l'arrière, droite gauche et devant de deux (voir schéma de droite).

Revenir en sautant avec un genou dans les airs et les deux bras tendus vers le haut tel un gardien voulant récupérer un ballon aérien. Alternier le genou à chaque saut.

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.



## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Tir et réception (10 minutes)

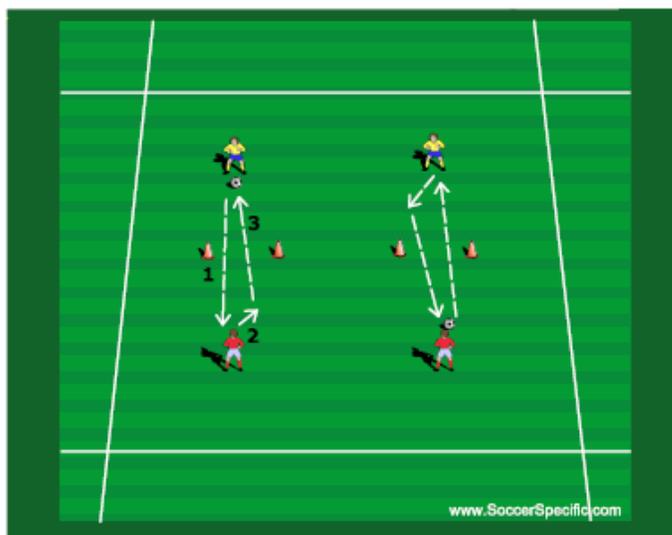
En équipe de deux avec un ballon, passer le ballon à l'aide du coup de pied (lacets) et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touches illimité, mais insister sur la bonne surface de frappe et la réception du ballon intérieur du pied.

#### **Variantes:**

- Limiter le nombre de touches
- Placer des portes à l'aide de plot à 1.0 - 1.5 m de distance

#### **Points clés :**

Attaquer son ballon, pied d'appui à côté du ballon et légèrement fléchi, bloquer la cheville avec le pied pointer vers le sol, accélération, armer (jambe vers l'arrière), frapper (contact du pied (lacet) avec le ballon), accompagner (prolongement du pied devant soi).

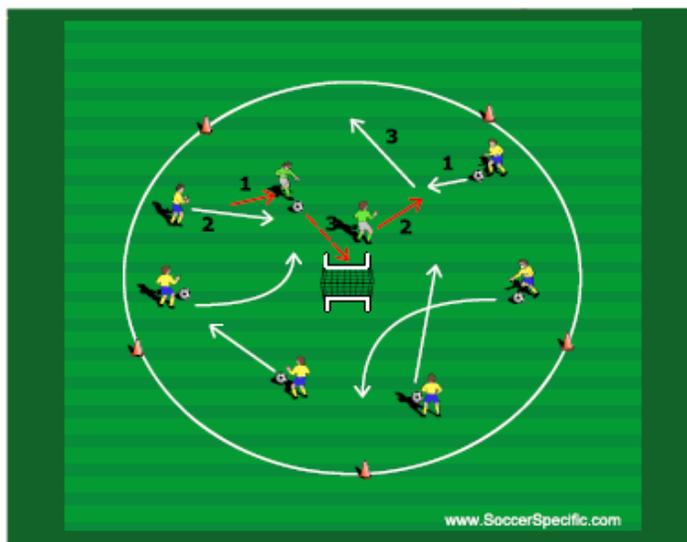


## Éducatif #2 : Récupère et tir (10 minutes)

Dans un cercle 30 m de diamètre ou un carré de 30 m x 30 m. Placer deux petits buts au centre du carré ou du cercle (dos à dos). Placer 6 joueurs avec ballon et 2 sans (ajuster au besoin). Le jeu débute au signal de l'entraîneur chaque porteur du ballon doit conserver son ballon et éviter les deux joueurs sans ballon voulant leur enlever. Si l'un des deux joueurs récupère un ballon, il doit s'empresse à tirer au but avant de le perdre. Suite au but il devient l'un des six avec le ballon et l'autre doit en récupérer un.

### **Variantes:**

- Augmenter le nombre de joueurs sans ballon
- Réduire la surface de la Zone A et C
- 2 ballons, mais les 6 joueurs doivent se passer le ballon.



### **Points clés:**

Changement de vitesse, mettre de la pression, lever la tête, tirer lorsque l'opportunité se présente. Ne pas attendre.

## Éducatif #3 : Conduite et tir optionnels (10 minutes)

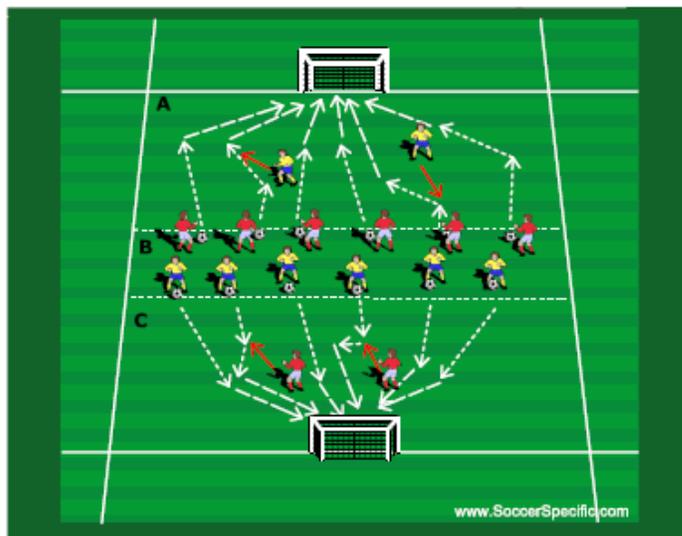
Dans un rectangle de 50 m X 30 m, diviser la surface en trois zones sachant que la zone du milieu sera une zone tampon. Disposer 8 joueurs avec ballon dans la zone B. 4 face à chaque but et 2 dans la zone A et C. Le jeu débute au signal de l'entraîneur. Chaque porteur du ballon doit dribbler, éviter les deux joueurs et tirer au but. Si l'un des deux joueurs récupère un ballon, c'est lui qui devient le nouveau tireur, le joueur ayant perdu son ballon le remplacera. On reprend le jeu quand tous ont tiré

### **Variantes:**

- Augmenter le nombre de joueurs dans les zones A et C.
- Réduire la surface de la Zone A et C

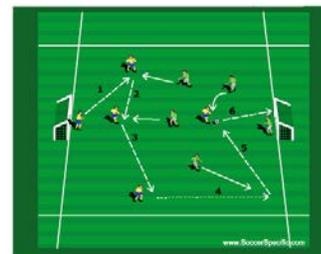
### **Points clés:**

Changement de vitesse, garder son ballon près de soi, lever la tête, tirer lorsque l'opportunité se présente. Ne pas attendre.



## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis du tir. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insiste à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied, la passe, le contrôle et le tir au but.



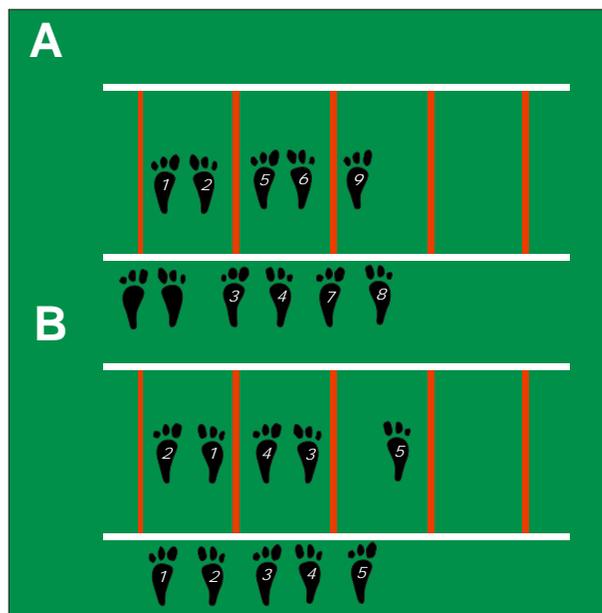
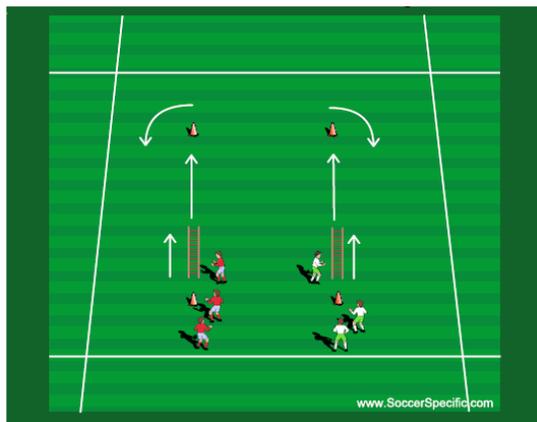
## **4- Retour au calme**

Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 5 – LA CONDUITE DE BALLE

## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Mettre une *Speed Lader* au début du parcours et un plot à la fin, à approximativement 10 m. Débuter l'exercice en mettant un gauche (1) dans le carré et le droit (2) qui suit, le pied gauche (3) alors sort du carré et le droit (4) suit le tout recommence tel que représenté à l'exemple A et ce jusqu'au bout de l'échelle, tourne et sprint jusqu'au plot, revient en pas chassé ou petit jogging de récupération. Attention aux appuis



### Variantes:

- Commence avec le pied droit
- Accélérer les pas
- Les deux pieds bougent en même temps (Ex : B)

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

## 2- Éducatif

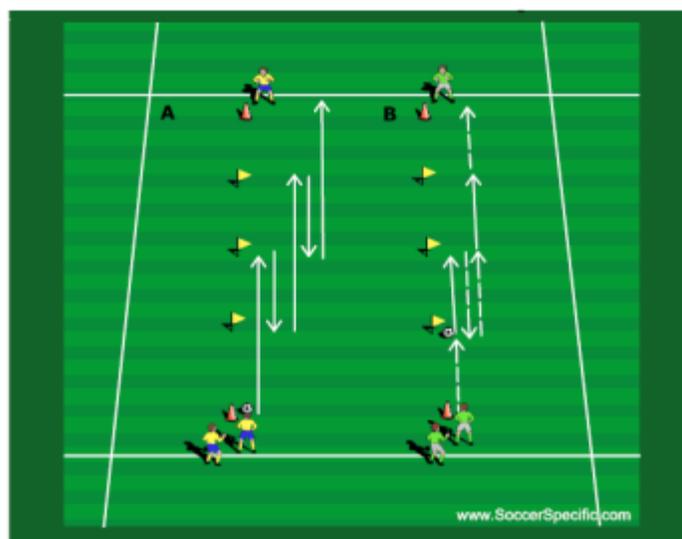
### Éducatif #1 : La course suicide (10 minutes)

Sur une distance de 25 m (début et fin), étaler une série de cônes (3 minimum) en ligne avec une distance approximative de 5 m entre chacun. Ex A : Débuter l'exercice en demandant au joueur de partir ballon au pied et de se rendre au 2<sup>e</sup> plot (drapeau) et de revenir au 1<sup>er</sup>, repart au 3<sup>e</sup> et revient de 2<sup>e</sup> et ainsi de suite. Le joueur reste au plot d'arrivée. Lorsque tous ont passé, refaire l'exercice dans le sens contraire.

Ex B. Placer un ballon au 1<sup>er</sup> plot. Même course suicide de l'Ex A. Cette fois le joueur laisse son ballon près du plot. Revient d'un plot sans ballon et pousse le ballon au 3<sup>e</sup> et ainsi de suite. Refaire l'exercice dans le sens contraire.

### Variantes:

- pied fort seulement
- pied faible seulement
- intérieur du pied seulement



- extérieur du pied seulement
- augmenter le nombre de plots
- varier la distance entre les plots

**Points clés:**

Garder le ballon près de soi, changements de direction, limiter les touches de balle, toujours sur les appuis.

**Éducatif #2 : Élimination (10 minutes)**

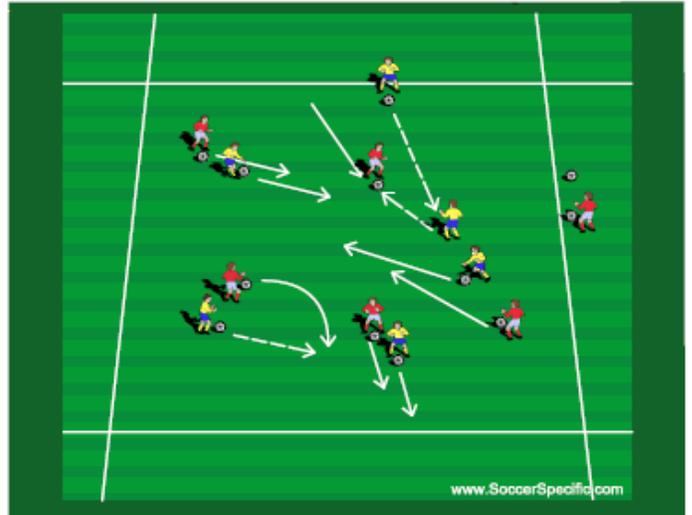
Dans un carré de 20 m x 20 m, diviser le groupe en deux équipes et un ballon par joueur. L'objectif du jeu est de sortir le ballon de l'adversaire à l'extérieur de la surface tout en gardant son propre ballon. Une fois que le ballon est perdu, le joueur est illimité et attend sur les lignes de côté. Le jeu se termine lorsqu'une des deux équipes est complètement éliminée.

**Variantes:**

- Éliminer son adversaire en frappant le ballon de l'adversaire avec son propre ballon
- Le joueur ayant perdu son ballon demeure sur le jeu et participe avec ses coéquipiers en se faisant des passes

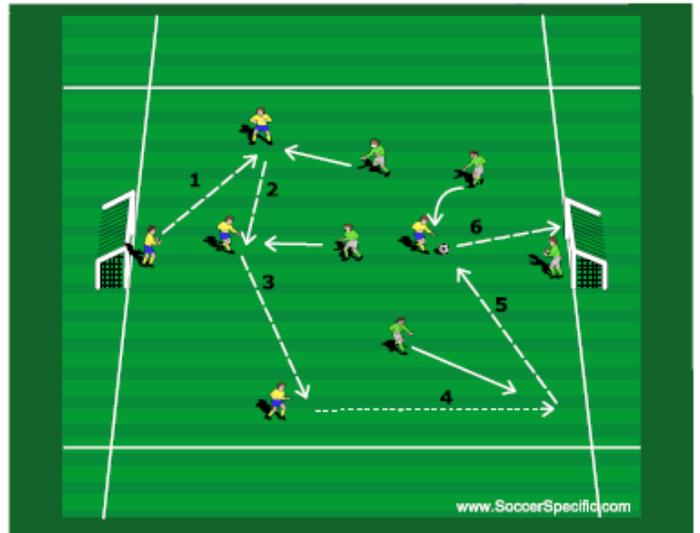
**Points clés:**

Garder le ballon près de soi, changement de rythme, lever la tête, protéger son ballon en se plaçant entre son ballon et l'adversaire.



**3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite de balle. Insister à trouver l'espace, d'être en mouvement et de donner des solutions au porteur du ballon, lui permettant ainsi de faire la passe, une conduite de ballon ou de tirer. En somme de faire le meilleur choix possible pour la suite du jeu.



**4- Retour au calme**

Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 6 – LA PASSE

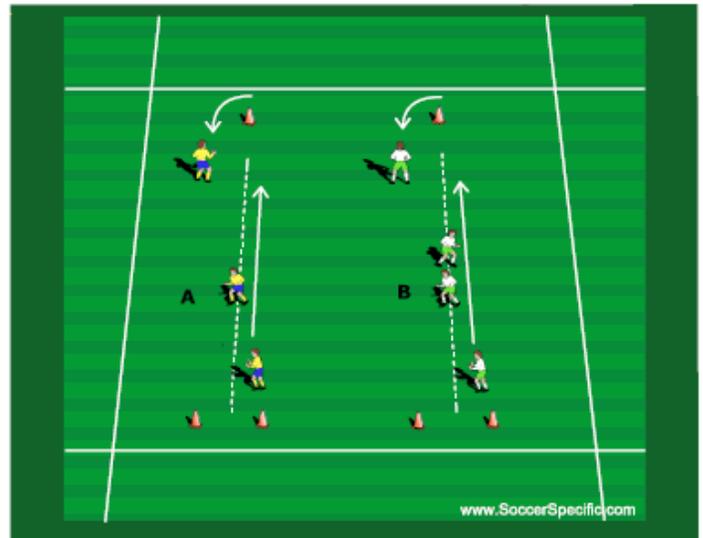
## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Sur une ou deux lignes (selon le nombre à l'entraînement) tracée par des cônes ou une ligne existante du terrain. Placer d'un côté de la ligne, l'enfant part de gauche à droite. L'exercice débute avec le pied droit au haut de la ligne et le pied gauche au bas de la ligne. L'enfant se déplace et alterne droit en bas gauche en haut simultanément et revient droit en haut gauche en bas et se rend jusqu'au bout de la ligne. L'enfant doit toujours avoir la ligne entre les jambes. L'enfant revient en petit jogging.

### Variantes:

- Demi-rotation en ayant la ligne toujours entre les pieds (Ex : B)

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.



## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Passe-reçoit-donne (10 minutes)

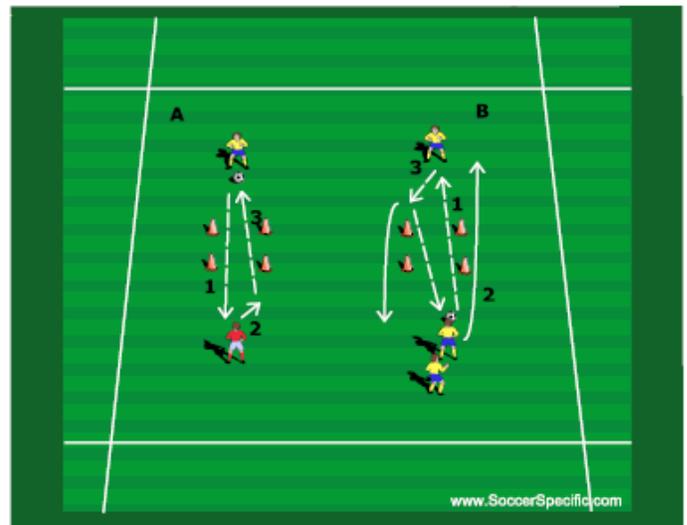
Place des portes à l'aide de plot à 1.0 - 1.5 m de distance de sorte à créer un genre de corridor. En équipe de deux avec un ballon, passer le ballon et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touches illimitées, mais insister sur la passe et la réception du ballon avec l'intérieur du pied. Le ballon doit toujours passer dans le corridor.

### Variantes:

- Limiter le nombre de touches (réception)
- En équipe de trois, le joueur suit sa passe et se retrouve à l'arrière de son receveur.

### Points clés :

Insister sur la qualité de la réception de la passe. La première touche dictera la suite de l'exécution. Mauvaise réception, le joueur est hors cible pour sa passe.



## Éducatif #2 : #1 passe au #2, #2 passe au #3, #3 passe au ... (10 minutes)

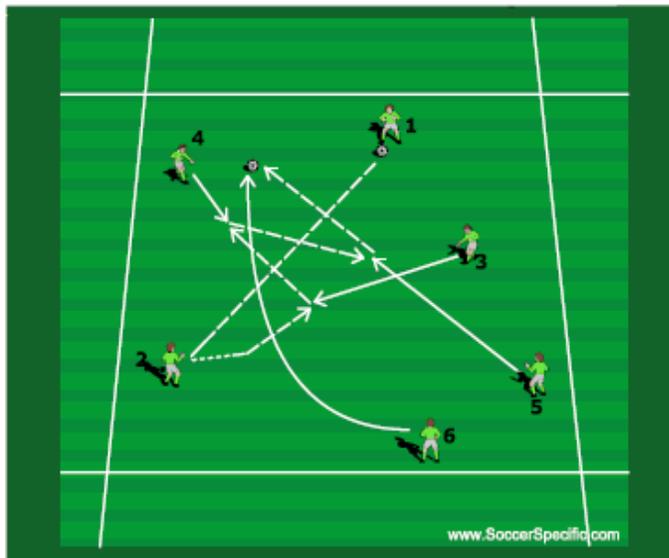
Dans un carré de 30 m X 30 m, identifier chaque joueur par un numéro. Le jeu débute par le joueur numéro 1 qui passe au joueur 2 qui passe à 3 et ainsi de suite.

### **Variantes:**

- 2 ballons, commence la séquence avec le joueur 1 et celui du milieu
- Limiter le nombre de touches à 3 max (reçoit, pousse et donne)
- Diviser le groupe en deux et recommencer avec 1 ballon par groupe.

### **Points clés :**

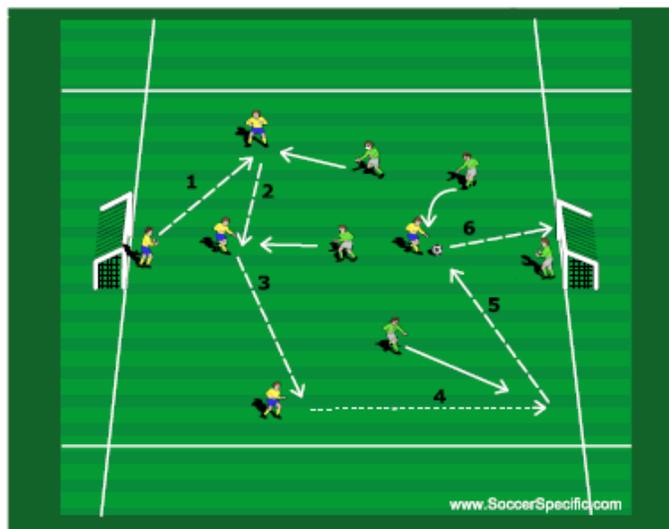
Bonne réception du ballon pour pouvoir suivre avec la passe, qualité de la passe, trouver de l'espace et être toujours face au porteur de ballon avant que la passe soit faite.



---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis de la passe. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



---

## **4- Retour au calme**

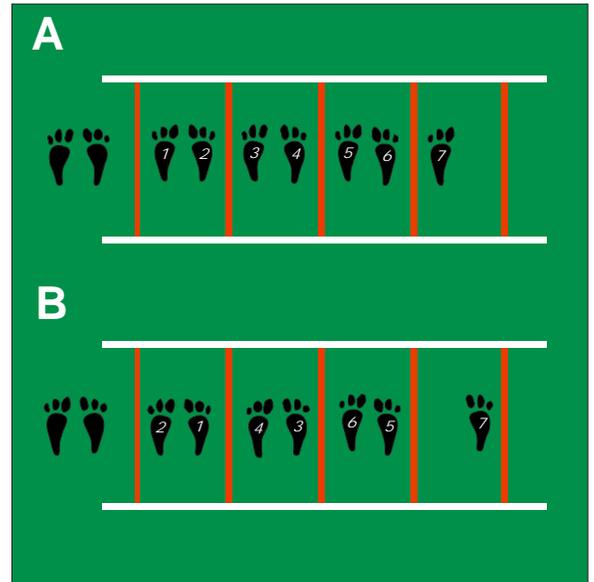
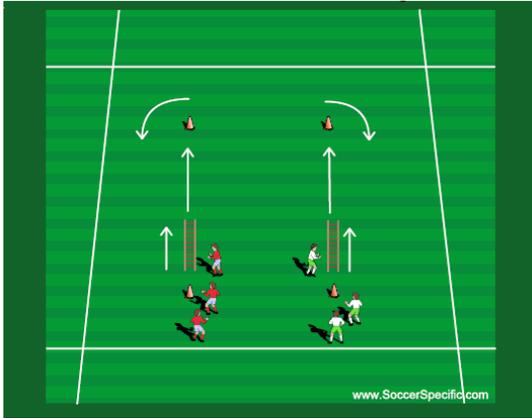
Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 7 – LE CONTRÔLE

## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Délimiter par un grand cercle ou un carré 20 m x 20 m, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Placer les *speed ladders* selon le diagramme ci-dessous avec un cône à plus de 10 m de l'échelle. Un nombre de 5-6 joueurs max par échelle. Ex A : pied gauche dans le premier carré suivie du droit et au poursuit de la même façon dans le deuxième carré, etc., etc. Ex. B : Cette fois, c'est le pied droit qui commence suivi du gauche et on poursuit jusqu'à la fin de l'échelle. Sprint au bout de l'échelle jusqu'au plot et revient à reculons.



N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête..

## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Dans les airs et contrôle (10 minutes)

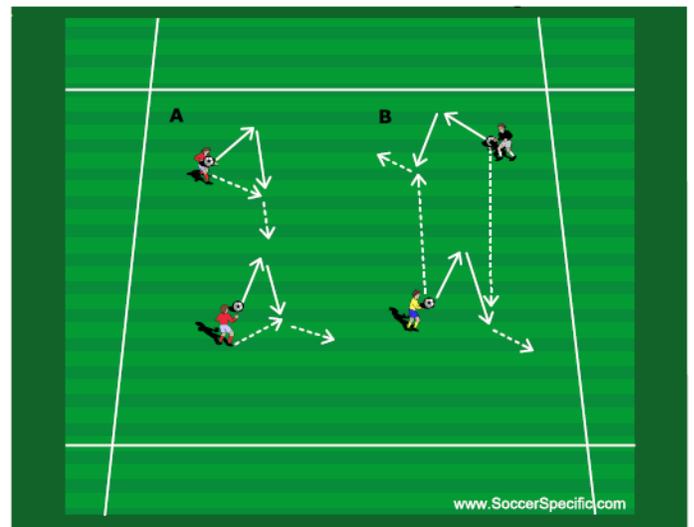
Dans un espace pré défini de 20 m x 20 m. Ex A : Chaque joueur avec un ballon lance le ballon dans les airs et doit le contrôler par une demi-volée. L'enfant varie la hauteur du lancer pour bien apprivoiser le geste. Ex B : En paire, les joueurs s'échangent leur ballon et doivent contrôler le ballon d'une demie volée, conduite et reprend des mains.

#### Variantes:

- Contrôle intérieur du pied
- Contrôle extérieur du pied
- Hauteur du lancé
- Distance du lancé
- Limiter le nombre de rebonds

#### Points clés :

Attaquer son ballon, toujours être sur ses appuis, bien ouvrir la face du pied (pied qui absorbe le contact du ballon). Dès le contact du ballon au sol, le pied doit couvrir le ballon avec la surface de l'intérieur ou l'extérieur du pied pour contenir le ballon. Si le ballon s'écarte de nous, aller le récupérer rapidement.

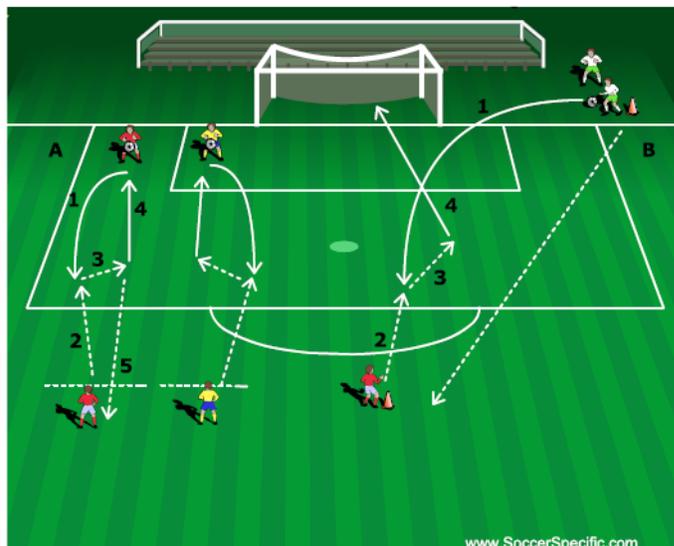


## Éducatif #2 : Demie volée, remet ou frappe (10 minutes)

En équipe de deux avec 1 ballon, placé face à face à distance de 15 à 20 mètres (voir Ex A). Le joueur avec le ballon lance son ballon dans les airs, à mi-distance de son partenaire qui doit le contrôler à demi-volée et lui remettre par une passe au pied. Suite à sa passe, retourne à son point de départ à reculons et recommence (10 fois et change de lanceur). Ex B : Le joueur sur la ligne de but lance le ballon en hauteur qui sera attaqué par le joueur partant de l'extérieur de la surface et contrôlé à demi-volée, puis tiré au but. Suite à son tir, il prend place sur la ligne de but et le lanceur devient le joueur qui contrôlera.

### Points clés:

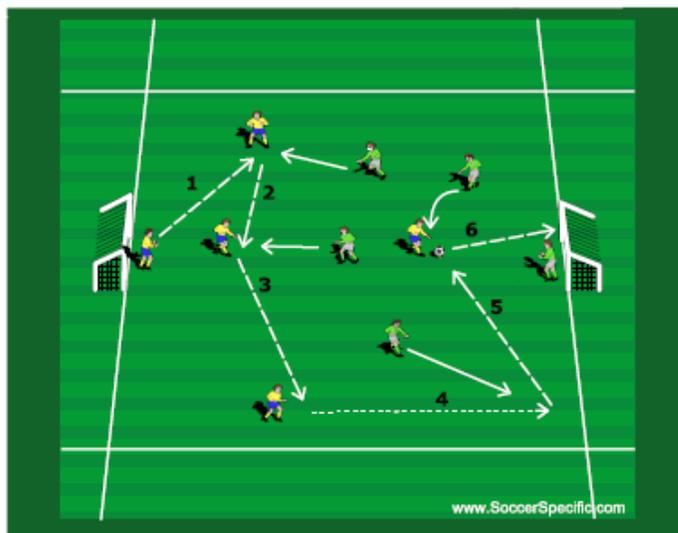
Prise de décision rapide, lever la tête, bonne première touche de balle (contrôle), changement de rythme, rester sur ses appuis.



---

## 3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis du contrôle. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre, permettant la course balle au pied et la passe.



---

## 4- Retour au calme

Récupération, étirements, discussion avec les enfants

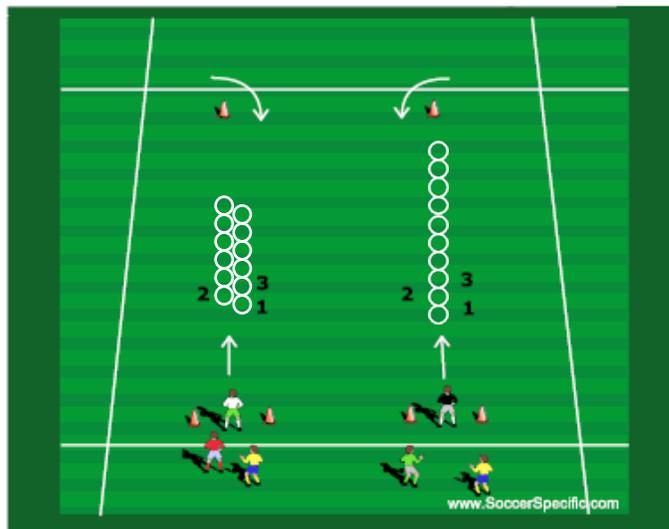
# SEMAINE 8 – LE TIR

## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Sur une distance de 20m entre la porte de départ et le plot de la fin, placer de 10 à 12 cerceaux côte à côte tel que représenté sur le dessin de gauche. Le joueur part en petit jogging et entre dans le parcours de cerceau avec 1 pied dans chaque cerceau à la fin du parcours le joueur part en sprintant (accélération) jusqu'au plot et revient en trotinant afin de récupérer.

Placer le même nombre de cerceaux pour former une ligne, voir dessin de droite, le joueur part une fois de plus en petit jogging et entre dans le parcours de cerceau avec 1 pied dans chaque cerceau à la fin du parcours le joueur part en sprintant (accélération) jusqu'au plot et revient en trotinant afin de récupérer.

Variante: -varier la distance entre  
-pied joint dans chaque cerceau  
-à cloche pied dans chaque cerceau (dessin de droite)



N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

## 2- Éducatif

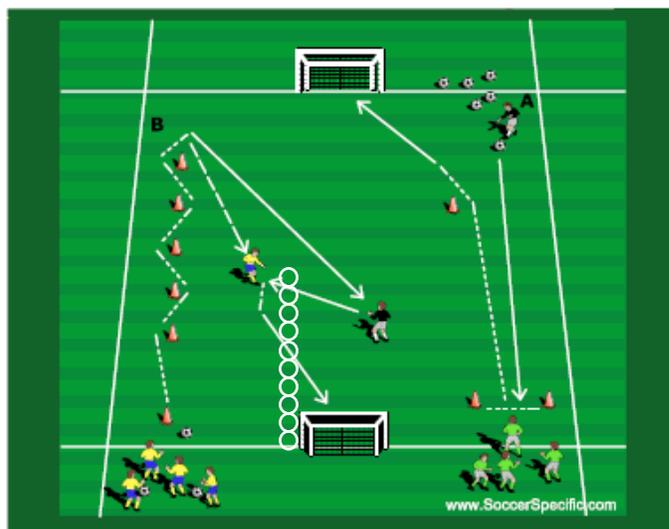
### Éducatif #1 : Conduite et tir (10 minutes)

Ex A : L'entraîneur passe le ballon sur une distance de 20m. Le joueur reçoit, conduite de balle, contourne le plot et tir au but et revient se placer. Placer deux ateliers selon le nombre de joueurs.

Ex B : Placer une série de plots pour un slalom. Le joueur part en conduite et exécute le slalom, contourne le dernier plot, passe à l'entraîneur qui lui remet. Le joueur contrôle et tir au but, récupère son ballon et retourne au début. Placer deux ateliers selon le nombre de joueurs.

#### Points clés :

Attaquer son ballon, pied d'appui à côté du ballon et légèrement fléchi, pointé le pied qui frappe vers le sol, cheville barrée, regarder sa cible et se concentrer sur le ballon, accélération, armer (jambe vers l'arrière), frapper (contact du pied avec le ballon) et accompagner (prolongement du pied devant soi). Insister sur la pression plutôt que la force de frappe.



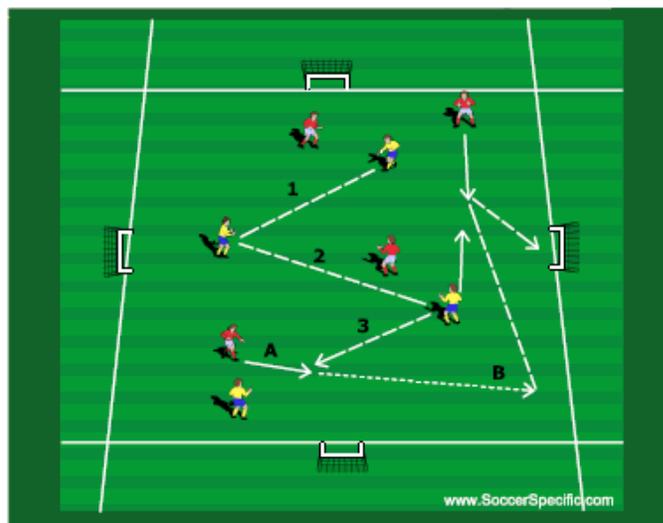
## Éducatif #2 : Passe - tir à 4 buts (10 minutes)

Sur un carré de 30 m x 30 m (ou selon le nombre de joueurs), placer 4 petits buts à l'aide de cônes sur chaque côté et former 2 équipes.

**Consigne :** Équipe 1 garde possession, Équipe 2 essaye de récupérer et de tirer le plus rapidement dans l'un des 4 buts. Les rôles changent une fois un but marqué ou lorsque le ballon sort en touche. L'entraîneur repart le jeu avec un nouveau ballon.

### **Variantes :**

- Match régulier, chaque équipe peut marquer seulement après 3 passes consécutives complétées
- Match régulier, chaque équipe défend deux buts. Les rouges peuvent marquer seulement dans les buts de gauche et de droite, les jaunes dans les buts du haut et de bas.



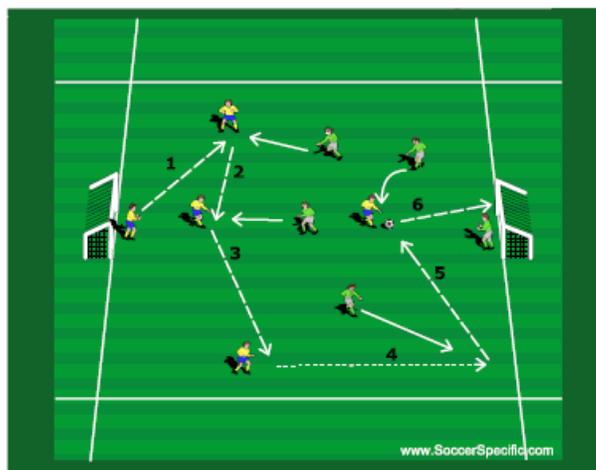
### **Points clés:**

Garder le ballon près de soi, changement de rythme, protéger son ballon, lever la tête, trouver l'espace et la cible. Frapper le ballon du coup de pied. Pied pointé cheville barrée.

---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis du tir. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied, la passe, le contrôle et le tir.



---

## **4- Retour au calme**

Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 9 – LA CONDUITE DE BALLE

## 1- Échauffement ballon (pour tous) (10 minutes)

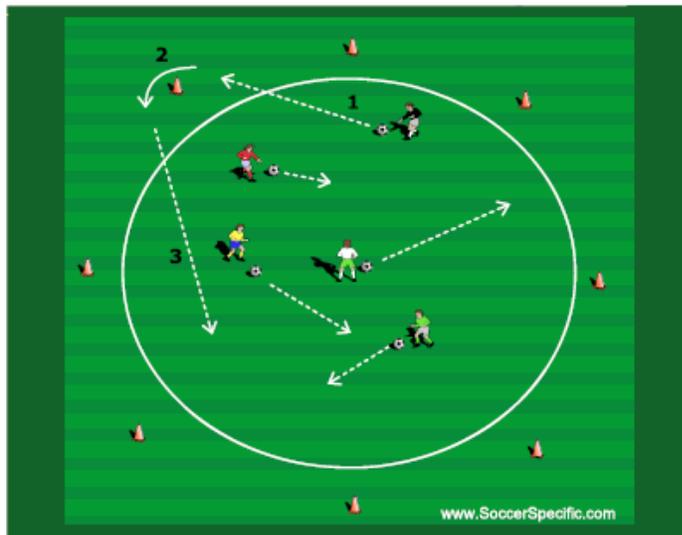
Délimiter par un grand cercle, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur de toucher le ballon avec une partie de son corps; genou, coude, le nez, les fesses, etc.

**Pour les U8 :** conduite libre, pied droit, pied gauche, la semelle, etc. Au signal, l'enfant sort du cercle le plus rapidement pour contourner un des cônes placé à l'extérieur du cercle et revient par la suite à l'intérieur, en suivant la directive de l'entraîneur.

### Points clés:

Rapidité de l'exécution de sortie du cercle en contrôle, qualité de la touche de balle, vision des espaces libres et opportunités.

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.



## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : Conduite pied droit - pied gauche (10 minutes)

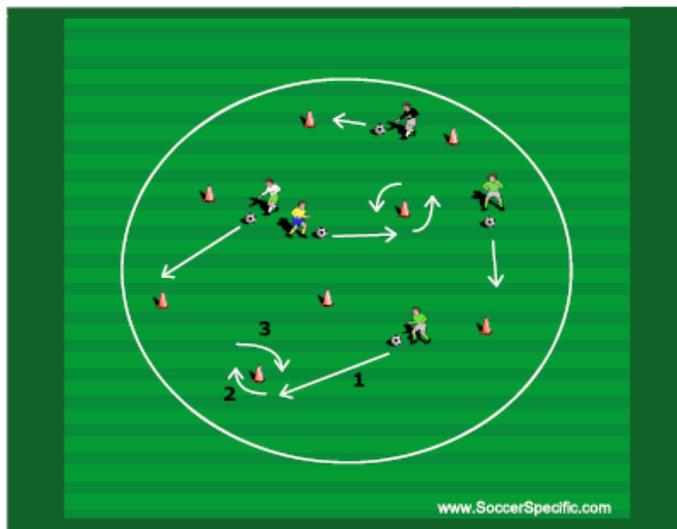
Délimité par un grand cercle ou d'un carré 20 m x 20 m. Chaque enfant avec son ballon circule balle au pied et à la rencontre d'un plot doit faire un tour complet du plot et repartir à la recherche d'un autre plot libre.

### Variantes:

- Contourner intérieur du pied droit et gauche
- Contourner extérieur du pied droit et gauche
- Contourner avec la semelle pied droit et gauche
- Explosion à la sortie du plot
- Mettre plusieurs plots sur la surface et après chaque contour l'enfant doit ramasser le plot. Le gagnant est celui avec le plus grand nombre de plots.

### Points clés:

Gardez le ballon près de soi, contournez-le plus près du plot, limitez les touches de balle



## Éducatif #2 : Jeu de l'ours (10 minutes)

Dans un carré de 20 m x 20 m ou selon le nombre de joueurs. Tous les joueurs ont un ballon sauf un; l'ours. Tous doivent éviter l'ours qui veut sortir les ballons du pied à l'extérieur de la surface. S'il y parvient le joueur ayant perdu son ballon doit récupérer son ballon à son tour devenir un ours. Le gagnant est le dernier à rester avec son ballon.

Deux zones (A et B) sont des refuges à l'épreuve des ours, mais temporaires max 5 sec. à l'intérieur et 1 personne à la fois.

### **Variantes:**

- L'ours doit récupérer le ballon et non sortir le ballon. Joueur sans ballon devient alors l'ours
- Conduite du pied droit seulement
- Conduite du pied gauche seulement
- Augmenter le nombre d'ours

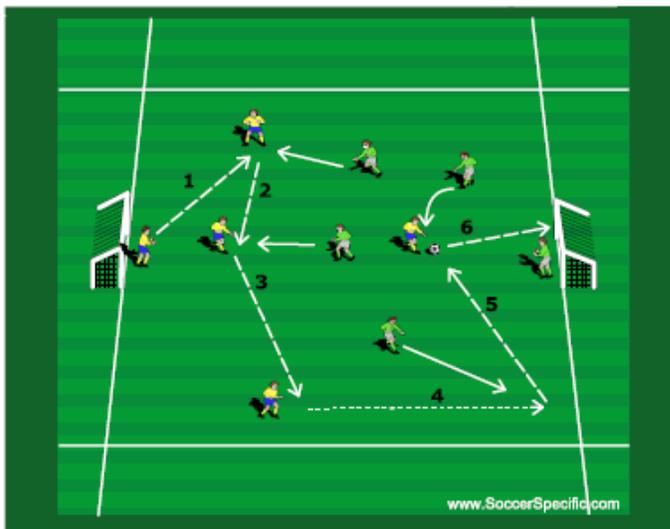
**Points clés:** Garder le ballon près de soi, changement de rythme, protéger son ballon. Lever la tête et trouver de l'espace.



---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite. Insister à trouver l'espace libre permettant la course balle au pied



---

## **4- Retour au calme**

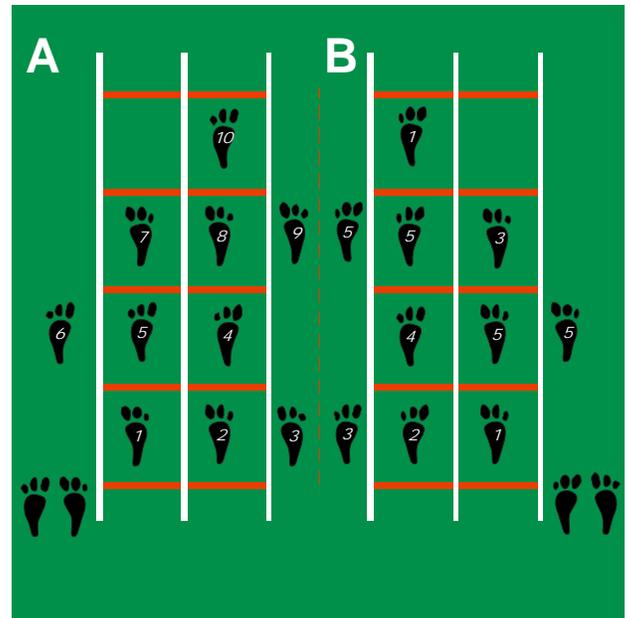
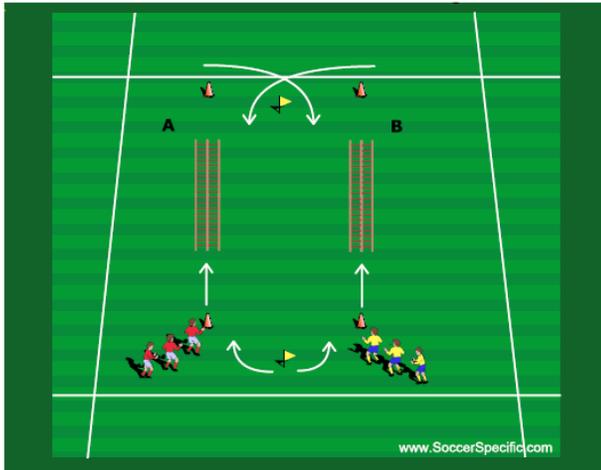
Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 10 – LA PASSE

## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Délimiter par un grand cercle ou un carré 20 m x 20 m, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Placer deux échelles côte à côte. Ex A : Le joueur doit faire trois sauts consécutifs sur une jambe et repartir sur l'autre jambe dans le sens contraire. Ex B : L'exercice est semblable sauf qu'au lieu de sauter sur une droite ligne les trois sauts, le troisième saut passe au carré suivant. On poursuit jusqu'au bout de l'échelle, sprint au deuxième cône et revient en trottinant (récupération). Passe au prochain. Alterné Ex A à B.



N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : La passe – joueur libre (20 minutes)

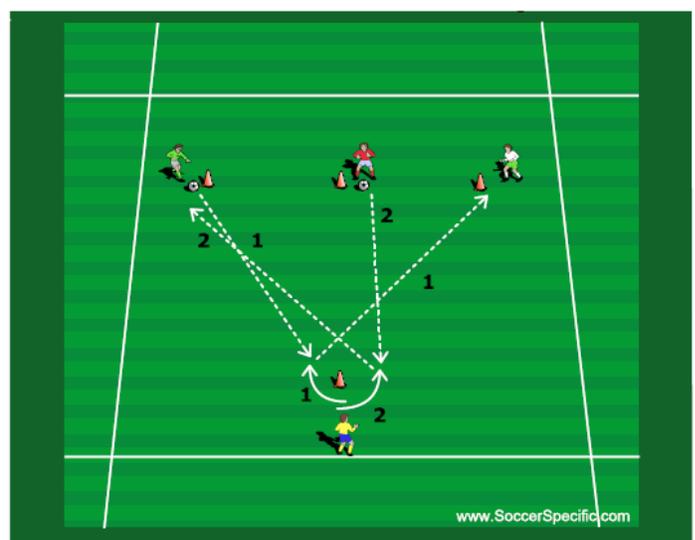
Placer trois plots à 10 m entre chaque avec un joueur à chaque, deux avec un ballon. Devant les trois cônes, placer autre plot (à 20m) avec un joueur sans ballon. Le jeu débute lorsqu'un des joueurs (vert) avec un ballon fait la passe au joueur jaune, qui lui doit remettre au joueur sans ballon (blanc). Suite à la passe, le joueur fait le tour du plot (arrière) et recommence avec le prochain passeur (rouge) et ainsi de suite

#### Variantes:

- Nombre de touches libres (passeur jaune)
- Limiter le nombre de touches (3-2-1)
- Dois contrôler, contourner le plot et passer

#### Points clés:

Être sur ses appuis, les yeux sur le ballon, bien ouvrir le pied pour appuyer sa passe, doser la passe, précision plutôt que la force. Lever la tête pour voir le troisième joueur.



## Éducatif #2 : Passe au coin (10 minutes)

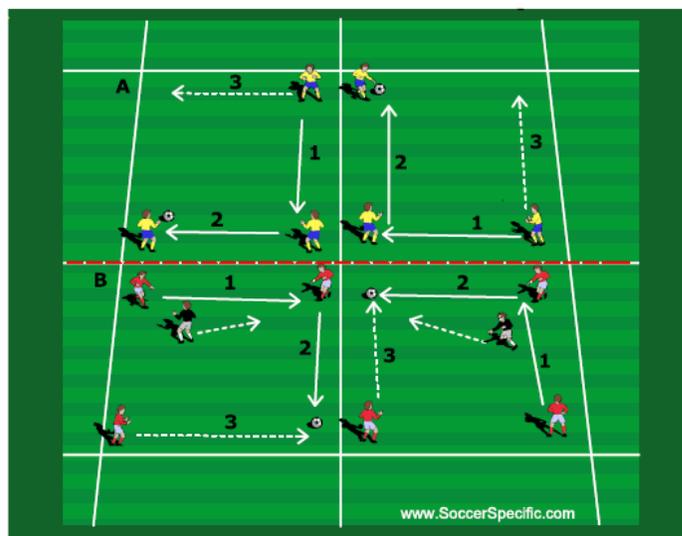
Délimiter des stations en plaçant 4 plots par station (30 m X 30 m). Au départ, placer 3 joueurs dans chaque station avec un ballon (version A). Le jeu débute lorsque le joueur jaune passe à un de ses partenaires et que le troisième joueur se déplace dans un coin ou il formera un triangle (angle carré) avec le receveur du ballon. Et on poursuit jusqu'à ce qu'on est bien maîtrisé les passes et les déplacements du 3e joueur. Version B : on recommence, mais cette fois avec un (1) opposant. L'exercice demeure le même, mais cette fois on doit prendre en considération l'opposition

### Variantes :

- Nombre de touches libres
- Limiter le nombre de touches (3-2-1)
- Défenseur passif et actif.

### Points clés:

Être sur ses appuis, les yeux sur le ballon, bien ouvrir le pied pour appuyer sa passe, doser la passe, précision plutôt que la force, anticipation et bonne prise de décision. Bon contrôle et première touche de balle.

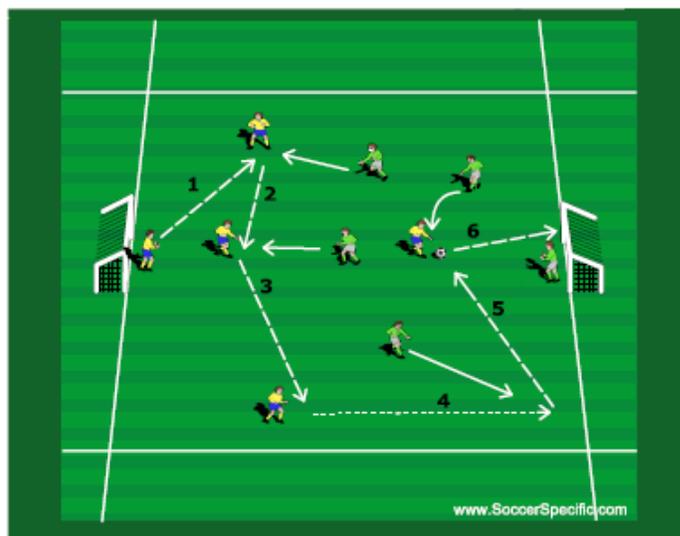


---

## 3- Match (20 à 25 minutes)

---

Match afin de remettre en place les acquis de la séance. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



---

## 4- Retour au calme

---

Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 11 – LE CONTRÔLE et LA PASSE

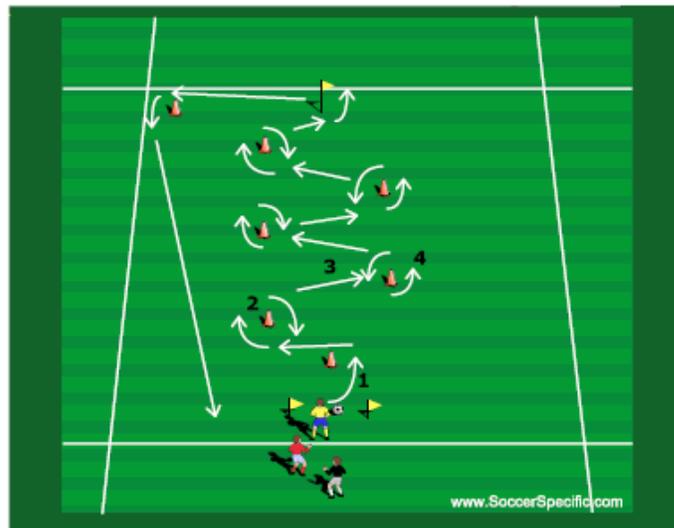
## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Disposer des plots en zigzag de façon à recréer un parcours de style slalom. L'exercice débute sans ballon en contournant le premier plot et en tournant un tour complet autour du plot suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier. Alternier la direction au tour à chaque plot; droite- gauche. L'enfant revient à la ligne de départ en trottinant.

### Variantes:

- Le tour se fait en regardant le mur de face
- Ajouter un ballon

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.



## 2- Éducatif

### Éducatif #1 : La patate chaude (10 minutes)

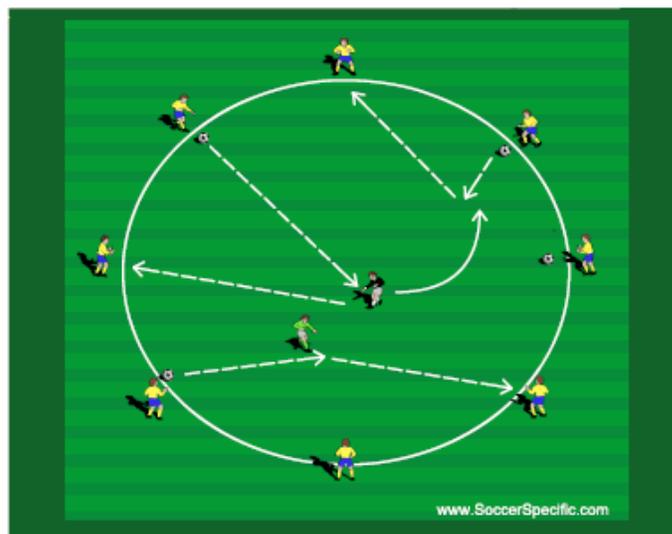
Délimiter un grand cercle avec des plots ou en utilisant le cercle médian. Placer 6 à 8 joueurs autour du cercle avec 2 à 3 joueurs au milieu. 3 à 4 ballons sont distribués aux joueurs autour du cercle. Le joueur du milieu doit faire un appel de balle à un joueur ayant un ballon, recevoir la passe, contrôler et remettre le ballon à un autre joueur autour qui n'en a pas le plus vite possible. Et recommencer.

### Variantes:

- Limiter le nombre de touches (réception)
- Augmenter le nombre de ballons
- Augmenter le nombre de joueurs au milieu

### Points clés

Vision, lever la tête, bon contrôle, passe précise.



## Éducatif #2 : À qui la passe (10 minutes)

Dans un carré 30 m x 30 m, placer une série de portes pour former des buts. Divisez les joueurs en deux équipes (max 5 joueurs par équipe) égales. Donner un ballon. En équipe, les joueurs doivent parvenir à traverser l'un des buts par une passe. Le jeu se poursuit jusqu'à la perte de possession du ballon ou une sortie en touche. On reprend le jeu tout de suite

### **Variantes:**

- Réduire l'espace entre les cônes
- Minimum de passe à exécuter avant de marquer
- Augmenter le nombre de joueurs créant moins d'espace libre.

### **Points clés:**

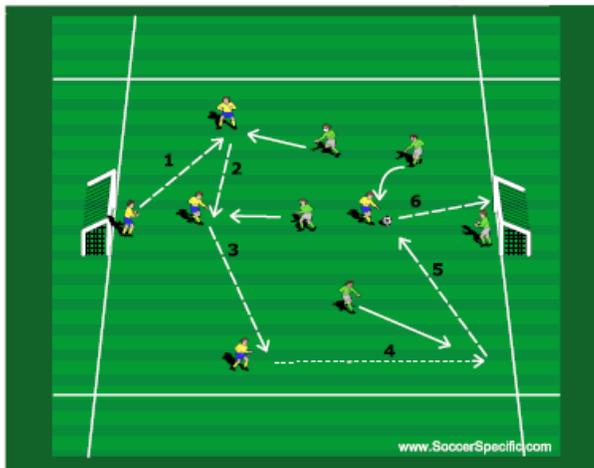
Garder le ballon près de soi, protéger son ballon, trouver l'espace (porte libre, joueur pour faire la passe, levé la tête.) Option de passe (déplacement du receveur de passe).



---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis du contrôle et de la passe. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insiste à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



---

## **4- Retour au calme**

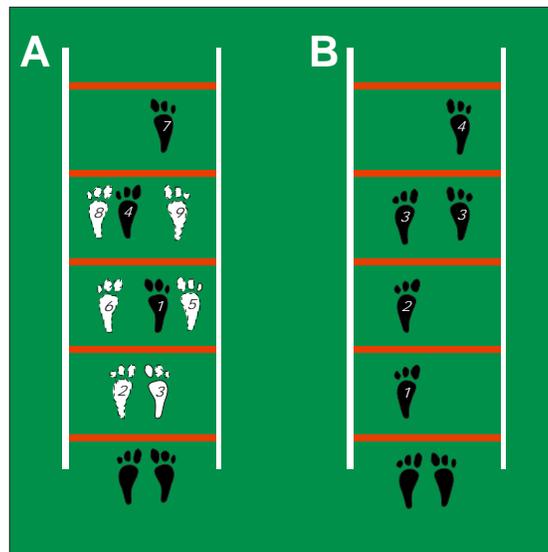
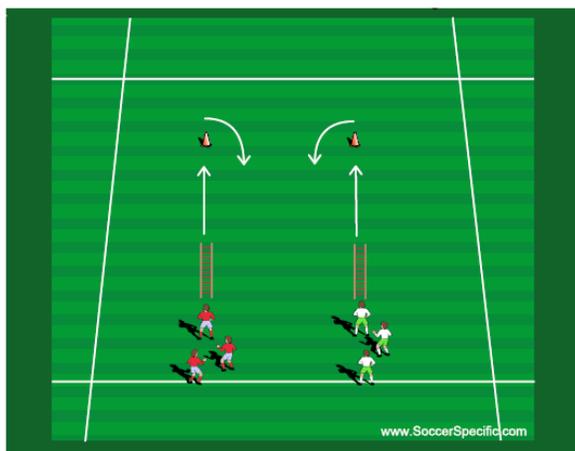
Récupération, étirements, discussion avec les enfants

# SEMAINE 12 -- LE TIR

## 1- Échauffement / Coordination (10 minutes)

Délimiter par un grand cercle ou un carré 20 m x 20 m, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Placer les *speed ladders* selon le diagramme ci-dessous avec un cône à plus de 10 m de l'échelle. Un nombre de 5-6 joueurs max par échelle. Ex A : Se placer face à l'échelle sauter sur un pied au deuxième carré et recul d'un avec les deux pieds retourne vers l'avant de deux carré et recul d'un. Ex B : Saute sur une jambe dans les deux premiers carrés et saute à pieds joints dans le troisième, recommence sur une jambe pied opposé, deux carrés et deux joints au troisième, poursuit jusqu'au bout de l'échelle, sprint jusqu'au cône et revient en faisant de grandes enjambées en suivant une ligne sur le terrain.



N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.

## 2- Éducatif

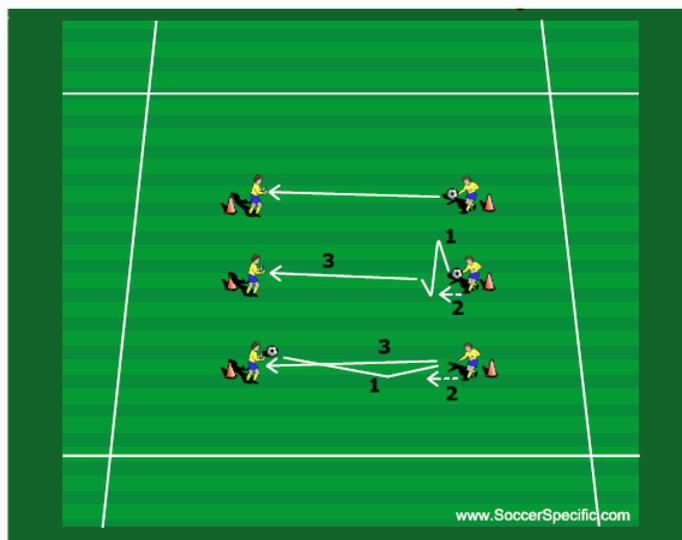
### Éducatif #1 : La frappe – la volée (10 minutes)

Placer les joueurs en paire avec un ballon. Ex1 : La première paire en haut du croquis exécute la frappe avec le coup de pied tel un dégagement de gardien. Le joueur lance le ballon dans les airs devant lui et doit le frapper avant qu'il ne touche à terre. Ex 2 : Le joueur lance le ballon devant lui, après le premier bond le joueur frappe le ballon avant le deuxième bond au sol. Ex 3 : Le joueur lance le ballon en direction de son partenaire mi-distance qui doit le frapper dans les airs. Le joueur qui frappe le ballon doit le remettre dans les mains de son partenaire.

\* Si difficile nombre de bonds au sol illimité

#### Variantes:

- Alternier pied gauche - pied droit
- Varier la distance des joueurs



#### Points clés:

Pied d'appui près du ballon, pied pointé cheville barrée, fixer le ballon, accélération, accompagner le geste après le contact du ballon, **synchroniser** la course. Qualité du geste et non la force de frappe.

## Éducatif #2 : Tir offensif (10 minutes)

Ex gauche : Un joueur au cône sans ballon, le reste du groupe à l'arrière du premier. Le joueur en arrière du premier lui lance le ballon devant de façon à ce que le ballon puisse rebondir. Le premier court vers le ballon et doit le frapper dans les airs. Et avant qu'il roule au sol. Après la frappe, il récupère son ballon et retourne à l'arrière du groupe et on recommence.

Ex droit : Cette fois un passeur envoie un ballon qui rebondit et le joueur doit attaquer le ballon et le frapper quand il est dans les airs.

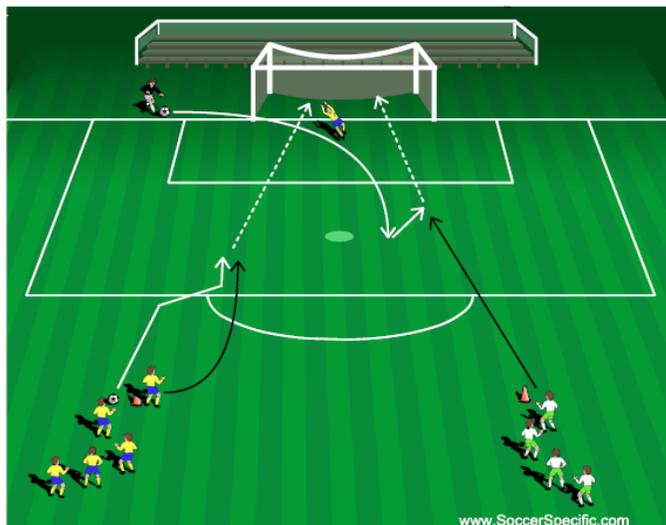
Mettre en place plus qu'une station pour permettre plus de mouvement et de frappe.

### **Variante :**

- Alternier pied gauche et pied droit
- Varier les différentes positions de frappe
- Varier les distances des lancés
- Limiter le nombre de rebonds

### **Points clés:**

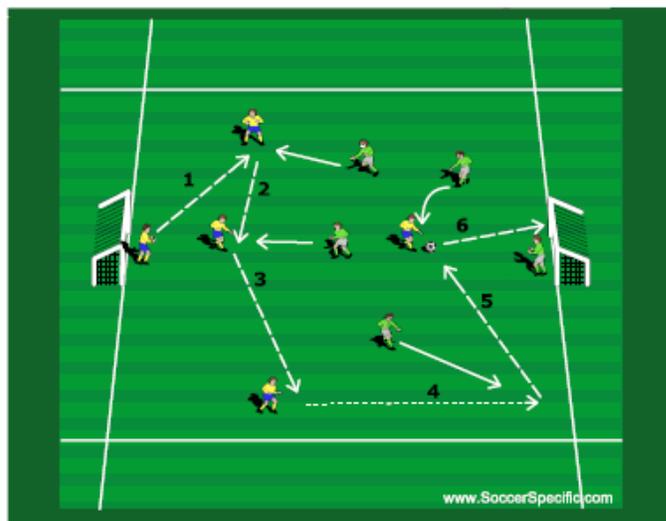
Pied d'appui près du ballon, pied pointé cheville barrée, fixer le ballon, accélération, accompagner le geste après le contact du ballon, synchroniser et calculer sa course. Être au-dessus du ballon et non à l'arrière. Qualité du geste au détriment de la force.



---

## **3- Match (20 à 25 minutes)**

Match afin de remettre en place les acquis du tir. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



---

## **4- Retour au calme**

Récupération, étirements, discussion avec les enfants