

# COACH

101



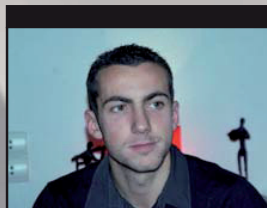
numéro

26

MARS 2013



ENTRAÎNEMENT



Par **Alexis THOMAS**,  
Titulaire du Brevet d'Etat.

# Fin de saison :

**Lâcher la pression.** Le championnat est terminé, la saison touche à sa fin, mais quelques entraînements sont encore programmés en juin. Voici deux exemples de séances ludiques, une à dominante technique l'autre à dominante tactique, pour continuer à progresser en s'amusant. Pour petits et grands !

## SEANCE 1 - dominante technique : foot golf

**Organisation.** Douze exercices sur un terrain à 11. Pour commencer, deux, trois ou quatre joueurs par atelier suivant le nombre total de joueurs sur la séance. La mise en place du matériel, qui doit être très visible (cône spécifique pour chaque départ d'exercice), est ici primordiale. Compter 10 à 15 minutes d'explication/ démonstration.

**But.** Marquer le plus de points possible. Possibilité de faire plusieurs tours du circuit.

**Objectif.** Répétition de gammes techniques.

**Règles.** 1 exercice réussi = 1 point. Au bout de 5 essais infructueux, passer à l'exercice suivant sans marquer le point. Interdiction de toucher le ballon de ses partenaires ou de les gêner pendant l'exécution d'un exercice, sinon -1 point ! La partie dure 40 minutes (2x20 minutes entrecoupées de 5-10 minutes de récupération/ hydratation).

### Exercice 1 : jonglage

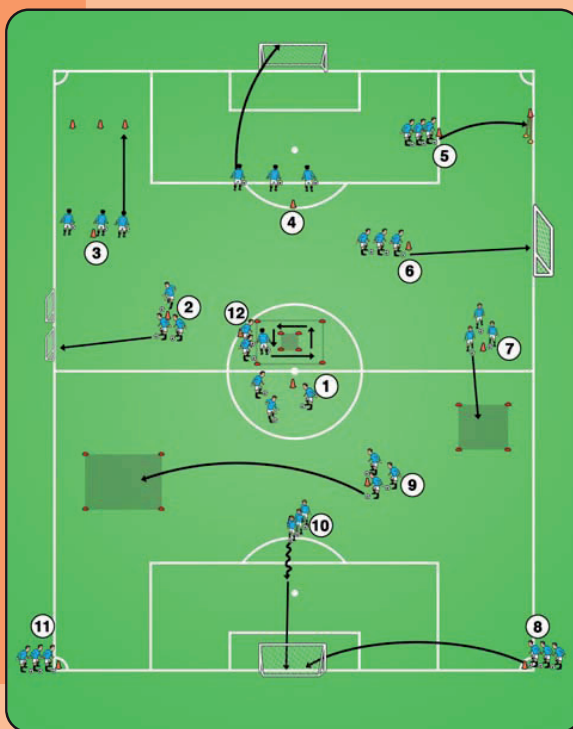
Effectuer 50 jongles du pied fort (deuxième tour : pied faible. Troisième tour : 20 têtes). Si le ballon tombe, on effectue un deuxième essai, puis un troisième, un quatrième et enfin un cinquième... Faire varier le nombre imposé de jongles selon l'âge et le niveau des pratiquants.

### Exercice 2 : marquer dans un mini-but.

Le frappeur se positionne à 15-20 mètres d'un mini-but (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit marquer le but.

### Exercice 3 : faire tomber la quille

Le joueur est situé à 15 mètres des quilles (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit frapper fort et à ras de terre pour en faire tomber une.



### Exercice 4 : toucher la barre transversale

Le joueur pose son ballon sur la ligne des 16m50. Il doit toucher la barre transversale.

### Exercice 5 : atteindre la quille

Lever le ballon (pichenette, petite passe lobée...) de façon à ce qu'il touche la quille posée sur 2 jalons.

### Exercice 6 : toucher directement le filet

Le joueur se positionne à 10 mètres d'une cage à 7 (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit frapper et toucher le filet avant que le ballon ne rebondisse par terre (frappe tendue).

### Exercice 7 : arrêter le ballon dans un carré

Effectuer une passe à terre en faisant en sorte que

le ballon stoppe sa course dans le carré (calcul optico moteur) ! Là encore, on fera varier la distance du tireur par rapport au carré ainsi que le périmètre de ce dernier en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.

### Exercice 8 : corner rentrant pied droit

Faire rentrer le ballon directement dans la cage (intérieur pied droit, puis intérieur pied gauche au deuxième tour), depuis le point de corner (plus près de la cage selon l'âge et le niveau des pratiquants).

### Exercice 9 : jeu long

Le joueur doit frapper le ballon qui doit tomber dans un carré situé à 20-30 mètres (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants).

### Exercice 10 : jonglage en mouvement + reprise de volée

Départ en jonglage à 15-20 mètres de la surface de réparation (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Arrivé dans celle-ci, le joueur frappe le ballon de volée, lequel doit atterrir dans la cage sans toucher le sol avant la ligne.

### Exercice 11 : corner rentrant pied gauche

Faire rentrer le ballon directement dans la cage (intérieur pied gauche), depuis le point de corner (plus près de la cage selon l'âge et le niveau des pratiquants).

### Exercice 12 : faire le tour du carré en 4 passes

Faire le tour d'un carré dans 4 passes. Le ballon doit revenir dans le carré de départ en 4 passes, sans sortir du grand carré et sans pénétrer dans le petit carré intérieur.

**Terminer par le comptage des points, retour au calme et étirements (10-15 minutes).**



**EXTRAIT DE  
VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSCRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :  
WWW.VESTIAIRES-  
MAGAZINE.COM

# progresser en s'amusant

## SEANCE 2 - dominante tactique : tournoi thématique à 5 contre 5

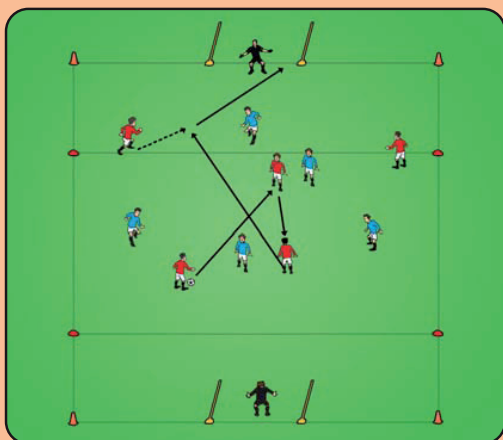
**Organisation.** Tracer 4 quarts de terrain avec surface de réparation, ligne médiane et cage. On joue à 5 contre 5 sur chaque terrain + 1 gardien dans chaque équipe.

**But.** Marquer des points en respectant la thématique sur chaque terrain.

**Objectif.** Amener le joueur, tout en s'amusant, à réfléchir sur le meilleur moyen de marquer des points (recherche de solution) en fonction de la

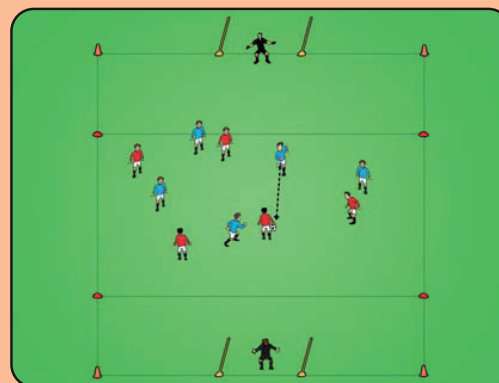
règle (thème tactique) imposée. Mélanger les groupes de niveau (équipes équilibrées) : dans chaque équipe, les meilleurs doivent aider les moins bons, lesquels doivent essayer de se mettre à niveau (travail de groupe).

**Règles.** Les matches durent environ 10-15 minutes suivant le nombre de joueurs. À la fin de chaque match : récupération/hydratation/feed-back (15 minutes).



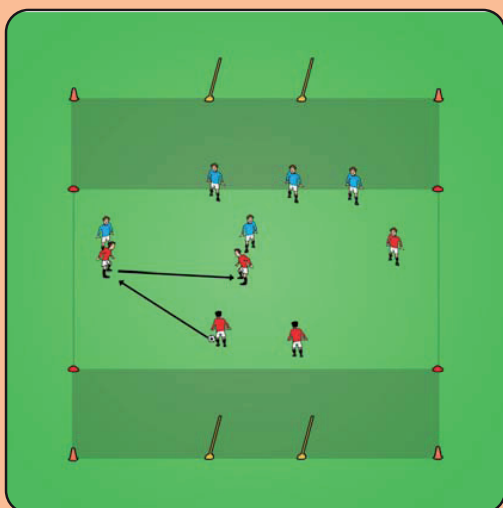
### Thème 1 : jeu en appui-soutien

Jeu libre. But normal = 1 point. Appui-soutien dans l'action amenant le but = 2 points.



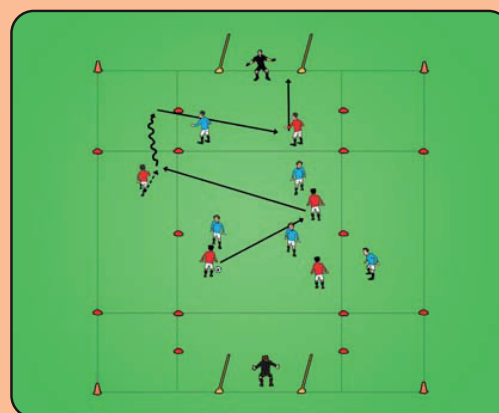
### Thème 3 : cadrer le porteur

But normal = 1 point. Frappe cadrée en dehors de la surface = 2 points. But sur frappe en dehors de la surface = 3 points. Pour éviter que l'adversaire marque des points, les joueurs vont devoir cadrer le porteur pour l'empêcher de frapper.



### Thème 2 : se placer et de déplacer sur l'axe ballon-but

On enlève les gardiens. Interdiction pour les joueurs de pénétrer dans la surface de réparation. Jeu au sol uniquement. Un but = 1 point.



### Thème 4 : jeu dans les couloirs

Jeu libre. But = 1 point. But sur centre = 2 points. But sur centre en retrait : 3 points.

**Terminer par comptage des points, retour au calme et étirements (10-15 minutes).**

**NOUVELLE  
GAMME**

# Arnicare

de Boiron®

**Douleurs  
Musculaires  
& Articulaires,  
Bleus & Bosses**

**NOUS SERONS PRÉSENTS À L'EXPO SOCCER  
LES 30 ET 31 MARS 2013 ! VENEZ NOUS  
RENCONTRER ET ESSAYER NOS PRODUITS !**

**EXPO  
soccer  
— MONTRÉAL —**

*Médicaments homéopathiques pour un soulagement efficace des douleurs musculaires et articulaires et pour favoriser la résorption des bleus et des bosses*



*Ces produits peuvent ne pas convenir à tous. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.*

- **SANS AINS**
- **SANS PARABÈNE**
- **SANS COLORANT NI PARFUM**

**POUR PLUS  
D'INFORMATIONS :**  
1 • 800 • 461 • 2066  
info@boiron.ca  
Retrouvez-nous sur



**BOIRON**  
www.boiron.ca

Commanditaire de la Fédération  
de soccer du Québec





## FOOT D'ANIMATION



■ **Pascal LAFLEUR**,  
CTR à la Ligue du Centre,  
responsable du football à 5 et à 8.

# Commencer la séance par le jeu,

**Nouvelle donne. La Direction Technique Nationale préconise aujourd'hui une nouvelle approche de l'apprentissage du jeune footballeur, qui modifie partiellement la structure de la séance telle qu'elle est conçue depuis des années. Explications.**

Je ne suis sûrement pas le seul à m'être régulièrement posé la question suivante : pourquoi un joueur bien coordonné et doué dans la maîtrise gestuelle n'est-il pas efficace - ou meilleur - en compétition ? Par le passé, combien de fois ai-je vu des garçons talentueux balle au pied mais néanmoins peu inspirés au moment de faire les choix et, par ailleurs, limités dans la lecture du jeu ? Pourquoi un joueur centre fort devant le but alors qu'il doit privilégier la solution en retrait ? Comment explique-t-on que certains dribblent alors qu'une passe au partenaire s'impose ? Etc... C'est ce type de questions qui a dernièrement amené la DTN à revoir un tant soit peu sa

copie en termes de méthode d'apprentissage du jeu. Attention, loin de nous l'idée de remettre en cause ce qui a marché pendant 50 ans ! Que cela soit bien clair : il ne s'agit pas là de prendre un virage à 180 degrés, bien qu'une nouvelle approche du travail soit effectivement à l'étude ; les qualités essentielles restent la technique associée à la vitesse. Une méthode qui conduit à une restructuration partielle de la séance telle que nous la concevons depuis des années et qui s'articule autour de 4 axes : psychomotricité - technique - tactique - partie ludique (jeu). Aujourd'hui, le souhait clairement affiché est de voir se développer une organisation de séance composée, dans l'ordre : d'un jeu réduit, d'une partie consacrée à la psychomotricité, d'une



situation globale, d'un volet technique (analytique et placée) et d'une partie ludique pour terminer (voir par ailleurs).

***Une nouvelle méthode basée sur la restructuration partielle de la séance telle que nous la concevons depuis des années***

Mettons-nous la charrue avant les bœufs ? L'enfant doit-il d'abord apprendre le geste de manière analytique pour le mettre en pratique au sein d'une action globale ? Cette méthode "traditionnelle" a fait ses preuves, certes, mais il était de notre devoir de nous interroger dans un souci d'avancer et d'évoluer. Concrètement, qu'est ce que ce "nouveau plan de séance" va changer ? Il s'agit d'aborder

l'apprentissage du geste au travers et à partir d'une action de jeu globale, ludique, puis de le travailler de façon plus dépouillée, analytique ou placée, en se passant des adversaires. En agissant ainsi, vous allez, lors de la partie technique, donner du sens à la répétition du geste. Et pour cause, l'enfant sait pourquoi il travaille. Il resitue son geste dans l'action de jeu concernée pour laquelle il connaît déjà les contraintes d'espace et de temps. En d'autres termes, cette nouvelle organisation de séance va lui permettre d'apprendre plus vite et mieux : "Je sais à quoi ça me sert et je sais pourquoi je fais cet exercice technique". Il me semble que l'enfant acquiert plus rapidement le mouvement et saura davantage le mettre au service du jeu si l'éducateur a organisé

# pour apprendre plus vite et mieux

## NOUVELLE STRUCTURE TYPE DE LA SÉANCE

**SITUATION 1 : jeu réduit (10-15')**. Il s'agit ici d'aborder la découverte et l'utilisation de l'espace, la découverte du partenaire, de l'adversaire etc...

**SITUATION 2 : travail de psychomotricité (10-15')**. En fonction du temps dont vous disposez et surtout chez les plus petits, il convient de positionner cette partie nécessaire au développement de la coordination générale et spécifique (avec ballon).

**SITUATION 3 : situation problème (10-15')**. Nous passons ici sur quelque chose de plus précis, une situation aménagée en opposition qui va poser un problème à l'enfant : comment pour réussir l'action vais-je devoir me déplacer, quel geste technique vais-je réaliser et à quel moment ? Il s'agit de mettre en place soit un jeu scolaire adapté, soit une opposition à deux contre un, ou trois contre deux, qui va permettre d'installer dans l'action de jeu, le geste que l'on va tra-

vailler de manière analytique et placée lors de la 4ème situation.

**SITUATION 4 : travail analytique et placée (10-15')**. Il s'agit là de répéter un ou deux gestes tirés de la séquence "situation problème", conceptualisés mais sans adversaires, dans le but de travailler et de corriger la gestuelle. Mise en place de critères de réalisation : comment je positionne mon pied ? Quelle surface j'utilise ? Etc...

**SITUATION 5 : eu (10-15')**. Après le travail technique, vous devez terminer par un jeu ou une opposition, qui permet de nouveau à l'enfant d'être confronté à la globalité du jeu pour y prendre les informations qui dicteront ses choix en termes de placements, déplacements et réalisations techniques.

**Nb** : ne pas aller au-delà de 15 à 20 minutes par situation car après, il y a rupture d'attention chez l'enfant.

l'apprentissage de ce dernier en le présentant d'abord de manière ludique, dans la globalité d'une action de jeu.

### Le plaisir : facteur déterminant des acquisitions

Si la coordination générale et spécifique (avec ballon) d'un joueur en U8-U9 reste encore assez approximative, bien qu'elle se construise (il y aura donc forcément du déchet dans son jeu), nous sommes en mesure cependant de mettre l'accent sur les intentions de jeu qui découlent des

principes et règles d'actions de ce sport (se replacer après la perte du ballon, demander le ballon vers l'avant, etc...). Dès lors, le fait d'installer à cet âge (U8-U9) les bases en matière d'attitudes et de comportements dictés par le jeu (vers une lecture du jeu), donc au travers du jeu, optimisera les acquisitions techniques dans la période phare qui va des U10 aux U13. Par ailleurs, le deuxième objectif de ce nouvel apprentissage du jeu est de répondre de manière plus appropriée aux caractéristiques psychologiques de l'enfant. Pourquoi le jeune

joueur vient-il à l'entraînement ? Avant tout pour prendre du plaisir. La partie ludique de début de séance comblera donc au plus haut point et "tout de suite" ses attentes. Or, plus il prendra du plaisir - facteur déterminant des acquisitions au même titre que l'attention et la motivation - plus il apprendra vite. On ne retient jamais aussi bien les choses que lorsqu'on a envie de les faire et qu'elles nous procurent de la joie. A nous donc de poursuivre dans cette voie en espérant que la méthode porte ses fruits à moyen et long terme. ■

## CE QU'IL NE FAUT PAS (PLUS) FAIRE !

### ► Débuter la séance sans ballon.

Débuter la séance sans ballon ne présente aucun intérêt, car l'enfant vient à l'entraînement pour jouer au foot et se faire plaisir ! Il y a tellement de choses intéressantes à mettre en place avec le ballon qu'il serait dommage de devoir se contenter de courir, bien qu'il soit important qu'un enfant sache se déplacer en avant, en arrière, sauter, changer de direction..., choses que l'on peut faire toutefois avec le ballon durant la séquence consacrée au travail de psychomotricité par exemple.

### ► Manquer d'installer un climat d'apprentissage favorable.

Le climat d'apprentissage est essentiel. Ce que l'on constate trop souvent malheureusement, c'est un stress important autour de l'enfant. Nous devons installer la confiance, le plaisir, l'envie pour stimuler la créativité, ce qui nécessite de positiver... Et pour ce faire, il convient de placer l'enfant dans un climat et un contexte favorables autour de l'organisation et du contenu de la séance et bien sûr du comportement de l'éducateur.

### ► Entrer dans d'interminables explications

Pour présenter un exercice ou apporter une correction, trop d'éducateurs s'aventurent dans d'interminables explications que les tout petits ne vont pas toujours comprendre... C'est aussi le meilleur moyen de ne plus capter leur attention. Privilégiez la démonstration. L'enfant apprend beaucoup par modélisation.

### ► Décontextualiser les situations du jeu

Le contenu des situations doit être replacé dans le terrain du Foot à 5 ou du Foot à 8. Comme dans le match, on doit y retrouver le sens du jeu, les zones d'évolution (les couloirs, l'axe, derrière, devant...), les rôles à jouer (vers les postes...). Le plus petit des exercices analytiques doit trouver sa place dans la réalité du jeu tout comme les cheminements que nous proposons. Pour chaque chose, nous devons nous poser la question suivante : "Est-ce que ça existe en match, dans le jeu ?".



## FOOT D'ANIMATION

### Exemples d'exercices pour U9 (Foot à 5)

Le jeu est à faire en entrée de séance et la situation problème en partie 3 après le travail de psychomotricité.  
Durée : 10 à 15 minutes par exercice.

#### Jeu : conserver et progresser – Balles aux capitaines

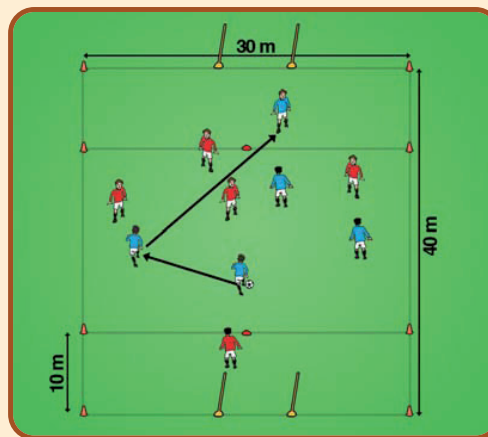
**Objectif.** Découverte du partenaire et du jeu vers l'avant.

**Organisation.** Tracer un terrain de foot à 5 (40x30m) et former deux équipes de 4 joueurs + 2 capitaines (1 par équipe). La ligne des capitaines doit se situer à 10 mètres de la ligne de but.

**But.** Marquer dans le but adverse.

**Consignes.** Transmettre le ballon à son capitaine d'équipe. 1 point à l'équipe qui transmet à son capitaine. Toutes les remises en jeu se font en protégeant la première relance.

**Méthode pédagogique à privilégier.** Pédagogie active : laisser jouer, encourager.



#### Situation problème : progresser et déséquilibrer

**Objectif.** Découverte de l'intervalle de passe pour donner et recevoir.

**Organisation.** Le terrain de foot à 5 (30x40m) est réduit de 2 fois 5 m en largeur et divisé en 4 zones (2 lignes perpendiculaires se croisant au centre du terrain). Il est important que les joueurs aient conscience d'évoluer sur un terrain de foot à 5 réduit, d'où l'apparition des couloirs.

**But.** Marquer le plus vite possible.

**Consignes.** 4 attaquants occupent chacune des zones et s'y cantonnent. 4 défenseurs défendent exclusivement sur la partie de ligne qui les concerne. La situation démarre par une relance du gardien de but sur un des partenaires situé dans une zone proche. Si un défenseur récupère le ballon, ses 3 partenaires sont libérés des lignes et jouent avec lui pour aller marquer. Leurs adversaires ne peuvent alors défendre que dans leur zone.

- Pour les attaquants : 1 point si tir au but, 3 points si but.
- Pour les défenseurs : 1 point si ballon récupéré ou sorti, 3 points si but marqué après récupération.

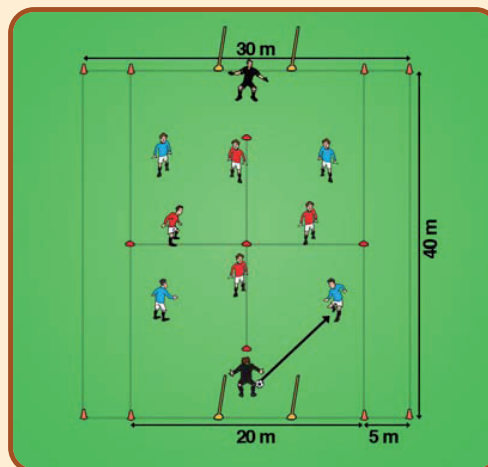
**Variantes**

- Faire passer le ballon dans au moins 3 zones avant de tirer.
- Libérer le dernier défenseur de sa ligne et autoriser les 2

attaquants à se déplacer librement dans les 2 zones off.

**Méthode pédagogique à privilégier.** Pédagogie active : laisser jouer, orienter et questionner.

**Vers une partie 4 - Exercice : Amélioration des contrôles et enchaînements passes courtes.**



**EXTRAIT DE VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSCRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :  
WWW.VESTIAIRES-  
MAGAZINE.COM

## Exemple d'exercices pour U11 (Foot à 8)

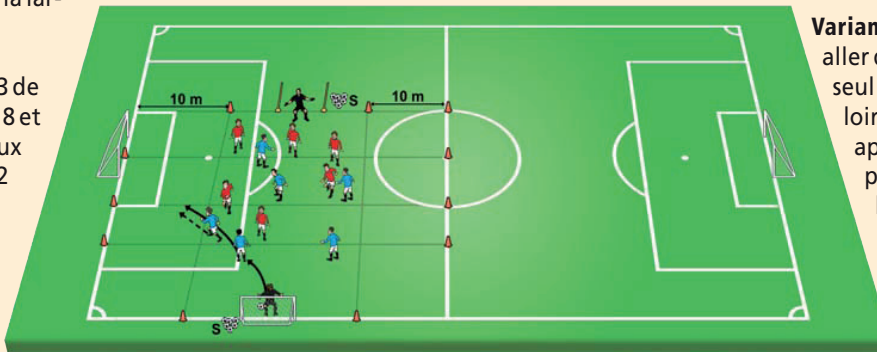
Le jeu est à faire en entrée de séance et la situation problème en partie 3 après le travail de psychomotricité.  
Durée : 10 à 15 minutes par exercice.

### Jeu : conserver et progresser

**Objectif.** Utiliser la largeur.

**Organisation.** 2/3 de terrain de foot à 8 et 2 couloirs latéraux de 10m. Former 2 équipes de 6 joueurs + 2 gardiens de but.

**But.** Marquer.



**Variante.** L'équipe peut aller défendre avec un seul joueur dans le couloir mais seulement après que le ballon ait pénétré dans le couloir. Dès lors, un deuxième attaquant peut venir jouer dans le couloir (2 x 1).

**Consignes.** Toutes les remises en jeu se font par le gardien. L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut défendre que dans le couloir axial. L'équipe qui a le ballon peut attaquer en utilisant les couloirs. Un seul joueur par couloir, qui a 3 touches de balle maximum.

**Méthode pédagogique à privilégier.** Pédagogie active : laisser jouer, encourager, questionner.

### Situation problème : déséquilibrer dans le couloir - finir

**Objectif.** Fixer, donner, dédoubler, jouer à 2 et à 3 en triangle.

**Organisation.** Demi-terrain de foot à 8. Partager l'aire de jeu en trois parties égales. 2 attaquants (en bleu) contre 1 défenseur (en rouge) dans les couloirs et 2 attaquants et 2 défenseurs dans l'axe.

**But.** Eliminer dans le couloir pour passer ou tirer.

**Consignes.** La situation démarre obligatoirement par une passe du milieu à l'excentré libre. Obligation de franchir la ligne des 13m pour jouer dans l'axe (2 x 1).

-Pour les attaquants :

1 point en franchissant la ligne des 13 m  
3 points en marquant dans le but



-Pour les défenseurs :  
1 point si ballon sorti avant la ligne des 13 m  
3 points si relance réussie en direction des défenseurs situés derrière la ligne médiane.

**Variante.** Possibilité de trouver un appui avec

l'attaquant axial pour franchir la ligne des 13 m dans le couloir (3 x 2).

**Méthode pédagogique à privilégier.** Pédagogie active : laisser jouer, orienter et questionner.

**Vers une partie 4 - Exercice : Amélioration des contrôles et enchaînements, des passes courtes après contrôle et sans contrôle.**



# Juste pour le « kick »

# EXPO

# Soccer

## — MONTRÉAL —

PLUS DE 80 EXPOSANTS  
ET PLUSIEURS ACTIVITÉS

PRENEZ PART À LA NAISSANCE D'UNE NOUVELLE TRADITION

COMMANDITAIRES



LES 30 ET 31 MARS 2013  
AU COMPLEXE SPORTIF BELL DE BROSSARD

Entrée 10\$  
Téléchargez le coupon-rabais de 5\$ en ligne à  
[www.exposoccermontreal.com](http://www.exposoccermontreal.com)



PHOTO: PÉPÉ/IMPACT DE MTL

Porte-parole de l'événement 2013  
**Patrick Leduc,**  
joueur retraité de l'Impact de Montréal/Analyste RDS

PARTENAIRES



EXPO SOCCER MONTRÉAL  
SOUTIEN :

