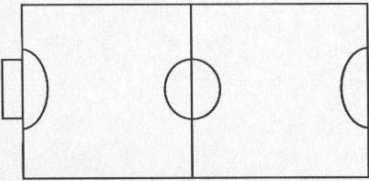
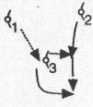
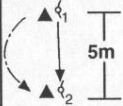
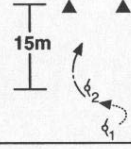


## Séances à l'intention des U-10 et U-11 (suite) Guide de l'entraîneur de l'ARSQ

<b>L'AMORTI DU PIED</b>		Entraînement no: <b>7</b>
<b>Le une-deux</b>		
<b>POINTS-CLES</b>	<b>MATERIEL NECESSAIRE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- toujours regarder le ballon</li> <li>- se placer sous le ballon</li> <li>- présenter le pied avec les orteils légèrement orientés vers le haut</li> <li>- descendre le pied au contact du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BALLONS : 1/joueur</li> <li>CONES : 16</li> <li>DOSSARDS :-</li> </ul>	
		
<b>5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- joueur jongle avec le pied droit et la cuisse droite puis récupère le ballon dans ses mains</li> <li>- puis le joueur tente de jongler pied droit/cuisse droite/pied droit et récupère le ballon dans ses mains, etc</li> <li>- idem pour le côté gauche</li> <li>Variantes : - pied droit/cuisse gauche</li> <li>- pied gauche/cuisse droite</li> </ul>		
<b>5 min. DRIBBLE (carré 15 x 15 m /joueur)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la moitié des joueurs dribble un ballon dans le carré alors que l'autre moitié est assise par terre et tente d'enlever le ballon au joueur dribbleur</li> <li>- inverser les rôles après 30 secondes</li> </ul>		
<b>10 min. THÈME: LE UNE-DEUX (1/2 terrain/5 joueurs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Démonstration par l'entraîneur</li> <li>- le joueur 1 et joueur 2 effectuent un une-deux sur joueurs 3 (statique) qui n'a le droit que d'étendre la jambe</li> <li>- puis joueur 4 et le joueur 5 tentent un une-deux</li> <li>Variantes :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur 3 peut marcher</li> <li>- le joueur 3 peut jouer normalement</li> </ul> </li> </ul>		

Association régionale de soccer de Québec

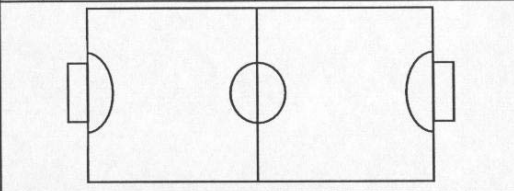
<b>5 min. JEU (1/2 terrain/2 joueurs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur 1 roule le ballon sur son pied droit et le maintient 5 secondes</li> <li>- le joueur 2 récupère le ballon du joueur 1 et tente la même chose</li> <li>- idem avec le pied gauche</li> </ul>	
<b>10 min. THÈME : L 'AMORTI DU PIED (1/2 terrain/2 joueur)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Démonstration par l'entraîneur</li> <li>- le joueur 1 lance un ballon aérien au joueur 2 et se dirige en marchant vers lui afin de mettre un peu de pression</li> <li>- le joueur 2 amortit avec le pied et dribble au joueur 1 pour se rendre au cône</li> <li>- le joueur 2 lance un ballon ..., etc</li> <li>- utiliser les 2 pieds</li> </ul>	
<b>10 min. TIR (1/2 terrain/3 joueurs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur 1 lance un ballon aérien au joueur 2 (dos au but)</li> <li>- le joueur 2 amortit avec le pied, tourne et tire au but défendu par joueur 3</li> <li>- alterner les rôles après 6 tirs (3 amortis du pied droit et 3 amortis du pied gauche)</li> </ul>	
<b>30 min. PARTIE (terrain/6v6)</b> <p>Partie où un une-deux donne 3 points et un but 1 point.</p>	
<b>DURANT LA PARTIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- féliciter les joueurs pour toutes les tentatives de une-deux</li> <li>- encourager les joueurs à aider le porteur de ballon</li> <li>- encourager le porteur de ballon à dribbler vers un adversaire</li> </ul>	

Association régionale de soccer de Québec

**L'AMORTI DE POITRINE** Entraînement no: **8**

**Le marquage**

<p><b>POINTS-CLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toujours regarder le ballon</li> <li>- se placer sous le ballon</li> <li>- présenter la poitrine</li> <li>- reculer la poitrine au contact du ballon</li> </ul>	<p><b>MATERIEL NECESSAIRE</b></p> <p>BALLONS : 1/joueur          CONES : 16          DOSSARDS : 10</p>
--	--

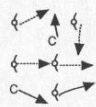


**5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)**

- le joueur jongle avec le pied puis avec la tête et il récupère le ballon dans ses mains
- le joueur jongle avec le pied/la tête/le pied et il récupère le ballon dans ses mains, etc
- utiliser les 2 pieds

**5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/joueur)**

- tous les joueurs dribblent sauf 2 chasseurs (C) (sans ballon)
- les chasseurs (C) tentent de toucher tous les joueurs
- un joueur touché prend le ballon dans ses mains et écarte les jambes pour demeurer immobile
- un joueur dribbleur peut délivrer le joueur touché en passant son ballon entre les jambes du joueur touché
- alterner les rôles après 1 minute



**10 min. THÈME : L 'AMORTI DE POITRINE (1/2 terrain/2 joueurs)**

Démonstration par E

1- le joueur 1, à genoux, reçoit un ballon aérien du joueur 2 qu'il amortit de la poitrine



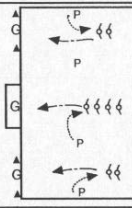
2- joueur 1, debout, reçoit un ballon aérien du joueur 2 qu'il amortit de la poitrine

3- joueur 2 lance un ballon aérien au joueur 1 et il se dirige vers lui pour tenter de récupérer le ballon

- joueur 1 amortit de la poitrine et protège son ballon en comptant jusqu'à 20.

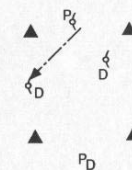
**10 min. TIR (1/2 terrain/joueur)**

- 3 buts gardés par 3 gardiens
- 4 passeurs de ballons aériens
- 3 rangées de joueurs pour amortir de la poitrine et tirer sur la 2<sup>ème</sup> touche
- si un joueur tireur marque un but, il remplace le joueur passeur
- le joueur passeur devient gardien de but et le joueur gardien de but devient le joueur tireur
- changer les groupes de position pour recevoir des ballons d'angles différents (gauche/droite)



**15 min. THÈME : LE MARQUAGE (rectangle de 30x 20 m /6 joueurs)**

- partie entre 2 joueurs et 2 défenseurs avec un passeur joueur et un passeur défenseur
- objectif: les joueurs marquent 1 point lorsqu'ils réussissent à passer au passeur défenseur entre les cônes
- les défenseurs marquent 1 point lorsqu'ils réussissent à passer au passeur joueur entre les cônes
- les passeurs doivent demeurer entre les cônes et ils peuvent recevoir des passes en retrait
- démonstration par l'entraîneur
- insister sur la position du joueur défensif qui doit se placer entre le joueur attaquant et le but
- la première équipe à obtenir 2 points est remplacée par les 2 passeurs



**30 min PARTIE (terrain/6v6) Libre**

**DURANT LA PARTIE**

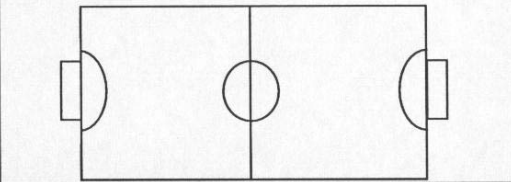
- féliciter les joueurs qui utilisent l'amorti de poitrine
- corriger les joueurs qui lèvent le pied haut plutôt que d'utiliser leur poitrine
- stimuler les joueurs à effectuer un marquage de l'adversaire lorsqu'il y a une perte de possession du ballon

**LE JEU DE TÊTE**  
**LES FORMATIONS 3/3 OU 2/2/2**

Entraînement no: **9**

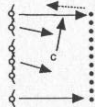
**POINTS-CLES**  
 - toujours regarder le ballon  
 - la surface de contact = le front  
 - garder le cou rigide et les pieds au sol  
 - mouvement du tronc de l'arrière vers l'avant

**MATERIEL NECESSAIRE**  
 BALLONS : 1/joueur  
 CONES : 16  
 DOSSARDS : 10



**5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)**  
 - le joueur jongle pied/cuisse/tête et récupère le ballon dans ses mains  
 - le joueur essaie de faire ce circuit 2 fois sans interruption et récupère le ballon dans ses mains  
 - utiliser les 2 pieds et les 2 cuisses  
 Variante: - obliger pied droit/cuisse droite/tête et idem pour le côté gauche

**5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/joueur)**  
 - les joueurs tentent d'aller chercher un ballon chacun sur la ligne de touche et de le rapporter en dribblant jusqu'à la ligne de touche de départ sans se faire toucher par le chasseur (C)  
 - si un joueur réussit, il est champion  
 - si un joueur est touché, il remplace le chasseur (C)



**10 min. THÈME : LE JEU DE TÊTE (1/2 terrain/2 joueurs)**  
 Démonstration par l'entraîneur  
 1-le joueur 1, à genoux, reçoit un ballon aérien du joueur 2 qu'il frappe de la tête vers les mains du joueur 2  
 2-le joueur 1, debout, se lance un ballon aérien

qu'il frappe de la tête vers les mains du joueur 2  
 3-le joueur 1, coucher sur le dos, reçoit un ballon du joueur 2 qu'il frappe de la tête (en s'asso-yeant) vers les mains de joueur2

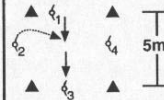
**5 min. JEU (carré de 10 x 10 m /joueur)**  
 - jeu de tag où 3 joueurs avec un ballon chacun tentent d'atteindre les autres joueurs par une frappe de la tête  
 - un joueur touché prend la place d'un joueur chasseur



**10 min. THÈME : LES FORMATIONS 3/3 OU 2/2/2 (1/2 terrain/joueur)**  
 - l'entraîneur place 6 joueurs et 1 gardien de but en formation 3/3 ou 2/2/2 contre 3 opposants (O)  
 - les joueurs doivent placer le ballon sur la ligne centrale pour marquer 1 point  
 - les opposants (O) doivent tenter de marquer un but



**10 min. TIR (1/2 terrain/4 joueurs)**  
 - le joueur 1 reçoit un ballon aérien du joueur 2 et il tente de marquer un but au joueur 3 par une frappe de la tête  
 - le joueur 3 reçoit un ballon aérien du joueur4 et il tente de marquer un but à joueur1 par une frappe de la tête  
 - changer les rôles des 4 joueurs à chaque but  
 - compter le nombre de buts de chacune des équipes



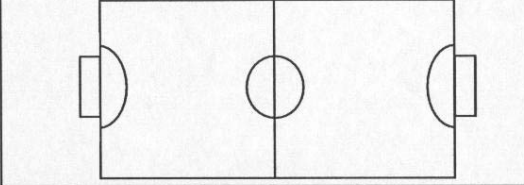
**30' PARTIE (1/2 terrain/6v6)**  
 Partie avec les mains et la tête seulement. Tout ballon + haut que la taille doit être joué avec la tête. Lorsque le ballon touche le sol, il revient à l'adversaire. Pour marquer, il faut effectuer une tête dans le but. But sur la ligne centrale avec 2 cônes.

**DURANT LA PARTIE**  
 - Encourager les joueurs à utiliser leur tête pour les ballons aériens  
 - Corriger les joueurs qui lèvent le pied trop haut plutôt que d'utiliser leur tête

**LA PASSE DE L'EXTÉRIEUR DU PIED LA POSSESSION DU BALLON** *Entraînement no:* **10**

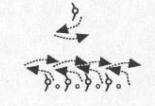
**POINTS-CLES**  
 - pied d'appui à côté du ballon  
 - regarder le ballon lors de la frappe  
 - surface de contact = partie extérieure du pied à la base des orteils  
 - mouvement d'accompagnement de la jambe de frappe

**MATERIEL NECESSAIRE**  
 BALLONS : 1/joueur  
 CONES : 16  
 DOSSARDS : 10

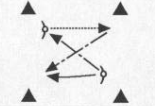


**5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)**  
 - le joueur jongle pied droit/cuisse droite/cuisse gauche/pied gauche et récupère le ballon dans ses mains  
 - le joueur essaie de faire ce circuit 2 fois sans interruption et récupère le ballon dans ses mains

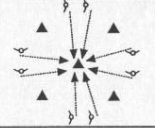
**5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/5 joueurs)**  
 - chaque joueur a un ballon  
 - un joueur est meneur et les 4 autres joueurs sont son reflet (jeu du miroir)  
 - changer le meneur après 45 secondes



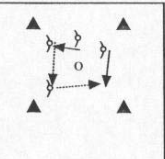
**10 min. THEME : LA PASSE DE L'EXTÉRIEUR DU PIED (carré de 10 x 10 m /2 joueurs)**  
 Démonstration par l'entraîneur  
 - 2 joueurs s'échangent des passes de l'extérieur des 2 pieds dans un carré



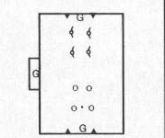
**5 min. JEU (carré de 20 x 20 m /joueur)**  
 - 4 équipes de joueurs tentent par des passes de l'extérieur du pied d'atteindre 10 fois un cône placé au centre du carré



**10 min. THÈME : LA POSSESSION DU BALLON (carré 20 x 20 m /5 joueurs)**  
 - 4 vs 1 tentent de réaliser 5 passes consécutives  
 - si les 4 joueurs réussissent, l'opposant (O) fait 10 "push-up"  
 - si l'opposant (O) intercepte, il est remplacé



**10 min. TIR (1/2 terrain/joueur)**  
 - match à 3 buts sur la largeur du terrain  
 - 2 équipes de 4-5 ou 6 joueurs et 3 gardiens de but  
 - les 2 équipes peuvent marquer dans le "vrai but" et dans le but de l'adversaire (cônes)  
 - insister pour que le tir soit pris rapidement

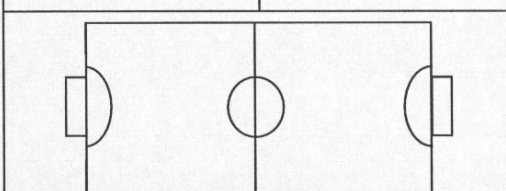


**30 min PARTIE (terrain 6V6)**  
 - féliciter les joueurs qui réussissent des passes de l'extérieur du pied  
 - encourager la possession du ballon et le tir au but

**LE TIR AVEC LES LACETS** *Entraînement no:* **11**  
**LE MARQUAGE**

**POINTS-CLES**  
 - pied d'appui à côté du ballon  
 - regarder le ballon lors de la frappe  
 - frappe sèche avec les lacets  
 - approche avec un angle de 45 degrés

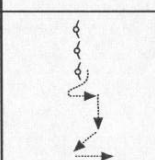
**MATERIEL NECESSAIRE**  
 BALLONS : 1/joueur  
 CONES : 16  
 DOSSARDS : 10



**5 min. JEU (1/2 terrain/joueur)**  
 - 2 équipes de joueurs jouent au handball avec comme objectif d'obtenir 5 passes consécutives pour obtenir 1 point  
 - le joueur en possession du ballon ne peut se faire enlever le ballon et il ne peut se déplacer avec le ballon  
 - lorsque le ballon touche le sol, le premier joueur a lui touché avec ses deux mains en devient le possesseur

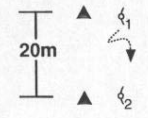
**5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)**  
 - le joueur jongle pied droit/cuisse droite/tête/cuisse gauche/pied gauche et récupère le ballon dans ses mains  
 - le joueur essaie de faire le circuit 2 fois et récupère le ballon dans ses mains, etc

**5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/3 joueurs)**  
 - 3 joueurs avec ballon se suivent  
 - le premier joueur est le meneur et il tente de perdre ses 2 poursuivants en effectuant des changements de direction et des arrêts brusques  
 - aucune accélération ne devra être utilisée  
 - inverser les rôles à chaque minute



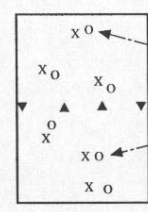
**10 min. THEME : LE TIR AVEC LES LACETS (1/2 terrain/2 joueurs)**

Démonstration par l'entraîneur  
 - le joueur 1 effectue 2 touches du ballon et tire au but défendu par le joueur 2  
 - le joueur 2 récupère le ballon et exécute la même chose  
 - partie de 3 buts  
 - changer les adversaires



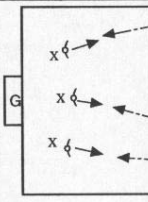
**10 min. THEME : LE MARQUAGE (1/4 terrain/7 joueurs)**

- 2 équipes de 3 joueurs s'affrontent  
 - les O ont un passeur statique parent à qui ils peuvent remettre le ballon  
 - les O doivent poser le ballon sur la ligne de but adverse pour marquer 1 but  
 - les X marquent les O et ils doivent tenter de remettre le ballon à un parent pour marquer 1 but  
 - le départ du jeu s'effectue toujours par une passe d'un parent



**10 min. TIR (1/4 de terrain/ 3 joueurs vs 3 joueurs + 6joueurs)**

- 3 joueurs tireurs reçoivent des passes d'un des 6 parents et tentent de marquer un but contre les X  
 - 3 passes peuvent se donner simultanément  
 - chaque parent a 2 ballons, lorsque les 12 ballons sont donnés au joueur, on compte le nombre de but  
 - puis les X deviennent les joueurs tireurs, etc  
 - ensuite, les 6 parents deviennent le joueur tireur ou X



**30 min. PARTIE (terrain 6V6)**

- féliciter les joueurs qui tirent au but peu importe le résultat  
 - stimuler les joueurs à marquer les adversaires lorsqu'ils perdent possession du ballon

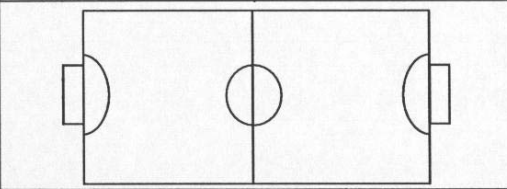
**CIRCUIT RÉCAPITULATIF**

**POINTS-CLES**

- plaisir pour tous les joueurs
- encouragements pour tous les joueurs
- félicitations pour tous les joueurs

**MATERIEL NECESSAIRE**

- BALLONS : 1/joueur
- CONES : 16
- DOSSARDS : 10

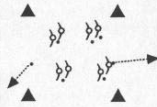


**5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)**

- le joueur jongle librement avec toutes les parties de son corps
- le joueur peut reprendre le ballon lorsqu'il touche le sol
- l'entraîneur comptabilise le nombre de touches réussies en 30 secondes

**10 min. JEU (carré de 20 x 20 m /joueur)**

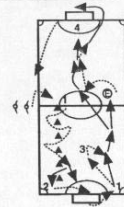
- chaque joueur conduit un ballon dans un carré en tentant de sortir le ballon des autres sans perdre le sien
- le joueur dont son ballon est sorti du carré doit sortir immédiatement du carré et effectuer 10 jongleries consécutives (sans que le ballon touche le sol) pour revenir dans le carré



**20 min. CIRCUIT RÉCAPITULATIF**

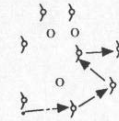
- le joueur fait une rentrée de touche au joueur 1 et prend sa place
- le joueur 1 amortit et effectue le parcours de dribble et passe au joueur 2 pour un one-deux sur le dernier cône puis tire au but
- le joueur 1 récupère son ballon et se place

- dans le coin droit du terrain puis passe au joueur 3 qui lui lance un ballon aérien pour un amorti de cuisse ou de poitrine
- le joueur 1 passe à l'entraîneur qui lui lance un ballon aérien qu'il doit frapper de la tête entre les cônes
- le joueur 1 récupère son ballon et tire au but
- le joueur 1 récupère son ballon et se dirige vers la ligne du joueur.
- changer les rôles des joueur 2, joueur 3 et joueur 4



**10 min. LA POSSESSION DU BALLON**

- (1/2 terrain/11 joueurs)
- 8 joueurs tentent de réussir 10 passes consécutives sans se faire intercepter par les 3X
- un joueur ne peut remettre le ballon au joueur qui vient de lui passer le ballon
- changer les rôles à toutes les 2 minutes



**30 min PARTIE (terrain 6v6)**

- GARDER LE SILENCE !!!
- observer la progression de vos joueurs ...