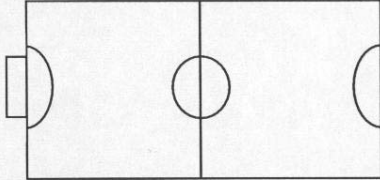
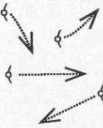
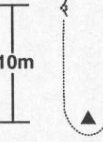


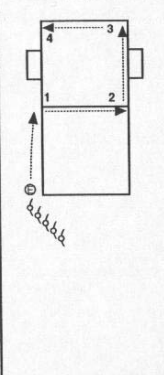
Séances à l'intention des U-8 et U-9

Guide de l'entraîneur de l'ARSQ

Entraînement no: 1	
LA RENTRÉE DE TOUCHE	
POINTS-CLÉS - les 2 pieds en contact avec le sol - départ du ballon derrière la tête - les 2 mains sur le ballon - un seul mouvement, pas d'arrêt	MATÉRIEL NÉCESSAIRE BALLONS : 1/joueur CÔNES : 16 DOSSARDS : — PARENTS : oui
	
5 min. ACTIVATION (1/2 terrain/1 joueur) - 1 ballon/joueur - conduite de balle libre - au signal de l'entraîneur, le joueur touche le ballon avec une partie de son corps - ex: entraîneur: «coude droit», le joueur se penche et touche le ballon avec son coude droit puis continue à conduire son ballon	
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/joueur) - joueur dribble autour d'un cône - dribbler 2 aller-retour en utilisant: 1-intérieur pied droit/intérieur pied gauche 2-intérieur pied droit/extérieur pied droit 3-intérieur pied gauche/extérieur pied gauche 4-intérieur pied droit/semelle pied droit 5-intérieur pied gauche/semelle pied gauche	
7 min. LOIS DU JEU (1/2 terrain/1 joueur) - les joueurs suivent l'entraîneur en conduisant leur ballon - l'entraîneur arrête au point 1... <i>Comment s'appelle cette ligne ?</i> joueurs: <i>la ligne centrale</i> <div style="text-align: right;"><i>...suite</i></div>	

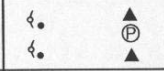
Association régionale de soccer de Québec

- l'entraîneur repart et s'arrête au point 2
Comment s'appelle cette ligne ?
joueurs: *la ligne de touche*
- l'entraîneur repart et s'arrête au point 3
Comment s'appelle cette ligne ?
joueurs: *la ligne de but*
- l'entraîneur repart et s'arrête au point 4
Comment s'appelle cette ligne ?
joueurs: *la ligne de touche*
Quand fait-on une rentrée de touche ?
joueurs: *lorsque le ballon sort sur le côté du terrain*
Si un joueur de notre équipe sort le ballon sur le côté du terrain, qui fera la rentrée de touche ?
joueurs: *un joueur de l'équipe adverse*
Si un joueur de l'équipe adverse sort le ballon, qui fera la rentrée de touche ?
joueurs: *un joueur de notre équipe*



- 8 min. THÈME: LA RENTRÉE DE TOUCHE (1/2 terrain/1 joueur/1 parent)**
 Démonstration par l'entraîneur
 - joueur assis fait une touche au parent
 - joueur à genoux fait une touche au parent
 - joueur debout fait une touche au parent

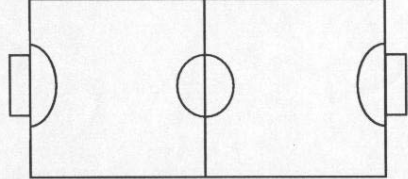
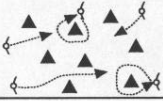
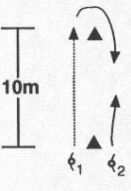

- 5 min. TIRS (1/2 terrain/2 joueurs/1 parent)**
 - 2 joueurs tirent alternativement sur un but gardé par un parent




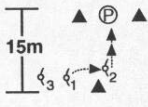
- 30 min. PARTIE (1/4 terrain/3v3)**
 Délimiter un terrain très étroit 20-25 M pour qu'il y ait beaucoup de rentrées de touche.

- DURANT LA PARTIE**
 - féliciter les joueurs qui effectuent de bonnes rentrées de touche
 - corriger les erreurs majeures (mains et pieds) sur les rentrées de touche
 - permettre à tous les joueurs de faire les rentrées de touche

Association régionale de soccer de Québec

Entraînement no: 2	
LA CONDUITE DU BALLON	
POINTS-CLÉS - touches légères et fréquentes - utiliser le cou-du-pied (lacets) - regarder le ballon et l'environnement - corps au-dessus du ballon	MATÉRIEL NÉCESSAIRE BALLON : 1/joueur CÔNES : 16 DOSSARDS : — PARENTS : oui
	
5 min. ACTIVATION (1/2 terrain/1 joueur) - joueur conduit son ballon entre les cônes - au signal de l'entraîneur, le joueur exécute: le tour complet d'un cône, le tour complet de deux, trois ou ... cônes	
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/1 joueur) - le joueur 1 dribble, laisse son ballon au cône et revient au point de départ - le joueur 2 court vers le cône et rapporte le ballon au joueur 1 Utiliser: 1-extérieur pied droit/intérieur pied droit 2-extérieur pied gauche/intérieur pied gauche 3-extérieur pied droit/extérieur pied gauche 4-extérieur pied droit/semelle pied droit 5-extérieur pied gauche/semelle pied gauche	
7 min. LOIS DU JEU (1/2 terrain/1 joueur) - les joueurs suivent l'entraîneur en conduisant leur ballon - l'entraîneur arrête au point 1 Comment s'appelle cette surface ? joueurs: le cercle central ...suite	

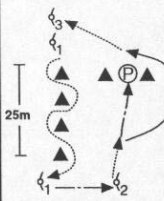

Association régionale de soccer de Québec

- entraîneur arrête au point 2 Comment s'appelle cette surface ? joueurs: la surface de but	
- entraîneur arrête au point 3 Comment s'appelle cette surface ? joueurs: le 1/4 de cercle pour le coup de pied de coin	
8 min. THÈME: LA CONDUITE DU BALLON (1/2 terrain/1 joueur) Démonstration par l'entraîneur - le joueur conduit son ballon - au signal de l'entraîneur, le joueur se dirige: -sur la ligne de but -sur la ligne de touche -sur la ligne centrale -dans la surface de but -dans le cercle central -au 1/4 de cercle pour le coup de pied de coin	
5 min. TIRS (1/2 terrain/3 joueurs/1 parent) - le joueur 1 remet par une rentrée de touche au joueur 2 - le joueur 2 conduit son ballon et tire au but - le joueur 1 prend la place du joueur 2 - le joueur 2 revient avec son ballon derrière le joueur 3 - le joueur 3 remet par une rentrée de touche au joueur 1 etc	
15 min. PARTIE (1/4 terrain/3v3) Match à 3 contre 3 avec comme objectif de conduire son ballon de l'autre côté de la ligne de but.	
15 min. PARTIE LIBRE	
DURANT LA PARTIE - encourager les joueurs à conduire le ballon - féliciter les joueurs qui conservent le ballon près de leurs pieds - renforcer la tentative de conduite du ballon plutôt que le résultat	

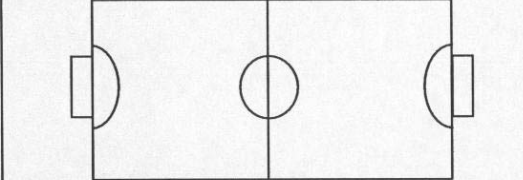
Association régionale de soccer de Québec

Entraînement no: 3	
LE TIR AVEC LES LACETS	
POINTS-CLÉS - 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°	MATÉRIEL NÉCESSAIRE BALLONS : 1/joueur CÔNES : 16 DOSSARDS : — PARENTS : oui
	
5 min. ACTIVATION (1/2 terrain/joueur/1 parent) - chaque joueur conduit son ballon - 2 ou 3 parents sont chasseurs (TAG en marchant) - si un joueur est touché, il doit faire 5 rentrées de touche à un parent avant de revenir au jeu	
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/4joueurs) - le joueur 1 avec un ballon dans ses mains dribble et fait le tour du cône - le joueur 1 remet son ballon (pied) au joueur 2 et il fait le tour du 2ième cône puis retourne derrière le joueur 4	
10 min. THÈME: LE TIR AVEC LES LACETS (1/2 terrain/2joueurs/parent) Démonstration par l'entraîneur - le joueur 1 et le joueur 2 tirent alternativement sur le but défendu par un parent (ballon arrêté) Variante: - le parent roule un ballon au joueur 1 qui contrôle son ballon et tire - idem pour le joueur 2	

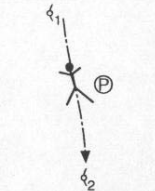
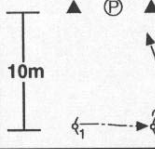
Association régionale de soccer de Québec

10 min. DRIBBLE/TOUCHE/TIR (1/2 terrain/3 joueurs/1 parent) - le joueur 1 dribble en slalom entre les cônes jusqu'à la ligne de touche - le joueur 1 remet par une rentrée de touche au joueur 2 - le joueur 2 dribble et tire au but - le joueur 2 fait le parcours de dribble - le joueur 1 prend la place du joueur 2 et attend la touche du joueur 3	
30 min. PARTIE (1/2 terrain/3v3) Placer un but (cônes) au centre du terrain. Ce but sert aux 2 parties	
DURANT LA PARTIE - féliciter tous les joueurs qui tirent au but - corriger la surface de contact seulement	

Association régionale de soccer de Québec

Entraînement no: 4	
LA PASSE DE L'INTÉRIEUR DU PIED	
POINTS-CLÉS - pied d'appui à côté du ballon - regarder le ballon lors de la frappe - frappe sèche avec les orteils relevés - mouvement d'accompagnement de la jambe de frappe	MATÉRIEL NÉCESSAIRE BALLONS : 1/joueur CÔNES : 16 DOSSARDS : — PARENTS : oui
	
5 min. ACTIVATION (2 carrés de 15m x 15m / 2 groupes de joueur) - le groupe avec ballon (1 ballon/joueur) conduit celui-ci dans son carré - le groupe sans ballon joue à la TAG dans son carré - changer les rôles à chaque minute	
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/1joueur) - un joueur dribble en utilisant: 1-par-dessus avec intérieur pied droit/extérieur pied droit 2-par-dessus avec intérieur pied gauche/ extérieur pied gauche	

Association régionale de soccer de Québec

10 min. THEME: LA PASSE DE L'INTERIEUR DU PIED (1/2 terrain/2joueurs/1 parent) Démonstration par entraîneur - le joueur 1 passe au joueur 2 en tentant de marquer un but entre les jambes du parent (ballon statique) Variante: -le ballon peut être roulé sur 1m avant d'effectuer la passe	
10 min. PASSE/TIR (1/2 terrain/2joueurs) - le joueur 1 passe au joueur 2 qui contrôle et tire au but	
30 min. PARTIE (1/2 terrain/2v4)	
DURANT LA PARTIE - encourager le dribble - féliciter le joueur pour l'utilisation de la bonne technique de passe - corriger la surface de contact seulement s'il y a utilisation du bout du pied	

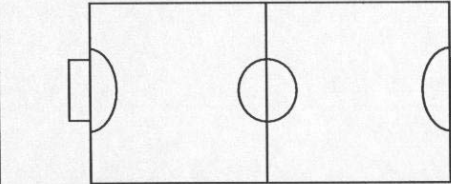
Association régionale de soccer de Québec

LE CONTROLE AVEC LE PIED**POINTS-CLÉS**

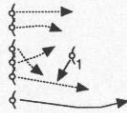
- regarder le ballon
- se diriger vers le ballon
- présenter le pied (int/ext/lacets)
- retirer légèrement le pied au contact du ballon

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

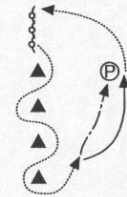
- BALLONS : 1/joueur
- CÔNES : 25
- DOSSARDS : si pas assez de cônes
- PARENTS : oui

**5 min. ACTIVATION
(1/2 terrain/joueur/parent)**

- tous les joueurs avec ballon tentent d'atteindre la ligne de touche opposée sans se faire toucher par le joueur 1
- si un joueur est touché, il rejoint le joueur 1 au centre, etc jusqu'à ce que tous les joueurs soient touchés
- les parent peuvent agir à la place du joueur 1

**5 min. DRIBBLE
(1/2 terrain/3joueurs/parent)**

- un joueur dribble en slalom entre les cônes en utilisant:
 - 1-roulé semelle pied droit/cou-du-pied droit
 - 2-roulé semelle pied gauche/cou-du-pied gauche
- lorsque un joueur atteint le dernier cône, il passe au parent et revient chercher son ballon pour reprendre le parcours

**10 min. THÈME: LE CONTRÔLE AVEC LE PIED (1/2 terrain/2Joueurs)**

- Démonstration par l'entraîneur
- le joueur 1 passe au joueur 2 d'un côté du cône
- le joueur 2 contrôle pour passer de l'autre côté du cône
- utiliser les 2 pieds

**10 min. PASSE/CONTRÔLE/TIR
(1/2 terrain/2joueurs/parent)**

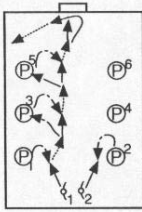
- le joueur 1 et le joueur 2 se passent le ballon jusqu'à la surface de but où l'un des 2 joueurs tire au but
- le joueur 1 passe au joueur 2 qui contrôle et tire au but

**30 min. PARTIE
(1/2 terrain/3v3)****DURANT LA PARTIE**

- féliciter le joueur pour les tentatives de contrôle du ballon
- corriger lorsque le joueur frappe (dégage) le ballon plutôt que de le contrôler

Entraînement no: 6	
L'AMORTI DE LA CUISSE	
POINTS-CLÉS - toujours regarder le ballon - se placer sous le ballon - présenter la cuisse parallèle au sol - descendre la cuisse au contact du ballon	MATÉRIEL NÉCESSAIRE BALLONS : 1/joueur CÔNES : 25 DOSSARDS : si pas assez de cônes PARENTS : oui
	
5 min. ACTIVATION (1/2 terrain/joueur/parent) - les parent forment un petit cercle - les joueur dribblent autour du cercle de parents sans les toucher Variante: le joueur 1 passe au parent 1 qui lui remet	
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/3joueurs) - le joueur 1 dribble aller-retour en slalom entre les cônes - le joueur 1 remet au joueur 2, etc - utiliser différentes surfaces de contact	
10 min. THÈME: L'AMORTI DE LA CUISSE (1/2 terrain/1joueur/1parent) Démonstration par l'entraîneur 1-joueur prend le ballon dans ses mains et le dépose sur sa cuisse (parallèle au sol) puis il descend sa cuisse 2-parent prend le ballon dans ses mains et le laisse tomber sur la cuisse (parallèle au sol) du joueur - le ballon est tenu à la hauteur des yeux du joueur	

Association régionale de soccer de Québec

10 min. AMORTI DE LA CUISSE/TIR (1/2 terrain/joueur/5parents) - le joueur 1 reçoit une balle aérienne du parent 1 - le joueur 1 amortit avec sa cuisse et remet le ballon en passe au parent 3 - le parent 3 lance le ballon au joueur 1 qui l'amortit avec sa cuisse et tire au but - le parent 5 remet un ballon au joueur 1 qui le conduit jusqu'au parent 1 - le joueur 2 reçoit une balle aérienne du parent 2 - le joueur 2 amortit avec sa cuisse et remet le ballon au parent 4 ... (idem au joueur 1)	
30 min. PARTIE (20mX20m/2v2)	
DURANT LA PARTIE - féliciter le joueur qui amortit le ballon avec sa cuisse - corriger lorsque le joueur lève le pied trop haut plutôt que d'utiliser sa cuisse	

Association régionale de soccer de Québec