

**Programme de développement
pour les catégories U-9, U10, et U-11 soccer à 9**



Défi technique

Helder Duarte/Pierre Verecke
Association Régionale de Soccer de Québec/C. Appalaches



Descriptif



Préparez-vous, le Défi technique 2010 débute très bientôt...!

Cette activité, destinée aux catégories de la Ligue de développement Québec Métro U9, U10, et U11, se déroulera sur deux fins de semaine, soit celle du 5 et 6 juin ainsi que la journée du 28 août.

La description des épreuves techniques d'équipe est détaillée dans le présent document afin que vous puissiez préparer vos équipes. Le système de pointage y est également présenté.

Cette année, à la demande de plusieurs entraîneurs, les épreuves techniques collectives seront évaluées à deux reprises. La première fin de semaine se déroulera à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et la deuxième fin de semaine sur le territoire du club de Chaudière-Ouest. Prenez note que les 6 épreuves techniques d'équipe prennent environ 90 minutes à s'effectuer et seront donc réalisés à deux reprises, soit une fois sur chaque fin de semaine selon l'horaire qui sera éventuellement affiché sur le site de l'ARSQ.

Les équipes ne s'étant pas présentées lors de la première fin de semaine ne pourront prendre part à la deuxième fin de semaine.

Le cumulatif des points acquis lors de la réalisation des épreuves sur chaque fin de semaine donnera lieu à un classement final, mettant ainsi en valeur la technique collective de chacune de nos équipes.

La maîtrise technique, c'est la maîtrise du jeu...!



Épreuves techniques



Épreuve # 1

Jonglerie libre

Chaque joueur jongle (maximum 50 jongleries). On prend les 10 meilleurs résultats et on additionne.

L'équipe ayant le plus grand nombre de jongleries remporte l'épreuve.

2 essais par joueur. Seul le meilleur résultat est comptabilisé.

Départ ballon au sol ou à la main. Les contacts autres qu'avec les pieds ne sont pas comptabilisés. L'épreuve prend fin lorsque le ballon touche au sol.



Épreuve # 6

Tir au but

Chaque joueur joue 6 ballons (3 du pied gauche, 3 du pied droit).

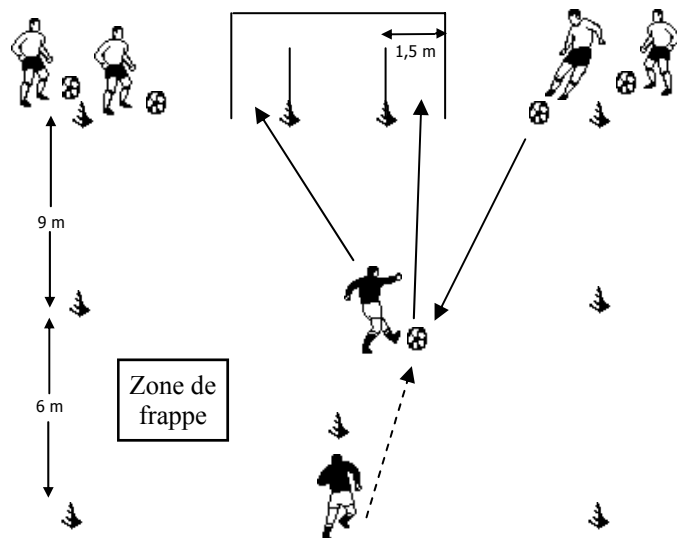
Les passes sont faites par des coéquipiers (à droite puis à gauche du but en alternance) en direction de la zone de frappe. Le tireur frappe le ballon sans contrôle en direction du but, puis va contourner le cône en arrière de lui pour recevoir le prochain ballon, et ainsi de suite.

Pour marquer un point, le ballon doit franchir la ligne de but entre le piquet et le poteau de but.

Si le ballon franchit la ligne de but après avoir touché le poteau et/ou le piquet, le point est valable.

Il ne s'agit pas d'une passe précise de l'intérieur du pied (ballon roulant au sol), mais d'une frappe puissante (coup du pied) et/ou travaillée (intérieur ou extérieur du coup de pied)

On comptabilise le nombre de points total par équipe. L'épreuve est chronométrée.



Épreuve # 2

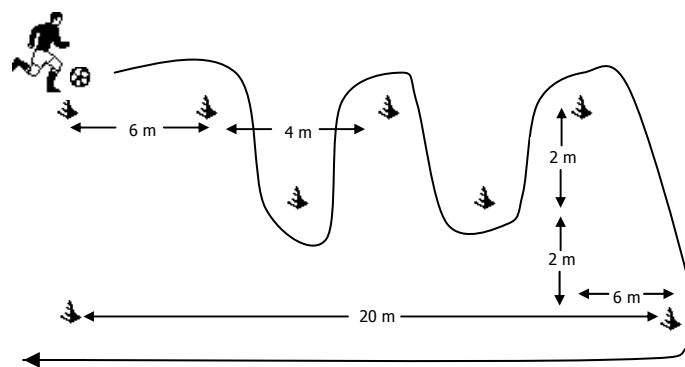
Conduite de balle (slalom écart)

L'épreuve est chronométrée.

Chaque joueur effectue le parcours en conduite de balle. On prend les 10 meilleurs temps et on additionne.

L'équipe qui a le temps cumulatif le plus bas se mérite le plus de points pour l'épreuve.

Tous les cônes doivent être franchis; le joueur doit revenir sur ses pas si un cône n'a pas été contourné.



Épreuve # 5

Contrôle - passe (épreuve collective)

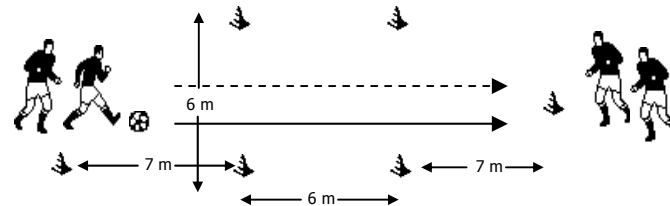
Chaque joueur fait une passe et suit son ballon pour se placer en arrière de la file de joueurs.

Le ballon doit traverser le carré. 3 touches de balle maximum par joueur.

On calcule le nombre de passes réussies durant 4 minutes.

Le ballon doit traverser le carré au complet pour être comptabilisé comme point.

Le déclenchement de la passe et de sa réception doivent être faits en dehors du carré.





Épreuves techniques (suite)



Épreuve # 4

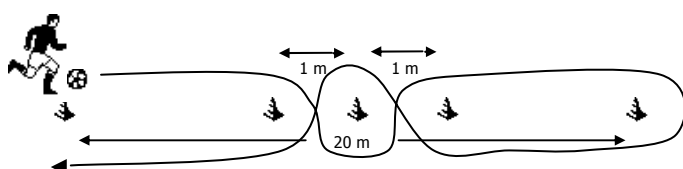
Conduite de balle (slalom droit)

L'épreuve est chronométrée.

Chaque joueur effectue le parcours en conduite de balle. On prend les 10 meilleurs temps et on additionne.

L'équipe qui a le temps cumulé le plus bas se mérite le plus de points pour l'épreuve.

Tous les cônes doivent être franchis.



Système de pointage

1 ^{ère} position	20 points
2 ^e position	15 points
3 ^e position	12 points
4 ^e position	10 points
5 ^e position	8 points
6 ^e position	6 points
7 ^e position	5 points
8 ^e position	4 points
9 ^e position	3 points
10 ^e position	2 points
11 ^e position et plus	1 point

Épreuve # 3

Contrôle - passe (épreuve individuelle)

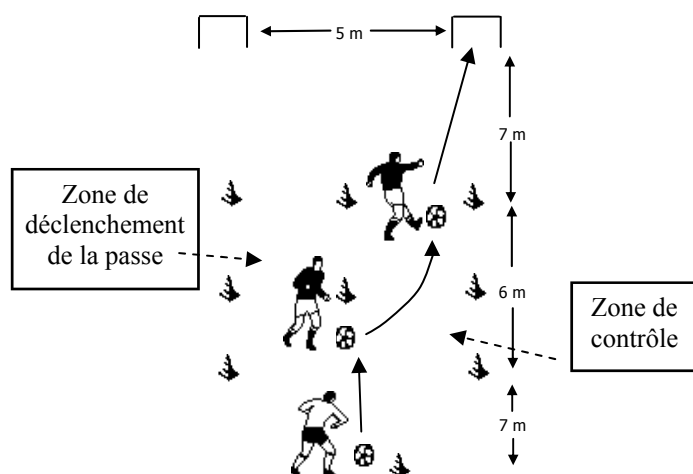
Chaque joueur joue 6 ballons (3 du pied gauche, 3 du pied droit).

Les passes sont faites par des coéquipiers (situés face au joueur). Le joueur réceptionne le ballon dos aux mini buts et l'oriente sur sa gauche pour enchaîner avec une passe du pied droit en direction du mini but; puis il se replace dos au but et oriente le prochain ballon sur sa droite pour une passe du pied gauche, et ainsi de suite en alternance. Le nombre de touche de balle est illimité.

Pour marquer un point, le ballon doit pénétrer dans le mini but. Si le ballon touche les montants du but avant d'y pénétrer, le point est valable.

On comptabilise le nombre de points total par équipe.

L'épreuve est chronométrée.



Rappel à tous

L'objectif de ces épreuves n'est pas de créer un climat de compétition chez les entraîneurs, mais bel et bien d'améliorer les qualités techniques de base de tous les joueurs et joueuses de l'équipe.

Les épreuves sont une source de motivation qui permettront, à nous tous, d'atteindre cet objectif. Il est bien évident qu'un « protêt » ou quoi que ce soit du genre parce qu'un joueur aurait mal contourné un cône ou n'aurait pas immobilisé son ballon directement sur la ligne, est inconcevable dans ce type d'activité.

Nous comptons également sur vous, entraîneurs, pour expliquer la philosophie du programme aux parents.

De plus, n'oubliez pas que vous êtes avant tout des éducateurs, ayant certes pour but d'apprendre aux enfants les techniques de base du soccer, mais également de leur inculquer les belles valeurs de notre sport (entre autres le respect, la discipline, le don de soi, le goût de l'effort physique et la persévérance...)

Vous devez être un modèle pour les jeunes et un exemple pour les parents.