Les fondamentaux de l'entrainement des 9-11 ans

Stage de La Ligue de Soccer Québec Métro 2011 - Ligue de Développement

Plan de la présentation

- Introduction
- Qui sont les enfants âgés de 9 à 11ans ?
- Au soccer, de quoi parle- t-on ?
- Qu'est ce qu'un âge d'or des acquisitions ?
- Comment optimiser le travail technique ?
- Comment introduire la dimension tactique ?
- Quelle séance type pour nos joueurs ou joueuses ?
- Conclusion
- Questions diverses ?

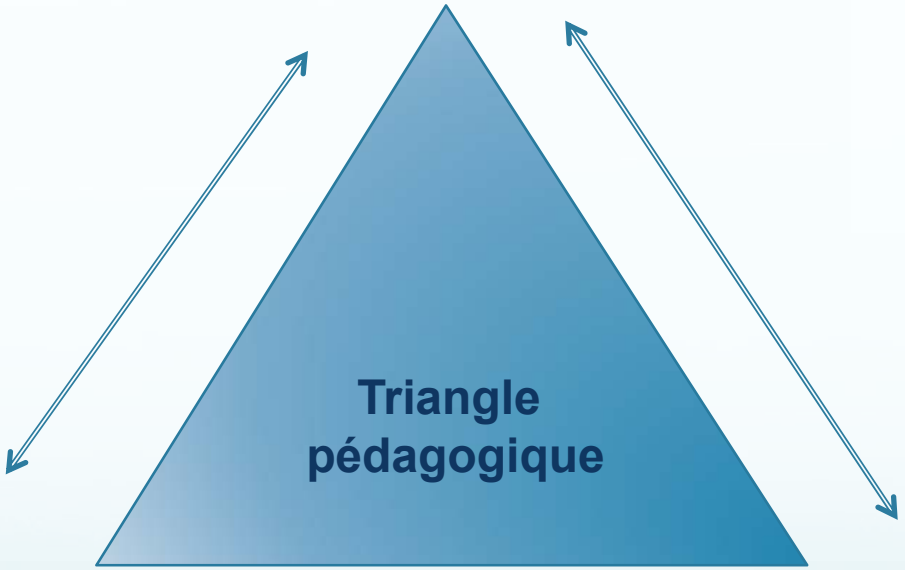
Introduction

- L’objectif est de vous donner des éléments pour préparer, planifier et animer les entrainements avec vos jeunes.
- Cette présentation est faite pour que vous preniez connaissance des fondamentaux ou incontournables de l’entrainement du soccer pour les 9/11ans.
- Nous tenterons de faire un premier lien théorie-pratique que nous poursuivrons ensuite sur le terrain.

Transmettre

Joueur(euse) 9/11 ans

Le jeu !!



Entraineur -éducateur ⟷ **Soccer à 7**

Transmettre

- Afin de bien remplir votre rôle vous devez connaître et répondre à ces questions .

1. Qui sont mes joueurs(euses) ?
2. Qu'est ce que le soccer ?
3. Comment faire apprendre le soccer à mes joueurs (euses) ?

1. Qu'est ce qu'un enfant entre 9 et 11ans ?

Physiques	Psychologiques
Poids/taille « harmonieux » Infatigable dans un « jeu » Aime la vitesse	Plaisir de jouer Curiosité Apprentissage par l'action Capacité à imiter

Qu’est ce qu’un enfant entre 9 et 11ans ?

- Ce qu’il faut en retenir:

Envie de jouer et progresser avec les amis , gagner est un plus non-négligeable mais pas obligatoire.

2. Au fait, qu'est ce que le soccer?

- Pour vous ,c'est quoi le soccer ?

C'est un jeu ……..

- Proposition de définition ?

Des gestes techniques ?

Passe

Tir

Passe aérienne

Jeu de tête

Amorti de cuisse

Amorti de poitrine

Contrôle

Dribble

Feinte

Volée

Tacle glissé

Tacle

Protection de ballon (lutte)

Saut

Flottement défensif

Jonglerie

Marquage

Lutte sans ballon

Le soccer….

Un jeu ……..!!! Oui !

Mais un jeu qui s’apprend !!!!!

Définitions

Soccer: sport collectif où les joueurs doivent résoudre à plusieurs les problèmes posés par les adversaires et le ballon.

Quels sont les problèmes à résoudre ?

Définitions

Apprentissage: changement positif et permanent des habiletés motrices des enfants dans une situation donnée.

Comment vais je faire pour savoir s'ils ont appris ?

Définitions

La Technique:

C’est l’ensemble des gestes pour jouer le ballon.

On fait référence à la maîtrise du ballon (contrôle, amorti, conduite de balle etc.) et à l’utilisation du ballon (passe, tir, déviation, etc.).

Définitions

La Tactique:

C'est l'ensemble des choix de jeu, avec ou sans ballon, pris par le(s) joueur(s) au cours des trois moments principaux de jeu :

1/ la possession du ballon

2/ la récupération du ballon

3/ la phase de transition.

Qu’est ce qu’un âge d’or des acquisitions ?

C’est une période propice pour automatiser et optimiser les conduites motrices .

C’est une période où les enfants apprennent mieux et plus vite.

Parce que tout est jeu ! Même apprendre !

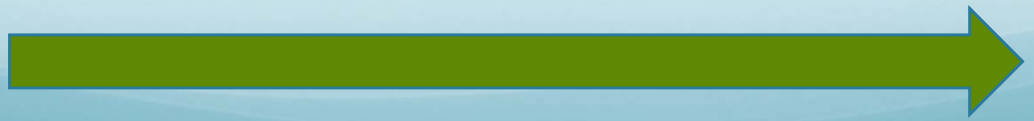
Qu’est ce que l’on apprend à faire ENTRE 9 et 11 ans ?

- Contrôles (orienté)
- Passes (courte ,longue …)
- Amortis
- Conduite de balle
- Dribbles et feintes
- Tir « intérieur », tir coup du pied(avec les lacets)
- Jeu de tête (passe et tir)
- Techniques défensives individuelles

Quels apprentissages techniques individuels à transmettre à travers le jeu ?

J'ai le ballon

Conservation	Progression	Finition
Contrôle	Conduite de balle	Tir
Amorti	Dribble	Tête



Quels apprentissages techniques individuels à transmettre à travers le jeu ?

Je n'ai pas le ballon

frein	récupération	Protection du but
Se placer entre le ballon et le but	Interception(anticiper)	Dégager le ballon
Suivre les courses	Intervention(duel)	Tacler

Quels liens entre la technique et la dimension tactique ?

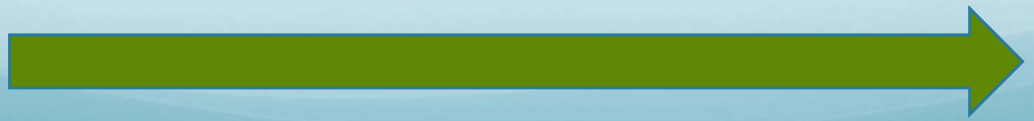
Mon équipe a le ballon

Conservation	Progression	Finition
Passe courte en soutien	Passe courte en appui	Centre
	Passe longue	Passe longue

Quels liens entre la technique et la dimension tactique ?

Mon équipe n'a pas le ballon

Frein	récupération	Protection du but
Pressing collectif	Prise à 2	Empêcher le tir
	Couverture mutuelle	



Travail tactique collectif organisation collective

Les principes de base

Si on a le ballon, on doit:

Se donner de la place et du temps en écartant les espaces entre les joueurs.

Si on n'a pas le ballon, on doit:

Réduire l'espace et le temps (pour jouer) de nos adversaires.

Travail tactique collectif organisation collective

Compétences à acquérir

On a le ballon	On n'a pas le ballon
Non-porteurs disponibles et accessibles	Se replacer entre le ballon et son but
créer des Espaces libres, en appui et en soutien	Réduire les espaces libres
Occuper le terrain dans sa largeur et sa profondeur	Resserrer du côté du ballon
S'écarter du porteur du ballon	Avancer vers le porteur du ballon
Aide aux partenaires	Couverture mutuelle

Bref rappel sur l'importance de la motricité à cet âge .

- La coordination
- La vivacité et la vitesse
- L'équilibre
- La maîtrise des appuis
- La dissociation segmentaire
- La souplesse

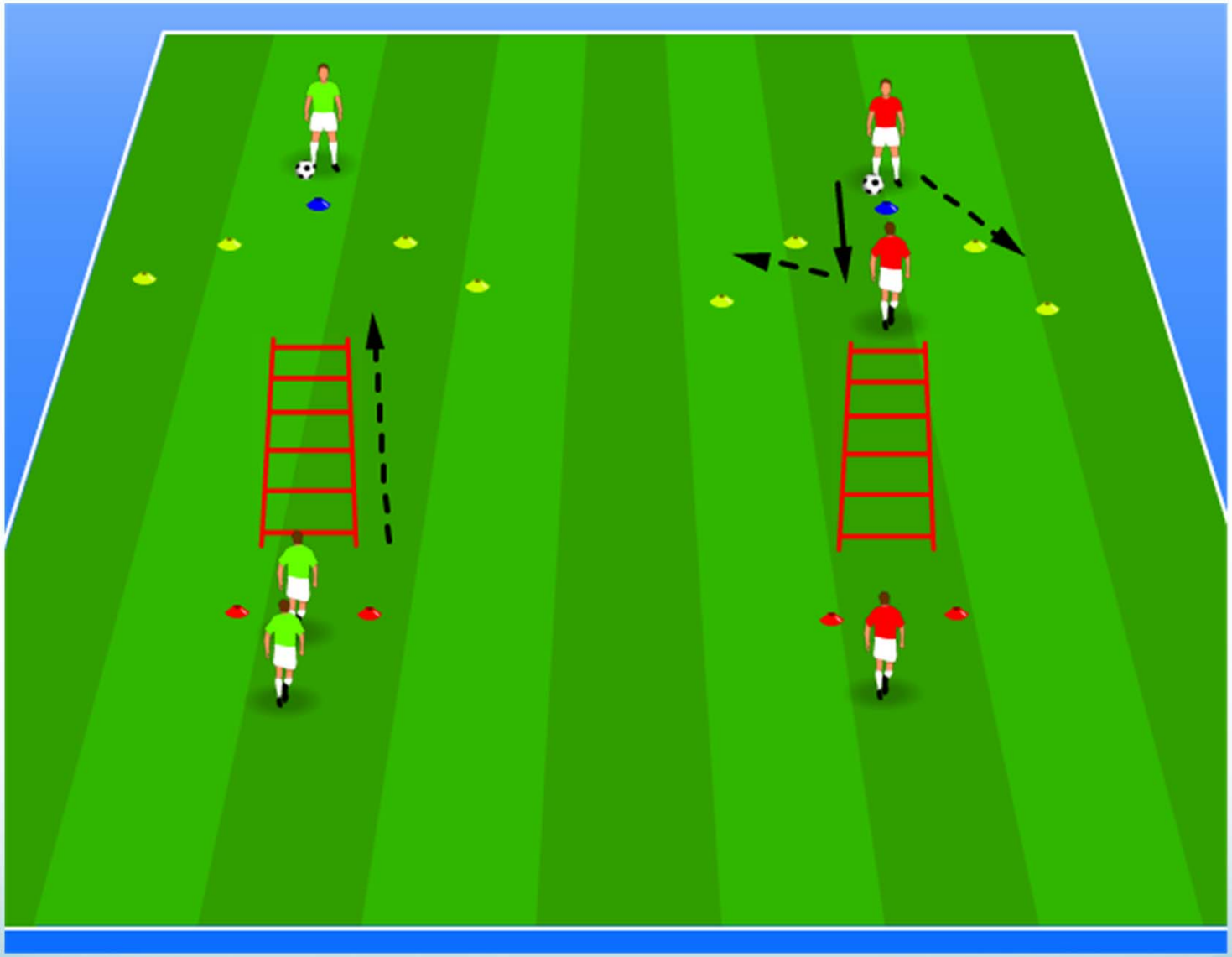
SENTIMENT de bien-être et de rapport à son corps positif

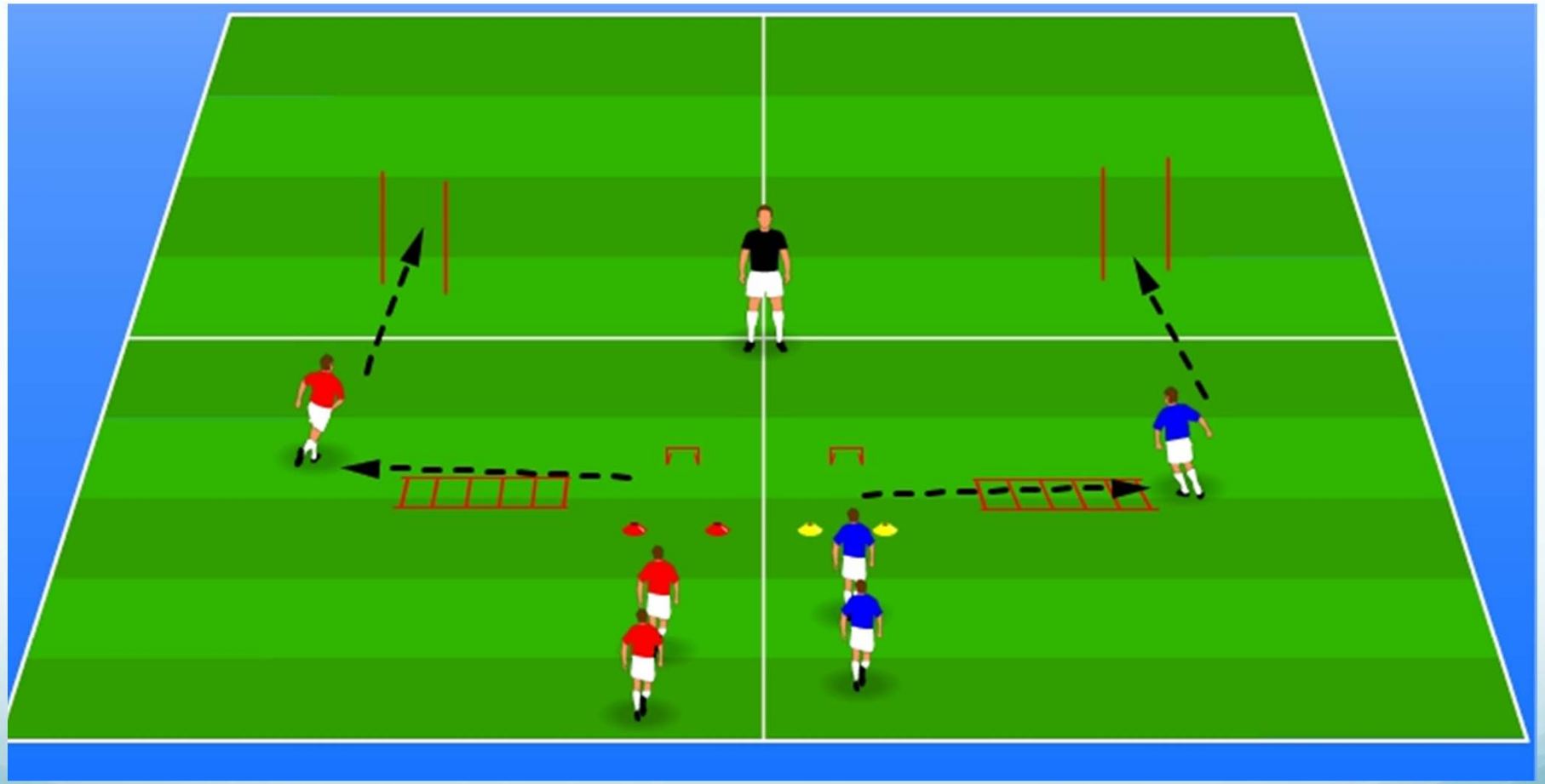
Le progrès technique individuel

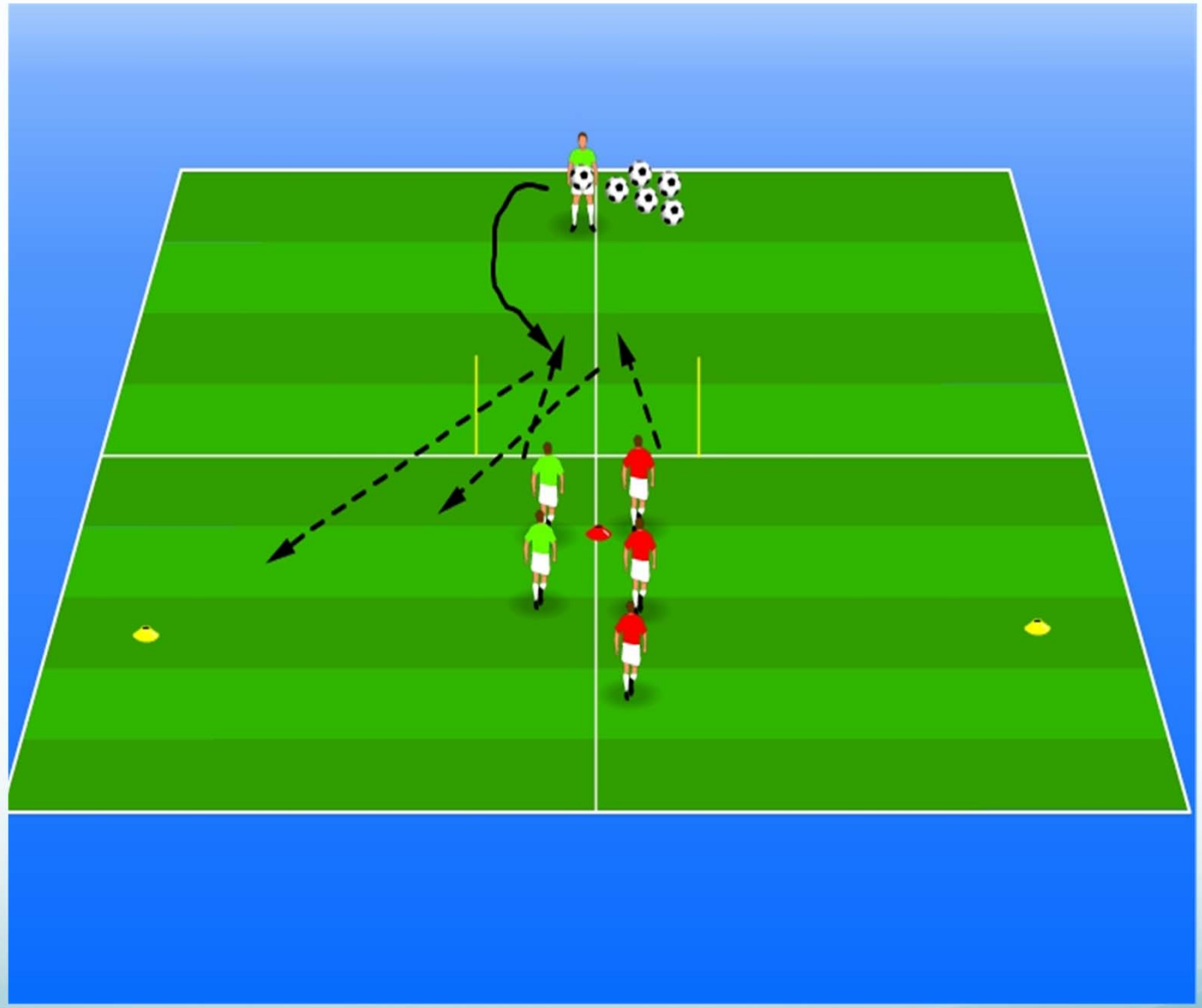
- 1 ballon par joueur
- DÉMONSTRATION ou faire démontrer
- Exercices simples mais évolutifs
- RÉPÉTITION du geste travaillé

OBSERVER/ANIMER

CORRIGER/VALORISER







- Pause vidéo …..

Qu’est ce qu’un éducateur ?

- Est une personne qui développe les jeunes dans le cadre du soccer afin qu’ils s’épanouissent au sein de cette activité.
- Est un expert qui identifie des problèmes à résoudre
- Est un créatif qui expérimente et trouve des solutions
- Est un stratège qui planifie et organise ses intentions

Plan de séance type

ordre chronologique

Méthode classique		Méthode globale
Echauffement avec ou sans ballon*	TEMPS	Echauffement avec ou sans ballon*
Situations techniques *		Formes jouées pour identifier un problème dans le jeu
Situations techniques avec opposition progressive*		Situations techniques ou technico-tactiques pour amener des solutions*
Formes jouées*		Formes jouées pour valider les solutions trouvées et ou données*

Plan de séance type (suite)

Echauffement avec ballon	Echauffement sans ballon
Jonglerie*	Motricité/ coordination*
Parcours de motricité	Jeux traditionnels Épervier déménageurs
Jeux traditionnels avec ballon	

Les fondamentaux de l'échauffement

- Progressivité
- Lien avec le thème
- Ludique

Si sans ballon insister sur la qualité des appuis

« Zoom » sur la jonglerie

Objectifs:

Faire l'acquisition de compétences motrices spécifiques à la jonglerie pour les transférer dans des situations de match.

1. Equilibre unipodal
2. Lecture de trajectoire de balle
3. Coordination pied-ballon

« Zoom » sur la jonglerie

- Exemple de méthode d'apprentissage

Valoriser les déplacements vers le ballon plutôt que la performance du nombre

1. Départ à la main.
2. Laisser un rebond au sol après le jongle bien effectué.
3. Augmenter progressivement le nombre de jongles après chaque rebond au sol.

« Zoom » sur la jonglerie

Très important !!!!

La jonglerie est un **moyen** et non une finalité.

Intégrer une dimension de **jeu** au sein des situations de jonglerie .

Etre capable de **faire le lien** avec le thème de la séance.

Les fondamentaux de la jonglerie

- Mettre les joueurs dans une situation de réussite
- Progressivité
- Ludique

Insister sur les notions d'équilibre et de surface de contact

Plan de séance type (suite)

2 Formes dites jouées	
Jeux d'opposition	**Match type**
Inf /égal /sup numérique	Egalité numérique
Objectifs similaires et/ou différents	Objectifs similaires
Cibles variées	Cible classique (buts)

Choix en fonction des objectifs

Méthode classique

- Les situations techniques se font sans opposition
- Mettre en place des exercices avec beaucoup de répétition
- Se focaliser que sur un geste

Insister sur le placement des appuis les surfaces de contact et l'information visuelle prise

Méthode classique(2)

- Les situations technico-tactiques se font avec de l'opposition .
- L'objectif est de retrouver en situation d'opposition ,la qualité des gestes faits sans opposition.
- L'opposition doit être progressive.
- Donner un objectif à l'équipe en situation d'infériorité numérique.

Les fondamentaux de la méthode classique

- Développement technique avant réponse contextualisée

- **Compétence attendue du coach:**
- Etre capable de mettre en place des situations avec beaucoup de répétition afin de faire progresser les joueurs.
- Etre capable de reconnaître le geste correct et de corriger les gestes non- adaptés.

Méthode globale

- Partir d'un jeu pour repartir au jeu
- Identifier des problèmes collectifs dans le jeu
- Proposer des exercices techniques (ou technico-tactiques) ou autre jeu aménagés afin de faire progresser les jeunes par rapport à leurs problèmes
- Revenir à un jeu afin de transférer les progrès acquis

Les fondamentaux de la méthode globale

- Identifier dans le jeu un problème (nature et ampleur)
- Mettre en place une situation afin de résoudre le problème(discussion et verbalisation avec les jeunes)
- Faire les retours par rapport au seul problème à résoudre.
- Répéter afin que la réussite face au problème soit ressenti par les jeunes
- Insister dans les Feed-back le lien entre problème et solution

Les fondamentaux de la méthode globale

Compétence attendue du coach:

- Etre capable d'identifier dans le jeu ,les problèmes techniques ,tactiques ,physiques et mentaux des joueurs .
- Etre capable de hiérarchiser ces problèmes afin de les travailler de manière isolée.

Les Formes jouées

A chaque objectif correspond un jeu !!!

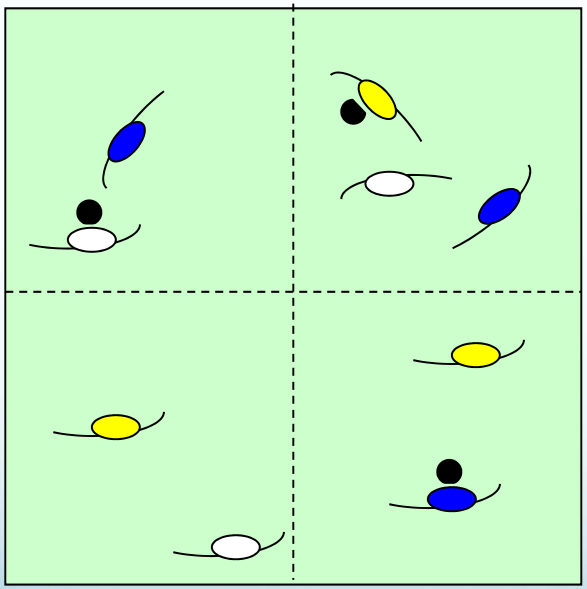
- Passe à dix ?
- Possession en supériorité NUMÉRIQUE ?

Réversibilité du jeu
(passer de la conservation à la récupération)

Importance de la dimension du terrain utilisé

Les Formes jouées

Exemples de formes dites jouées + (cf vidéo)



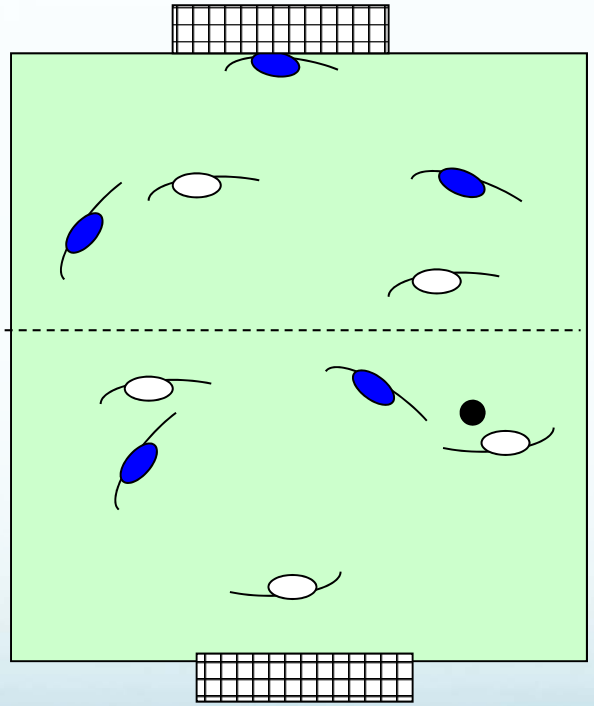
Formes jouées

- Matchs TYPES
  - Donner un **thème** à respecter
  - Intervenir sous la forme d’ « arrêt sur image ».
  - Animer et réguler.
  - Insister sur le progrès individuel et collectif plutôt que le gain du match.

Ne pas laisser le score dépasser les +3 pour une équipe

Formes jouées

- Match type



Plan de séance type (fin)

Retour au calme	bilan
1. Revenir sur les points clés de la séance. 1. Rappel des Objectifs. 1. Points à développer. 1. Points positifs.	Se projeter positivement vers les objectifs à venir.

Les fondamentaux du retour au calme/bilan

- **Compétence attendue du coach:**
- Etre capable de faire le lien entre le début et la fin de la séance.
- Etre capable de mettre en perspective le travail à venir.

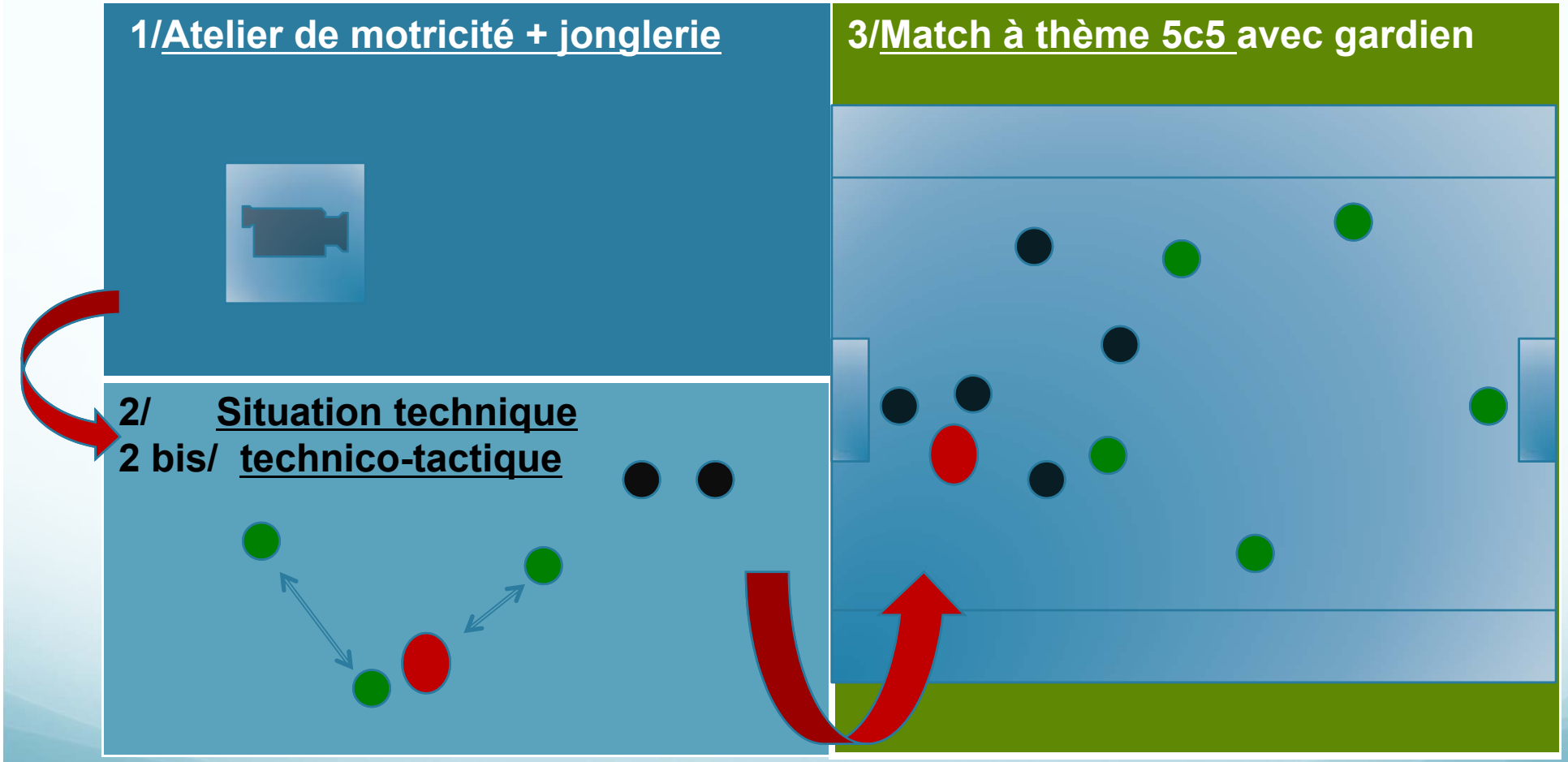
Exemple de séance type méthode classique

- 1/ Echauffement avec et/ou sans ballon
- 2/ situations techniques
- 3/ situations technico-tactiques
- 4/ match à thème

Exemple type de séance de la méthode globale

- 1(#4 méthode classique) /match à thème.
- 2 (#5)/ travail de conservation avec appuis .
- 3 (#6)/ retour au match avec évolution des règles en fonction du problème à résoudre.

S’organiser collectivement pour conserver le ballon



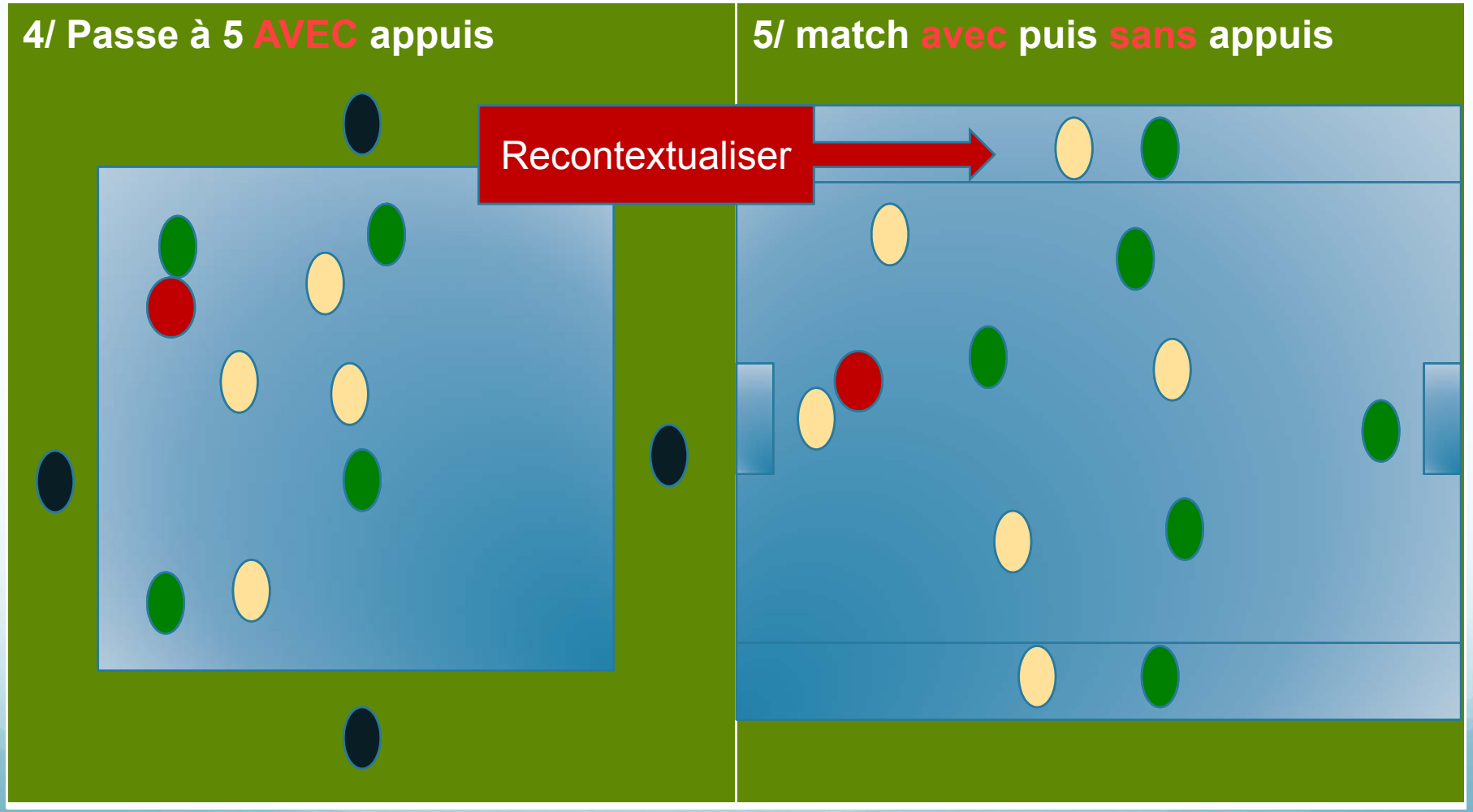
S’organiser collectivement pour conserver le ballon

- Quels sont les problèmes identifiés pendant le jeu ?

- Nous proposons :

« Répartition de l’espace et solutions de passe »

S’organiser collectivement pour conserver le ballon



Synthèse rapide

Etre un éducateur – entraineur des 9/11ans, c'est faire progresser ses jeunes en fonction des objectifs planifiés tout en leur laissant croire que tout est « jeu ».

C'EST FAIRE PREUVE de ruse pédagogique ,à savoir:

« Faire la différence entre ce que vous demander de faire et ce qu'il y a à apprendre POUR LES JOUEURS » .

CONCLUSION

- TABLEAU récapitulatif comme base de travail.
- Intégrer les notions techniques, tactiques et « physiques » dans tous vos entraînements.
- Osez 10‘de jonglerie à chaque pratique !
- Formes jouées dirigées et non regardées.

Mais l’essentiel reste de donner du plaisir aux jeunes et vous en aurez en retour.

TABLEAU synthétique

Age	Phase	Forme jouée	Approche de l'entraînement			
			Technique (joueur + ballon)	**Tactique (joueur + ballon + autres)**	**Physiques**	**Psychologiques**
9-11 ans	L'apprentissage Âge d'or pour l'acquisition des fondamentaux Techniques et Tactique	3 c 3 à 7 c 7	- L'âge d'or des acquisitions Techniques -Tous les gestes techniques doivent être vus et enseignés - Contact permanent avec le ballon - EX JONGLERIE -jouer	-Voir et être vu -Aider ses partenaires (Appel, Appui, Soutien) -se démarquer -Notion de largeur et de profondeur -Savoir se placer sur le terrain -Savoir se déplacer sur le terrain avec le ballon ou pour recevoir le ballon -Savoir se déplacer sur le terrain pour récupérer le ballon -Marquer	-L'âge d'or des acquisitions -Endurance fondamentale avec ballons sous formes jouées -Vitesse et jeux de vitesse -Coordination, souplesse -Agilité avec et sans ballon	-Habitudes de travail -Esprit sportif - Responsabilisation -Confiance en soi -Plaisir de jouer -Valorisation de la réussite -Intégration sociale

Questions ?

Je vous souhaite de passer une très belle saison avec vos jeunes!

Merci de votre attention.