

# PLAN DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR DE LA FSQ

Pour harmoniser le travail de formation que chaque club doit accomplir pour développer des joueurs qui sont bien dans leur peau et qui maîtrisent bien les habiletés requises au soccer, la Fédération de soccer du Québec a préparé un plan de développement du joueur. Ce plan détermine les orientations et les objectifs de chaque tranche d'âge. Pour atteindre les objectifs du haut niveau il faut un entraînement planifié, systématique, continu, échelonné sur plusieurs années. L'entraînement vise à munir le joueur et la joueuse des habiletés, des attitudes et des connaissances lui permettant de s'exprimer en match. C'est à l'entraîneur, en tant que responsable du développement du joueur de veiller aux respects des principes de la formation du joueur.

## Phase 1: Initiation (5 – 7 ans) 4 contre 4

Forme de travail	Les jeux et le 4 contre 4
Durée de la séance	1 heure
Nombre d'activités par semaine	1-2 (20-40 par année)
Nombre de semaines par année	15-20 (été)

Le 4 c 4 est caractérisé par le **jeu libre**. L'objectif premier est de **développer le plaisir de jouer** chez chaque enfant. La relation joueur/ballon est essentielle. C'est donc la **conduite de balle** travailler avec un ballon par joueur qui fera l'objet de la plus grande partie des jeux. On insistera également sur des notions de **coordination, d'agilité, et de maîtrise des appuis**. On parle à cet âge de la **découverte** du jeu et du plaisir de jouer. Il faut donner envie aux enfants de jouer au soccer. Un enfant qui a pris plaisir au départ continuera à jouer longtemps.

## Phase 2. L'apprentissage (8-11 ans) le mini-soccer

C'est le plus bel âge pour l'apprentissage des **fondamentaux techniques**, de **la maîtrise du ballon (conduite, dribble, feinte, frappe, contrôle, jeu de tête)**. Tous les gestes techniques doivent être vus et enseignés. La séance doit toujours être **amusante**. L'aspect ludique doit continuer d'être le premier

élément à considérer lorsque l'on travaille avec cette catégorie. L'enfant de 8-11 ans est toujours dans une phase assez égocentrique où le travail seul avec ballon est important. Le développement individuel doit primer. La technique se développe avec la répétition. **La répétition** du geste technique juste assurera la qualité de l'apprentissage. Il est donc primordial d'insister sur la correction du geste par les entraîneurs. Il est également utile de demander aux jeunes de faire des devoirs à la maison pour augmenter la fréquence des contacts avec le ballon et augmenter la maîtrise technique. Ce travail ne pourra pas toujours être réalisé dans le club, c'est donc un complément que de faire ses devoirs. Le Dribble n'est surtout pas à proscrire aux jeunes de cet âge (surtout les 8 – 9 ans) au contraire il doit être encouragé. Ce n'est que plus tard (10 – 12 ans) que le joueur pourra s'inscrire réellement dans une dynamique d'équipe avec l'apprentissage de la passe et des combinaisons. Il est donc intéressant de débiter à inculquer les notions de largeur et de profondeur pour la conservation du ballon. On devra également débiter le travail défensif lors des situations de 1 c 1.

On poursuivra le travail de coordination, d'agilité et de maîtrise des appuis qui a été amorcé à dans la phase précédente.

Au soccer la technique est première et primordiale; savoir contrôler, dribbler, passer, tirer c'est pouvoir s'inscrire dans le jeu (Claude Dusseau FFF).

Forme de travail (8-9 ans)	Les parcours et ateliers techniques, les relais, les jeux, la jonglerie, le 4 c 4
Forme de travail (10-11 ans)	Idem que 8-9 ans et le 1 c 1, 3 c 1, 4 c 2
Durée de la séance	1 heure-1h15
Nombre de séances par semaine (été)	2 entraînements
Nombre de matchs par semaine (été)	1 match
Nombre de semaines (été)	15-20 semaines
Nombre de séances par semaine (hiver)	1-2 entraînements
Nombre de matchs (hiver)	10 matchs
Nombre de semaines (hiver)	15-20 semaines
Nombre de semaines par année	30-40 semaines

### Phase 3. Le développement (12-15 ans) 11 contre 11

C'est l'âge d'or des acquisitions **technico-tactiques, du comportement en jeu (marquage-démarquage, placement, déplacement, remplacement, notions de largeur et de profondeur...)**. Le joueur devra alors avoir une utilisation plus rationnelle de sa technique lors des situations de match. Le programme Sport-Études qui regroupe des joueurs de cette tranche d'âge est orienté sur le travail technico-tactique. Ce travail doit également être effectué dans le club. Ce sont les principes tactiques de base ou tactiques individuelles qui doivent être développés. Le 4 c 4 est une des formes de travail à utiliser pour assurer un développement optimum. Les notions de largeur et de profondeur seront abordées lors de situations de 3 c 1 et 4 c 2.

Forme de travail (10-11 ans)	Situations de jeu (3 c 1, 4 c 2), les matchs à effectifs réduits (4 c 4, 8 c 8), circuits techniques
Durée de la séance	1h15-1h30
Nombre de séances par semaine (été)	2-3 entraînements
Nombre de matchs par semaine (été)	1 match
Nombre de semaines (été)	20-25 semaines
Nombre de séances par semaine (hiver)	2 entraînements
Nombre de matchs (hiver)	10-15 matchs
Nombre de semaines (hiver)	15-20 semaines
Nombre de semaines par année	35-45 semaines

L'âge de l'adolescence n'est pas toujours un âge propice à l'apprentissage de nouveaux gestes techniques étant donné les changements importants qui s'opèrent (allongement des membres, changements hormonaux...). Il ne faut surtout pas délaisser le travail des fondamentaux techniques qui a été entrepris dans la **phase d'apprentissage**. Des exercices simples où le joueur répète encore et encore le même geste permet de stabiliser la technique apprise à la phase précédente. Ceci peut-être fait sous forme de devoirs à la maison si la fréquence des entraînements ne permet pas de stabiliser le geste technique.

## Phase 4. Le perfectionnement (16-20 ans)

C'est la phase où le travail **tactique** prend toute son importance. **Le jeu collectif et la synchronisation des actions** sont au cœur du programme à mettre en place pour cette catégorie.

C'est à ce moment que l'on doit assurer le perfectionnement des gestes techniques et du comportement en jeu qui ont fait l'objet du travail dans les phases précédentes. Le tout devra être réussi dans des vitesses de plus en plus grandes et dans des conditions de plus en plus difficiles. Le **travail par poste** s'impose.

Forme de travail	Toutes les formes
Durée de la séance	1h30
Nombre de séances par semaine	4-5 entraînements
Nombre de matchs par semaine	1 match
Nombre de semaines	40-45 semaines

On forme un joueur de la même façon que l'on construit une maison. Il faut commencer par les fondations et non pas par le toit. Sinon tout va s'effondrer. Il est donc primordial, pour permettre à chaque enfant d'atteindre un épanouissement total, de lui faire passer les étapes les unes après les autres. Nous, entraîneurs et éducateurs sommes les garants de ces principes. Les enfants que nous avons sous notre responsabilité méritent bien cela. Ce ne sont pas des cobayes. Ils ne s'inscrivent pas au soccer pour servir nos ambitions mais pour y trouver des amis, des défis, avoir du plaisir et s'épanouir en pratiquant un sport qu'ils apprécient.

ÉTÉ = d'avril à septembre

HIVER= de octobre à mars