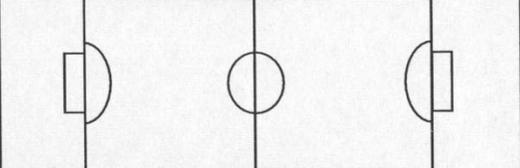
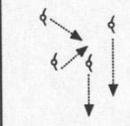
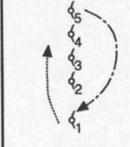
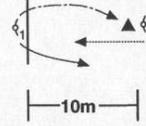
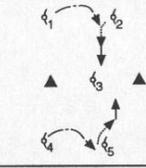
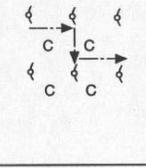
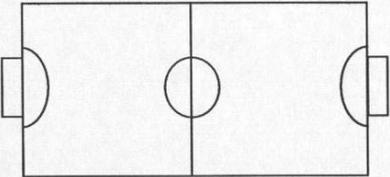
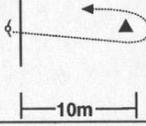
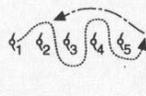
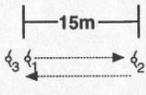
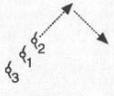
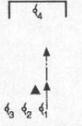


Séances à l'intention des U-10 et U-11 Guide de l'entraîneur de l'ARSQ

LA RENTRÉE DE TOUCHE <i>Entraînement no: 1</i>	
Les formations 3/3 et 2/2/2/	
POINTS-CLES - 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	MATERIEL NECESSAIRE BALLONS : 1/joueur CONES : 16 DOSSARDS : 6
	
5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur) Démonstration par l'entraîneur - joueur jongle avec le pied droit et récupère le ballon dans ses mains - joueur jongle 2 fois avec le pied droit et récupère le ballon dans ses mains, etc - idem avec le pied gauche	
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/1 joueur) - tous les joueurs dribblent leur ballon - au signal de l'entraîneur: "STOP" : le joueur arrête son ballon avec la semelle "GO" : le joueur accélère sur 2-3 m. "LIGNE DE TOUCHE" : le joueur se rend à la ligne de touche "LIGNE DE BUT" : le joueur se rend à la ligne de but	
5 min. JEU (1/2 terrain/5 joueurs) - les joueurs d'un groupe se tiennent en file - le joueur 5 remet le ballon au joueur 1 par une rentrée de touche (par-dessus les autres joueurs) - le joueur 1 réceptionne le ballon, court derrière le joueur 5 et effectue une rentrée de touche pour le joueur 2, etc Variante : assis	
Association régionale de soccer de Québec	
10 min. THEME : LA RENTREE DE TOUCHE (1/2 terrain/2 joueurs) Démonstration par l'entraîneur - le joueur 1, assis, fait une touche au joueur 2 - le joueur 1, à genoux, fait une touche au joueur 2 - le joueur 1, debout, fait une touche au joueur 2	
COMPÉTITION - le joueur 1, debout, fait une touche au joueur 2 (cône) - le joueur 2 contrôle et dribble jusqu'à la ligne de touche Variante: le joueur 1 prend la place du joueur 2, etc	
10 min. TIR (1/2 terrain/5 joueurs) - le joueur 1 fait une touche à joueur 2 - le joueur 2 contrôle le ballon et tire au but défendu par joueur 3 - et le joueur 4 fait une touche au joueur 5 - le joueur 5 contrôle le ballon et tire au but défendu par joueur 3 - alterner les postes - le joueur qui marque un but devient gardien	
10 min. THÈME : LES FORMATIONS 3/3 ET 2/2/2 (1/2 terrain/6 joueurs) - l'entraîneur place 6 joueurs selon la formation 3/3 en identifiant les postes - les 6 joueurs tentent de réussir 10 passes consécutives tout en conservant la formation 3/3 alors que les autres joueurs en "marche de canard" essaient d'intercepter - Idem avec la formation 2/2/2	
30 min. PARTIE DURANT LA PARTIE - permettre à tous les joueurs d'effectuer les rentrées de touche - féliciter les joueurs qui exécutent de bonnes rentrées de touche - corriger les joueurs qui lèvent les pieds lors des rentrées de touche - Utiliser une des formations suivantes 3/3 ou 2/2/2 en insistant pour qu'il n'y ait pas plus d'un joueur sur le ballon	
Association régionale de soccer de Québec	

LA CONDUITE DU BALLON <i>Entraînement no:</i>		2
Le coup de pied de but		
POINTS-CLES - touches légères et fréquentes - utilisation du cou-du-pied - regarder le ballon et l'environnement - corps au-dessus du ballon	MATERIEL NECESSAIRE BALLONS : 1/joueur CONES : 16 DOSSARDS : 6	
		
5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur) Démonstration par l'entraîneur - joueur jongle avec le pied droit et le pied gauche puis récupère le ballon dans ses mains - joueur jongle pied droit/pied gauche/pied droit puis récupère le ballon dans ses mains, etc		
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/1 joueur) Démonstration par l'entraîneur - joueur conduit son ballon jusqu'au cône et effectue un virage avec l'intérieur du pied droit en frôlant le cône - Changer de direction		
5 min. JEU (1/2 terrain/5 joueurs) - le joueur 1 dribble avec l'intérieur de ses 2 pieds entre ses partenaires - le joueur 1 remet au joueur 2, etc, jusqu'à ce qu'un joueur atteigne la ligne de touche opposée		
10 min. THÈME : LA CONDUITE DU BALLON (1/2 terrain/3 joueurs) 1-joueur 1 conduit son ballon jusqu'au joueur 2 -joueur 2 conduit jusqu'au joueur 3 -joueur 3 conduit jusqu'au joueur 1, etc		

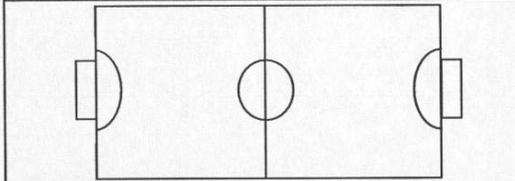
Association régionale de soccer de Québec

-Utilisation des 2 pieds 2-le joueur 1/joueur 2/joueur 3 conduisent un ballon chacun -le joueur2 est le meneur et il peut accélérer, ralentir, arrêter et changer de direction (180 degrés seulement) pour confondre le joueur 1 et le joueur 3	
10 min. TIR 91/2 terrain/4 joueurs) - le joueur 1 conduit son ballon et, lorsqu'il dépasse le cône, tire au but défendu par joueur le 4 -le joueur 2 etc ... Le joueur qui marque un but remplace le joueur 4	
10 min. THÈME : PLACEMENT SUR COUP DE PIED DE BUT (1/2 terrain/7joueurs) L'entraîneur positionne 7 joueurs selon le placement indiqué - le gardien de but effectue alternativement un coup de pied de but court et un coup de pied de but long (gauche/droite) Variante : ajouter 1-2 opposants	
30 min. PARTIE (1/2 Terrain/4v4) Pour marquer un but, le joueur doit franchir la ligne de but adverse en conduisant le ballon.	
DURANT LA PARTIE - Encourager les joueurs à conduire le ballon - Féliciter les joueurs qui conservent le ballon près de leurs pieds - Demander au gardien de but de varier ses coups de pied de but.	

Association régionale de soccer de Québec

LE TIR AVEC LES LACETS Entraînement no: **3**
Le coup de pied de coin

POINTS-CLES	MATERIEL NECESSAIRE
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	BALLONS : 1/joueur CONES : 16 DOSSARDS : 6



5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)
 Démonstration par l'entraîneur

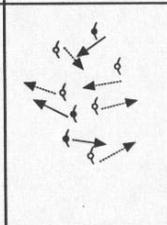
- le joueur jongle avec la cuisse droite et récupère le ballon dans ses mains
- le joueur jongle 2 fois avec la cuisse droite et récupère le ballon dans ses mains, etc
- Idem avec la cuisse gauche

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

- tous les joueurs conduisent leur ballon dans un 1/2 terrain sauf 3 chasseurs (sans ballon)
- lorsqu'un chasseur touche un joueur avec la main, ce dernier lui remet son ballon et devient chasseur

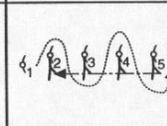
Variante : obliger l'utilisation

- du pied droit seulement
- du pied gauche seulement
- de l'intérieur des 2 pieds seulement
- de l'extérieur des 2 pieds seulement



5 min. JEU (1/2 terrain/5 joueurs)

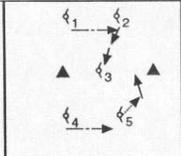
- 4 joueurs se tiennent en file
- le joueur 1 effectue un slalom avec ballon
- lorsque le joueur 1 est derrière la file, il passe le ballon au joueur 2 entre les jambes des 3 autres joueurs



10 min. THEME : LE TIR AVEC LES LACETS (1/2 terrain/4 joueurs)

Démonstration par l'entraîneur

- joueur 1 reçoit une passe de joueur 2 et tire au but défendu par joueur 3
- joueur 3 fait une passe à joueur 4 qui tire au but défendu par joueur 2
- inverser les rôles



10 min. THEME : PLACEMENT SUR LE COUP DE

PIED DE COIN (1/2 terrain/7 joueurs)

- l'entraîneur place 6 joueurs pour un coup de pied de coin et un gardien de but
- les joueurs effectuent alternativement un coup de pied de coin court et un coup de pied de coin long (gauche/droite)

Variante : -ajouter 1 ou 2 opposants



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

- chaque joueur avec ballon tente de dribbler le joueur entre les cônes et tire au but



30 min. PARTIE (1/2 Terrain/4v1)

- 4 joueurs attaquent 1 but contre 1 opposant et 1 gardien. Le but doit être marqué.

DURANT LA PARTIE

- féliciter tous les joueurs qui tirent au but
- corriger la surface de contact seulement s'il y a utilisation de la pointe du pied.

LA PASSE DE L'INTÉ-RIEUR DU PIED La possession du ballon

Entraînement no:

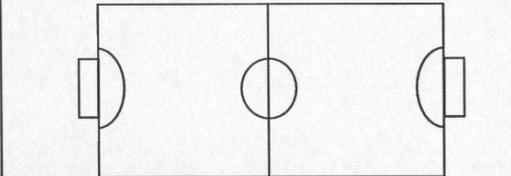
4

POINTS-CLES

- 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

MATERIEL NECESSAIRE

- BALLONS : 1/joueur
- CONES : 16
- DOSSARDS : 6

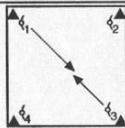


5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)

- joueur jongle avec la cuisse droite et la cuisse gauche puis récupère le ballon dans ses mains
- joueur jongle cuisse droite/cuisse gauche/cuisse droite puis récupère le ballon dans ses mains, etc

5 min. DRIBBLE (carré de 10 x 10 m /4 joueurs)

- le joueur 1 tente d'atteindre le cône défendu par le joueur 3
- puis le joueur 2 tente d'atteindre le cône défendu par le joueur 4
- alterner les rôles



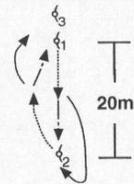
5 min. JEU (1/2 terrain/5 joueurs)

- 4 joueurs se tiennent en ligne en appui facial (push-up) ou pont dorsal pendant que joueur 1 rampe sous eux en poussant un ballon avec sa tête
- au bout de la ligne, il passe le ballon au joueur du début de la ligne et se place en position (appui facial ou pont dorsal)
- effectuer le jeu d'une ligne de touche à l'autre ligne de touche

Association régionale de soccer de Québec

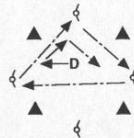
10 min. THEME : LA PASSE DE L'INTÉRIEUR DU PIED (1/2 terrain/3 joueurs)

- Démonstration par l'entraîneur
- joueur conduit le ballon jusqu'à mi-parcours et passe à joueur 2 puis prend la place du joueur 2
- le joueur 2 conduit le ballon jusqu'à mi-parcours et passe à joueur 3 puis prend la place du joueur 3, etc
- Variante: le joueur 1 passe au joueur 2 sans conduite du ballon



10 min. THEME : LA POSSESSION DU BALLON (carré de 10 x 10 m /5 joueurs)

- 4 joueurs autour d'un carré tentent de réussir 5 passes consécutives sans que D intercepte
- le ballon doit toujours passer à l'intérieur du carré
- le défenseur ne peut sortir du carré
- Variante : -placer 2 défenseurs
- Changer le défenseur s'il intercepte ou si la séquence de passes est arrêtée par une mauvaise réception (ballon trop loin)



10 min. TIR (1/2 terrain/3 joueurs)

- 3 joueurs attaquent un but défendu par un gardien; le joueur, en possession du ballon à la surface de réparation, tire au but
- Variante : -ajouter un défenseur

30 min. PARTIE (1/2 terrain/4v2)

- 4 attaquants doivent effectuer 5 passes consécutives avant de marquer un but. 2 opposants et 1 gardien défendent le but.

DURANT LA PARTIE

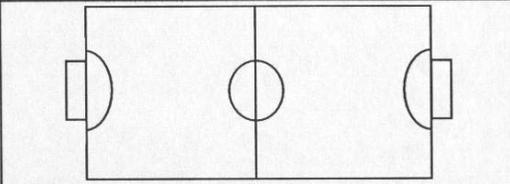
- encourager les joueurs à aider le porteur du ballon
- féliciter les joueurs qui exécutent de bonnes passes
- corriger la surface de contact sur la passe seulement s'il y a utilisation de la pointe du pied

Association régionale de soccer de Québec

LE CONTROLE AVEC LE PIED La Protection du ballon

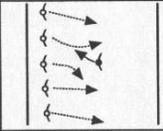
Entrainement no: **5**

POINTS-CLES	MATERIEL NECESSAIRE
<ul style="list-style-type: none"> - regarder le ballon - se diriger vers le ballon - présenter le pied (intérieur/ extérieur/lacets) - retirer légèrement le pied au contact du ballon 	BALLONS : 1/joueur CONES : 16 DOSSARDS : 10

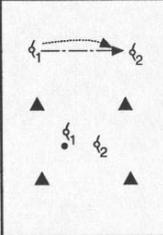


5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur)
 - joueur jongle avec la tête et récupère le ballon dans ses mains
 - joueur jongle 2 fois avec la tête puis récupère le ballon dans ses mains, etc

5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/joueur)
 - tous les joueurs avec ballon tentent d'atteindre la ligne de touche opposée sans se faire toucher par le chasseur (C)
 - un joueur touché devient chasseur jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur

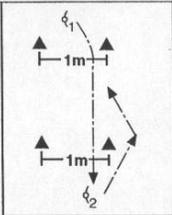


10 min. THEME : LA PROTECTION DU BALLON (1/2 terrain/2 joueurs)
 Démonstration par l'entraîneur
 1- le joueur 1 passe le ballon au joueur 2 et se dirige vers le joueur 1 pour lui enlever le joueur 2 protège le ballon en utilisant son corps
 2- dans un carré de 10 x 10 m, le joueur 1 et le joueur 2 se disputent le ballon pendant 30 secondes

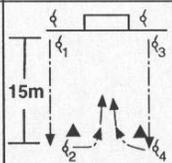


10 min. THÈME : LE CONTRÔLE AVEC LE PIED (1/2 terrain/2 joueurs)

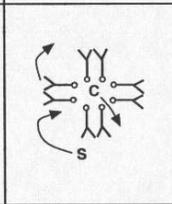
Démonstration par l'entraîneur
 - le joueur 1 remet le ballon à joueur 2 entre les cônes
 - le joueur 2 effectue un contrôle avec l'intérieur du pied gauche et remet de l'intérieur du pied droit en passant à l'extérieur de la zone de 1 m (intérieur des 2 cônes)
 Variante : -extérieur du pied
 - utilisation des 2 pieds



10 min. TIR (1/2 terrain/joueur)
 - joueur 1 passe au joueur 2 qui effectue un contrôle vers le centre et tire au but sur la 2ième touche
 - par la ligne de touche, joueur 1 se dirige derrière la rangée de tireurs
 - le joueur 2 récupère le ballon et se dirige derrière la rangée de passeurs
 - idem pour le joueur 3 et le joueur 4

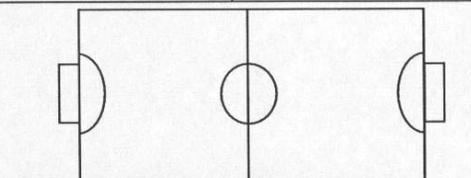
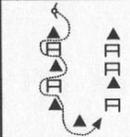


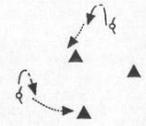
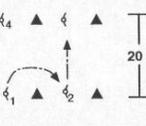
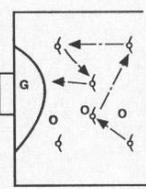
5 min. JEU (1/2 terrain/joueur)
 - par paire, les joueurs sont couchés à plat ventre et ils forment un cercle
 - un joueur est le chat (C) et il doit toucher un joueur qui est la souris (S)
 - la souris peut se coucher avec une paire de joueurs alors le joueur à l'opposé de S doit se lever car il devient la souris
 - si le chat touche la souris, les rôles sont inversés



30 min. PARTIE 1/2 terrain/3v3
 Avec un but (2 cônes) sur la ligne centrale.

DURANT LA PARTIE
 - féliciter les joueurs qui gardent possession de leur ballon et le protège
 - encourager les joueurs à utiliser les 2 pieds pour effectuer leurs contrôles
 - stimuler les joueurs à tirer au but après un contrôle

L'AMORTI DE LA CUISSE <i>Entraînement no:</i> 6	
Les formations 3/3/ ou 2/2/2	
POINTS-CLES - toujours regarder le ballon - se placer sous le ballon - présenter la cuisse parallèle au sol - descendre la cuisse au contact du ballon	MATERIEL NECESSAIRE BALLONS : 1/joueur CONES : 16 DOSSARDS : 10
	
5 min. JONGLERIE (1/2 terrain/1 joueur) - joueur jongle librement avec toutes les parties de son corps - joueur peut reprendre le ballon lorsqu'il touche le sol - l'entraîneur comptabilise le nombre de touches réussies en 30 secondes	
5 min. DRIBBLE (1/2 terrain/1 joueur) - le joueur effectue le parcours de slalom en utilisant le pied droit pour dribbler un cône et le pied gauche pour dribbler un dossard Variantes : -utiliser l'intérieur, l'extérieur ou la semelle - effectuer un tour du cône ou du dossard	
5 min. JEU (1/2 terrain/5 joueurs) - 5 joueurs sont assis en file - le joueur 1 passe latéralement vers l'arrière du joueur 2 - le joueur 2 au joueur 3, etc - lorsque joueur 5 est en possession du ballon, il sprinte s'asseoir devant joueur 1 et lui remet le ballon, etc jusqu'à la ligne de touche opposée Variantes : -donner comme une rentrée de touche - donner latéralement en 8	

10 min. THÈME : L'AMORTI DE LA CUISSE (1/2 terrain/joueur) Démonstration par l'entraîneur - le joueur se lance un ballon aérien, il l'amortit avec la cuisse et dribble vers un cône puis recommence - alterner la cuisse droite et la cuisse gauche	
10 min. TIR (1/2 terrain/4 joueurs) - le joueur 1 lance un ballon aérien au joueur 2 qui l'amortit de la cuisse et tire au but défendu par le joueur 3 Variantes : -joueur 1 se place de l'autre côté - le joueur 1 se place derrière le but du joueur 2 - le joueur 1 se place devant le joueur 2	
10 min. THÈME : LES FORMATIONS 3/3 OU 2/2/2 (1/2 terrain/7 joueurs) - l'entraîneur place 6 joueurs selon la formation 3/3 ou la formation 2/2/2 pour qu'ils attaquent le but défendu par le gardien - l'entraîneur place 1 opposant pour chacune des lignes c'est-à-dire 2 opposants pour une formation 3/3 et 3 opposants pour une formation 2/2/2 en l'obligeant à intervenir uniquement sur les joueurs d'une ligne en particulier - utiliser les dossards pour identifier les lignes - les 6 joueurs peuvent tirer au but après 3 passes consécutives - progresser jusqu'à 6 passes consécutives	
30 min. PARTIE (terrain/6v6) Une équipe tente de jouer 2/2/2 alors que l'autre essaie la formation 3/3. Changer les joueurs de poste.	
DURANT LA PARTIE - encourager les joueurs à utiliser leurs cuisses pour amortir les ballons aériens - corriger les joueurs qui lèvent le pied au lieu d'utiliser la cuisse - stimuler les joueurs à aider le porteur de ballon	