



Programme U4 - U5 - U6 filles et garçons

Stage 1 : Départ Actif

« Premiers pas, premiers tirs »

Selon le document de l'Association Canadienne de Soccer, voici ce que propose le CSÉCM au sujet du développement à long terme du joueur.

Le soccer peut contribuer au bien-être des enfants en les accueillant dans notre sport tout en leur enseignant les fondements du mouvement. À ce premier stade, l'objectif visé est de commencer à bouger et de continuer à bouger.

- Physique - Procurer l'environnement approprié pour l'apprentissage des fondements du mouvement, notamment courir, sauter, tourner, donner un coup de pied, lancer, attraper...
- Technique - Le joueur et son ballon.
- Tactique - Aucun.
- Psychologique - Plaisir, fascination et passion pour le jeu.

Les paramètres à développer chez les jeunes de 4,5 et 6 ans

Au niveau physique

- 1- Motricité (courir, sauter, ramper, lancer, attraper, frapper le ballon...)
- 2- Coordination (courir et sauter, courir et lancer le ballon, courir et frapper le ballon...)
- 3- Latéralisation

Au niveau technique

- 1- Conduite et blocage (courir avec le ballon, le conduire et l'arrêter, pour entre autres changer de direction...)

Rapport Coéquipiers – Adversaire

- 1- Reconnaissance de l'adversaire (qui sont mes coéquipiers, qui sont mes adversaires...)

Niveau psycho-social

- 1-Plaisir
- 2-Amitié
- 3-Participation égale
- 4-L'estime de soi

Ce guide s'adresse aux entraîneurs du Club de Soccer de Shawinigan, des catégories débutantes, soit le soccer des 4 à 8 ans. Il est à noter que la rédaction de toutes ces séances, en ce qui concerne les 4 à 8 ans, ont été conçues en lien avec quatre sources :

1. Premiers pas, premiers tirs, entraîner les 6 à 10 ans, Association Canadienne de soccer, 68 pages, 2005.
2. Développement à long terme du joueur, Association Canadienne de soccer, Adapté du document Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005
3. Le soccer des enfants, Des jeux pour les 5 à 7 ans, Fédération de Soccer du Québec
4. Programme de développement, soccer Rive-Sud, Denis Soucy, Guide pédagogique...U-7 et U-8

Règlements de soccer et informations

U4-U5-U6 Féminin et Masculin

1. Le plaisir est obligatoire pour les enfants et les entraîneurs!
2. Vous êtes un modèle alors on porte notre chandail d'entraîneur et on chausse nos crampons.
3. Les enfants (et les adultes!) ne doivent pas se suspendre aux buts.
4. Toujours débiter les rencontres en vérifiant auparavant que le terrain soit sécuritaire (buts ancrés, objets dangereux enlevés, etc.)
5. Les bijoux, montres et autres accessoires du genre sont interdits, mais usez de votre jugement.
6. Espadrilles ou souliers à crampons sont obligatoires pour jouer. Les protège-tibias sont fortement conseillés. Nous avons dit aux parents qu'ils étaient obligatoires.
7. En cas de pluies, allez voir sur le site Internet du club au www.soccerenergie.com afin de savoir si les rencontres seront annulées ou non. Cependant, on ne reprend pas les parties annulées. S'il y a des éclairs, tout est arrêté immédiatement. Aucun match n'est annulé pour cause de temps chaud, mais on adapte les activités et on s'assure que tous les enfants s'hydratent.
8. Les pratiques débutent à 18h00 se terminent à 19h00 les lundi et de 09h00 à 10h00 les samedi.
9. Déroulement d'une rencontre :

De 18h00 à 18h35 : Pratique et jeu

De 18h35 à 18h55 : Match de soccer

De 18h55 à 19H00 : Étirements
10. Pour les matchs lorsque le ballon sort du terrain, il est remis en jeu par une touche à la mains.
11. Les tête sont formellement interdit par la ligue.
12. Toujours garder le control sur son équipe.



Entraînement 1

U4-U5-U6

Présentation (5 min) :

- L'entraîneur apporte les ballons
- Se présenter aux enfants.
- Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.
- **Les parents s'assoient sur les estrades ou autres, prenez votre groupe un peu à l'écart des parents.**
- L'entraîneur trouve un cri avant le début du match.

Jeu du Bulldog (5 min) : d'abord sans ballon, ensuite, un ballon par joueur

Le jeu du bulldog consiste à placer tous les joueurs sur la ligne du but. Une fois «Bulldog» crié, les joueurs doivent essayer de traverser le terrain sans se faire toucher par les entraîneurs — appelés bulldogs dans le jeu — qui sont au centre du terrain.

Au bout de quelques minutes, refaire le jeu, mais les joueurs doivent traverser le terrain en dribblant avec un ballon. Une fois qu'ils sont touchés, ils doivent mettre leur ballon hors du terrain. **ATTENTION, vous devez sécuriser le jeu afin que les joueurs ne trébuchent pas sur les ballons.**

Jeu des lumières (7 min) :

Tous les jeunes se promènent avec un ballon aux pieds dans un espace délimité (selon le besoin, prendre la moitié de terrain ou le cercle central). L'**entraîneur** nomme les couleurs d'un feu de circulation (vert, jaune, rouge).

-Au vert, les joueurs doivent courir rapidement tout en ayant le ballon aux pieds.

-Au jaune, les joueurs marchent avec le ballon. -Au rouge, les jeunes doivent arrêter le ballon en utilisant la semelle. (conduite et blocage) • On peut ajouter, le mot accident,

après que le jeu a débuté, l'enfant roule par terre, comme s'il avait un accident. **À faire que si vous contrôlez bien le groupe.**

Conseils :

✓ Les **entraîneurs** peuvent remettre des contraventions aux joueurs qui sont en infractions. (Par exemple, si leur ballon a continué de rouler malgré le feu rouge ou si les joueurs marchent lorsqu'il faut courir.)

✓ **L'enfant doit lever les yeux et apprendre à garder le ballon près de lui.**

Jeu de la Statue (5 min) :

Chaque enfant se promène avec un ballon aux pieds. Lorsque l'**entraîneur** crie

«Statue», tous les enfants doivent s'immobiliser tout en mettant le pied sur le ballon.

Conseils :

✓ S'assurer que l'enfant garde le ballon près de lui.

✓ Promouvoir la latéralisation (utilisation des deux pieds pour arrêter le ballon).

Règlements et surface de jeu (3 min) :

- ➤ Indiquer aux joueurs l'interdiction d'utiliser les mains au soccer. Mentionner que seul le gardien de but peut s'en servir, dans sa maison de gardien, mais la saison se déroulera sans gardien. Lorsque le ballon sort sur la ligne de côté, plus de 1mètre, on remet avec une touche....donc les mains ! Le ballon au-dessus de sa tête. Toute cette explication se fait près du but et de la ligne de touche. Être vivant pendant cette explication, donc faire des démonstrations avec le ballon, tout en expliquant
- ➤ Faire visualiser aux jeunes les limites d'un terrain en leur faisant faire un petit jeu. Les jeunes se mettent l'un derrière l'autre sur la ligne. En dirigeant le groupe, faire le tour du terrain tout en étant toujours sur la ligne (comme un funambule), en courant en petit jogging et en animant le train (zigzag, funambule, saut de lapin, etc.)

18h35 Début du match

Pour les U4-U5-U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe sur le terrain. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté ou de la ligne de but. Les entraîneurs peuvent occasionnellement toucher au ballon, de façon à relancer le jeu.

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 2

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

- L'entraîneur apporte les ballons.
- Se présenter aux enfants.
- **Les parents s'assoient sur les estrades ou autres, prenez votre groupe un peu à l'écart des parents.**
- Apprendre les noms des joueurs.

Jonglerie (7 min) : un ballon par joueur

Les joueurs tiennent leur ballon au bout de leurs bras et laissent tomber le ballon dans les airs vers leurs pieds. Ils le frappent avec les lacets du soulier et tentent de rattraper le ballon avec leurs mains sans qu'il touche au sol. Ils doivent remettre leur pied qui a frappé le ballon par terre à chaque frappe.

On peut faire une progression cuisse et pied. Les joueurs tiennent leur ballon au bout de leurs bras et laissent tomber le ballon dans les airs vers leurs cuisses. C'est la cuisse et non le genou qui vient à la rencontre du ballon. Ils tentent de rattraper le ballon avec leurs mains sans qu'il touche au sol. Ils doivent remettre leur jambe qui a frappé le ballon par terre à chaque frappe.

Pour les joueurs qui éprouvent de la difficulté, faire exercer la jonglerie cuisse sans ballon. La cuisse venant frapper leurs mains (bras à 90 degrés) sans que celles-ci ne bougent.

N'oubliez pas d'espacer les joueurs et de faire les corrections individuelles en plus de valoriser leur réussite.

Conseils :

- ✓ **Insister pour que les jeunes ne bottent pas le ballon haut afin d'éviter que quelqu'un ne le reçoive sur la tête.**
- ✓ *Faire une progression en utilisant d'abord les cuisses puis les pieds.*

- ✓ *Conseiller aux jeunes de garder la cheville pointée afin d'avoir la jambe parfaitement droite*
lorsqu'ils frappent le ballon.
- ✓ *Après 2-3 minutes, dire aux joueurs de pratiquer leur pied faible (pied gauche pour les droitiers et pied droit pour les gauchers).*
- ✓ *Espacer les jeunes.*

Jeu du voleur (5 min) : un ballon par joueur

Tous les joueurs dribblent à l'intérieur d'un périmètre d'une moitié de terrain. Les entraîneurs essaient d'enlever le ballon aux joueurs. S'ils réussissent, ils peuvent garder le ballon et demander aux joueurs d'aller voler un autre ballon ou ils peuvent le remettre aux joueurs quelques secondes après l'avoir volé.

Conseils :

✓ Les jeunes doivent apprendre à protéger leur ballon en montrant le dos lorsque l'entraîneur se présente près de lui. Ils doivent toujours faire le relais entre l'entraîneur et le ballon.

✓ Suggérer fortement un changement de direction à l'approche d'un "voleur".

Coordination et tir (10 min) : Un entraîneur à chaque but, un ballon par joueur, échelles, cerceaux.

Diviser les joueurs en quatre groupes. Un groupe et un entraîneur devant chaque but. L'entraîneur a tous les ballons du groupe. Les joueurs sautent un pied à la fois, en levant les genoux, par-dessus les haies, dans les cerceaux ou à travers l'échelle. Le pied doit toucher le sol sur son appui (pas de talon). À la sortie l'entraîneur leur fait une passe, puis ils tirent au but. Un parent pourrait récupérer les ballons pour les remettre à l'entraîneur. Placez le matériel perpendiculairement au but. Vous pouvez varier la façon dont les joueurs doivent passer à travers les échelles et autres.

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe.

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper.

. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire.

. Ne pas faire trop d'arrêt de jeu. Les entraîneurs peuvent occasionnellement toucher au ballon, de façon à relancer le jeu.

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 3

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

- L'**entraîneur** apporte les ballons.
- Se présenter aux entraîneurs et aux enfants.
- **Les parents s'assoient sur les estrades ou autres, prenez votre groupe un peu à l'écart des parents.**
- Apprendre les noms des joueurs.

Jeu de contrôle (6 min) : Un ballon par enfant

Chaque joueur a un ballon qu'il dribble dans une moitié de terrain. À chaque signal, selon les directives de l'**entraîneur**, les joueurs utiliseront les différentes parties du pied pour contrôler le ballon. Soyez créatifs.

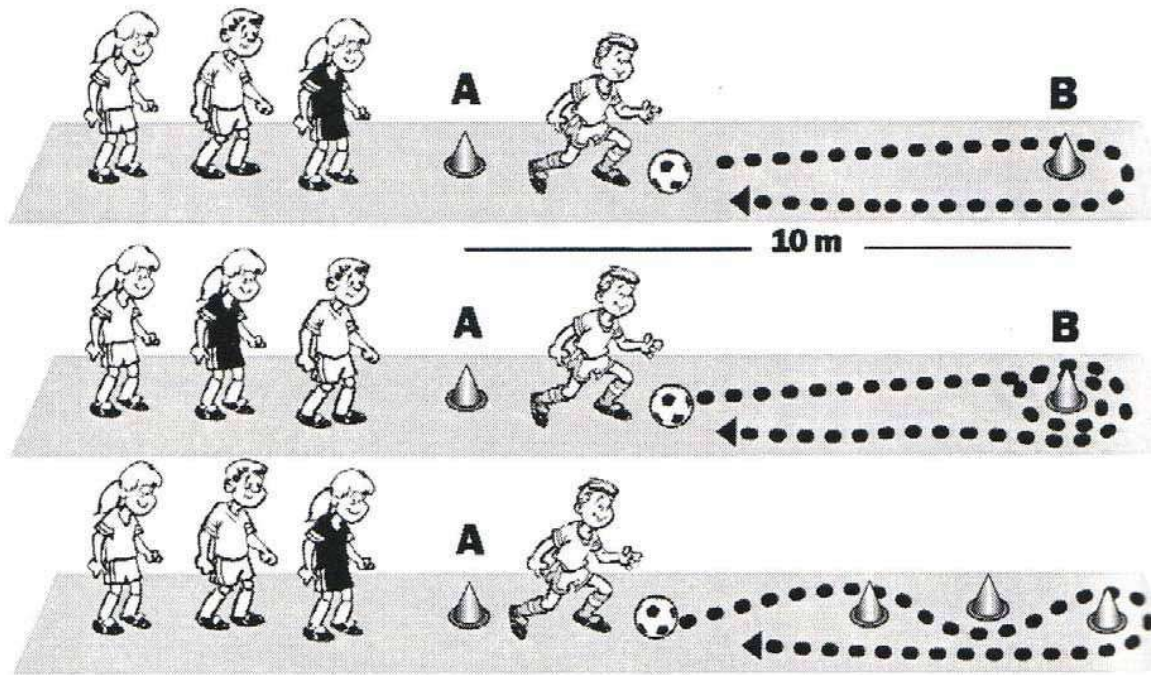
Voici quelques directives que vous pouvez donner :

1. Arrêter le ballon avec la semelle (plante du pied).
2. Arrêter le ballon avec la semelle, se tourner et se diriger en direction opposée (toupie ou 180 degré).
3. Laisser le ballon et aller en chercher un autre.



Jeu de conduite (9 min) : Course à relais, cônes et ballons

Pour cet exercice, les joueurs se placent en file indienne et contournent les cônes avec un ballon aux pieds, en décrivant le slalom, comme indiqué ci-dessous. Pas plus de quatre joueurs par équipe. Faire le premier exercice, puis en deuxième relais, faire le deuxième exercice et le troisième pour la troisième course. Lorsque les joueurs ont terminé, ils s'assoient derrière leur ligne de joueurs qui attendent leur tour debout. Vous pouvez faire l'exercice sans ballon, puis avec ballon. Ils doivent tous être fiers de leur performance.



Conseils :

✓ Garder le ballon près des pieds.

✓ Lever les yeux.

Jeu de touche (6 min) : Cônes et ballons. Exercice difficile, besoin de l'aide des entraîneurs

Deux variantes, pour les 5 ans et 6 ans.

4-5-6 ans : Tous les joueurs ont un ballon dans les mains et sont placés sur une ligne du terrain. L'entraîneur explique la touche (mains en triangle, pieds dans le ciment, ballon au-dessus de la tête). Au signal, les enfants font une touche, puis lorsque l'entraîneur le

permet, ils vont chercher le ballon avec leurs pieds et reviennent sur la ligne en dribblant. Le jeu recommence.

Faire des concours de touche la plus forte, etc. S'il reste du temps, on peut placer les joueurs deux par deux, un ballon pour deux. Ils doivent faire des touches à leur compagnon.

Conseils :

✓ *Garder le ballon près des pieds.*

✓ *Lever les yeux.*

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4-U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper.

. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire.

. Ne pas faire trop d'arrêt de jeu. L'entraîneur peuvent occasionnellement toucher au ballon, de façon à relancer le jeu.

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 4

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

- • L'**entraîneur** apporte les ballons.
- • Se présenter aux enfants.
- • Les parents s'assoient aux estrades
- • Apprendre les noms des joueurs.
- • **Inviter les joueurs à faire des jongleries en attendant le début de la rencontre. En faire avec eux pour les stimuler.**

Tag (2 min) : sans ballon, en équipe ou tous ensemble.

Vous pouvez jouer à la tag, car ce jeu favorise les changements de direction, le travail des appuis et la vision périphérique. Ils peuvent jouer tous ensemble ou en équipe. Le joueur entraîneur a la tag et lorsqu'il touche un joueur, il dit tag et c'est à celui-ci d'avoir la tag. Il doit donc à son tour toucher un autre joueur. Vous pouvez choisir le type de tag que vous connaissez et aimez jouer.

Roi du carré (5 min) : un ballon pour chaque joueur

Tous les joueurs dribblent à l'intérieur d'un carré central délimité par des cônes. Les joueurs protègent leur ballon et essaient de sortir le ballon des autres joueurs à l'extérieur du carré. Le joueur dont le ballon sort du carré est éliminé. Le joueur éliminé peut regagner le centre du carré après avoir couru autour du carré en ayant son ballon au pied. Vous pouvez associer ce jeu aux pirates : le ballon est le trésor à protéger, le carré est un bateau, il ne faut pas aller à l'extérieur du bateau, car il y a des requins, etc.

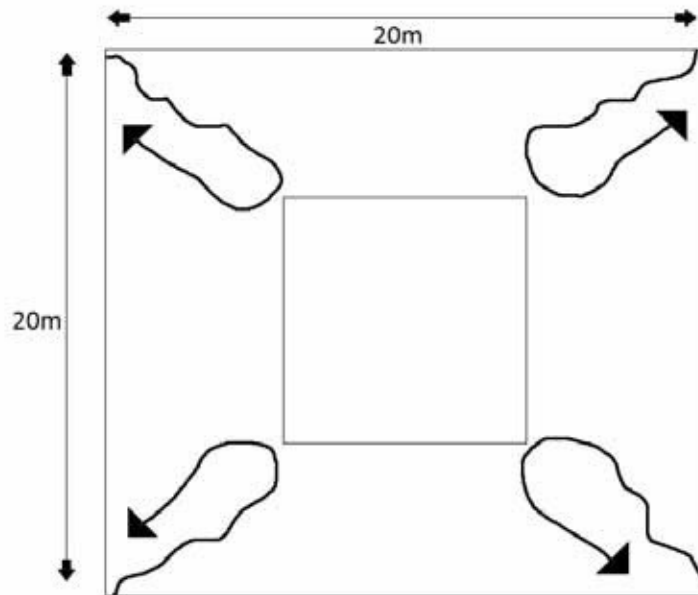
Jeu du grand ménage (7 min) : 12 ballons placés sur la ligne de milieu

Chaque équipe occupe sa moitié de terrain. Douze ballons sont placés sur la ligne du milieu (doublez si nécessaire). Au signal de départ, les joueurs essaient de remettre tous les ballons dans la moitié de terrain adverse en se servant de l'intérieur du pied uniquement. Les joueurs ne peuvent traverser la ligne du milieu. Ils doivent développer leur vision périphérique de façon à localiser les ballons afin de les récupérer pour pouvoir les tirer dans l'autre moitié de terrain

Faites des parties d'environ une minute, puis comptez les ballons. Remettez les ballons au milieu et débutez une autre partie. L'équipe avec le moins de ballons sur son côté est l'équipe gagnante.

Conduite et blocage : Les Oiseaux de proie Matériel requis : 12 à 20 ballons

Description : Composer 4 équipes avec un nombre égal de joueurs. Les 4 équipes viennent se placer à chaque angle du carré de jeu (nids). Douze à vingt ballons sont placés à l'intérieur du carré à l'intersection des diagonales. Au signal, « les oiseaux de proie » se précipitent sur les ballons et, à tour de rôle, tentent d'en ramener, le plus grand nombre dans leurs nids respectifs. Le joueur doit bloquer le ballon avant qu'un de ces partenaires puisse aller en chercher un autre. L'équipe qui ramène le plus de ballons est déclarée gagnante.



18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper.

. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire.

. Ne pas faire trop d'arrêt de jeu. Les entraîneurs peuvent occasionnellement toucher au ballon, de façon à relancer le jeu.

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 5

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

L'entraîneur apporte les ballons.

Se présenté aux enfants.

Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.

- Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.
- **Inviter les joueurs à faire des jongleries en attendant le début de la rencontre. En faire avec eux pour les stimuler afin d'éviter qu'ils développent l'habitude de tirer au but comme échauffement.**

1-Conduite et Blocage(7 min.) : Relais en cercle

Description :

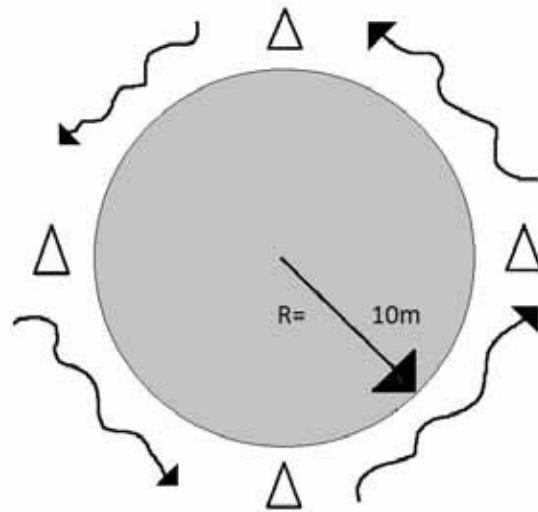
Les joueurs sont assis sur le rayon d'un cercle de manière à former 4 équipes. Chaque équipe possède un ballon. Au signal le premier de chaque équipe doit faire le tour du cercle et revenir à sa place en conduisant le ballon le plus vite possible. Lorsqu'il revient à sa place, il doit la bloquer avec la semelle pour son coéquipier, qui continue le jeu. La première équipe qui termine marque 3 points, la seconde 2 points.

Variantes :

- 1- Même jeu sauf que le joueur qui revient à sa place doit contourner tous ses coéquipiers avant de bloquer le ballon.
- 2- Même chose sauf que les joueurs en mouvement doivent changer de direction lorsque l'éducateur donne un signal. Il peut y avoir plusieurs signaux donc plusieurs changements de direction avant que les joueurs puissent revenir à leurs places.
- 3- Au lieu de faire un grand cercle, faire 4 équipes de 2 joueurs ou plus.

1. Soit blocage dans le cerceau<
2. Soit contourner le cerceau et revenir bloquer le ballon devant son coéquipier.

Remarque : Débuter le jeu à la main puis progresser au pied.



Coordination (7 min.) : 1 station : échelles 2 station: cerceaux 3 station : cônes ETC.

Les jeunes mettent un pied dans chaque case pour débiter (demandez-leur de lever les genoux). Après une minute, ils mettent les deux pieds, un après l'autre, dans chaque case. Ils **ne doivent pas être sur les talons, mais sur le devant de pieds (les appuis)**.

Sauts pieds joints par-dessus les haies ou un pied à la fois en course.

Les joueurs sautent de cerceau en cerceau un pied dans chacun ou à pieds joints.

(**Parlez de l'impulsion qui se prend en pliant les genoux**).

Les jeunes font un slalom entre les cônes ou des pas chassés.

ETC.

Jeu du Train (3 min.) : Par équipe.

- 1- Les enfants font une ligne derrière leur entraîneur.
- 2- Conduite de balle entre les cônes en suivant l'entraîneur (il est le conducteur, etc.)

Jeu de Relais (5 min.) : Par équipe.

- 1- On divise les équipes en 2.
- 2- Les enfants font une course à relais à 3 étapes :
 - - Les enfants font le tour des cônes sans ballon.
 - - Les enfants font le tour des cônes avec un ballon dans les mains.
 - - Les enfants font le tour des cônes avec un ballon aux pieds.



Passé intérieure du pied (6 min.) : Par équipe.

- 1- Les enfants se mettent 2 par 2 à deux mètres de distance environ.
- 2- Les joueurs se font des passes intérieures du pied dans le couloir établi par les cônes.
- 3- Insister sur la latéralité (ex. l'utilisation des 2 pieds).
- 4- Corrections individuelles.

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 6

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

L'entraîneur apporte les ballons.

Se présenté aux enfants.

Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.

Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.

• **Inviter les joueurs à faire des jongleries en attendant le début de la rencontre. En faire avec eux pour les stimuler afin d'éviter qu'ils développent l'habitude de tirer au but comme échauffement.**

Course des chats (2 min) : sans ballon

Exercice d'athlétisme qui favorise la coordination lors de la course. Tous les joueurs sont placés à "quatre pattes" le long de la ligne de touche. Attention, **ils ne doivent pas être sur les genoux, mais avoir les deux pieds et les deux mains par terre**. Lorsque vous criez go, ils doivent se rendre à l'autre ligne de touche en se déplaçant dans cette position. Si c'est trop loin, délimitez l'arrivée par un cône. Refaites la course deux ou trois fois.

Jeu des lumières modifié (5 min) : un ballon par joueur

Tous les jeunes se promènent avec un ballon aux pieds dans un espace délimité (selon le besoin, prendre la moitié de terrain). L'**entraîneur** nomme les couleurs d'un feu de circulation (vert, jaune, rouge). Il faut être dynamique pour animer ce jeu.

- • Au vert, les joueurs doivent courir rapidement tout en ayant le ballon aux pieds.
- • Au jaune, les joueurs marchent avec le ballon.
- • Au rouge, les jeunes doivent arrêter le ballon en utilisant la semelle.

Conseils :

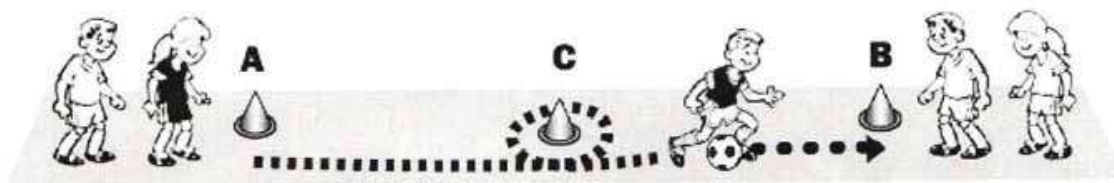
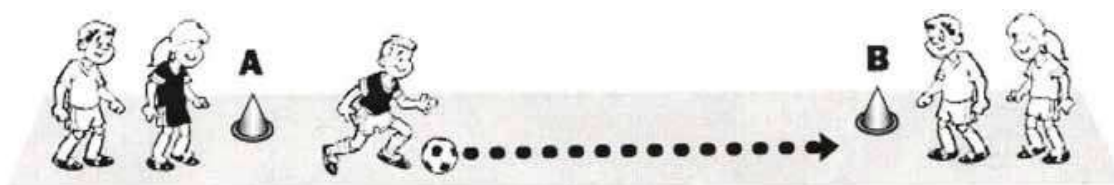
✓ Les **entraîneurs** peuvent remettre des contraventions aux joueurs qui sont en infractions. (Par exemple, si leur ballon a continué de rouler malgré le feu rouge ou si les joueurs marchent lorsqu'il faut courir.)

✓ L'enfant doit lever les yeux et apprendre à garder le ballon près de lui.

Courses à relais (10 min ou +) : un ballon et trois cônes par relais

Il y a trois différents parcours. Expliquez d'abord le premier parcours et faites faire la course. Ensuite, explication du deuxième parcours, puis les joueurs font la course. Finalement, tous les joueurs font le troisième parcours. Placez deux joueurs au cône B et trois au cône A. Le ballon part toujours du cône A. À chaque fois qu'un joueur termine l'exercice, il s'assoit à la fin de la ligne et la première équipe dont les joueurs sont tous assis remporte la course à relais.

1. Le joueur part du cône A et dribble le ballon jusqu'au cône B. Le joueur placé au cône B reçoit le ballon et refait le chemin inverse jusqu'au cône A.
2. Le joueur part du cône A et dribble le ballon jusqu'au cône C, le laisse et continue sa course jusqu'au cône B. Le joueur au cône B court jusqu'au cône C et dribble le ballon jusqu'au cône A.
3. Le joueur part du cône A, fait un tour complet au tour du cône C et continue de dribbler le ballon jusqu'au cône B. Le joueur au cône B reçoit le ballon et fait le chemin inverse.



Conseils :

✓ Selon l'habilité des joueurs, donnez des directives spécifiques pour faire le parcours (seulement pied droit ou pied gauche ou seulement intérieur ou extérieur).

Jeu du grand ménage (6 min) : 10 ballons ou plus placés sur la ligne de milieu

Chaque équipe occupe sa moitié de terrain. Dix ballons sont placés sur la ligne du milieu (doublez si nécessaire). Au signal de départ, les joueurs essaient de remettre tous les ballons dans la moitié de terrain adverse **en se servant de l'intérieur du pied uniquement**. Les joueurs ne peuvent traverser la ligne du milieu. Ils doivent développer leur vision périphérique de façon à localiser les ballons afin de les récupérer pour pouvoir les tirer dans l'autre moitié de terrain.

Faites des parties d'environ une minute, puis comptez les ballons. Remettez les ballons au milieu et débutez une autre partie. L'équipe avec le moins de ballons sur son côté est l'équipe gagnante.

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U5 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 7

U4-U5-U6

Faire les relais de la semaine passée s'il y a un problème avec un jeu

Présentation (avant la rencontre) :

L'entraîneur apporte les ballons.

Se présenté aux enfants.

Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.

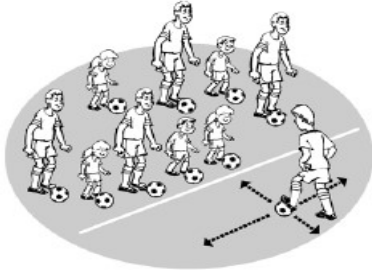
Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.

Tag (3 min): sans ballon, en équipe ou tous ensemble

Vous pouvez jouer à la tag, car ce jeu favorise les changements de direction, le travail des appuis et la vision périphérique. Ils peuvent jouer tous ensemble ou en équipe. Vous pouvez aussi le faire en échauffement au début de la pratique. Le joueur entraîneur a la tag et lorsqu'il touche un joueur, il dit tag et c'est à celui touché d'avoir la tag. Il doit donc à son tour toucher un autre joueur. N'hésitez pas à être créatif et à jouer à la tag de votre choix.

Jeu du miroir (5 min) : Un ballon par joueur

Les joueurs ont chacun un ballon et sont face à leur **entraîneur** respectif. Alors que l'**entraîneur** se déplace, les participants font de même, comme s'ils regardaient dans un miroir. Si l'**entraîneur** se déplace doucement vers la droite, la gauche, l'avant ou l'arrière, les joueurs doivent reproduire ce déplacement avec le ballon à leur pied comme le ferait leur image dans un miroir. N'oubliez pas d'utiliser aussi les semelles.



Conseils :

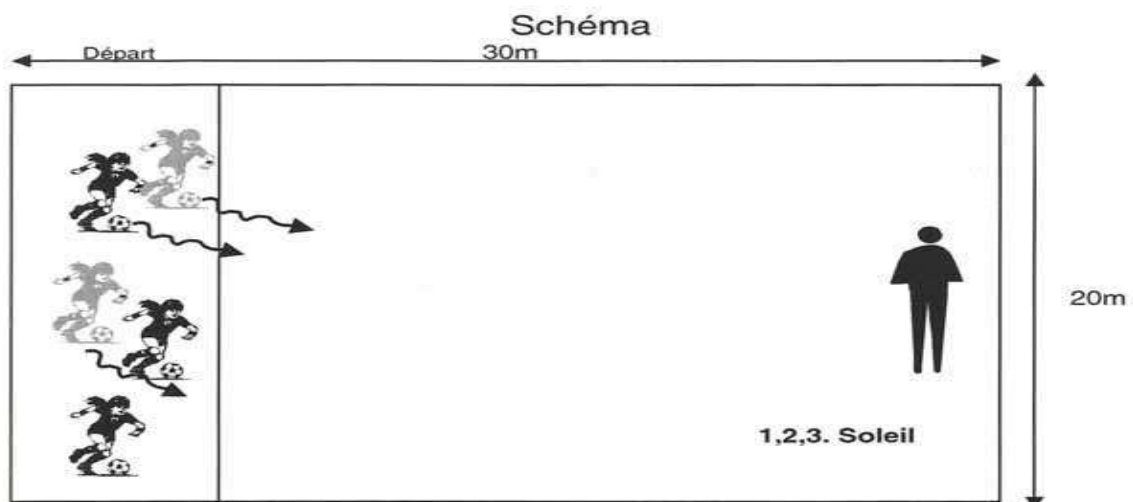
✓ Au moment où ils sont à l'aise avec ces déplacements, l'entraîneur peut se déplacer rapidement.

✓ Insistez pour que les jeunes lèvent les yeux durant les déplacements.

Conduite et blocage : 1,2,3. Soleil (7 min.):

Description :

Un joueur est placé dos aux autres, il compte très fort en tapant dans ses mains « 1,2,3, ... soleil » et se retourne. Tous les joueurs qui sont en mouvement à ce moment là doivent revenir sur la ligne de départ. Ils n'ont pour avancer que le temps (selon la volonté du joueur qui compte), compris entre le moment où est annoncé « 1 » et celui où, après avoir annoncé « soleil », le joueur se retourne. Les joueurs qui ne veulent pas être pris doivent bloquer le ballon avec la semelle avant que le joueur qui compte ne se retourne. Le joueur gagnant est celui qui franchira le premier la ligne d'arrivée. C'est alors lui qui compte « 1,2,3, ... soleil ». Les autres joueurs reviennent au départ.



Coordination et tir (8 min) : Échelles, cônes, tous les ballons. Aide des entraîneurs.
Chaque équipe dans sa moitié de terrain.

Sécurisez le jeu en demandant à un entraîneur de donner le signal de départ aux joueurs de façon à s'assurer qu'aucun joueur ne reçoit un ballon par derrière.

Les joueurs se divisent en deux groupes, un se dirige en ligne derrière l'échelle, l'autre derrière les cônes alignés. N'utilisez pas plus de quatre cônes sinon le joueur prend trop de temps. En fait, adaptez-vous à la force des joueurs. Chaque joueur traverse les obstacles, reçoit une passe de l'**entraîneur**, fait un contrôle et tire au but (cheville bloquée, intérieur du pied ou lacet).

Le joueur qui a tiré récupère le ballon sur le côté et dribble avec les pieds pour aller se placer derrière l'autre ligne.

Placez un gardien dans chaque but. Celui-ci peut changer à toutes les deux minutes ou est remplacé par celui qui compte un but. Demandez qu'il relance par les côtés.

Placer les échelles et les cônes en diagonale vers le but.

Conseils :

- ✓ *S'il manque une échelle, utiliser des cerceaux.*
- ✓ **Placer les échelles et les cônes en diagonale vers le but.**
- ✓ *Faites-vous aider des entraîneurs qui remettent les ballons vers les joueurs.*

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 8

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

L'entraîneur apporte les ballons.

Se présenté aux enfants.

Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.

Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.

Jeu du Bulldog (5 min) : d'abord sans ballon, ensuite, un ballon par joueur

Le jeu du bulldog consiste à placer tous les joueurs sur la ligne du but. Une fois «Bulldog» crié, les joueurs doivent essayer de traverser le terrain sans se faire toucher par les entraîneurs — appelés bulldogs dans le jeu — qui sont au centre du terrain.

Au bout de quelques minutes, refaire le jeu, mais les joueurs doivent traverser le terrain en dribblant avec un ballon. Une fois qu'ils sont touchés, ils doivent mettre leur ballon hors du terrain. **ATTENTION, vous devez sécuriser le jeu afin que les joueurs ne trébuchent pas sur les ballons.**

Le train (5 min): d'abord sans ballon, ensuite, un ballon pour deux joueurs

Les joueurs se placent deux par deux. Le premier joueur est le chef de train. Le deuxième se place derrière lui, à un mètre de distance. Le deuxième joueur doit suivre le chef de train qui se déplace sur le terrain de la façon qu'il le désire (zigzag, pas chassé, etc.). Au bout d'une trentaine de seconde, les joueurs changent de rôle et répètent l'exercice.

Ensuite, refaire le jeu avec un ballon au pied.

Il faut bien faire les démonstrations avant de commencer le jeu du train de façon à favoriser leur créativité. Soyez donc, vous aussi, créatifs!

La visite de la maison (5 min): sans ballon avec cônes

Placez une maison, formée d'un carré de quatre cônes, pour quatre joueurs. Le premier joueur invente un parcours et les joueurs suivants doivent, un après l'autre, refaire le même parcours. Puis, c'est au tour d'un autre joueur d'inventer un parcours que les autres imiteront et ainsi de suite.

Il faut bien faire les démonstrations avant de commencer la visite de la maison de façon à favoriser leur créativité. Soyez donc, vous aussi, créatifs et originaux! Vous pouvez faire une maison (carré de cônes) pour les démonstrations devant les autres maisons de joueurs.

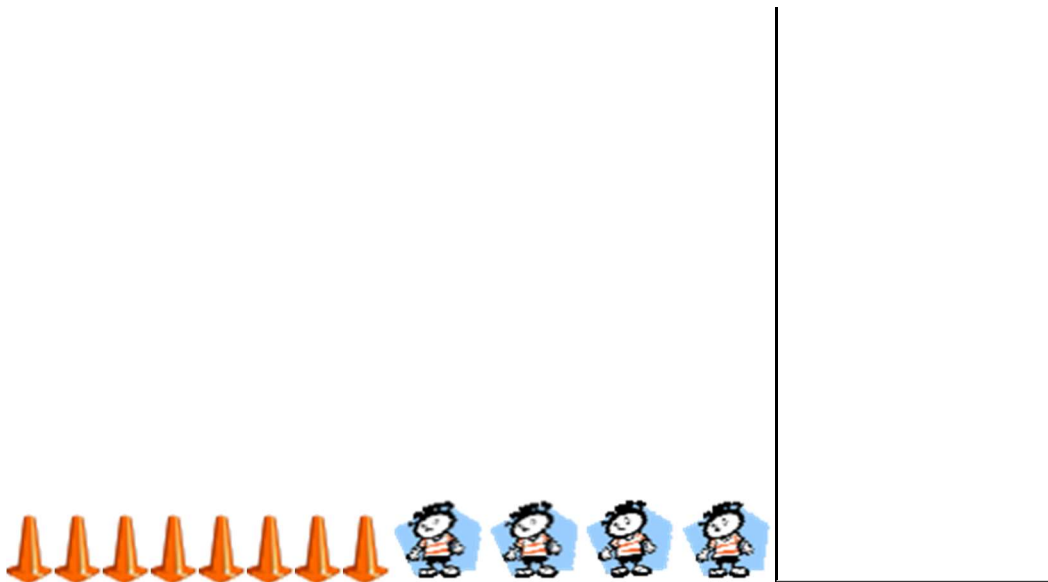
Jeu de quilles (8 min) : un ballon par joueur

Tous les joueurs dribblent à l'intérieur d'un périmètre d'une moitié de terrain ou de tout le terrain, selon leur nombre. Les entraîneurs se déplacent à l'intérieur de ce périmètre. Au signal de l'entraîneur, les joueurs essaient d'atteindre une quille (l'entraîneur qui fige au signal) en faisant une passe intérieure du pied. Au deuxième signal de l'entraîneur, ils récupèrent un ballon et le jeu se poursuit. Revoir rapidement la technique de passe intérieure avant de commencer le jeu.

Conseils :

- ✓ Insister sur la qualité et la précision de la passe (pas d'orteils, cheville solide).
- ✓ Les joueurs doivent circuler en levant les yeux de façon à voir les quilles.
- ✓ Les joueurs doivent garder leur ballon près de leurs pieds.

S'il vous reste trop de temps avant le début du match, vous pourriez jouer au voleur.



18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 9

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

L'entraîneur apporte les ballons.

Se présenté aux enfants.

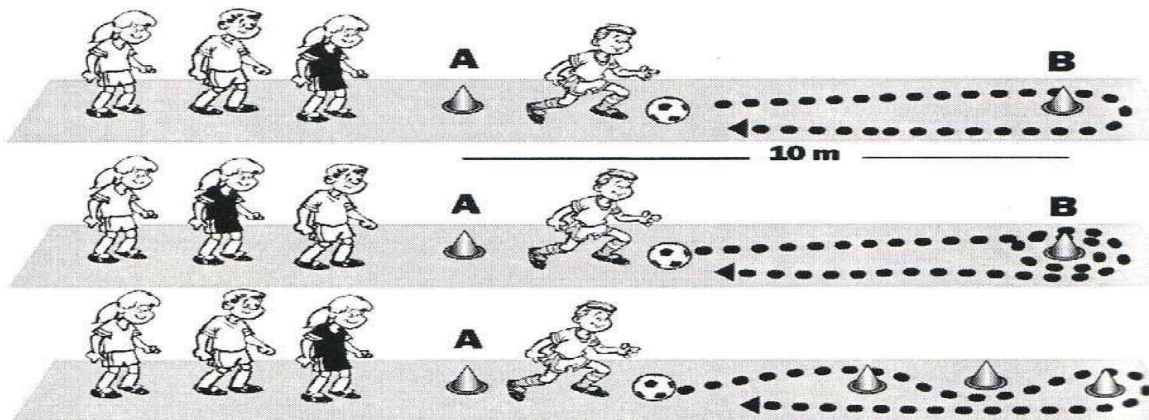
Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.

Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.

Jonglerie libre (5 min.) : un ballon par joueur

Jeu de conduite (7 min) : Course à relais

Pour cet exercice, les joueurs se placent en file indienne et contournent les cônes avec un ballon aux pieds en décrivant le slalom comme indiqué ci-dessous. Pas plus de quatre joueurs par équipe. Faire le premier exercice, puis en deuxième relais, faire le deuxième exercice et le troisième pour la troisième course. Lorsque les joueurs ont terminé, ils s'assoient derrière leur ligne de joueurs qui attendent leur tour debout. Vous pouvez faire l'exercice sans ballon, puis avec ballon. Ils doivent tous être fiers de leur performance.



Conseils :

✓ Garder le ballon près des pieds. ✓ Lever les yeux.

Jeu de poursuite (10 min) : ballons et cônes

Chaque équipe est dans sa moitié de terrain avec des ballons. Trois joueurs sont couchés par terre près de la ligne du milieu. L'entraîneur lance le ballon, les trois se lèvent et essaient d'aller marquer un but. Celui qui récupère le ballon d'un autre joueur peut essayer, lui aussi, de marquer un but. Vous pouvez commencer l'exercice par deux joueurs, pour ensuite le faire à trois. Variez les positions de départ des joueurs (se coucher sur le dos, assis, etc.)



Conseils :

✓ Au début, l'entraîneur peut dire « GO » mais par la suite, favoriser la rapidité de réaction des jeunes en restant silencieux.

✓ On peut aussi mettre le gardien de la partie dans les buts.

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 10

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

L'entraîneur apporte les ballons.

Se présenté aux enfants.

Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.

Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.

Jeu du cerceau (8 min.) : sans ballon et avec ballon.

- Tous se promènent sans ballon, au signal du joueur entraîneur, aller dans un cerceau (1 seul par cerceau).

- Tous se promènent avec un ballon, au signal du joueur entraîneur, aller bloquer le ballon dans un cerceau

Variante : on peut enlever 1 cerceau à chaque fois (cerceau musical).

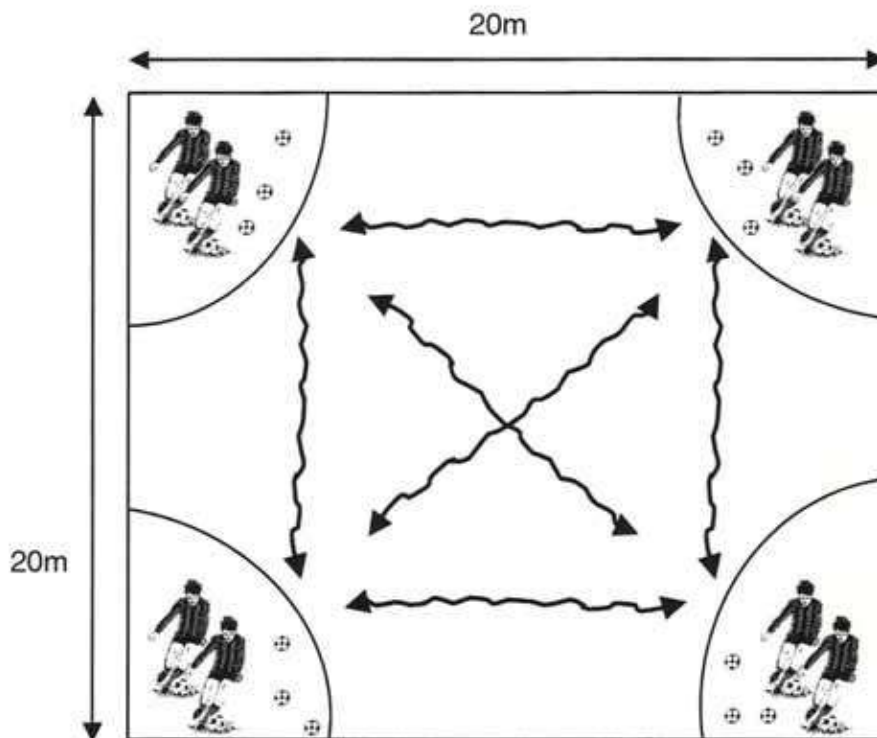
Conduite et blocage (10 min.) : Les fourmis

Description :

4 équipes doivent tenter de récupérer le plus de ballons dans les fourmilières des autres équipes dans un temps prédéterminé (1 minute). La surface doit être carrée. Débuter le jeu en se servant des mains.

Variantes :

- 1 fois avec les mains
- Ramener les ballons aux pieds (1 ou 2 fois)
- Ajouter des obstacle



Jeu du ballon reflexe (4 min.)

- Diviser le groupe en deux.
- Faire une ligne par groupe.
- Les enfants ont les bras le long du corps.
- L'entraîneur passe à chacun des joueurs, qui doit attraper le ballon lorsque celui-ci lui est lancé.
- Par contre, si l'entraîneur feint de lancer le ballon et que l'enfant ouvre les bras pour l'attraper, celui-ci est éliminé! Il s'assoit en attendant que le jeu se termine.
- Un joueur est éliminé si il n'est pas en mesure de l'attraper non plus.

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou

entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 11

U4-U5-U6

Présentation (avant la rencontre) :

L'entraîneur apporte les ballons.

Se présenté aux enfants.

Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.

Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.

Jonglerie (5 min.)

- - Pied droit
- - Pied gauche
- - Cuisse droite
- - Cuisse gauche
- - Alternance

Conduite et blocage (10 min.) : Changer de camps

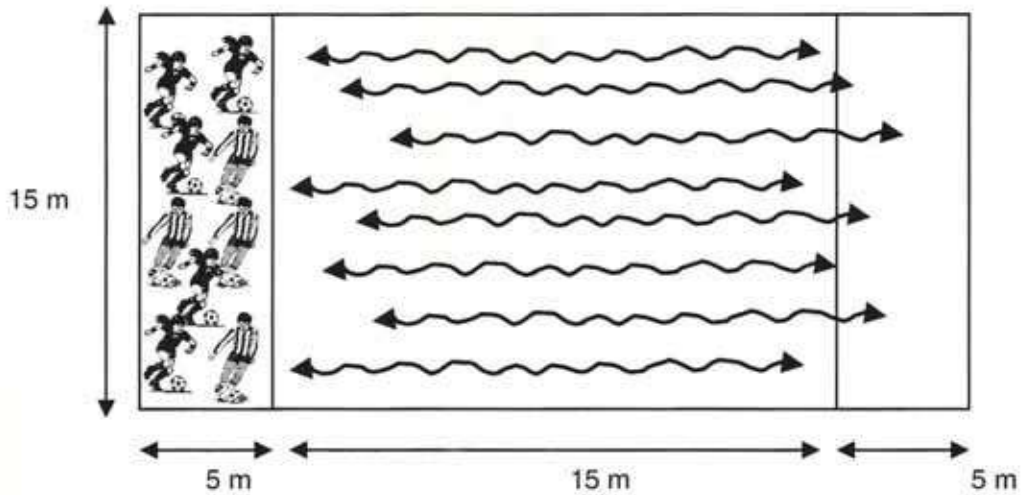
Description :

1^{er} passage : tous du même côté. Bloquer le ballon dans l'autre surface;

2^{eme} passage : chaque équipe de son côté, 1^{ère} équipe installée dans l'autre surface;

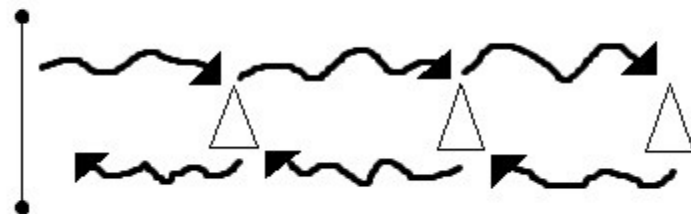
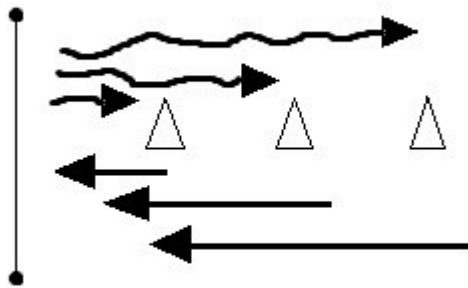
3^{eme} passage : ajouter des obstacles à contourner.

Variantes : Faire chaque passage avec et sans ballon.



Conduite et blocage : Les relais (8 min.) :

- Conduire le ballon au 1^{er} cône, le bloquer et revenir en courant, aller chercher le ballon au 2^e cône, le bloquer et revenir en courant...
- Conduire et bloquer le ballon à chaque cône (faire un arrêt).



18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



Entraînement 12

U4-U5-U6

- **Présentation (avant la rencontre) :**
- L'entraîneur apporte les ballons.
- Se présenté aux enfants.
- Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.
- Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.

Conduite et blocage (5 min.) :

Sous les consignes de l'entraîneur, les joueurs sont en conduite de balle, au signal de celui-ci (stop), arrêt ou blocage du ballon avec la semelle et exécute la consigne...

Ex : toucher le ballon avec son net, son front, son genou droit, etc...

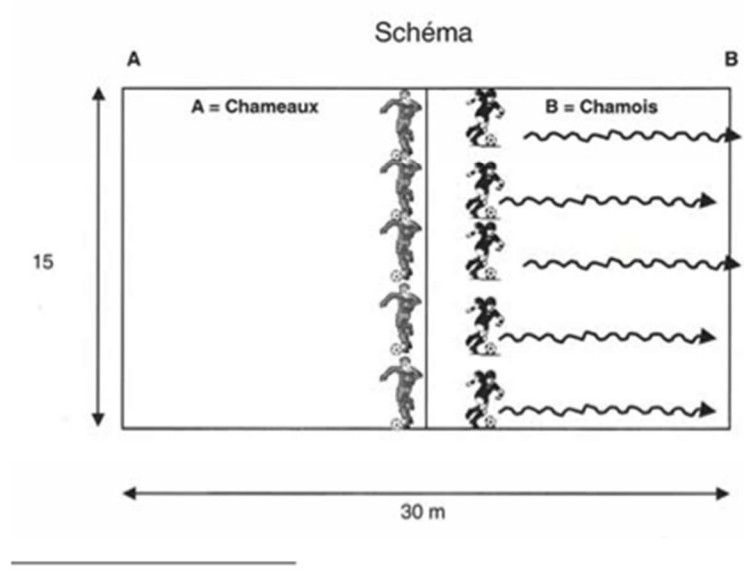
Conduite et blocage poursuite (8 min.) :

Description :

Les deux équipes sont dos à dos de part et d'autre d'une ligne centrale. Les A sont nommés « Chameaux », les B « Chamois ». L'entraîneur raconte une histoire comportant des chameaux et des chamois. Dès que l'entraîneur prononce le nom d'une équipe, celle-ci doit franchir le plus vite possible la ligne devant elle A, B sans se faire toucher par son adversaire direct (1 point par réussite). Équilibrer le nombre d'appels (Chameaux, Chamois). Les poursuivants laissent le ballon, les poursuivants conduisent le ballon. Dans une autre variante les poursuivants doivent également conduire le ballon.

Variantes :

- 1- Varier les positions de départ (accroupie, assise, à plat ventre, etc...)
- 2- Utiliser un signal visuel (montrer à l'aide d'un dossard rouge, vert...)



Jeu de l'écureuil (8 à 10 min.): Cerceaux et ballons. Aide de l'entraîneur

Chaque équipe est placée dans sa moitié de terrain. **Tous** les ballons sont sur la ligne du milieu. Divisez chaque équipe en deux groupes de façon à avoir assez de ballons pour que le jeu soit intéressant. (Cependant, s'il n'y a pas beaucoup de joueurs ou que

vous avez assez de ballons, vous pouvez faire jouer tout le monde en même temps.) Les joueurs du premier groupe de chaque équipe sont placés dans un cerceau, près de ligne de but. À go, ils doivent aller chercher les provisions de l'écureuil (un ballon) pour le placer dans le nid (cerceau). Ils doivent utiliser leurs pieds pour apporter les ballons aux cerceaux. Quand tous les ballons sont dans les cerceaux, remettez les ballons au centre pour le deuxième groupe ou recommencez le jeu.

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots.

Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.



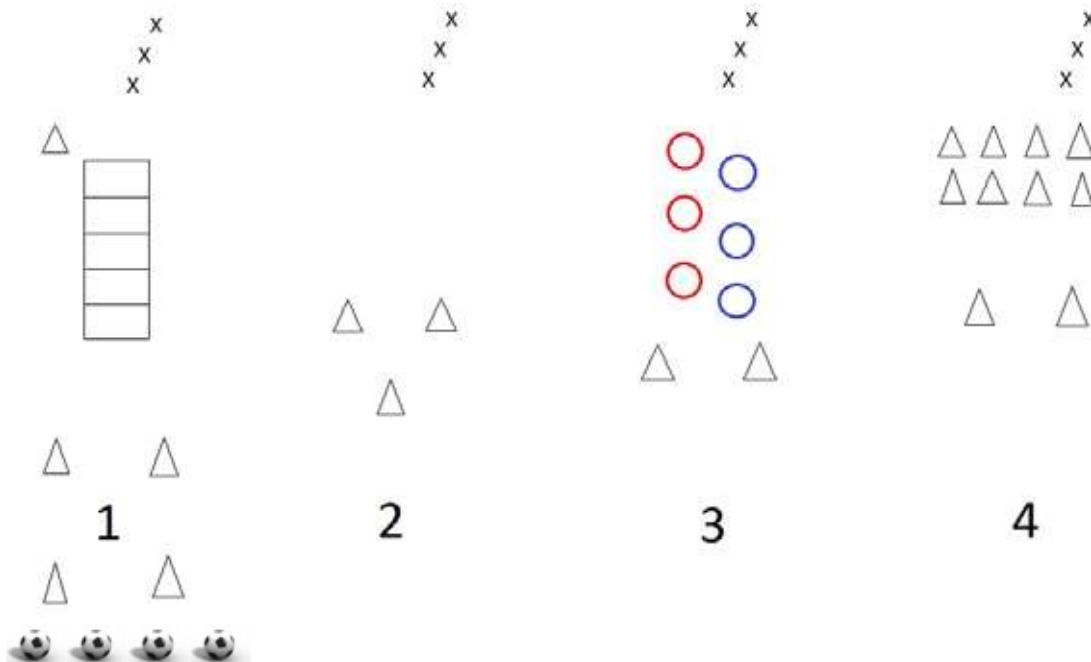
Entraînement 13

U4-U5-U6

- **Présentation (avant la rencontre) :**
- L'entraîneur apporte les ballons.
- Se présenté aux enfants.
- Les parents s'assoient aux estrades Apprendre les noms des joueurs.
- Demander aux enfants d'apporter leur bouteille d'eau du côté des bancs des joueurs.
- **Inviter les joueurs à faire des jongleries en attendant le début de la rencontre. En faire avec eux pour les stimuler afin d'éviter qu'ils développent l'habitude de tirer au but comme échauffement.**

Jonglerie libre (5 min.)

Coordination : conduite et passe (12 min.)



1. Les joueurs passent à travers l'échelle. Dès leur sortie, le joueur au bout des cônes fait une passe. Le joueur reçoit et redonne le ballon.
2. Les joueurs sautent les haies. À la sortie, un entraîneur lance le ballon et celui remet intérieur.
3. Les joueurs passent à travers les cerceaux. Ils sautent 5 fois sur le ballon et retournent.
4. Les joueurs avancent et reculent à travers les cônes. Ils font 5 « flip-flaps » et retournent.

L'exercice finit par un tir au but. (6 min.)

Cet exercice travaille passe, rapidité avec le ballon et tir au but.

1. Le joueur en ligne fait une passe au joueur au cône.
2. Le joueur au cône accélère avec le ballon puis fait un crochet.
3. Le joueur accélère, passe les cônes et tire au but.

Points à surveiller :

- - S'assurer que les jeunes 'appliquent dans la passe.
- - S'assurer que les jeunes ne conservent pas le ballon trop près du pied entre les cônes.

18h35 Début du match

Rassemblement des équipes et cri d'équipe

Pour les U4,U5 et U6 : 3 joueurs par équipe sur le terrain, sans gardien.

Un entraîneur par équipe, si possible, sur le terrain afin que les joueurs puissent visualiser l'espace à occuper. Il doit absolument y avoir un adulte (parent ou entraîneur) près des joueurs sur le banc. Les changements se font aux 3 minutes environ. On peut repartir du coup d'envoi après les changements si on le désire. **Le ballon est remis en touche lorsqu'il sort de beaucoup de la ligne de côté et par une passe lorsqu'il sort de la ligne de but.**

À la fin du match, les équipes se placent en ligne pour se donner la main.

18h55 Étirements

L'entraîneur forme un cercle avec les joueurs et commence une série d'étirements simple et efficace.

A la fin de la pratique enseignez aux enfants qu'il est important de remercier l'entraîneur.

Les entraîneurs comptent leurs ballons et les rangent ainsi que les plots. Aucun enfant n'est laissé seul après la rencontre. Un adulte doit attendre avec lui le retour de ses parents.

N'oubliez pas de faire boire les enfants, surtout après une activité dynamique.

! DERNIERE PRATIQUE DE L'ANNÉE !

INTÉGRER LES PARENTS

Mr CHRISTOPHE ZANELLA
RESPONSABLE TIMBITS 2019

