



Soccer pour les enfants nés en 2007

Programme U-04

Un programme d'éveil sportif axé sur des jeux à saveur technique et des minis matchs. Le groupe sera mixte. Le plan favorise la socialisation en général et les ateliers permettront de développer les qualités suivantes :

- 1- Développement de la coordination des mouvements et de la vision
- 2- Amélioration de la condition physique cardio-vasculaire
- 3- Apprentissage de base du soccer
- 4- Acquisition de rudiments tactiques
- 5- Éveil à l'esprit d'équipe

Et le tout en s'amusant

Chaque séance comprendra les étapes suivantes :

- 1- Échauffement et un jeu visant à développer le cardio. (Tag, course à relais, sauts dans des cerceaux, etc.), 10 minutes
- 2- Jeu avec le ballon (Pirates, remplir ma maison, soccer à 4 buts, éperviers, espace libre, 4 coins à 3, sortir le ballon). 15 minutes
- 3- Exercice technique (drible entre les cônes, passes en ligne droite, passe en triangle, frappe vers le but, etc.) 15 minutes
- 4- Mini match (20 minutes)

Les joueurs auront de plus l'opportunité d'aller jouer occasionnellement avec les U5 comme réservistes.

Une évaluation sera faite à la fin de la saison.

Personne Ressource : Daniel Abajo 514 965-1935

Email : dan_latino@hotmail.com

Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

Thème de la séance :

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe : Timbits U4

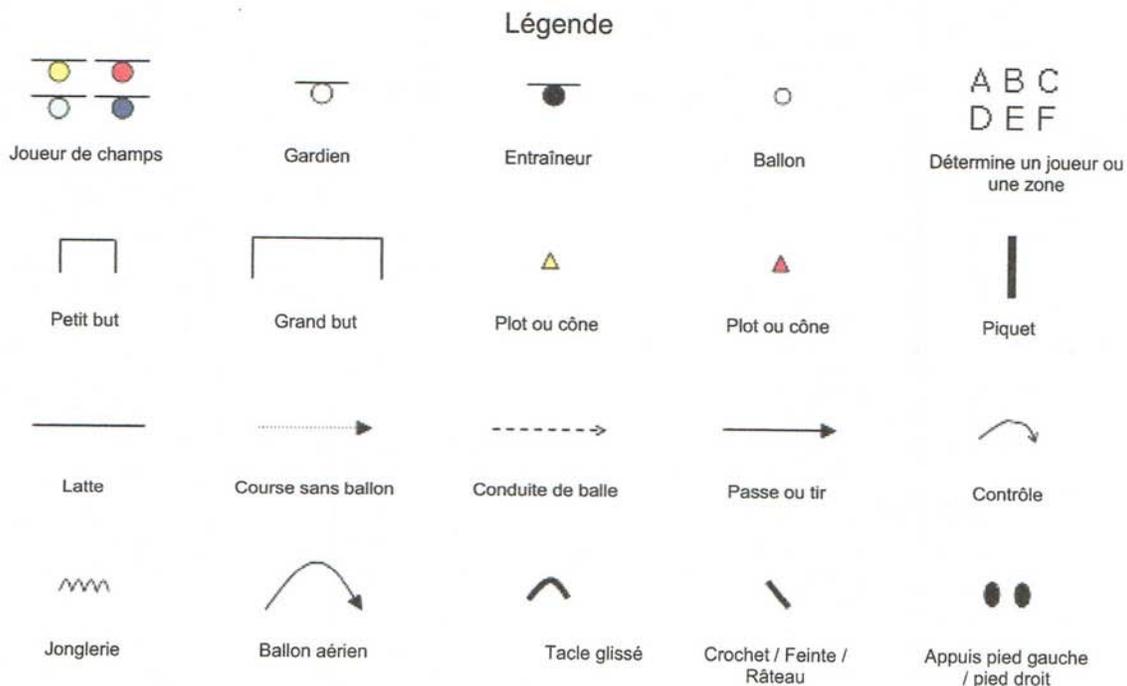
Catégorie d'âge : Tous

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1505 / Sharks! 15 min.
1506 / Dribble à travers un carré 10 min.

Durée effective de la séance : 25 min.

Remarques :



Séance d'entraînement

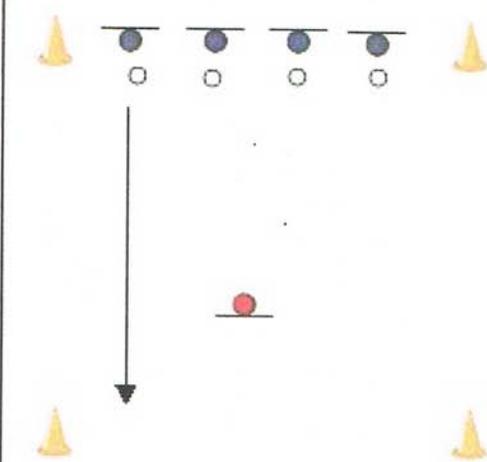
Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

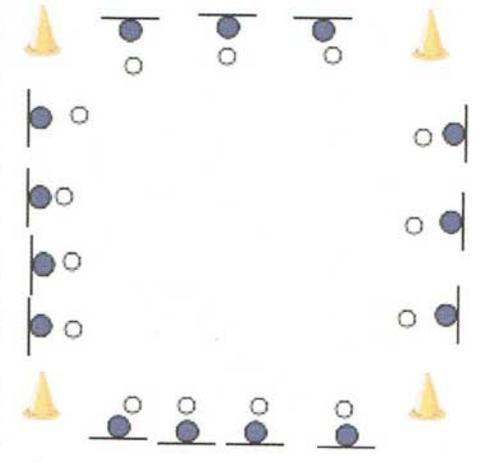
Thème de la séance :

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Echauffement 1505		Sharks! 15 min.	
<p><u>Sharks!</u></p> <p>Dans un grand carré de 10m x15m</p> <p>Former une ligne de joueurs avec un ballon chacun</p> <p>Chaque joueur tente de traverser d'un côté à l'autre sans que le requin ne leur enlève leur ballon</p> <p>Lorsqu'un joueurs perd son ballon, il est éliminé et le jeu continue jusqu'à ce que le requin attrape tous les joueurs.</p> <p>Variante : Lorsqu'un joueur est attrapé par le requin, il devient requin lui aussi</p>			

Echauffement 1506		Dribble à travers un carré 10 min.	
<p><u>Dribble à travers un carré</u></p> <p>Former un carré de 8m x 10m</p> <p>Chaque joueur prend une balle</p> <p>Au signal de l'entraîneur, chaque joueur traverse le caré et revient</p>			

Thème de la séance : Sans thème

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1501 / Golf
1502 / Multiple goal game

10 min.
15 min.

Durée effective de la séance :

25 min.

Remarques :



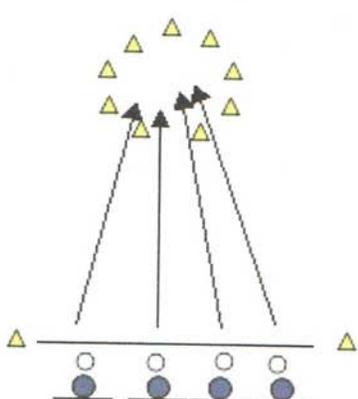
Séance d'entraînement

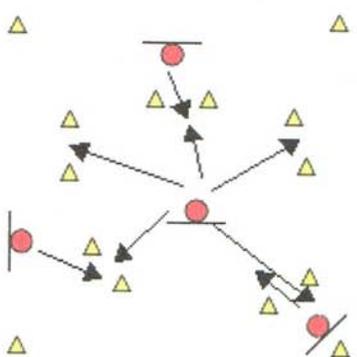
Thème de la séance : Sans thème

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

Echauffement 1501		Golf		10 min.
<p>Golf</p> <p>Faire un cercle avec des plots.</p> <p>Établir une ligne de tir entre deux cônes.</p> <p>Chaque joueurs prends un ballon et tente, en faisant une passe avec le pied, de réussir un trou d'un coup!</p> <p>Faites pratiquer les deux pieds</p>				

Echauffement 1502		Multiple goal game		15 min.
<p>Multiple goal game</p> <p>tracer un carré à l'aide de 4 cônes</p> <p>À l'intérieur du carré, disposer des cônes côte à côte à une distance d'envion 2 pieds pour former des portes.</p> <p>En contrôle de balle, faites circuler les joueurs dans le carré.</p> <p>Les joueurs doivent passer dans le plus grands nombre de portes possible pour marquer des points</p>				

Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

Thème de la séance :

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe : Timbits U4

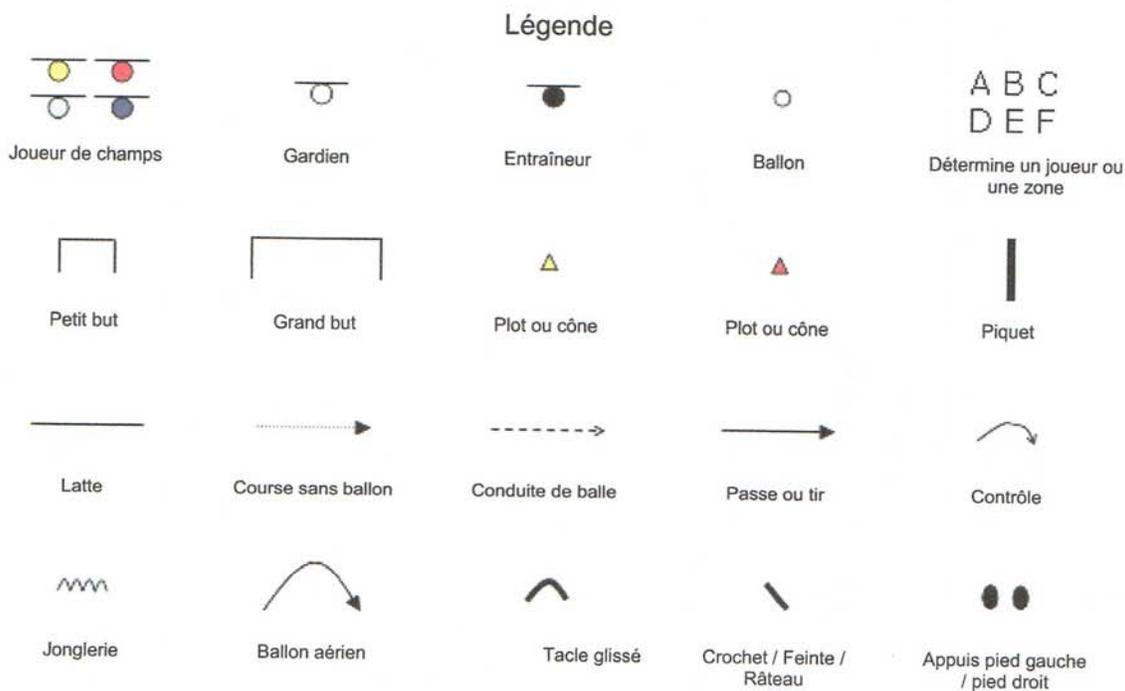
Catégorie d'âge : Tous

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1507 / Les châteaux 15 min.
1508 / Tag 15 min.

Durée effective de la séance : 30 min.

Remarques :



Séance d'entraînement

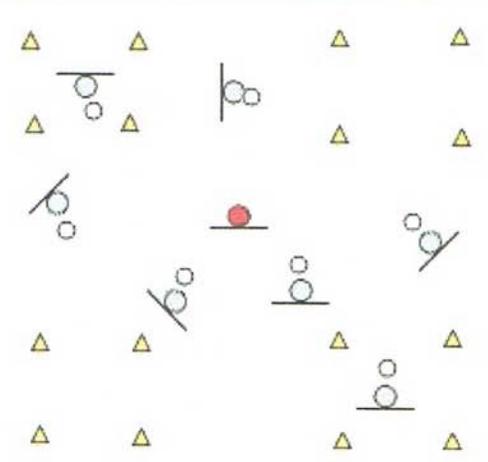
Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

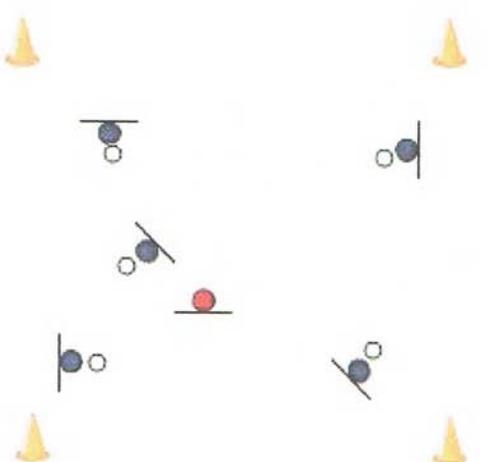
Thème de la séance :

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Echauffement 1507		Les châteaux		15 min.
<p><u>Les châteaux</u></p> <p>Disposer des carrés de 2m x 2m tels que démontrés approximativement à 10-12m les uns des autres</p> <p>Partager les joueurs dans les 4 "châteaux"</p> <p>Au signal de l'entraîneur, les joueurs ont 45 secondes pour essayer d'entrer dans autant de châteaux que possible sans être touchés par les moniteurs ou entraîneurs</p>				

Echauffement 1508		Tag		15 min.
<p><u>Tag</u></p> <p>Dans un grand carré, les joueurs ont tous un ballon sauf un</p> <p>Le joueur sans ballon a la tag</p> <p>Lorsque celui-ci réussit à enlever le ballon à un joueur, c'est le joueur sans ballon qui a maintenant la tag</p> <p>Introduction : Débuter sans ballon pour mise en train et jouer simplement à la tag!</p>				

Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

Thème de la séance :

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

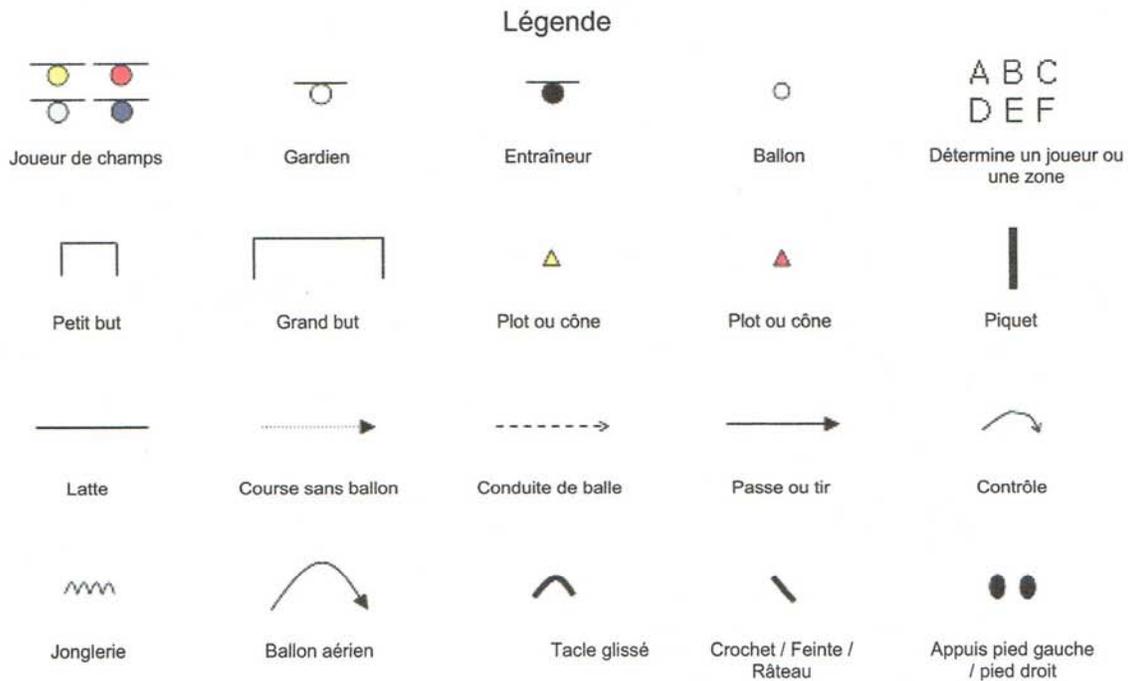
Catégorie d'âge : Tous

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1509 / Run and Gun 10 min.
1510 / One goal dog fight 15 min.

Durée effective de la séance : 25 min.

Remarques :



Séance d'entraînement

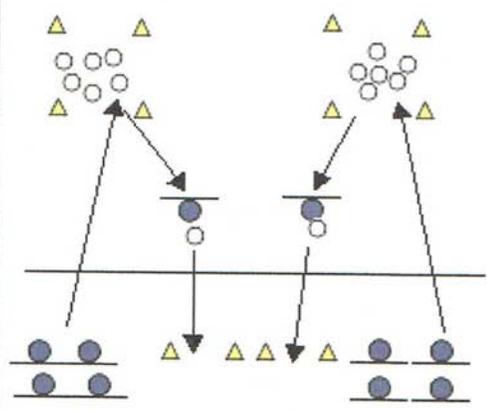
Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

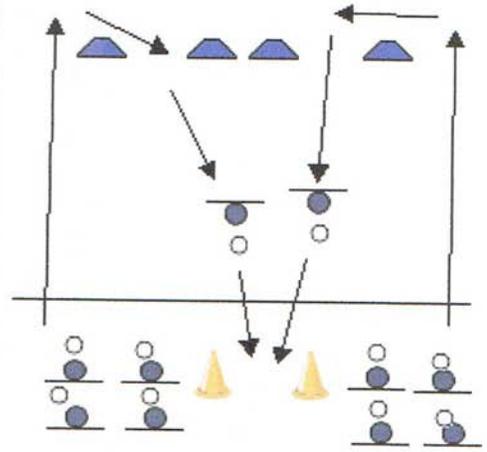
Thème de la séance :

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Echauffement 1509		Run and Gun	10 min.
<p><u>Run and Gun</u></p> <p>Disposer les ballons de tous les joueurs dans 2 carrés de 2m x 2m</p> <p>Séparer les joueurs en deux groupes sur un ligne de départ et disposer une porte (but) pour chaque équipe</p> <p>Un à un, les joueurs doivent courir récupérer un ballon dans le carré et le ramener à l'équipe en passant par leur porte</p> <p>Aussitôt un joueur passé par la porte avec le ballon, le suivant peut partir</p> <p>La première équipe qui vide son carré a gagné!</p>			

Echauffement 1510		One goal dog fight	15 min.
<p><u>One goal dog fight</u></p> <p>Séparer l'équipe en deux groupes de chaque côté d'un but commun</p> <p>Disposer à 15m de distance d'une ligne de joueurs, deux portes, une pour chaque équipe</p> <p>Balle au pied, un par un les joueurs s'élancent contournent leur porte balle au pied et revienne vers le but</p> <p>L'équipe dont le joueur passe balle au pied dans le but marque le point. Faire changer les équipes de côtés pour que chaque joueur contournent les cônes des deux côtés.</p> <p>Variante : Effectuer une course à relais et ne donner qu'un point à la fin pour l'équipe gagnante</p>			

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Séance 1

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1003 / Exercice technique 15 min.

Technique : 3048 / La conduite de balle 10 min.

Durée effective de la séance : 25 min.

Remarques :

Légende

				A B C D E F
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon	Détermine un joueur ou une zone
				
Petit but	Grand but	Plot ou cône	Plot ou cône	Piquet
				
Latte	Course sans ballon	Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle
				
Jonglerie	Ballon aérien	Tacle glissé	Crochet / Feinte / Râteau	Appuis pied gauche / pied droit

Séance d'entraînement

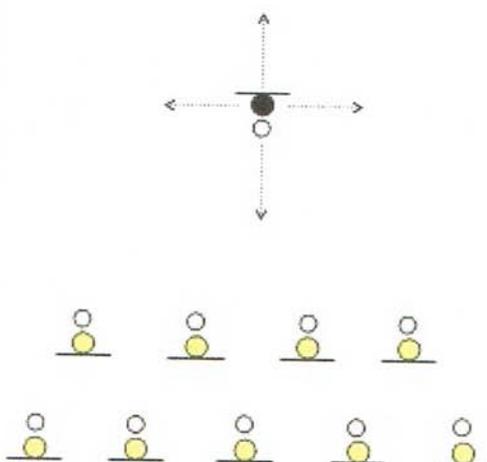
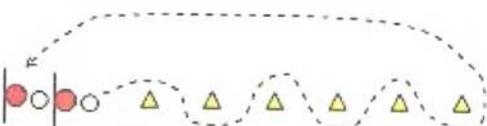
Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Séance 1

Nom de votre équipe : Timbits U4 -

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Echauffement 1003		
Exercice technique 15 min.		
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Utiliser les différentes surfaces de contact</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>L'entraîneur a un ballon dans les pieds et fait face aux joueurs. Les joueurs forment 2 (ou 3) lignes et ont chacun un ballon.</p> <p>L'entraîneur conduit son ballon en changeant régulièrement de direction et de surface de contact : les joueurs tentent d'aller dans la même direction que l'entraîneur et d'utiliser la même surface de contact que lui.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Conduite de balle en avant, en arrière, latéralement, en diagonale, vite, lentement, avec la semelle, avec l'extérieur, l'intérieur, etc.</p>	
Technique 3048		
La conduite de balle 10 min.		
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite :</u></p> <p>Un ballon par joueur. 4 joueurs maximum par atelier.</p> <p>Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les plots (1m50).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite libre - Conduite uniquement pied droit - Conduite uniquement pied gauche - Conduite uniquement intérieur du pied - Conduite uniquement extérieur du pied - Conduite libre rapide 	

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Séance 2

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Plan de la séance d'entraînement

Technique : 3501 / Frappe sur cône 10 min.
3057 / La conduite de balle 15 min.

Durée effective de la séance : 25 min.

Remarques :



Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

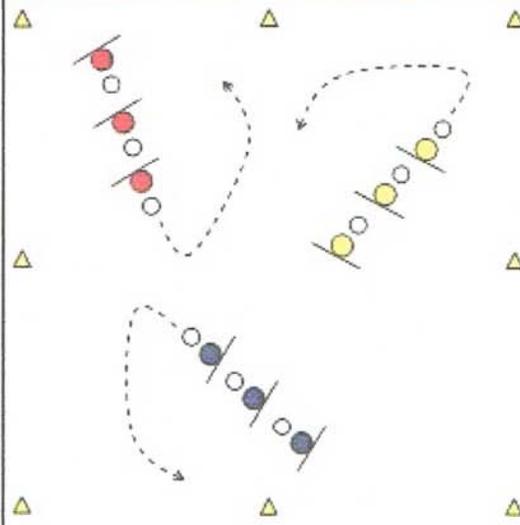
Thème de la séance : Séance 2

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Technique 3501		Frappe sur cône		10 min.
<p><u>Frappe sur cône</u></p> <p>Le ballon est disposé en équilibre sur un plot (petit cône)</p> <p>le joueur frappe la balle droit devant</p> <p>Récupérer la balle et recommencer le mouvement</p> <p>S'assurer que le joueur frappe avec les lacets les orteils pointées vers le sol</p> <p>Corriger si le joueur frappe avec le bout du pied</p>				

Technique 3057		La conduite de balle		15 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite en levant la tête</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>La chenille :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs du même groupe se placent l'un derrière l'autre. Le joueur de tête conduit le ballon où il veut et les autres tentent de le suivre en restant l'un derrière l'autre.</p> <p>Au signal sonore, tous les joueurs doivent s'arrêter net pour voir si les chenilles sont encore entières.</p> <p>Changer la tête des chenilles régulièrement.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chenilles de 4 joueurs - chenilles de 5 joueurs - une chenille avec tous les joueurs 		
				

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Séance 3

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

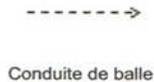
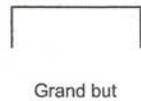
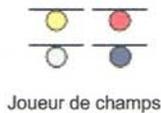
Plan de la séance d'entraînement

Technique : 3502 / Le jeu de quille 10 min.
3055 / La conduite de balle 15 min.

Durée effective de la séance : 25 min.

Remarques :

Légende



Séance d'entraînement

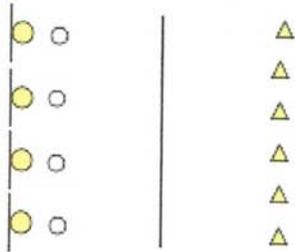
Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

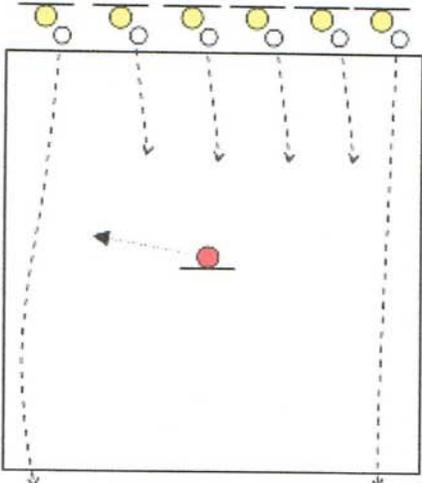
Thème de la séance : Séance 3

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Technique 3502	
Le jeu de quille	
	10 min.
<p><u>Le jeu de quille</u></p> <p>Les joueurs ont chacun un ballon et sont à 8 mètres d'une rangée de cônes</p> <p>Sur ballon arrêté, viser les cônes et marquer des points!</p>	

Technique 3055	
La conduite de balle	
	15 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu de l'épervier :</u></p> <p>Terrain de 15x15m. Les joueurs se placent comme sur le dessin avec l'un d'entre eux sans ballon au milieu du terrain.</p> <p>Au signal, les joueurs avec ballons doivent traverser le terrain en conduite de balle sans se faire prendre le ballon par le défenseur (l'épervier).</p> <p>Les joueurs qui perdent leur ballon deviennent défenseurs.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon en dernier a gagné. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - diminuer la largeur du terrain - commencer avec plusieurs défenseurs
	

Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Séance 4

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

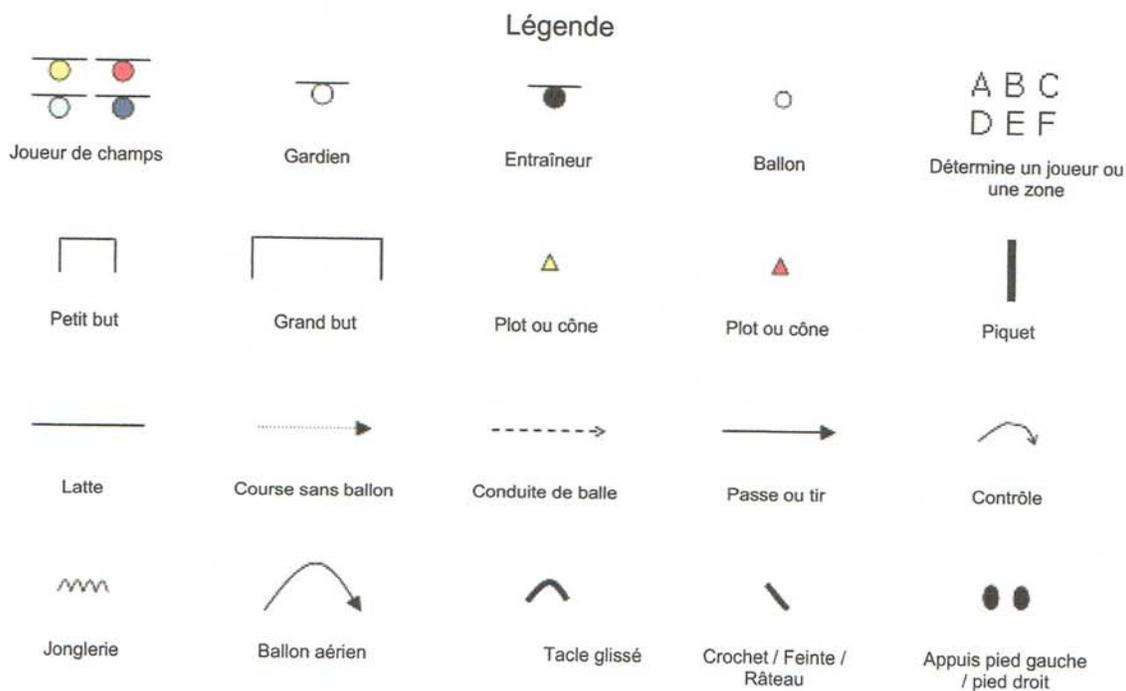
Catégorie d'âge : Tous

Plan de la séance d'entraînement

Technique : 3058 / La conduite de balle 20 min.
3065 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.

Durée effective de la séance : 35 min.

Remarques :



Séance d'entraînement

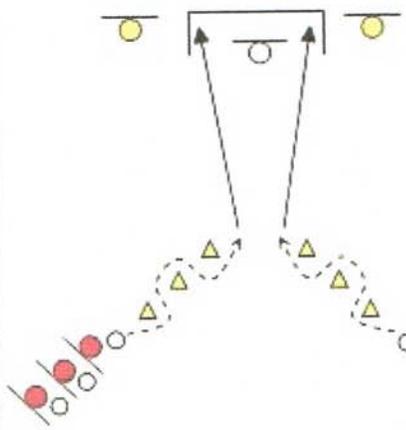
Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

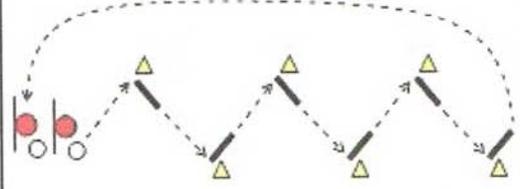
Thème de la séance : Séance 4

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Technique 3058		La conduite de balle		20 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Conduite + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit le ballon à travers un petit slalom (3 plots) et tire au but.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p><u>Consigne :</u></p> <p>- conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe</p>		

Technique 3065		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Crochets :</u></p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>- s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement net de direction</p>		

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Séance 5

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

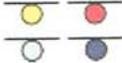
Plan de la séance d'entraînement

Technique : 3072 / Les techniques de dribble et de débordement 10 min.
3062 / La conduite de balle 20 min.

Durée effective de la séance : 30 min.

Remarques :

Légende

				<table border="0" style="text-align: center;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon	Détermine un joueur ou une zone						
										
Petit but	Grand but	Plot ou cône	Plot ou cône	Piquet						
										
Latte	Course sans ballon	Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle						
										
Jonglerie	Ballon aérien	Tacle glissé	Crochet / Feinte / Râteau	Appuis pied gauche / pied droit						

Séance d'entraînement

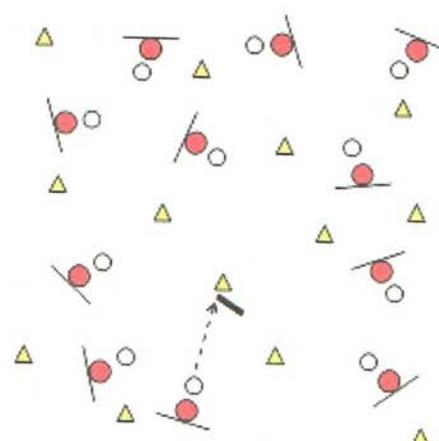
Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

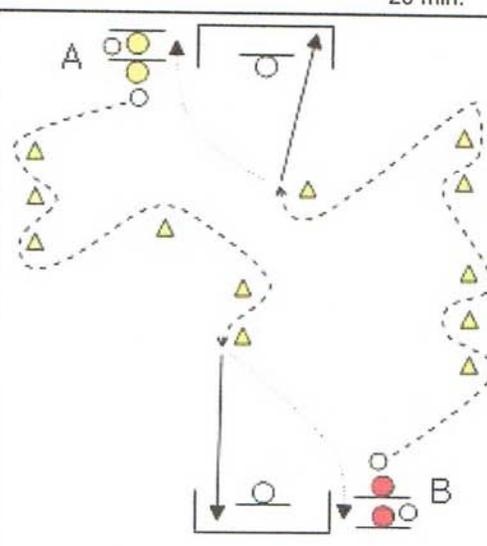
Thème de la séance : Séance 5

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Technique 3072		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.</p> <p>Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement de direction net 			

Technique 3062		La conduite de balle		20 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours conduite + tir :</u></p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre.</p> <p>Le joueur en A conduit le ballon en suivant le parcours délimité par les plots et tire au but. Il récupère un ballon et va en B.</p> <p>B fait comme A de l'autre côté puis va en A après son tir.</p> <p>Parcours en continu, sans temps mort.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche d'efficacité dans les tirs - travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche 			

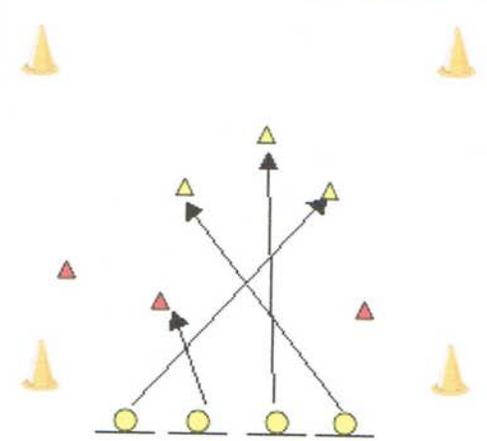
Séance d'entraînement

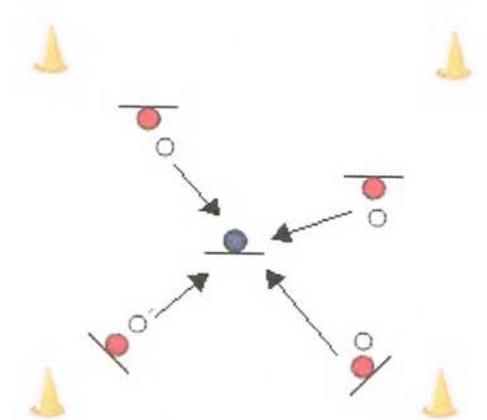
Thème de la séance : Séance #7 - U4 Timbits

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

Echauffement 1503		10 min.
<p style="text-align: center;">Hit the cone</p> <p>Hit the cone</p> <p>Former un grand carré avec des cônes</p> <p>À l'intérieur de ce carré disposer ça et la des plots de différentes couleurs</p> <p>Les joueurs s'installent sur une ligne droite et tentent de toucher les cônes à l'aide d'une passe.</p> <p>Faite travailler les deux pieds gauche et droit</p> <p>Variante : Donner des points pour les différentes couleurs. Plus le cône est loin plus le nombre de point est élevé!</p>		

Echauffement 1504		15 min.
<p style="text-align: center;">Le chevreuil et les chasseurs</p> <p>Le chevreuil et les chasseurs</p> <p>Tracer un carré de 10m x 10m (adaptez aux nombre et à l'âge des joueurs)</p> <p>Chaque joueur doit avoir un ballon sauf un, le chevreuil!</p> <p>Tous les autres sont des chasseurs</p> <p>Le chevreuil doit courir à l'intérieur des limites du carré afin d'échapper aux chasseurs pendant que ceux-ci tentent de l'atteindre aux jambes avec leur ballon</p> <p>Si le chevreuil est touché par un ballon, le chasseur gagnant remplace le chevreuil</p> <p>Variantes : Plus d'un chevreuil.</p>		

Thème de la séance : Séance #7 - U4 Timbits

Nom de votre équipe : Timbits U4

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1503 / Hit the cone 10 min.
1504 / Le chevreuil et les chasseurs 15 min.

Durée effective de la séance : 25 min.

Remarques :

