



CDC U11-U12 M-F

Méthodologie

- Le responsable de plateau place le plateau 30 minutes avant la séance.
 - Les éducateurs arrivent 15 minutes avant la séance.
- Chaque éducateur est responsable d'une station. Les joueurs passeront à tour de rôle à chaque station.
- Les séances sont d'une durée totale de 60 minutes. Le responsable de plateau est le responsable du temps.
 - Un échauffement est fait avant le début de la première station (5 min)
 - Chaque athlète passera par toutes les stations (3 X 17 minutes).
 - Retour au calme fait par responsable de plateau, éducateurs (4 min)
 - Le responsable de plateau et un éducateur s'occuperont du retour au calme.
 - Effectuer séances 1 à 6 puis recommencer pour un total de 12 séances.

Séance #1

Thème: Aucun, Accueil des athlètes

Objectif : Mise en place des règles et de la routine, **PLAISIR**

Points clés : Observer les athlètes

Établir les groupes de travail pour le prochain CDC

Donner les points de repères

Donner le goût aux jeunes de revenir

Établir la routine

Échauffement → Conduite de balle individuelle (5 min)

* 1 ballon par joueur

- Conduite libre
- IDEM + au signal de l'éducateur → accélération sur 5 secondes
- Conduite dirigée (pied faible, alternance intérieur/extérieur, ...)
- Refaire quelques accélérations 5 secondes

Station #1 à Course et jonglerie (17 min)

#1 Course à relais (8 min)

* Préférentiellement faire des équipes de 2, 3 au maximum

* Chaque aller-retour réussit = 1 point

* 1 ballon par équipe

1- Aller-retour libre (1 min)

2- IDEM à Doit battre leur propre record (1 min)

3- Aller-retour pied faible seulement (1 min)

4- IDEM à Doit battre leur propre record (1 min)



#2 Jonglerie individuel (6 min)

1- Libre

2- Seulement pied à selon le niveau, avec/sans rebond au sol, pied alterné/libre

3- Séquence à attraper (selon le niveau) : pied – cuisse , pied – cuisse – pied , IDEM sauf que avec jambe droite/gauche

4- Séquence à attraper (selon le niveau) : 2x pied – tête , 2x pied – tête – pied , 2x pied – tête – cuisse – pied , ...

Station #2 à Concours de tirs à 2 équipes (17 min)

* Faire 2 équipes : 1 équipe tire, 1 équipe gardien + récupère ballon

* Si 9 joueurs et moins, faire version #1. Si 10 joueurs et plus, faire version #2.

* Version #1 : Départ avec ballon, contourne cône et tirer avant de traverser la « porte ».

* Version #2 : Départ sans ballon, récupère ballon et tirer avant de traverser la « porte ».

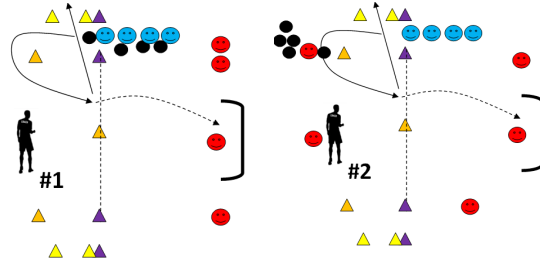
* Après le tir, pour que le prochain parte, le tireur doit taper dans la main du prochain.

* L'équipe de gardien doit fournir 1/des gardiens et récupère/place les ballons pour l'équipe qui tire.

* Objectif : Faire la séquence le plus vite possible/en contrôle

• Variante #1 : Tirer pied droit / pied gauche obligatoire (défi : équipe avec + de buts)

• Variante #2 : Refaire le côté qui a le mieux été (même défi)



Station #3 à Match (17 min)

Ø Jeu réduit : 3 vs 3 OU 4 vs 4 OU 5 vs 5 OU 6 vs 6

Retour au calme (4 min)

Questionner sur la routine à respecter / choses à avoir pour la prochaine séance (bouteille d'eau, équipement, ...)

Séance #2

Objectif : Reconnaître / appliquer principes défensif 1vs1

Points clés :

Cadrer = joueur le + proche sur porteur du ballon

Couverture = empêcher la passe dans l'intervalle de celui qui cadre + pouvoir intervenir si joueur qui cadre est dribblé

Coulisser = Déplacer pour défendre côté ballon

Agressif, mais ne pas se jeter

Se placer entre l'adversaire et son objectif

Échauffement → Brésilienne en ligne (5 min)

* Faire des rangés de 3, 4 ou 5 athlètes

* Ordre progressif des exercices de la brésilienne (selon vitesse, intensité, muscle)

Station #1 → Babyfoot (17 min)

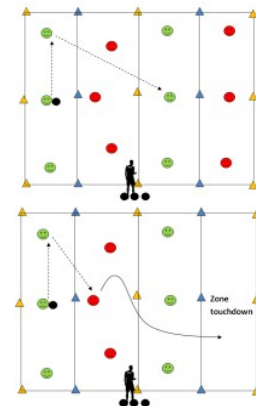
** Privilégier nbr 9 à 13 sans zone touchdown

Sans zone touchdown (quatre lignes)

Objectif offensif: faire passe latérale jusqu'à ce que la passe soit possible vers l'avant. Les joueurs au centre doivent ensuite faire de même pour retourner le ballon. Chaque passe qui traverse vaut un point.

Objectif défensif: intercepter le ballon. (cadrer, couvrir et coulisser)

Nbr total	Nbr ligne	Org.	Zone touch.
7	3	1-3-3	Oui
8	4	1-3-3-1	Oui
9**	3	3-3-3	Oui
10**	3	3-4-3	Oui
11**	4	2-3-3-3	Non
12**	4	3-3-3-3	Non
13**	4	3-4-3-3	Non



Avec zone touchdown (trois lignes)

Objectif offensif: faire passe latérale jusqu'à ce que la passe soit possible vers l'avant. Les joueurs au centre doivent ensuite faire de même pour retourner le ballon. Chaque passe qui traverse vaut un point.

Objectif défensif: intercepter le ballon et conduire en zone touchdown. Les joueurs verts peuvent alors défendre.

Recommencer un ballon aux verts.

Échanger les rôles après 3 minutes

Station #2 → Touchdown (17 min)

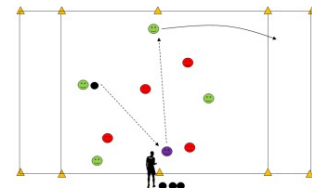
* L'équipe en possession de ballon doit conduire le ballon et faire stopball dans la zone touchdown adverse

* Si le ballon sort sur le côté, le joueur peut remettre le ballon en jeu de 2 manières :
1- faire une passe au pied 2-partir en conduite de balle

* Objectif offensif : Entrer en conduite dans la zone touchdown = 1 point

* Objectif défensif : Défendre la zone + récupérer le ballon

Nbr total	Équipe de...	Joker
6	3	0
7	3	1
8	4	0
9	4	1
10	4	2
11	5	1



Station #3 à Match (17 min)

Ø Jeu réduit : 3 vs 3 OU 4 vs 4 OU 5 vs 5 OU 6 vs 6

Retour au calme (4 min)

- Que veux dire le mot « cadrer » ? → Empêcher le porteur du ballon de jouer vers l'avant en étant entre lui et notre but et proche

- Quand et comment dois-tu cadrer un joueur ? → Rapidement/bas/sans se jeter/en orientant sur un côté, pendant le voyage du ballon

- Que veux dire le mot « couvrir un coéquipier » ? → Être derrière la ligne du joueur qui cadre l'adversaire pour empêcher une passe entre moi et celui qui cadre + intervenir si celui qui cadre est dribblé

Séance #3

Objectif : Synchronisation de l'appel et la passe

Points clés :

Prendre l'info

Reconnaître où est-ce que le jeu se dirige

Changement de rythme/vitesse

Reconnaître les espaces libres

Bon dosage de la passe

Échauffement: Combinaison (5 min)

* Ratio 1 ballon par 3 joueurs

* Il n'y a pas de duo prédéterminé, tous les joueurs travaillent ensemble dans la même surface

- o Passe et bouge dans l'espace
- o Passe + tourner à 180° + accélération
- o Passe + tourner en 2 temps + accélération
- o Passe + pression + éviter la pression + accélération

Station #1 → RIFF (17 min)

Groupe de 6 à 11. Si 12 et plus doubler la station.

* Même rotation pour chaque variante (1^{er} départ, 2^e central, 3^e côté)

* Faire chaque variante 1 minute d'un côté / 1 min de l'autre côté

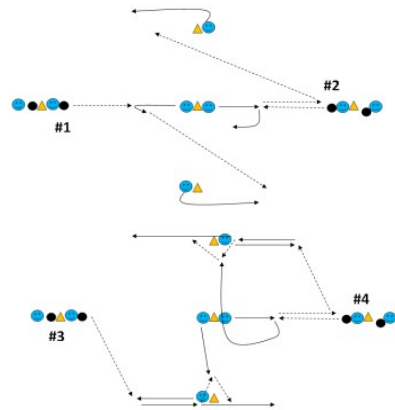
* Objectif : Faire les variantes le plus rapidement possible

Variante #1 : Passe + tourner + course profonde + passe

Variante #2 : Passe + remise + course profonde + passe

Variante #3 : Passe + tourner + fixer « cône » + 1-2

Variante #4 : Variante 2 + 3 ensembles... passe-remise-passe-tourner-fixer-1-2



Station #2 → Combinaison avec éducateur en opposition (17 min)

* 1 gardien, 1 joueur au cône #4 et disperser les autres

* Suite à l'action, les joueurs vont au cône suivant (cône #3 est l'attente pour le cône #4)

* Chaque séquence se termine par 1 tir, le tireur récupère son ballon et revient au cône #1

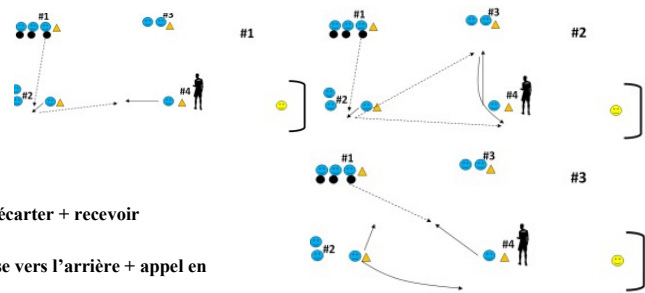
* Chaque variante, l'entraîneur fait réfléchir les joueurs en bougeant ou pas

* Objectif : Fluidité, en contrôle du ballon, timing de l'appel et finition

• #1 (appel vers arrière) : Ne suis pas → Tourner + feinte / Suit → Remise + écarter + recevoir

• #2 (appel sur le côté) : Ne suis pas → Reçoit / Suit → Course croisé

• #3 (appel en diagonal) : Ne suis pas → Tourner + overlap #2 Suit → Remise vers l'arrière + appel en s'écartant #4



Station #3 à Match (17 min)

Ø Jeu réduit : 3 vs 3 OU 4 vs 4 OU 5 vs 5 OU 6 vs 6

Retour au calme (4 min)

- Que dois-tu faire pour être prêt à recevoir une passe ? → Être sur ses appuis, savoir comment contrôler le ballon, savoir quoi faire pour être efficace

- Quel est le meilleur choix à faire quand tu reçois une passe? → Ça dépend! de l'adversaire / coéquipiers / l'endroit sur le terrain / l'espace dispo
- Faire un exemple avec 1 passeur, 1 joueur qui reçoit et un objectif à atteindre
- Pourquoi est-ce que tu fais des passes dans le match? → Pour conserver/jouer vers l'avant et aller compter
- Pour réussir tout ceci, qu'est-ce que tu dois faire? → Prendre l'information, jouer vite, jouer propre, reconnaître la situation de jeu.

Séance #4

Match

Objectif : Comprendre et appliquer les principes de différentes positions

Points clés :

Positionnement globale par position

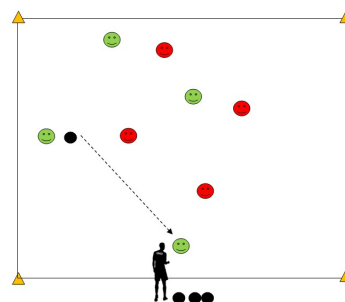
Rôles des différentes positions

Offensif = Tout l'équipe prend l'espace

Défensif = Tout l'équipe réduit l'espace

Réchauffement Mexicain progressif (10 min)

- * 1 équipe offensive + 1 équipe défensive (n'enlève pas le ballon)
- * Faire des tours de 1 à 2 min par variante
- * Les équipes gardent leur rôle jusqu'à l'éducateur indique le changement
- * Objectif offensif: Conserver (espace + mouvement + pas de duel)
- * Objectif défensif : cadrer/couverture + pression + préparer transition
- Variante #1 : 1 ballon par équipe de 3-4 (2 ballon si 5) à passe et bouge sans défenseur
- Variante #2 : 1 ballon pour équipe offensive, équipe défensive passive



Tournoi – Mini-match (42 min)

- * Faire des matchs à effectif réduit **avec ou sans gardien** (selon le nombre)
- * Utiliser un des 3 formats de jeu : -4vs4 – 5vs5 - 6vs6
- * Le système de jeu selon le nombre de joueur
- * Faire 3 matchs de 11 minutes avec 3 minutes de pause/transition pour changer les équipes d'adversaire

Nombre de joueurs par équipes	Système de jeu
3	2-1
4	2-2
5	3-2

Retour au calme (8 min)

En possession du ballon, notre équipe doit...

Joueur qui a le ballon

- Lever la tête et chercher une solution
- Conduite de balle pour éviter de perdre le ballon
- Gagner du temps pour que ses coéquipiers se positionnent
- Passer / avancer / dribbler / tirer

Joueurs qui n'ont pas le ballon

- Utiliser l'espace libre
- Ne pas être dans le même espace qu'un coéquipier/adversaire
- Offrir un angle de passe
- Parler au joueur qui a le ballon

Séance #5

Objectif : Prioriser le jeu vers l'avant

Points clés :

Priorité du sens de jeu

Prendre l'information

1er contrôle orienté

Enchaînement rapide pour battre l'adversaire

Angle de passe

Échauffement → Conduite de balle individuelle (5 min)

* 1 ballon par joueur

- Conduite libre
- IDEM + au signal de l'éducateur → accélération sur 5 secondes
- Conduite dirigée (pied faible, alternance intérieur/extérieur, ...)
- Refaire quelques accélérations 5 secondes

Station #1 → Petit carré – Grand carré (17 min)

* Groupe de 6 à 11 joueurs (mieux le moins possible)

* Attaquant autour grand carré, cible dans petit carré

* Défenseur (dossard) autour petit carré (ne peut pas entrer à l'intérieur)

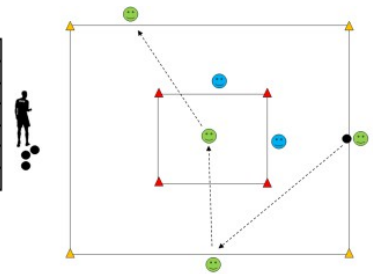
* Objectif attaquant : Se faire des passes et trouver une passe à la cible = 1 point

* Objectif défenseur : Bloquer les angles de passes pour la cible + accélérer à l'extérieur du

grand carré si récupération = 3 points. Dans ce cas, attaquants entrer défendre

- Variante: la cible doit remettre à un joueur extérieur différent pour faire un point.

Groupe	Att.	Def	Cible
6	3	2	1
7	4	2	1
8	4	2	2
9	5	3	1
10	5	3	2
11	6	3	2



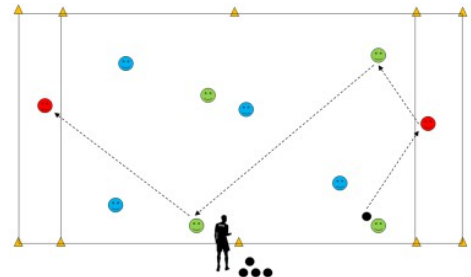
Station #3 → Zone touchdown – Trouver la cible (17 min)

* Faire 2 équipes (si plus de 12, faire 2 terrains → équipe de 3 joueurs)

* Si chiffre impair, éducateur devient une cible. Si 6vs6 → 4vs4 + 2 cibles de chaque côté

* Chaque équipe fournit un joueur cible (neutre) qui se place dans une zone touchdown (dribble dans la zone = 1 point, passe dans la zone à un joueur = 2 points)

- ○ Obj : Trouver la cible par la passe = 1 point
- ○ Obj : IDEM + permettre d'entrer dans la zone touchdown en dribble = 1 point
- ○ Retirer joueur cible, zone touchdown seulement



Station #3 à Match (17 min)

Ø Jeu réduit : 3 vs 3 OU 4 vs 4 OU 5 vs 5 OU 6 vs 6

Retour au calme (4 min)

- Si tu défends et que tu récupères le ballon, quelle est la première chose que tu cherches à faire?

→ Jouer vers l'avant (attaque rapide/contre attaque), si pas possible = sécurisé le ballon

- Que dois-tu faire pour jouer vers l'avant efficacement ? → Prendre l'info, 1er contrôle, orientation du corps, jouer vite (passe/dribble)

- Si tu as le ballon, qu'est-ce que les autres de ton équipe doivent faire pour que l'on puisse jouer efficacement vers l'avant?

→ Être dans un espace libre OU dangereux, créer un surnombre sur un joueur ... mouvement, timing

Séance #6

Objectif : Éliminer par combinaison

Points clés :

Prendre l'information

Reconnaître les situations de combo versus duel

Reconnaître l'espace à exploiter

Timing de l'appel

Bon dosage de la passe

Échauffement: Combinaison (5 min)

* Ratio 1 ballon par 3 joueurs

* Il n'y a pas de duo prédéterminé, tous les joueurs travaillent ensemble dans la même surface

- o Passe et bouge dans l'espace
- o Passe + tourner à 180° + accélération
- o Passe + tourner en 2 temps + accélération
- o Passe + pression + éviter la pression + accélération

Station #1 → Combinaison mobile-stationnaire (17 min)

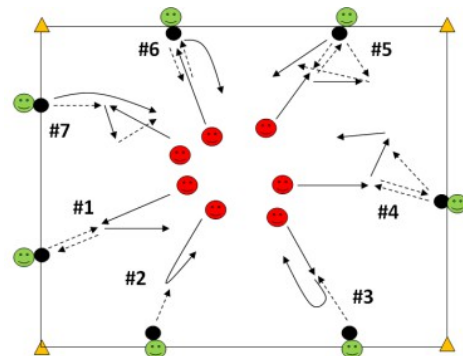
* Moitié du groupe à l'extérieur avec ballon, moitié du groupe intérieur sans ballon

* Variante #1 à #4 : joueur reste à leur poste (1 min)

* Variante #5 à #7 : joueur change de rôle à chaque séquence (2 min)

* Objectif : Faire la combinaison le plus rapidement/en contrôle/des 2 côtés

- • Combo #1 : Passe + remise + accélération à l'opposé
- • Combo #2 : Passe + tourner à 180° + accélération
- • Combo #3 : Passe + tourner en 2 temps + accélération
- • Combo #4 : Passe + remise + écarter + passe + accélération
- • Combo #5 : Passe + remise + 1-2 + accélération
- • Combo #6 : Passe + remise + pression + éviter joueur et accélération
- • Combo #7 : Passe + tourner – conduite + overlap



Station #2 → Liverpool (17 min)

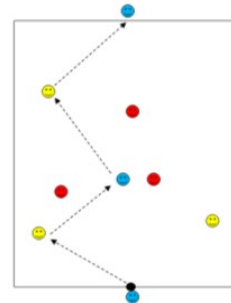
* 3 équipes de nombre égalent si possible

* 1 équipe vs 1 équipe à l'intérieur, la 3^e → 1 appui aux extrémités, le reste au centre comme joker

* Changer les rôles aux 3-4 min

* Objectif offensif: Dans la même séquence, trouver les 2 appuis = 1 point

* Objectif défensif : Empêcher point + récupérer le ballon pour attaquer. Une fois récupéré, jouer à la cible la plus proche et recommencer la séquence.



Station #3 à Match (17 min)

Ø Jeu réduit : 3 vs 3 OU 4 vs 4 OU 5 vs 5 OU 6 vs 6

Retour au calme (4 min)

- Quand est-ce que tu dois conduire ton ballon? → espace libre, quand la passe est difficile, quand tu veux protéger ton ballon, ...
- Que veut-dire « créer un surnombre » ? → Situation où que nous avons plus de joueurs que l'adversaire dans une portion de terrain
- Donnes moi des exemples dans un match où est-ce qu'il y a une situation de surnombre? → 2vs1, 3vs2
- Comment est-ce qu'on peut créer un surnombre? → Lorsque le porteur du ballon a le ballon en 1vs1, 1 joueur s'ajoute (combo) pour créer le surnombre
- Qu'est-ce que tu as de besoin pour que le défenseur aille de la difficulté dans un surnombre? → Espace, vitesse, timing, cacher ses intentions