



CDC U7-U8 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

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

Station #1 → Course et jonglerie (18 min)

#1 Course à relais (8 min)

* Prêféablement faire des équipes de 2, 3 au maximum

* Chaque aller-retour réussi = 1 point

* 1 ballon par équipe

1- Aller-retour libre (1 min)

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

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

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



#2 Jonglerie individuel (6 min)

1- Facile → 1 pied + attrape, moyen → 1 pied faible + attrape, difficile → 1 pied droit + gauche + attrape

2- Facile → 1 cuisse + 1 bond + 1 pied + attrape, moyen → IDEM sauf avec pied faible, difficile → IDEM sauf sans bond

3- Défi #1 (facile à moyen) : faire le plus de 1 pied + 1 bond de suite (sans attraper)

4- Défi #2 (difficile) : faire le plus de pied de suite (sans attraper)

Station #3 → Jeu des maisons (18 min)

* Avoir au plus ou moins 2 ballons par joueur

* Divisé le groupe pour avoir au minimum 2 joueur par équipe

Objectif : Récupérer les ballons libres au centre OU dans une maison pour le ramener en conduite dans la sienne

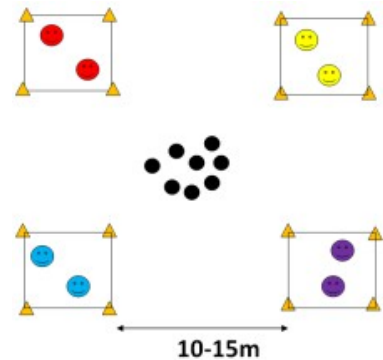
* Peut seulement voler le ballon dans une maison ou au centre, pas aux pieds de l'adversaire

* Donner des dossards aux joueurs qui auront un « pouvoir »

#1 - Normal

#2 - Ajouter 1 pouvoir → 1 joueur de chaque équipe peut enlever le ballon aux pieds des adversaires

#3 - Ajouter 1 pouvoir → 1 joueur peut voler 2 ballons à la fois (1 à la main et 1 aux pieds)



Station #2 → Match (18 min)

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

* Possibilité de mettre 2 ballons en jeu si il y a des joueurs qui ne touchent pas au ballon (surtout en 5vs5 ou 6vs6)

* S'il y a un but, le gardien repart avec le ballon.

* Si le ballon sort des limites, le joueur qui aura le ballon peut soit faire une passe OU entrer en conduite avec le ballon.

Retour au calme (6 min)

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

Séance #2

Objectif : Maîtriser son ballon dans les changements de direction

Points clés :

Garder le ballon proche

Contrôler la force donnée au ballon

Diriger son ballon avec la bonne partie du pied selon la situation

Vitesse

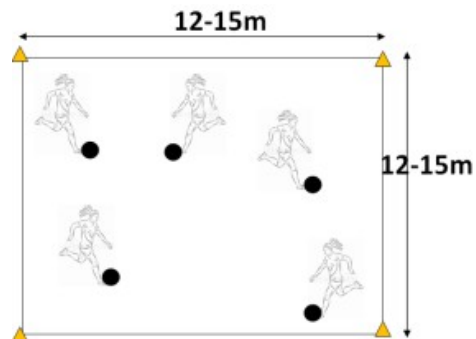
Station #1 → Jeu des lions (18 min)

* 1 ballon par joueur, tous les joueurs sont des lions dans la forêt qui doivent protéger leur ballon (nourriture).

* Les lions doivent conduire leur ballon tout en essayant de chasser le ballon des autres à l'extérieur du carré

* Lorsque le ballon d'un joueur sort, il le récupère et revient au jeu immédiatement. Il n'y a pas d'élimination.

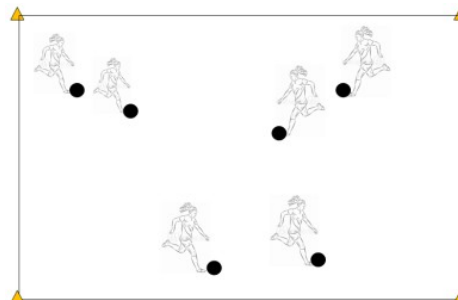
* Faire 1 ou 2 pauses durant le jeu pour donner des rétroactions sur prises de risque vs protection de ballon.



Station #2 → Jeu « Chat et souris » (18 min)

* Doit être en équipe de 2. Si chiffre impair, 1 groupe de 3

- o Changer les rôles aux 10-15 secondes (1min30)
- o Pause (1 min)
- o IDEM (1min30)
- o Pause-rétroaction (3 min)
- o IDEM (1min30)
- o Rétroaction



* Au départ, un joueur est déterminé comme la « souris »

* Le chat conduit son ballon dans la surface et le 2^e est le chat, il doit le suivre le plus proche

* Lorsque l'éducateur dit « Change de rôle », les rôles sont échangés et le jeu continue

Station #3 → Mini-match (18 min)

* 3 vs 3, 4 vs 4 ou 5 vs 5

Retour au calme (6 min)

1. o Que dois-tu faire pour bien contrôler ton ballon?
2. o Durant le mini-match, qu'est-ce que tu as fais pour éviter que l'adversaire t'enlève le ballon?
3. o Avec quelle partie du pied peux-tu faire un changement de direction?

4. o Est-ce que c'est important d'utiliser les 2 pieds quand tu contrôles ton ballon? Pourquoi?

Séance #3

Objectif : Éliminer un adversaire 1vs1

Points clés :

Cacher ses intentions

Changement de vitesse

Être face à l'adversaire

Utiliser la feinte

Oser

Mettre son corps entre le ballon et l'adversaire

Station #1 → Coordination avec ballon : Feintes (18 min)

* 1 ballon par joueur

* 4 à 6 cônes de plus que le nombre de joueur

* Suite à chaque feinte, accélération sur 5 mètres

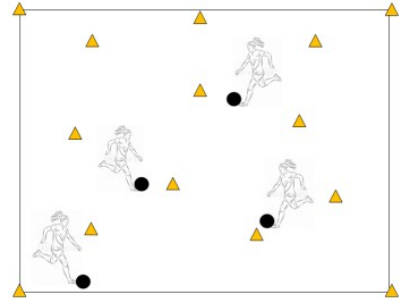
* 2 min de pratique par groupe de feinte

#1 - Crochet intérieur ET crochet extérieur

#2 - Passement de jambe intérieur ET passement de jambe extérieur

#3 - « V / rateau » ET tirer semelle vers soi et partir du même côté (contraire du V / rateau)

#4 - Libre (1 min)



Station #2 → 1vs1 touchdown (18 min)

* La séquence débute par une passe de l'éducateur à l'attaquant

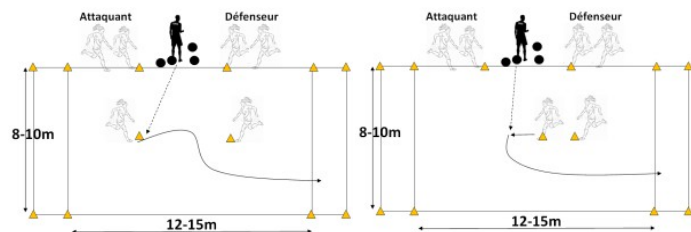
* L'attaquant doit aller faire un stop-balle dans la zone touchdown

* Si le défenseur récupère, IDEM de l'autre côté

* Laisser jouer 10-15 secondes, changer de rôle par la suite

#1 - 1 vs 1 zone touchdown (départ face au « but »)

#2 - 1 vs 1 zone touchdown (départ dos au « but »)



Station #3 → Mini-match (18 min)

* 3 vs 3, 4 vs 4 ou 5 vs 5

Retour au calme (6 min)

1. Quelles feintes as-tu apprises aujourd'hui? As-tu réussi à en faire durant les 1vs1 et/ou le mini-match?
2. o À quoi sert une feinte?
3. o Nomme-moi un élément important à faire pour réussir à éliminer un adversaire? Vitesse, être imprévisible, espace libre, être précis dans le geste, ...
4. o Est-ce que je dois faire une feinte partout sur le terrain? ... même devant mon but? C'est quoi le risque?

Séance #4

Match

Objectif : Comprendre et appliquer les principes de différentes positions

Points clés :

Positionnement globale par position

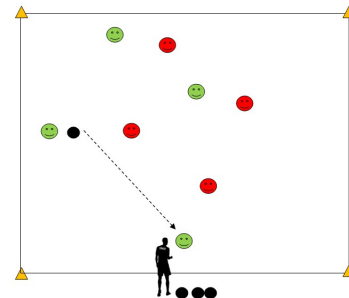
Rôles des différentes positions

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 : 3vs3 – 4vs4 – 5vs5
- * 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 : Prendre l'information en mouvement

Points clés :

Prendre l'information en possession du ballon et lorsqu'il n'a pas le ballon

Changer d'idée

Accomplir 2 actions à la fois (déplacer + choisir)

Vitesse de réaction

Station #2 → Jeu des portes : 3 équipes (18 min)

* Faire 3 équipes de couleur différentes

* Installer autant de stations défensives qu'il y a de joueur dans 1 équipe. 1 station défensive = 2 portes

* L'équipe qui défend les portes doit placer 1 joueur par station. Le défenseur ne peut pas enlever le ballon, il peut seulement bloquer ses 2 portes. Les 2 autres équipes sont offensives. Chacun des joueurs a un ballon.

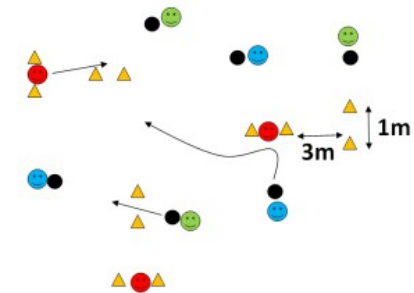
Objectif offensif : entrer dans les portes en accélérant et en conduite (1 porte = 1 point)

Objectif défensif : bloquer les portes

#1 - Faire un tour de chaque équipe en défensive

#2 - Pause – rétroactions (offensif : voir portes libres et accélérer, défensif : voir les adversaires et choisir quelle porte défendre, ne peut pas défendre 2 portes en même temps)

#3 - Faire un 2^e tour de chaque équipe en défensive



Station #3 → Jeu des maisons (18 min)

* Avoir au plus ou moins 2 ballons par joueur

* Divisé le groupe pour avoir au minimum 2 joueur par équipe

Objectif : Récupérer les ballons libres au centre OU dans une maison pour le ramener en conduite dans la sienne

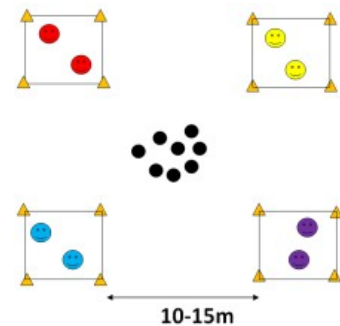
* Peut seulement voler le ballon dans une maison ou au centre, pas aux pieds de l'adversaire

* Donner des dossards aux joueurs qui auront un « pouvoir »

#1 - Normal

#2 - Ajouter 1 pouvoir → 1 joueur de chaque équipe peut enlever le ballon aux pieds des adversaires

#3 - Ajouter 1 pouvoir → 1 joueur peut voler 2 ballons à la fois (1 à la main et 1 aux pieds)



Station #3 → Mini-match (18 min)

* 3 vs 3, 4 vs 4 ou 5 vs 5

Retour au calme (6 min)

Qu'est-ce qui est important de faire avec tes yeux lorsque tu joues? Pourquoi?

Si tu prends l'information et que tu ne vois pas de solution, qu'est-ce que tu peux faire avec le ballon?

→ Continuer de chercher une solution tout en restant en mouvement (conduite de balle)

Séance #6

Objectif : Se placer entre l'adv. et son objectif

Points clés :

Revenir rapidement

Être sur ses appuis (suivre l'adversaire)

Ne pas se jeter sur l'adversaire

Volonté de défendre

Corps orienté vers l'adversaire

Station #1 → Jeu des numéros (18 min)

* Groupe de 6 minimum, maximum 11.

* Divisé en 2 équipes et donner un # à chaque joueur (si total de joueur impair=1 joueur a 2 numéros). Il y aura alors un duel 1vs1 à chaque fois qu'un numéro sera appelé.

* L'éducateur envoie un ballon en jeu et dit un numéro (envoyer un ballon pour avantager un joueur ou un autre). Le même numéro sort de chaque côté pour réussir à marquer dans le but adverse.

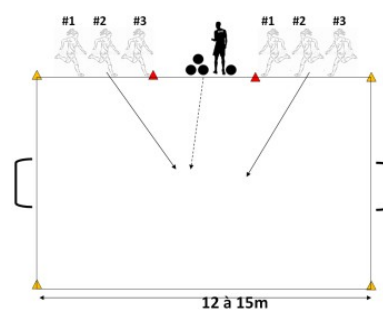
* S'il y a un but OU sorti de ballon OU plus de 15 secondes = jeu arrêté et se replace

* Aucun gardien, à moins que le groupe soit trop nombreux.

Variante #1 - 1 seul numéro à la fois (1vs1)

Variante #2 - 2 numéros à la fois (2vs2)

Variante #3 - Tous les numéros à la fois (dernier ballon seulement)



Station #3 → 1 vs 1 au but (18 min)

* Tous les joueurs sont au 2 cônes d'attente. 1 Attaquant et 1 défenseur se place dans la surface.

* L'éducateur donne le départ de l'action par une passe à l'attaquant.

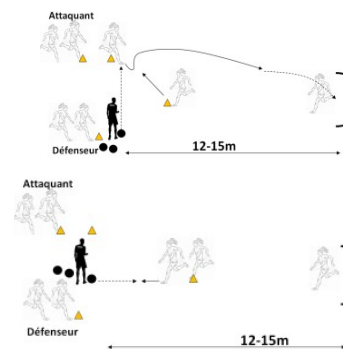
* L'attaquant doit aller tirer au but.

* Si défenseur récupère, doit faire une passe à l'éducateur pour faire 1 point

* Laisser jouer 10-15 secondes, changer de rôle par la suite

#1 - 1 vs 1 : attaquant face au but

#2 - 1 vs 1 : attaquant dos au but collé au défenseur



Station #3 → Mini-match (18 min)

* 3 vs 3, 4 vs 4 ou 5 vs 5

Retour au calme (6 min)

Lorsque tu attaques l'autre équipe, qu'est-ce que tu cherches à faire? (Compter un but)

o Alors, si tu es l'équipe qui défend, qu'est-ce que tu dois faire?

→ Défendre son but ... (1ère étape : empêcher de compter, 2e étape : voler le ballon)

o Qu'est-ce que tu dois faire pour défendre ton but si un adversaire a le ballon devant toi?

→ Être entre lui et notre but, être sur des bons appuis/dynamique, agressif... vouloir empêcher le tir/dribble, ...

o Qu'est-ce qui est le plus dangereux entre l'adversaire face à notre but et l'adversaire dos à notre but?

→ Face à notre but, il peut tirer au but, nous dribbler et faire la passe vers l'avant, donc empêcher ceci