



CDC U9-U10 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 : Combinaison (5 min)

o Passe et bouge dans l'espace

o Passe + tourner en déviation à 180° + accélération

o Passe + remise + écarter + recevoir dans le sens du jeu

---

## 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 ».

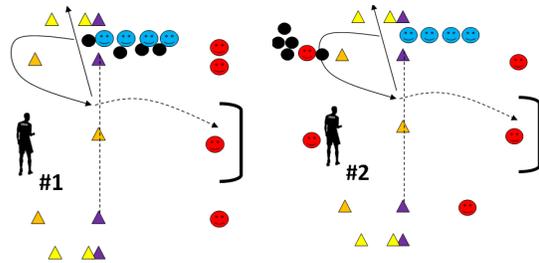
\* Après le tir, pour que le prochain parte, le tireur doit taper dans la main du prochain.

\* 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

**Thème :** Conduite

**Objectif :** éliminer par la combinaison

**Points clés :**

Prendre l'information

Reconnaître les situations de 2vs1 / 3vs2 (combinaison)

Reconnaître l'espace . exploiter

Timing de l'appel

Utiliser ad.quatement duel vs combinaison

## Échauffement à Conduite de balle individuelle (5 min)

\* 1 ballon par joueur

o Conduite libre

o IDEM + au signal de l'éducateur à accélération sur 5 secondes

o Conduite dirigée (pied faible, alternance intérieur/extérieur, ...)

o Refaire quelques accélérations 5 secondes

## Station #1 à Combinaison mobile-stationnaire (18 min)

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

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

\* 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

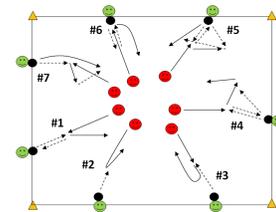
• Combo #2 : Passe + tourner à 180° + accélération

• 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



## Station #2 à Mexicain progressif (18 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

\* Si nombre de joueurs impair, ajouter joker qui joue pour les deux équipes

\* Objectif offensif: Conserver (espace + mouvement + pas de duel)

\* Objectif défensif : cadrer/couverture + pression + préparer transition

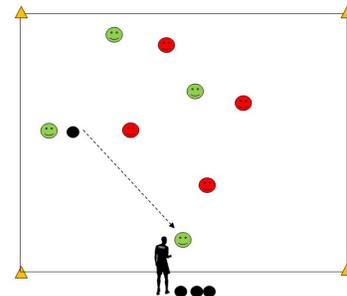
• Variante #1 : 1 ballon par équipe de 3-4 (2 ballon si 5) à passe et bouge sans défenseur

• Variante #2 : 1 ballon pour équipe offensive, équipe défensive passive

• Variante #3 : Progressif à permettre 1 joueur chaque équipe d'enlever ballon en tout temps + tous les autres interceptent

• Variante #4 : Progressif à permettre 2-3-4 joueurs enlever ballon en tout temps + tous les autres interceptent

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



## Station #3 à Match (18 min)

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

Retour au calme à Étirement + questions (5 min)

- Que cherches-tu à faire si tu as le ballon et qu'il y a un adversaire entre toi et le but adverse? à Éliminer, contourner, ...

- Comment peux-tu l'éliminer? à Combinaison, feinte, vitesse

- Qu'est-ce que ça prend pour faire une combinaison? à 2 joueurs et au moins 1 adversaire!

- Que dois-tu faire pour réussir une combinaison qui battra l'adversaire? à Timing passe/appel, occupation de l'espace, mouvement, vitesse

- Qu'est-ce qui détermine quelle combinaison tu dois faire? à Espace libre, proximité des adversaires, endroit sur le terrain

# Séance #3

Thème : Dribble

Objectif : éliminer adversaire 1 vs 1

Points clés :

1er contrôle orient.

Cacher ses intentions

Changement de vitesse

Reconnaître situation 1vs1 dribble, 2vs1 combo

Passer qui permet d'éliminer l'adversaire

---

## Échauffement à Ballon à la main (patate chaude) (5 min)

\* Faire 2 équipes qui seront dans une même surface avec 1 seul ballon

\* Les joueurs doivent se faire des passes à la main. En possession du ballon, le joueur peut se déplacer. Le joueur en possession du ballon a un maximum de 3 secondes pour faire une passe.

\* Si le ballon est intercepté, sort des limites ou touche le sol, le ballon change de possession d'équipe

Objectif : Faire 5 passes (ajuster le nombre de passe selon le niveau)

---

## 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

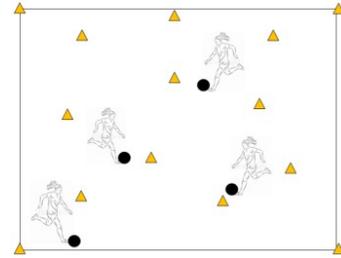
\* 2 min de pratique par groupe de feinte

#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 à 1 vs 1 portes (18 min)

\* 1 attaquant et 1 défenseur entre dans la zone

\* Le défenseur débute avec le ballon à fait la passe à l'attaquant

et dès que l'attaquant touche le ballon, l'action commence

\* Action arrête lorsqu'il y a but ou sorti de ballon = joueur change de rôle

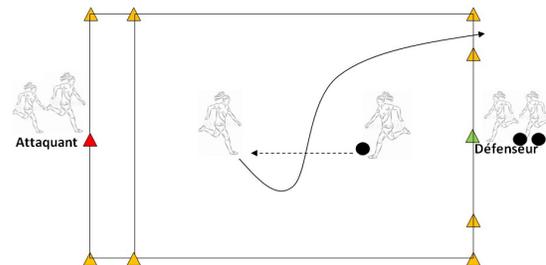
\* Objectif offensif : Entrer dans 1 des 2 portes en conduite

\* Objectif défensif : Défendre les portes + récupérer et arrêter le ballon dans zone touchdown

§ Variante #1 : Normal, tel qu'indiquer dans la description ci-dessus

§ Variante #2 : Système de pointage individuel à 1 point si entre dans porte / arrête ballon dans zone touchdown

§ Variante #3 : Changer adversaire selon pointage



---

## Station #3 à Match (18 min)

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

---

## Retour au calme à Étirement + questions (6 min)

- Comment peux-tu éliminer un joueur? à feinte, vitesse, passe

- Quelles feintes as-tu apprises aujourd'hui?

- Qu'est-ce qui est important de faire pour que la feinte soit efficace? à cacher ses intentions, changement de rythme, accélération après la feinte

- S'il y a des adversaires devant toi, qu'est-ce qui détermine que tu peux déjouer ou que tu ne dois pas déjouer? à L'endroit sur le terrain, l'espace disponible après avoir éliminé le joueur, le surnombre sur un joueur = peut-être faire la passe

# Séance #4

## Match

**Objectif** : Comprendre et appliquer les principes de différentes positions

### Points clés :

Positionnement globale par position

Rôles des différentes positions

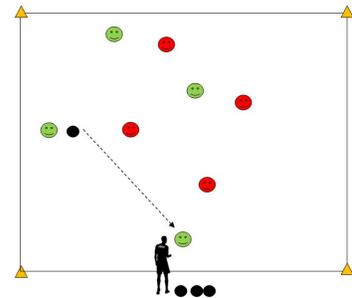
Offensif = Tout l'équipe prend l'espace

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

**Thème** : Passe

**Objectif** : Prioriser jeu vers l'avant si possible

Points clés :

Priorité du sens de jeu (1- devant, 2- c.t., 3- derri.re)  
Prendre l'information  
1er controle orient.  
Enchaînement rapide pour battre l'adversaire

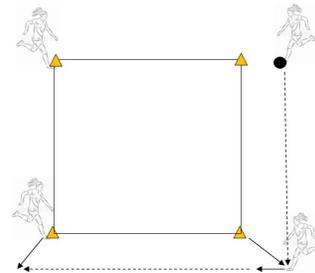
---

**Échauffement à Jeu de tag (5 min)**

- \* Tous dans la même surface, les tagueurs sont désignés par les dossards qu'ils ont dans la main
  - \* Ratio de « tagueur » d'environ 1 pour 4 ou 1 pour 5
  - \* Si la « tag » touche un autre joueur, il laisse son dossard au sol et les rôles changent.
  - Variante #1 : Le joueur touché par la tag doit faire un push-up lorsque touché
  - Variante #2 : Tous les joueurs se mettent en équipe de 2 et se tiennent par la main. Ils doivent se déplacer sans se lâcher la main, même les équipes de « tag ». Lorsqu'une équipe « tag » en touche un autre, les rôles changent
- 

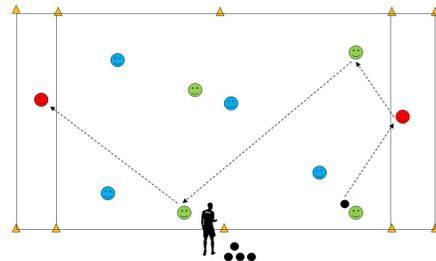
**Station #1 à Passe autour du carré (18 min)**

- \* Idéalement groupe de 4, maximum groupe de 8 (doublé chaque poste, joueur en attente sur le cône)
- \* Lorsque le passeur est prêt, le prochain joueur doit s'écarter du cône (côté et derrière). 1<sup>er</sup> contrôle vers le prochain joueur. Suite à la passe, se replace au même cône.
- \* Objectif : Préparer son espace au bon timing + Faire le relais en contrôle-passe (2 touches)
- Variante #1 : Tour sens horaire
- Variante #2 : Tour sens anti-horaire
- Variante #3 : Défi à Faire le plus de tour possible en 20 secondes
- Variante #4 : Défi à Battre son record / record des autres équipes



**Station #3 à Zone touchdown – Trouver la cible (18 min)**

- \* Faire 2 équipes (si plus de 12, faire 2 terrains à équipe de 3 joueur)
- \* Si chiffre impair, éducateur devient une cible. Si 6vs6 à 4vs4 + 2 cible de chaque côté
- \* Chaque équipe fournit un joueur cible (neutre) qui se place dans une zone touchdown
- o Obj : Trouver la cible par la passe = 1 point
- o Obj : IDEM + permettre d'entrer dans la zone touchdown en dribble = 1 point
- o Retirer joueur cible, zone touchdown seulement (dribble dans la zone = 1 point, passe dans la zone à un joueur = 2 points)



**Station #3 à Match (18 min)**

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

---

**Retour au calme (6 min)**

- Si tu défends et que tu récupères le ballon, quelle est la première chose que tu cherches à faire?  
à Jouer vers l'avant (attaque rapide/contre attaque), si pas possible = sécurisé le ballon
- Si tu as le ballon, que dois-tu faire pour jouer vers l'avant efficacement ? à Prendre l'info, 1<sup>er</sup> contrôle, 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, tim

## Séance #6

Thème : Tir

Objectif : Synchroniser l'appel / la passe

Points clés :

Prendre l'info

Reconnaître ou est-ce que le jeu se dirige

Changement de rythme/vitesse  
Reconnaitre les espaces libres  
Ne pas arriver trop tôt/trop tard

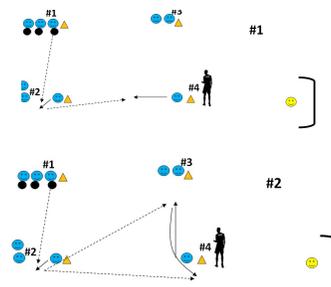
---

### Échauffement à Conduite de balle individuelle (5 min)

- \* 1 ballon par joueur
  - o Conduite libre
  - o IDEM + au signal de l'éducateur à accélération sur 5 secondes
  - o Conduite dirigée (pied faible, alternance intérieur/extérieur, ...)
  - o Refaire quelques accélérations 5 secondes
- 

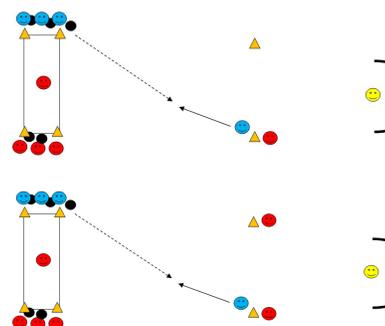
### Station #1 à Combinaison avec éducateur en opposition (18 min)

- \* 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 à Tourner + feinte / Suit à Remise + écarter + recevoir
- § #2 (appel vers le côté) : Ne suis pas, contrôlé vers le but et tir - Suit#, 1-2 avec joueur #2



### Station #3 à 2 vs 1 / 2 vs 2 au but (18 min)

- \* 2 équipes + 1 gardien
- \* L'équipe qui défend place son prochain joueur dans le rectangle
- \* L'action débute par un appel de l'attaquant, l'action se termine si but, passe au joueur dans rectangle, gardien attrape ballon ou action trop longue
- \* Objectif offensif : Combiner + marquer 1 but = 1 point
- \* Objectif défensif : Défendre + si récupérer ballon, trouver joueur dans rectangle = 1 point
- § 2 vs 1 à Équipe offensive a maximum 5 à 7 seconde pour marquer
- § 2 vs 2 à Équipe offensive à maximum 15 à 20 pour marquer



### Retour au calme (5 min)

- Que veut dire « avoir un bon timing » ? à Être synchronisé avec un joueur / une action, ne pas être trop tôt ou trop tard
- Qu'est-ce qui arrive si tu n'as pas un bon timing ? à Perte de balle, couverture de l'adversaire, hors-jeu
- Qu'est-ce que tu dois faire pour t'assurer de l'efficacité de ton timing? à Changement de vitesse, dans un espace libre / dangereux, selon les besoins de la situation (conservation, jeu vers l'avant, ...)