



# Club de Soccer de Cowansville

Centre de développement du Club  
(CDC)

Niveau de Soccer de Qualité  
2021

Cahier d'entraînement  
U11-U12

**RESPONSABLE TECHNIQUE** : Alexandre Bouchard – S2, S3, S7, PNCE Prise de décision éthique, PNCE théorie A et B, Licence C (en cours)

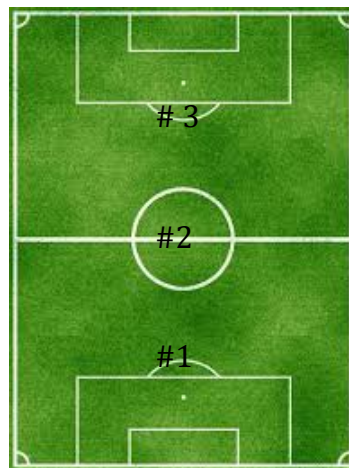
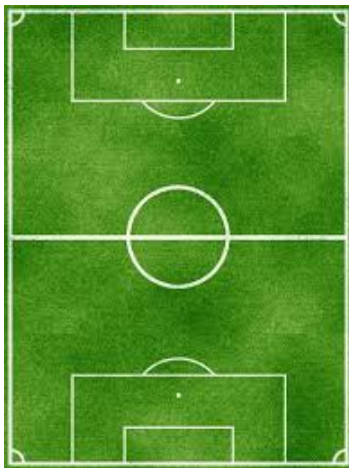
**RESPONSABLE DE PLATEAU** Michael Rychard

**OBJECTIF DU CDC** : Créer un environnement sécurisant et valorisant. Apprendre à s'entraîner avec des approches stimulantes au niveau technique, intellectuelle et sociale.

**FONCTIONNEMENT :**

- Le responsable de plateau place le plateau 30 min. avant l'entraînement
- Les éducateurs arrivent 15 min. avant l'entraînement
- Une échauffement identique sera fait sur chaque atelier avant le début de la séance (5 min.)
- Chaque groupe (1-3 groupes selon le nombre de joueurs) passera par tous les ateliers (3 x 15 min.)
- À prévoir une pause d'eau et une période de transition entre les ateliers (2 x 2 min.)
- Un retour au calme (5 min.) à la fin de l'entraînement

**PRÉPARATIONS DES PLATEAUX :**



**MATÉRIEL**

- CÔNES
- ÉCHELLES
- BALLONS
- BUT AMOVIBLES
- DOSSARDS

## SÉANCE 1 : Échauffement :

### Labyrinthe :

Deux équipes face à face avec un numéro attribuer par l'entraîneur Le joueur essaie de faire le plus rapidement possible le schéma de course (illustration)

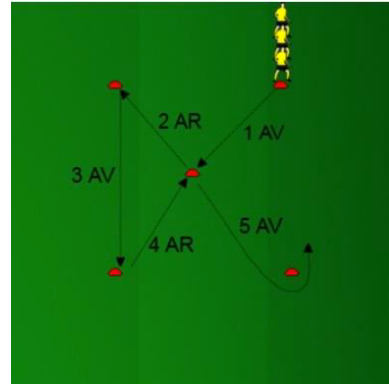
Le joueur doit tourner proche du dernier cône

#### Point clé:

- 1-Le joueur regarde toujours en face de lui pour faire l'exercice
- 2-Le joueur se met toujours face au prochain cône qu'il doit atteindre

#### Variante :

Faire avec un ballon



## ATELIER #1 :

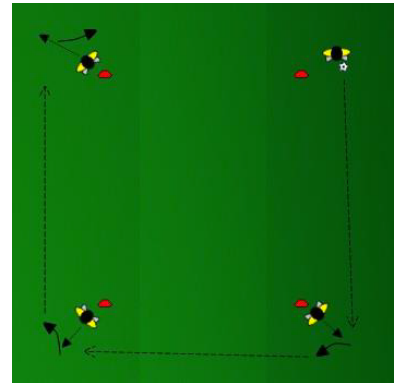
### Contrôle-passe à 4 dans le carré :

#### Se démarquer du cône:

Quand le joueur qui a le ballon est prêt à le donner, le prochain à le recevoir se dégage du cône (comme pour s'éloigner du défenseur). Le joueur lui donne le ballon au pied. Le receveur oriente la 1<sup>ère</sup> touche loin du cône vers le prochain joueur et la séquence continue.

#### Points d'interventions :

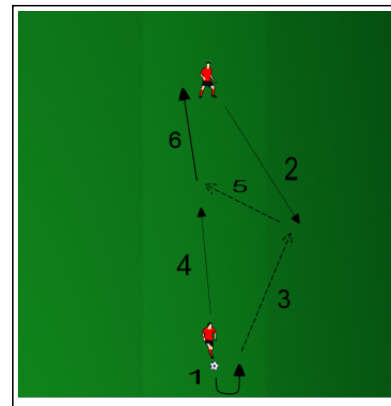
- Vitesse d'exécution et vitesse du ballon
- Rester face au lieu
- Se dégager du cône (appel du ballon) au moment où le porteur du ballon est prêt à faire la passe



## ATELIER #2 :

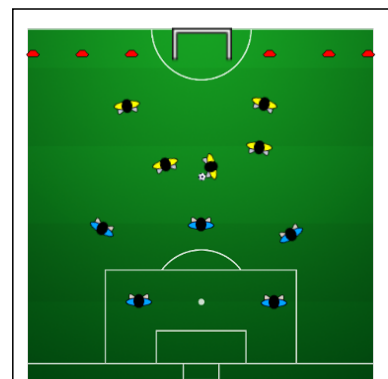
### Technico-Tactique : Une-deux

- 1-Le joueur en possession du ballon tourne pour se mettre face à l'autre joueur.
- 2- Le joueur sans ballon fait un appel avec un changement au moment où le joueur tourne avec le ballon. L'appel se fait en diagonal.
- 3-Le joueur passé le ballon fermement au pied.
- 4- Le joueur fait un appel en profondeur immédiatement après la passe.
- 5- Le joueur fait une passé dosée dans la course de son coéquipier sur la 1<sup>ère</sup> touché et accélère



## ATELIER #3 :

### Match (5 vs 5)

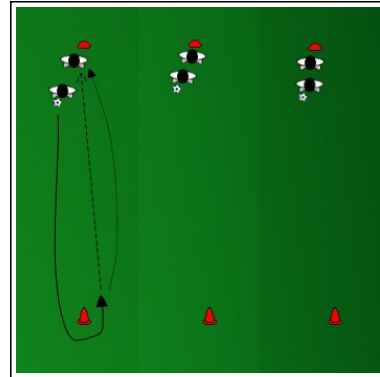


## SÉANCE 2 : Échauffement :

### Jeu relais (dribble 1)

Le joueur avec le ballon dribble jusqu'au cône. Par la suite, il passe le ballon à son coéquipier.

Le joueur recevant la passe doit attendre que son coéquipier vienne taper dans sa main avant de dribbler jusqu'au cône.



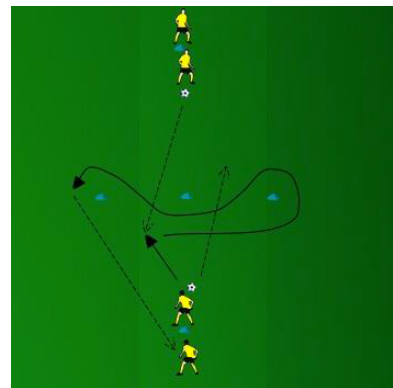
## ATELIER #1

### Metz 5 : (Coordination avec ballon)

Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur le côté droit. Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face. Les joueurs changent de direction en contournant le cône et va contourner le cône côté opposé en protection (couverture du ballon) et donne le ballon d'où il est venu

#### Variantes :

Débuter la passe du côté gauche



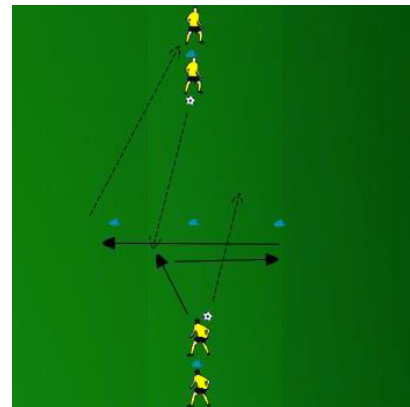
## ATELIER #2 :

### Metz 2 : (Coordination avec ballon)

Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur le côté droit. Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face. Les joueurs changent de direction avec le ballon sur la ligne touche pour changer de côté.

Le joueur recharge de direction avant le cône (sans le contourner) et va au prochaine cône pour donner le ballon de l'autre côté.

**Variante :** Débuter avec la passe du côté gauche



## ATELIER #3:

### Match (5 vs 5)



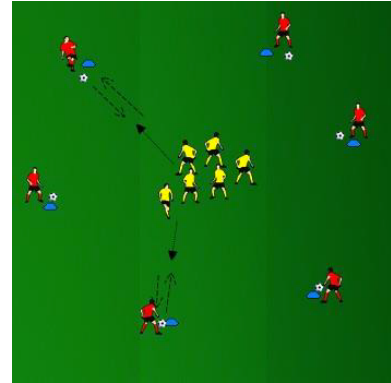
## SÉANCE 3 :

### Échauffement :

#### Joueur stationnaires et joueur mobiles :

La moitié des joueurs sont à l'extérieur de la surface de travail avec un ballon. L'autre moitié dans la surface de travail sans ballon. Les joueurs à l'intérieur doivent faire un appel à un joueur à l'extérieur. Celui-ci passe le ballon au joueur à l'intérieur qui lui remet en une touche.

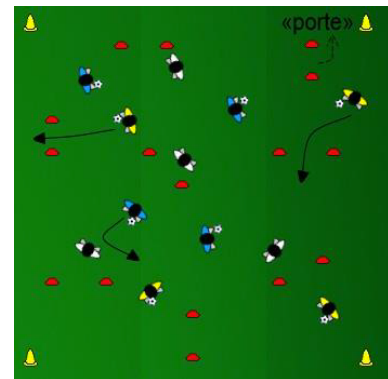
Changement de rôle au signal de l'entraîneur. Exemple : une minute



## ATELIER #1 :

### Jeu des portes :

Diviser le groupe en 2 équipes. Le nombre de portes équivaut au nombre de joueurs d'une équipe fois 2 (ex. 6 portes pour 3 joueurs par équipe fois 2). Pour marquer un point un joueur doit traverser une porte en dribblant. L'équipe qui défend les portes, chaque joueur défend 2 portes. Ils protègent les portes et ne peuvent pas enlever le ballon.



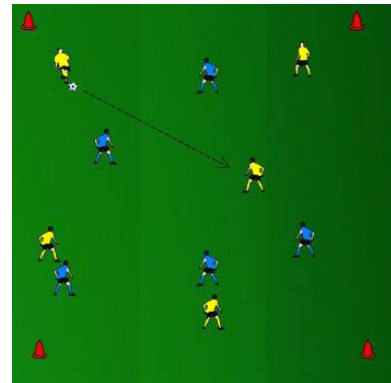
## ATELIER #2 :

### Mexicain Progressif:

5 joueurs contre 5 joueurs en conservation avec des défenseurs passifs

Progression 1 : 1-2 défenseurs sont actifs et peuvent enlever le ballon

Progression 2 : 2-4 défenseurs sont actifs et peuvent enlever le ballon



## ATELIER #3 :

### Match (5 vs 5)





## SÉANCE 4 : Échauffement :

### Mexicain :

5 joueurs contre 5 joueurs en conservation avec des défenseurs passifs

### Variante:

1 joueur a le droit d'enlever le ballon

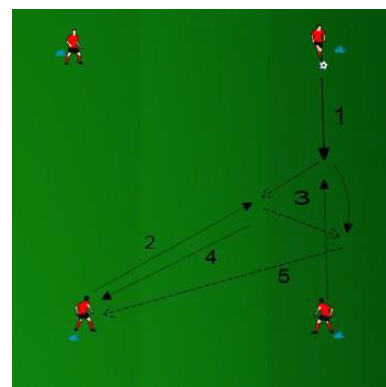
2 joueurs ont le droit d'enlever le ballon



## ATELIER #1 :

### 'UFFT' :

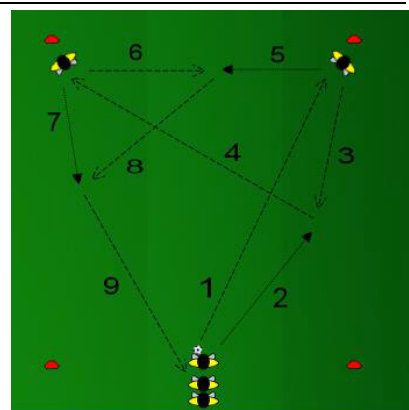
Le joueur avec le ballon vient fixer le joueur en face (qui avance sur le porteur du ballon comme défenseur). Le joueur en diagonale décroche pour venir faire un 'une-deux' avec le joueur avec le ballon pour ensuite se replacer parce que le ballon sera joué sur lui immédiatement après le 'une-deux'.



## ATELIER #2 :

### Shnittiger :

Le joueur qui est avec le ballon s'appuie sur le joueur en diagonale. Ce dernier lui remet ensuite pour jouer sur l'autre joueur en diagonale et mettre la pression sur lui (défenseur). Ce dernier remet au 2ème joueur pour faire un une-deux avec lui et ensuite redonner au point de départ. Les joueurs passent au prochain poste par la suite.



## ATELIER #3 :

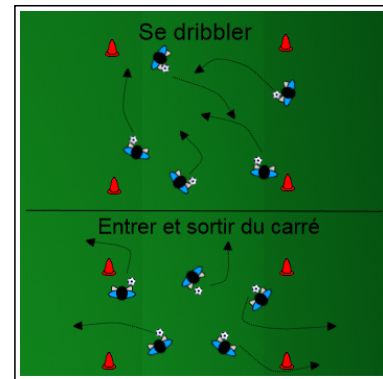
### Match (5 vs 5)



## SÉANCE 5 : Échauffement :

### Coordination avec ballon (dans un carré) :

Les joueurs dans un carré dribblent tout en restant dans le carré et en évitant ses coéquipiers. Demander aux joueurs de travailler avec les deux pieds (gauche et droit) et les surfaces du pied (intérieur, extérieur...).



### Entrer et sortir du carré :

Les joueurs dribblent à l'intérieur du carré et au signal de l'entraîneur, ils sortent rapide du carré le ballon pied et retournent dans le carré par la suite.

## Atelier #1 :

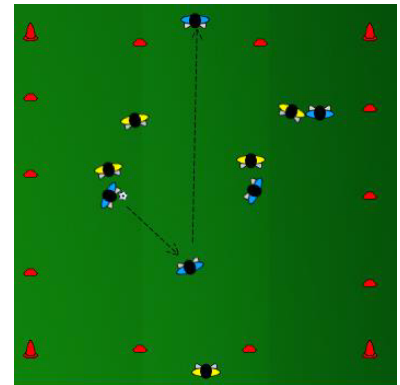
### 5 vs 5 avec cibles :

Pour marquer un point une équipe doit réussir à faire une passe à leur joueur qui se trouve dans la zone adverse (cible). Lorsqu'une équipe marque un point le ballon est donné à l'autre équipe pour repartir le jeu.

Si le ballon sort de la surface de travail le jeu repart avec une rentrée de touche au pied.

Changez régulièrement le joueur 'cible'

**Variante :** On peut rajouter un joueur de chaque équipe sur les lignes de coté



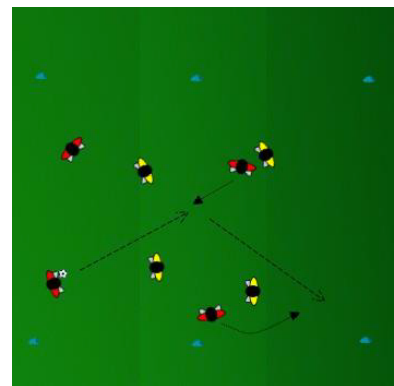
## ATELIER #2 :

### Jeu vers l'avant (touchdown) :

Les joueurs pour marquer doivent aller déposer le ballon derrière la ligne de fond de l'adversaire.

**1 point :** dribble

**3 point :** passe en profondeur



## ATELIER #3 :

### Match (5 vs 5)



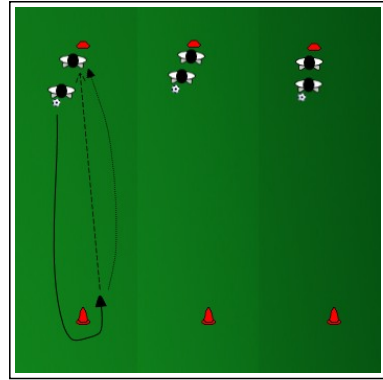


## **SÉANCE 6 :** **Échauffement :**

### **Jeu relais (dribble 1)**

Le joueur avec le ballon dribble jusqu'au cône. Par la suite, il passe le ballon à son coéquipier.

Le joueur recevant la passe doit attendre que son coéquipier vienne taper dans sa main avant de dribbler jusqu'au cône.



---

## **ATELIER #1 - #3**

### **Match (5 vs 5)**

- À LA FIN DE CHAQUE ATELIER UNE DES DEUX ÉQUIPE SE DÉPLACE VERS LE PROCHAIN ATELIER POUR UN MATCH CONTRE UN AUTRE ADVERSAIRE



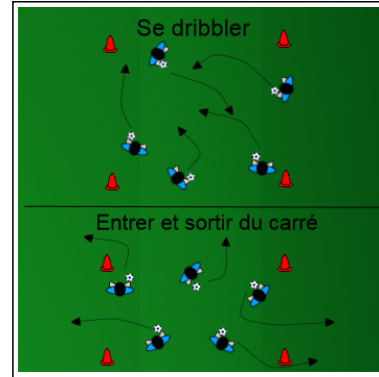


## SÉANCE 7 :

### Échauffement :

#### Coordination avec ballon (dans un carré) :

6 joueurs dans un carré dribblent tout en restant dans le carré et en évitant ses coéquipiers. Demander aux joueurs de travailler avec les deux pieds (gauche et droit) et les surfaces du pied (intérieur, extérieur...).



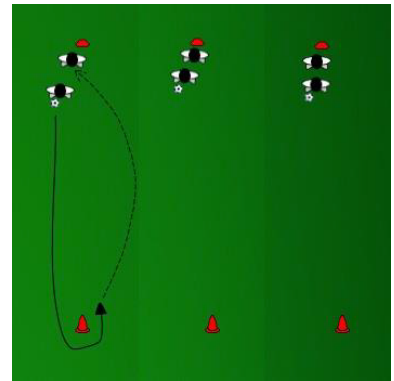
#### Entrer et sortir du carré :

Les joueurs dribblent à l'intérieur du carré et au signal de l'entraîneur, ils sortent rapide du carré le ballon pied et retournent dans le carré par la suite.

## ATELIER #1 :

#### Jeu relais (dribble 2) :

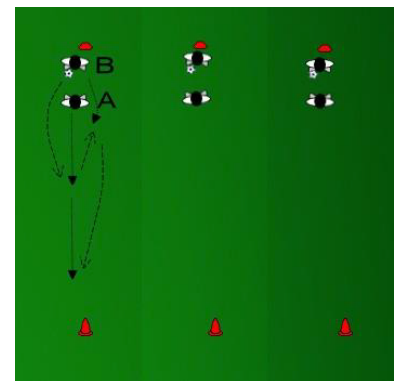
Le joueur avec le ballon dribble jusqu'au cône. Par la suite, il faut une touche vers son coéquipier. Le joueur recevant la touche doit attendre que son coéquipier vienne taper dans sa main avant de répéter le même exercice.



## ATELIER #2 :

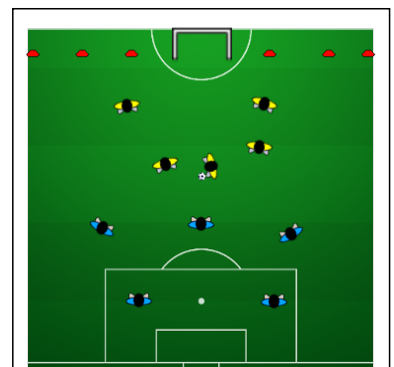
#### Jeu relais (dribble 3) :

Le joueur A se met face au joueur B. Pour commencer l'exercice le joueur A recule. Quand le joueur A est à 2-3 mètres du joueur B le joueur B lui passe le ballon. Le joueur B avance et le joueur A lui remet le ballon. Le joueur A recule de 2-3 mètres et le joueur B lui passe le ballon. Le joueur B avance et le joueur A lui remet le ballon. Le schéma se répète jusqu'à ce que le joueur A soit rendu à l'autre cône. Par la suite les joueurs inversent de rôle et font l'exercice dans l'autre sens.



## ATELIER #3 :

#### Match (5 vs 5)



## SÉANCE 8 :

### Échauffement :

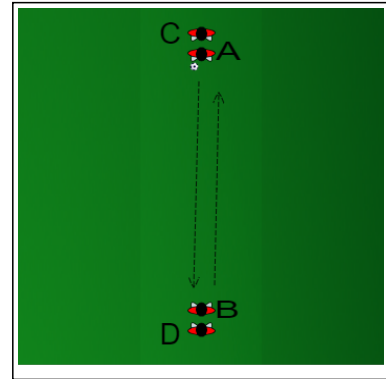
#### Passé et suit :

Le joueur A passe le ballon au joueur B. Immédiatement après avoir passé le ballon, le joueur A va se placer derrière le joueur D. Après avoir contrôlé le ballon, le joueur B passe le ballon au joueur C. Immédiatement après fait la passe, le joueur B va se placer derrière le joueur C. Ainsi de suite!

#### Variantes :

1. Contrôle d'un pied et passe d'un même pied
2. Contrôle d'un pied et passe avec l'autre pied
3. Contrôle avec l'extérieur du pied et passe
4. Un côté passe en 1 touche et l'autre côté en 2 touches

Le joueur passant le ballon doit dire le nombre de touches que le joueur recevant la passe peut faire



## ATELIER #1 :

#### Finition (Tir 1/tourne) :

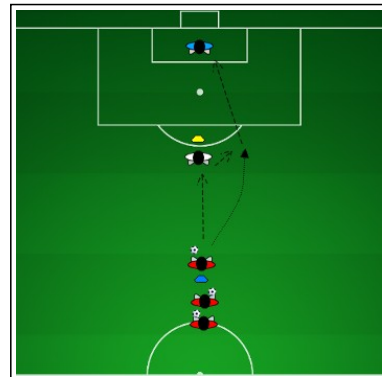
- 1- Le joueur appelle le ballon vers l'entraîneur.
- 2- Dans l'exemple, le joueur doit contrôler du pied gauche et enchaîner RAPIDEMENT la frappe avec l pied droite. De cette façon, le pied d'appui protège le ballon face à l'adversaire.



## ATELIER #2 :

#### Finition (Tir 2/frappe réception) :

- 1- Le joueur passe le ballon à l'entraîneur
- 2- L'entraîneur remet le ballon sur sa droite ou sa gauche.
- 3- Le joueur frappe le ballon sans prendre de contrôle (sur réception)



## ATELIER #3 :

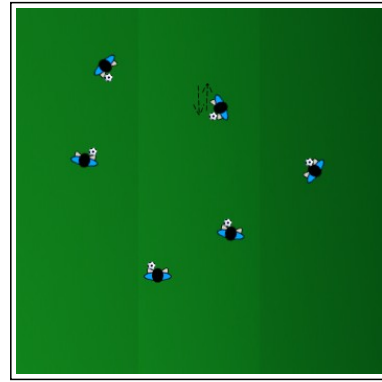
#### Match (5 vs 5)



## SÉANCE 9 : Échauffement :

### Jonglerie :

- Le joueur frappe le ballon et l'attrape avec ses mains
  - Le joueur frappe le ballon et le laisse rebondir au sol avec de le refrapper.
  - Frapper le ballon avec les lacets
  - Pied dur
  - Le ballon ne doit pas aller trop haut
- \* Chaque jonglerie réussie (pied-main ou pied-sol) donne un point au joueur



## ATELIER #1 :

### Concours de tirs :

Chaque équipe à deux minutes pour marquer le plus de but possible.  
Une équipe ramasse les ballons (jaune) pour fournir la source de ballon et l'autre équipe tente de marquer le plus de but possible (bleu). Le joueur qui frappe doit prendre son tir dans le carré rouge. Par la suite, il doit taper dans la main de son coéquipier pour que celui-ci puisse prendre sa frappe.



## ATELIER #2 :

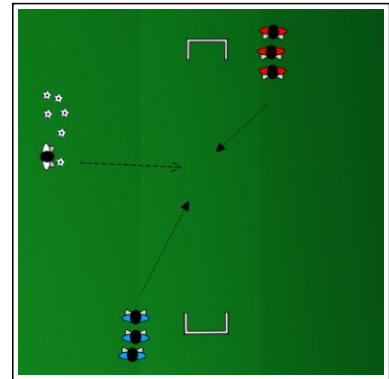
### 1 contre 1 :

L'entraîneur met le ballon en jeu en passant le ballon au milieu du terrain.  
Le joueur bleu et le rouge tentent de prendre le ballon pour aller marquer par la suite.

Le jeu se termine si un but est marqué ou si l'entraîneur décide d'arrêter la séquence  
Les joueurs retournent se placer dans le fil de leur équipe

### Remarque :

- Chaque séquence dure entre 10-12 sec.
- Si le joueur rouge prend possession du ballon en premier, le joueur bleu défend. Celui-ci peut tenter de récupérer le ballon pour ensuite marquer un but
- Si le ballon sort de la zone de jeu, l'entraîneur doit arrêter le jeu et passer au prochain



## ATELIER #3 :

### Match (5 vs 5)

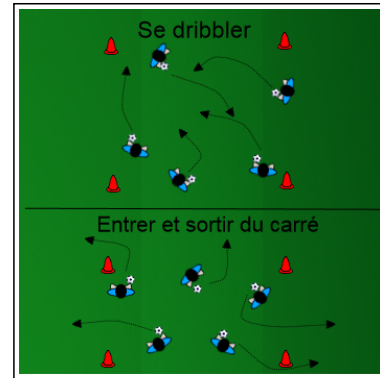




## SÉANCE 10 : Échauffement :

### Coordination avec ballon (dans un carré) :

6 joueurs dans un carré dribblent tout en restant dans le carré et en évitant ses coéquipiers. Demander aux joueurs de travailler avec les deux pieds (gauche et droit) et les surfaces du pied (intérieur, extérieur...).



### Entrer et sortir du carré :

Les joueurs dribblent à l'intérieur du carré et au signal de l'entraîneur, ils sortent rapide du carré le ballon pied et retournent dans le carré par la suite.

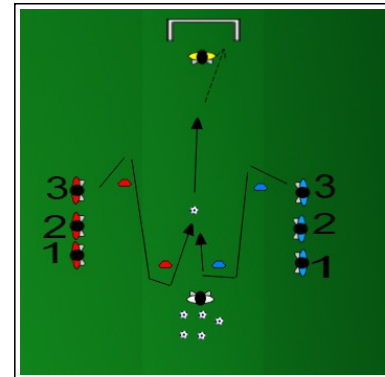
---

## ATELIER #1 :

### Jeu du béret (avec tir) :

Deux équipes face à face avec un numéro attribuer par l'entraîneur à chaque joueur.

L'entraîneur annonce un numéro. Les joueurs de chaque équipe concernée par le numéro courent vers le ballon en jeu. Le premier joueur à prendre le ballon tente d'aller marquer au but. L'autre joueur tente de récupérer le ballon et le passer à l'entraîneur.



---

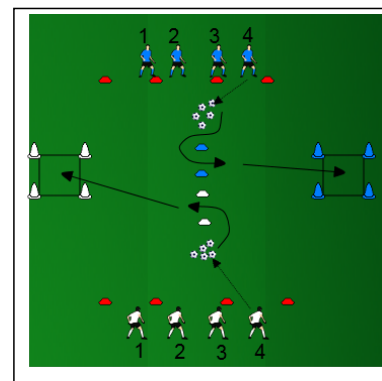
## ATELIER #2 :

### Jeu du Beret :

Deux équipes face à face avec un numéro attribuer par l'entraîneur à chaque joueur. L'entraîneur annonce un numéro. Les joueurs de chaque équipe concernée par le numéro courent chercher un ballon. Ils dribblent avec le ballon dans la porte et vont arrêter le ballon dans leur carré respectif. Le premier joueur à arrêter son ballon dans le carré marque un point pour son équipe.

### Variante:

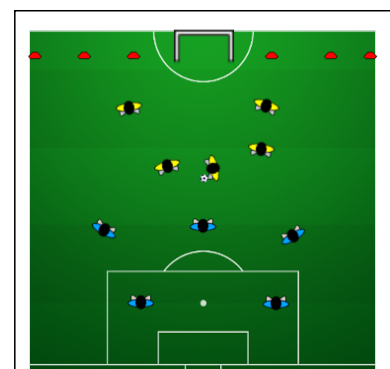
Vous pouvez changer le parcours  
Chaque joueur peut avoir deux numéros.



---

## ATELIER #3 :

### Match (5 vs 5)





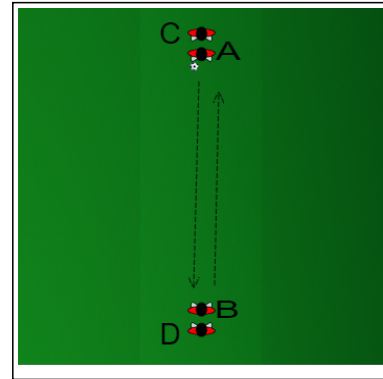
## SÉANCE 11 : Échauffement :

### Passe et suit :

Le joueur A passe le ballon au joueur B. Immédiatement après avoir passé le ballon, le joueur A va se placer derrière le joueur D. Après avoir contrôlé le ballon, le joueur B passe le ballon au joueur C. Immédiatement après fait la passe, le joueur B va se placer derrière le joueur C. Ainsi de suite!

### Variantes :

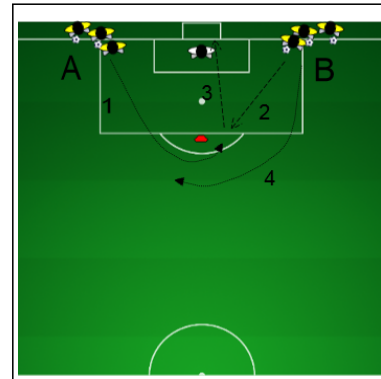
1. Contrôle d'un pied et passe d'un même pied
2. Contrôle d'un pied et passe avec l'autre pied
3. Contrôle avec l'extérieur du pied et passe
4. Un côté passe en 1 touche et l'autre côté en 2 touche
5. Le joueur passant le ballon doit dire le nombre de touche que le joueur recevant la passe peut faire



## ATELIER #1 :

### Tir:

- 1- Le joueur A contourne le cône le plus rapidement possible.
  - 2- Le joueur B passe le ballon au joueur ayant contourné le cône.
  - 3- Le joueur A frappe au but.
  - 4- Le joueur ayant fait la passe va à son tour contourner le cône pour prendre une frappe.
- \* Chaque passe donne un point au joueur. Faire deux fois les quatre ateliers (jonglerie, dribble, tir et passe)  
Au deuxième tour, le joueur doit essayer de battre son record du premier tour.



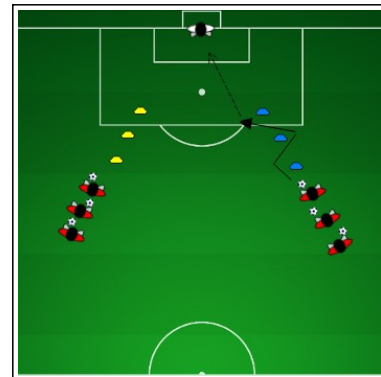
## ATELIER #2 :

### Dribble + tir :

1. Le joueur contourne les cônes pour se diriger vers le but
2. Une fois que le joueur a contourné tous les cônes, le joueur enchaîne rapidement avec une frappe au but. Soyez attentif que le joueur prenne le bon pied pour frapper. Par exemple, sur l'illustration de l'exercice, les joueurs rouges devront tirer avec le pied gauche.

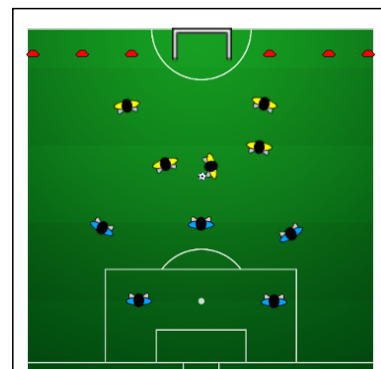
### Variantes :

- faire le parcours avec les deux pieds
- faire le parcours avec un seul pied etc. **Ne pas oublier de changer les joueurs de côté**



## ATELIER #3 :

### Match (5 vs 5)



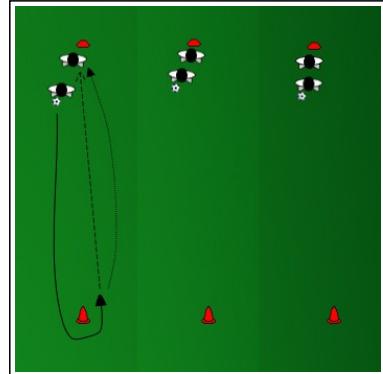


## **SÉANCE 12 :** **Échauffement :**

### **Jeu relais (dribble 1)**

Le joueur avec le ballon dribble jusqu'au cône. Par la suite, il passe le ballon à son coéquipier.

Le joueur recevant la passe doit attendre que son coéquipier vienne taper dans sa main avant de dribbler jusqu'au cône.



---

## **ATELIER #1 - #3**

### **Match (5 vs 5)**

- À LA FIN DE CHAQUE ATELIER UNE DES DEUX ÉQUIPE SE DÉPLACE VERS LE PROCHAIN ATELIER POUR UN MATCH CONTRE UN AUTRE ADVERSAIRE

