



Club de Soccer de Cowansville

Centre de développement du Club (CDC)

Niveau de Soccer de Qualité
2021

Cahier d'entraînement
Micros (U4-U6)

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

RESPONSABLE DE PLATEAU : Marc-André Lacroix – S1, S2, S3, S7

OBJECTIF DU CDC : Créer un environnement sécurisant et valorisant. Apporter une approche stimulante au niveau technique, intellectuelle et sociale. L'initiation au soccer par le plaisir et la liberté de bouger.

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 :

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.



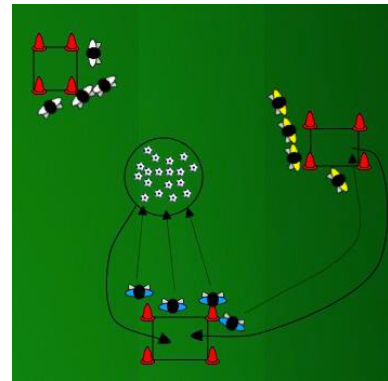
ATELIER #1 :

Remplir la maison

Diviser le groupe en 2-3 équipes égales. Chaque équipe doit tenter d'apporter le plus de ballon possible dans leur maison (carré). Un joueur de chaque équipe peut "voler" un ballon de la maison adverse pour l'apporter dans sa maison.

Variante

Ajouter un parcours que les joueurs doivent compléter avant de déposer leur ballons dans la maison (slalom entre cones)



ATELIER #2 :

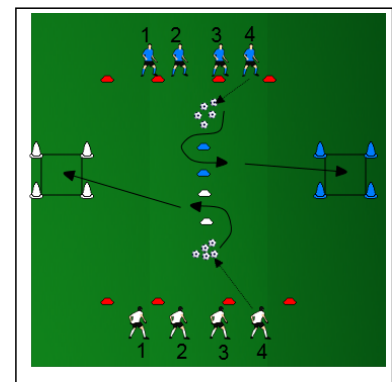
Jeu du Beret :

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

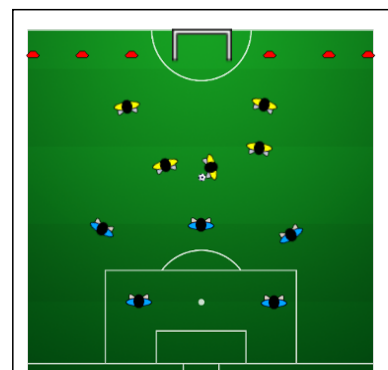
Chaque joueur peut avoir deux numéros.



ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but

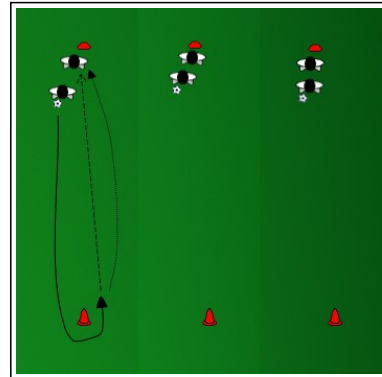


Séance 2 :

Échauffement :

Jeu relais (dribble 1) :

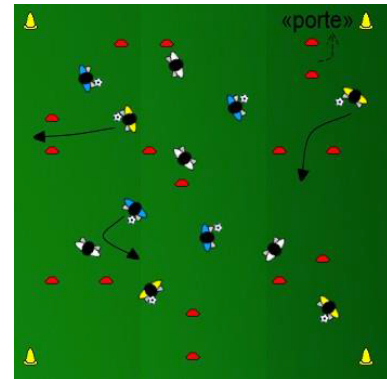
Le joueur avec le ballon dribble jusqu'au cône. Par la suite, il passe le ballon à son coéquipier. Le joueur recevant la passe doit attendre que son coéquipier vienne taper dans sa main avant de dribbler jusqu'au cône.



ATELIER #1 :

Jeu des portes :

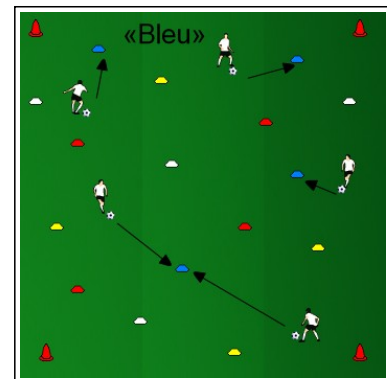
Diviser le groupe en 2 équipes. Le nombre de portes équivaut au nombre de joueurs d'une équipe fois 2 (ex. 6 portes pour 3 joueurs par équipe fois 2). Pour marquer un point un joueur doit traverser une porte en dribblant. L'équipe qui défend les portes, chaque joueur défend 2 portes. Ils protègent les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



ATELIER #2 :

Arc en ciel :

Placer 16 cônes (4 bleus, 4 rouges, 4 jaunes et 4 blancs) à l'intérieur de la surface de travail. Tous les joueurs possèdent leur ballon et conduisent leur ballon. Lorsque l'entraîneur dit une couleur (exemple: « bleu»), tous les joueurs doivent aller vers un cône bleu et y arrêter leur ballon avec la semelle. Puis, ils se remettent à conduire leur ballon dans toute la surface. Répétez plusieurs fois cet exercice en variant souvent les couleurs.



ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but



SÉANCE 3 :

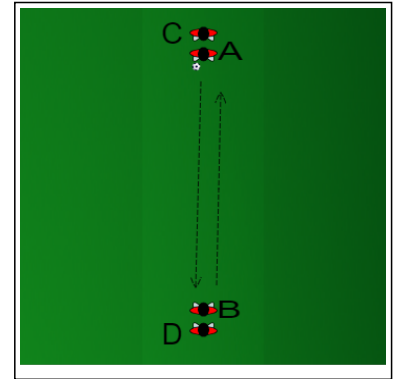
Échauffement :

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 :

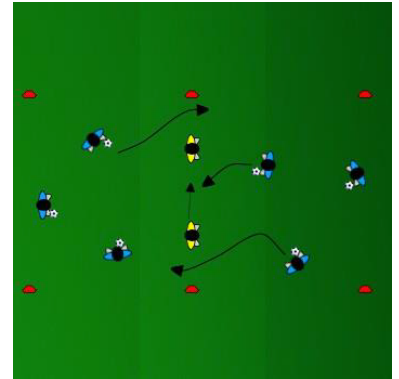
1. Contrôle d'un pied et passe d'un même pied
2. Contrôle d'un pied et passe avec l'autre pied
3. Contrôle avec l'extérieur du pied et passe
4. Un côté passe en 1 touche et l'autre côté en 2 touches
5. Le joueur passant le ballon doit dire le nombre de touches que le joueur recevant la passe peut faire



ATELIER #1 :

Le Pirate :

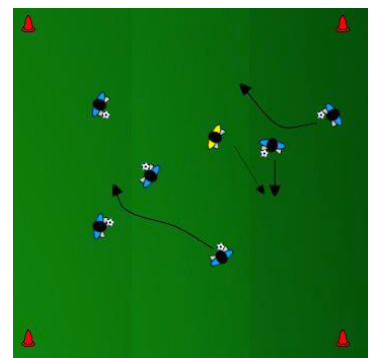
Dans chaque surface (rectangle gauche et droite) tous les joueurs possèdent un ballon sauf deux qui se placent sur la ligne entre les cônes qui séparent les surfaces. Au signal de l'éducateur les joueurs avec ballons essaient de changer de surface, à ce moment-là les pirates commencent à défendre le passage. Si des pirates récupèrent un ballon il continue à dribbler avec ce ballon et le joueur qui a perdu le ballon devient un pirate et doit aller se placer sur la ligne.



ATELIER #2 :

Sortir ballon de l'autre :

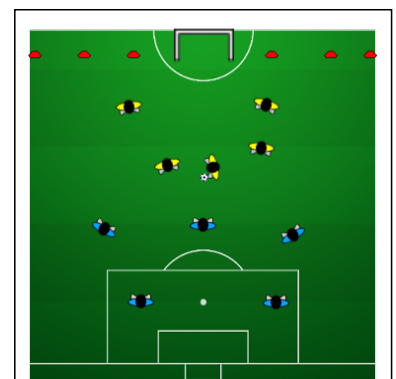
Tous les joueurs ont un ballon et doivent garder leur ballon dans la surface de travail tout en essayant de sortir le ballon des autres. Chaque fois qu'un joueur sort le ballon d'un autre on marque un point. Si le ballon du joueur sort du carré il reprend le ballon et revient dans le carré. Celui-ci ne perd pas de point.



ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but



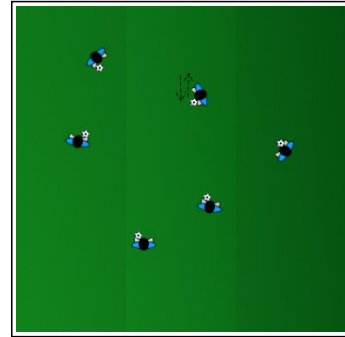


SÉANCE 4 :

Échauffement :

Jonglerie :

- Le joueur frappe le ballon et l'attrape avec ses mains
- Le joueur frappe le ballon et le laisse rebondir au sol avant de le refrapper.
- Frapper le ballon avec les lacets
- Pied dur
- Le ballon ne doit pas aller trop haut



ATELIER #1 :

La queue du chat :

Chaque joueur a son ballon sauf deux joueurs, les chats, qui tenteront d'enlever le dossard des autres joueurs. Chaque joueur avec un ballon aura un dossard dans son dos rentré un peu dans le short, ce qui permet à un joueur de le retirer. Lorsqu'un joueur se fait enlever son dossard celui-ci devient un chat. Le jeu s'arrête quand il reste un seul joueur avec sa "queue"

Variante :

Les "chats" ont un ballon et doivent être en possession de celui-ci quand ils enlèvent le dossard d'un joueur.



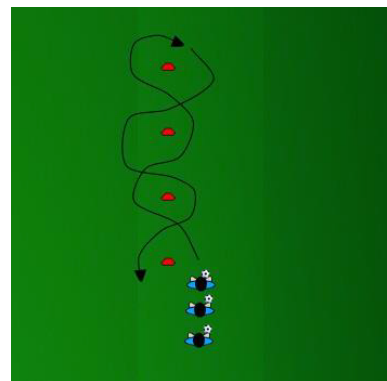
ATELIER #2 :

Slalom :

Le joueur dribble en contournant les cônes.
Préparer plusieurs circuit afin d'éviter des temps d'attente

Aspects techniques :

Touchez le ballon à chaque pas pour le maîtriser_



ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but



SÉANCE 5 :

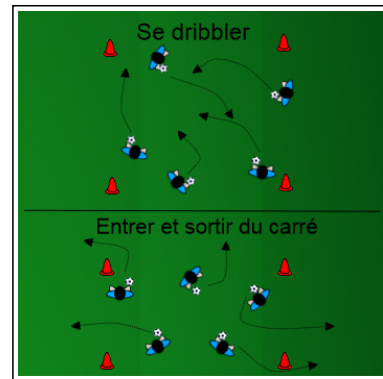
Échauffement :

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 :

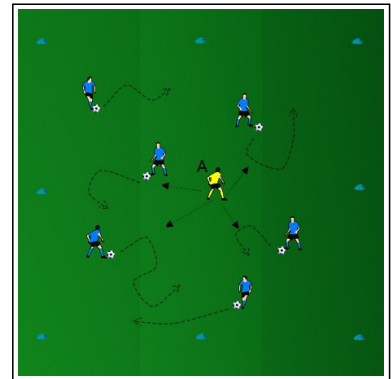
Les joueurs dribblent à l'intérieur du carré et au signal de l'entraîneur, ils sortent rapide du carré le ballon pied et retournent dans le carré par la suite.



ATELIER #1 :

Jeu du crabe :

Dans un carré, tous les joueurs ont un ballon à l'exception du « crabe ». L'objectif des joueurs est de garder leur ballon à l'intérieur du carré. L'objectif du « crabe » est de sortir le ballon des joueurs à l'extérieur du carré. Néanmoins, les « crabes » peuvent seulement se déplacer en ayant les mains et les pieds au sol et sa tête regardant vers le plafond. Lorsque le ballon d'un joueur sort du carré, celui-ci devient à son tour un crabe. Le dernier restant est le gagnant de la manche.



ATELIER #2 :

Jeu des 4 coins :

Les joueurs aux cônes marquent un point quand ils réussissent à changer de place avec un autre joueur. Si le joueur au centre réussit à prendre la place d'un joueur pendant que le cône est libre c'est lui qui marque le point et il devient attaquant par la suite.

Celui qui s'est fait prendre devient le défenseur.

Variantes:

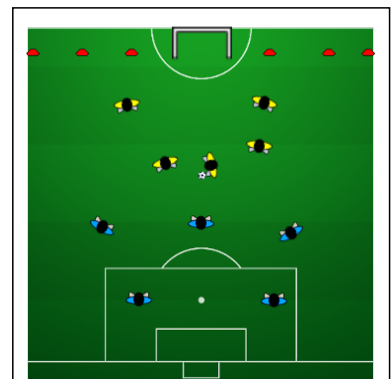
- 1- Faire avec ballon dans les mains (basket).
- 2- Faire avec ballon au pied (conduite de balle).



ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but



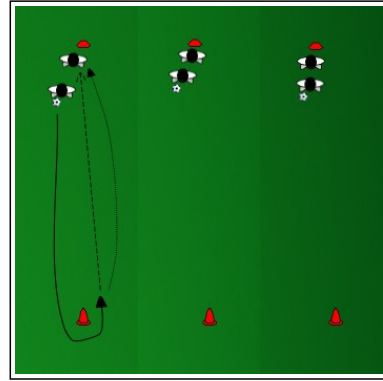


SÉANCE 6 : Échauffement :

Jeu relais :

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 (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but

- 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 :

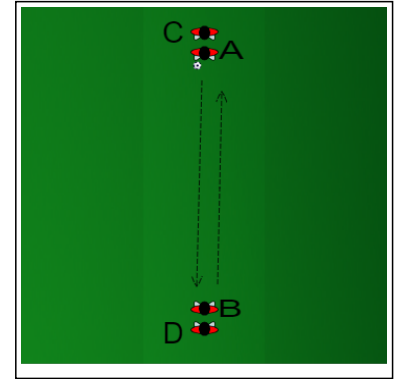
Échauffement :

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

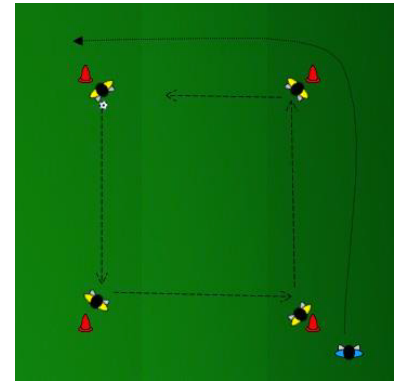


ATELIER #1 :

Passeurs et lièvre :

Le joueur à l'extérieur du carré (bleu) doit arriver au point de départ du ballon avant que les joueurs à l'intérieur du carré (jaune) ramènent le ballon au point de départ en se faisant des passes.

*Ajuster la course (nombre de coté du carrée à parcourir) du joueur à l'extérieur pour créer une compétition équitable



ATELIER #2 :

Chasseurs et loups :

Diviser le groupe en 2. Les chasseurs (joueurs rouges) tentent de toucher les loups (joueurs jaunes) avec leur ballon. Les loups tentent d'éviter les ballons des chasseurs. Chaque fois qu'un chasseur réussit à toucher un loup ceci lui donne un point.

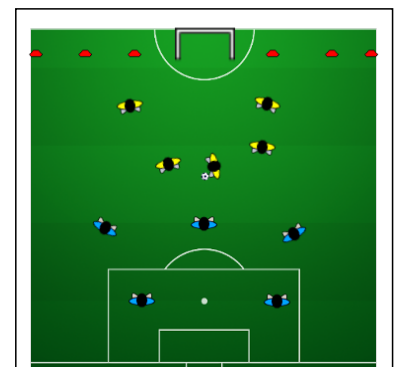
*Changer les rôles après 1 :30 min.



ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but

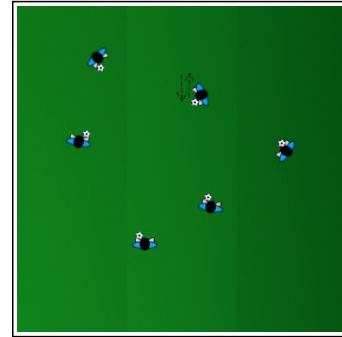


SÉANCE 8 :

Échauffement :

Jonglerie :

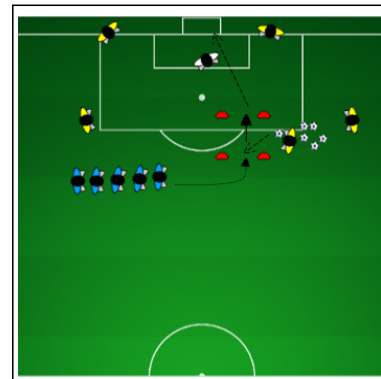
- Le joueur frappe le ballon et l'attrape avec ses mains
- Le joueur frappe le ballon et le laisse rebondir au sol avant de le refrapper.
- Frapper le ballon avec les lacets
- Pied dur
- Le ballon ne doit pas aller trop haut



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 :

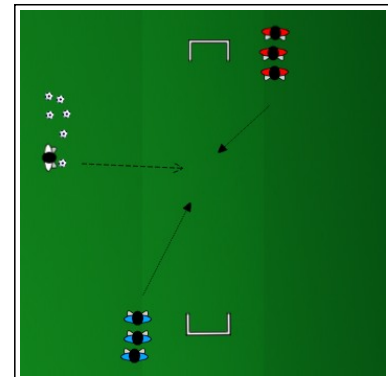
1 contre 1 :

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 (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but



SÉANCE 9

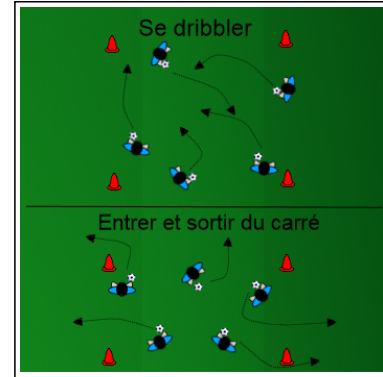
Échauffement :

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.

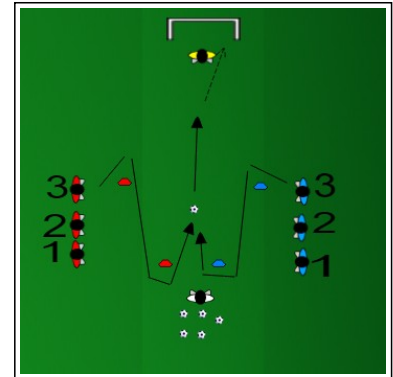


ATELIER #1 :

Jeu du béret (avec tir) :

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

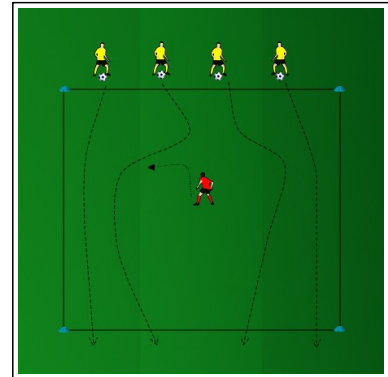
L'entraîneur annonce un numéro. Les joueurs de chaque équipe concernée par le numéro courent vers le ballon en jeu. Le premier joueur à prendre le ballon tente d'aller marquer au but. L'autre joueur tente de récupérer le ballon et le passer à l'entraîneur.



ATELIER #2 :

RENARD :

Tous les joueurs ont un ballon (joueurs jaunes) à l'exception du Renard (joueur rouge). Les joueurs ayant un ballon doivent être l'extérieur du carré du même côté. Quand le « Renard » est prêt, celui-ci crie « renard » pour indiquer aux joueurs jaunes. À ce moment-là, les joueurs à l'extérieur doivent tenter de traverser la surface pour se rendre au côté opposé du carré. Si le « Renard » réussit à sortir le ballon du carré pendant la traversée du joueur, celui-ci devient à son tour un « Renard ». Le dernier restant est le gagnant de la manche.



Variations :

Si c'est très difficile pour les joueurs de traverser le carré, vous pouvez demander aux « Renard » de se ternir la main en tout temps s'ils veulent éliminer un joueur. Quand vous avez plusieurs « Renard », il est possible de faire des sous-groupes. Par exemple, il y a 5 « Renard ». Vous faites deux groupes qui se tiennent la main (3 « Renard » ensemble et 2 autres « Renard » ensemble),

ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but



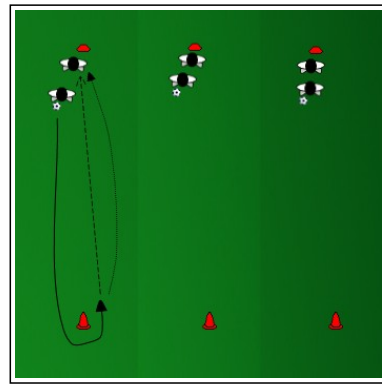
SÉANCE 10

Échauffement :

Jeu relais :

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.



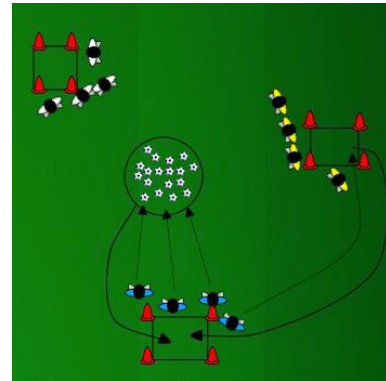
ATELIER #1 :

Remplir la maison

Diviser le groupe en 2-3 équipes égales. Chaque équipe doit tenter d'apporter le plus de ballon possible dans leur maison (carré). Un joueur de chaque équipe peut "voler" un ballon de la maison adverse pour l'apporter dans sa maison.

Variante

Ajouter un parcours que les joueurs doivent compléter avant de déposer leur ballons dans la maison (slalom entre cônes)



ATELIER #2 :

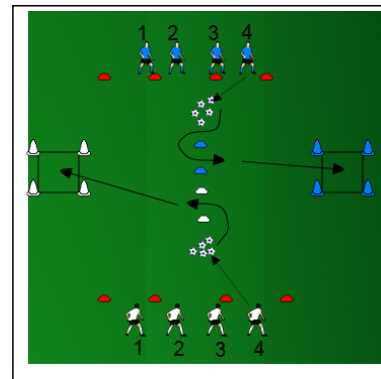
Jeu du Beret :

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 (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but



SÉANCE 11 :

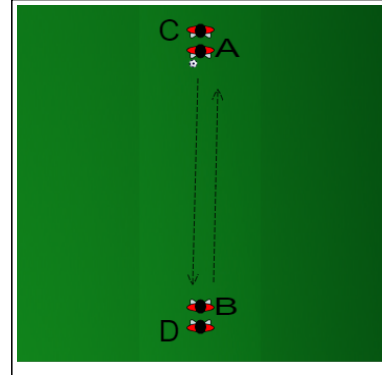
Échauffement :

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 :

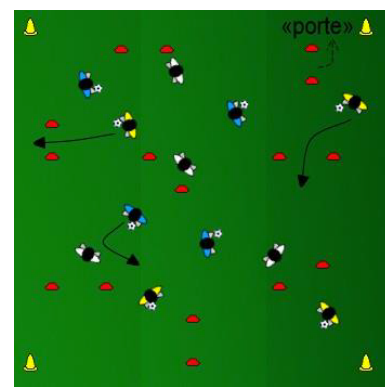
6. Contrôle d'un pied et passe d'un même pied
7. Contrôle d'un pied et passe avec l'autre pied
8. Contrôle avec l'extérieur du pied et passe
9. Un côté passe en 1 touche et l'autre côté en 2 touches
10. Le joueur passant le ballon doit dire le nombre de touches que le joueur recevant la passe peut faire



ATELIER #1 :

Jeu des portes :

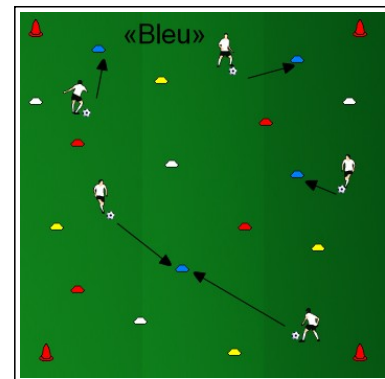
Diviser le groupe en 2 équipes. Le nombre de portes équivaut au nombre de joueurs d'une équipe fois 2 (ex. 6 portes pour 3 joueurs par équipe fois 2). Pour marquer un point un joueur doit traverser une porte en dribblant. L'équipe qui défend les portes, chaque joueur défend 2 portes. Ils protègent les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



ATELIER #2 :

Arc en ciel :

Placer 16 cônes (4 bleus, 4 rouges, 4 jaunes et 4 blancs) à l'intérieur de la surface de travail. Tous les joueurs possèdent leur ballon et conduisent leur ballon. Lorsque l'entraîneur dit une couleur (exemple: « bleu»), tous les joueurs doivent aller vers un cône bleu et y arrêter leur ballon avec la semelle. Puis, ils se remettent à conduire leur ballon dans toute la surface. Répétez plusieurs fois cet exercice en variant souvent les couleurs.



ATELIER #3 :

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but

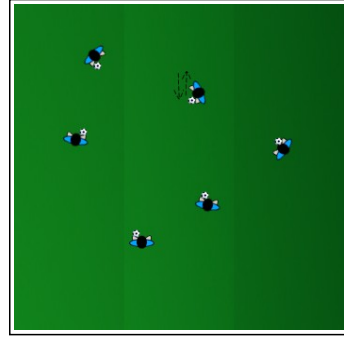


SÉANCE 12 :

Échauffement :

Jonglerie :

- Le joueur frappe le ballon et l'attrape avec ses mains
- Le joueur frappe le ballon et le laisse rebondir au sol avant de le refrapper.
- Frapper le ballon avec les lacets
- Pied dur
- Le ballon ne doit pas aller trop haut



ATELIER #1 - #3

Match (4 vs 4)

Pour les 4-6 ans: match 4 contre 4 SANS gardien de but

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

