

LES SAISONS  
DU PRIMAIRE

MINI SOCCER



**RSEQ**<sup>®</sup>



## PRÉAMBULE

Vous trouverez dans ce cahier les plans de 10 séances d'entraînement que vous pourrez faire réaliser à vos jeunes en classe afin de former une petite équipe de soccer. Ces plans de séance vous seront particulièrement utiles si vous n'êtes pas déjà familiarisé avec ce sport d'équipe.

L'objectif n'est pas de mettre sur pied une équipe compétitive de haut niveau, mais plutôt de constituer une équipe qui pourra participer à certains matchs entre classes, ou même entre les différentes écoles de votre quartier.

Au cours de chacune des séances, différents thèmes portant sur les aspects techniques du soccer seront abordés. Voici comment seront réparties les séances.

## THÈMES ABORDÉS

**Séance 1 et 6 :** Passes

**Séance 2 et 7 :** Contrôle du ballon

**Séance 3 et 8 :** Gardien de but

**Séance 4 et 9 :** Tirs au but

**Séance 5 et 10 :** Amortis et autres techniques

~ Durée approximative des séances : 50 minutes ~

*N.B : Les repères de réussite ont été libellés pour une personne droitrière.*



## SÉANCE 1

Objectif de la séance : Les passes

### EXERCICE 1

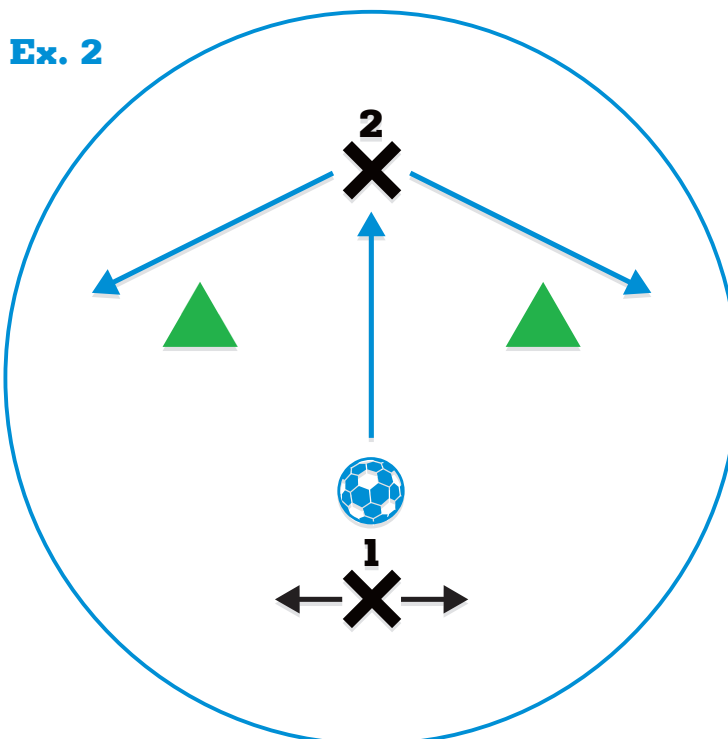
Durée : 5 minutes

Répartissez les jeunes en équipes de deux, les équipiers étant positionnés face à face à environ deux ou trois mètres l'un de l'autre. Montrez-leur à faire des passes avec l'intérieur du pied. Il faut travailler les deux pieds, donc assurez-vous que les jeunes alternent les passes du pied gauche et celles du pied droit. Expliquez aux jeunes que lorsqu'ils reçoivent le ballon, ils doivent prendre le temps de l'arrêter avant de faire une passe à leur partenaire. Le but de l'exercice n'est pas de faire des passes le plus vite et le plus fort possible, mais bien de comprendre comment effectuer une passe correctement.

### EXERCICE 2

Durée : 5 minutes

Répartissez encore une fois les jeunes en équipes de deux et mettez deux cônes entre chaque paire d'équipiers. Comme sur le schéma ci-dessous, le joueur 1 doit faire une passe au joueur 2 en faisant passer le ballon entre les cônes. Le joueur 2 doit arrêter le ballon lorsqu'il le reçoit. Le joueur 1 demande alors au joueur 2 de lui faire une passe soit à droite des cônes, soit à gauche des cônes. Le joueur 2 doit envoyer le ballon dans la direction demandée par son partenaire, et le joueur 1 doit aller réceptionner le ballon du côté où il l'a demandé. Lorsqu'il reçoit la passe, il doit se replacer au centre avec le ballon avant de répéter cet exercice.





**SÉANCE 1** (Suite)

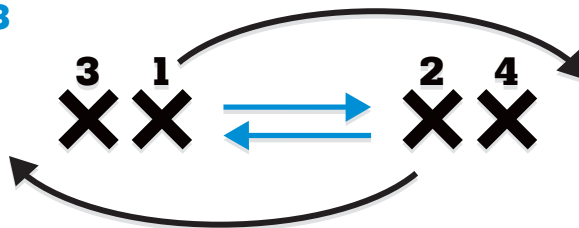
**EXERCICE 3**

Durée : 10 minutes

Répartissez les jeunes en équipes de quatre.

Divisez les équipes en deux groupes de deux jeunes se faisant face, un joueur attendant son tour derrière l'autre. Le joueur 1 fait une passe au joueur en face de lui (joueur 2). Une fois que la passe est effectuée, le joueur 1 doit courir pour se placer derrière le joueur 4. Pendant ce temps, le joueur 2 reçoit la passe et doit à son tour faire une passe au joueur 3, puis courir se placer derrière le joueur 3, et ainsi de suite.

**Ex. 3**



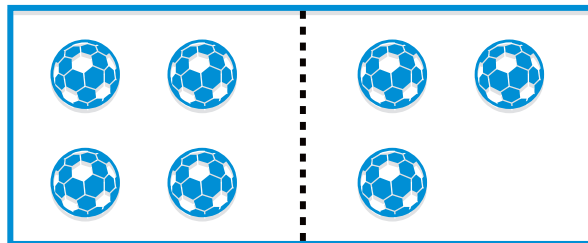
**EXERCICE 4**

Durée : 10 minutes

Séparez le gymnase en deux et placez une équipe dans chacune des deux sections ainsi créées. D'un côté, donnez quatre ballons et, de l'autre côté, trois ballons. Pour les jeunes, le but de l'activité est de réaliser des passes aux joueurs de l'équipe vis-à-vis. Il est très important que les passes soient faites au sol. Il ne doit pas y avoir de ballon dans les airs. Lorsque vous sifflez, les jeunes doivent immobiliser les ballons. L'équipe qui compte alors le moins de ballons dans son territoire gagne un point.

Si les jeunes font beaucoup de passes dans les airs, vous pouvez attribuer une pénalité de 30 secondes lorsqu'un joueur fait une mauvaise passe. Ce joueur doit s'asseoir et ne peut pas toucher aux ballons pendant toute la durée de sa pénalité.

**Ex. 4**



**EXERCICE 5**

Durée : 20 minutes

Durant le reste de la période, faites jouer une partie de soccer aux jeunes. Comme nous n'avons pas encore vu la théorie s'appliquant au gardien de but, faites une partie sans gardien.



## SÉANCE 2

### Objectif de la séance : Contrôle du ballon

#### EXERCICE 1

Durée : 5 minutes

Dans un carré (de la grandeur que vous voulez), faites asseoir quatre jeunes à différents endroits. Faites entrer dans le carré quatre autres jeunes debout avec des ballons. Les jeunes debout doivent circuler dans le carré avec le ballon, sans l'envoyer sur les personnes assises ni à l'extérieur du carré. Lorsque vous sifflez, les jeunes debout doivent immobiliser leur ballon. Une fois les ballons arrêtés, les personnes debout prennent la place de ceux qui sont assis et l'exercice recommence.

#### EXERCICE 2

Durée : 5 minutes

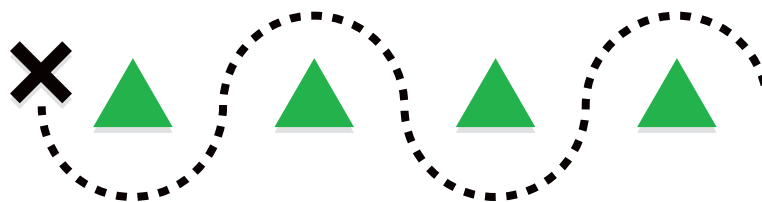
Dans le même carré qu'à l'activité 1, tous les jeunes doivent se déplacer en marchant avec un ballon. Lorsque vous sifflez, les jeunes doivent arrêter leur ballon. Dès que son ballon sort du carré, un joueur est éliminé. Poursuivez le jeu jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur et son ballon dans le carré. Vous pouvez essayer des variantes en diminuant la surface de jeu.

#### EXERCICE 3

Durée : 10 minutes

En marchant, les jeunes doivent contourner une série de cônes sans perdre le contrôle du ballon. Ils doivent faire ce trajet aller-retour.

#### Ex. 3



#### EXERCICE 4

Durée : 10 minutes

Dans le même carré qu'à l'activité 1, tous les jeunes doivent se tenir debout et avoir un ballon. Tout le monde se déplace dans le carré (sans courir) avec son ballon. Le but de l'exercice est de frapper du pied le ballon des autres joueurs afin de le faire sortir du carré, tout en protégeant son propre ballon. Dès que son ballon sort du carré, le jeune est éliminé. Le but du jeu est d'éliminer tous les joueurs jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule personne et son ballon dans le carré.



## **SÉANCE 2** (Suite)

### **EXERCICE 5**

**Durée : 5 minutes**

Faites faire à vos jeunes le jeu du bulldog. Tous les jeunes doivent se placer sur la ligne de fond du gymnase avec un ballon. Un seul jeune, sans ballon, se positionne sur la ligne de centre du gymnase : il sera le bulldog. À votre signal, les jeunes doivent traverser le gymnase sans se faire enlever leur ballon par le bulldog. Vous pouvez essayer des variantes en mettant deux ou trois bulldogs au centre du gymnase.

### **EXERCICE 6**

**Durée : 15 minutes**

Jouez une partie de soccer au travers de cônes disposés un peu partout dans le gymnase. Les jeunes ne doivent pas toucher aux cônes avec les ballons.



## SÉANCE 3

Objectif de la séance : Gardien de but

### EXERCICE 1

Durée : 5 minutes

Répartissez les jeunes en équipes de deux, les équipiers installés l'un en face de l'autre. Le premier joueur lance le ballon à son vis-à-vis, qui doit attraper le ballon au vol.

Les lancers doivent être effectués en visant différents endroits : à la tête, à la poitrine, au genou, à gauche, à droite et tout droit.

**Répétez l'exercice en demandant aux jeunes de varier la force des lancers et en modifiant la distance entre les équipiers.**

### EXERCICE 2

Durée : 5 minutes

Répartissez les jeunes en équipes de deux, les équipiers installés l'un en face de l'autre. Le premier joueur doit faire rouler le ballon par terre vers son partenaire. L'autre joueur doit ramasser le ballon en prenant bien soin de fermer l'ouverture entre ses jambes pour que le ballon ne puisse pas y passer.

Répétez l'exercice en demandant aux jeunes de varier la force des lancers et en modifiant la distance entre les équipiers.

### EXERCICE 3

Durée : 5 minutes

Répartissez les jeunes en équipe de deux, l'un assis par terre, et l'autre debout face à lui. Le jeune debout prend le ballon dans ses mains et doit le lancer à son équipier, qui doit absolument rester assis pour l'attraper.

Le joueur debout doit faire rouler le ballon en visant à côté de la personne assise, légèrement à sa gauche ou à sa droite. Si le ballon est hors de portée, le joueur assis doit se laisser tomber par terre du côté du ballon afin de l'arrêter, mais il est important que ses fesses restent au même endroit.

Les équipiers doivent changer de place afin que tout le monde puisse avoir la chance de lancer le ballon et de faire des arrêts.

L'objectif de ces trois activités est de faire en sorte que les jeunes apprennent comment attraper le ballon et comment faire des arrêts couchés au sol sans se blesser. Il est important de dire aux jeunes que les gardiens de but ne devraient jamais faire d'arrêt en se jetant par terre sur les genoux. Cet ensemble de techniques permettra aux jeunes de s'éviter des blessures.



### **SÉANCE 3** (Suite)

#### **EXERCICE 4**

*Durée : 10 minutes*

Mettez un gardien dans le but et faites effectuer aux jeunes des tirs faibles de loin et de près. Le gardien doit faire des déplacements.

Alternez les gardiens après quelques lancers.

#### **EXERCICE 5**

*Durée : 25 minutes*

Faites une partie de soccer, avec les gardiens de but cette fois, pour le reste de la période de classe.





## SÉANCE 4

### Objectif de la séance : Tirs au but

#### EXERCICE 1

*Durée : 5 minutes*

Répartissez les jeunes en équipes de deux, les équipiers installés l'un en face de l'autre. Les équipiers doivent échanger des tirs. Il est important de montrer la bonne technique de tir aux jeunes, soit que le contact du pied sur le ballon doit se faire avec la partie lacée du soulier. Le but de l'activité n'est pas de développer la force du tir, mais plutôt d'amener les jeunes à faire des tirs précis et effectués de la bonne façon.

#### EXERCICE 2

*Durée : 5 minutes*

Tous les jeunes doivent se placer en ligne dans le gymnase, à courte distance devant le but. Le gardien se place dans le but et tente d'arrêter les tirs.

Tous les jeunes, à tour de rôle, doivent faire un tir au but. Le but de l'activité n'est encore une fois pas de travailler la force, mais la précision et la technique de tir.

Une fois que tous les jeunes ont effectué un premier tir, répétez l'activité, cette fois-ci tous les jeunes devant utiliser leur jambe gauche. Il est important que les joueurs soient capables de faire un tir au but tant de la jambe droite que de la jambe gauche, puisque cette aptitude sera appréciable en situation de match.

#### EXERCICE 3

*Durée : 5 minutes*

Répétez l'activité 2, mais faites tirer les jeunes au but de plus loin dans le gymnase. Il faut varier les distances entre le but et les joueurs. Les joueurs doivent également faire des tirs des deux jambes en alternance.



**SÉANCE 4** (Suite)

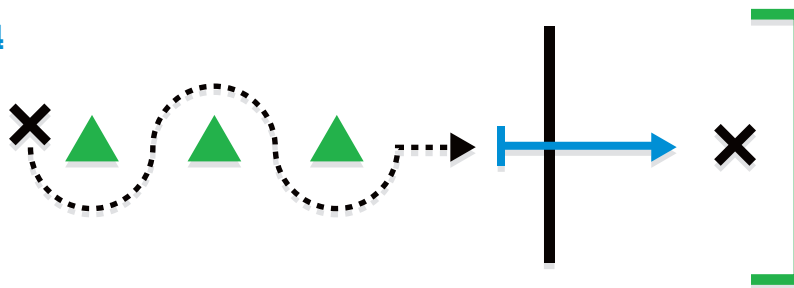
**EXERCICE 4**

Durée : 10 minutes

Faites faire des tirs au but en mouvement : placez trois cônes en ligne avec le but, avec une bonne distance entre chacun d'eux.

Déterminez une ligne de tir obligatoire. Un à la fois, les jeunes doivent contrôler le ballon entre les cônes et tirer au but avant de franchir la ligne de tir obligatoire. Si le jeune dépasse la ligne avant d'avoir fait un tir au but, il ne doit pas tirer.

**Ex. 4**



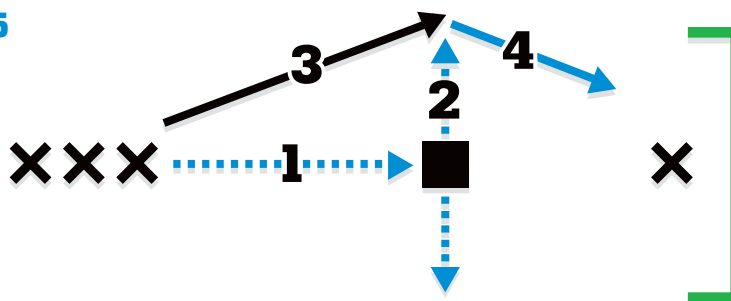
**EXERCICE 5**

Durée : 10 minutes

Cette activité pratique le tir au but sur réception de passe. Les jeunes doivent apprendre à tirer au but directement avec la réception d'une passe d'un équipier. Pour ce faire, dans l'activité, votre aide sera nécessaire.

Il doit y avoir un but avec un gardien. Les autres jeunes s'installent en ligne l'un derrière l'autre sur la ligne du milieu de terrain, avec un ballon pour le groupe. Vous vous placez devant eux. À votre signal, le jeune qui se trouve directement devant vous doit vous faire une passe. Lorsque vous recevez la passe, faites en une en retour, en visant sur votre droite ou sur votre gauche. Lorsqu'il reçoit la passe, le joueur ne doit pas arrêter le ballon avant de faire son tir au but.

**Ex. 5**



- 1 : Le jeune fait une passe au professeur.
- 2 : Le professeur envoie le ballon soit à droite, soit à gauche.
- 3 : Le jeune se déplace du côté de la passe du professeur.
- 4 : Le jeune tire au but.



## **SÉANCE 4** (Suite)

### **EXERCICE 6**

**Durée : 5 minutes**

Les jeunes doivent également pratiquer les tirs de pénalité. Il faut pour ce faire que les jeunes forment une ligne derrière la ligne de tir de pénalité. Le ballon doit être immobile au sol avant que le tir ne soit exécuté.

Le tir de pénalité est également une très bonne façon de pratiquer l'agilité du gardien de but.

### **EXERCICE 7**

**Durée : 10 minutes**

Faire une partie de soccer quatre contre quatre. Avant de faire un tir au but, les jeunes doivent absolument faire trois passes.



## SÉANCE 5

### Objectif de la séance : Amortis et autres techniques

#### EXERCICE 1

*Durée : 5 minutes*

L'activité 1 de la séance no 5 est conçue pour pratiquer les amortis. Lorsqu'un ballon est envoyé dans les airs, il est difficile de contrôler le ballon pour pouvoir faire une passe. Il est donc important de savoir comment contrôler le ballon pour le remettre en jeu par la suite : cette façon de reprendre le contrôle du ballon est appelée amorti.

Les jeunes doivent se placer en équipes de deux, avec un ballon par équipe. Le possesseur du ballon doit le lancer à son équipier, à la hauteur des genoux. Le jeune qui reçoit le tir doit alors arrêter le ballon avec ses genoux et l'immobiliser à ses pieds.

Par la suite, il prend le ballon à son tour et le lance à la hauteur des genoux de son partenaire, qui doit lui aussi faire l'exercice d'arrêt et d'immobilisation du ballon.

Répétez l'exercice en utilisant différentes parties du corps pour arrêter le ballon : alternez entre genoux, hanches, poitrine, tête et pieds.

#### EXERCICE 2

*Durée : 5 minutes*

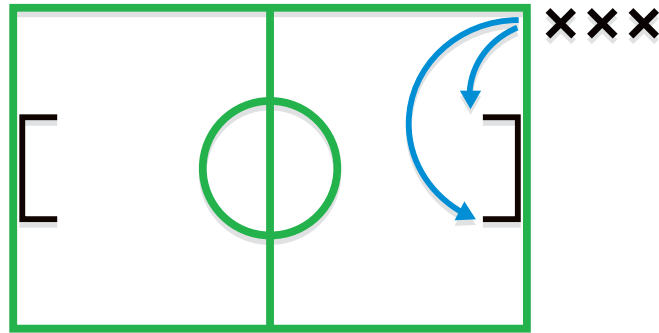
Faites réaliser à vos jeunes une activité de jonglerie : le jeu de l'horloge. Répartissez le groupe en équipes de quatre personnes avec un ballon par équipe. Le premier joueur prend le ballon et doit faire un coup de jonglerie. Il donne ensuite le ballon au joueur suivant, qui doit faire la même chose. Une fois que les quatre joueurs ont fait leur premier coup, le premier joueur reprend le ballon et doit faire deux coups consécutifs. Tous les joueurs doivent ensuite faire la même chose. Une fois que tout le monde a réussi, le premier joueur relance le processus pour trois coups et ainsi de suite, jusqu'au plus grand nombre de coups possible.

Si un joueur doit faire quatre coups et qu'il n'y arrive pas, il doit donner le ballon au joueur suivant et attendre au prochain tour pour tenter de réussir à faire ses quatre coups avant de continuer le jeu.

**SÉANCE 5** (Suite)**EXERCICE 3**

Durée : 5 minutes

Faites pratiquer aux jeunes les coups de pied de coin (corner). Puisqu'il s'agit d'une façon de remettre le ballon en jeu, il est important que les jeunes puissent comprendre où ils doivent envoyer le ballon sur le terrain pour se donner le plus de chances possible de faire un but.

**Ex. 3**

Les joueurs doivent viser les poteaux, soit le plus près d'eux ou encore le plus loin. Les joueurs qui font partie de la même équipe doivent se placer près des poteaux pour faire dévier le ballon vers l'intérieur des buts.

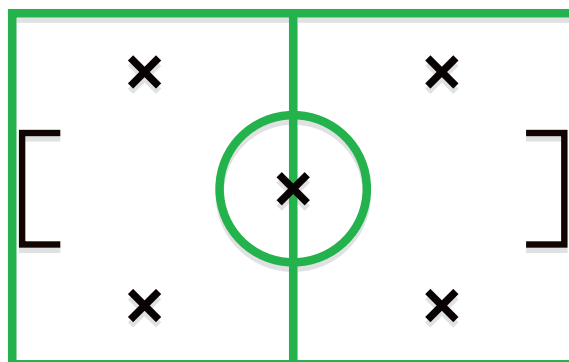
Chaque joueur doit s'exercer à envoyer le ballon à la bonne place. Une fois que tous les joueurs ont fait quelques corners, il faut pratiquer la même manoeuvre, mais à partir de l'autre coin.

**EXERCICE 4**

Durée : 5 minutes

Faites aussi pratiquer aux jeunes le coup de pied de but (goal kick). Lorsque l'autre équipe fait sortir le ballon derrière la ligne des buts, le ballon revient au gardien. Celui-ci doit alors faire un dégagement et il a plusieurs options. Il peut remettre le ballon en jeu en faisant une passe à un de ses deux défenseurs, il peut également envoyer le ballon à son joueur de centre, ou encore envoyer le ballon vers un de ses deux attaquants.

Le coup de pied de but peut également être fait par les défenseurs. Il est donc important de le faire pratiquer à plusieurs personnes.

**Ex. 4**



## SÉANCE 5 (Suite)

### EXERCICE 5

Durée : 5 minutes

L'activité 5 vise à pratiquer la remise en jeu du ballon après une touche. Vous pouvez faire pratiquer aux joueurs les touches au pied. Les joueurs doivent faire des passes ou des lobes à leurs coéquipiers. Habituellement, on demande aux défenseurs de faire les touches pour qu'il y ait une transition avec les joueurs à l'attaque.

Vous pouvez également faire pratiquer les remises par les mains. Il est important de spécifier que, lorsqu'une touche s'effectue avec les mains, le ballon doit être lancé avec les deux mains, au dessus de la tête. Les deux pieds du joueur qui fait la touche doivent absolument rester en contact avec le sol jusqu'à ce que le ballon ait complètement quitté ses mains.

### EXERCICE 6

Durée : 5 minutes

Amenez les jeunes à faire la différence entre un coup franc direct et un coup franc indirect.

Le terme coup franc direct est utilisé lorsqu'une erreur a été commise par une des deux équipes. L'équipe non fautive prend alors possession du ballon, et un joueur doit le dégager avec ses pieds. Puisque le coup franc est direct, le dégagement n'est limité par aucune restriction (ainsi, si le joueur tire directement au but et que le ballon y entre, le but sera accordé).

Un coup franc indirect est utilisé lorsqu'une équipe commet une faute. Le ballon revient alors à l'autre équipe. Lorsqu'un coup franc indirect est accordé, le ballon doit absolument être touché par un deuxième joueur avant que le jeu puisse se poursuivre (ainsi, si le joueur tire directement au but et que le ballon y entre, le but ne sera pas accordé, sauf si un autre joueur a d'abord fait dévier le ballon en le touchant).

Pour déterminer si la faute commise sur le jeu donne droit à un coup franc direct ou à un coup franc indirect, il faut se référer à la réglementation des différentes ligues sportives.

### EXERCICE 7

Durée : 20 minutes

Faites une partie de soccer avec les jeunes pour le reste de la période.



## SÉANCE 6

Objectif de la séance : Les passes

### EXERCICE 1

Durée : 5 minutes

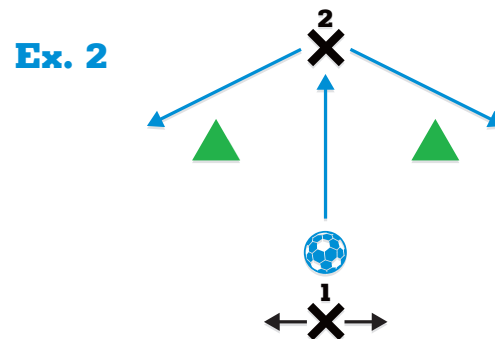
Répartissez les jeunes en équipes de deux, les équipiers installés face à face, avec un ballon par équipe. Le possesseur du ballon doit faire une passe à son partenaire. Celui qui reçoit le ballon doit faire une touche de balle pour contrôler le ballon et doit ensuite faire une passe à son partenaire afin qu'il fasse la même manœuvre. Il ne faut pas oublier de faire pratiquer les passes des deux pieds en alternance.

### EXERCICE 2

Durée : 5 minutes

Répétez l'activité de la séance d'entraînement no 1.

Mettez deux cônes entre chaque paire d'équipiers. Comme sur le schéma ci-contre, le joueur 1 doit faire une passe au joueur 2 en faisant passer le ballon entre les cônes. Le joueur 2 doit arrêter le ballon lorsqu'il le reçoit. Le joueur 1 demande alors au joueur 2 de lui faire une passe soit à droite des cônes, soit à gauche des cônes. Le joueur 2 doit envoyer le ballon dans la direction demandée par son partenaire, et le joueur 1 doit aller réceptionner le ballon du côté où il l'a demandé. Lorsqu'il reçoit la passe, il doit se replacer au centre avec le ballon avant de répéter cet exercice. Vous pouvez mettre les cônes plus près l'un de l'autre pour augmenter la difficulté de l'exercice.

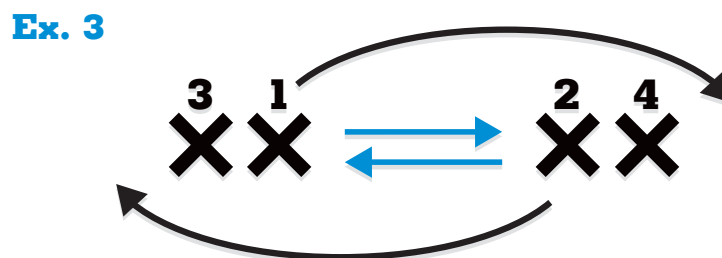


### EXERCICE 3

Durée : 10 minutes

Répétez l'activité de la séance d'entraînement no 1.

Divisez les jeunes en équipes de quatre : deux groupes de deux jeunes se faisant face, un joueur attendant son tour derrière l'autre. Le joueur 1 fait une passe au joueur 2. Une fois que la passe est effectuée, le joueur 1 doit courir pour se placer derrière le joueur 4. Pendant ce temps, le joueur 2 reçoit la passe et doit à son tour faire une passe au joueur 3, puis courir se placer derrière le joueur 3, et ainsi de suite. Il ne faut pas que les jeunes arrêtent le ballon avant de faire leur passe.





## SÉANCE 6 (Suite)

### EXERCICE 4

Durée : 10 minutes

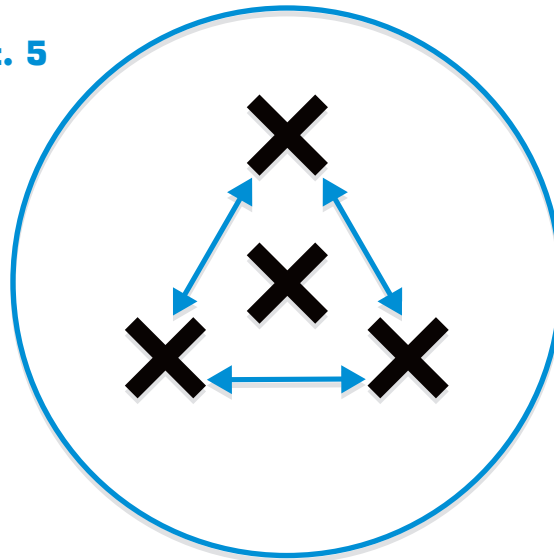
Faites un jeu de tag avec des ballons de soccer : dans un carré, les joueurs se promènent en s'échangeant trois ballons, l'objectif étant de faire des passes aux autres joueurs. Un joueur qui reçoit une passe doit absolument mettre un pied sur le ballon pour l'immobiliser. Si le joueur ne réussit pas, il est éliminé. Le jeu doit se faire avec des passes au sol et jamais dans les airs. Si un jeune envoie un ballon dans les airs vers un autre joueur, il est éliminé du jeu.

### EXERCICE 5

Durée : 10 minutes

Répartissez le groupe en équipes de quatre, munies chacune d'un ballon. Parmi les quatre équipiers, il doit y avoir trois attaquants et un défenseur. Les trois attaquants doivent se positionner de façon à former un triangle autour du défenseur. Les attaquants doivent se faire des passes sans qu'elles soient interceptées par le défenseur. Si le défenseur intercepte le ballon, l'attaquant pris en défaut doit le remplacer comme défenseur.

Ex. 5



### EXERCICE 6

Durée : 10 minutes

Faites une partie de soccer avec les jeunes, sans gardien cette fois. Mettez en place des cônes qui formeront les buts. L'objectif du jeu est de faire rouler le ballon entre les cônes pour marquer un but.





## SÉANCE 7

Objectif de la séance : **Contrôle du ballon**

### EXERCICE 1

Durée : 5 minutes

Pour cette activité, tout le monde doit se déplacer dans un carré semblable à celui des séances précédentes en marchant avec un ballon. Lorsque vous sifflez, les jeunes doivent arrêter leur ballon. Si jamais le ballon d'un jeune sort du carré, le jeune est éliminé du jeu. Vous pouvez essayer des variantes en diminuant la surface de jeu.

### EXERCICE 2

Durée : 5 minutes

La deuxième activité consiste en un parcours que les jeunes doivent exécuter en faisant du jogging.

### EXERCICE 3

Durée : 10 minutes

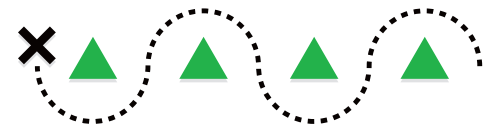
Disposez cinq joueurs en cercle. Faites entrer cinq autres joueurs à l'intérieur du cercle, chacun avec un ballon. Ils doivent faire des passes aux joueurs qui se trouvent à l'extérieur du cercle. Il ne faut pas que deux joueurs qui se trouvent à l'intérieur du cercle fassent une passe au même joueur à l'extérieur. Les joueurs doivent annoncer à qui ils font une passe.

### EXERCICE 4

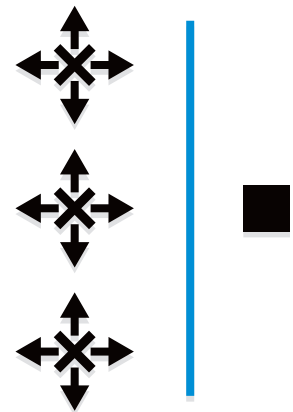
Durée : 5 minutes

Tout le monde muni d'un ballon se place face à vous. Vous indiquez des directions aux jeunes. Lorsque vous pointez à droite, tous les joueurs doivent se déplacer vers la droite avec leur ballon. Si vous pointez derrière eux, les joueurs doivent reculer avec leur ballon. Il est important que les jeunes se déplacent en marchant et sans perdre leur ballon.

#### Ex. 2



#### Ex. 4





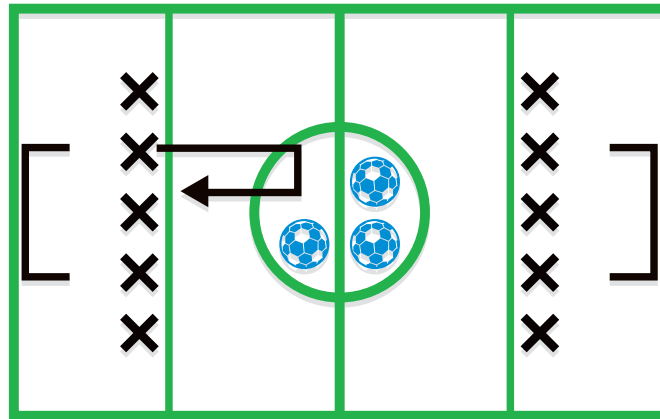
**SÉANCE 7** (Suite)

**EXERCICE 5**

Durée : 10 minutes

Faites exécuter à vos jeunes une course à relais. Séparez d'abord la classe en deux équipes et mettez tous les ballons disponibles au centre du gymnase. Les équipes s'installent derrière leur ligne de départ. À votre signal, les joueurs doivent courir vers le centre du gymnase pour aller chercher les ballons et s'en saisir avec leurs pieds. Ils doivent rapporter les ballons en les contrôlant au sol, jusque derrière leur but respectif. L'équipe qui rapporte le plus de ballons gagne la partie.

**Ex. 5**

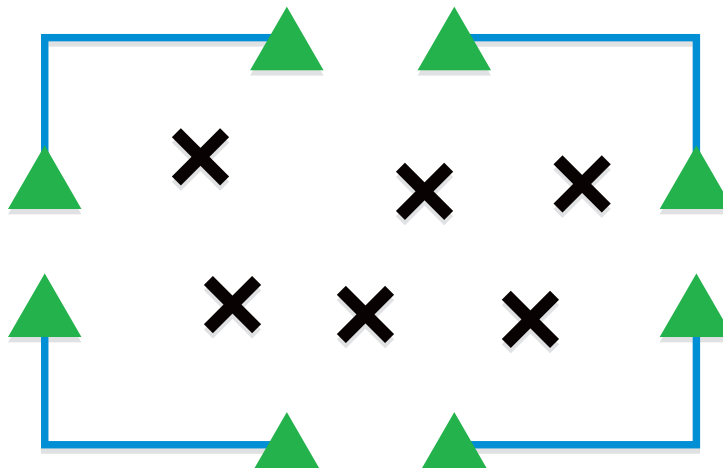


**EXERCICE 6**

Durée : 15 minutes

Faites jouer votre groupe de jeunes au soccer quatre buts. Les quatre buts sont formés par des cônes. Les jeunes doivent se faire des passes et faire rouler le ballon entre deux cônes pour marquer un but.

**Ex. 6**





## SÉANCE 8

Objectif de la séance : Gardien de but

### EXERCICE 1

Durée : 5 minutes

Répartissez les jeunes en équipes de deux, les équiépiers installés l'un en face de l'autre. Le premier joueur lance le ballon à son vis-à-vis, qui doit attraper le ballon au vol.

Les lancers doivent être effectués en visant différents endroits : à la tête, à la poitrine, au genou, à gauche, à droite et tout droit.

**Répétez l'exercice en demandant aux jeunes de varier la force des lancers et en modifiant la distance entre les équiépiers.**

### EXERCICE 2

Durée : 5 minutes

Répartissez les jeunes en équipes de deux, les équiépiers installés l'un en face de l'autre. Le premier joueur doit faire rouler le ballon par terre vers son partenaire. L'autre joueur doit ramasser le ballon en prenant bien soin de fermer l'ouverture entre ses jambes pour que le ballon ne puisse pas y passer.

Répétez l'exercice en demandant aux jeunes de varier la force des lancers et en modifiant la distance entre les équiépiers.

### EXERCICE 3

Durée : 5 minutes

Répartissez les jeunes en équipes de deux, l'un assis par terre, et l'autre debout face à lui. Le jeune debout prend le ballon dans ses mains et doit le lancer à son équiépié, qui doit absolument rester assis pour l'attraper.

Le joueur debout doit faire rouler le ballon en visant à côté de la personne assise, légèrement à sa gauche ou à sa droite. Si le ballon est hors de portée, le joueur assis doit se laisser tomber par terre du côté du ballon afin de l'arrêter, mais il est important que ses fesses restent au même endroit.

Les équiépiers doivent changer de place afin que tout le monde puisse avoir la chance de lancer le ballon et de faire des arrêts.

L'objectif de ces trois activités est de faire en sorte que les jeunes apprennent comment attraper le ballon et comment faire des arrêts couchés au sol sans se blesser. Il est important de dire aux jeunes que les gardiens de but ne devraient jamais faire d'arrêt en se jetant par terre sur les genoux. Cet ensemble de techniques permettra aux jeunes de s'éviter des blessures.



## SÉANCE 8 (Suite)

### EXERCICE 4

Durée : 5 minutes

Le but de l'exercice est de faire pratiquer aux futurs gardiens les plongeurs sur le côté du corps. Puisque ce n'est pas très évident d'apprendre à plonger, le premier exercice se fera en petit bonhomme.

La personne se place en petit bonhomme avec un ballon de chaque côté d'elle à une distance d'environ 2 mètres. Elle doit alors se laisser tomber sur le côté pour prendre le ballon dans ses mains. Il est important que la personne reste sur le côté pour prendre le ballon, elle ne doit pas tomber sur le ventre ou sur le dos. Vous devez répéter l'exercice jusqu'à ce que la personne se sente à l'aise avec ce mouvement.

### EXERCICE 5

Durée : 5 minutes

Formez des équipes de deux, chacune avec un seul ballon. Les deux équipiers s'installent par terre, dans la même position que pour faire des redressements assis. Ils doivent être positionnés pieds contre pieds. Le premier joueur doit prendre le ballon dans ses mains, étendre ses bras, et aller porter le ballon au sol derrière sa tête. Une fois que le ballon est au sol, le joueur doit revenir en position assise. Son partenaire, qui était assis devant lui, prend le ballon et fait la même chose. Répétez cet exercice environ 20 fois.

### EXERCICE 6

Durée : 5 minutes

Pour l'activité 6, un gardien de but se place dans le but les yeux fermés. Lorsque vous dites OK, le jeune doit ouvrir les yeux et arrêter le ballon qui vient dans sa direction. Variez la force, la direction et la hauteur des tirs.

### EXERCICE 7

Durée : 5 minutes

Un gardien de but se place dans le but, dos à vous. Lorsque vous dites OK, le jeune doit se retourner et arrêter le ballon qui vient dans sa direction. Variez la force, la direction et la hauteur des tirs.

### EXERCICE 8

Durée : 5 minutes

Faites faire des tirs par les joueurs. Faites-leur varier l'endroit visé et la force du tir.

### EXERCICE 9

Durée : 10 minutes

Faites une partie de soccer, avec les gardiens de but cette fois, pour le reste de la période de classe.



## SÉANCE 9

Objectif de la séance : Tirs au but

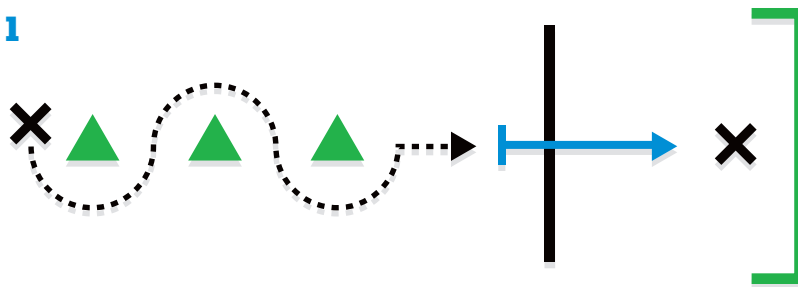
### EXERCICE 1

Durée : 10 minutes

Le but de cette activité est de faire des tirs au but en mouvement. Placer trois cônes en ligne avec le but avec une bonne distance entre chacun d'eux.

Déterminez une ligne de tir obligatoire. Une personne à la fois, les jeunes doivent contrôler le ballon entre les cônes et tirer au but avant de franchir la ligne de tir obligatoire. Si le jeune dépasse la ligne avant d'avoir fait un tir au but, il ne doit pas tirer.

#### Ex. 1



### EXERCICE 2

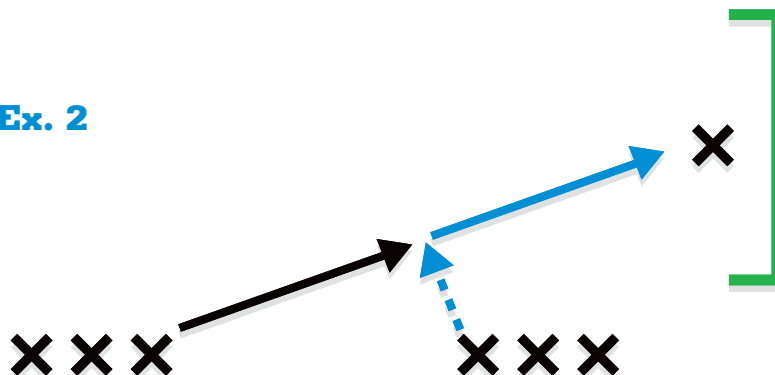
Durée : 10 minutes

Dans cette activité, le joueur en possession du ballon doit faire une passe à la personne qui se trouve en face de lui. Il fait la passe sur sa droite pour que la personne qui doit tirer au but puisse le faire directement.

Une fois que le tir est fait, le jeune qui a tiré au but doit aller chercher le ballon et se mettre au bout de la ligne des passeurs. Celui qui a fait la passe se place maintenant au bout de la ligne des tireurs.

Lorsque chaque joueur a fait un tir, on doit répéter l'exercice, mais de l'autre côté du gymnase pour que les jeunes se pratiquent à tirer autant du pied droit que du pied gauche.

#### Ex. 2





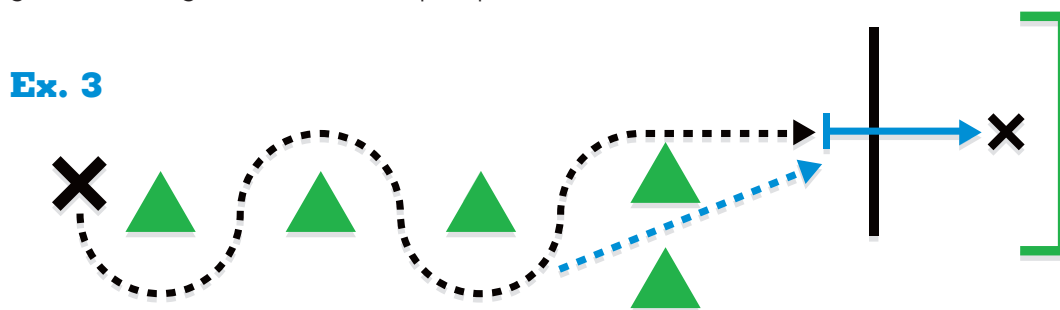
## SÉANCE 9 (Suite)

### EXERCICE 3

Durée : 10 minutes

L'activité 3 ressemble un peu à l'activité 1 de la présente séance : à tour de rôle, chaque jeune doit contourner trois cônes avec le ballon. Il doit ensuite faire une passe entre les deux derniers cônes, contourner le dernier cône et faire un tir au but avant de franchir la ligne de tir obligatoire.

Il est important de mentionner aux joueurs que la passe faite entre les deux cônes doit être très faible, sinon le ballon dépassera la ligne de tir obligatoire et il ne sera plus possible de tirer au but.

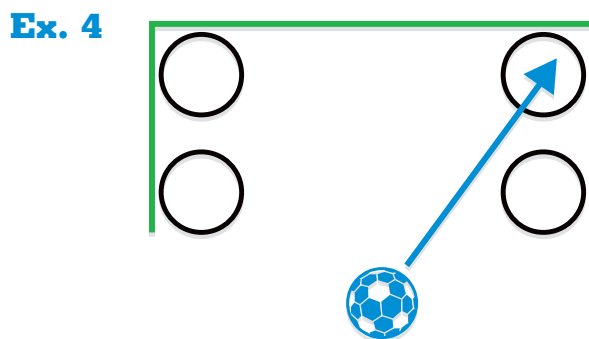


### EXERCICE 4

Durée : 10 minutes

Faites pratiquer aux jeunes les tirs de pénalité.

Le plus important dans un tir de pénalité, ce n'est pas la force, mais la précision du tir. Pour la pratiquer, nous vous suggérons de prendre des cerceaux et de les attacher aux quatre coins du but. L'objectif des jeunes est de tirer le ballon dans un des cerceaux. Vous pouvez même établir un système de pointage.



### EXERCICE 5

Durée : 10 minutes

Faites jouer les jeunes au soccer pendant le reste de la période.



## SÉANCE 10

Objectif de la séance : Amortis et autres techniques

### EXERCICE 1

Durée : 5 minutes

Faites pratiquer les amortis aux joueurs entre eux. Formez des équipes de deux personnes. Une des personnes lancent le ballon en visant les différentes parties du corps de son équipier, et celui-ci doit arriver à immobiliser le ballon à ses pieds.

### EXERCICE 2

Durée : 5 minutes

Cette activité travaille la jonglerie. Formez des équipes de quatre personnes. Les joueurs d'une même équipe doivent s'installer de façon à former un cercle. Le but du jeu est de frapper le ballon le plus grand nombre de fois possible avant que celui-ci ne retombe par terre.

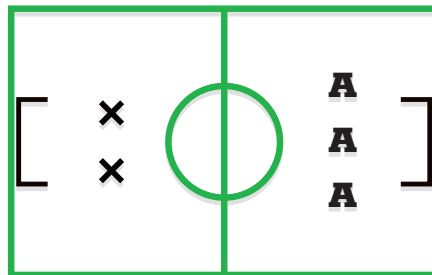
### EXERCICE 3

Durée : 40 minutes

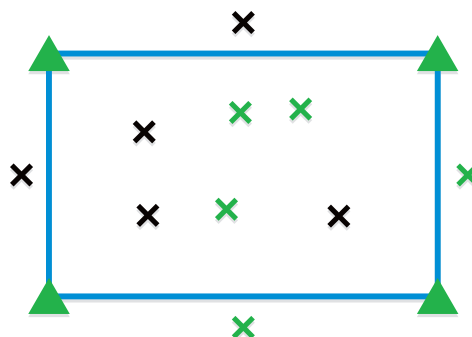
## JEUX DE STRATÉGIE

Les attaquants (A) doivent traverser le terrain en se faisant des passes, et ce, sans se faire enlever le ballon par les joueurs X.

### Ex. 3



À l'intérieur d'un carré déterminé, faites entrer deux équipes de trois personnes. Chaque équipe doit gagner le plus de points possible. Pour faire un point, les joueurs d'une équipe doivent effectuer 10 passes sans que le ballon ne soit intercepté par l'autre équipe. Les joueurs X autour du terrain peuvent jouer pour les deux équipes. Lorsque les joueurs en attaque ont le ballon, mais sont mal pris, ils peuvent faire des passes aux joueurs X sans être pénalisés.



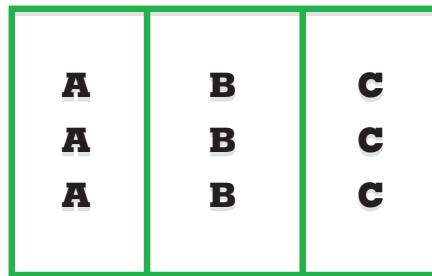


**SÉANCE 10** (Suite)

**EXERCICE 3** (Suite)

Les joueurs des équipes A et C doivent se faire des passes sans que le ballon ne se fasse intercepter par les joueurs de l'équipe B.

Changez les équipes de place pour que tout le monde soit au centre au moins une fois.



Divisez le terrain en carrés plus petits. Faites jouer des matchs à deux contre deux. Si le ballon sort du terrain pendant qu'une équipe en a le contrôle, le ballon va à l'autre équipe.

