

RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE



**GUIDE
TECHNIQUE**



Version : Juin 2021

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE	5
DÉFINITION ET OBJECTIFS	6
PRINCIPES GÉNÉRAUX	7
SOUS-PRINCIPES	8
STADE DE DÉVELOPPEMENT	9
QU'EST-CE QUE LE DLTJ?	10
STADE 2 : FONDAMENTAUX	11
HABILETÉS MOTRICES.....	12
HABILETÉS TECHNIQUES	13
STRUCTURE ET ORGANISATION	15
TRAVAIL PAR ATELIER.....	16
EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE.....	17
ORGANISATION DU PLATEAU	18
CONSEILS POUR LES ATELIERS.....	19
CONSEILS POUR LES MATCHS.....	20
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT	21
SÉANCE 1	22
SÉANCE 2	26
SÉANCE 3	30
SÉANCE 4	34
SÉANCE 5	38
SÉANCE 6	42
SÉANCE 7	46
SÉANCE 8	50
SÉANCE 9	54
SÉANCE 10	58
SÉANCE 11	62
SÉANCE 12	66

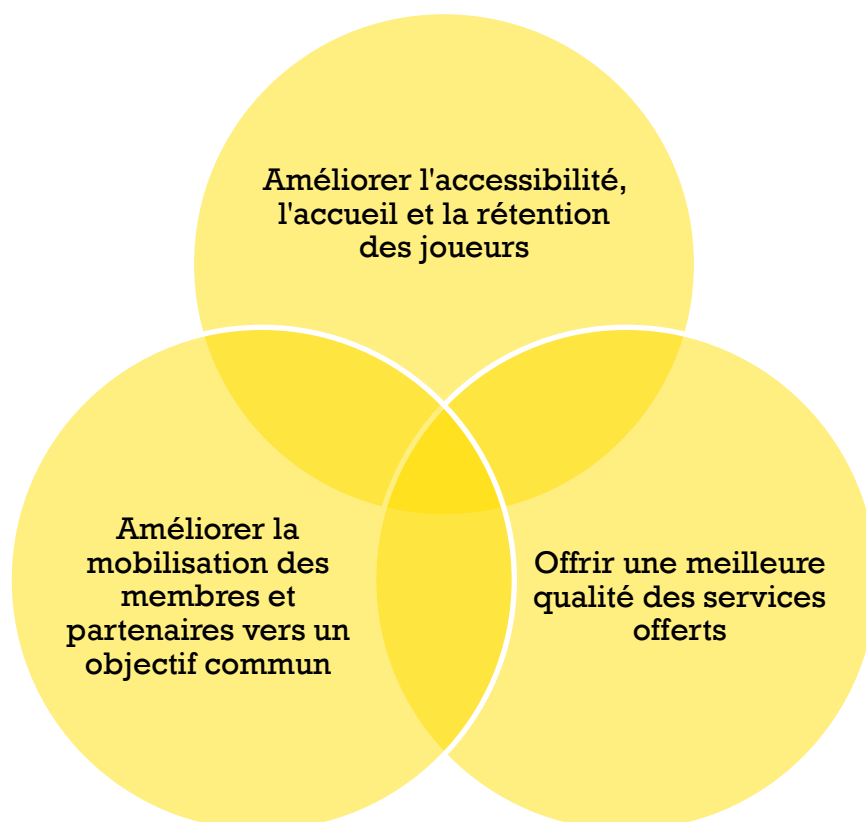
A yellow line-art diagram of a soccer field is centered on a green background. The diagram shows the field's boundaries, a central circle, a center spot, and two rectangular goal areas. The top and bottom goals are represented by small rectangles extending outwards from the field's width.

INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE

DÉFINITION ET OBJECTIFS

Le soccer de base désigne toute activité ou programme s'adressant aux joueurs et joueuses de 12 ans et moins (U4 à U12). Il permettra à tous et chacun de participer à des activités de soccer accessibles, sécuritaires et de qualité. Le tout dans des activités organisées en fonction de leurs aspirations et de leurs capacités.

3 OBJECTIFS PRINCIPAUX DU SOCCER DE BASE



PRINCIPES GÉNÉRAUX

Afin d'offrir un service et un développement optimal à chaque joueur, Soccer Estrie vise à établir des principes qui seront suivis par tous et qui permettront d'aligner le développement sur l'ensemble de la région. Ces principes servent de lignes directrices dans l'élaboration des programmes du soccer de base et doivent également guider les décisions des dirigeants et des éducateurs qui interviennent auprès de ces catégories.

4 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU SOCCER DE BASE



SOUS-PRINCIPES

Ces sous-principes sont à la base du développement du joueur et visent à transmettre les valeurs de Soccer Estrie afin de favoriser le développement social et sportif. Une approche ludique doit être privilégiée en tout temps.

Engagement moteur

Le temps d'engagement moteur du joueur doit être élevé. On parle d'au moins 80% du temps d'entraînement en mouvement.

Les enfants ne sont pas de petits adultes

On n'entraîne pas un enfant comme on entraîne un adulte. Les enfants ont des caractéristiques physiques et mentales bien différentes des adultes.

Aspect de maturation à prendre en considération

Certains enfants se développent plus rapidement que d'autres. Il est important que chaque jeune soit stimulé à son niveau.

Stimuler plutôt qu'enseigner

On n'enseigne pas le soccer de base. On anime, on questionne et on stimule les joueurs afin qu'ils apprennent et se développent par la pratique sportive.

Se joue partout et par tous

Le soccer de base peut être pratiqué partout, peu importe le type ou la grandeur du plateau disponible. Il suffit d'être créatif dans la conception des séances et des compétitions.

Temps de jeu équitable

Il est important d'offrir le temps d'apprendre et de se développer à tous les joueurs. Un développement équitable passe par un temps de jeu équitable.



A diagram of a soccer field with yellow outlines on a green background. The field is rectangular with a central circle and a center spot. There are two goal areas, each with a smaller rectangular box inside. The top goal is at the top, and the bottom goal is at the bottom. The text "STADE DE DÉVELOPPEMENT" is centered in the middle of the field.

**STADE DE
DÉVELOPPEMENT**

QU'EST-CE QUE LE DLTJ?

Le modèle de **Développement à long terme du joueur (DLTJ)** est un modèle de développement de l'athlète semblable à celui que les médecins et les psychologues utilisent depuis longtemps afin de mieux comprendre le développement humain et qui consiste en une série de stades distincts qui nous mènent de l'enfance à l'âge adulte. Les habiletés, le comportement et les émotions d'une personne, de même que sa compréhension du monde qui l'entoure, varient d'un stade à l'autre.

7 STADES DE DÉVELOPPEMENT



Départ actif



Fondamentaux



Apprendre à s'entraîner



S'entraîner à s'entraîner



S'entraîner à la compétition



S'entraîner à gagner



Vie active



STADE 2 : FONDAMENTAUX

À ce stade, l'objectif est de permettre aux enfants d'acquérir les bases du mouvement – agilité, équilibre, coordination et vitesse – et d'apprendre les bases du jeu tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et le temps maximal de jouer avec le ballon.



DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Pour avoir du succès dans le sport, le jeune athlète doit pouvoir maîtriser les habiletés motrices de base avant les habiletés spécifiques à son sport. Par exemple, un joueur devrait savoir courir correctement avant de pouvoir courir avec le ballon.

En d'autres termes, la coordination générale permettra au joueur d'avoir une meilleure maîtrise des gestes spécifiques au soccer.

Habiletés motrices fondamentales

Attraper
Courir
Frapper
Lancer
Rouler
Sauter



Habiletés techniques fondamentales

Conduire
Contrôler
Dribbler
Jongler
Passer
Tirer



HABILETÉS MOTRICES

Il existe un vaste éventail d'habiletés motrices fondamentales, mais on peut les regrouper en 3 grandes catégories :

Habiletés de locomotion

- Toutes les façons de se déplacer au sol
- Exemples : courir, marcher, rouler, sauter

Habiletés de manipulation

- Différentes façons d'envoyer et de recevoir un objet à l'aide des mains ou des pieds
- Exemples : attraper, botter, lancer, passer

Habiletés de stabilisation

- Apprendre à contrôler la position des bras et des jambes, la posture et l'orientation du corps
- Exemples : agilité, coordination, équilibre

La coordination des joueurs et joueuses U7 s'améliorera :

En ayant recours à des ateliers et des jeux amusants

En ayant possession du ballon à de nombreuses reprises

En utilisant toutes les parties du pied

En apprenant à contrôler le ballon dans les airs

À ce stade de développement, la clé est de continuer de renforcer le savoir-faire physique des joueurs au moyen de jeux amusants. Au fur et à mesure que les joueurs se familiarisent avec le ballon, encouragez-les à utiliser les six parties du pied (l'intérieur, l'extérieur, le dessus, la plante, le talon et les orteils) pour contrôler le ballon et essayer de le faire circuler dans différentes directions.

Par-dessus tout, laissez-les s'amuser!



HABILETÉS TECHNIQUES

Il existe un vaste éventail de gestes spécifiques au soccer, mais voici les 6 habiletés techniques de base, leur définition et l'intention qui s'y rattache :

Conduire

- Consiste à faire circuler le ballon en le gardant près de soi
- L'intention qui se rattache à la conduite devrait être d'exploiter les espaces libres ou de fixer un adversaire.

Contrôler

- Consiste à recevoir le ballon et le garder près de soi
- L'intention qui se rattache au contrôle devrait être de maîtriser le ballon et de préparer le prochain geste.

Dribbler

- Consiste à battre un adversaire avec le ballon au pied
- L'intention qui se rattache au dribble devrait être de progresser afin de déséquilibrer l'équipe adverse.

Jongler

- Consiste à frapper le ballon pour le maintenir dans les airs
- L'intention qui se rattache à la jonglerie devrait être de développer la sensation du ballon et la coordination.

Passer

- Consiste à échanger le ballon entre coéquipiers
- L'intention qui se rattache à la passe devrait être de battre un/des adversaires ou de conserver collectivement le ballon.

Tirer

- Consiste à frapper le ballon en direction du but
- L'intention qui se rattache au tir devrait être de marquer un but.



HABILETÉS TECHNIQUES

La technique des joueurs et joueuses U7 s'améliorera :

En ayant possession du ballon à de nombreuses reprises

En participant à des compétitions amusantes

En ayant l'occasion de prendre des décisions rapides

En recevant de nombreux commentaires positifs

À ce stade, le développement personnel est extrêmement important. Veuillez donc à proposer des compétitions et des matchs amusants et à fournir beaucoup de commentaires positifs afin d'encourager les joueurs à poursuivre l'entraînement et à relever des défis personnels.

ERREURS ET APPRENTISSAGE

Les erreurs font partie du processus d'apprentissage et elles sont nécessaires au développement sportif des joueurs et joueuses. Plutôt que de les réprimander lorsqu'ils font des erreurs, il faut les encourager à essayer de nouveau et profiter de leurs erreurs pour créer des situations d'apprentissage.





STRUCTURE ET ORGANISATION



TRAVAIL PAR ATELIER

Le travail par atelier est une structure d'entraînement qui permet de réunir tous les joueurs d'une même catégorie sur un même site. Ces derniers sont répartis en petits groupes en fonction d'objectifs prédéfinis et ils participent à différents ateliers au cours d'une même séance.

QUELS SONT LES AVANTAGES?

- ⚽ Tous les joueurs reçoivent la même qualité de formation.
- ⚽ Tous les joueurs sont observés de la même façon par le personnel technique.
- ⚽ Les séances fonctionnent indépendamment du nombre de joueurs.
- ⚽ Le travail par atelier peut être utilisé pour toutes les catégories.
- ⚽ L'absence d'un éducateur n'est pas un problème insurmontable.
- ⚽ Les séances peuvent s'adapter à pratiquement tous les environnements.
- ⚽ Le matériel est placé à l'avance pour l'ensemble des groupes.
- ⚽ Les joueurs touchent au ballon à une fréquence élevée.
- ⚽ Les séances sont dynamiques et stimulantes pour les joueurs.
- ⚽ Le temps d'engagement moteur des joueurs est optimisé.



EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE

Pour la catégorie U7, la durée recommandée pour une séance est de 75 minutes.

À ce total, il faut soustraire environ 5 minutes pour les transitions.

Ainsi, la durée « pratique » d'une séance est de 70 minutes et elle comprend

4 ateliers de 12 minutes et 1 match de 22 minutes.



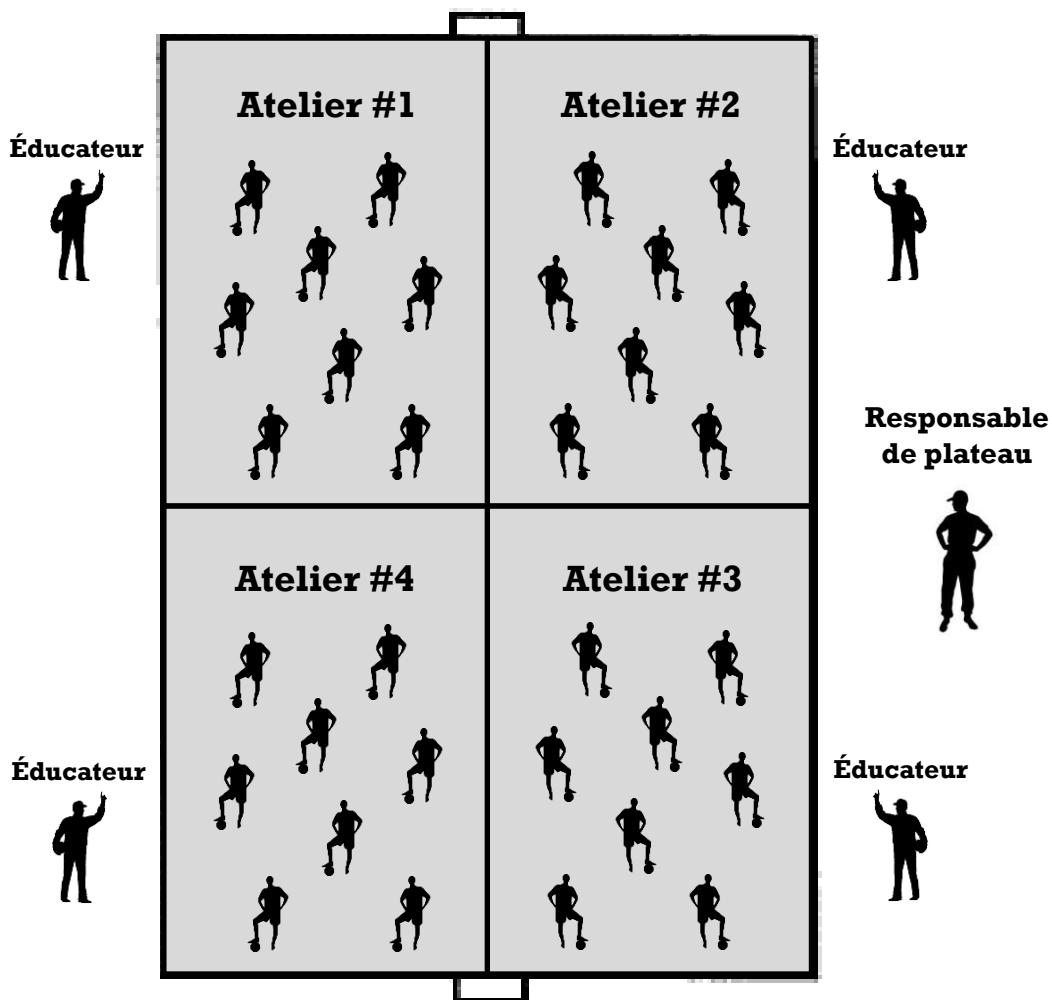
ORGANISATION DU PLATEAU

Le plateau d'entraînement est fractionné en plusieurs espaces de travail à l'intérieur desquels les différents ateliers sont mis en place par le responsable de plateau.

Le nombre d'ateliers peut varier en fonction de la structure de la séance.

EXEMPLE

32 joueurs = 4 ateliers x 8 joueurs



CONSEILS POUR LES ATELIERS

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront lors de l'explication des ateliers ainsi que lors de la réalisation de ceux-ci.

Parlez moins, démontrez plus

Lorsque vous expliquez le déroulement d'un atelier, n'hésitez pas à démontrer ce que les joueurs doivent faire. La démonstration est un repère visuel pour eux et leur donne une idée concrète de ce qu'ils vont devoir reproduire. Il s'agit d'un moyen pédagogique qui est souvent plus efficace que de longues explications.

Maximisez le temps d'engagement moteur

Lors des ateliers, évitez les trop longues files d'attente. Faites des stations supplémentaires pour que les joueurs attendent le moins possible. Faites également en sorte que les joueurs touchent au ballon le plus souvent possible.

Simplifiez les ateliers pour commencer

Pour certains ateliers, il peut être bénéfique d'effectuer quelques répétitions sans ballon ou de permettre aux joueurs de transporter le ballon avec les mains. En retirant la contrainte liée à la conduite de balle, il est possible que les joueurs assimilent plus facilement le déroulement de l'atelier.



CONSEILS POUR LES MATCHS

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront lors de la mise en place des matchs ainsi que lors de la réalisation de ceux-ci.

DÉROULEMENT

- Le format de jeu à privilégier devrait être du 5c5.
- Maximiser le temps de jeu. Ne pas faire de pause à la mi-temps.
 - Le temps de jeu doit être égal pour tous.

APPROCHE

- Créer un environnement sécuritaire et amusant.
- Trouver différentes façons d'animer et de motiver les joueurs à rester actifs.
 - Ne pas diriger et limiter les instructions tactiques.
 - Laisser les joueurs découvrir la forme jouée.

RÈGLEMENTS

- Pas de hors-jeu ou de coup de pied de coin.
- Remises en touche avec les pieds (passe ou conduite).
- Après un but, ne pas repartir le jeu systématiquement au centre du terrain.
 - Rendre la forme jouée la plus équilibrée possible.





The image features a stylized soccer field diagram in yellow lines on a green background. The field is rectangular with a central circle and a center spot. The top and bottom halves of the field are mirrored. The top half shows a goal at the top center, a penalty area, and a center circle. The bottom half shows a goal at the bottom center, a penalty area, and a center circle. The text is centered in the middle of the field.

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

SÉANCE 1

- **Les oiseaux de proie**

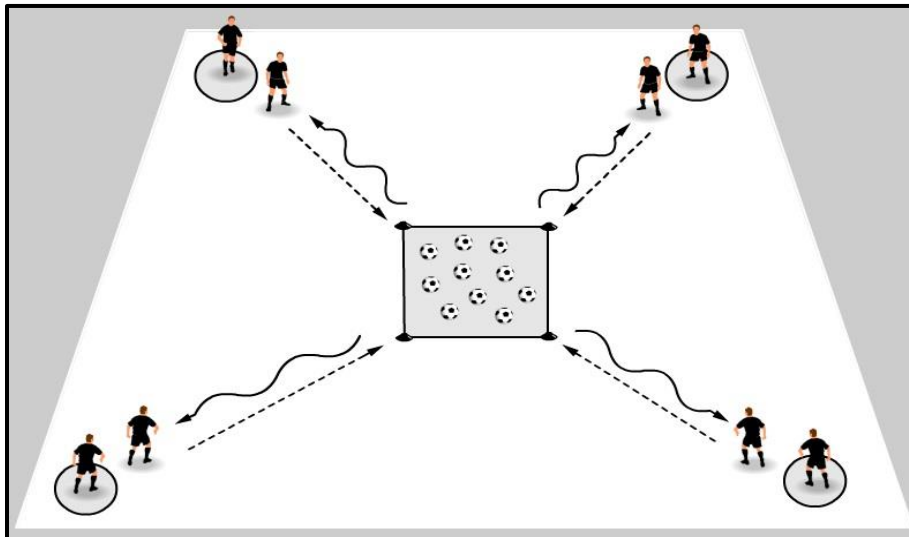
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec une zone centrale où se trouvent une quinzaine de ballons, faire une petite zone (un nid) avec des cônes plats dans les 4 coins. Répartir les joueurs (les oiseaux) également dans les différents nids et les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Ramener le plus de ballons possible dans son nid respectif.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les oiseaux foncent vers la zone centrale pour aller chercher un ballon. Les ballons sont ramenés en conduite de balle dans les nids respectifs. Quand la zone centrale est vide, les oiseaux vont voler des ballons dans les autres nids. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans son nid.

Variantes : 1 seul oiseau par équipe à la fois (sous forme de relais) / Exiger un trajet à l'aller et au retour (ex. : retour en passant par la zone centrale) / Etc.



SÉANCE 1 (SUITE)

- **Les passes tournantes**

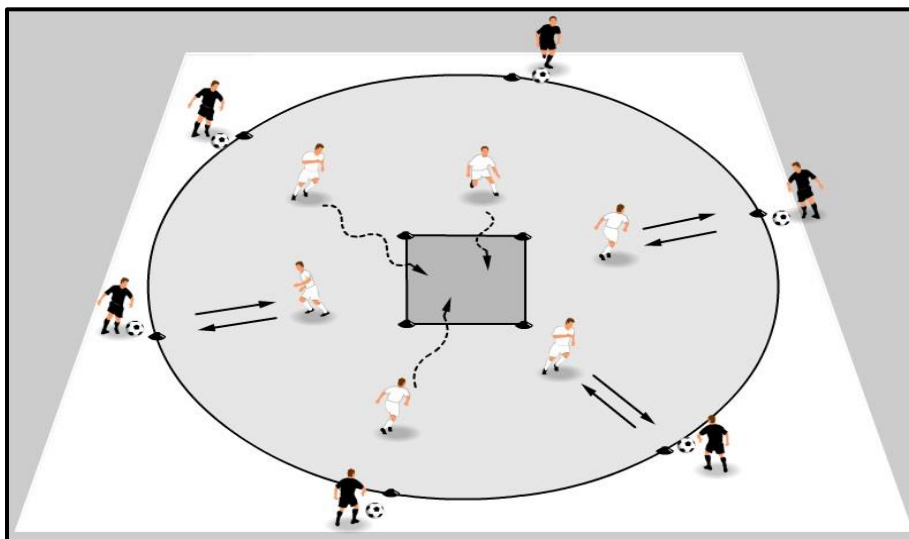
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Faire un cercle d'environ 10m de diamètre avec des cônes plats et faire également une zone carrée avec 4 cônes plats au centre. Faire 2 équipes (les passeurs et les receveurs) en répartissant les joueurs également. Répartir les passeurs à l'extérieur du cercle sur les cônes plats avec un ballon chacun pour débiter. Placer les receveurs dans la zone centrale, sans ballon.

But : Faire le plus de passes possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les receveurs doivent faire un appel de balle vers un passeur. Ce dernier fait la passe et le receveur doit lui remettre le ballon en 2 touches (contrôle et passe). Le receveur doit ensuite retourner dans la zone centrale avant de faire un autre appel de balle. Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de passes complétées. Inverser les rôles après chaque séquence et recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

Variantes : Les receveurs doivent remettre le ballon aux passeurs en 1 touche (passe sur réception) / Placer les passeurs à l'intérieur du cercle et vice versa. Les passeurs doivent faire une passe à un receveur et prendre leur place. Les receveurs doivent se rendre à la zone centrale en conduite de balle et enchaîner avec une passe / Etc.



SÉANCE 1 (SUITE)

- **But à relais**

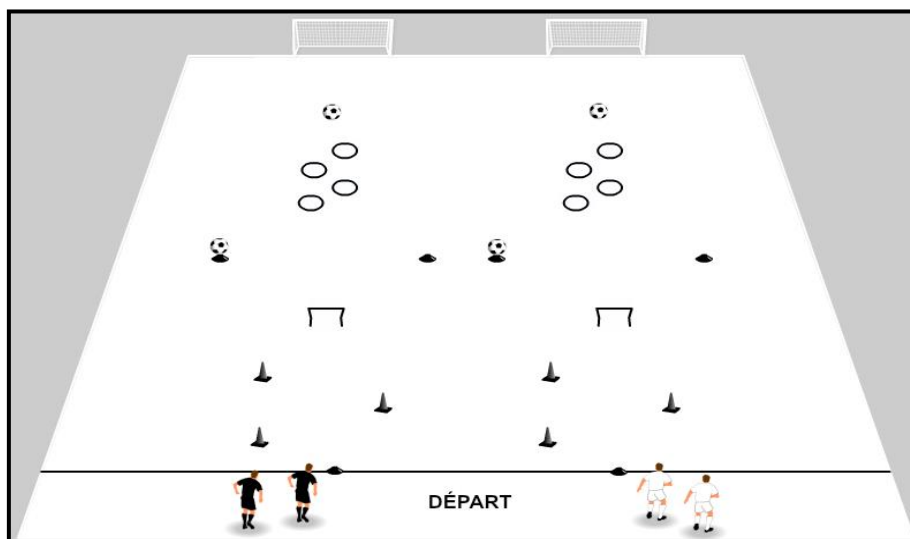
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et tir)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (6 cônes, 2 haies, 6 cônes plats, 8 cerceaux, 4 ballons, 2 buts). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les cônes, les joueurs doivent faire un slalom. Dans la portion avec la haie, ils doivent sauter à pieds joints devant, puis derrière et encore devant. Dans la portion avec les cônes plats, ils doivent prendre le ballon avec les mains et le déposer sur le cône plat libre. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent mettre un pied dans chaque cerceau (gauche, droit, gauche et droit). Ensuite, ils doivent marquer un but afin que leur partenaire puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



SÉANCE 1 (SUITE)

- **Micro-match 4 portes**

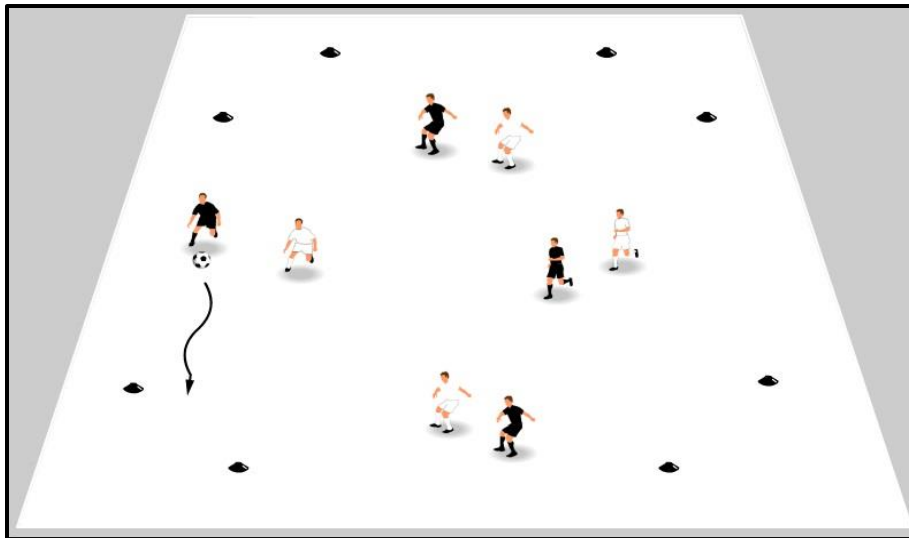
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une porte d'environ 1m de largeur avec des cônes plats dans les 4 coins. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent franchir une porte en conduite de balle. Chaque équipe peut marquer dans les 4 portes et doit également défendre les 4 portes. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Après chaque point, l'équipe qui vient de marquer garde la possession du ballon et tente d'enchaîner les points / Utiliser 2 couleurs pour les portes et chaque équipe doit défendre les 2 portes de sa couleur / Etc.



SÉANCE 2

- **Le roi de la montagne**

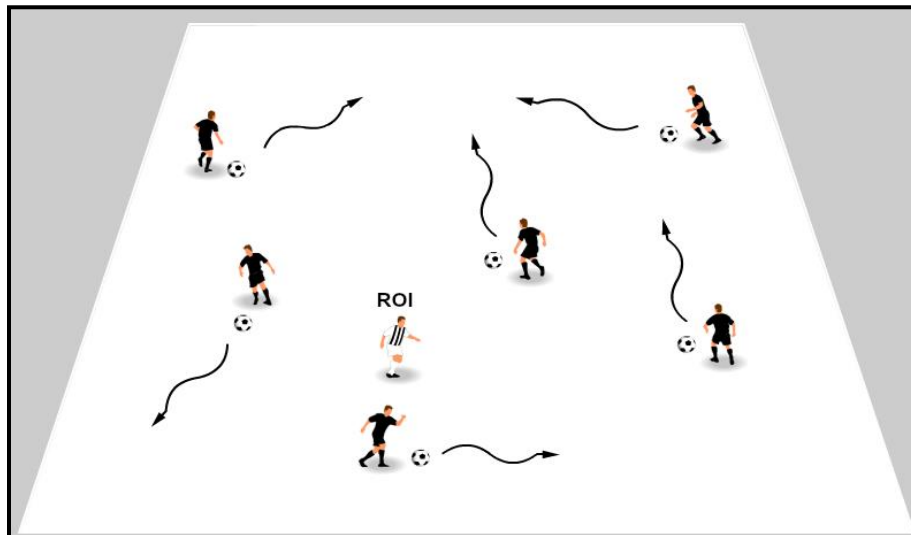
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le roi) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

But : Garder son ballon le plus longtemps possible.

Déroulement : Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le roi doit défendre sa montagne en sortant le ballon des joueurs de l'espace de jeu. Lorsqu'un joueur perd son ballon, il doit faire 3 sauts groupés sur place et il est éliminé (il doit attendre à l'extérieur de l'espace de jeu). Jouer pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur (1 point pour lui).

Variantes : Désigner les joueurs comme roi à tour de rôle / Le roi qui récupère un ballon devient un joueur et vice versa (le nouveau roi doit trouver un autre ballon) / Tous les joueurs sont à la fois des joueurs et des rois. Ils doivent faire sortir le ballon des autres joueurs de l'espace de jeu tout en conservant le leur / Etc.



SÉANCE 2 (SUITE)

- **Plus vite que son ombre**

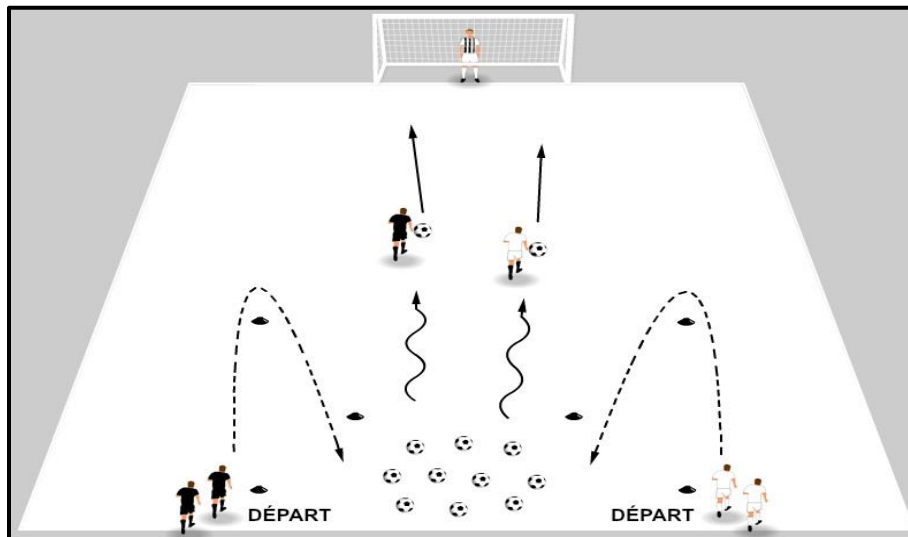
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe derrière chaque point de départ (situé à environ 15m du but). Placer des cônes plats pour reproduire le parcours illustré. Placer également une douzaine de ballons au centre entre les 2 points de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter. L'éducateur est le gardien de but.

But : Récupérer un ballon et marquer un but le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe fonce pour contourner le cône plat devant lui. Les joueurs reviennent ensuite pour récupérer un ballon et foncent en conduite de balle sur quelques mètres pour aller marquer un but. Commencer sans faire de course en donnant 1 point à chaque fois qu'un but est marqué. Ensuite, 1 point supplémentaire pour l'équipe du joueur qui marque en premier. Changer les équipes de côté après un certain temps.

Variantes : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / L'éducateur se place à la source de ballons et il envoie 1 seul ballon en direction du but pour créer un duel entre les 2 joueurs / Etc.



SÉANCE 2 (SUITE)

- **Circuit de coordination**

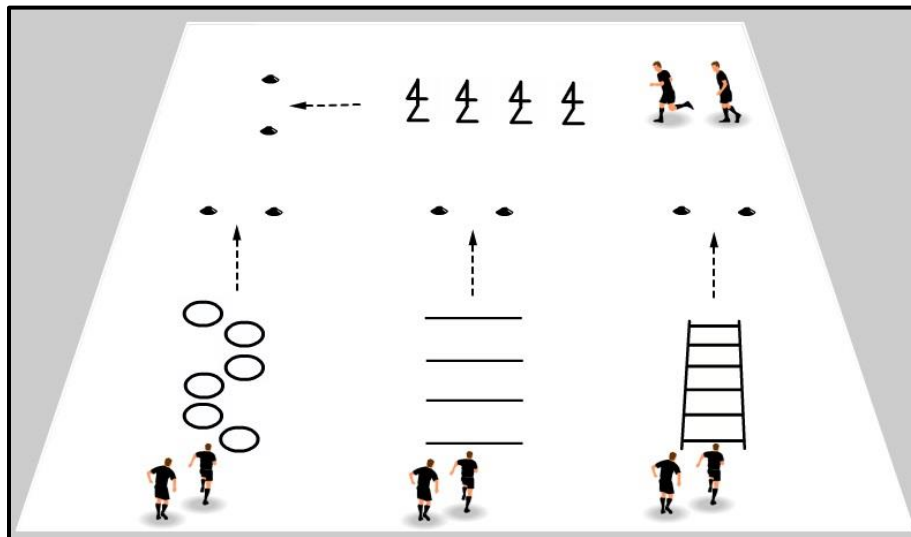
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours des 4 stations illustrées (4 haies, 6 cerceaux, 4 jalons et 1 échelle) et répartir les joueurs également dans les 4 stations. Faire également une porte avec des cônes plats à environ 5m de la fin de chaque parcours.

But : Effectuer les parcours des différentes stations.

Déroulement : Les joueurs doivent effectuer le parcours de leur station à tour de rôle. Une fois le parcours terminé, ils doivent foncer pour franchir la porte le plus vite possible. Pour commencer, dans la station avec les haies, les joueurs doivent sauter par-dessus à pieds joints. Dans la station avec les cerceaux, les joueurs doivent sauter à cloche-pied (droit, gauche, gauche, droit, droit et gauche). Dans la station avec les jalons, ils doivent faire un slalom en se déplaçant en pas chassés. Dans la station avec l'échelle, ils doivent poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de face. Effectuer une rotation après environ 2 minutes.

Variantes : Modifier les consignes pour les différentes stations (ex. : sauter à pieds joints pour les cerceaux, faire un slalom en avançant et en reculant pour les jalons, poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de côté pour l'échelle) / Etc.



SÉANCE 2 (SUITE)

- **Les duels épiques**

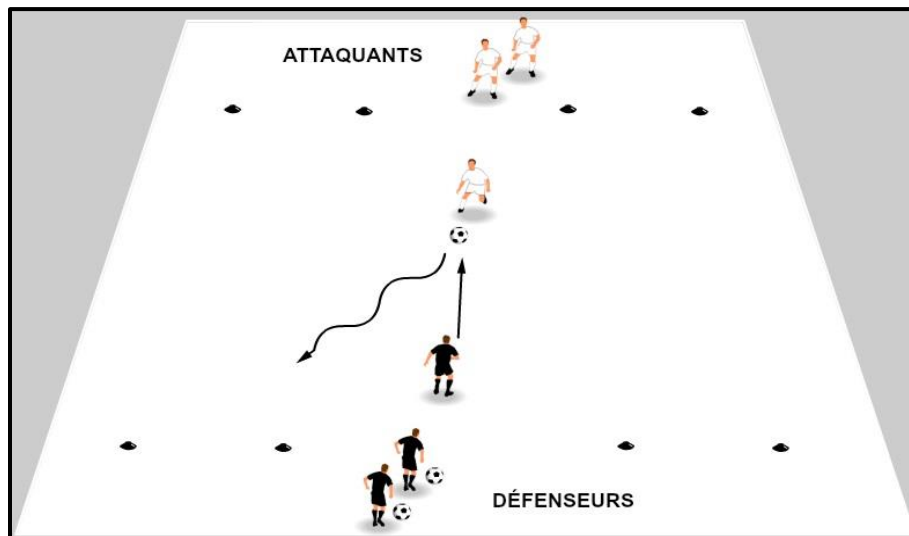
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, faire 2 portes avec des cônes plats à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne. Les défenseurs possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier défenseur fait une passe au premier attaquant. Ce dernier doit ensuite tenter de battre le défenseur pour marquer dans une des 2 portes. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour le joueur qui parvient à marquer un but. Inverser les rôles après chaque séquence.

Variantes : Mélanger les joueurs pour changer les duels / Pour marquer 1 point, les joueurs doivent franchir une des 2 portes en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 3

- **Cerceaux en folie**

Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

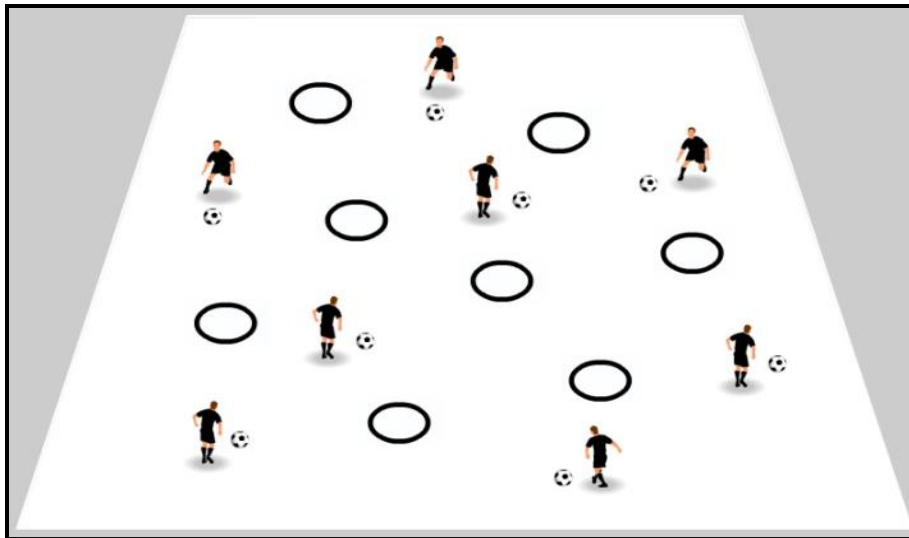
Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer aléatoirement autant de cerceaux qu'il y a de joueurs dans l'espace de jeu.

But : Récupérer un ballon le plus vite possible (partie 1) et se rendre dans un cerceau libre le plus vite possible (partie 2).

Déroulement (partie 1) : Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Au signal de l'éducateur, ils doivent immobiliser leur ballon dans un cerceau libre pour ensuite aller récupérer un ballon dans un autre cerceau.

Déroulement (partie 2) : Retirer un cerceau pour qu'il y en ait un de moins que le nombre de joueurs. Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent se rendre en conduite de balle dans un cerceau libre le plus vite possible.

Variantes : Les joueurs tournent autour de l'espace de jeu et ils entrent seulement au signal de l'éducateur / Pour la partie 2, ajouter des consignes avant que les joueurs puissent entrer dans un cerceau (ex. : sauter par-dessus son ballon) / Etc.



SÉANCE 3 (SUITE)

- **Les déménageurs**

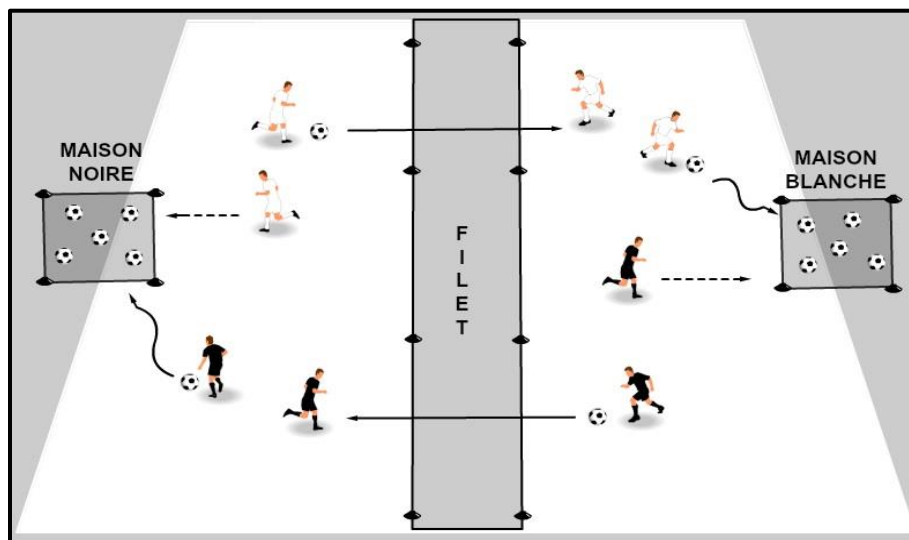
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire également une zone (une maison) avec des cônes plats à chaque extrémité de l'espace de jeu et placer environ 6 ballons par maison pour débiter. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer la moitié de chaque équipe de chaque côté du filet. Attribuer une maison par équipe.

But : Ramener le plus de ballons possible dans sa maison.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les joueurs qui sont dans le camp adverse doivent récupérer les ballons dans la maison adverse et les transmettre aux joueurs de leur équipe en faisant une passe. Interdiction de traverser le filet. Les joueurs qui reçoivent les ballons doivent aller les porter dans leur maison en conduite de balle. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans sa maison. Les joueurs changent de côté après chaque séquence.

Variantes : L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des passes / Faire des portes dans le filet et les joueurs doivent effectuer leur passe dans une porte / Etc.



SÉANCE 3 (SUITE)

- **Les jongleurs**

Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et jonglerie)

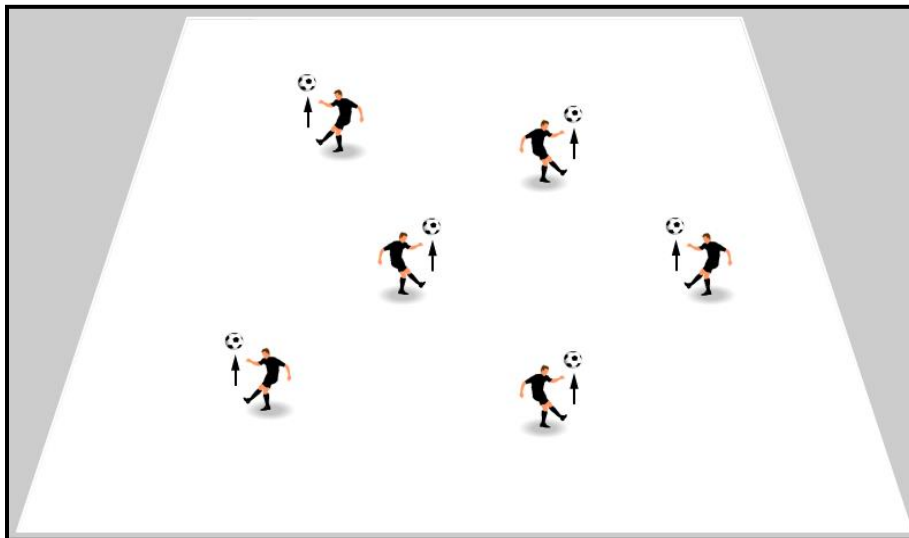
Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Réaliser différents types de jonglerie (partie 1) et faire un maximum de jongleries consécutives (partie 2).

Déroulement (partie 1) : Les joueurs commencent avec le ballon dans les mains. L'éducateur annonce une consigne et les joueurs doivent la suivre (ex. : frapper le ballon avec le pied et le rattraper / frapper le ballon avec le pied, taper dans ses mains devant ou derrière soi et rattraper le ballon / frapper le ballon avec le pied, faire un tour complet sur soi-même et rattraper le ballon / Etc.).

Déroulement (partie 2) : Les joueurs doivent faire un maximum de jongleries consécutives sans que le ballon touche au sol.

Variantes : Dans la partie 2, les joueurs doivent laisser le ballon rebondir au sol avant de le frapper à nouveau / Dans la partie 2, ajouter des restrictions pour augmenter la difficulté (ex. : pied fort, pied faible, pieds alternés) / Etc.



SÉANCE 3 (SUITE)

- **Micro-match stop-ball**

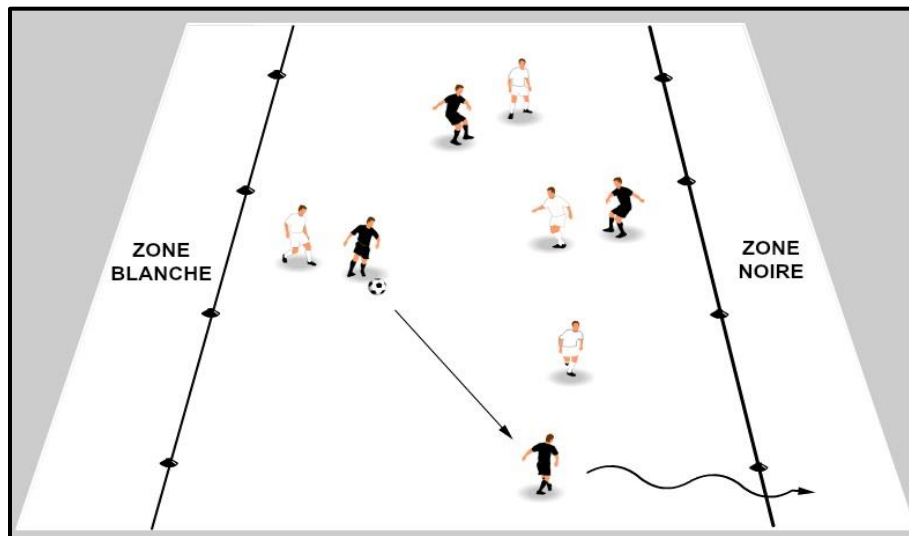
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 30x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Tracer une ligne avec des cônes plats à environ 4m de chaque extrémité de l'espace de jeu afin de former des zones de but. Attribuer une zone de but à chaque équipe. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent se rendre dans la zone de but en conduite de balle et y immobiliser le ballon. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Exiger un certain nombre de passes à compléter avant de marquer 1 point / Exiger que tous les joueurs aient touché au ballon avant de marquer 1 point / Diminuer la dimension des zones de but pour augmenter la difficulté / Etc.



SÉANCE 4

- **Le château fort**

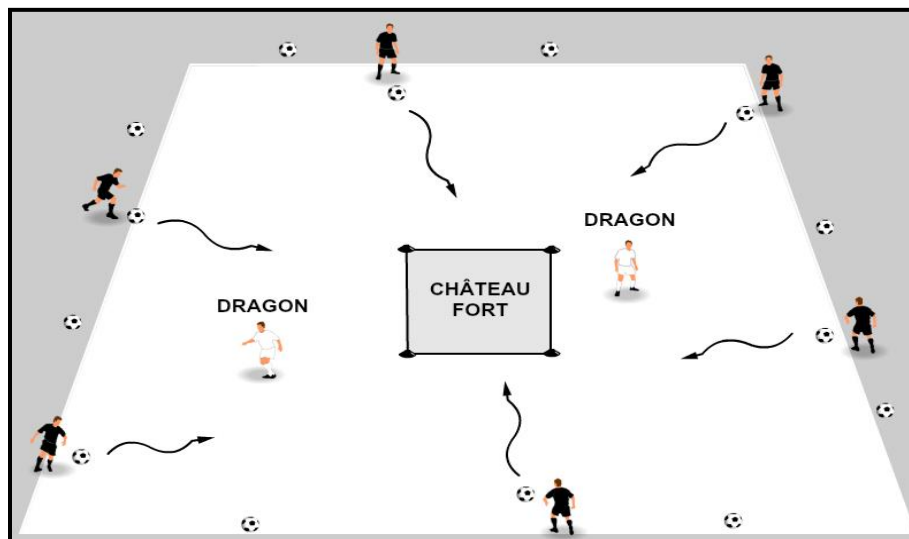
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale (un château fort) d'environ 5x5m avec des cônes plats. Placer 2 joueurs (dragons) dans l'espace de jeu, à l'extérieur du château fort. Répartir les autres joueurs à l'extérieur de l'espace de jeu. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer également des ballons supplémentaires à l'extérieur de l'espace de jeu.

But : Amener le plus de ballons possible dans le château fort.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs entrent dans l'espace de jeu en conduite de balle et tentent de se rendre dans le château fort avec leur ballon sans se faire toucher par un dragon. Si un dragon touche un joueur, ce dernier doit sortir de l'espace de jeu avec son ballon pour se remettre en jeu. Interdiction pour les dragons d'entrer dans le château fort. Jouer pendant environ 1 minute et changer les dragons après chaque séquence.

Variantes : Modifier le nombre de dragons pour varier la difficulté / Plutôt que de simplement toucher aux joueurs, les dragons doivent récupérer leur ballon et les renvoyer à l'extérieur de l'espace de jeu / Etc.



SÉANCE 4 (SUITE)

- **La guerre des étoiles**

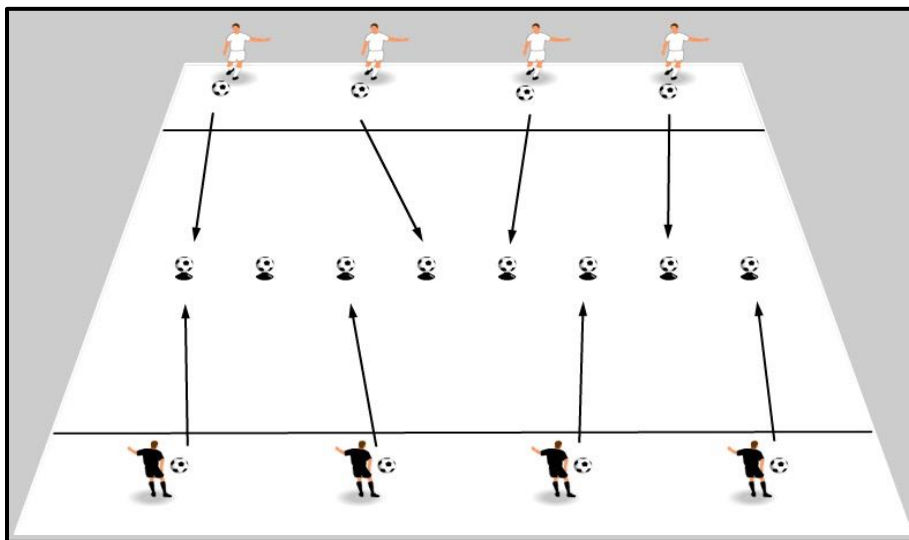
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer une douzaine de ballons sur des cônes plats (des planètes) en ligne au centre. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Détruire les planètes le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs tentent de détruire une planète (faire tomber un ballon d'un cône plat) en effectuant un tir. Lorsque tous les joueurs ont tiré, ils vont récupérer un ballon et se replacent derrière la ligne de départ afin de recommencer. Jouer jusqu'à ce que toutes les planètes soient détruites. 1 point pour le joueur qui a détruit le plus de planètes.

Variante : Rapprocher ou éloigner les planètes en fonction du niveau des joueurs / Utiliser des cônes plats de 2 couleurs différentes pour construire les planètes. Attribuer une couleur à chaque équipe. 1 point pour l'équipe qui réussit à détruire toutes les planètes de sa couleur en premier / Etc.



SÉANCE 4 (SUITE)

- **La course à obstacles**

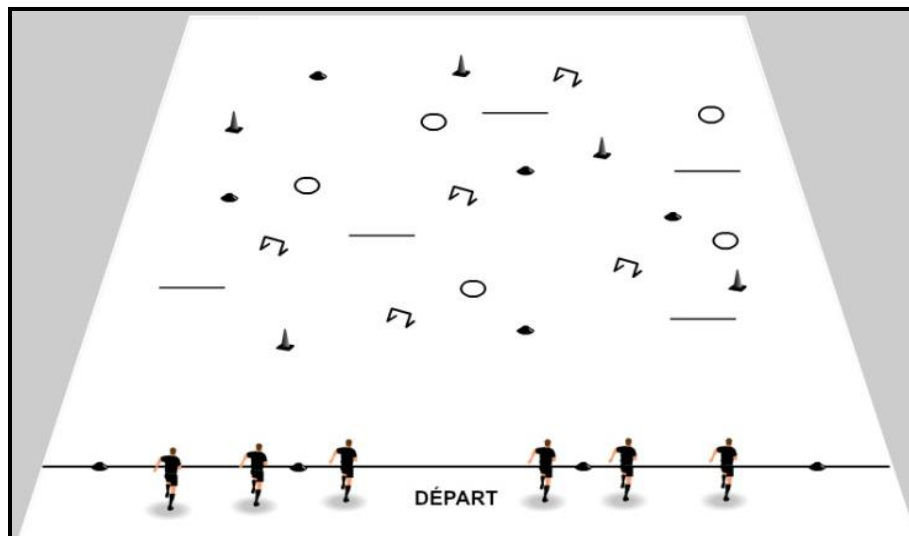
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, placer aléatoirement différents objets (cônes, cônes plats, jalons, cerceaux, haies) de différentes couleurs en grande quantité (environ 5 objets de chaque type). Placer les joueurs derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible.

Déroulement : L'éducateur annonce une consigne en lien avec un objet (ex. : faire le tour d'un cerceau, sauter une haie, toucher un cône, etc.). Ensuite, au signal de l'éducateur, les joueurs doivent suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

Variantes : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Complexifier la consigne selon le niveau des joueurs (ex. : combiner plusieurs objets, préciser la couleur des objets) / Donner un ballon à chaque joueur. Ils doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 4 (SUITE)

- **Deux chiens pour un os**

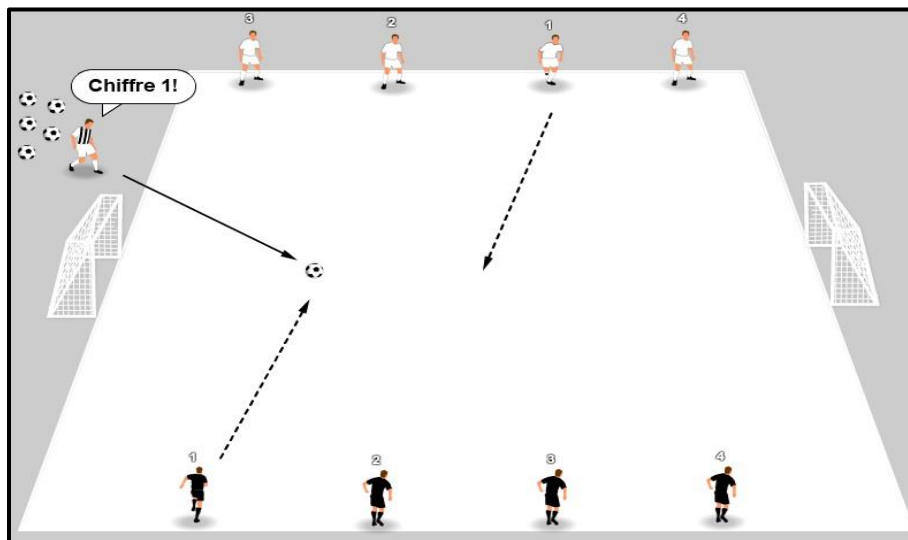
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs (les chiens) également et les placer de chaque côté pour que les joueurs soient face à face. Attribuer un but à chaque équipe. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Chaque joueur est numéroté (ex. : de 1 à 4). Lorsque l'éducateur annonce un chiffre, il envoie un ballon (un os) dans l'espace de jeu et les 2 chiens correspondants tentent de le récupérer pour marquer dans le but adverse. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour l'équipe du chien qui parvient à marquer un but.

Variantes : Modifier la position de départ (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Annoncer 2 ou 3 chiffres pour créer des 2 contre 2 ou des 3 contre 3 / Etc.



SÉANCE 5

- **Les grands explorateurs**

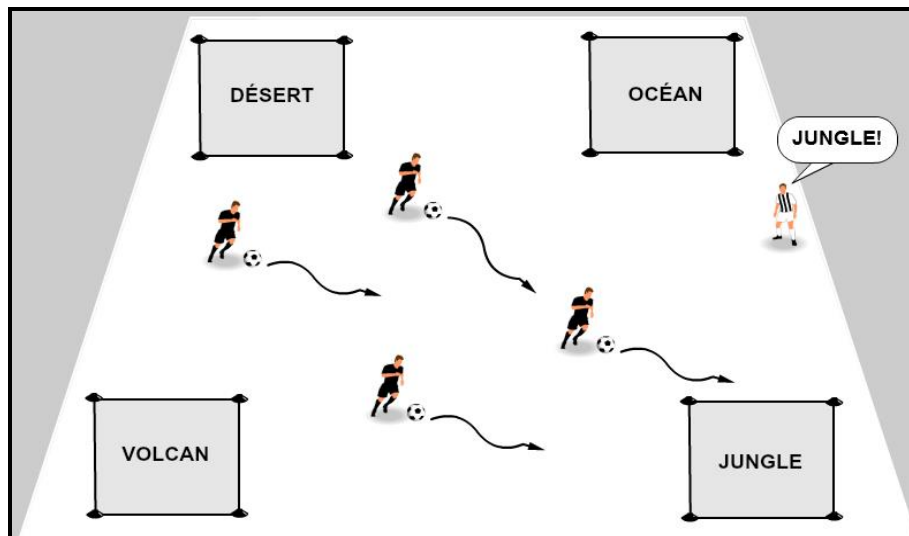
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Répartir les joueurs (les explorateurs) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Faire une zone carrée (une destination) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Nommer chaque destination de façon originale (ex. : désert, océan, volcan, jungle).

But : Se rendre à la destination correspondante le plus vite possible.

Déroulement : Les explorateurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Ils n'ont pas le droit d'aller visiter les 4 destinations pour le moment. Lorsque l'éducateur annonce une destination (ex. : jungle!), les explorateurs foncent avec leur ballon vers cette destination pour aller la visiter.

Variantes : Ajouter des consignes avant que les explorateurs visitent la destination correspondante (ex. : faire 2 fois le tour complet de son propre ballon, changer de ballon avec un autre explorateur) / Annoncer 2 ou 3 destinations à la suite et les explorateurs doivent les visiter dans l'ordre / Etc.



SÉANCE 5 (SUITE)

- **Porte-à-porte**

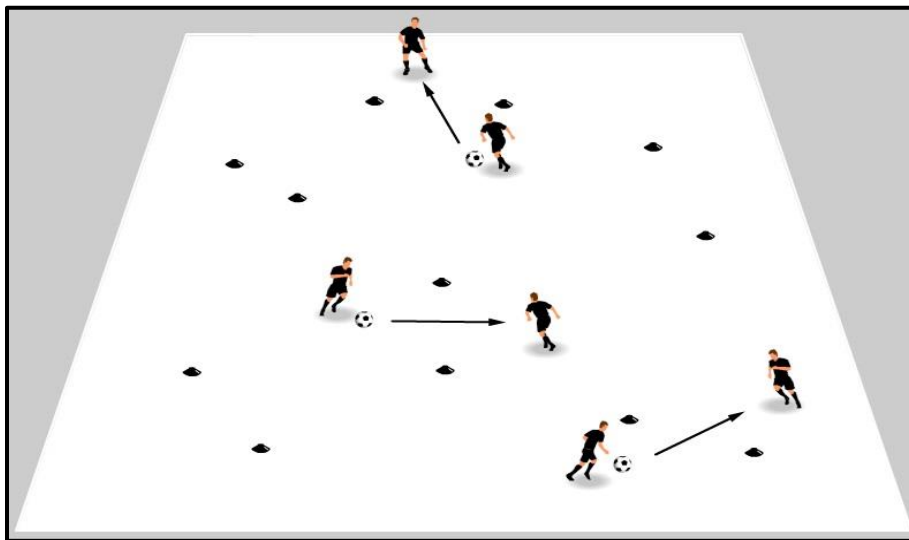
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire 6 portes d'environ 1m de largeur avec des cônes plats de 3 couleurs différentes (2 portes de chaque couleur). Faire des équipes de 2 joueurs et répartir les équipes aléatoirement dans l'espace de jeu. 1 ballon par équipe pour débiter.

But : Franchir le plus de portes possible.

Déroulement : Les joueurs de la même équipe se déplacent dans l'espace de jeu et ils doivent se faire des passes à travers les portes. 1 point pour chaque passe complétée dans une porte. Ils doivent changer de porte à chaque fois. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui a franchi le plus de portes.

Variantes : Une équipe ne peut pas faire 2 passes de suite dans la même couleur de porte / L'éducateur annonce une couleur et les équipes doivent franchir une porte de la couleur correspondante le plus vite possible / Etc.



SÉANCE 5 (SUITE)

- **Parcours à relais**

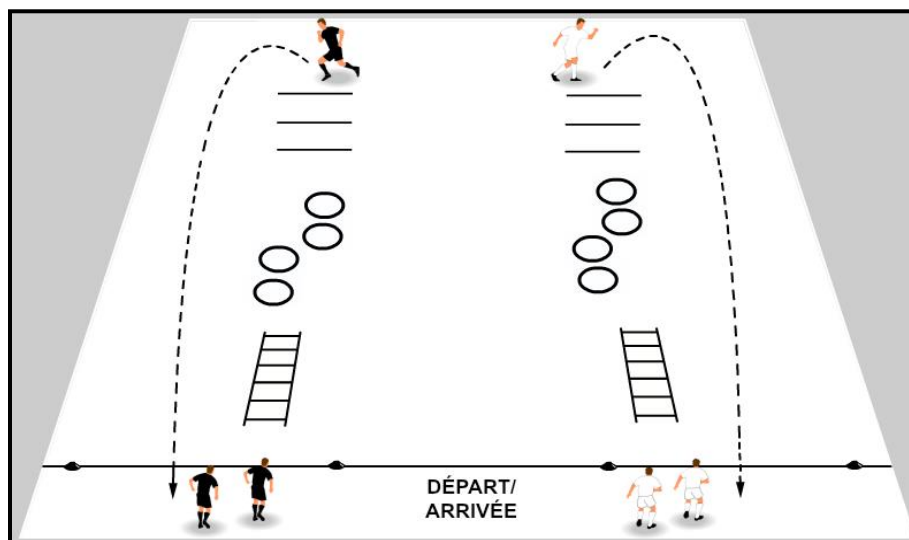
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (2 échelles, 8 cerceaux et 6 jalons). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les échelles, les joueurs doivent sauter à pieds joints. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à cloche-pied (gauche, gauche, droit et droit). Dans la portion avec les jalons, ils doivent faire un slalom. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée pour taper dans la main de son partenaire afin que celui-ci puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



SÉANCE 5 (SUITE)

- **La passe à 10**

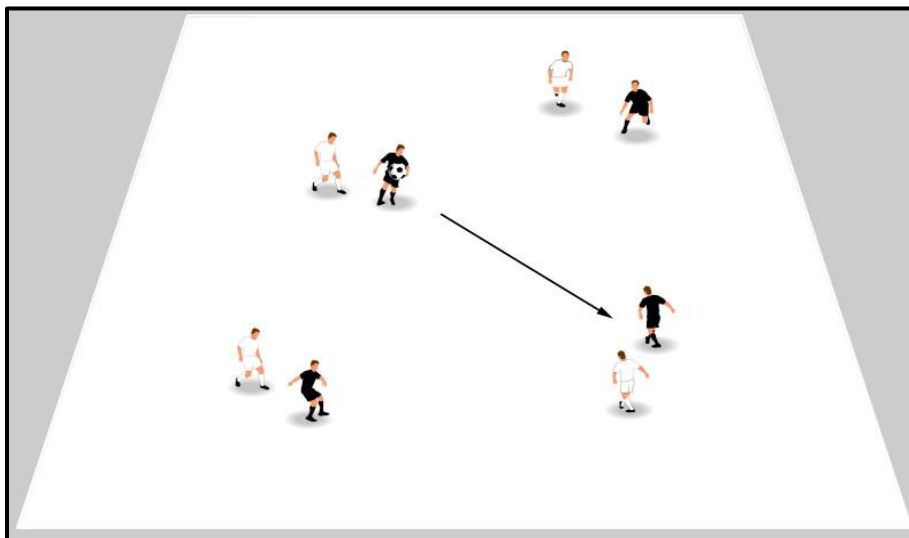
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, une équipe doit compléter 10 passes consécutives à la main sans perdre la possession du ballon. Si le ballon est échappé, s'il est rabattu au sol, s'il est intercepté ou s'il sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Interdiction pour les joueurs de se déplacer en possession du ballon et interdiction d'arracher le ballon des mains de l'adversaire. Les joueurs comptent le nombre de passes complétées à voix haute et après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Après chaque point, l'équipe qui vient de marquer garde la possession du ballon et tente d'enchaîner les points / Varier le nombre de passes à compléter pour marquer un point / Donner un temps maximum pour effectuer la passe / Etc.



SÉANCE 6

- **La grande évasion**

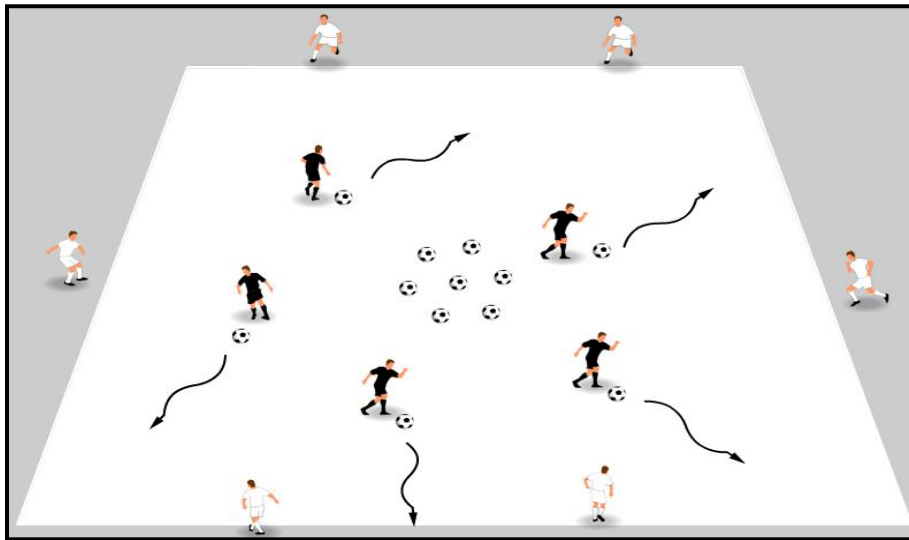
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu (une prison) d'environ 20x20m, faire 2 équipes (les prisonniers et les gardiens) en répartissant les joueurs également. Placer les prisonniers à l'intérieur de la prison avec un ballon chacun pour débiter et répartir les gardiens sur tous les côtés de la prison, sans ballon. Placer également des ballons supplémentaires au centre de la prison.

But : Faire sortir le plus de ballons possible de la prison.

Déroulement : Les prisonniers se promènent dans la prison en conduite de balle et ils doivent tenter de s'échapper de la prison avec leur ballon. Quant à eux, les gardiens tentent d'empêcher les prisonniers de s'échapper. Interdiction pour les gardiens d'entrer à l'intérieur de la prison. 1 point pour chaque ballon qui sort de la prison. Toutefois, si le prisonnier n'est pas en contrôle de son ballon, il n'y a pas de point. Quand un prisonnier marque 1 point, il doit aller prendre un autre ballon libre au centre de la prison. Jouer pendant environ 1 minute et inverser les rôles.

Variantes : Modifier le nombre de gardiens pour varier la difficulté / Les prisonniers doivent arrêter leur ballon directement sur les lignes qui délimitent la prison / Etc.



SÉANCE 6 (SUITE)

- **Feu à volonté**

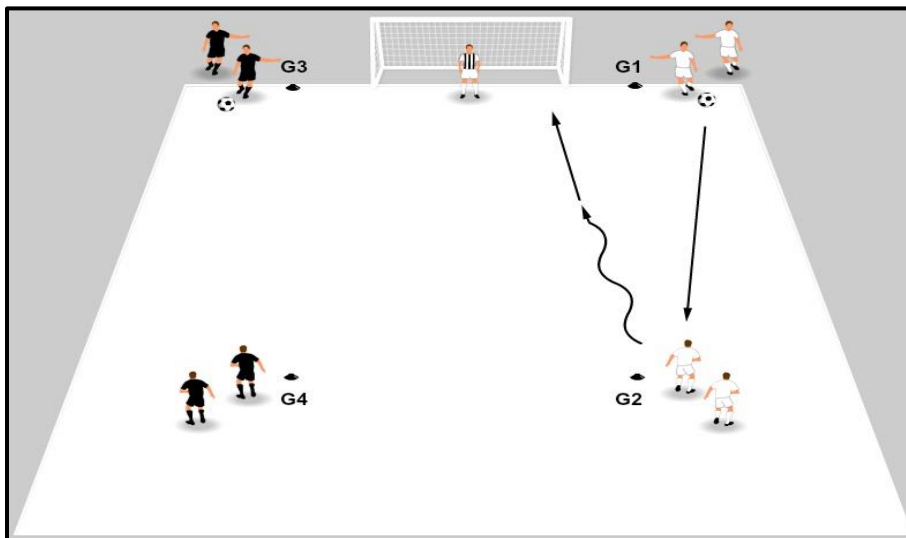
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle, conduite et tir)

Organisation : Faire 4 groupes en répartissant les joueurs également et attribuer un numéro à chaque groupe. Placer les joueurs des groupes 1 et 3 derrière les cônes plats situés sur la ligne de but et placer les joueurs des groupes 2 et 4 derrière les autres cônes plats situés à environ 8m. Les joueurs des groupes 1 et 3 ont les ballons pour débiter. L'éducateur est le gardien de but.

But : Marquer le plus de buts possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur du groupe 1 effectue une passe au premier joueur du groupe 2. Ce dernier contrôle le ballon, effectue une conduite de balle sur quelques mètres et tente de battre le gardien en effectuant un tir. Ensuite, le premier joueur du groupe 2 effectue une passe au premier joueur du groupe 4 qui s'exécute à son tour (et ainsi de suite). Après chaque séquence, le passeur prend la place du tireur et vice versa.

Variantes : Le groupe 1 fait des passes au groupe 4 et le groupe 3 fait des passes au groupe 2 (passes en diagonale) / Exiger que les joueurs effectuent différents types de tirs (ex. : tir au sol, tir dans les airs, tir sur réception) / Etc.



SÉANCE 6 (SUITE)

- **Tic-tac-toe**

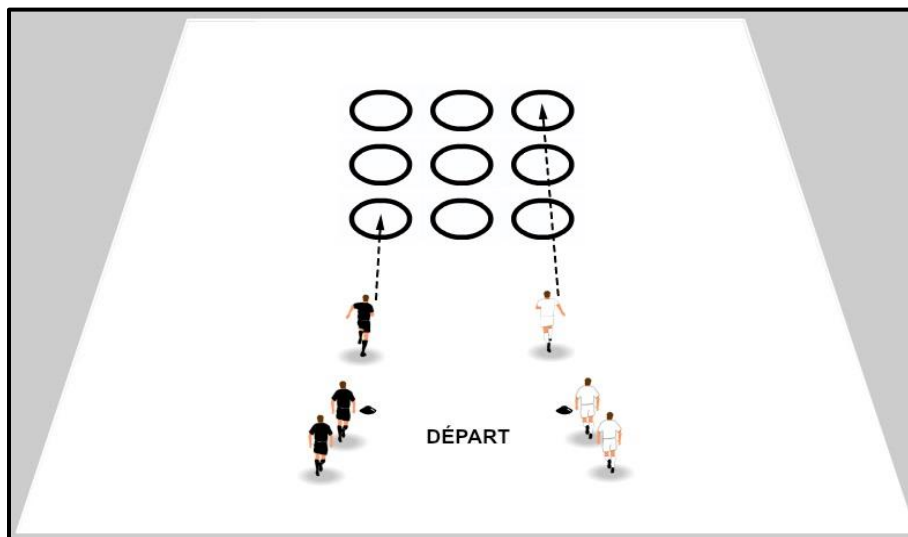
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire la grille illustrée en utilisant 9 cerceaux et placer 2 cônes plats à environ 8m de distance de la grille pour indiquer les points de départ. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière les points de départ. Donner 3 dossards d'une couleur à une équipe et 3 dossards d'une autre couleur à l'autre équipe. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Être la première équipe à former un tic-tac-toe.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe fonce avec un dossard dans la main pour aller le déposer dans un des 9 cerceaux de la grille. Il revient ensuite taper dans la main de son partenaire pour lui donner le relais. Une fois que les 3 dossards sont déposés, le prochain joueur doit prendre un des 3 dossards de son équipe et le changer de place sur la grille. 1 point pour l'équipe qui forme un tic-tac-toe en premier.

Variantes : Placer 5 cônes plats à la suite entre les points de départ et la grille. Ajouter des consignes que les joueurs doivent suivre avant de déposer leur dossard (ex. : sauter à pieds joints entre les cônes plats, faire un slalom) / Ajouter un ballon par équipe et les joueurs doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 6 (SUITE)

- **Deux pour le prix d'un**

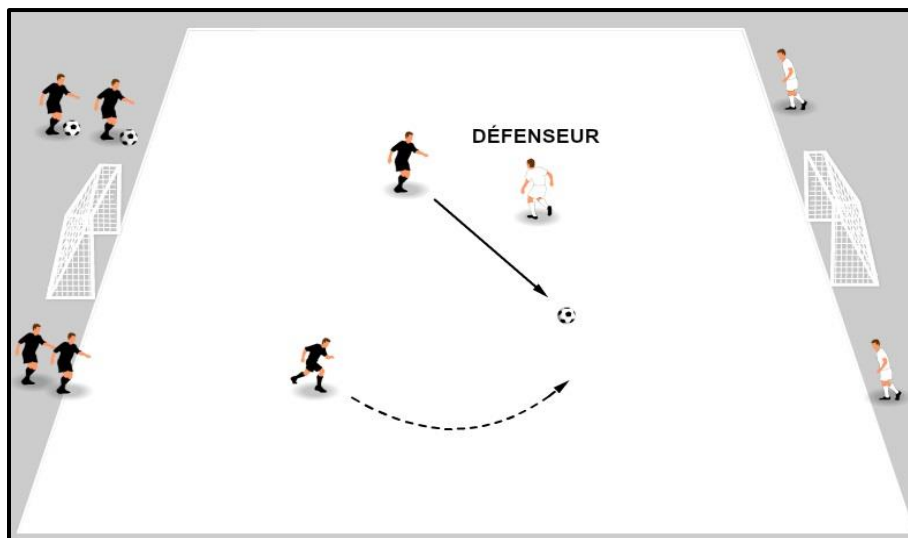
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, passe et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en s'assurant d'avoir plus d'attaquants que de défenseurs (environ le double). Placer les équipes à chaque extrémité de l'espace de jeu. Les attaquants possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre le défenseur pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les deux premiers attaquants entrent dans l'espace de jeu en possession du ballon et tentent de battre le défenseur pour marquer un but. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le jeu est trop long. 1 point pour l'équipe qui parvient à marquer un but. Changer les défenseurs après un certain temps pour qu'ils puissent attaquer.

Variantes : Mélanger les attaquants pour changer les duos / Exiger que les attaquants avancent vers le but pendant toute la séquence. S'ils reviennent sur leurs pas, la séquence se termine / Possibilité de faire du 3 contre 2 / Etc.



SÉANCE 7

- **Les paniers percés**

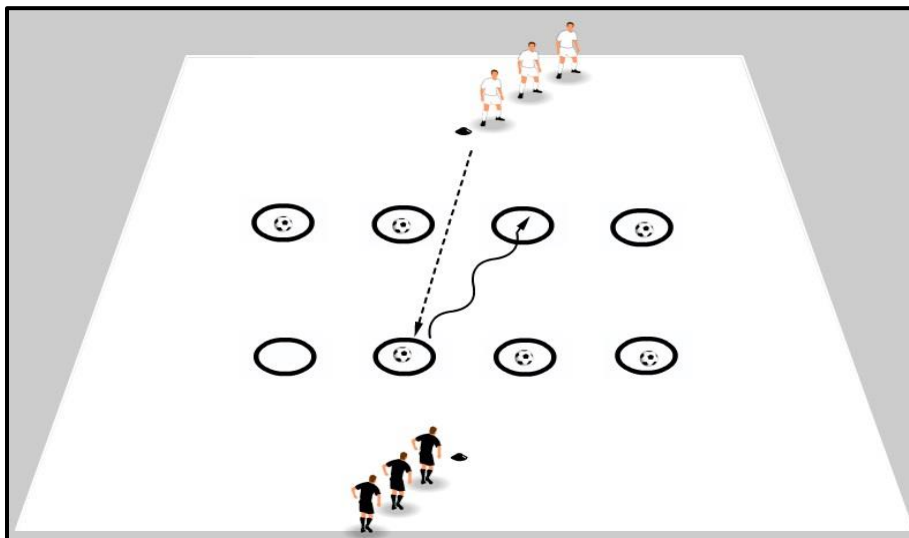
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, placer 2 rangées de 4 cerceaux (paniers) au centre à environ 5m de distance. Placer également 6 ballons dans les paniers en laissant un panier de libre dans chaque rangée. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne, sans ballon pour débiter.

But : Rapporter un ballon dans sa rangée le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit aller chercher un ballon dans la rangée de paniers de l'équipe adverse et le rapporter en conduite de balle dans le panier libre de sa propre rangée. Il va ensuite taper dans la main de son partenaire pour lui donner le relais. Faire 2 ou 3 passages par joueur et terminer la course. 1 point pour l'équipe qui termine en premier.

Variante : Changer les ballons dans les paniers pour des cônes plats et ajouter un ballon par équipe. Les joueurs se déplacent toujours en conduite de balle et ils doivent rapporter un cône plat plutôt qu'un ballon / Etc.



SÉANCE 7 (SUITE)

- **Les taureaux enragés**

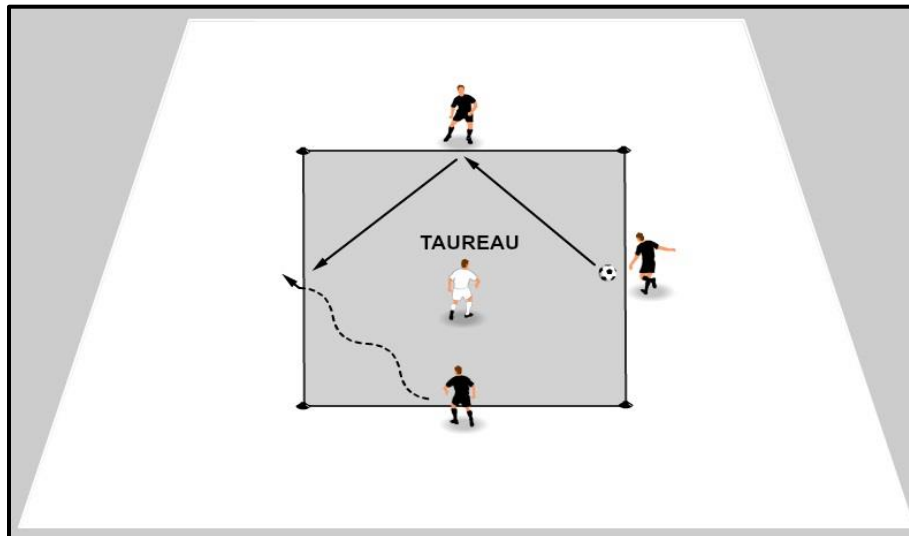
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 8x8m, placer un joueur (un taureau) au centre et répartir les autres joueurs sur les différents côtés. Faire des équipes d'au moins 4 joueurs (maximum 5 joueurs par équipe) et faire autant d'espaces de jeu qu'il y a d'équipes. 1 ballon par équipe pour débiter.

But : Conserver le ballon le plus longtemps possible.

Déroulement : Les joueurs doivent effectuer des passes entre eux, tout en se déplaçant, afin de conserver le ballon dans l'espace de jeu le plus longtemps possible. Quant à lui, le taureau tente de récupérer le ballon. Le joueur qui voit sa passe se faire intercepter par le taureau ou qui fait sortir le ballon des limites de l'espace de jeu doit prendre la place du taureau (et ainsi de suite).

Variantes : Exiger un nombre de touches maximum pour les joueurs / Les taureaux restent au centre pendant un certain temps et ils obtiennent 1 point à chaque fois qu'ils récupèrent le ballon. Faire une compétition entre les différents taureaux / Etc.



SÉANCE 7 (SUITE)

• Chiens et chats

Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

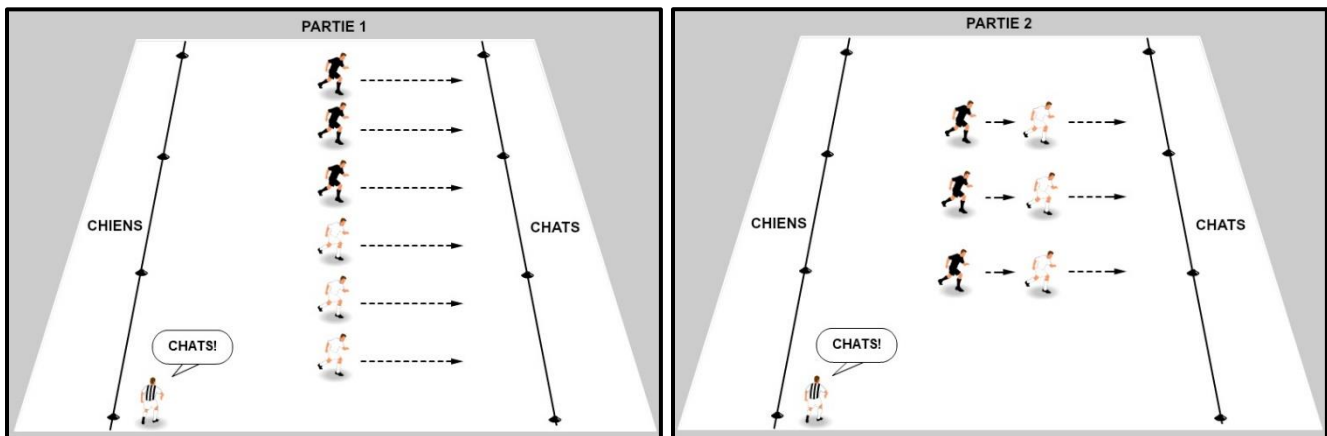
Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et les placer en file indienne au centre de l'espace de jeu. Sur le côté gauche de l'espace de jeu, tracer une ligne avec des cônes plats d'une couleur (ligne des chiens) et faire la même chose sur le côté droit avec des cônes plats d'une autre couleur (ligne des chats).

But : Franchir la ligne correspondante le plus vite possible (partie 1) et franchir la ligne correspondante sans se faire toucher (partie 2).

Déroulement (partie 1) : L'éducateur raconte une histoire et lorsqu'il dit le mot « chiens » ou « chats », les joueurs doivent réagir le plus vite possible et courir vers la ligne correspondante. 1 point pour l'équipe qui arrive en premier.

Déroulement (partie 2) : Placer les équipes une à côté de l'autre à environ 2m de distance. Une équipe représente les chiens et l'autre les chats. Si l'éducateur appelle les chats, ils doivent courir le plus vite possible pour franchir leur ligne respective sans se faire toucher par les chiens. Les joueurs touchés changent d'équipe.

Variantes : Dans la partie 1, modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Dans la partie 1, exiger une façon de se déplacer (ex. : sauter à pieds joints, courir à reculons) / Etc.



SÉANCE 7 (SUITE)

- **Micro-match 6 buts**

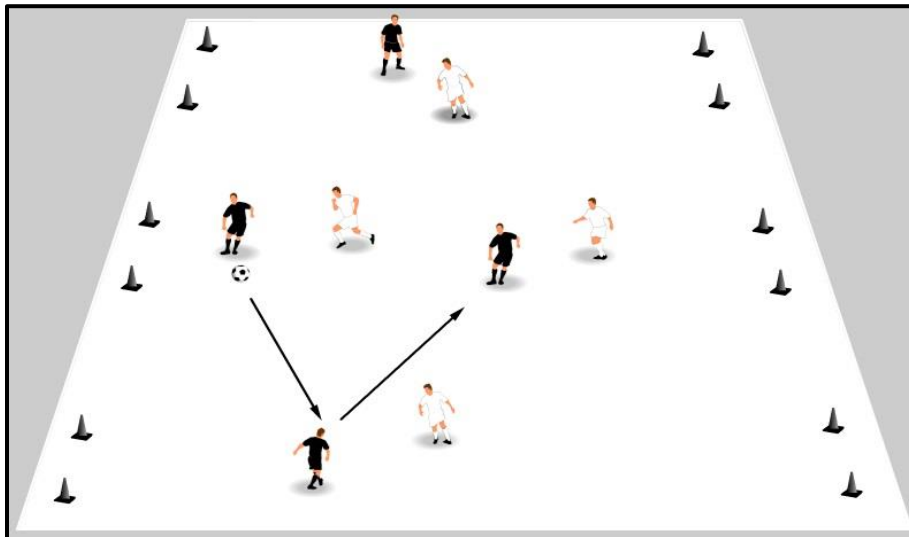
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 30x20m, faire 3 buts d'environ 1m de largeur avec des cônes à chaque extrémité. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent tirer le ballon dans un des 3 buts de l'équipe adverse. Interdiction pour les joueurs d'attendre dans les buts. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Interdiction pour les joueurs de marquer 2 fois de suite dans le même but / Établir un système de pointage (ex. : un tir dans le but central vaut 3 points, un tir dans les buts latéraux vaut 1 point) / Etc.



SÉANCE 8

- **Sauve-qui-peut**

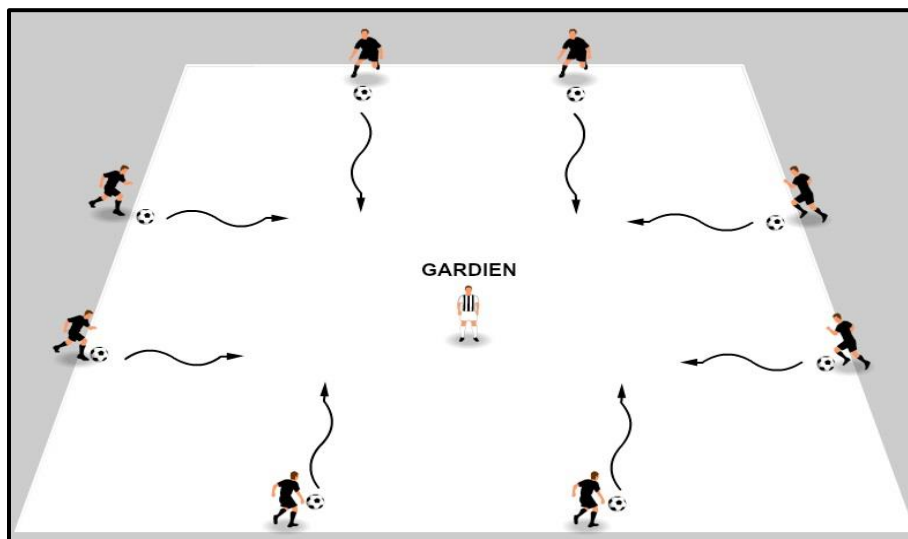
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Répartir les joueurs également sur les 4 côtés d'un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le gardien) se place au centre de l'espace de jeu, sans ballon.

But : Traverser sans se faire attraper par le gardien.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs partent en conduite de balle et tentent de traverser l'espace de jeu sans se faire attraper par le gardien. Quand les joueurs sortent à l'extrémité opposée de l'espace de jeu avec leur ballon, ils sont en sécurité. Si le gardien touche un joueur, celui-ci devient également un gardien. 1 point pour le dernier joueur qui reste avec un ballon.

Variantes : Plutôt que de simplement toucher aux joueurs, le gardien doit récupérer leur ballon. Le joueur qui perd son ballon devient un gardien / Etc.



SÉANCE 8 (SUITE)

- **Les ballons brûlants**

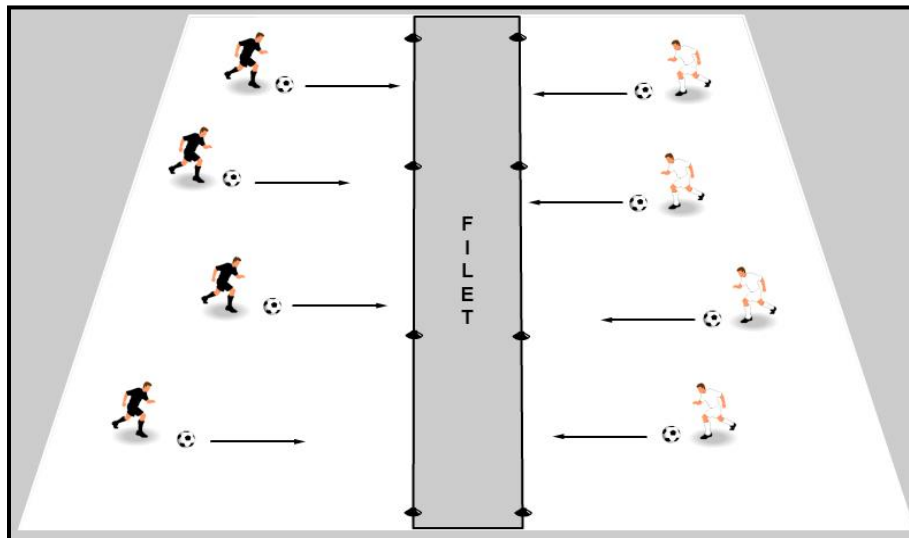
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe de chaque côté du filet. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer des ballons supplémentaires dans l'espace de jeu.

But : Envoyer un maximum de ballons dans le camp adverse.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs frappent leur ballon dans le camp adverse et renvoient ceux de leurs adversaires (et ainsi de suite). Interdiction pour les joueurs de traverser le filet. Jouer pendant environ 1 minute et donner 1 point à l'équipe qui termine avec le moins de ballons dans son camp.

Variantes : L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des tirs / Placer des cibles à atteindre (ex. : cônes) pour obtenir des points supplémentaires / Etc.



SÉANCE 8 (SUITE)

- **La course poursuite**

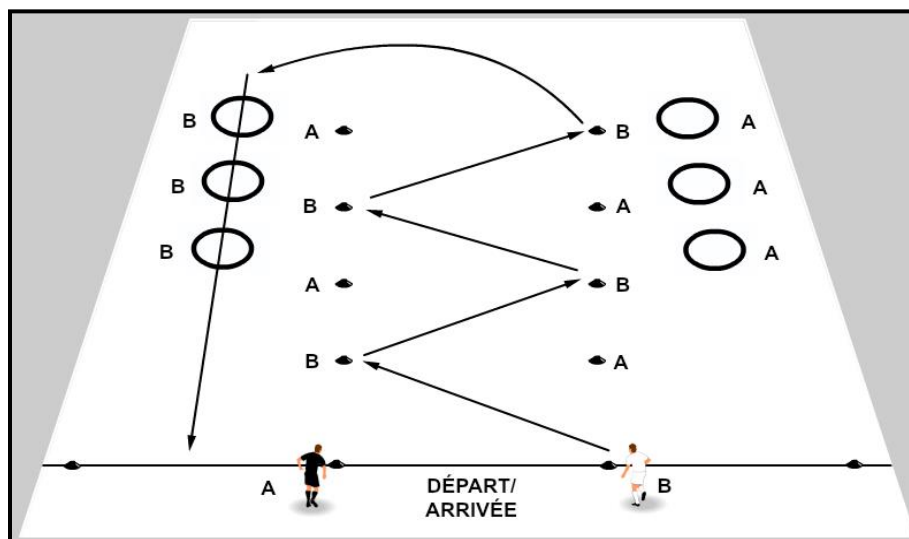
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (première portion avec 4 cônes plats et deuxième portion avec 3 cerceaux). Faire le parcours A d'une couleur et le parcours B d'une autre couleur. Faire 2 équipes (équipe A et équipe B) en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de l'équipe A doit effectuer le parcours A le plus vite possible (et vice versa pour celui de l'équipe B). Pour commencer, dans la portion avec les cônes plats, ils doivent les toucher avec la main. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à pieds joints. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon) / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Faire une course à relais (ex. : taper dans la main de son partenaire au retour) / Etc.



SÉANCE 8 (SUITE)

- **Les duels épiques**

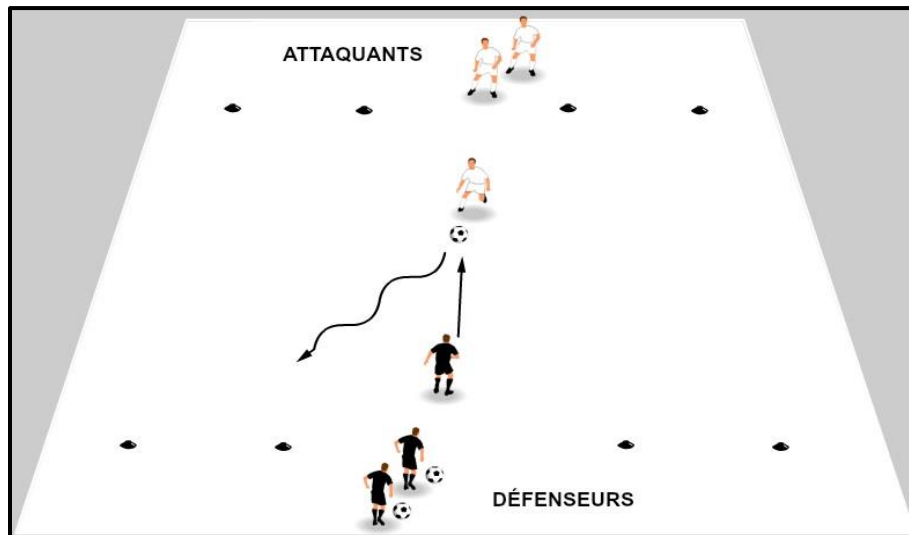
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, faire 2 portes avec des cônes plats à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne. Les défenseurs possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier défenseur fait une passe au premier attaquant. Ce dernier doit ensuite tenter de battre le défenseur pour marquer dans une des 2 portes. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour le joueur qui parvient à marquer un but. Inverser les rôles après chaque séquence.

Variantes : Mélanger les joueurs pour changer les duels / Pour marquer 1 point, les joueurs doivent franchir une des 2 portes en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 9

- **Les dames chinoises**

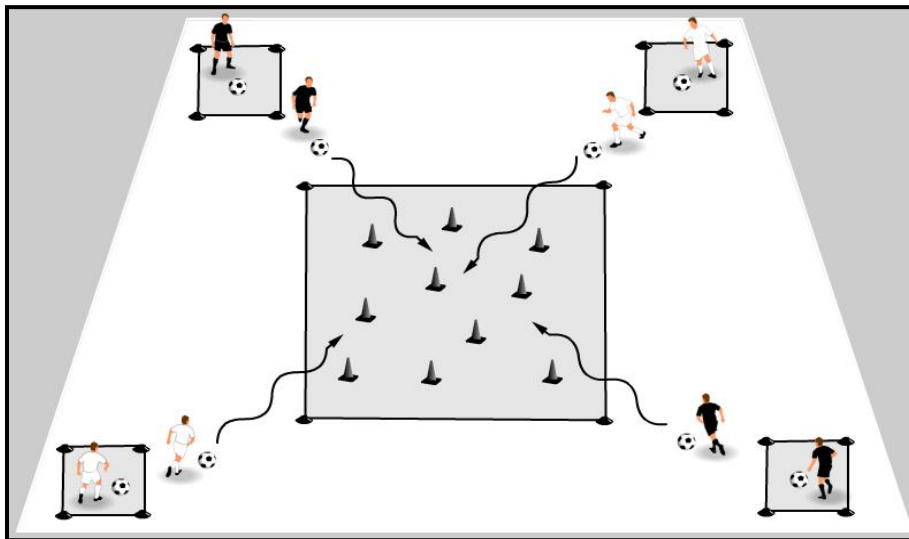
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec une zone centrale où se trouvent une quinzaine de cônes, faire une petite zone avec des cônes plats dans les 4 coins. Faire 4 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe par coin. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Se rendre dans le coin opposé le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe part en conduite de balle et traverse la zone centrale remplie de cônes pour se rendre dans le coin opposé le plus vite possible. Si un joueur fait tomber un cône, il ne peut pas gagner la course. 1 point pour l'équipe du joueur qui termine en premier.

Variantes : Tous les joueurs partent en même temps / Ajouter des cônes pour augmenter le niveau de difficulté / Modifier la disposition des cônes pour créer de nouveaux trajets / Les joueurs doivent faire un aller-retour / Etc.



SÉANCE 9 (SUITE)

- **Les passes tournantes**

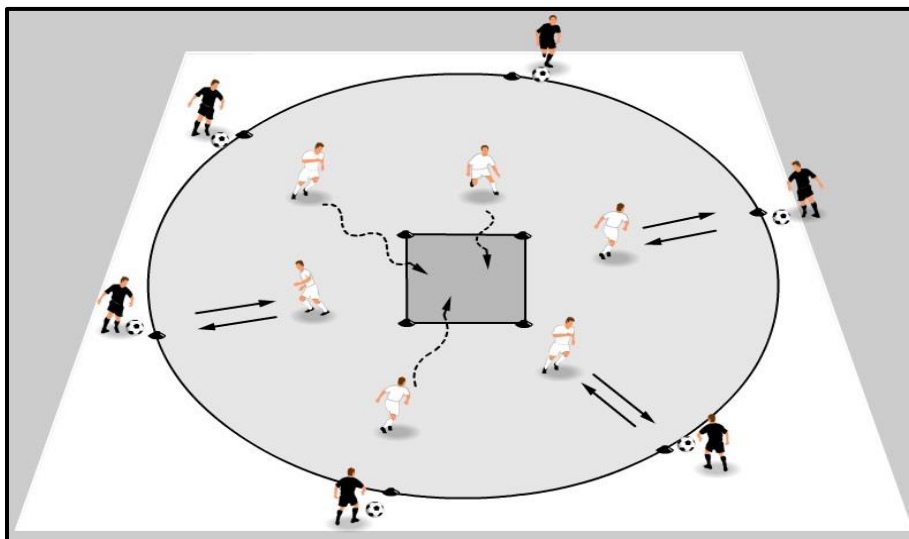
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Faire un cercle d'environ 10m de diamètre avec des cônes plats et faire également une zone carrée avec 4 cônes plats au centre. Faire 2 équipes (les passeurs et les receveurs) en répartissant les joueurs également. Répartir les passeurs à l'extérieur du cercle sur les cônes plats avec un ballon chacun pour débiter. Placer les receveurs dans la zone centrale, sans ballon.

But : Faire le plus de passes possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les receveurs doivent faire un appel de balle vers un passeur. Ce dernier fait la passe et le receveur doit lui remettre le ballon en 2 touches (contrôle et passe). Le receveur doit ensuite retourner dans la zone centrale avant de faire un autre appel de balle. Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de passes complétées. Inverser les rôles après chaque séquence et recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

Variantes : Les receveurs doivent remettre le ballon aux passeurs en 1 touche (passe sur réception) / Placer les passeurs à l'intérieur du cercle et vice versa. Les passeurs doivent faire une passe à un receveur et prendre leur place. Les receveurs doivent se rendre à la zone centrale en conduite de balle et enchaîner avec une passe / Etc.



SÉANCE 9 (SUITE)

- **But à relais**

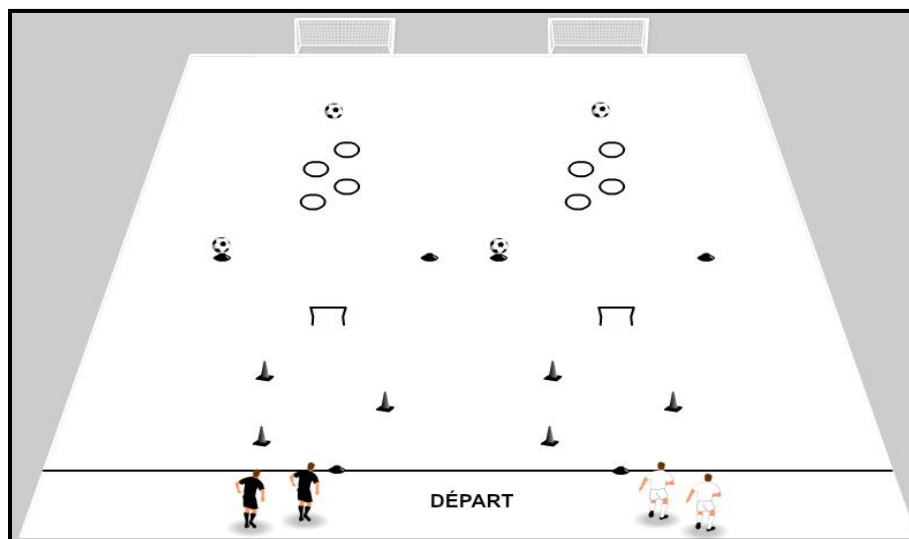
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et tir)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (6 cônes, 2 haies, 6 cônes plats, 8 cerceaux, 4 ballons, 2 buts). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les cônes, les joueurs doivent faire un slalom. Dans la portion avec la haie, ils doivent sauter à pieds joints devant, puis derrière et encore devant. Dans la portion avec les cônes plats, ils doivent prendre le ballon avec les mains et le déposer sur le cône plat libre. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent mettre un pied dans chaque cerceau (gauche, droit, gauche et droit). Ensuite, ils doivent marquer un but afin que leur partenaire puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



SÉANCE 9 (SUITE)

- **Ultimate ballon**

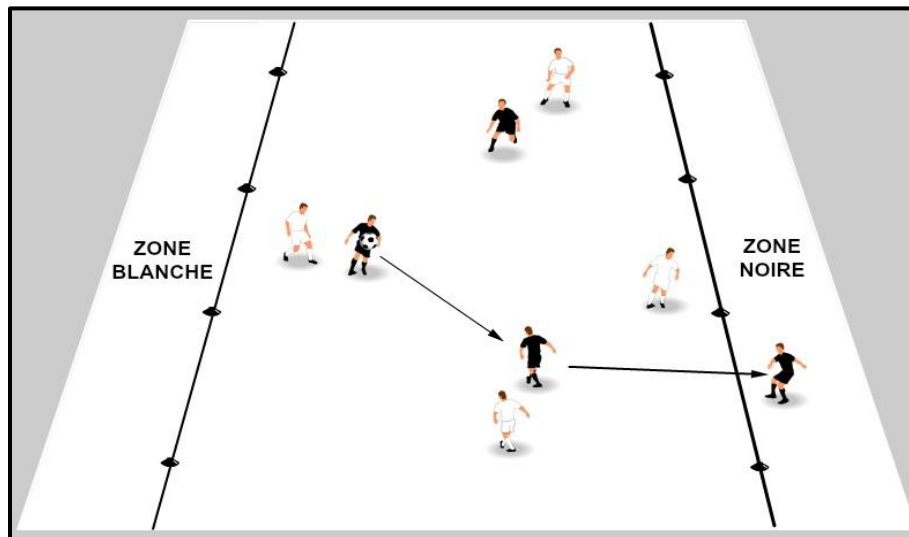
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 30x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Tracer une ligne avec des cônes plats à environ 4m de chaque extrémité de l'espace de jeu afin de former des zones de but. Attribuer une zone de but à chaque équipe. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, une équipe doit se rendre dans la zone de but en effectuant des passes à la main sans perdre la possession du ballon. Si le ballon est échappé, s'il est rabattu au sol, s'il est intercepté ou s'il sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Interdiction pour les joueurs de se déplacer en possession du ballon et interdiction d'arracher le ballon des mains de l'adversaire. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Exiger un certain nombre de passes à compléter avant de marquer 1 point / Exiger que tous les joueurs aient touché au ballon avant de marquer 1 point / Donner un temps maximum pour effectuer la passe / Etc.



SÉANCE 10

- **Les petits matelots**

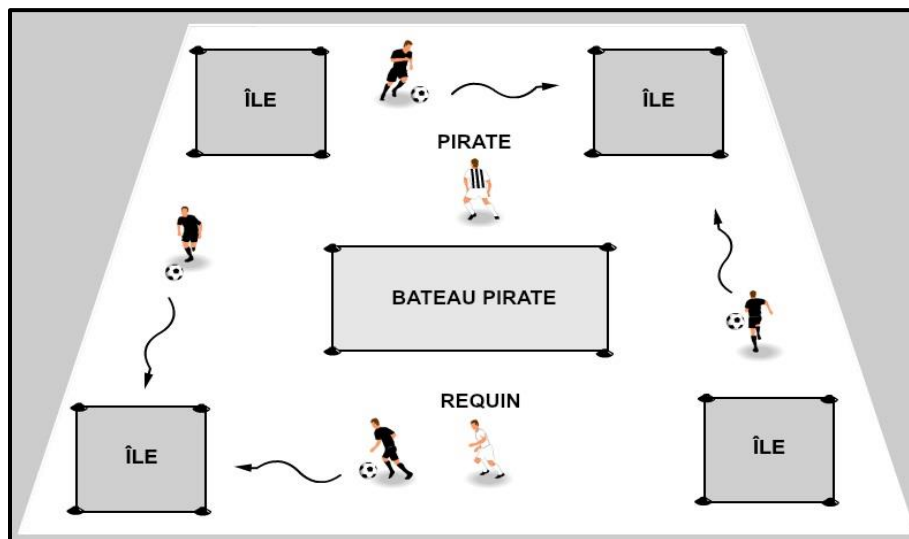
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale (un bateau pirate) avec des cônes plats. Faire également 4 zones carrées (4 îles) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Tout le reste de l'espace de jeu représente l'océan. L'éducateur (le pirate) se place sur le bateau pirate pour débiter alors que l'assistant ou le joueur désigné (le requin) se place dans l'océan. Répartir les joueurs également dans les 4 îles avec un ballon pour débiter.

But : Ne pas se faire attraper par le pirate ou le requin.

Déroulement : Les matelots se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et ils doivent éviter de se faire toucher par le pirate ou le requin (principe de la tag). Le pirate peut toucher les matelots uniquement quand ils sont sur les îles alors que le requin peut toucher les matelots uniquement quand ils sont dans l'océan. Les matelots touchés se retrouvent prisonniers sur le bateau pirate. Pour délivrer les prisonniers, les matelots doivent passer leur ballon entre les jambes de ceux-ci.

Variantes : Désigner les joueurs comme pirate ou requin à tout de rôle / Ajouter un deuxième pirate ou un deuxième requin pour augmenter la difficulté / Etc.



SÉANCE 10 (SUITE)

- **À vos marques, prêts, tirez**

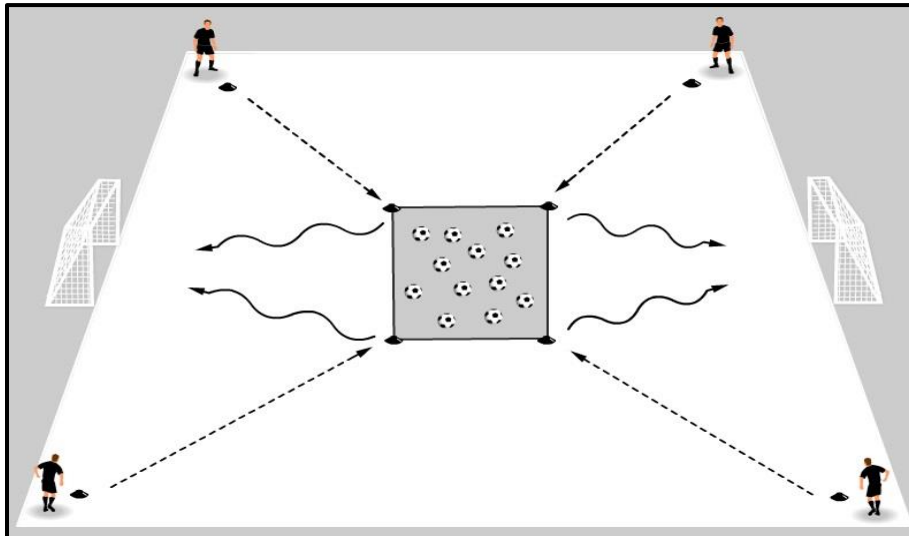
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale avec des cônes plats et y placer au moins 2 ballons par joueur. Répartir les joueurs également dans les 4 coins de l'espace de jeu et les placer en file indienne, sans ballon pour débiter. Placer un but à chaque extrémité de l'espace de jeu.

But : Récupérer un ballon et marquer un but le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque coin fonce vers la zone centrale pour aller récupérer un ballon. Il doit ensuite revenir en conduite de balle vers le but qui se trouve sur sa ligne de départ pour marquer. Commencer sans faire de course en donnant 1 point à chaque fois qu'un but est marqué. Ensuite, 1 point supplémentaire pour le joueur qui marque en premier.

Variantes : Les joueurs doivent marquer dans le but qui se trouve à l'autre extrémité / Faire des portes avec des cônes plats dans l'espace de jeu. Les joueurs doivent passer dans une porte en conduite de balle avant d'aller marquer un but / Etc.



SÉANCE 10 (SUITE)

- **Circuit de coordination**

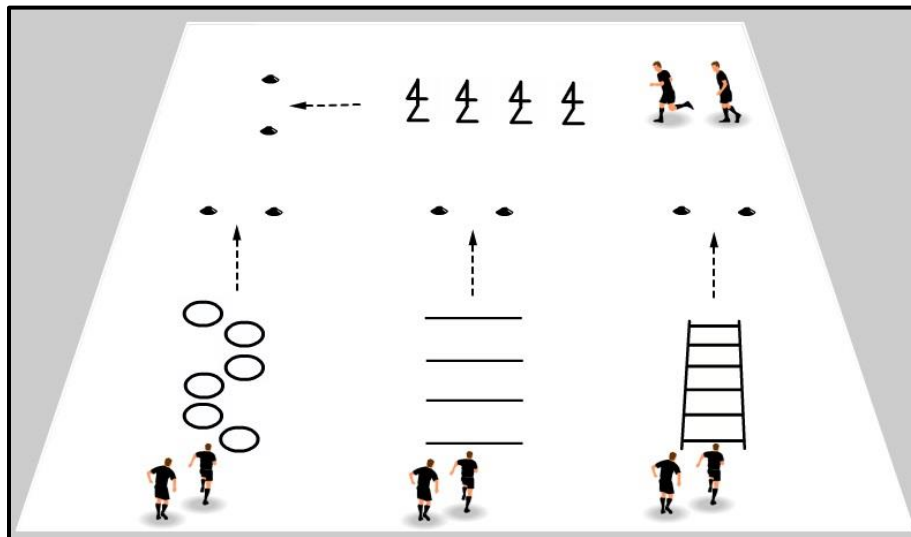
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours des 4 stations illustrées (4 haies, 6 cerceaux, 4 jalons et 1 échelle) et répartir les joueurs également dans les 4 stations. Faire également une porte avec des cônes plats à environ 5m de la fin de chaque parcours.

But : Effectuer les parcours des différentes stations.

Déroulement : Les joueurs doivent effectuer le parcours de leur station à tour de rôle. Une fois le parcours terminé, ils doivent foncer pour franchir la porte le plus vite possible. Pour commencer, dans la station avec les haies, les joueurs doivent sauter par-dessus à pieds joints. Dans la station avec les cerceaux, les joueurs doivent sauter à cloche-pied (droit, gauche, gauche, droit, droit et gauche). Dans la station avec les jalons, ils doivent faire un slalom en se déplaçant en pas chassés. Dans la station avec l'échelle, ils doivent poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de face. Effectuer une rotation après environ 2 minutes.

Variantes : Modifier les consignes pour les différentes stations (ex. : sauter à pieds joints pour les cerceaux, faire un slalom en avançant et en reculant pour les jalons, poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de côté pour l'échelle) / Etc.



SÉANCE 10 (SUITE)

- **Deux chiens pour un os**

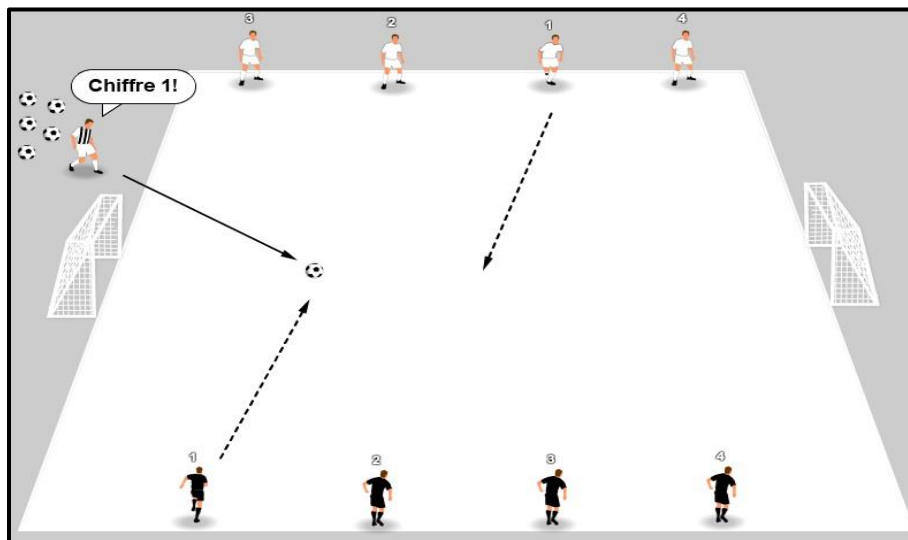
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs (les chiens) également et les placer de chaque côté pour que les joueurs soient face à face. Attribuer un but à chaque équipe. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Chaque joueur est numéroté (ex. : de 1 à 4). Lorsque l'éducateur annonce un chiffre, il envoie un ballon (un os) dans l'espace de jeu et les 2 chiens correspondants tentent de le récupérer pour marquer dans le but adverse. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour l'équipe du chien qui parvient à marquer un but.

Variantes : Modifier la position de départ (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Annoncer 2 ou 3 chiffres pour créer des 2 contre 2 ou des 3 contre 3 / Etc.



SÉANCE 11

- **Les oiseaux de proie**

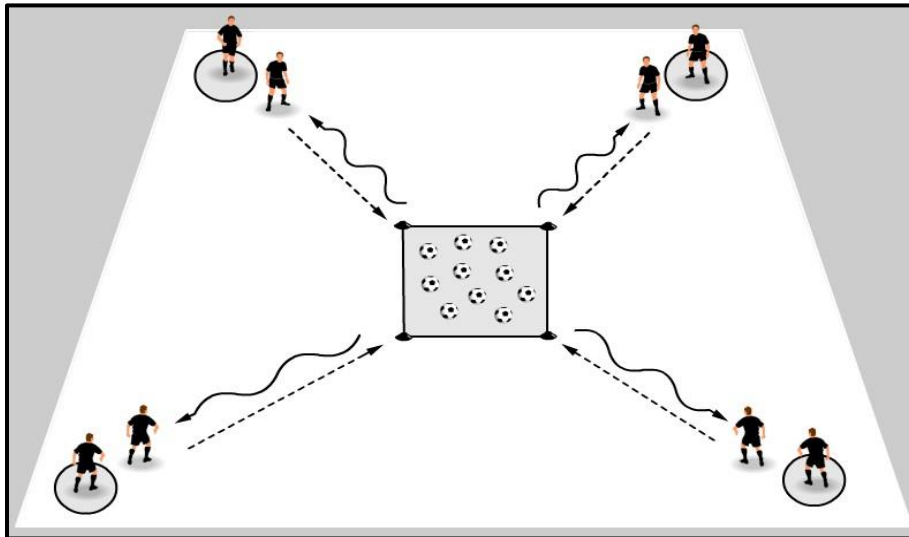
Habilité ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec une zone centrale où se trouvent une quinzaine de ballons, faire une petite zone (un nid) avec des cônes plats dans les 4 coins. Répartir les joueurs (les oiseaux) également dans les différents nids et les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Ramener le plus de ballons possible dans son nid respectif.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les oiseaux foncent vers la zone centrale pour aller chercher un ballon. Les ballons sont ramenés en conduite de balle dans les nids respectifs. Quand la zone centrale est vide, les oiseaux vont voler des ballons dans les autres nids. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans son nid.

Variantes : 1 seul oiseau par équipe à la fois (sous forme de relais) / Exiger un trajet à l'aller et au retour (ex. : retour en passant par la zone centrale) / Etc.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Les déménageurs**

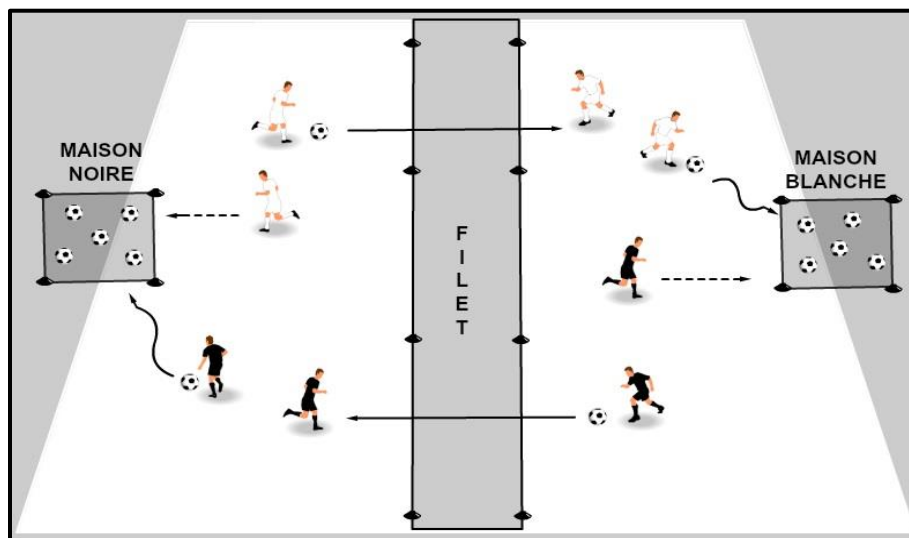
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire également une zone (une maison) avec des cônes plats à chaque extrémité de l'espace de jeu et placer environ 6 ballons par maison pour débiter. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer la moitié de chaque équipe de chaque côté du filet. Attribuer une maison par équipe.

But : Ramener le plus de ballons possible dans sa maison.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les joueurs qui sont dans le camp adverse doivent récupérer les ballons dans la maison adverse et les transmettre aux joueurs de leur équipe en faisant une passe. Interdiction de traverser le filet. Les joueurs qui reçoivent les ballons doivent aller les porter dans leur maison en conduite de balle. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans sa maison. Les joueurs changent de côté après chaque séquence.

Variantes : L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des passes / Faire des portes dans le filet et les joueurs doivent effectuer leur passe dans une porte / Etc.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Les jongleurs**

Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et jonglerie)

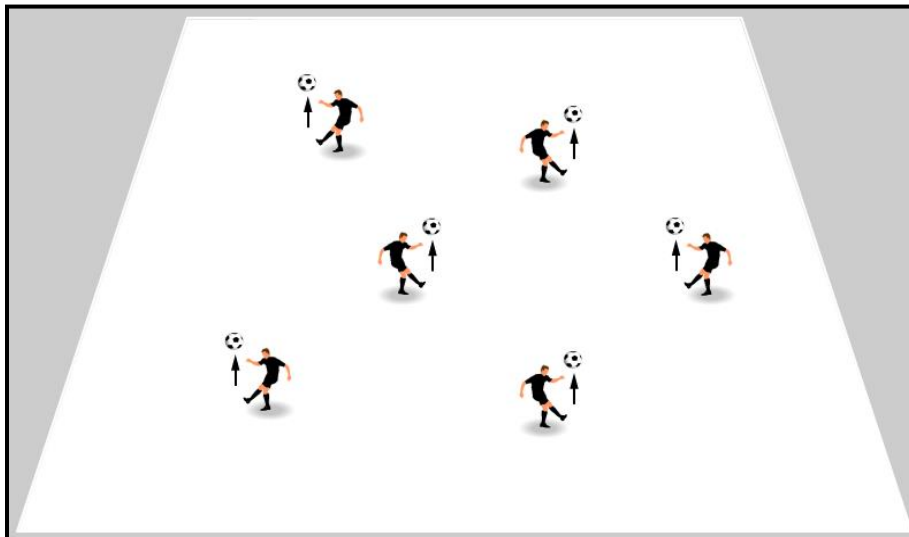
Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Réaliser différents types de jonglerie (partie 1) et faire un maximum de jongleries consécutives (partie 2).

Déroulement (partie 1) : Les joueurs commencent avec le ballon dans les mains. L'éducateur annonce une consigne et les joueurs doivent la suivre (ex. : frapper le ballon avec le pied et le rattraper / frapper le ballon avec le pied, taper dans ses mains devant ou derrière soi et rattraper le ballon / frapper le ballon avec le pied, faire un tour complet sur soi-même et rattraper le ballon / Etc.).

Déroulement (partie 2) : Les joueurs doivent faire un maximum de jongleries consécutives sans que le ballon touche au sol.

Variantes : Dans la partie 2, les joueurs doivent laisser le ballon rebondir au sol avant de le frapper à nouveau / Dans la partie 2, ajouter des restrictions pour augmenter la difficulté (ex. : pied fort, pied faible, pieds alternés) / Etc.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Micro-match 6 cerceaux**

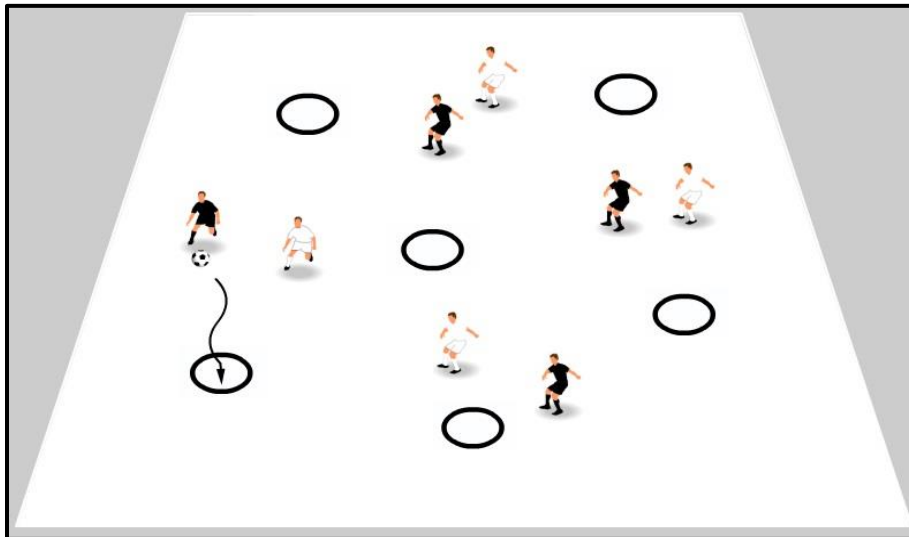
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, placer aléatoirement 6 cerceaux de 2 couleurs différentes (3 cerceaux de chaque couleur). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent immobiliser le ballon dans un des 6 cerceaux. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Après chaque point, l'équipe qui vient de marquer garde la possession du ballon et tente d'enchaîner les points / Utiliser 2 couleurs pour les cerceaux et chaque équipe doit défendre les 3 cerceaux de sa couleur / Etc.



SÉANCE 12

- **Le roi de la montagne**

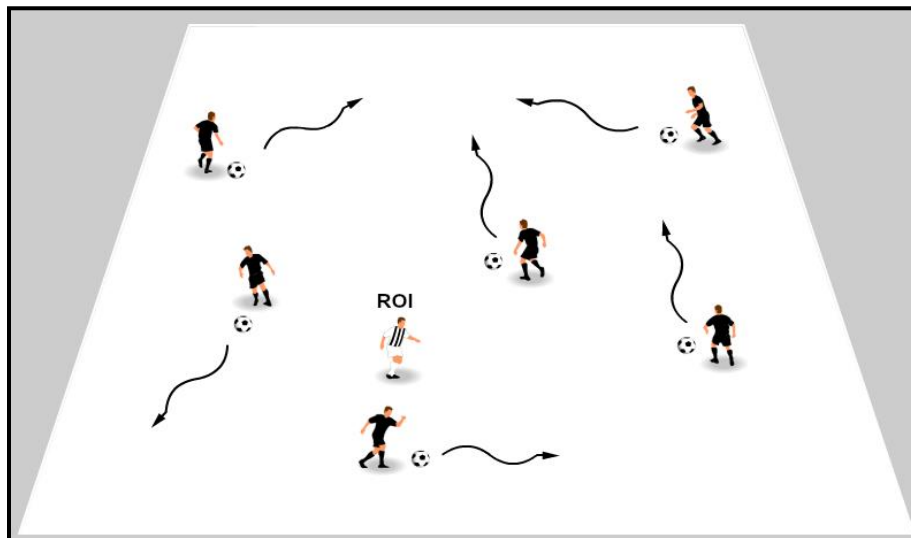
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le roi) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

But : Garder son ballon le plus longtemps possible.

Déroulement : Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le roi doit défendre sa montagne en sortant le ballon des joueurs de l'espace de jeu. Lorsqu'un joueur perd son ballon, il doit faire 3 sauts groupés sur place et il est éliminé (il doit attendre à l'extérieur de l'espace de jeu). Jouer pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur (1 point pour lui).

Variantes : Désigner les joueurs comme roi à tour de rôle / Le roi qui récupère un ballon devient un joueur et vice versa (le nouveau roi doit trouver un autre ballon) / Tous les joueurs sont à la fois des joueurs et des rois. Ils doivent faire sortir le ballon des autres joueurs de l'espace de jeu tout en conservant le leur / Etc.



SÉANCE 12 (SUITE)

- **Les tirs but à but**

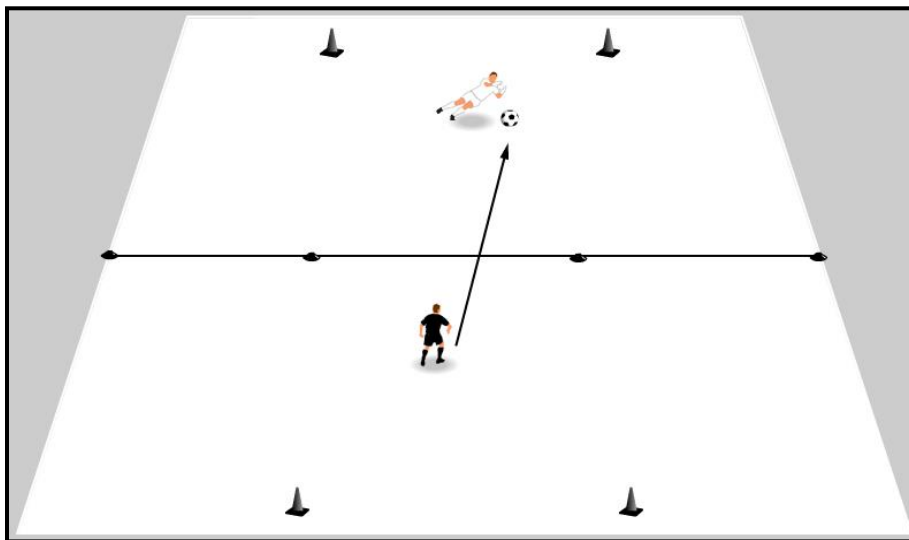
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, faire un but d'environ 4m de largeur avec des cônes à chaque extrémité. Tracer également une ligne avec des cônes plats au centre de l'espace de jeu. Faire des équipes de 2 joueurs et faire autant d'espaces de jeu qu'il y a d'équipes. 1 ballon par équipe pour débiter.

But : Marquer plus de buts que son adversaire.

Déroulement : Tous les joueurs sont à la fois des gardiens et des attaquants. Le joueur qui commence avec le ballon (l'attaquant) va tenter de marquer un but. Il peut s'avancer jusqu'à la ligne centrale pour effectuer son tir, mais il n'a pas le droit de la dépasser. Le joueur qui reçoit le ballon (le gardien) peut l'arrêter avec ses mains. Le gardien devient ensuite l'attaquant et il tente de marquer à son tour (et ainsi de suite). Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour le joueur qui remporte le duel.

Variantes : Modifier les équipes pour varier les duels / Modifier la dimension des buts pour varier la difficulté / Rapprocher ou éloigner les buts en fonction du niveau des joueurs / Les gardiens doivent arrêter les ballons sans utiliser leurs mains / Etc.



SÉANCE 12 (SUITE)

- **La course à obstacles**

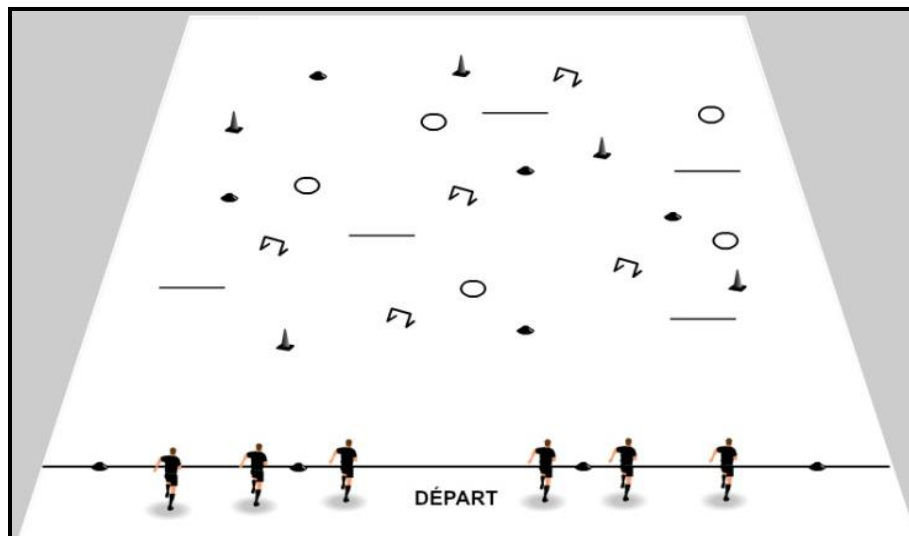
Habilités ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, placer aléatoirement différents objets (cônes, cônes plats, jalons, cerceaux, haies) de différentes couleurs en grande quantité (environ 5 objets de chaque type). Placer les joueurs derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible.

Déroulement : L'éducateur annonce une consigne en lien avec un objet (ex. : faire le tour d'un cerceau, sauter une haie, toucher un cône, etc.). Ensuite, au signal de l'éducateur, les joueurs doivent suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

Variantes : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Complexifier la consigne selon le niveau des joueurs (ex. : combiner plusieurs objets, préciser la couleur des objets) / Donner un ballon à chaque joueur. Ils doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 12 (SUITE)

- **Deux pour le prix d'un**

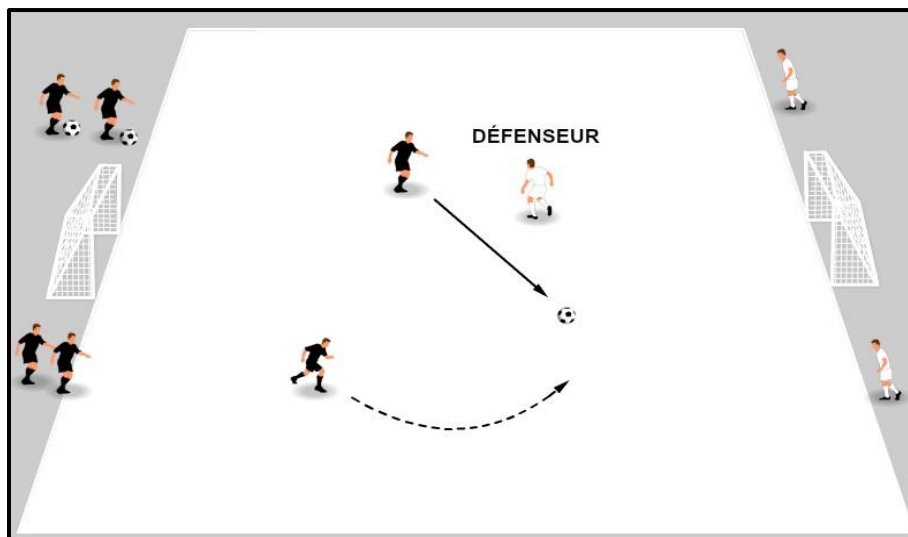
Habilités ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, passe et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en s'assurant d'avoir plus d'attaquants que de défenseurs (environ le double). Placer les équipes à chaque extrémité de l'espace de jeu. Les attaquants possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre le défenseur pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les deux premiers attaquants entrent dans l'espace de jeu en possession du ballon et tentent de battre le défenseur pour marquer un but. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le jeu est trop long. 1 point pour l'équipe qui parvient à marquer un but. Changer les défenseurs après un certain temps pour qu'ils puissent attaquer.

Variantes : Mélanger les attaquants pour changer les duos / Exiger que les attaquants avancent vers le but pendant toute la séquence. S'ils reviennent sur leurs pas, la séquence se termine / Possibilité de faire du 3 contre 2 / Etc.



RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE



© SOCCER ESTRIE

350, rue Terrill, bureau 271
Sherbrooke (Québec) J1E 3S7

819 564-6700

www.soccer-estrie.qc.ca